

2023年素质拓展射击活动方案策划 素质拓展活动方案(大全6篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。通过制定方案，我们可以有条不紊地进行问题的分析和解决，避免盲目行动和无效努力。以下就是小编给大家讲解介绍的相关方案了，希望能够帮助到大家。

素质拓展射击活动方案策划篇一

素质拓展户外活动。

增强社团合作意识及凝聚力，较好的扩大大学生训练营在河南工程学院的'有影响力，开拓以往工作思路，加强与校其他学生组织的合作，加快我社团内部单一沟通方式向多元化沟通方式的转变，以服务大学生为宗旨，将丰富多彩的学生组织社团文化深入到学生中心去，及提高各位学员的个人素质和今后更好地合作与相处。

20xx年x月30日

南校区草地上和小树林

团体活动

- 1、学员：全体协会新生
- 2、教官：大二带队人员和大学生训练营的教官
- 3、主办单位：青年志愿者协会
- 4、协办单位：大学生训练营

- 1、军姿：在到达场地后首先站军姿
- 2、分队：在其间分好小队及其队长，每队各自起队名，想队歌和口号
- 3、全体成员参加的活动
- 4、生命之旅：分为盲人(男生)，哑巴(女生)两队配合完成
- 5、感恩分享：在以上活动结束后队员在一起分享各自的心得及其体会
6. 毕业墙

活动期间，人流量比较大，涉及财务安全、人身安全，因此，成立安全小组，制定负责人，充分考虑安全隐患，把人身安全放在活动开展的首要位置。

安全小组人员：当天大二流动人员(具体人员当天视情况而定)

素质拓展射击活动方案策划篇二

为了提高我校学生干部的整体素质，增强团队成员沟通及团队协作能力，打破心理障碍、拓展思维、增强互信，我校团委特组织开展此次素质拓展活动。

团队建设学习管理增强自信磨练毅力信任协作

高一高二全体学生干部（90人）

学校篮球场

3月16日第二课堂

友情链接坐长城信任背摔齐心并进

前期准备：

- 1、动员：由教练向学员们介绍本次活动的目的、相应的要求以及组队（包括起队名、口号）。
- 2、道具：眼罩报纸透明胶绳子桌子椅子等
- 3、后勤：安排学生干部搬抬、摄影、统计、后场保障

活动现场：

- 1、奏团歌大合照（5分钟）
- 2、拓展活动进程：

（1）友情链接（15分钟）

目的：打破僵局，加速团队之间的认识，也考察大家的速记能力。

规则：各队任意派成一列，由排在首位者向背后的人作自我介绍，如：我是高xx班的xxx□第二名队员再对他（她）背后的队员做介绍，如：我是高xx班xxx后边的高xx班xxx□第三名队员则依此介绍说：我是高xx班xxx后边的高xx班xxx后边的高xx班xxx□依此类推，看哪队准确复述的最多，成绩最差的组要接受惩罚。

（2）坐长城（15分钟）

目的：经过刚才大家的相互介绍，初步调动起大家的积极性，这环节目的是加强团队之间的信任感。

规则：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。

（3）信任背摔（15分钟）

目的：促使队员挑战自我、建立团队的相互信任、互相帮助。

规则：

1、选两个监护员，负责管理整个游戏进程，包括检查队伍是否力量足够，保障队员安全。挑战者在哪，监护员就要跟到哪。

2、让其余队员在平台前面排成两列，向前伸直胳膊，交替排列，形成一个安全的承接区。头向后仰，集中精神，保证下跌瞬间不会和对面队友造成相互碰头。

3、挑战者双手交叉反握于胸前，闭目听从指挥，监护员最后调整挑战者的位置，并保障其安全。各项准备完毕后，挑战者要大声对队友讲“areyouready”队友准备好后回应“okletsgo.”

