

训练方案 循环训练法训练方案 (19 篇)

训练方案是指**对特定训练目标而制定的具体、详细的训练方法和步骤**。以下是有关于训练方案的有关内容，欢迎大家阅读！

训练方案 1

【活动通告】 萤火滩/羊湖一日游

【目的地介绍】 萤火滩位于长沙市河西...（神奇好玩的地方奥）...因盛夏开满芳香的黄色小花，有萤火虫成群出没而得名。草质翠绿，毗邻湘江并有围绕茂密芦苇的内陆湖泊，是自然 的户外活动拓展地。

【活动级别】 户外休闲消遣级

在这里，有山，有水，远离城市喧嚣，寻得一片安静，欢乐声会在你的记忆中得到永恒。

在这里，你可以荡舟湖上，荡起双桨，小船儿推开波浪，让你的歌声与欢乐声在湖面上尽情飘扬

在这里，你可以席地而坐，与知己畅谈人生，忘掉了苦恼，摆脱了压力，重新寻得自己。

在傍晚，篝火燃起，众人围坐，尽情享受美食，谈笑风生

在夜里，繁星满天，明月高挂，鸟叫虫鸣，让你回想起童年，让你向往将来

在早晨，旭日东升，你走出帐篷，揉揉双眼，和你的伙伴们一起拥抱阳光，迎接新的一天！！

这座城市带给你的，不仅仅是高楼大厦，灯火辉煌，别忘了，它还有山水风情.....

活动内容（时间地点项目挨次）

1、活动集合动身的时间：请在动身前一天把全部应当预备的东西全部打包，提前做好通知预备。14：00 准时动身。

（活动发起人至少提前一天预订后于活动当天 13：00 来我处领取装备，并组织相关活动人员在当天下午两点左右集合）

友情提示：在 10：00 前将全部食物购买完毕，通知全部人下午 13：40 在商定地点集合，14：00 准时动身。

2、约 14：40 分到达目的地，清点人数。

3、15：00 行活动环节之一：领头人负责分队，竞赛搭帐篷（小帐篷 3 个人，大帐篷 5 个人），按帐篷分队：a，b，c，d.....。（每对人应当将男女合理搭配，你懂的）

4、15：30 按上次活动的排名，排名倒数第一的给皮划艇充气，排名倒数其次的负责搭好网球架，倒数第三的负责找柴火预备烧烤，其余队伍重新排名，竞赛飞镖来决胜败。每队人员各投三次，全部队员投得数值的和/队员数=该队最终得分。重新排出名次

5、排名第一的先去划船，排名其次与第三竞赛排球，第四与第五竞赛排球，决出胜败来打算划船的先后。排名倒数第一的去烤烧烤。

6、自由活动，一起去吃烧烤，乘天黑之前照相，男的可以连续划船，钓鱼，女的放风筝，玩飞镖

7、篝火晚会：

友情提示：为让活动更加好玩，请在活动前天在活动成员中选出一个男生和一个女生唱歌和跳舞（肯定有男生是麦霸，肯定有女生是舞后，平常深藏不漏，就看你的口才能不能说动她了，有爱好吉他的把吉他扛上。）

a、全部人围坐在篝火旁，有一两个人负责不断向篝火里填火。

b、选一个主持人来个开场白，介绍嬉戏规章。然后将一个气球（气球里灌水）给其中一个人，让这个物品在人群中传动，围着整个篝火转动。此时主持人用眼罩将自己眼蒙住，开头唱着自己熟识的歌，然后随心所欲的喊“停”，这时气球在谁手里，谁就要站到人中央，接受以下惩处：1 任凭问任凭做：接受主持人及在坐的每个人一个问题或一个惩。2 用手捏住鼻子弯腰原地转 20 圈，然后绕篝火跑两圈。3 把自己眼睛蒙上，查找下一个受惩处的人，其余人全部站起来，手拉手绕篝火转动，每个人轮番喊他的名字：谁谁谁，我在这里，来抓我。蒙眼人跑过去抓，圈转的更快，抓住谁谁就要接受这个人提出的惩处（他可在气头上奥）和以上惩处，然后被抓的人重复原来的步骤，抓下一个人（假如遇到拒绝做的，你们就让他喝一瓶酒。）

训练方案 2

为顺当完成我校 20xx 年本科新生的军训任务，依据学校的支配和
工作需要，特制定本方案，相关部门和工作人员务必从大局动身，听
从支配、协同协作，严格根据本方案开展工作。

