# 学生会素质拓展活动策划书 3

来源：网络 作者：风吟鸟唱 更新时间：2025-07-24

*第一篇：学生会素质拓展活动策划书 3学生会素质拓展活动策划书题目:学生会素质拓展活动策划书正文一、活动背景：为增强我院学生会内部成员间的凝聚力和团结力，消除成员之间的生疏感，为以后积极有效的开展各项工作奠定基础，特组织23届桂林航天工业学...*

**第一篇：学生会素质拓展活动策划书 3**

学生会素质拓展活动策划书

题目:学生会素质拓展活动策划书

正文

一、活动背景：为增强我院学生会内部成员间的凝聚力和团结力，消除成员之间的生疏感，为以后积极有效的开展各项工作奠定基础，特组织23届桂林航天工业学院首届

学生会全体成员参加素质拓展活动。

二、活动目的：增强团队意识，培养团队精神，加强成员间相互交流和认识了解，以

便更好地合作三，活动时间：2025年10月19日上午9：00

四、活动地点：桂林航天工业学院南校区操场

五、参与人员：桂林航天工业学院学院届学生会全体成员

六、活动形式：主要以素质拓展形式开展活动，通过几个小组游戏展开

七、人员安排：活动主体为桂林航天工业学院2025届学生会全体部长、副部及干事，主席

团部分人员做裁判。根据各部人员随机分成五队。并选定五名队长。以抽签的方式确定队长

所负责的队名。活动流程：互动游戏——“瞎子”背“瘸子”目的：培养沟通配合能力，借着分工合作来完成任务，培养队员沟通配合能力，活跃气

氛人数：每队三组，每组两人，其余人员做好自己所在队成绩记录及监督其余各队道具：

布条 鲜花 饮料瓶（20）汽球（每组20个）游戏方法：

1、各队选六名队员，三男三女。

2、男生背女生，男生当“瞎子”，用布

条蒙住眼睛，女生扮“瘸子”。

3、“瘸子”为“瞎子”指引路，绕过路障，达到终点，最早到

达者，为赢。

4、路障设置可摆放饮料瓶，须绕行；汽球，须踩破；鲜花，须拾起，递给

女生等。

5、距离设置为30米，用时最少队为胜。

6、胜出队给予一定的物质奖励。夹

目的：

道具传气球提高沟通协调能力，增强集体配合程度。：每队气球六只比赛方法：

1、所有人员参与，每队分成三组，每组三人，每组女生必须有参加

且一组内不能全部为女生，其余人员监督其他队比赛。

2、各组首尾两人背对背，中间

一人方向随意。将气球置于中间一人胸前和背后，首尾两人将气球夹紧但气球不能被挤破。

3、裁判喊开始后第一组开始夹气球横向向终点走，必须保持首尾两人背对方向到达终点。

4、到达终点后以同样的方式原路返回，击掌后下一组开始传递。

5、按照各队所有组所

用时间长短分第一、二、三、四、五名，分别加10、8、6、4、2分。倒

跑接力

目的道：增加活动的趣味性充分调动参与人员积极性。具：接力棒4个，音箱一部活动方式：

1、本活动以disco音乐为背景。

2、、每组选出十人参加比赛，女生必须全部参加，其余人员作为拉拉队员，并监督其他队比赛。

3、比赛的十名人员按

照男女比例分别站在起点和终点，且站在起点的人员背向起点，站在终点的人员背向终点。

4、裁判发出开始口令后站在起点的同学手持接力棒倒跑向终点，跑过终点第一个同学后把

接力棒交给终点第一位同学，接到棒的同学以同样的方式棒交出，如此重复进行。直至终点的第五名同学持棒到达起点。

5、最先结束比赛的队给予一定物质奖励。衔

目的：

道具纸杯传水增进亲近感，考验成员配合、协作能力。：纸杯若干，水盆两个。比赛方式：

1、每组六人，男女交替配合，每队人员分成两组同时进行比赛。另

有二名人员辅助倒水和接水。

2、每队第一组首先进行比赛，其余人员在制定区域作拉

拉队并监督各队比赛。

3、第一名人员倒水至衔至的纸杯内，再一个个传递至下一个人的纸杯内，最后一人的纸杯内的水倒入一个容器内，首先把容器装满水的组获胜。并根据各

组所用时间评出一、二、三、四、五名，分别为其所在队夹5、4、3、2、1分。

4、第一

组进行完毕以后可以开始第二组比赛，比赛内容及加分方法同第一组。奖项设置：总分最高团队每人颁发荣誉证书一张物质准备：气球：五包 接力棒：四支水盆：四只 纸杯：四包绳子：若

