

有趣的室内活动游戏 室内趣味活动方案(实用7篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编帮大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

有趣的室内活动游戏篇一

一、活动主题：趣味百科，乐在其中。

二、活动目的：期中考试结束后，为了放松同学们的压力，让大家在紧张的学习生活之余，增添一丝趣味与开心，点燃学生对知识的热情，展示自己在知识方面的能力与才华，进一步扩大学生的知识面，从而营造和谐友好的学习氛围；同时，也为了增强学生之间的合作能力，协调能力，为此，我们初一级特举办趣味知识竞赛。

三、活动对象：初一级全体学生

四、活动时间：待定

五、活动地点：待定

六、比赛流程以及规则：

在比赛开始前，两个班的学生自由组队，分成8组，每组8人。各队代表到主持人处进行抽签，本次趣味知识竞赛分“必答题、抢答题、风险题”等阶段进行。比赛采取分数累加制、组队淘汰制，如出现两队以上积分相同的情况，则得分相同的参赛队进行三道加赛抢答题，然后根据加赛得分情况，确定名次。

(一) 必答题——“先声夺人” (20分钟)

- 1、题型设计：有8组题目，每组有5个选择题；每队抽签选题。
- 2、答题规则：答题分别由每队一名代表回答。
- 3、时间限制：主持人宣布开始答题后，30秒内答题有效。
- 4、评分标准：答对加10分，答错或弃权不加分也不扣分。

(二) 争分夺秒——“步步为营” (20分钟)

- 1、题型设计：题目全为是非题。
- 2、答题规则：依据各组的抽签序号由前至后答题，每队选代表答题。
- 3、时间限制：在一分钟内所答题目有效。
- 4、评分标准：答对一题加10分，答错或弃权不加分也不扣分。

(三) 互动环节——展我风采 (10分钟)

为了活跃赛场气氛，在比赛过程中，由主持人出题，观众举手答题，答对者可获得精美礼品一份。

(四) 抢答题——“能力考验” (25分钟)

- 1、题型设计：听前奏猜歌曲；看图片猜内容。
- 2、答题规则：主持人宣布开始抢答后，参赛者才能举手抢答，另外选手可以提示或补充。
- 3、时间限制：必须在30秒内作答完毕，答错或超时题目作废。

4、评分标准：答对加10分，答错扣10分。

(五)冲锋题--“当机立断”(15分钟)

1、题型设计：以选择题为主，题目分值设置为10分、20分、30分、40分四种。

2、答题规则：每队自由选择不同分值的题目，并由每队代表回答题目。

3、评分标准：每队派一名队员答题，答题正确或错误按相应的分值加分或减分。

4、时间限制：主持人读题后60秒内答题有效，超时作答错处理。

(六)猜灯谜--“众志成城”(15分钟)

1、题型设计：舞台布置一边上有8个气球，每个气球里都有一道题目以及相应分值。其中有2个气球为免答题并且可以加相应分值。

2、答题规则：每次派出两或三队，各队派两名代表出列摘气球，然后由两名队员背靠背将气球挤破，最先挤破的队获得答题的机会，找到题目交给主持人，并由该队的代表回答，答错时，另一组可以补答。

3、评分标准：答题正确加相应的分数，答错不减分。

4、时间限制：主持人读题后60秒答题有效，超时作答错处理。

(七)附加题--“出奇制胜”(10分钟)

1、设计目的：如果有两个或者两个以上的分数相同，可通过附加题分胜负。

2、题型设计：以选择题为主，每队只有一次答题机会。

3、答题规则：由分数相同的组队答题，由主持人问题，每队选代表答题。

4、评分标准：答对一题加10分，答错或弃权不加分也不扣分。

七、奖项设置：

冠军队：1个

亚军队：1个

季军队：1个

最佳团队奖：1个

最佳风采奖：1个

最佳个人表现奖：8个

八、经费预算：

一袋气球；一卷彩带；白纸若干，小展板；5卷双面胶；奖品：若干小礼物，奖状，笔记本之类的。

九、人员安排：

主持人：2个(学生)；计时：1个；计分：1个；控制多媒体：1个

十、注意事项：

1、参赛过程中各参赛队员不得携带任何与比赛相关的资料入场。

2、各参赛队员必须无条件遵守比赛规则，服从比赛结果，各队如果对比赛结果产生异议，则以评委的评判为准。

3、各队要文明比赛，不得在比赛场上发表任何与比赛无关的言语，不得用任何语言及手势来攻击对手，否则按轻重予以警告或取消参赛资格。

有趣的室内活动游戏篇二

游戏目的：

1、练习向上纵跳触物，增强下肢力量。

2、发展跳跃能力及运动中的控制能力。

游戏准备：

1、绳子，葫芦。

2、场地一端悬挂两条绳子，高度距地面1.5米左右，每根绳子上系一个葫芦。

游戏玩法：

幼儿分两队站在起点线后。听到口令后，每组第一名幼儿手拿葫芦快速跑到悬挂的葫芦下，站稳后原地向上跳跃，用另一只手触碰葫芦后返回，将葫芦传给下一名幼儿，第二名幼儿拿着葫芦接着跑。如此以接力的形式进行，先完成的小队获胜。游戏可进行若干次。