4、在传递的过程中，要求挑战者身体笔直，头向前倾，双脚并拢。听到监护员喊：“倒”之后，挑战者才能睁开双眼，站立于地。

注：承接员摘下手表、戒指或其他尖锐的物件；跌落者掏空所有衣兜，解下带扣的腰带。

各组讨论问题：

- 最初你们对游戏有何认识？

- 参加游戏之后你们有何感受？
- 当站在平台上准备向后倒时，你有何感想？

(4) 齐心并进（15分钟）

目的：检验队伍在前三项活动中是否已经建立了一定的信任感与协作能力，并通过此项目提升团队的协作能力与团队内成员的思考能力。

注：若行进过程中报纸发生断裂，队伍需在原地进行修理，待修理完成后方可前进。

后期工作：

- 1：组织颁奖：共91份奖品，包括活跃新星奖（1份）优秀团队奖（15份）其余参与人员纪念品（75份）。
- 2：各学生干部根据活动的经历，围绕拓展目的写一遍心得体会（3月21日第二课堂投递到团委信箱）。

素质拓展射击活动方案策划篇三

素质拓展训练简称“拓展训练”，英文为outwardbound[]意为一艘小船驶离平静的港湾，义无反顾地投向未知的旅程，去迎接一次次挑战，去战胜一个个困难！“拓展训练”并非体育加娱乐，而是对传统教育的一次全面提炼和综合补充，打破常规，产生新的意义。在任何情况下都能使有限的知识和技能释放出最大的能量。如何开发出那些一直潜在于自己身上，而自己却未真正了解的力量，怎样在训练中弄清自己与他人的沟通和信任到底深入到什么程度等，这就是“拓展训练”的神奇和意义！

“拓展训练”是人心的历练，追求人们心灵的感动与感悟，

活动方式是人与人的互动，人与自然的互动。关心他人和更为融洽地与他人合作，关注和爱护大自然。其教学方式是利用情境塑造、游戏与工具，让学员能够透过亲自操作，对各种事物的实际构造更清楚，进而转化为记忆，其次也因为亲身参与主动学习，所以能主动思考，面对困难才会想办法解决。参与者在课程游戏中不会永远平顺，会面对挫折，进而培养受挫能力，日后人生态度会是重视过程而非结果。在体验式（拓展）教学法中，教育者称为“导引者”，受教育者称为“体验者”，体验式教学强调的是“先行后知”，通过在活动中个人的充分参与来获得对所学知识的感性体验，然后在教师的引导下，与其他参与者共同交流，互享个人体验，提升对所学知识的应用能力，并针对自己的不足进一步自我提升，即：情境任务执行——工作过程反思——传统学习——情境应用——再学提升等五步法教学模式，素质拓展训练项目一般有背摔、孤岛、步步为营、雷阵、盲阵、荆棘取水、铁甲战车、有轨电车、求生墙等十数个训练项目。

二、培训师

素质拓展训练培训师：主培训师：田辉鹏（mba管理咨询师）、其他培训师：赵洪波（mba管理咨询师）、秦晓兵（硕士研究生）、韦伟光（硕士研究生）、李建新（硕士研究生）、江城（骨干培训师）等培训教练，培训学员达4500人以上，均拥有丰富的带班培训经验。

三、拓展训练安排

根据国外多年的拓展培训经验及上述培训师多年的拓展培训实践经验，目前最为流行及有效的拓展训练培训时间为两或三天，具体程序如下：进行4个经典项目+辅以若干学时包括团队建设、沟通管理、职业生涯规划、执行力提升等内容的总结。

1、融冰

正式训练的前进行“融冰”，融冰也称破冰，其含义就是对所有参训队员进行的一次培训前的热身总动员，让所有学员简单了解什么是拓展训练，如何进行拓展训练，并且让参训队员按人数分为若干个队，在规定时间内让每个队确定“队长、队旗、队徽、队训（口号）、队歌”，通过这种“融冰”式的团队热身活动可加深学员间的相互了解，消除紧张，建立一个目标一致、凝聚力强、战斗力强的团队，以便轻松地投入到接下来的各项培训活动中去。