预算：气球：6\*5=30元 纸杯：4.5\*4=18元水果：30元 鲜花：20元棒棒糖：

20元 扩音器：40元合计：158元干 报纸若干水果：若干 音箱：一部饮料瓶20个

十一、策划书：桂林航天工业学院学生会实践部2025年10月

17日

**第二篇：学生会素质拓展活动策划书**

一、活动背景：

为增强我院学生会内部成员间的凝聚力和团结力，消除成员之间的生疏感，为以后积极有效的开展各项工作奠定基础，特组织首届烟草学院xx届学生会全体成员参加素质拓展活动。

二、活动目的：

增强团队意识，培养团队精神，加强成员间相互交流和认识了解，以便更好地合作。

三、活动时间：

xx年11月14日上午9：00

四、活动地点：

河南农业大学校区东操场

五、参与人员：

烟草学院xx届学生会全体成员

六、活动形式

主要以素质拓展形式开展活动，通过几个小组游戏展开

七、人员安排：

活动主体为烟草学院xx届学生会全体部长、副部及干事，主席团部分人员做裁判。根据各部人员随机分成五队。并选定五名队长。以抽签的方式确定队长所负责的队名。

八、活动流程：

一、互动游戏——“瞎子”背“瘸子”

目的：培养沟通配合能力，借着分工合作来完成任务，培养队员沟通配合能力，活跃气氛

人数：每队三组，每组两人，其余人员做好自己所在队成绩记录及监督其余各队。

道具：布条 鲜花 饮料瓶（20）汽球（每组20个）

游戏方法：

1、各队选六名队员，三男三女。

2、男生背女生，男生当“瞎子”，用布条蒙住眼睛，女生扮“瘸子”。

3、“瘸子”为“瞎子”指引路，绕过路障，达到终点，最早到达者，为赢。

4、路障设置可摆放饮料瓶，须绕行；汽球，须踩破；鲜花，须拾起，递给女生等。

5、距离设置为30米，用时最少队为胜。

6、胜出队给予一定的物质奖励。

二、夹传气球

目的：提高沟通协调能力，增强集体配合程度。

道具：每队气球六只

比赛方法：

1、所有人员参与，每队分成三组，每组三人，每组女生必须有参加且一组内不能全部为女生，其余人员监督其他队比赛。

2、各组首尾两人背对背，中间一人方向随意。将气球置于中间一人胸前和背后，首尾两人将气球夹紧但气球不能被挤破。

3、裁判喊开始后第一组开始夹气球横向向终点走，必须保持首尾两人背对方向到达终点。

4、到达终点后以同样的方式原路返回，击掌后下一组开始传递。

5、按照各队所有组所用时间长短分第一、二、三、四、五名，分别加10、8、6、4、2分。

三、六人七足

目的：培养团结协作精神，.认知团队的作用，增强对团体的责任心和参与意识

道具：每队绳子5根。

比赛方法：

1、每队分成两组，每组六人，其余人员监督其他各队比赛

2、裁判喊开始口令以后，各队第一组用绳子把腿绑好并向终点走，到达终点后原路返回起点，解开绳子交给第二组。

3、第二组重复第一组。用时最短的队获胜

4、比赛过程中开绳一次扣10秒钟。未按要求比赛的组扣时间10秒钟。

5根据每队三组所有时间之和的长短定出一、二、三、四、五名，分别加10、8、6、4、2分。

四、互动游戏——蚕虫行

目的：培养小组的合作性

道具：旧报纸若干

比赛方法：

1、每队十人，其余人员监督其他各队比赛

2、参加者将报纸的中央撕一洞，小心地套过头部放在肩上。

3、大家排成直行，相距约半米，然后各自轻轻拿起身前报纸的两角，连接前面的人身后的报纸的两角。

4、连接以后，当裁判喊开始后便慢慢起行至终点，保持报纸不脱不烂。

5、用时最短的队将给予一定的物质奖励。

五、倒跑接力

目的：增加活动的趣味性充分调动参与人员积极性。

道具：接力棒4个，音箱一部

活动方式：

1、本活动以disco音乐为背景。

2、、每组选出十人参加比赛，女生必须全部参加，其余人员作为拉拉队员，并监督其他队比赛。

3、比赛的十名人员按照男女比例分别站在起点和终点，且站在起点的人员背向起点，站在终点的人员背向终点。

4、裁判发出开始口令后站在起点的同学手持接力棒倒跑向终点，跑过终点第一个同学后把接力棒交给终点第一位同学，接到棒的同学以同样的方式棒交出，如此重复进行。直至终点的第五名同学持棒到达起点。