一、成立领导机构

为加强对军训工作的领导，学校成立 20xx 级新生军训领导小组，
领导小组成员名单如下：

顾问：xx

组长：xx

副组长：xx

成员（按姓氏笔画排序）：xx

为便于开展军训工作，由 xx 担当军训工作总指挥，xx 担当军训工
作副总指挥。领导小组下设办公室，详细负责同学军训的日常工作和
军事业务指导，办公地点设在学校武装部，办公室主任由钟雄波同志
兼任。

二、军训工作人员支配

1、军训方案、军训手册、军事教程：xx

2、军事教学和考试工作：xx

3、后勤保障：

①北校区：xx；

②南校区：xx

4、平安保障：专职校卫队员（5 名）

5、宣扬及制作通讯录：xx

6、经费开支和物资购买：xx

7、消防演练：xx

8、其他支配：依据工作需要，由武装部、同学处协调支配人员参
与详细工作。

三、军事技能训练工作

1、承训部队的联系

联系好承训部队，落实训练教官和人选支配问题；与对方协调签署军训协议；要求对方制定符合我校军训总体要求的训练方案，留意保持联系。

负责人员：xx

2、训练方案和进度

部队 8 月 31 日上午 11: 00 之前进驻，下午培训教官、部队交接，15 日上午 9: 00 军训汇报表演，全部军训时间只有 14 天半，中间还要穿插学习军事理论课、体检、选课等，时间紧，任务重，根据惯例，部队负责制定详细的技能训练方案和进度。

负责人员：xx

3、制定和实施消防演练、平安逃命方案

负责人员：xx

4、军事技能训练协调工作

负责人员：xx

四、军训手册、军事教学和考试工作

1、军训手册、军事教程的编写

军训手册完稿后送交学校印刷厂印刷，印数约 5200 册；军训手册在 8 月 20 日左右印刷出来，8 月 28 日由印刷厂负责发放到位，届时直接通知由各学院辅导员组织同学到印刷厂直接领取发放。

军事教程修订完毕交给广东人民出版社印刷出版，印刷完成后联系教材科发放，发放方式与同学军训手册相同。

负责人员：xx

2、教学场地和教员饮用水的支配

南校区军事教学场地：学术报告厅、多媒体教室

北校区军事教学场地：云山会堂

负责人员：xx

3、军事理论教学支配问题

军事教员和教学内容：

xx（军事科技）、xx（国际形势）、xx（平安战略）、xx（军事思想）、
xx（中国国防）、xx（现代战斗）

原则上每个人负责完成各自教学任务，工作人员协调教学中的详细问题。

负责人员：xx

4、军事理论试卷的出题工作

依据今年考试的支配状况，围绕军事理论教材，每个任课老师就各自授课内容出试题，分A卷和B卷两份，于9月5日上交，由军事教研室统一汇编确定试卷。

负责人员：xx

5、军事理论考试支配

考试时间：军训后另行确定。

监考老师：武装部工作人员及辅导员等。

工作人员：武装部工作人员。

考试场地：多媒体教室。

负责人员：xx

五、后勤和平安保障工作

1、军训教官吃住等问题的解决方案

住宿：教官共计约为 144 名，南校区估计入住 99 名教官，需要支配同学宿舍约 50 间；北校区估计入住 45 名教官，需要支配同学宿舍约 12 间。

饮食：每个教官办 1 张饭卡，届时每个教官登记好相应卡号。

饮水：在教官住宿的地方放置饮水机，一般教官每 3 个房间共用一台饮水机，放在走廊处，需要 10 台；营长以上教官房间每间 1 台饮水机，需要 4 台，军训期间共需要 14 台。

生活必需品及军用水壶：要求教官自带。

负责人员：xx

2、发放军训服装

军训服装共计约 5000 套，其中军用水壶在发放前要求对方现场发放可以写字的胶布或双面胶等，上面可以由同学写上自己所在学院和姓名，由中标单位自行现场发放，我校只负责协调支配发放场地（北校区：二教东侧；南校区：南苑八栋架空层）。

