# 素质拓展

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2025-04-17

*第一篇：素质拓展计算机学院青年志愿者协会素质拓展培训策划书计算机学院青年志愿者协会二○一○年十月十八日计算机学院青年志愿者协会素质拓展培训策划书一、活动背景目前在校大学生日益懒散，缺少户外训练项目，大学生越来越脱离实践能力的锻炼和团队的协...*

**第一篇：素质拓展**

计算机学院青年志愿者协会

素质拓展培训

策

划

书

计算机学院青年志愿者协会

二○一○年十月十八日

计算机学院青年志愿者协会

素质拓展培训策划书

一、活动背景

目前在校大学生日益懒散，缺少户外训练项目，大学生越来越脱离实践能力的锻炼和团队的协作精神。作为一名志愿者，不仅要具备

“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神，还应该学会在志愿活动中获得自身素质的全面提高。

二、活动主题

素质拓展，完善自我三、活动对象

计算机学院青年志愿者协会全体成员

四、活动目的在训练过程中，使志愿者们得到相关团队合作等方面的锻炼，提高11级新干事的思想素质、锤炼意志品德、提升新干事的适应能力、迎接挑战的能力、开拓创造的精神以及团队发展的潜力。

五、活动时间

2025年10月30日（周日）

六、活动地点

新体育场外草地

七、活动流程

（一）前期准备阶段

1.向各部进行通知宣传

2.对培训师进行相关培训

3.准备相关器材，道具

（二）实施阶段

1.早晨7:20所有工作人员到位，检查各项准备工作；

2.干事于7:40集合完毕。进行干事分组；

3.8:20培训开始，请培训老师做开班讲话；

4.分散至指定地点并开始素质拓展（详见附件活动安排）；

5.11:30结束所有游戏，各组对活动进行小结；

8.11:40在场地中央集合，由会长做总结。

八、注意事项

1.活动参与人员要注意安全，听从老师的安排；

2.活动参与人员要积极主动参与到活动中；

3.活动参与人员要有团队意识，密切注意团队配合。

主办单位：计算机学院团委

承办单位：计算机学院青年志愿者协会

2025年11月1

3附件

上午活动（8:00—11:00）

热身游戏：直呼其名

时间：约15-20分钟

人员：全体人员，适当分组，15人左右为宜

材料及场地：3个纸团做成的球、空地

目的：熟悉并记住组员的名字

操作程序：

1．选一块宽阔平整的游戏场地。

2．队员们以小组为单位站成一圈。每人相距约一臂长。作为培

训专员的你也不例外。

3．告诉小组游戏将从你手里开始。你大喊出自己的名字，然后

将手中的球传给自己左边的队友。接到传球的队友也要如法炮制，喊出自己的名字，然后把球传给自己左边的人。这样一直继续下去，直到球又重新回到你的手中。

4．你重新拿到球后，告诉大家现在我们要改变游戏规则了。现

在接到球的队员必须要喊出另一个队员的名字，然后把球扔给该队员。

5．几分钟后，队员们就会记住大多数队友的名字，这时，再加

一只球进来，让两个球同时被扔来扔去，游戏规则不变。

6．在游戏接近尾声的时候，再把第三只球加进来，其主要目的是让游戏更加热闹有趣。

7．游戏结束后，在解散小组之前，邀请一个志愿者，让他在小

组内走一圈，报出每个人的名字。

1.数字抱团游戏

时间：约15-20分钟

人员：全体人员，适当分组，15人左右为宜

材料及场地：无材料，空地

操作程序：

1.培训师站在场地中间，所有学员围成一个圆圈

2.当培训师喊“开始”的时候，全体学员开始绕着他跑圈，在学员跑步节奏稳定后，培训师任意喊一个数字（3—9），学员以最快的速度自由组合，人数和所喊出的数字一样

3.更换数字、更换位置接着玩

4.培训师做好统计，对“离团”次数多的学员进行相应的“惩罚”

