

素质拓展策划书 12 篇

一、活动背景

招新工作已圆满结束，我院学生会成员得到进一步确定。新成员的参加为我们学生会注入了新的生气和活力，使我们的队伍得到进一步壮大，培育新成员的素养至关重要，为增加成员的团队合作意识，加强各部门成员之间的沟通，拉近新老成员的距离，主席团打算特举办此次素养拓展活动。

二、活动目的

- 1、加强我院学生会新成员的思想文明建立，培育出一批优秀的学生会干部。
- 2、活泼我院文化气氛，为以后的工作做好充分预备。
- 3、加强各部门之间的沟通联系，同时拉近新老成员的距离，在团结互助目标全都的前提下顺当开展校院工作。

三、活动内容

时间：20xx 年 12 月 15 日下午

地点：校东操场

对象：我院 12 届学生会全体成员

物资：彩带若干，废报纸若干，胶带若干，废宣传条幅若干，剪刀若干，带出名次的卡片若干，一次性水杯若干，矿泉水，空瓶子若干

四、活动方案

每个工程将根据 3 分、2 分、1 分赐予第一名、其次名和第三名积分，最最终活动完毕时评出分值最多的团队，并赐予肯定的嘉奖。

一、热身小嬉戏：解扣

参与者围成一圈(人数为奇数，有伤者旁观，去除首饰等)，每人双手一上一下伸展(全部人同一个手上下)，站好后伸手去拉住在隔壁一人的手(一个方向一人)。活动中任何人的手不得松开，否则将被惩罚。全体参与者双手相握后，开头想方法到达一个目的：最终恢复成单圈手拉手(相邻两人左右手相牵)。如人数是双数，会变成两个圈。

目的：特别类似儿时的翻绳嬉戏，所不同的是想要过关必需要靠团队的群策群力，依靠每个组员的分工合作，而且你的思维方式越广，你面前的道路也就越顺当。

二、拓展工程

(一) 拓展训练-----破冰

1、名称：团队建立及破冰 ICE-BREAK

2、工程任务：

学员组成四个小队队伍在场地上围成一圈，队长在场中示范介绍自己。

(1) 介绍后学员自我介绍(转变观念、调整积极心态)

(2) 创作队歌、队训、队徽等

(3) 小队展现

拓展训练目标：

- 1、破除人与人之间的距离感，使个人快速融入团队
- 2、明确培训目的，对一天的培训有初步了解
- 3、初步形成团队气氛，为接下来的培训做好心理预备

(二)、小嬉戏“反口令”

竞赛规章：每个团队选出8位选手，每八人站成一排，由裁判方来叫口令。口令分别为：向左转、向右转、立正、蹲下、向后转；当口令员喊向左转时，选手们要向右转；当口令员喊向右转时，选手们要向左转；当口令员喊立正时，选手们要蹲下；当口令员喊蹲下时，选手们要立正；当口令员喊向后转时，选手们原地不动；假如选手们在蹲下时口令员依旧喊立正，则选手们照旧不动，以此类推。假如有某位选手不按口令做出相反动作，则马上被判出局。而当某个部门的选手全部出局，则判定该部门出局。始终如此反复直到剩下最终一个部门为成功者。

(三)、拓展训练-----风火轮

器械介绍：废报纸若干，胶带工程介绍：要求每个团队必需在规定的时间内利用供应的物品制作一个闭合的圆环，全部队员必需站在圆环内，然后向前滚动圆环，从起点到达终点，行进过程中要保证圆环的完整，如有断开需重新接好后从原地连续前进，先到者为胜。