游戏规则：

1、跑动中葫芦不能掉到地下，必须跳跃触摸到葫芦才能返回。

2、提醒幼儿纵跳的要领：要屈膝，摆臂，双脚用力蹬地向上跳，同时举手触物。

建议：

1、可以规定先用左手触物，第二轮用右手触物。

2、绳子的高低可根据幼儿实际情况调整，游戏难度也可逐渐增加，如悬挂的葫芦数量可以增加2~3个，纵跳时必须连续纵跳触碰到每个葫芦才能返回。

有趣的室内活动游戏篇三

用具：无

人数：两人

方法：令词为“lie人、狗熊、抢”，两人同时说令词，在说最后一个字的同时做出一个动作——lie人的动作是双手叉腰；狗熊的动作是双手搭在胸前；抢的动作是双手举起呈手强状。双方以此动作判定输赢□lie人赢枪、抢赢狗熊、狗熊赢lie人，动作相同则重新开始。

兴奋点：这个游戏的乐趣在于双方的动作大，非常滑稽

缺点：只是两个人的游戏

形式：10人一组为最佳

时间：20分钟

材料：无

适合对象：全体人员

活动目的：让队员体会在解决团队问题方面都有什么步骤，聆听在沟通中的重要性以及团队的合作精神。

操作程序：

- 1、培训师让每组圈着站成一个向心圈
- 2、培训师说：先举起你的右手，握住对面那个人的手；再举起你的左手，握住另外一个人的手；现在你们面对一个错综复杂的问题，在不松开的情况下，想办法把这张乱网解开。
- 3、告诉大家一定会解开，但答案会有两种，一种是一个大圈，另外一种是一套着的环。
- 4、如果过程中实在解不开，培训师可允许队员决定相邻两只手断开一次，但再次进行时必须马上封闭。

讨论：

- 1、你开始的感觉怎样，是否感觉思路混乱？
- 2、当解开一点以后，你的想法是否发生变化？
- 3、最后问题解决以后，你是否感觉很开心

游戏方法：两人一组（如a和b）

a先闭上眼将手交给b，b可以虚构任何地形或路线，口述注意事项指引a进行。

然后交换角色，b闭眼，a指引b

分析：

1、通过体验，让队员体会信任与被信任的感觉。

2、作为被牵引的一方，应全身信赖对方，大胆遵照对方的指引行事；而作为牵引者应对伙伴的安全负起全部责任，对一举一动的指令均应保证正确、清楚。另外万一指令有错，信任很难重建。

游戏方法：

小组成员围成一圈，任意提名一位队员自我介绍单位、姓名，第二名队员轮流介绍，但是要说：我是xxx后面的xxx[]第三名队员说：我是xxx后面的xxx的后面的xxx[]依次下去……，最后介绍的一名队员要将前面所有队员的`名字、单位复述一遍。

分析：活跃气氛，打破僵局，加速队员之间的了解

教具：眼罩、纸、笔，所需时间10—15分

人人都认为睁着眼睛要比闭着眼画得好，因为看得见，是这样吗？在日常工作中我们自然是睁着眼的，但为什么总有些东西我们看不到？当发生这；些问题时我们有没有想过借助他人的眼睛，试着闭上眼睛，也许当我们闭上眼睛时，我们的心敞开了。

1、使队员明白单向交流方式和双向交流方式可以取得的效果不同。

2、说明当我们集中所有的注意力去解决一个问题时，可以取得更好的效果。

规则：用眼罩将所有队员的眼睛蒙上，每人分发一份纸和笔，要求蒙着眼睛将他们的家或指定的其它东西画在纸上，完成后让队员摘下眼罩，欣赏自己的杰作。

讨论：

- 1、为什么当他们蒙上眼睛，所完成的画并不像他们期望得那样？
- 2、怎样是这些工作更容易些？
- 3、在工作场所中，如何解决这一问题？

变化：

- 1、让每个你带上眼罩前将他们的名字写在纸的另一面，在他们完成画图后将所有的纸挂到墙上，让队员挑选出他自己画的那幅。

有趣的室内活动游戏篇四

管理金字塔

通过本科目使学员深刻认识到：高效沟通对团队目标实现的重要性；怎样才能有效沟通，并持续跟进直至最后成功？通过本科目的训练不仅能提高团队成员的创新能力和沟通技巧，更能提高成员分析解、决问题的能力！

智慧屋

学会在非常状态下如何跟团队成员进行有效沟通以实现团队的整体目标。在实现团队目标过程中，有效沟通是前提，周密的计划是依据，高效的协作是保障。没有完美的个人，只有完美的团队！一个能有效沟通，精诚协作的团队，它的力量是无穷的。营建智慧之屋，打造赢的团队！