2.蒙眼地雷阵行动

时间：15～30分钟

人员：12人以上，一组为宜。

材料及场地：空地1．每对参赛者一块蒙眼布2．粉笔（大量粉笔，也许使用标记地雷），标记起终点3．一些报纸，折叠

后当做地雷使用用来代表游戏中的“地雷”。

目的：1．建立小组成员间的相互信任。2．促进沟通与交流。

3．使小组充满活力。

操作程序：

1．选一块宽阔平整的游戏场地。

2．安排不能参加游戏的人做监护员。当参加游戏的人较多时，游戏场地会变得非常喧闹。这是一个有利因素，因为这会使穿越地雷阵的人无所适从，难以分清听到的指令是来自自己的同伴，还是来自其他小组的人。

3．让每个队员找一个搭档，并给每对搭档发一块蒙眼布，每对搭档中有一个人要被蒙上眼睛。

4．眼睛都蒙好之后，就可以开始布置地雷阵了。画出起点终点

在起终点之间尽量多地铺上一些报纸表示是地雷。

5．被蒙上了眼睛的队员在同伴的牵引下，走到地雷阵的起点处，挨着起点站好。他的同伴后退到他身后两米处。

6．如果同伴在穿越的过程中碰到或撞到了地雷阵中的其他人，他必须静止30秒后方可移动。

问题讨论：1.哪个小组率先通过了地雷阵?2.做完了这个游戏，大家感受如何?3.你的同伴能做到指令清晰吗?4.游戏过程中遇到了什么问题？5.如何将这个游戏和我们的实际工作联系起来?

3.心心相印（背夹球）

时间：约30分钟

人员：全体人员

材料及场地：空地，篮球

目的：体会团队间对人的信任

操作程序：

1.每组2人，背夹一圆球，步调一致向前走，绕过转折点回起 点，下一组开始前进。向前走时，双手不能碰到球，否则一次罚2秒；球掉后从起点重新开始游戏。最先完成者胜出。按时间记名次，按名次计分。

2.途中不得以手、臂碰球，如有违反均视为犯规。每碰球一次记犯规一次，每犯规一次比赛成绩加2秒。

4.盛水接龙

时间：约15-20分钟

人员：全体人员，适当分组

材料及场地：空地，杯子，盛水的水桶

操作程序：

1.全体学员平均分成三组、10人一组、一侧五人，一组俩瓶子（其一提前装满水）、3个纸杯

2.两个瓶子放在始点，首位学员把瓶子里的水倒进纸杯，单脚跳到对侧，倒入伙伴的纸杯里，由伙伴再跳回至始点倒进另一瓶子里完成一次传递；

3.其他学员照此进行，用时短、接水多的为获胜队

5.同起同坐

时间：约20-30分钟

人员：全体人员，分组围成小圈

材料及场地：空地

目的：这个任务体现的是团队队员之的配合，明白合作的重要 操作程序：

1.要求十个人一组，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。

4.适当抽出学员当做指挥

相关讨论：1.你能仅靠一个人的力量就完成起立的动作吗？2.如果参加游戏的队员能够保持动作协调一致，这个任务是不是更容易完成？为什么？3.你们是否想过一些办法来保证队员之间动作协调一致？

6.背摔（信任倒）（备用游戏）

时间：每人一次，约20分钟

人员：全体人员

材料及场地：普通桌子一张，空地（具有危险性，需密切配合好）

目的：体会团队间对人的信任

操作程序：一人（轮换进行）站在凳子上，双手合拢，背对地面倒下，由其他队员保护好并且接住对方

**第二篇：素质拓展**

漫协素质拓展

一．活动背景及目的

为了良好地促进协会内部成员的沟通相处，开拓成员的素质、激发同学们的潜能，使个人的身体和意志得到锻炼，同时增强其合作意识和进取精神。开展此次素质拓展活动。通过游戏的形式在活动中体验快乐，在快乐中促进协会成员共融，达到增强协会内部凝聚力的作用。