培训目标和回忆要点：资源的使用，人员的分工，团队的合作

(四)、拓展训练-----五人六足

器械介绍：废宣传条幅若干、剪刀若干，制作为绑腿的绳子

工程介绍：

1、各个团队分别选出 10 名选手参与本次活动，参赛队员于指定地点待侯听从计时人员口令。参赛队员五人相邻腿上的绑绳的位置不能高于膝盖局部，也不能低于脚裸。参赛队伍从起点到终点绕一圈再跑回到起点，并且最终一个人到达后才算完成为完成竞赛。每团队的第一组人员返回终点后，下一组人员开头，以两组的总时间为计时时间。

2、参赛 4 支团队中，每队可以随便选择自己队的二个队伍参赛的挨次。培训目标：团队合作力量和安排力量。

（五）、拓展训练-----人椅

工程介绍：

1、各队全部的学员都应当围成一圈，每位学员都应当将他的手放在前面的学员的肩上；

2、听从训练者的指挥，然后每位学员都应当缓缓坐在他后面学员的大腿上；

3、坐下之后，培训者可以再喊出相应的口号，例如齐心协力、勇往直前；

4、可以以小组竞赛的形式进展，看看那个小组可以坚持更长的时间，按时间的长短排名。

培训目标：从本嬉戏中体验团队精神，要求在团队中的每一个人都要

充分奉献自己的力气，不能存在任何偷懒、滥竽充数的思想。

(六)、拓展训练-----心心相印（背夹球）

工程介绍：竞赛赛距：20米（20米处设置一个转折点）

竞赛人数：每队6人，（3男3女）

每组2人，背夹一气球，步调全都向前走，绕过转折点回到起点，下一组开头前进。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头嬉戏。最先完成者胜出。按时间记名次，按名次计分。

1、竞赛过程中如有球落地状况消失需返回起点重新开头。

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，每犯规一次竞赛成绩加2秒。

3、进展接力时，接力方必需在规定区域内完成接力活动。竞赛中应肯定听从裁判，以裁判员的判罚为最终判决。

(七)、拓展训练-----二人三足踩气球

器材介绍：气球16个、气球绳子若干、其中4个为备用

工程介绍：

1、每个团队派出4人参赛；

2、竞赛方式：每次竞赛由三个部门同时进展，每个部门四个人，组成两个小队，以部门为单位与其他两个部门同时大混战。

3、竞赛规章：两个人组成一个小队，用绳子绑着脚，同时绑着三个气球，若任何一小队先被踩爆完三个气球就自动退场，其他小队连续进展。

若 5 分钟内还没踩完，竞赛也完毕，最终算出哪个部门剩下的气球最多，最多的那个部门胜出

4、竞赛场地：在规定的场地范围内，竞赛过程中，每队都不得超出该范围
培训目标：培育队员反映协调力量，同时活泼气氛

(八)、拓展训练-----衔纸杯传水

器材介绍：一次性水杯若干、矿泉水、空瓶子做水缸

工程介绍：每队选 10 人参与竞赛，参赛人员选 8 名一组，男女交替协作。

分四组同时进展竞赛。另有二名人员帮助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，最终一人的纸杯内的水倒入一个小缸内，最终在限定的三分钟内，看谁的缸内的水最多，谁就获胜。

培训目标：增进亲近感，考验成员协作、协作力量。

六、预期效果

- 1、使学生会新成员对大学有一个更加深刻的了解，明白大学的意义。
- 2、让每一个学生会新成员仔细思索该怎样成为一个合格的学生会干部，明白自己身上的责任与义务。

- 3、增进学生会各部几个成员之间的沟通与合作，以便更好地开展工作。

素养拓展筹划书 2

活动目的：

本次户外素养拓展训练旨在让 XX 级新生能够尽快熟识班级同学，更好更快的融入到班级这个大家庭中；同时盼望 12 级新生可以通过本次户外训练的一些小活动领悟到一些道理，受益于此，盼望这些道理能够帮忙她们度过一个美妙的大学。