2、拓展训练项目（可以根据客户需要对具体项目进行调整，以其中一天为例）

（1）在广西电力职业技术学院共进行4个经典的拓展项目，每个项目回顾讲解30—45分钟，主要形式为：学员进行团队建设破冰，熟悉拓展培训的形式，认识队伍中的其他学员、创造换了融洽的氛围。

第一天：8：00——12：00，融冰、背摔、电网

12：00——14：00，中餐（快餐），在教室里休息

14：00——16：00，盲阵、孤岛

16：00——18：30，晚餐

四、参训学员在培训师指导下完成项目训练，每个项目都包含“项目回顾”，即一个项目训练结束后队员集合起来，由培训师进行引导式启发，每个队员都谈谈自身的感悟，然后由培训师进行总结，从项目中引申出为人处事的道理，并与日常的'工作结合，阐述如何做好计划、沟通、组织、协调、分工、控制、指挥、决策等等管理及执行方法。

五、其他说明：广西电力职业技术学院素质拓展训练基地训练项目介绍

1、融冰：

正式训练前进行“融冰”，融冰也称破冰，其含义就是对所有参训队员进行的一次培训前的热身总动员，让所有学员简单了解什么是拓展训练，如何进行拓展训练，并且让受训队员按人数分为若干个队，在规定时间内让每个队确定“队长、队旗、队徽、队训（口号）、队歌”，通过这种“融冰”式的团队热身活动可加深学员间的了解，消除紧张，建立一个目标一致、凝聚力强、战斗力强的团队，以便轻松愉悦地投入到接下来的各项培训活动中去。

2、背摔

每次一名学员站在1米7高平台上，双手被绑，背对由八名学员组成的四组保护者，然后要求倒落到他们的手臂中。

3、孤岛求渡

培养学员自我发展意识、团结合作、沟通意识、计划组织能力。培养学员在组织内高、中、基层之间的换位思考意识，增进理解，有效沟通。

4、越障

全队在40分钟内利用有限的工具翻越一道3米高网，任何物体不能触网。

启发想象力和创造力，增进对组织的信赖。开发团队智慧，增进群体决策能力。同时考查和培养学员的计划、组织、领导、控制能力。

5、雷阵

在40分钟内尽量多的人走出一张雷阵图，避免无谓的牺牲。

创新是组织发展的根本动力，而传统的心智模式是创新思维的最大阻力。

6、盲阵

所有队员被蒙上眼睛，在规定的时间内，将一根绳子拉成事先要求的图形。

——锻炼团队协调能力；

——考察团队问题解决能力；

——主意太多有时并不是好事，适当的沉默反而有益于任务的达成。

——当你的建议被团队否决时，你如何调整心态？

——有没有真正倾听队友的建议？培养计划、组织、指挥和领导意识与技巧

7、荆棘取水

在一个直径5米的雷区中间有一个水源，你要在仅用一根绳子，不接触地面的情况下取到全体队员的救命水，想一想可能吗？团队的智慧可以把它变成事实。

素质拓展射击活动方案策划篇四

二、活动时间□xx年3月31日(星期四)

三、活动人员：计应一二班

四、活动地点：长沙世界之窗

五、活动目的：阳春三月，春意盎然，大自然正慢慢地在和煦的春风的吹拂下苏醒。百花盛开，新叶舒展，好一派风光，令人陶醉之中。为增强班级凝聚力，体现团结友爱的团队精神，让商都在新一年中体现新的活力，以积极向上的面貌学习态度，我们将开长沙世界之窗一日游，在走进大自然自然美好风光的同时，让经过一个寒假期后显得有些生疏的员工们走进彼此。