孤岛求生

参训队员必须从岸边的起点，利用空中的长绳荡到水面的两个1平米的平台上，一个平台站满人后再转移到另一平台上，每个平台目前最多可站26人。训练各级人员相互理解、互相包容，相互支持与紧密合作，打破队员之间、男女之间、部门之间的隔阂，勇创佳绩的决心和勇气。

军事障碍

此项目由6根横码、软梯、高空平网、高空竖网、空中高杆等部件组合而成。需要极佳的团队协作精神，要求全体参训人员必须互相支持、相互配合，相互帮助及互相鼓励，勇往直前定能出色完成此项目。

核弹头

突破思维定势，走出思维盲区、培养创新意识；我们每个人都应该认真思考解决问题的方法，最有创意的方法才是最精彩的，这个项目充分体现和培养了团队创新精神。

终极抉择

通过模拟绝境展现团队陷入绝境、求生机会有限时，在生死瞬间将如何抉择？通过活动使队员学会感恩、激发团队的最大潜能。

极速时限

小组成员通过集体的沟通与协作，在最短的时间内按顺序拍完圈内(15~20m围成圈□3m直径)1—30数字卡(1寸正方形)上的数字。在项目进行的过程中教练会不断加大难度与变化挑战规则。通过团队的充分协作，让队员们了解到团队配合和执行力的重要性，培养队员的创新思维。

毕业墙

一面4.2米的高墙，没有任何求生工具并要求在规定的时间内完成逃生的任务，在绝境面前你会如何抉择。此项目包含团队工作中所代表的诸多意义，有聆听，组织，领导，配合，沟通等，学员通过完成此项目，充分感受一个团队在完成某项大型工作时所表现的团队精神与力量。每个公司在进行每个大型项目时，必须是公司总动员，全员参与，通力合作，才能有最佳的成绩.....

拓展课程

拓展系列课程：卓越领导训练营、精英团队训练营、销售精英训练营、目标突破训练、新员工融入训练、大学生励志训练、团队娱乐竞技、亲子拓展方案、中学生军训行程、中小學生领袖训练营。

八大目标突破训练：责任突破训练、协作突破训练、沟通突破训练、方法突破训练、创新突破训练、交际突破训练、效率突破训练、竞争突破训练。

有趣的室内活动游戏篇五

儿童游乐场的营销具有一定的特殊性，主要表现在：1. 儿童消费的决定权在家长，游乐场不仅要赢得孩子的喜爱，也要获得家长的认可，至少不能让家长反感。2. 游乐项目具有一定的时效性，过了一定时期后，孩子的新鲜感会降低。3. 儿童游乐场的目标客户是孩子，安全、环保是必须考虑的问题。

营销策略之名称

要给游乐场取个合适的名字。如同人必须有个名字一样，游乐场也需要有一个贴近目标客户心理且容易记忆的名字。可以针对你的目标客户（6岁以下还是6—10岁等）取一个名称，如乐娃娃、喜羊羊儿童乐园等。

营销策略之宣传

1、免费发放气球：将游乐场的名称、地址等信息印在气球上，在商业繁华地带派送给儿童，会受到良好的效果。另外，要在地下商场设置醒目的指示牌，引导顾客到游乐场消费。

2、传单、宣传册发放：印制宣传单页、宣传小册子等印刷品，在学校、幼儿园、小区附近发放，双休日在商场、小区现场派送，以及游乐场附近发放。

3、广告牌、宣传单页：门口处摆放活动广告牌，前台或显眼处摆放活动宣传内容的x架。考虑到游乐场位置在底下，所以在地上高处一定要做一块够大的广告牌，并且最好在地下及地上必经路口做好指引标识。

4、夹报推广

报纸夹页广告可以尝试，效果不错，投入较低，效果还可以监测。由于单页起到的作用很小，建议改为两折页推广，就是外形设计成精美的美容造型，内容为儿童游乐场的介绍以及经营理念等，还有每月一个主题活动等运作模式，突出我们儿童游乐场的不同，给接触到的人留下强烈印象。

找到夹报代理广告公司，就可以运作了。自己选择那类年轻住户较多、儿童聚集较多的小区进行推广。

5、互换广告

与各个幼儿园、儿童玩具店、儿童摄影店谈判，进行广告置换合作。

在我们的收银台上放上合作伙伴的宣传资料，客户结账的时候给她一张资料看看；在我们合作商户收银台上放上我们的资料，客户在那里消费的时候自然就知道我们了。

具体方案如：在本店购买（消费）满xx元，可免费到xx游乐场玩xx.6□群发短信 “短群发信”向手机客户发送每月的主题活动及最近的促销优惠活动等信息。这些客户不一定会来参加，但可能推荐他的亲戚朋友前来参加。短信的成本低，而且借助软件等群发，费用很低，相比宣传单和报纸广告经济得多。（方法：发短信说明活动时间，注明活动主题和内容 and 赠送什么物品之类的。发送时建立资料库，可备查！）