活动时间：9 月 22 日早上 8 点 12 级动科 1 班、2 班

9 月 22 号早上 10 点 12 级动医 1 班、2 班

9 月 23 日早上 8 点 12 级动科 3 班、动医 3 班

9 月 23 日早上 10 点点 12 级水产 1 班、2 班

活动地点：足球场

筹划主办单位：动物科技学院大学生素养拓展工作部

活动内容：

一、森林大逃亡（破冰嬉戏）

工程介绍：

事先分组，3 个人一组，2 人手拉手拉成一个圈扮大树，一人站在圈里扮松鼠。并且扮演松鼠的那个人自我介绍向大树。培训师喊：“松鼠”，大树不动，扮演松鼠的就要钻出来到别的大树里，并且和大树相互熟悉介绍。培训师喊“大树”，松鼠不动，扮演大树的人就必需分开查找别的同伴扮演大树，并圈住松鼠。松鼠大树再自我介绍……培训师喊“地 lei”，大家打乱重新组合，扮演大树的也可以扮演松鼠，直到大家相互了解了就完毕。

工程目的：

让班级同学有了初步的了解，为接下来的活动奠定了根底。

二、急速 60 秒

工程介绍：

2 副带有数字信息的扑克牌，被放置在绳结成的外形中，每队有 2 次进入场地接触纸牌收集信息的时机，每次进入绳圈的时间为 30 秒，时间一到全部队员必需离场，在采集卡片信息时，只允许一人进入（可随时换人），其他人只允许在圈外赐予语言上的帮忙。在规定的 5 分钟内将数字由小到大交到裁判手中。

工程目的：

合作其实比竞争更重要，培育决策和统筹意识，增加相互合作的团队精神，在执行规划过程中对目标偏离时，怎样快速沟通重新调整规划，体会团队工作中协调的重要性。

工程解释：

赢得此活动的最好的方法就是，从第一个队员开头就有条理有挨次的翻牌，并记住你所看到的是什么，回来后告知队长，队长记录下来，刚开头可能有点慢，但之后你会发觉你后面要找的牌都记录在案，直接过去就可以翻到

三、盲人方阵

工程介绍：

全部队员在蒙着眼睛的状况下,在规定的时间内利用统一给的工具做成一个面积最大的正方形,全部队员相对匀称的安排在四条边上,时间为 20 分钟。

工程目的:

领导在实现团队目标中的重要性,筹划、组织、协调是实现目标的重要手段,有效的沟通是实现团队目标的必要条件,对“方法“的重新熟悉。

四、驿站传书

工程介绍:

在规定的时间内每一小组成员排成一列纵队在条件特别苛刻的状况下,队列中的最终一个人获得一份重要情报要交给最前面的一个人,整个过程制止说话和传纸条。

工程目的:

体会组织分工和协作的重要性,体会共同参加和充分发挥个体特长的重要作用,培育团队的创新力量与沟通技巧,在欢快的气氛中,感受创新的乐趣。

森林大逃亡

五、信任被摔

工程介绍:

小组成员一次从 1.2 米高的平台上,根据培训师要求的动作,预备完毕,直身向后倒去,小组其他成员用手搭建“防护栏”,接住倒下的队员。

工程目的：

信任，在你信任他人的同时也会赢得他人的信任，体会责任，并且得到团队的帮忙与支持，通过肢体接触，拉近队员的感情。

备选方案

自行车“慢”游竞赛

工程介绍：

(1)活动材料： 自行车 4 辆

(2)活动目的： 熬炼同学们的身体协调性

(3)活动内容：

①对参赛同学进展分组，每组人数应为 4~6 人为佳。

②取跑道直线段划定距离，每人骑一辆自行车，从起点动身，走各自的跑道。记到达重点时所用的时间，取所用时最长的前三名进入下一轮。若中途有人脚点地停下，在所记时间的根底上进展惩罚，在所用时间中减去，点地一次减去两秒。

