

**华侨大学经济与金融学院**  
**2015 级金融学二班**  
**素质拓展暨主题团日活动**

**策  
划  
书**

**主办单位：华侨大学经济与金融学院 2015 级金融学二班团支部**

**活动时间：2016 年 5 月 15 日 8：30（暂定）**

**活动地点：华侨大学西区操场、祖杭楼 1-3 楼**

# 目录

一、 活动背景.....	3
二、 活动目的和意义.....	3
三、 活动主题.....	3
四、 活动对象.....	3
五、 活动时间、地点.....	3
六、 活动流程.....	3
(一) 前期准备.....	3
(二) 中期流程.....	4
(三) 后期总结.....	5
七、 人员安排.....	5
八、 经费预算.....	6
九、 注意事项.....	6
十、 紧急预案.....	7
十一、 附录.....	8
(一) 各环节计分表.....	9

## 一、活动背景

为响应学校“教学质量年”号召，推进内涵建设，提高人才培养质量，同时发挥基层团组织的活力和智慧，因考虑到本班同学间交流不多，感情不深，故开展此次素质拓展主题团日活动。

## 二、活动目的和意义

此次活动比较有趣味性，有利于调动青年团员的积极性，激发组织领导潜力，提高团员的创造性，增强互动性，并加强团员之间的交流与联系，从而进行互帮互助，提高学习积极性。

## 三、活动主题

奔跑吧，金二

## 四、活动对象

2015级金融学二班全体团员

## 五、活动时间和地点

时间：2016年5月15日（暂定）

地点：西区操场、祖杭楼1-3楼

## 六、活动流程

### （一）前期准备

- 1、汇总现有或可借用物资
- 2、采购物资
- 3、制作计分表
- 4、打印纸质版材料
- 5、模拟游戏，确定游戏边界

### （二）中期流程

1、8:10 工作人员到西区操场集合，开始现场准备工作

2、8:30 开始点名，全体成员到齐，开始素拓活动

### 3、(1) 分组 (约 5 分钟)

抽扑克牌进行分组，男女分开抽，共分六组。

### (2) 破冰 (约 25 分钟)

每组有 15 分钟的讨论时间，要选出队长，队名，口号，还要摆一个队形，要求有一人身体所有部位离地 5 秒钟。10 分钟展示时间，由其他队给分，每组每队满分 5 分。

### (3) 萝卜蹲 2.0 (约 20 分钟)

每组队员站成一圈，双手分别搭在相邻成员肩上，每组以教学楼的名字取名，如菲华、永亮、经管等，随机选取其中一组，这组成员边做蹲起的动作边说：“XX 蹲，XX 蹲，XX 蹲完 YY 蹲”。若出现队伍声音不齐或有人没蹲则被 out。根据存活时间判定名次，第一名 10 分，第二名 8 分，以此类推。

### (4) 你画我猜 (约 40 分钟)

本游戏两组同时进行，每组的所有成员站成一列，由工作人员向第一名成员展示题目，依次表演给下一人，最后的同学给出答案，只有一次机会。表演时未轮到的成员需背向表演者。每组共有四道题，答对一题得四分。

### (5) 团队接力赛 (约 45 分钟)

接力赛分为四个项目，分别为五人六足、气球大作战、瞎子背瘸子和翻滚吧长绳。六个队依序进行，用时最短的队伍成绩为 10 分，第二为 8 分，依次递减。

①**五人六足**：每队五人排成一横排，相邻的人用绳子把腿系在一起，从起点处一起跑向彩带标志处，将绳子解下后进行下一关挑战！

②**气球大作战**：每队五人队内自由分配，分别扮演“手”、“嘴”、“眼”、“腿”、“屁股”的角色，由“手”拿着气球，让“嘴”对内吹气，气球吹饱后打结，“眼”拿着气球以大象鼻子的姿势转 5 圈后放在三米外的“腿”脚上，由“屁股”将其坐爆，此项目需坐爆三个气球，即可顺利进行到下一关！（扮演“嘴”、“腿”和“屁股”角色的人手不能触碰气球）