六、活动安排

(一)前期策划准备工作

- 1、为保障全体员工们的利益与安全，最好是一起出发，禁止单独外出，相伴而随行
- 3、召开全体会议。下达消息讲解春游当天的行程，让全体同学对行程有大致的了解。同时提醒全体同学们出行时应该注意的问题，例如不要私自离队独立行动，注意人身财产安全等。
- 4、完成活动当天工作人员的安排，维持春游当天的秩序。
- 5、商量好价钱后，出游经费来源为aa制，由同学们各自出钱
- 6、负责人应当提前了解有晕车症的全体员工，并做好相应的措施准备。
- 7、在行车过程中车上娱乐活动安排，如猜谜游戏、歌曲大pk等，及时调节气氛，避免车上冷场现象。同时准备出游过程的摄影工具，尽量准备多几台相机，并由体育委员汤艺山安排流动摄影的同学，同学自己的有的也可带去。
- 8、注意各项工作负责人需及时跟本活动负责人汇报各项工作的进程。

(二)活动当天事宜

1、活动时间：3月31日早上7：30到指定地点集中，人员到位后即集体乘车前往长沙世界之窗，注意确保各同学安全。

2、活动内容：

1)、在前往景点的途中，让全体同学们在车上交流分享曾经出游的经历，趣事；玩小游戏。同时再次提醒全体员工们游玩时应该注意的事项。

2)、抵达后，乘坐花艇畅游湖光山色，然后到客家文化广场，了解客家文化；

3)、12：00午餐后游览(由大家统一意见随意)：

4)、计划4：30回校

3、后期工作

(1)清点各自带的物品，确定人数；

(2)了解全体同学们对本次春游的满意程度；

(3)用本次活动的照片和感想制作成纪念册。

4、注意事项

(1)出发前由负责人做好有关出游安全方面的宣传，提醒同学们不要私自离队，要集体行动。

(2)行为举止大方得体，不在风景区里大声喧哗，乱扔垃圾，破坏公物，破坏环境。

(3)在游玩过程中，注意看护好自己所携带的物品，避免丢失

或者损坏。

(4)提醒全体同学们出发前手机充足电，出游全程保持手机处于开机状态，方便联系。

(5)出行时由同学们自己根据自己的情况准备应急药品，如清凉油、风油精、晕车丸等等，以处理突发状况。

(6)期间出现任何突发情况时，要及时上报负责人，负责人班干部及时处理好应变工作。

(三)后期反馈工作

1、召开总结会议，全体员工们交流春游感受；

2、负责人听取员工们的意见和建议，并对工作进行总结。

七、应急预案

1、如果3月31日出现恶劣天气，不能如期正常出行，则活动时间改期，活动时间再议。

2、如果出发前出现有因身体不适不能参加，对该全体员工进行合理安排，让其留下休息。若发生在游玩过程中，则应当就近联系负责人，并及时联系医生，事先由负责人了解九龙湖风景区的紧急电话。

八、主要负责人联系方式：

计应二班：

班长 程x镇：152

副班长 范x会：151

团支书 段x勇：1511

辅导员助理员 邓x明：150

计应三班由三班相关负责人联系

素质拓展射击活动方案策划篇五

领略自然风光，加强班级同学情感交流

年3月31日(星期四)

计应一二班

长沙世界之窗

阳春三月，春意盎然，大自然正慢慢地在和煦的春风的吹拂下苏醒。百花盛开，新叶舒展，好一派风光，令人陶醉之中。为增强班级凝聚力，体现团结友爱的团对精神，让商都在新一年中体现新的活力，以积极向上的面貌学习态度，我们将开长沙世界之窗一日游，在走进大自然自然美好风光的同时，让经过一个寒假期后显得有些生疏的员工们走进彼此。

(一)前期策划准备工作

- 1、为保障全体员工们的利益与安全，是一起出发，禁止单独外出，相伴而随行
- 4、完成活动当天工作人员的安排，维持春游当天的秩序
- 5、商量好价钱后，出游经费来源为aa制，由同学们各自出钱
- 6、负责人应当提前了解有晕车症的全体员工，并做好相应的措施准备