负责人员：

①北校区：xx；

②南校区：xx

3、新生体检

医务所负责制定体检方案，由同学处和同学辅导员负责组织协调，武装部帮助支配体检时间，派出工作人员帮助监督。

负责人员：xx

4、购买消防器材和防毒面具

负责人员：xx

5、同学平安保障工作人员配备问题

成员：6名女队员（南校区支配4名，北校区支配2名）

工作任务：负责解决同学军训期间训练平安、疾病、突发状况等问题的解决，负责给军事理论教员送水，参与监考工作的签收试卷等工作任务。

负责人员：xx

6、同学饮用盐水、凉茶供应、就餐方案

由饭堂在早上、中午、晚上煲好盐水等后直接放在同学餐厅门口，每天放10—15桶，武装部负责协调；若赞助单位能够供应袋装凉茶，则直接发放下去让同学冲入军用水壶。

一日三餐的就餐时间以营为单位指定饭堂就餐以免拥挤，由部队依据实际状况敏捷把握。

负责人员：xx

7、阅兵前训练服装、宣扬用品、联系单位等支配

①礼仪服装：xx负责清点存货，xx支配添置工作；团委帮助。

②宣扬用品：音响设备由教育技术中心负责，其他宣扬器材由宣扬部负责，由xx负责联系协调；宣扬用品如气球、宣扬条幅等由莫

国兴负责定制或购买。

③军训奖品：由 xx 负责，提前预定相关的锦旗、奖状、奖品；预备军训部队离开后的纪念品；同学处帮助。

④制作和发放请柬：xx

⑤主席台布置：xx 及同学处工作人员

详细工作人员：xx 及同学处工作人员

8、军训物资清点和补充工作

新增物资：担架、纱布、绷带等

负责人员：xx

六、军训期间会议及宣扬报道工作

1、军训动员大会

时间：x 月 xx 日上午、下午分别在南北校区进行开学典礼和军训动员大会，届时要联系相关职能部门和广东武警指挥学院派出领导出席

人员：学校领导、军训旅领导、机关领导与工作人员、学院领导与辅导员、武装部工作人员、全体同学等。

负责人员：北校为 xx 及同学处工作人员，南校为 xx 同学处工作人员

2、军训协调会

会议类型：分为隔天召开军训协调会和周协调会两种；

会议地点：南校区：保卫处会议室；北校区：保卫处会议室。

①隔天军训协调会

时间：军训期间下午 3：00—3：30

参与人员：部队营以上干部、职能部门领导与工作人员、辅导员、武装部工作人员；

②周协调会

时间：每周一次的大型军训协调会，详细日期由旅部通知；

参与人员：学校领导、部队连以上干部、职能部门领导与工作人员、辅导员、部内工作人员；

负责人员：xx

3、宣扬工作

军训简报：军训简报要求每3—4天出1期，军训期间共出6—7期。

发放环节：北校区由xx、南校区由xx负责军训简报的发放环节。

工作方案：由宣扬部新闻社、同学资讯中心派出记者，我处干部和军训助理主要负责定稿、印发等工作。

阅兵宣扬：在校内网公告阅兵活动、上周表等（韩虹侠负责）；制作阅兵海报或宣扬材料张贴在教学楼、行政楼与生活区（郑安振负责）。

制作通讯录：9月2日前统计、制作《军训通讯录》，并发放给相关工作人员。

负责人员：xx、同学军训助理

4、军训汇报表演

时间：9月15日上午9:00，同时在南北校区进行军训汇报表演及表彰大会，届时联系相关职能部门和广东武警指挥学院派出领导出席；

人员：学校领导、军训旅领导、上级领导及嘉宾、师生代表、军训

工作人员、全体参训官兵等。

训练方案 3

为确保 20xx 年我校学校毕业生升学体育考试工作平安顺利进行，依据县局关于体育考试会议中关于平安工作的要求，结合我校实际，特制定本方案。

一、体育考试平安工作领导

（一）学校成立

20xx 中招体育考试平安工作领导小组

组长：

副组长：

成员：

（二）工作职责

1. 负责对考试平安工作进行部署检查，做好现场应急处理工作。
2. 负责对参考人员平安教育，消失突发大事时统一协调转移参考同学和考务人员，并支配好应急车辆。
3. 负责各项平安防范措施的检查与落实，消失突发大事时指挥疏散人群。
4. 班主任负责考试期间考生一般性医务处理，消失突发大事时紧急抢救的组织工作。
5. 校长是学校平安负责人和总指挥，领导小组成员落实好交通平安防范措施的落实，消失突发大事马上报告并与相关部门取得联系，帮助处理。