营销策略之促销

1、在开业之初，可以设置一定的“免费区”，儿童在免费区玩完之后会产生兴趣，进而促进其他设施的消费，还可以向顾客赠送1元或2元的抵用券，引导其下次来消费。同时，可以采取套票（将一些游乐设施捆绑销售，比如10元钱可以玩三个游乐设施等）、月票等优惠方式进行促销，还可以对一些设施设置团体优惠，比如蹦蹦床，假如单人10元，可以采取两人16元、三人20元的方式进行促销，并且打出广告语“带上你的伙伴，一起来玩吧”。

2、在游玩结束时，送上一瓶饮料，或者一个冰激凌、气球、小玩具等。以保正客流的有计划的回归，带来循环收益。

3、换购优惠券。和商场营运谈活动：顾客消费满xx元，加2元即可换购价值20元的儿童游乐场游玩一小时送一小时优惠券一张或价值20元的玩半小时送半小时电玩优惠券一张，数量有限，换完为止。（注：合作商家越多越好，电影院、餐饮店、儿童服装店、儿童玩具店、儿童培训机构等都可以捆绑）

4、团购优惠券。免费把优惠券给团购网，有团购网以

2、3元的价格销售，协商团购价格、数量、时间、结款方式等。注意：

1、团购得用电子券，顾客凭密码消费。

2、为了是团购有吸引力，最好是顾客以机缘的价格任选两张优惠券。营销策略之活动

1、游乐场开设一段时间后，需要通过一定的活动激发儿童和家长的消费热情。可以在周末或“六一”等节日举行一些益智或亲子活动，一来让家长转变“来游乐场就是玩”的观念，消除家长的反感情绪；二来可以增进家长和孩子的感情，使游乐场成为父母享受天伦之乐的场所。

2、开展“5.1春天来了”儿童涂鸦比赛

准备些纸笔，搬张桌子，在商场外面或游乐场门口，请小朋友自由涂鸦，然后展示在游乐场显眼的位置由经过的朋友投票评选，小朋友一定想看自己的作品的了多少票。

5.1春天来了”儿童涂鸦比赛实施步骤

制作两个涂鸦比赛海报（带有比赛流程）易拉宝，游乐场一个，随涂鸦搜集桌摆放一个；现场搜集小朋友涂鸦，对涂鸦进行编号展示在游乐场醒目位置观看的朋友以贴星星的方式进行为期一个月的投票，月底计算投票数量，对前十名的小朋友给予奖励（如每个人一个迷你鱼缸放一条小金鱼加上不同价值的游乐场代金券）

3、开展“六一我最快乐”儿童游戏比赛

比赛结束给冠军小朋友戴上皇冠和其他小朋友一起拍照留念，把合影挂在游乐场的墙上，有自己照片的地方对小朋友的吸引力是很大的。

六一我最快乐”儿童游戏比赛实施步骤

提前两个星期以海报的形式向小朋友和家长告知六一节活动，请各位小朋友前来报名，名额有限，报完为止。六一节晚上6:00—8:00游乐场停止营业，工作人员带领小朋友们做游乐比赛，比赛结束给每项比赛的冠军小朋友戴上皇冠和其他小朋友一起拍照留念，然后把活动合影挂在游乐场的墙上，并对各组比赛冠、亚、季军的小朋友给予物质奖励（如每个人一个可爱的毛绒玩具加上不同价值的游乐场代金券）

营销策略之设备

游乐设施具有一定的时效性，一般为半年左右，过了这个时段，儿童就会对这一设施失去新鲜感。因此，要定期对设施进行更新，可以采取租赁的形式来实现设施滚动更新，以增强对顾客的吸引力。

营销策略之管理

1、儿童游乐场的管理也很重要，要保证游乐场的安全，这样才能让家长放心地带孩子来消费。可以聘请有幼教经验的人担任工作人员，这样既可以营造良好的游乐氛围，也可以与孩子产生良性互动，让孩子爱上你的游乐场。

2、另外，家长和孩子在游乐时会口渴，可以设置休息区，提供饮料和零食，也可以销售儿童玩具，这样就可以促进消费，创造更大的利润。

例如：

累积消费额达500元的顾客即可办理银卡会员卡，享受88折优惠；

累积消费额达1000元的顾客即可办理金卡会员卡，享受8折优惠。

注：虽然现在储值会员卡很流行，但看新闻能感受到今年政府非常重视对储值卡消费的管理，所以在这里不建议做储值会员卡。

分析儿童游乐场主要收入来源：

1、门票收入20元一小时。

2、儿童摄影作品收入。（前期邀请专业儿童摄影人员在儿童乐园内为小朋友拍照，为感兴趣的小朋友制作摄影册，利润可以和儿童摄影人员合作分成。）

3、休息区餐饮、零食、冷饮收入

4、儿童玩具收入（店面摆设儿童玩具：毛绒玩具、机器人玩具、智力玩具等各种市场流行玩具）

5、儿童商家联盟收入（儿童服装、儿童用品、儿童摄影、儿童玩具、儿童饮食、儿童书籍、儿童相关的培训机构）儿童乐园聚集一定人气后，可以邀请儿童商家联盟进行联合活动促销，可以赚取一定的促销费用。