③若每组有用时一样的，则比拟脚点地的次数，假如依旧一样，则一同晋级。

④骑出自己跑道或撞到他人的减去四秒的，被撞者加一秒。

⑤依次进展，依据所用时间长短排名并记录在案。

素养拓展筹划书 3

一、活动主题：

增加意识，创先争优

二、活动背景：

随着学院团委、学生会干部换届，一批新的学生干部上任了，嘉兴学院南湖学院第十届团委学生干部、学生会干部就此成立，但是由于各个条件的限制，各部门部长，各中心主任彼此缺少沟通沟通的时机，对于开展工作的默契还不是很很好。所以特举办此次学生干部素养拓展活动。

三、活动目的：

提高学生干部的思想觉悟，加强学生干部相互之间的沟通与沟通，加强团队意识、大局意识，增加团队分散力。强力打造一批执行力量强、团队效劳意识强以及能够为共同的目标而一起去努力奋斗团队。

四、活动时间：

暂定于 20xx 年 8 月 29 日

五、活动地点：

嘉兴学院塑胶操场

六、活动对象：

团学全体学生干部（包括团学 25 名部长，6 名主席团成员）

七、活动预备：

（一）前期预备：

1、由办公室发放通知，通知每一名队员活动时间，活动地点，提示提前买好车票。

2、购置活动用具（活动嘉奖徽章、长3米宽25厘米高5厘米的木板6块、粗绳子30米、跳绳的那种绳子30米）

3、将预备好的绳子截成24段，并将绳子与木板绑在一块，形成每块木板上都有两个高一米左右的把手。

4、制作障碍穿越用到的大网

（二）中期预备：

1、聘请活动裁判员、工作人员

2、活动先彩排，再不断改良方案

3、预备哨子一枚、喇叭一个

（三）后期预备：

预备纸张供队员写活动总结，同时做好收尾工作

八、活动内容：

备注：各个嬉戏的活动获胜组每名队员获得一枚嘉奖徽章，接下来的活动将重新组队。

（一）、信任背摔：全部队员分3组，每组10名。每组的每一名队员轮番站在高台上，背对队友，其余队员在台下用手搭成“安全垫”，站在高台上的队员以充分信任队友的心态向后躺，始终到达躺到那个“安全垫”上。从第一个开头计时，始终循环，直到最终一名完成信任背摔动作，计时完毕，记录每一组的时间，本环节完毕。

意义：培育团学学生干部的相互信任，为在以后的工作形成默契做下

铺垫。

(二)、同心协力：将全部队员平均分成6组，每组5人。每组安排两块木板，每一组选出前后位的两名队员，每组队员都站立于木板之上，由前后两名队

员掌握方向与前进步伐，设置起点与终点（之间距离可以是10米），从起点开头计时，到达终点后头尾对调，向原先起点的方向前进，到达终点算一次完成。如此循环三次，工作人员记录各组完成时的成绩，用时最短的队伍为获胜组。每三组为一次竞赛。

意义：该项活动可以培育学生干部之间的协调力量，也可以培育相互之间的默契，团队的分散力，对于新一届团委、学生会具有建立性意义

(三)、障碍穿越：将全部队员分成三组，每组10名。每组可以选出组长一名，民主争论，最终由组长权衡利弊。开头嬉戏后，每一名队员都得穿过一张有十一个孔并且有凹凸、大小之分的大网，团队合作，想方设法在最短的时间内完成此环节的嬉戏，每一名队员对应这张网上的一个孔（可依据体型进展选择）。并且不能重复选择，从第一名队员开头嬉戏计时开头始终到最终一名队员的脚离网后完毕计时。工作人员记录时间，用时短为获胜组。