（三）平安工作领导小组分工如下：

1、组长、副组长：全面负责我校毕业生体育考试的组织实施工作，确保平安。

2、成员：

(1)、详细负责组织本校工作人员做好平安防范，维护秩序，消失突发大事时，做好人员疏散工作和组织工作。

(2)、班主任负责组织同学考试前后人数清点统计、组织纪律教育、平安教育等。

(3)、体育老师：负责考试前同学考试运动常识的讲解、考试中平安教育和防范、常见运动创伤的处理等。

(4)、班主任：负责考试期间应急药品的预备和考生的.一般性治疗，消失突发大事时，帮助做好抢救和护送工作。

二、各阶段平安防范措施的落实工作前期预备：

(一) 召开会议

1. 召开学校体育考试工作会，学习《20xx年学校毕业生中考体育测试方案》和本考试平安工作应急方案。

2. 召开考务人员培训会，并提出平安工作要求。

3. 召开体育考试有关人员师生会，传达教育局关于体育考试工作要求，对同学进行交通、饮食、运动常识等方面的平安教育。

(二) 制定体育考试工作《平安预案》。依据《预案》明确分工，落实职责，对可能消失的突发大事，制定平安防范措施和应急处理方法。

（三）考前做好考生体质的筛查工作，特殊是心、肺功能的检查，充分了解同学身体状况，坚决杜绝麻痹思想。凡不适合参与考试的考生（经班主任询问、查看体检记录、听取家长建议），做好其思想工作，办理免、缓考手续，坚决不能带病参与考试。

三、预防和处理突发大事应急工作措施

（一）考试期间一旦发生突发性大事，现场领导准时了解和分析大事的起因和进展态势，第一时间汇报主要领导，实行措施掌握相关人员，降低大事的持续时间和影响范围，将损失降低到最小限度。

（二）同学消失不同程度意外损害处理流程

1. 考生消失挫伤、扭伤、肌肉拉伤等一般性损伤时，各考务组有关人员要马上请医务人员到现场医治。

2. 考生消失猛烈呕吐、眩晕、骨折、休克等较重症状时，实行以下措施：

（1）应马上向考场平安工作领导小组报告，考场平安工作领导小组其它成员按分工马上进入应急工作状态。

（2）医护人员到现场实施抢救。

（3）现场领导负责用电话向主要领导汇报相关状况并准时与医院联系，做好抢救的预备工作，便于医院马上支配抢救车辆和人员护送伤者到医院救治。

（4）考生是否连续考试必需仔细听取考生本人看法，再结合实际状况由相关领导作出处理。

训练方案 4

军训是磨练人的意志力、强化纪律性的良好武器，要求通过坚忍和听从等自我约束的方式，来达到训练目的。军训中的`拓展训练则可在磨练个人意志的同时，培育大家乐观合作的团队精神，并通过乐观进取的方式来实现目标。xx 拓展军训拓展培训方案详细状况如下：

一、一天军训活动支配：

9 点到达 xx 国防教育基地

9 点—10 点：换装，分队，军训动员，领导讲话。

10 点到 10 点 30 分：站军姿。期间强调说明军训纪律等相关常识。

10：30 分到 11 点 40 分：练习跨立，稍息，停止间转法。

11 点 40 到 12 点 40 分：中餐（中餐保持宁静状态，不铺张粮食）

12 点 40 分—13 点：复习上午的跨立，稍息，停止间转法。

13 点到 14 点：练习起步的行进与立定。

14 点到 15 点：练习正步的行进与立定。

15 点到 15 点 30：练习敬礼与礼毕。

15 点到 16 点：复习跨立，稍息，停止间转法，起步的行进与立定，正步的行进与立定，敬礼与立定。

16 点到 16 点 30 分：全员集合，各队一次进行军事会操。

16 点 30 到 16 点 50 分：活动总结。

二、目的：

此次野外拓展活动，旨在促进员工军训乐观性，提高员工的组织纪律观念和自我约束力量树立公司的好形象，促使员工养成“令行禁止，快速反应”的良好风气。

三、培训宗旨：

欢乐、感恩、责任、荣誉、团队

四、培训模式：

欢乐、互动、体验、感悟

五、核心宗旨：

没有完善的个人，只有完善的团队！

六、课堂宗旨：

第一，严厉 而不呆板！ 其次，紧急而不枯燥！！ 第三，育人、娱人
同行！！

七、训练标准：

完善是及格的唯一标准！

八、训练信念：

合理的要求是训练，不合理的要求是磨练！

训练方案 5

一、预备活动

1、全身性预备活动：绕操场慢跑 1 圈，时间掌握在 5—10 分钟内。
如环境温度较低，可适当多跑几圈，延长一点时间。

2、局部性预备活动：时间一般掌握在 5 分钟左右，主要有头部运动、扩胸运动、腰部运动、臀部运动、伸展运动、压腿运动、关节运动。

二、体能训练方案

星期一

★6: 30— (1) 慢跑 2500~4000m (有氧训练, 改善心血管系统, 增加耐力) (2) 拉伸活动 (提高柔韧性, 加速体能恢复)