6、小规模的游戏厅收入。

有趣的室内活动游戏篇六

整体策划：

a 活动主题：“缤纷圣诞□music之夜”

b.活动广告语：“夜夜的平安，钱柜与你共度” “精彩的钱柜狂欢pt□只等你来”

c.宣传时间:20xx年12月15日-20xx9年12月25日

圣诞节的布置及装饰：

二、大门张贴大幅圣诞贴画；

三、大厅等位区、大厅柱子周围环绕彩带、霓虹灯、雪花；

五、洗手间门口和内部分别张贴圣诞贴画和喷涂；

六、各房间门口均张贴圣诞贴画或者悬挂一个小的松叶圣诞环；

气氛布置和酒水消费活动：

一、安排两名圣诞天使迎宾给进来的客人赠送圣诞帽；

二、全部服务人员头戴圣诞帽；

五、向酒水供应商要求活动赞助：

1、啤酒活动：买一打送

2、洋酒活动：买种洋酒赠软饮2瓶（注：赠送的软饮数量一定要低于调配洋酒所需的软饮，用以带动客人增加消费软饮）

3、红酒活动：某种红酒一次购买达到两瓶配赠果盘或者是推出圣诞平安红酒套餐（干红：原价多少，活动套餐是干红/瓶+雪碧2斤+爆米花1份+中果盘1份==xx元）

六、印制一批内容为ktv可使用的娱乐游戏项目及钱柜的内容展示介绍的宣传画册，每包厢放置一本，用于提高宾客在包厢的逗留时间及成为对内对外宣传a gogoktv的最好资料，具有不可比拟的推广性和可持续性。

七、凌晨时用每个房间房号抽奖，开出一位钱柜最幸运平安

贵宾，此项活动内容及奖品必须让当晚来的每位客人得知，当客人在凌晨后问及哪个包厢获得后，服务员必须很激动的告知客人，幸运贵宾是哪位包厢的客人，奖品由老板定(可参考:至开奖时的中奖包厢内的消费全部买单退还作为奖品)

有趣的室内活动游戏篇七

室内拓展活动方案范文一：

活动要求：每个班级开展活动时，一定要有两人来做，心理委员作为活动主持人，另一人作为助手。如请其他班级心理委员时要请其做自我介绍。每个活动结束后要必须进行活动感受分享。

活动引导语：各位同学大家好，今天我们利用（班会体育课）的时间开展一次心灵拓展活动。我是今天活动的主持人，这是我这次活动的搭档（介绍你的助手）。希望大家能在全身心的投入活动中，去体验活动带给自己的内心感受。接下来活动正式开始。

活动环节：

第一项热身活动：全班同学围成一个大圆站立（可以按照体育队形一排一排走动围圆）。

一、虎口脱险

全体同学，围成一圈后，伸出双手。左手食指向上，右手掌心向下。将自己的左手食指放在旁边人的右手掌心下方。当主持人说道一个字或词（自己决定）的时候，每个人的左右迅速逃离另一人的右手掌心，同时右手掌心迅速的抓取另一人的左手食指。

主持人询问：在我说到这个（字或词）的时候，你的第一反

应是什么？第一动作是什么？

引导：（得失关系、第一事件和第二事件的关系、存在与幻想的关系）

二、生命线

每位同学拿出一张纸，在纸上画出一条线段，在起始端标注0，在结尾端标注自己的预计死亡年龄（学生自己决定），按照比例找见现在自己的年龄段，并标注出来，然后现在想几个问题，在你经历过的岁月中，也就是0到你现在的年龄中，最让你难忘的三件事。（写完后）在你未来的时间中，也就是现在年龄到你预计死亡年龄这一段时间，你最想做的三件事。然后与大家进行分享。

引导：（过去的是无法改变的，抓住现在的时间去实现自己的目标）

分享环节：

活动环节，到此结束，接下来我想请几位同学说一下，他在活动中的感受，与大家进行一下分享。（先让同学自己主动说，然后再随机找几个学生进行表达）

好的，今天活动到此结束，下来每个人写一份活动的感受，不限制字数，只要能把自己内心的感受表达出来就行。

室内拓展活动方案范文二：

一、组织单位：

主办：山东理工大学大学生心理健康教育中心

承办：国防教育学院团总支

二、活动宗旨：

通过活动加强同学们对自我心理承受能力的认识，同时也为大家提供一个强身健体和提高个人心理素质的机会，营造一个宽松、良好的交流氛围，通过团结合作，加深彼此之间的了解，培养团队合作意识。