二．活动主题

《快乐游戏，和谐共融》

三．活动时间

2025年6月3日(上午8：30-11：30，)

四、活动地点

南昌大学抚州医学分院 田径场

五、参与人员

动漫协会全员及一些外援

六、活动流程

①活动的前期准备 ②活动的具体实施 ③活动总结及感想

（一）前期准备

素质拓展游戏方案、所需要的道具、奖品等物质准备

（二）活动的具体实施

1、所有成员准时集合后分组，并简单介绍游戏规则

2、选出游戏裁判若干名

3、活动开始由裁判发号施令并监督

4、决出本次素质拓展活动的名次

（三）活动的奖励

对本次素质拓展活动获胜组成员予以一定的物质奖励，对失败者的安慰，拍照留念。

**第三篇：素质拓展**

驿站传书

一、游戏类型：团队协作型

二、游戏目的：使学员强烈意识到，充分沟通对团队目标实现的重要意义；制度规则的建立与修正。

三、游戏介绍：全队成员排成一列，你们每个人这时候就相当于一个驿站,到时候培训师会把一个带有7位数以内的数字信息卡片交到最后一位伙伴的手中,你们要利用你们的聪明才智把这个数字信息传到最前面这位伙伴的手中.当这位伙伴收到信息以后呢要迅速的举手,并把当然了信息写在纸片上交给最前面的培训师！比赛总共会进行四轮.在信息传递的过程当中我们会有一些规则来约束.四．游戏规则:项目开始后:(所谓项目开始是指培训师喊开始,信息从后面一位伙伴开始传递那刻起)

1,不能讲话.2.不能回头

3.后面的伙伴的任何部位不能超过前面人身体的肩缝横截面以及无限延伸面.(前后标准要以最前面的某个物品做参照,比如白板.离白板近则为前,离白板远则为后)

4.当信息传到最前面伙伴手中时,这位伙伴要要迅速举手示意,并把信息交到白板附近的培训师手中,计时会以举手那一刻为截止时间.5.不能传递纸条和仍纸条.6.项目的最终解释权和裁判权归培训师(要解释清楚,某些很有争议的方法,和我们培训的整个中心相吻合算正确,背离则算错误)

7.第一轮时间≤2分钟.(给出8分钟的讨论时间,然后回来PK)

第二轮：以前规则继续生效,新的规则增加:

8,第一轮所有方法不能再使用.9.不能传递和扔任何物品.10.第二轮时间≤1分钟(给出7分钟的讨论时间,然后回来PK)

第三轮：以上规则继续生效,新的规则增加

11,第一轮第二轮所有方法不能使用.12.第三轮时间≤40秒(给出6分钟的讨论时间,然后回来PK)

第四轮：以上规则继续生效,新的规则增加

13.前三轮所有方法不可用.14.屁股不可以离开地面

15.第四轮时间≤20秒(给出5分钟的讨论时间,然后回来PK)

心有千千结

一、人数：

如果时问允许的话可以不限人数。通常情况是每个小组不超过24人。

二、概述：

这个游戏可以打破人际交往的坚冰，培养团队精神，同时使小组充满活力。

三、目的：

1．使小组充满活力。

2．让大家动起来、笑起来。

3．增强团队精神。

四、步骤：

1．让队员们紧密地围成一圈。

2．让大家都举起左手，右手指向圆心。等每个队员都摆好了这个姿势以后，让他们用自己的左手抓住同伴的右手。一旦抓住后就不许松开。

3．现在要大家在不松手的情况下，把自己从“链子”中解开。解开后仍要保持大家站成一个圆圈，面向哪个方向不限。有时会出现这样的情况，大家都把自己解开了，但是却形成了几个小圆圈，而不是仍保持原来的大圆圈。如果你不希望这种情况发生，可以在完成步骤2之后做一个闭环测试。随意在圈中选出一个人，让他用自己的右手捏一下同伴的左手；左手被捏的人接着用自己的右手去捏下一个对友的左手；这样继续下去，直到“捏手信号”返回到第一个人的左手上。如果捏手信号传不回来，你就需要重新开始了。你可以根据实际情况，决定是否需要进行闭环测试