留意：碰网即为犯规，每组各有两次碰网免惩罚时机，之后犯规一次加时30秒，累计犯规到达7次该组嬉戏完毕，成为被淘汰组，自动列为最终一名。

意义：通过该项嬉戏，可以考验每一名队员的工作协调力量，沟通能力，团队合作意识，同时可以考验组长的领导力量。

九、活动总结：

每一名队员活动结束后谈活动感想，活动总结，以及对该类素养拓展活动的建立性建议。

十、经费预算：

略

素养拓展筹划书 4

一、活动目的

为丰富我信息学院学生会成员的精神文化生活，增进学生会各部门间的团结与感情，稳固学生会成员“相亲相爱一家人”的思想信念，进一步加强学生会的整体分散力，特举办本届学生会内部素养拓展活动。

二、活动主题

友情合作拼搏

三、活动分析

素养拓展活动旨在加深大家对学生会成员的了解，同时也为大家供应一个强身健体，提高个人素养的时机，营造一个宽松、良好的沟通气氛，通过相互合作，培育团队合作意识。充分利用了山东科技大学信息学院学生会的优势，激发同学们的团队协作力量。此次活动所需经费少，易操作，能够在保证同学们安全的同时让同学们放松自我，调整身心。

四、活动时间

20xx 年 12 月 21 日 8:00—12:00

五、活动地点

繁星广场

六、前期预备

前期宣传：1. 在活动方案批准下来后，尽快申请物品。

2. 11 月 19 日联系宣传部出一期板报及若干海报对本活动进展宣传。

3. 11 月 25 日统计各部门成员的名单及人数，并且通知到个人

4. 预备活动道具（若干报纸、胶带剪刀、呼啦圈、音响等）

5. 场地申请（繁星广场）

6. 工作人员简洁培训，分工

7. 竞赛前联系新闻部，预备比照赛进展报道

七、活动流程

7: 30 工作人员到达繁星广场，进展一些预备

8: 00 参与人员在繁星广场集合

8: 15 开头进展拓展活动

12:00 活动完毕

八、详细活动

分组组团（8: 00-8:15）

参与人员依部排好，依次报数 1-5，数 1 的同学为一队，数 2 的同学

为二队，数 3 的同学为三队，数 4 的同学为四队，数 5 的同学为五队。

（一）直呼其名（25-30 分钟）

目的：让学生会部门各干事相互熟悉，相互熟识，在以后的工作中能够更好的相互合作。

规章：1. 让队员们围成一个圈，逐个介绍自己，尽力让其他人记住自己的名字。

2. 全部队员介绍完后，任选一名队员开头说自己的名字，下一位队员说出前一位队员的名字，并说出自己的名字，下一位队员说出前两位队员的名字……

3. 最终一个队员完成后，由任一队员拿一个网球，抛给任一同学，接到球的同学需要喊出扔球同学的名字，如若不知道，则会被惩处。留意事项：抛网球时要留意安全，不能砸到队员。

（二）呼啦圈嬉戏（30-35 分钟）

目的：让每一个人意识到团队任务与自己的关系，即每个人都参加进来，考验着每个成员的急躁，培育个队员间的默契和团队合作意识。

规章：每组队员手拉手围成一个大圈，将呼啦圈套入其中，让队员依次钻过，到第一个队员为止，以竞赛形式进展。然后增加难度，让队员把一只手从胯下与后面队员拉手并围成一个圈，然后在进展上述嬉戏。嬉戏过程中不能松开手。

留意事项：活动时会有工作人员监视并爱护，以防止队员们摔倒。

（三）无敌风火轮（40-45 分钟）

目的: 让参赛成员学会合理安排资源，加强团队合作与沟通，体会心灵的默契是团队合作的最高境地。

规章: 1. 小组成员以最短的时间将全部的报纸首尾相连，使其成为一个可以容纳全部成员的大轮子

2. 全部成员站在大轮子内，渐渐向前移动
3. 前行过程中，报纸不能破损，否则停下立即粘好报纸
4. 最先到达终点的队伍胜出。

（四）坐长城（25-30 分钟）

目的: 调动大家的活动积极性，考察队员间的团结协作互信精神规章: 各队全部队员围成一圈站立，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”，各队队员马上坐下（即坐在后边的人的膝盖上）。此嬉戏可各队同时进展，依各队坚持时间的长短定胜败。