8、注意各项工作负责人需及时跟本活动负责人汇报各项工作的进程

(二)活动当天事宜

1、活动时间：3月31日早上7：30到指定地点集中，人员到位后即集体乘车前往长沙世界之窗，注意确保各同学安全。

2、活动内容：

2)、抵达后，乘坐花艇畅游湖光山色，然后到客家文化广场，了解客家文化

3)、12：00午餐后游览(由大家统一意见随意)

4)、计划4：30回校

3、后期工作

(1)清点各自带的物品，确定人数；

(2)了解全体同学们对本次春游的满意程度；

(3)用本次活动的照片和感想制作成纪念册。

4、注意事项

(1)出发前由负责人做好有关出游安全方面的宣传，提醒同学们不要私自离队，要集体行动。

(2)行为举止大方得体，不在风景区里大声喧哗，乱扔垃圾，破坏公物，破坏环境。

(3)在游玩过程中，注意看护好自己所携带的物品，避免丢失或者损坏。

(4)提醒全体同学们出发前手机充足电，出游全程保持手机处于开机状态，方便联系。

(5)出行时由同学们自己根据自己的情况准备应急药品，如清凉油、风油精、晕车丸等等，以处理突发状况。

(6)期间出现任何突发情况时，要及时上报负责人，负责人班干部及时处理好应变工作。

(三)后期反馈工作

1、召开总结会议，全体员工们交流春游感受；

2、负责人听取员工们的意见和建议，并对工作进行总结。

1、如果3月31日出现恶劣天气，不能如期正常出行，则活动时间改期，活动时间再议。

2、如果出发前出现有因身体不适不能参加，对该全体员工进行合理安排，让其留下休息。若发生在游玩过程中，则应当就近联系负责人，并及时联系医生，事先由负责人了解九龙湖风景区的紧急电话。

计应二班：

班长程x镇：152

副班长范x会：151

团支书段x勇：1511

辅导员助理员邓x明：150x

计应三班由三班相关负责人联系

素质拓展射击活动方案策划篇六

为了提高大学生身体素质和面对困难是的挑战精神，培养个成员之间的团队合作精神，加强大学生活动中心的凝聚力，特举办此次活动。

承办单位：略

20xx年5月16日

素质拓展场地

(一)活动前期准备工作

1、报名准备工作

(1)各部将参赛选手名单于5月7日之前上报到办公室

(2)统计名单进行分组工作(随机分组，每组14人)

(3)分组情况于5月9日公布(包括所属部门，联系方式)各队联系成员，进行了解，并推举一名队长。

2、场地准备工作

(1)提前联系体育部，商量场地费用。

(费用基本按人数收费大约30~50元每人，安全器械和专业指导老师费用均包括在内)

3、工作人员安排

(1)计时员(由办公室出三名人员)

(2) 记分员2名(一名计分，一名监督)

(3) 安保人员：4~6人(可以由技术部跟物业部选择，要求力气大，体形强壮者为宜。主要负责拉保护绳，保护参赛人员。)

(4) 医务员：负责管理医务药品(如创可贴，酒精清水等)

最好请一名校医，预防突发事件的发生。

(5) 主持人：一名(主要负责各项目的规则介绍，场内秩序的组织，成绩的宣布工作。)