大风吹

1、人数：集体参与

2、时间：10分钟左右

3、游戏目的：消除同学之间的隔阂和陌生，使他们尽快融入集体之中

4、操作方法：

（1）.全体围坐成圈，野外可划地固定各人的位置，主持人没有位置，立于中央。

（2）.主持人开始说：「大风吹!」大家问：「吹什么?」主持人说：「吹.有穿鞋子的人。」则凡是穿鞋子者，均要移动，另换位置，主持人抢到一位置，使得一人没有位置，这个队员将要受到惩罚，再吹。

备注：可「吹」之资料：有耳朵的人、带表的人、两只鼻子的人、没有指甲的人、穿X颜色衣服的人、带戒指的人、打领带、擦 口红的人、有太太的人等。

**第四篇：素质拓展**

素质拓展有感

素质拓展在新学期的召唤下，如期而至。

在开学的没几天时间里，我就听说这学期学校要开展素质拓展课，说真的，那时我对素质拓展一点都不了解，所以，几乎是一点兴趣都是没有的！而老师却一直很重视这个意义非凡的素质拓展课，还一再强调，很重要，真的很重要！他还强调说，每个人都务必参加这个活动，还开玩笑说，校外的人要参加这个活动，最起码缴费200元这样！而我呢，也是抱着开玩笑的心理，默默地回答他，给我200元，他替我，我才不在乎呢！可是，随着时间的推移，有越来越多的班集体参加了这个课程，隐约中，也听到了一些有趣的，关于拓展课的内容，一种好奇的心理油然而生，一份期待的心理悄然生长！

在一个劳累的周五晚，我接到了一个意外的消息，周六有素质拓展课！并告知了一些相关信息！尽管周六都是休息的日子，但是从大家的神情可以看出，喜悦远超过了心中的不满与埋怨！听说明天8：20上理论课，大家不免有点失落，不过大家还是依旧到场了，老师主要介绍了关于素质拓展课的内容，并向我们展示了一些图片，其中有云梯、断桥等等，让我们看了触目惊心，加上老师的生动讲解，反而不禁有一种尝试的冲动！理论课在老师的精心安排下，愉快的结束了！接下来的时间，又是一个漫长的等待，等待…..下午，我们都迫不及待的提前了上课的时间，天气很热，但每个人脸上却洋溢着青春的朝气，很可爱！我们的指挥老师是邵佳老师，她是一位严师，也是一位很可爱的有才能的老师！我们的整个队伍在她的指挥下，开展的很顺利，活动井然有序的进行着！我们是以兔子舞开始的，由最简单的到高难度的，把我们折腾的哭笑不得，不过挺有意思的！后来我们又玩了扑克牌，因扑克牌的花色，我们分成了三组，分别是红对，绿队，蓝队！而我呢，就在蓝队中，每个队都要有自己的队旗，队歌，对的口号，队形。当然还有队长，旗手！而这些都必须在规定的四十分钟内完成！任务一下达下来，我们就迅速行动起来，这是我们第一次团队合作，任务多点，但是，这并没有让我们也因此手忙脚乱，乱了阵脚，相反，我们的队员都积极思考，主动配合，提出创造性独特性的意见和建议！以致在规定的时间内顺利完成任务。而从那刻起，我们有了自己的旗号，旗帜，感觉有了自己的国家似的，有了立足之地，感觉很自豪。我们还以此参加了比赛，很幸运的是，我们拿了第一！这是我们团队合作获得的第一个荣誉！感觉很不一般。接下来的活动名称我记不清楚了，但是也很有趣，主要是根据口令，将指挥员要求的物，以最快的速度传递到队长手中，至于是什么物，我们都不知道，只有将自己有的，全都拿出来，以备急需。队长离本队大约有五米这样，因此，这个过程必须需要队员的积极而迅速的合作。其中有两个环节特别有意思，一个是：给一个异性的拥抱。这时我们似乎都忘记了彼此的身份，我们这队一下子冲出去两人，一男一女，不管三七二十一，就给了队长一个猛烈的拥抱。我们都惊呆了，反映过来时也笑破了肚皮！但也很激动。还有一个就是给一个白色袜子给队长，这时我们也似乎忘记了平日里彼此的羞涩与厌恶，只见一个个都跑过去，迅速的脱下自己的袜子，有的人就知道为队加油，早已忘记了自己袜子的颜色，直到脱下的那一瞬间！才发现有误！不过看到队长早已举起白袜子时，才松了口气！这个环节也在欢声中结束了。这是我们对的第二次合作，经过此次合作，我们的团队精神更加深厚了。我们对彼此也更加信任和喜欢了！在接下来的活动是，油轨电车，大概意思就是，用油轨将队员安全运过沼泽地，期间不能说话，否则会招来野兽！而主要装备就是两块木板，木板上有绳子，这也需要大家的齐心协