九、留意事项

此次活动主要是为了加深学生会成员之间的了解，培育他们的团结意识与合作精神。因此，活动安全第一。工作人员必需熟知活动规章，确保每一位参与者的安全。参与者必需遵守活动规章。工作人员需把握好时间，确保每项活动各组能够同时进展。

素养拓展筹划书 5

备办物品及经费表

工程

物品

数量

单价（单位：元）

总价（单位：元）

宽胶带

2 卷

气球（较大）

2 包

绳子

3 卷

眼罩

6 个

奖品

剪刀

一个

正方体纸箱

2 个（标数字）

自己制作

粉笔

3 盒

水

两箱

总计（单位：元

注：1、全部活动必需品负责人负责在活动前预备就绪。

2、设计嬉戏一要使用的两条一样的路线，可以设计的简单一点，然后每一个节点上用彩纸片（大一点）写上相应的活动（比方：第一个节点彩纸写上“背唐诗一首”其次个写“猜脑筋急转弯”或是“唱歌”等等，尽量要能调动大家），每条路线 20 个节点左右。

3、穿的运动休闲一些，不要穿裙子、高跟鞋、拖鞋。

素养拓展筹划书 6

一、活动前言

电气信息系学生会生活部从 xx 年度到 20xx 年度以来，部内已胜利举办了屡次外出游玩活动，有丰富的阅历积存。同时，系内部员和同学对此类活动布满期盼。本次活动，得到系内教师的支持，认可我们的组织筹划工作。

阳春三月已然降临，春意盎然，大自然正渐渐地在温暖的春风的吹拂下清醒。百花盛开，新叶伸展，好一派风光，令人为之沉醉。为增加部内分散力，表达团结友爱的团体精神，让组织部在新学期中表达新的活力，以积极向上的面貌迎接新学期，与此同时也可以缓解一下各位部员的学习、

工作压力，将组织本次上庄水库春游烤肉活动。

上庄水库远离城市喧嚣，一片乡土气息，水库两岸有大片的菜地，荷塘，采摘园，水库北岸环境更美丽，纳兰性德博物馆，湿地公园就在水库北岸。

二、活动目的

促进各部员之间的沟通，营造组织部的和谐气氛，熬炼和培育其实践力量和团队精神，实现劳逸结合，提高学习效率，同时丰富课外生活，放松心情，领会美妙风景，共同感受大自然的造化奇妙，为大学生生活增加一缕颜色！

三、活动资源

烤肉方面，饮食材料自行预备或从正规渠道购置，烤肉工具当地租赁。消遣方面，当地有相应的消遣设施可供选择。交通方面，自行前往可选择公交地铁，集体前往联系了租车效劳。

四、活动组织

- 1、活动总负责:张祎、郭丹、王金生、张迪
- 2、活动筹划:张祎、张迪、李媛媛
- 3、活动地点:海淀区上庄水库银杏湾烧烤效劳站
- 4、活动时间:3月24日
- 5、参与人员:生活部部员自愿报名
- 6、乘车路线:

素养拓展筹划书 7

一、活动名称

培育安康心理成就漂亮人生——大学生素养拓展大赛

二、活动目的

为了丰富大学生的校园生活，绽放同学们青春活力，增加各心理辅导站的分散力，激发同学们积极参与学校心理安康教育活动的热忱，拓宽心理安康教育内容，我校大学生心理安康教育中心特组织本次素养拓展大赛，培育大学生积极进取、合作互助精神。