三、比赛时间：

20xx年5月15日上午8点

四、比赛地点：

西校区第四体育场国防生素质拓展中心

五、比赛形式：

以各学院为代表队进行比赛。比赛分为6个项目，每项目完后排名计分并统计总分，最终比赛名次将由完成所有项目的总成绩来决定。

六、比赛内容及规则：

（一）心理素质专项练习及其分析：

项目一：杀手游戏

游戏规则及说明：

这是一个非常有趣的心理游戏，里面蕴涵了很多饶有趣味的人生哲理。如果你不幸成为好人，那么整个游戏过程完全凭借你的智慧，你必须独立分析和判断。

相关说明：参加游戏人数共13人，选中其中1人做法官。由法官准备12张扑克牌。其中三张k三张a和6张普通牌，法官洗

好牌后交由大家抽取。抽到普通牌的为良民，抽到a的为杀手，抽到k的为警察。法官主持游戏，除法官外其他人开始都闭上眼睛。等大家闭好眼睛后，叫杀手睁开眼睛，3位杀手此时可以相互认识一下达成同盟，并由任意一位杀手示意法官，杀掉在座闭眼中的任意一位。杀手闭眼，警察睁眼，相互认识一下。最后所有人睁眼，法官宣布被杀者。其他在场的人开始轮流陈述自己的意见，完毕后大家举手表决选出嫌疑最大的人。如果选出的是杀手，退出本轮游戏。然后重复之前行为，直至找出所有凶手或是杀掉所有的警察或全部良民，则比赛结束。

项目二：你抓我逃

游戏规则及说明：

这是我们进行的一项创意十足的热身运动。每位同学都左手平摊，右手将食指顶住下一位同学平摊的手心，连成一个大圆环。主持人的话语中一旦出现拓展二字时，我们就立刻缩回食指，而抓住用食指顶我们手心的同学的手指。

相关说明：游戏会出现四种情况，第一种是只想抓住别人，而不在乎是否被别人抓，这种人的特征似乎具有强烈的领导力和控制欲；第二种是只在乎自己能逃掉，而不在乎是否能抓住别人，这种人似乎在生活中特别寻求强烈的安全感；剩余的两种人，都可纳入比较追求完美的人，但由于每一个人心理资源的差异性，才会出现结果地双赢或双困。

项目三：心语心愿

游戏规则及说明：

活动期间，组织方会给大家提供一块心愿板，同学们可以将想说的话，想表达的情感写在便笺上，然后贴在板上，抛下烦恼，许下心愿，分享幸福。

相关说明：每个人都有自己的小秘密，每个人都有自己的难言之隐，每个人也都有自己内心深处最美好纯真的愿望。心愿板给每一个人提供一个释放自己感情的机会，说说自己最近烦心的事和心理上的困惑，同时也可以通过这个平台为辛勤培育我们的老师、整日惦记我们的亲朋好友送上最真的祝福。也许在这之外，还能结交更多的好朋友。

（二）心理素质游戏与体能训练：

项目一：背靠背、心连心

游戏规则及说明：

有六名队员参赛（最少有两名女生）。每两人背靠背夹住一个气球横向滑步前进，途中绕过折返点，返回到出发点由下两名同学进行接力，行进中气球不得落地、爆炸，途中手、臂不能碰球，最先完成者胜出。按时间记名次，按名次计分，最后一名只记一分，其他参赛队得分按名次依次累加。

相关说明：

（1）比赛过程中如有气球落地、爆炸情况出现需从原地准备好再前进，途中不得以手、臂碰球，如有违反均视为犯规。

（2）本活动旨在提高队友之间相互的默契度，其中用劲的适度起着至关重要的作用。

项目二：攻防兼备

游戏规则及说明：

每队派出六名队员参赛，两队队员在规定区域内进行对战，一方用沙包向另一方攻击，被攻击的一方要躲闪确保不被击中，一旦有队员被击中则他的游戏结束主动退场，若场上队

员接住沙包，则可增加队友一条生命，使下场的队友复活继续比赛，如此往复循环，在规定的三分钟时间结束后场上剩余队员人数多的一方则获得胜利。

相关说明：本项目对队员们的反应能力和身体素质要求比较高，既能锻炼他们的体能，又能使场上队员在为队友争取机会过程中感受到一种责任，加深队友们之间的情谊。

项目三：同心合体

游戏规则及说明：

每组两名队员相互将腿绑在一起，排成直线往返走，以此进行组间接力，最后以各个团队走完规定行程的时间为评分依据。

相关说明：此项目需要两名队员之间有很高的默契程度，使他们认识到自身做的优劣对别人是多么重要，能使队员们在同心协力之时感受合作的美妙。

项目四：海底穿月

游戏规则及说明：每个队派出六名队员依次排开排成一列，间距一臂。第一名队员双手举起篮球，其余队员弯下腰，双脚分开，当听到裁判发令后，第一队员将球从胯下传给第二名队员，依次类推传到队尾，然后最后一名队员跑到队伍最前面，再用同样方法传球，直至最初排头队员成为排尾，用时最少的队伍胜出。

相关说明：该项目要求队员有较好的身体灵活性，相互配合的默契程度也是一项重要的因素。

项目五：你随我动

游戏规则及说明：

每队派出2名队员参加，接球者站于距抛球者6m之外的圆圈（直径0.5m）内用筷子接球；接、抛球者压或超过边界抛出或接住的球，不得计入成绩；接球者只能用筷接球，否则接住的球亦不得计入成绩；抛球者共抛出20个球，接球者筷内球数多者为胜。