5、最先结束比赛的队给予一定物质奖励。

六、衔纸杯传水

目的：增进亲近感，考验成员配合、协作能力。

道具：纸杯若干，水盆两个。

比赛方式：

1、每组六人，男女交替配合，每队人员分成两组同时进行比赛。另有二名人员辅助倒水和接水。

2、每队第一组首先进行比赛，其余人员在制定区域作拉拉队并监督各队比赛。

3、第一名人员倒水至衔至的纸杯内，再一个个传递至下一个人的纸杯内，最后一人的纸杯内的水倒入一个容器内，首先把容器装满水的组获胜。并根据各组所用时间评出一、二、三、四、五名，分别为其所在队夹5、4、3、2、1分。

4、第一组进行完毕以后可以开始第二组比赛，比赛内容及加分方法同第一组。

九、奖项设置

总分最高团队每人颁发荣誉证书一张

十、物质准备：

气球：五包 接力棒：四支

水盆：四只 纸杯：四包

绳子：若干 报纸若干

水果：若干 音箱：一部

鲜花若干 饮料瓶20个

十一、预算：

气球：6\*5=30元 纸杯：4.5\*4=18元

水果：30元 鲜花：20元

棒棒糖：20元 扩音器：40元

合计：158元

策划书：烟草学院学生会办公室

xx年11月7日

**第三篇：学生会素质拓展活动策划书**

学生会素质拓展活动策划书

一、活动背景：

为增强我院学生会内部成员间的凝聚力和团结力，消除成员之间的生疏感，为以后积极有效的开展各项工作奠定基础，特组织首届电气学院2025级学生会全体成员参加素质拓展活动。

二、活动目的：

增强团队意识，培养团队精神，加强成员间相互交流和认识了解，以便更好地合作。

三、活动时间：

2025年05月24日上午8：30

四、活动地点：

河南城建学院塑胶操场

五、参与人员：

电气学院学生会全体主席团成员、副部长

六、活动形式

主要以素质拓展形式开展活动，通过几个小组游戏展开

七、人员安排：

活动主体为电气学院学院第五届届学生会主席团成员及全体副部长，主席团部分人员做裁判。根据各部人员随机分成六队。并选定六名男生做队长。以抽签的方式确定队长所负责的队名。

八、活动流程：

一、互动游戏——“瞎子”背“瘸子”

目的：培养沟通配合能力，借着分工合作来完成任务，培养队员沟通配合能力，活跃气氛

人数：每队三组，每组两人，其余人员做好自己所在队成绩记录及监督其余各队。

道具：布条 鲜花 饮料瓶（20）汽球（每组20个）

游戏方法：

1、各队选六名队员，三男三女。

2、男生背女生，男生当“瞎子”，用布条蒙住眼睛，女生扮“瘸子”。

3、“瘸子”为“瞎子”指引路，绕过路障，达到终点，最早到达者，为赢。

4、路障设置可摆放饮料瓶，须绕行；汽球，须踩破；花，须拾起，递给女生等。

5、根据每队三组所有时间之和的长短定出一、二、三、四、五名，分别加10、8、6、4、2分。并对第一名给予相应奖励。

二、夹传气球

目的：提高沟通协调能力，增强集体配合程度。

道具：每队气球六只

比赛方法：

1、所有人员参与，每队分成三组，每组三人，每组女生必须有参加且一组内不能全部为女生，其余人员监督其他队比赛。

2、各组首尾两人背对背，中间一人方向随意。将气球置于中间一人胸前和背后，首尾两人将气球夹紧但气球不能被挤破。

3、裁判喊开始后第一组开始夹气球横向向终点走，必须保持首尾两人背对方向到达终点。

4、到达终点后以同样的方式原路返回，击掌后下一组开始传递。

5、根据每队三组所有时间之和的长短定出一、二、三、四、五名，分别加10、8、6、4、2分。并对第一名给予相应奖励。

三、链接加速

目的：培养团结协作精神，认知团队的作用，增强对团体的责任心和参与意识

比赛方法：

1、每队成一组，每组五人，其余人员监督其他各队比赛

2、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，其距离障碍物为30米，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。