力，否者就会导致整个队伍停滞不前，以外的话，还会掉进沼泽，对我们的怎个队伍的影响就是，在总时间上，多加10秒！我们队在经过认真讨论和反复试验后，最终达成一致，以第一个速度领先准备好，一个个都表现出得意的神情！游戏开始了，有点逊的是，我们虽然领先准备好，却寸步难行，而其他两队却走得很稳当！我们队员都快急死了，在岸边一直为他们加油，为他们喊口令，终于在队长和队员的支持下，我们顺利到达了彼岸，也很兴奋的是，在接下来的回合里，我们越来越顺利，终于以第二的成绩领先了！这是我们的第三次合作！这次合作中，让我深深体会到了团结一致力量的伟大！只有大家真的用心了，就会听到彼此的口令，彼此的节奏，彼此的心跳！有种默契在我们队员中茁壮的滋长着.活动休息期间，老师还给你我们谈了相关的经验、教训。我们的经验就是，要寻求创新的办法追求最快速度帮助队员脱离险境，不要拘泥于形式。其次，不要埋怨任何关于准备时间短的话，因为在真正的实际中，在时间问题上是不允许有任何商谈的余地的，每分每秒都系着队员的生命。与其埋怨，不如抓紧时间认真思考，寻求方案，解决问题，这才是领袖风范！

为了让我们对彼此更加熟悉，老师还要求我们按生日顺序排成一字型，并报出自己的生日，让我们惊喜的是，好多人身旁居然站着自己寻觅了好长时间而终未果的同年同月同日的人，他们都兴奋都抱在一起痛哭起来。场面好感人，我们都为之鼓掌。在感动之后，指导老师有很郑重的向我们说，每个学生，要毕业，都必须翻过毕业墙，此墙约有五米，而要越过此墙，必须需要同学们的合作，可能要借助同学的腿、肩，切记，不可以踩头、脊椎。再详细说明后，在音乐声中，我们迈着矫健的步伐向毕业墙稳步走去，我们先做了一个准备活动，然后就开始翻越了！男生先开始的，他们先在另外的两个男生协作下，敏捷的翻了上去，接下来的任务就是帮女生翻过去，对女生而言，没有男生帮忙，这个艰巨的任务，是很难完成的，因此在接下来的时间里，都是女生踩着男生的手，男生的腿，男生的肩，再在已翻上去的男生的双手拉的情况下，翻越毕业墙。情况并非我们想象的那么简单，期间的问题层出不穷，有的女生站不稳，刚托起来，就一下子栽倒下去，有的女生就是站好了，也拉到上面的人手了，可就是上不去，悬在半空中，上下不得已！还有的人有恐高，什么样的问题都出现过！而在下面辅助的男生，可是辛苦之极的，他们是我们最感动的人，上面的人从空中失足掉下来，他们除了有份抱歉的心理外，还很有可能被摔下来的同学砸到，踩到！很多男生也因此受了不少的皮外伤。这是下面的男生，而上面的男生，这是拼命地抓住女生的手，他们的衣服，他们的手上的经脉都爆出来，脸也是涨红的。有一个朋友我记忆尤深，他在帮来女生上来时，被女生无意中抓伤，还导致指甲断裂。流血不止，这个是我永远都不会忘记的。在一个个女生被安全翻过毕业墙后，剩下来的就是男生了，尤其是最后两个男生，场面催人泪下。其中一个男生是踩着另一个男生的膝盖，然后跳跃，抓住上面男生的手，而上面的男生，则是其中一个趴下三分之二的身子悬空，手作准备随时抓住下面一个伙伴的手，而其他男生抓住他，很好的是，这个男生顺利上去了，剩下的那个男生完全是靠自己，没有任何辅助的东西，而此时上面的男生也几乎将整个身子都悬下来了！下面的男生在屡次跳跃抓住伙伴的手后又滑落下来后，已经开始疲惫了，而上面的男生则将手汗擦了又擦，表现出汗甩不掉的无助与着急！后来在朋友的建议下，又换了一个人，很明显，他们已经作最后的打算了，他已经是几乎完全悬空了，下面的男生还在不懈的努力着，一次，两次，三次…终于抓住了，再加油，往上爬，继续，加油，加油…啊！终于抓住了，场下响起热烈的掌声。很多人都哭泣了，这个哭泣除了