相关说明：本项目旨在考验队友间的配合，一直个人能力再强的球队也拿不了世界杯冠军。同样，一个再好的投手也需要别人的配合。

项目六：信任背摔

游戏规则及说明：

有了前面几个活动的配合，大家相互彼此之间已经非常默契和信任。我们推出的这个信任背摔更是一种团队信任的考验，每一组同学双手紧紧的握在一起，形成一个平面。而站在高台上的同学必须腰板挺直，双手抱胸，向后直直倒下。

相关说明：没有对团队的信任，没有人敢于挑战这个项目。在老师讲解了动作要领和安全保护措施后，每一组开始大胆尝试，甚至有同学一次不满意，再来第二次，每一个队员在信任队友的同时也挑战了自己。这项活动让大家意识到一个人的成功自己的努力很重要，但朋友的支持、团队的帮助也显得至关重要，没有一个人可以在人生中单打独斗。

六、报名要求：各学院组队，每队7名队员，四男三女，并选出一名队长，除特殊情况以外未经允许不能随意换队员，届时我们将对参赛队员作相应的标志。

七、报名时间：5月1日5月11日

八、报名方式：

九、比赛奖励：

对参加队员的状况和成绩进行分析、备案，以供心理素质研究室作为长期资料研究。同时向在活动中表现突出的队伍颁发奖品与证书。

十、附注：

（一）各参赛队报名时务必在报名表上附注本队队长联系方式。

（二）比赛前几天，我们会联系队长进行培训。

（三）比赛过程中要求各参赛队员服从裁判，不得与裁判有冲突，如确实有问题，请队长与仲裁组联系。

（四）报名结束后组织方会召集各代表队队长开会，具体介绍各项目详细规则及评分标准，队长开会时间另行通知，请及时关注。

室内拓展活动方案范文三：

行程安排：

第一天，贵公司抵达怀柔时代拓展训练基地，感受郊区的不同风味，休息一会儿，之后进行室内拓展训练活动，（挑战no.1□□驿站传书，孤岛求生等活动。结束后晚餐，餐后可组织篝火晚会等多动，第二天早餐后继续半天拓展，结束后午餐，餐后可安排活动或返程。

目标：

培养计划、组织、指挥的领导能力；

学习运用系统思考的方法分析问题；

把握个体与集体的关系，找准自己的位置；

理解精确执行的重要性，提高计划和实施的能力。

友情提示：

1、着装：休闲装、最好是运动服、运动鞋；

2、如遇人力不可抗拒因素所产生的费用由客人承担；

3、出行前应带好有效证件、衣物、常用药、旅游行程中注意安全；

4、保管好自己的物品、防止丢失现象发生。

行程标准：

1、标准间住宿一晚。

2、三正餐一早餐。

3、山庄内娱乐。

4、拓展培训场地及培训师费用。

5、其他： 全程陪同服务；

6、保险： 旅行社责任险。

室内拓展活动方案范文四：

1. 活动背景及意义

希望计划志愿者服务队成立已经有半年多了，在这看似简单的志愿活动背后却蕴含了深刻的寓意。这项志愿活动就像两扇窗户，属于我们志愿者打开心灵的窗户；透过这扇窗户，我们可以看到太多的欢笑、泪水、辛劳和奉献。

为了让各位志愿者能互相认识了解、深入探讨各自对志愿服务的认识与想法、同时让各位志愿者更加团结合作、勉励各位志愿者再接再厉等等，特举办此次志愿者的素质拓展活动。

2、素质拓展活动地点（待定）

希望能够方便更多的志愿者，让每一个志愿者都能来参与。

3、素质拓展活动形式

此次素质拓展活动主要以一些团队游戏为主，会把所有的志愿者分成若干组，通过各项游戏活动，增进大家的感情，让各位志愿者能互相认识了解、深入探讨各自对志愿服务的认识与想法、同时让各位志愿者更加团结合作、勉励各位志愿者再接再厉以及培养志愿者的换位思考能力等等。

4、素质拓展活动前期准备

1、通过q群或者电话告知所有登记的志愿者此次活动的有关事宜，统计参与的人数。

2、策划素质拓展活动的游戏

3、寻找适合进行活动的场地

5、争取活动各项资金

争取商家或企业赞助

6、素质拓展活动后期安排

希望每一位参与活动的志愿者回去以后都写一份心得体会，字数不限。

7、素质拓展活动所需用品

1、制作横幅1条

2、弹性线5-10条（按人数来定）、哨子1个、蒙眼睛的布条10-20条（按人数来定）、一些必备药品、报纸一扎、椅子（按人数来定）、3、饮用水每人一瓶。

麻烦各位志愿者互相告知，活动的具体时间定在5月1日下午2点，1点半左右在东风体育广场上集中过去。加油哦！

志愿者素质拓展活动策划方案

1、无敌风火轮

一、项目类型：团队协作竞技型

二、道具要求：报纸、胶带

三、场地要求：一片空旷的大场地

四、游戏时间：10分钟左右

六、活动目的：本游戏主要为培养学员团结一致，密切合作，克服困难的团队精神；培养计划、组织、协调能力；培养服从指挥、一丝不苟的工作态度；增强队员间的相互信任和理解。