③**瞎子背瘸子**：队内选四人分为两组，一组先出发，由“瞎子”（蒙住眼睛）背着瘸子穿过“S”型障碍物，“瘸子”可提示路线，到达下一个彩带标志处后，另一组出发，依据相同路线到达标志处后，队内剩余的一人手拿乒乓球拍，穿过“S”形障碍物将拍上的球安全送到标志处，与前四人汇合。若乒乓球掉落，捡起继续任务即可。

④**翻滚吧长绳**：由两个裁判摇绳，队内五人需同时跳起，累计跳满二十

个即为成功!

### (6) 多功能撕名牌 (约 90 分钟)

提前将放有道具牌的信封藏在祖杭 1-3 层, 主持人介绍完游戏规则后每队可随机抽取一张信封, 以前面游戏的总名次决定出去顺序, 每隔 30 秒出去一组。最终剩余人数最多的队获得胜利。(具体游戏规则不做阐述)

#### 6、统计结果, 颁发奖品

撕名牌的第一名作为本次素拓的一等奖, 二、三等奖分别为撕名牌前几轮游戏总分的一二名, 若和一等奖重复则顺延一名, 剩下的三支队伍为四等奖。

### (三) 后期总结

- 1、回收物资, 整理归还。
- 2、统计活动所用费用。
- 3、整理照片, 发社群共享。
- 4、总结

## 七、人员安排

阶段	负责人	主要工作内容
分组	李欣	发放分组扑克牌
破冰	李欣	介绍规则, 计时, 登记分数
萝卜蹲 2.0	温昕	介绍规则, 登记分数
你画我猜	马文静	介绍规则, 登记分数
	张松茵	展示题目
	温昕	
	李欣	维持秩序
	马文静	
团队接力赛	张松茵	介绍规则, 计时, 记录成绩 (起点)
	马文静	摇大绳 (终点)
	温昕	
	李欣	维持秩序 (场内)
多功能撕名牌	李欣	介绍规则
	李欣	藏放装有卡片的信封
	马文静	
	全体裁判	场务兼铃铛人

## 八、经费预算

物品名称	单价	数量	总价
气球	0.0585	100	5.85
名牌和衣服	4.70	44	206.8
信封	0.07	100	7.00
笔记本	11.8	6	70.8
书签	3.15	6	18.9
钥匙扣	1.8	18	32.4
小盆栽	4.4	6	26.4
*红领巾		2	
*大跳绳		1	
*路障		3	
*乒乓球		1	
*乒乓球拍		1	
*扑克牌		2	
彩带	2	3	6
透明胶	2	1	2
总计			376.15

带\*的为已有物品

## 九、注意事项

- 1、为保证活动正常举行，请所有裁判和参与人员准时到达指定位置集合；
- 2、活动前由裁判解读游戏项目细则，让参与人员更加清楚各项活动流程和规则，必要时可进行演示。
- 3、活动时注意安全，切勿过激，由裁判、负责人维护安全秩序。
- 4、保持活动场地的卫生，离开时应将相关物品、垃圾带走。
- 5、如遇到活动时间与中心活动相冲突，或活动期间天气的变化，我们将做出相应的调整，并另行通知。
- 6、接力赛计时裁判应时刻关注比赛，结束时及时结束计时。

## 十、紧急预案

1. 若原定日期天气不适合进行游戏，则将游戏日期进行调整，以保证游戏更好的进行。
2. 若分组人数不平均，则把单出的人分在实力较弱的组，比赛时视情况调整人数。
3. 在游戏过程中应注意安全，如发生紧急情况，有人受伤，应马上将其送往校医院进行救治。
4. 若预定地点不方便进行游戏，可临时更改教学楼。

# 十一、附录

## (一) 各项计分表

破冰---小组信息登记表				
队服	队名	队长	队员	得分



萝卜蹲 2.0 计分表						
名次						
得分						

你画我猜计分表						
猜中数目						
得分						

接力赛计分表						
用时						
名次						
得分						

素拓总成绩						
名次						