他的不懈努力外，还有伙伴的合作精神，还有种种的可贵而不可某灭的回忆！这个素质拓展时间虽然很短，但里给我们的却是永生的回忆，在这个过程中，我深深体会到了团队合作力量的壮大和团队合作精神伟大，我被这无形胜有形的力量深深折服了！同时，在这个课程中也重新认识了我们班包括其他班的男生的看法，我觉得他们是好样的，也是棒棒的，是我们的力量支柱！他们在合作过程中，充分体现了男子汉的气概，他们是最可爱的!同时，还有与我们合作的班级男生，我们要向你们深深的鞠躬！我想，经过此次课程训练后，我们整个班级会更加团结的。对这份来之不易的友情将会有一份新的审美观！

对于素质拓展除了加强了我们的合作精神外，其对我们进行自强自立精神的教育，加强积极参与的意识，培养与人合作的能力，培养敬业爱岗的精神，培养强烈的使命感和事业心，培养我们勇于创新、敢冒风险、大胆进取、不怕艰险，既有坚定的必胜信念，又有锲而不舍的韧劲，这样的我们具有提出新的创造性思想、发展这些思想，并坚定不移地付诸实施的能力；这样的我们有能力并勇于负责，善于交流、谈判、施加影响、规划和组织。凡是称得上伟大、壮丽的事业，都是在经过一番艰苦卓绝的拼搏之后才得以成功的。安逸、慵懒和舒适，造就不出令人敬佩的成功者。

09商务英语（1）班徐方琴

**第五篇：2025素质拓展**

素质拓展

2025年3月3日,西华大学应用技术学院青年志愿者联合分会素质拓展活动在新区食堂3楼举行,本次活动由青志联四个部门的干事共同参与,活动加强了青志成员内部的交流,促进了各部门之间的团结协作能力,提高了干事之间的默契,负责本次活动的是青志联孙瑞主席.上午八点半,素质拓展活动正式举行,学院青志联活动部组织开展本次活动,这次活动分为四个环节,通过做游戏的方式进行,让每一个青志成员参与,各个小组成员活动积极,激烈角逐,意识到自己就是本次活动的主角，感受到了青志联内部的 团结，友爱，本次活动的目的在于加强内部成员的交流与默契，同时，活动的成功开展也为今后的志愿服务活动打下良好的基础。活动结束之余,活动部组织人员对食堂3楼的天台进行打扫.本次素质拓展活动相比以前,形式有所创新,兴趣度增加,希望在以后的活动中,青志成员能够更加积极投入,活动开展得越来越好.青志联宣传部张华丽

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！