**育苗内部人员素拓活动策划书**

**一·活动目的：**

为了让社团内部人员之间更加熟悉，便于以后的各项工作顺利展开，决定与吉林大学体育学院万帮志愿者协会联合举办素拓活动。

二·活动时间及地点：

拟定于11月9日下午1点30分在体育场集合，2点正式开始。

三·活动人员

14至15年育苗支教工作人员

四·活动流程

前期：

1.由外联部刘玉玺联系本院素拓人员，商议活动内容，地点（**如需审批场地，联系组织部安正策,或者有更好的地方活动，毕竟挺冷的~**）。

2.确定活动内容（**详细的活动名称，进行的方式，准备的东西，项目的数量及时长（约2小时左右）**）**见附录**

3物资准备 泡沫垫、木棍、眼罩（需要有人去帮忙拿），白纸30张3.摄影（宣传部）

中期：

1.集合，主席宣布活动开始

2.按照既定活动顺序展开

3.部门之间的评比（设置奖项（秘书部负责奖品））。

4.集体合影留念

后期：

1.素材整理（宣传部）

2.更新活动，在各交际平台展示（宣传部）

3.与体育学院同学交流不足之处，为以后的活动改进做准备（组织部培训组）

五·其他

希望各位都来参与到这次活动中，一起感受育苗大家庭带给大家的快乐。

附录：

1. 由本场素拓师介绍自己

热身游戏

左手右手：（5）  
  游戏分类：活跃气氛的游戏，集中注意力的游戏  
  游戏内容：拓展师讲述一个有关于“水”的故事，同时队员伸出自己左手的食指，指尖向上，伸出自己的右手，掌心向下，保证自己的左手食指指尖在左边队员右手掌心的下面，自己右手掌心在右边队员食指指尖的上方。当故事中出现水字的时候，右手去抓右边队员的食指，左手尽力避免被左边的队员抓到。  
  故事举例：

1. 和尚挑水的故事：从前有座山，山里有个庙，庙里有个老和尚和一个小和尚，有一天，老和尚让小和尚去担水（柴），小和尚就挑着担子下山了。走啊走，小和尚累的汗流浃背，终于看到一条河，河里都是沙子，一点水也没有。小和尚过了河继续走，终于看到一条有水的河，于是他把（水）桶灌满，就回了寺庙。
2. 适用范围：人数不限，人多的时候效果更好。  
     游戏总结：有谁的手被别人抓住了？有谁抓住了别人的手？——研究表明：那些成功抓住别人并且成功逃脱的人，是身体素质灵敏、富有行动力的人；而那些被别人抓住又没抓住别人的人，更长于思考。

正式游戏

1. 相互介绍（10）

1,所有人1--2报数

2，数一的人围着素拓师先绕圈，数二的人在外圈

3，讲拓展训练起源的故事：拓展训练起源于二战时的英国，当时一大西洋商务船队屡遭德国人的袭击，许多缺乏经验的年轻海员和水手葬身海底，针对这种情况，汉思等人创办了“阿伯德威海上学校”，训练年轻海员在海上的生存能力及船触礁落水后的生存技巧，使他们的身体和意志都得到锻炼。战争结束后，人们认为这种训练依然可以保留，他的独特创意和训练方式被逐渐推广开来，训练对象由水手扩展到军人、学生、工商业人员等群体。当讲到水，里外圈的人马上握手，然后相互介绍。

二、数字传递15min

　　游戏步骤：

　　1、将学员分成若干组，每组学员5名-8名左右，并选派每组一名组员出来担任监督员;

　　2、所有参赛的组员排纵列排好，队列的最后一人到培训师处，培训师向全体参赛学员和监督员宣布游戏规则

　　3、游戏规则：

　　1)各队代表到主席台来，培训师："我将给你们看一个数字，你们必须把这个数字通过肢体语言让你全部的队员都知道，并且让小组的第一个队员将这个数字写到讲台前的白纸上(写上组名)，看哪个队伍速度最快，最准确;"

　　2)全过程不允许说话，后面一个队员只能够通过肢体语言向前一个队员进行表达，通过这样的传递方式层层传递，直到第一个队员将这个数字写在白纸上;

三、盲人数字（30min）

1)、让每位学员戴上眼罩

　　2)、给了他们每人一个号，但这个号只有本人知道

　　3)、让小组根据每人的号数，按从小到大的顺序排列出一条直线

　　4)、全过程不能说话，只要有人说话或脱下眼罩，游戏结束

　　　有关讨论：你是用什么方法来通知小组你的位置和号数?

　　沟通中都遇到了什么问题，你是怎么解决这些问题的?

你觉得还有什么更好的方法?

四、解手链（30min）

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。

五、同心棍（10min）

六、地雷阵（20min）

　1、每对参赛者一块蒙眼布。

　2、一些报纸，使用对角线约60cm(2英尺)的硬纸板、胶合板代替亦可。用来代表游戏中的“地雷”。

　3、让每个队员找一个搭档。

　4、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。

　5、蒙眼罩的人背着搭档，搭档为其指路，不能踩到地雷，安全到达目的地