3、按时间记名次，按名次记分。

4、比赛过程中断开一次扣10秒钟。未按要求比赛的组扣时间10秒钟。

5、根据每队三组所有时间之和的长短定出一、二、三、四、五名，分别加10、8、6、4、2分。

四、倒跑接力

目的：增加活动的趣味性充分调动参与人员积极性。

道具：接力棒4个，音箱一部

活动方式：

1、本活动以disco音乐为背景。

2、、每组选出十人参加比赛，女生必须全部参加，其余人员作为拉拉队员，并监督其他队比赛。

3、比赛的十名人员按照男女比例分别站在起点和终点，且站在起点的人员背向起点，站在终点的人员背向终点。

4、裁判发出开始口令后站在起点的同学手持接力棒倒跑向终点，跑过终点第一个同学后把接力棒交给终点第一位同学，接到棒的同学以同样的方式棒交出，如此重复进行。直至终点的第五名同学持棒到达起点。

5、最先结束比赛的队给予一定物质奖励。

六、衔纸杯传水

目的：增进亲近感，考验成员配合、协作能力。

道具：纸杯若干，水盆两个。

比赛方式：

1、每组六人，男女交替配合，每队人员分成两组同时进行比赛。另有二名人员辅助倒水和接水。

2、每队第一组首先进行比赛，其余人员在制定区域作拉拉队并监督各队比赛。

3、第一名人员倒水至衔至的纸杯内，再一个个传递至下一个人的纸杯内，最后一人的纸杯内的水倒入一个容器内，首先把容器装满水的组获胜。并根据各组所用时间评出一、二、三、四、五名，分别为其所在队夹5、4、3、2、1分。

4、第一组进行完毕以后可以开始第二组比赛，比赛内容及加分方法同第一组。

九、奖项设置

总分最高团队每人颁发荣誉证书一张

十、物质准备：

气球：五包 接力棒：四支

水盆：四只 纸杯：一包

绳子：若干 报纸若干

水果：若干 音箱：一部

鲜花若干 饮料瓶20个

十一、预算：

气球：6\*5=30元 纸杯：4.5\*4=18元

水果：30元 鲜花：20元

棒棒糖：20元 扩音器：40元

合计：158元

策划书：烟草学院学生会办公室

2025年11月7日

**第四篇：学生会素质拓展活动策划书**

中山大学新华学院素质拓展活动策划书

一、活动目的中山大学新华学院的大学生素质拓展旨在加深大家对学生会各部门的了解，同时也为大家提供一个强身健体，提高个人素质的机会，营造一个宽松、良好的交流氛围，通过相互合作，加深彼此之间的了解，培养团队合作意识。

二、活动主题

培训团队的团结合作精神和团队意识

三、活动分析

充分利用了中山大学珠海校区的资源，激发同学们的好奇心，而且此次活动所需经费少，易操作。相信一定能顺利举办。

四、前期准备

（一）时间安排：

活动2025年11月26日下午

（二）具体事务安排：

1学生会文体部成员的名单，并且通知到人

2购买、准备活动道具

3工作人员简单培训，分工

五、活动流程

工作人员于14：30提前到达活动室，进行一些准备。

其他成员13：00准时于活动室集合，开始进行拓展活动。

首先大家围成一圈，开始进行自我介绍。

1、排序分队

依来人发扑克牌（1~10）。然后分队，牌号为1或6的为一队，2或7的为二队，3或8的为三队，4或9的为四队，5或10的为五队。

2、队员交流

在不告知下面游戏内容的情况下，给各队3分钟的相互认识时间。

3、友情链接

（打破僵局，加速队员之间的认识，也考查大家的速记能力）

各队成员任意派成一列，由排在首位者向他/她背后的人作自我介绍，如：我是法学院法学专业的xx，第二名队员再对他/她背后的做介绍，如：我是法学院法学专业的xx后边的\*\*\*，第三名队员则依此介绍说：我是法学院法学专业的xx后边的\*\*\*后边的\*\*\*，依此类推，看哪队准确复述的最多。此游戏由各队依次进行。若有时间可打乱队员顺序再进行一两次。