2、齐眉棍

一、游戏简介：全体分为两队，相向站立，共同用手指将一根棍子放到地上，手离开棍子即失败，这是一个考察团队是否同心协力的体验。在所有学员手指上的同心杆将按照培训师的要求，完成一个看似简单但却最容易出现失误的项目。此活动深刻揭示了企业内部的协调配合之问题。

三、场地要求：开阔的场地一块

四、需要器材：3米长的轻棍

五、游戏时间：30分钟左右

六、活动目的：在团队中，如果遇到困难或出现了问题，很多人马上会找到别人的不足，却很少发现自己的问题。队员间的抱怨、指责、不理解对于团队的危害&& 这个项目将告诉大家：照顾好自己就是对团队最大的贡献。提高队员在工作中相互配合、相互协作的能力。统一的指挥+所有队员共同努力对于团队成功起着至关重要的作用。

3、盲人方阵

一. 项目类型：团队协作型

二. 道具要求：长绳一根

三. 场地要求：空旷的大场地

四. 详细游戏规则：让所有队员被蒙上眼睛，在四十分钟内，将一根绳子拉成一个最大的正方形，并且所有队员都要均分在四条边上。这个项目教会所有学员如何在信息不充分的条件下寻找出路，大家耗用时间最长、最混乱、所有人最焦虑的时候是在领导人选出、方案确定之前，当领导人产生、有序的组织开始运转的时候，大家虽然未有胜算，但心底已坦然了许多。而行动方案得到大家的认同并推进，使学员们在

同心协力中初尝着胜利的喜悦。

五. 活动目的：这个任务体现的是团队队员之间的配合和信任，一个有领导，有配合，有能动性的队伍才能称之为团队，本游戏主要为锻炼大家的团队合作能力。

4、坐地起身

一. 项目类型：团队合作型

二. 道具要求：无需其他道具

三. 场地要求：空旷的场地一块

四. 项目时间：20分钟-30分钟

五. 详细游戏规则：

1、要求四个人一组，围成一圈，背对背的坐在地上；

2、在不用手撑地站起来；

3、随后依次增加人数，每次增加2个直至10人。

在此过程中，工作人员要引导同学坚持，坚持，再坚持，因为成功往往就是再坚持一下。

六. 活动目的：这个任务体现的是团队队员之间的配合，该项目主要让大家明白合作的重要性。

5、解手链

一、游戏简介：所有的队员手牵手结成了一张网。队员们这时是亲密无间紧紧相连的，但是这个时候的亲密无间紧紧相连却限制了大家的行动。我们这时需要的是一个圆，一个联

系着大家，能让大家朝着一个统一方向滚动前进的圆。在不松开手的情况下，如何让网成为一个圆?这是团队的严峻挑战。

二、游戏人数：8-12 人/组

三、场地要求：开阔的场地一块

四、游戏时间：15分钟左右

五、活动目标：锻炼新团队的沟通，执行及领导力。

6、七彩连环炮

一. 项目类型：竞技游戏

二. 比赛人数：一队六名队员(3男3女)

三. 道具要求：气球若干

四. 场地要求：空旷的大场地

五. 游戏方法：

男女间隔排列，先男后女，以接力的形式，第一名同学跑到制定位置流吹气球，直到吹破。跑回原位置换下一个同学，如此轮换，以二分钟为限，计时完毕时按吹破气球个数记录成绩。

六. 竞赛规则：

(1)、男女必须间隔排列(为了增加公平性)(2)、必须在上一个队员吹破之后下一个同学才能开始吹，否则将在总个数里面进行相应扣减。

七. 活动目的：本活动旨在挑战心理极限，增强对他人的信任。

7、十人九足

一、项目类型：团队协作型

二、场地要求：一片空旷的大场地

三、需要道具：

每组一条长约五米的绳子

四、详细游戏规则：

以系别为单位,共七个队伍。每队十人,五男五女叉排成一横排,相邻的人把腿系在一起,一起跑向终点,用时最短的胜出。分成三组进行比赛,抽签决定比赛次序。

五、活动目的：

十人九足项目体现的是团队队员之间的配合和信任,本游戏主要为锻炼大家的团队合作能力及协调能力。

8、链接加速

一、项目类型：团队协作型

二、参赛人员：由6名队员参赛(3男3女)

三、场地要求：一片空旷的大场地 比赛赛距：30米

四、竞赛方法：参加游戏者6人一组,后边的人左手抬起前边的人的左腿,右手搭在前边的人的右肩形成小火车,最后一名同学也要单脚跳步前进,不能双脚着地。场地上划好起跑线和终点线,其距离为30米(以一篮球场宽为准,来回),游戏开始时,各队从起跑线出发,跳步前进,绕过障碍物回到起点,最先到达起点的为胜。按时间记名次,按名次记分。