三、竞赛时间及地点

竞赛时间：XX 年 3 月 19 日下午 13:00-16:00

地点：学校风雨操场

四、参赛队伍

以学院为单位组队参赛，队员以大一新生的心理委员为主。每队队员 10 名，其中女生不少于 4 名。每队志愿者、工作人员 10 名，指导教师 1 名。

五、报名方式

1. 本届竞赛采纳电子表格报名，一经报名后不得更改。逾期不报者，按弃权处理。（报名表附后）
2. 报名时间：从即日起至 3 月 12 日（周二）下午 18:00 以前。
3. 各学院将报名表电子档发至叶子教师邮箱。

六、嘉奖方法

竞赛设一等奖1名，二等奖3名，三等奖5名，团队精神奖2名（以团队分散力、士气等为主要指标）。每队选评2名团队之星，由各参赛队上报名单。

七、裁判工作

裁判员及竞赛工作人员由大学生心理安康教育中心统一聘请和安排。

八、其他事宜

1. 各代表队所需费用、竞赛服装自行解决。

2. 报名参与竞赛的运发动，若不按时参与竞赛，每队每项扣团体总分2分。若因伤病确需临时更换人员，请于开赛前半小时通知组委会成员。

3. 竞赛期间，请各辅导站组织学生参与竞赛、加油助威和后勤效劳工作。

4. 留意事项：

(1) 各参赛班级必需加强运发动的体育道德教育，做到讲文明、讲礼貌；赛出水平、赛出风格；敬重裁判、敬重观众、敬重对手。

(2) 加强组织纪律教育，遵守大会纪律。由于本届挑战赛日程和工程安排特别严密，因此，参赛运发动务必按竞赛安排参与竞赛，三次点名不到者视为弃权。

(3) 加强安全教育，备齐防护用具，听从大赛工作人员、裁判员的指挥，避开意外事故的发生。

未尽事宜，大赛组委会另行通知。本规章解释权归浙江工商大学大学生心理安康教育中心素养拓展大赛组委会。

浙江工商大学大学生心理安康中心

XX年3月5日

筹划书附件1：竞赛说明

【竞赛规定】

竞赛分为团队展现、竞赛工程两个环节。总分为团队展现得分、竞赛工程得分相加之和。总分值50分。

1. 团队展现得分：总分为10分。

团队展现：包括展现本队的队名、造型、队训（口号）、精神面貌等。评委据此评分，分值为10分；

2. 竞赛工程得分：总分为四个竞赛工程得分之和，总分最高为40分。

（1）竞赛分成四组，每组5队。每个竞赛工程按竞赛规章每组依次评取第1名、第2名……最终1名，每队根据10、8、6、4、2分计入该工程的得分。

（2）不进展淘汰赛，直接根据总得分排名。假如名次有并列，根据竞赛成绩凹凸进展排序。

【竞赛工程规章说明】

一、8人9足

1. 参赛人员：8人（4男4女）。

2. 计时开头前，全部队员必需站在起点线后，队伍与起点线平行，不许超过起点线；

3. 全部绳子必需绑在队员脚踝处，到达终点途中，若绳子脱落，队伍需停下，在原地快速调整，调整时间也纳入竞赛计时中；若绳子断了，则该队重新竞赛和计时，重新记录成绩。

4. 到达终点时，必需全体队员连体都过终点线，才算全队通过。

5. 评分标准：胜利完成该工程的时间来记录名次，最短者最优。

6. 捆绑绳子时，宜依据两者的腿部状况，不应绑得过紧，可能引起皮肤勒伤，绑得过松简单脱落。

7. 一旦发觉周边队员失去重心跌倒或者速度跟不上，应快速喊停或调整，不能盲目快速前进，导致有队员受伤。

二、夹气球接力跳

1. 参赛人员：8人（4男4女）。

2. 男女队员间隔分布，第一位队员将气球夹在腿中间，手后背，跳着传给下一个人，不能用手帮助，以此类推。途中如有气球掉地或爆炸需退后一格动身重新再跑。

3. 最终一名同学到达终点，竞赛完成。

三、无敌风火轮

1. 参赛人员：10人。

2. 每队利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体团队成员的封闭式大

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/918112016025006037>