4、福尔摩斯

（考查队员间的熟悉程度及各人的观察能力，活跃现场气氛）

每队随机抽出两名队员，让每人仔细观察自己的搭档1分钟，一分钟后，两人转过脸去，背对着站立。这时，由别队成员（如二队问一队，三队问二队）分别向他们二人提出有关自己拍挡的体貌特征的五个问题。此游戏各队依次进行，按问题答对个数记分。

5、坐长城

（调动大家的活动积极性，考察队员间的团结协作互信精神）

各队所有队员围成一圈站立，要求每个人的脚尖顶着前边人的脚跟，紧凑站立。主持人一喊“坐下”，各队队员立即坐下（即坐在后边的人的膝盖上）。此游戏可各队同时进行，依各队坚持时间的长短定胜负。

6、四人五脚

（考察队员间的默契程度及团结协作能力）

每队出两男两女共四人，男女交叉排成一排，相邻两人的左右脚于脚踝处绑在一起，两队或三队定距离计时赛跑，快者为胜，其他队依快慢给分。

7、在下午4：00左右合影。

六、后期工作

1、在每项活动举办后对所用经费进行统计报销。

2、活动中的场景拍摄得到的照片以及活动记录制作PPT，以便保存纪念。

3、制作宣传板，扩大活动效果。

七、经费预算

暂定

八、活动主办方

主办：中山大学新华学院学生会策划：中山大学新华学院文体部 成员：李世民

**第五篇：学生会素质拓展策划书**

计算机与信息工程学院 示范性软件职业技术学院 2025年学生干部素质拓展

策

划

书

团总支学生会

2025年10月28日

计算机学院、软件学院学生会素质拓展策划书

一、活动目的：

1.团队激励，鼓舞斗志，挖掘个人潜能，增强凝聚力；2.营造、烘托组织气氛，促进战略分享，增强集体荣誉感；3.正确认识潜能、体会团队与自我潜能的突破；充分融入团队，增强归属；4.增进了解、加强沟通；增进目标认同，激扬团队士气；注：结合大自然环境本身存在的各种险阻、艰辛、挫折等困难来提升个人意志力、团队的沟通能力、协作能力、应变能力等训练,从而达到激发潜能,熔炼团队的目的。