4、物品的准备工作

水、纸巾、糖块(预防低血糖，晕高)椅子若干自行车(节省时间预防突发事件的发生)展板、纸、签字笔、马克笔。

药品：创可贴、酒精、纱布、清水

(二) 活动比赛具体安排及评分细则

1、飞跃断桥

参赛选手穿戴好安全防护设备，爬到断桥之上，由断桥一边跳至另一边，站稳，即为成功。

要求：每队派出6名成员，进行此个项目的比赛。由参赛选手站在断桥时刻起开始计时，在断桥上的停留的时间不得超过4分钟，超过四分钟再跳或没跳，都视为失败。

评分标准：没成功一名成员加5分，最后此次项目总分相加。

活动意义：面对米高的凌空断桥，不是每个人都能轻松地跃过的。桥的这一端，可能是困难重重，而越过断桥到达另一端后，你会发现自己的潜能，感悟到心理素质有了很大的提

升。从而对于人生中遇到的任何困难，都不会迷茫犹豫，畏缩不前，而是自信地展示素质，去实现既定的目标，使我们的工作效果、生活质都升到一个新的层次。

2、天梯

每队出六名成员分成两组(三人一组)，通过配合由天梯的底端爬到顶端即为胜利。

要求：由队员开始攀爬时计时，此个项目没有时间限制，但只有三名队员，全部到顶，才算胜利。中途有一名队员失败或者弃权，均为失败。

评分标准：成功一组加十五分。

活动意义：这是一个典型的团队合力挑战项目，举二人或三人之力，在晃动较大且仅有10公分宽的阶梯上，仅利用一条套绳在规定的时间内到达天梯的顶点。这个项目，能较好地检验成员间相互配合与密切协调的程度。同时，还能锻炼队员的协调力、灵活力和反应力。项目的口号是：“让个人英雄主义在天梯的晃动中解体”。

3、空中漫步

每队派出六名成员分成三组，两人牵手面对面站立，从钢丝的一端想走到另一端，即为胜利。要求：从站在钢丝起开始计时，每组在钢丝上不得超过20分钟，超时，中途坠落和放弃的都视为失败。

评分标准：每队成功一组加10分

活动意义：两个人分别站在钢索上，手掌相合一步一步地走完越来越宽的钢索之路。这是一次心理的较量与挑战，更是团队的技巧性、协作性和勇敢性的一次展示。这个项目难度较

大，能考验团队协调配合能力，也能掌握团队成员平时的默契程度，特别是临机处理各种情况的能力。

4、攀岩

由底端爬到顶端摸到顶峰即为成功。

要求：每队派出五名队员，并且排好出场顺序，每队的第一名出场队员一起比赛，并开始计时，中途掉落或弃权这都视为失败。

评分标准：每小组的第一名15分第二名10分第三名5分，未完成的不加分。

活动意义：

这是体力和技巧的'挑战项目。项目主要检验队员的基本心理和生理素质。通过这个项目，既能较好地强化他们的生理、心理素质，检验他们面临新的环境时，相关动作技能和技巧的运用程度，又能通过攀登得到不同的人生感悟，有助于提高他们克服困难，战胜自我，坚定地向着既定目标前进的能力。

5、信任背摔

这个项目，个人要站在高台上，背向队友直挺倒下；队友们在台下，会用手织成保护网来保护。

要求：每位成员都参加。

评分标准：成功一名加3分，弃权或摔地的算失败。

活动意义：进行这个项目，主要让队员体会到如何给予他人信任，如何信任他人；如何以集体的责任感对个人产生激励作用。

6、胜利墙

所有队员全部翻过墙，即为成功。

要求：每队从计时开始起，才能行动，要求所有的队员均需翻阅高墙，但不得超过30分钟，超时或弃权即为失败。

评分标准：按时间的长短排名，第一名加20分第二名10分第三名5分，失败的不予加分。活动意义：这是一个典型的团队合作项目，要求所有参加训练的队员共同完成。项目的主要启示：突破思维定势，寻找更好的解决办法，团队就没有完成不了的任务；团队中的奉献精神，是面对挑战，战胜困难，获得成就的基础；完成此项目后，尤其是最后一个人攀爬上去的时候，我们会用自己的判断和经验来否定一些看似不可能的事情。完成项目后，队员对于团队的凝聚力和战斗力会有新的理解。

(三) 获奖安排

奖励总分第一的队伍，颁发奖状。

略