二、主办单位：

计算机学院、软件学院团总支学生会

二、参加人员：

第二届第一任部分学生会干事，第二届第二任学生会干事，2025

级班长团支书

三、时间：

2025年 10月 23日

四、地点：

南操场及其周边

五、活动安排：

上午：

1、8:00集合完毕后，将所有参与人员分为3组；

2、每组在拓展项目“同心棍”、“地雷阵”、“生死电网”、“深潭取物”（项目具体内容见附件）这4个项目中任

选一个进行，之后各小组互换项目，直到各小组都将这

4个项目全部进行完毕；

下午：

1、3:00集合完毕后，将所有参与人员随机分组依次开展

“做长城”、“背对背夹气球”、“四人五脚”这三项拓展

活动（项目具体内容见附件）；

2、“四人五脚”活动比赛制，决出排名；

3、每个项目进行完之后队员之间要分享经验与心得；

4、全部项目结束后，全体人员集合，结束总结，讲评。

四、活动器材：

蒙眼布、哨子、长绳、气球、拔河比赛的绳子、铃铛、硬纸片、塑料瓶、长竹竿

五、经费预算

批条： 绳子一包（10卷）

卡纸（10张）

气球（3包）

计算机学院、软件学院团总支学生会

2025年10月23日

附件：

上午：

游戏一：同心棍

一．情境导入：秦汉时期，佛教一直被打压，再一次官方的包围中，巡抚为了找

借口给少林是出了一道题，让他们出人站成一排每人伸出一根手指，然后将

峨眉棍放于他们的指上，之后让他们将峨眉棍放在地上，在这期间，只要有

一个人的手指离开了峨眉棍，少林将被抄斩。这个刁难的题目被少林的和尚

们奇迹般的同心协力完成了，所以峨眉棍又称为同心棍。

二.项目名称：同心棍

三．项目性质：团队协作项目

四．项目任务：所有队员在无外力帮助下将竹竿放于地上，下落过正中手指不能

离开竹竿。

五.场地要求：空旷的大场地

六.游戏规则：

1.所有队员分为20人一组，并分两排1面对面站好。

2.每位队员都伸出自己的食指和对面的队员交叉防止同一水平高度。

3.在下降的过程中参加人员的手指不能离开竹竿，离开这将被视作失败退出团

队。

4.时间为5—10分钟，越时没完成的队伍将视为失败。

游戏二：地雷阵

一．情境导入：解放初期，在中国的边境线上，有两个人误入了邻国的雷区，他们一个是聋子，一个是瞎子。雷区因长期的雨水冲刷导致地雷裸露在地表，但是无论他们谁踩上地雷他们两个都将面临死亡。正是在这种情况下瞎子在子的帮助下共同走出了地雷阵。他们坚定地把自己的命运交给了对方，也是这种信任让他们共同走出了困境。

二.目名称：地雷阵

三．项目性质：团队协作项目

四．项目任务：所有队员在不借助任何外物的情况下，蒙眼队员在同伴帮助下共

同走出地雷阵。

五.场地要求：空旷的大场地

六.游戏规则：

1．让每个队员找一个搭档。

2．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。

3．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。

4.每对时间为10分钟，一组中所有队员全部过去为满分（100分），少一对扣5分。

游戏三：穿越电网

一．情境导入：抗战时期，有一群无辜的百姓被日本兵关起来了，有一天傍晚传

来一条消息，监狱里的人都将在明天上午被偷偷的枪决，所有的人决定当 晚

集体大逃亡，监狱的门已经被偷偷打开了，现在面对他们的是一排电网，巡

逻的士兵每30分钟经过一次，当时，所有的人运用他们的智慧和团队力量，通过电网了，全体得救。这就是有名的、也是我们即将进行的项目：生死电

网

二.目名称：生死电网

三．项目性质：团队协作项目

四．项目任务：所有队员在不借助任何外物的情况下，不碰触网绳，全体通过电

网，即挑战成功

五.场地要求：空旷的大场地、有两棵距离不超过4米的树

六.游戏规则：

1.每个网仅限一个人通过，通过后该洞封死，不许再次使用

2.穿越者和帮助者不能使身体的任何部位接触网绳，身体的任何部分也包括

头发、鞋带、衣角、钥匙等附属物品。如有违规后，该穿越队员将要求返

回重新选择另一个网洞进行穿越，刚才的这个网洞被封死。

3.穿越网洞是唯一到达电网对面的方式。（通过者及未通过者不能到异侧进

行帮助。）

4.项目时间为30分钟，所有的队员全部通过得满分100分，没剩下一人扣

十分。

游戏四：深潭取物

一．情境导入：南非在野外，一组探险队员有一人因误食水果导致中毒且情况危急，而附近唯一的解药在一座被半径3米左右湖包围的小岛上，湖水有毒而且深不见底，在这种情况下他们拥有的只是一些常用的野外装备——打火机，绳子，小刀等等。但是他们用无可匹敌的智慧取到了解药保住了队员的生命。一个团队，是不会放弃任何一人的，这就是将要进行的项目：深潭取物

二.目名称：深潭取物

三．项目性质：团队协作项目

四．项目任务：所有队员有仅有的绳子在队员不接触湖水的情况下取到任务物品。

五.场地要求：空旷的大场地。

六.游戏规则：

1.所有队员不得接触地面，碰到者视为死亡，所在小队将减少一人。

2.绳子不得碰到任务物品和地面。

3.每队至少用3种不同的方法取到任务物品。

下午：

游戏一：坐长城

各队所有队员围成一圈站立，要求每个人的脚尖顶着前边人的脚跟，紧凑站立。主持人一喊“坐下”，各队队员立即坐下（即坐在后边的人的膝盖上）。此游戏可各队同时进行，依各队坚持时间的长短定胜负。

游戏二：背对背夹气球

将气球充满气，两个人背对背夹住气球，一人面向终点，另一人背对终点。女生可以步行前进，男生需跳跃前进。以10分钟为一轮，运送气球多着胜出。

游戏三：四人五脚

每组分4队，每对男女交叉排成一排，相邻两人的左右脚于脚踝处绑在一起，两队或三队定距离计时赛跑，快者为胜，其他队依快慢给分。

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！