★17: 30— (1) 力气训练 (训练前充分热身) —俯卧撑 15 个/组×3 组; 引体向上视个人力量 (上肢); 仰卧起坐 20 个/组×3 组 (腹肌); 双腿蹲伸 10 个/组×2 组 (下肢); 俯卧挺身 15 个/组×2 组 (背肌); 跳台阶 20 个/组×2 组 (下肢爆发力); 力气练习结束后留意拉伸。

星期二

★休息也可以支配宠爱的体育活动 (强度不要太大)

星期三

★重复星期一训练内容

星期四

★17: 30 (1) 无氧训练 (运动前充分热身): 30m 加速跑×2 组+50m 加速跑×2 组+100m 加速跑×2 组+200m 短跑×3 组

(2) 有氧训练: 慢跑 2000m

(3) 运动结束后放松并拉伸肌肉

星期五

★支配宠爱的体育活动 (如篮球、排球、乒乓球等)

星期六

★17: 30— (1) 力气训练 (训练前充分热身) —俯卧撑 15 个/组×3 组; 引体向上视个人力量 (上肢); 仰卧起坐 20 个/组×3 组 (腹肌); 双腿蹲伸 10 个/组×2 组 (下肢); 俯卧挺身 15 个/组×2 组 (背肌); 跳台阶 20 个/组×2 组 (下肢爆发力); 力气练习结束后留意拉伸。

星期日

★充分休息不要进行过于猛烈活动，充分恢复不知道是否符合你的意思？

三、整理活动

（一）全身性整理活动

3000 米或 5000 米跑之后，不能马上停下来，必需紧接着进行慢跑 2—3 分钟，并调整呼吸，再过渡到走，最终停下，进行局部放松活动。

（二）局部放松活动

局部性放松活动就是通过推拿按摩等手法，使参加猛烈运动的发硬肌肉（骨骼肌）韧带得以放松的过程。按摩放松是局部性整理活动的主要手段，也是预防肌肉、韧带变性，改善肌肉质量，取得训练效果得的关键环节之一。

训练方案 6

一、指导思想：

以县局 20xx 年体育工作相关文件精神为指导，结合我校实际促进我校部分体育特长同学的其次课间活动，提高我校在市县田径竞赛中取得优异成果，力争我校九班级体育特长生升学人数再上新台阶。提升学校体育教育教学工作特色。特成立铁锁关中学田径队。

二、组织机构：

组长：

教练：

成员：

三、田径队组建

从初一、初二班级选拔身体素养优异，且队员自身条件好的队员，无特异特质的同学。根据宁强县其次届中学校生运动会参赛队员年龄执行。

四、训练目标

- 1、本学期全面提高队员的体能素养。
- 2、通过训练参与市县田径竞赛，力争在竞赛中取得好成果。

五、训练重点

重点抓住我校优势项目，中长跑，投掷，跳动项目，以争取在市县及我校运动会中取得优异的成绩。

六、训练时间

20xx年2月-20xx年7月，每天早晨6:40-7:40（放假时间除外），每周星期三下午6:00—7:00。

七、训练方案

1、预备阶段。

2月—3月，以身体素养为主，提高运动员的柔韧、弹跳、协调性，耐力训练为主。

要求：备力队员准时参加训练、不得无故缺席，队员之间以互帮互助，养成吃苦耐劳的精神，培育同学为学校争光的思想。

2、巩固和提高阶段。

4月—5月：提高身体素养为主的同时加大运动量，以技术为主，揭开运动员的专项成果，注意同学潜能的挖掘，后期注意竞赛阅历的培育，并分三个时期测控运动员的成果，分起初、训练期初、训练后期，并作相应的调整。5月中旬强化训练组织报名参与宁强县其次届中同学运动会

要求：加强队员思想教育、树立科学熬炼意识，增加同学养分、全面提高运动成果。

八、训练措施

1、训练的内容，形式，节奏支配，要求形式多样各种练习手段尽量与嬉戏相结合、激发同学对运动的爱好；

2、以身体素养练习为主；

3、把训练和思想教育相结合，严格要求队员行为习惯养成教育。

确保全部队员文化课不调队，解决各班后顾之忧。

九、队员名单

训练方案7

为全面提高老师队伍的整体素养，促进老师专业化进展，特制定本方案。

一、指导思想：以提高全校老师的教育教学力量和水平为宗旨，以老师基本功训练为切入点，紧密结合课程教学改革，突出针对性、实践性、讲求实效性，努力培育老师的现代教育素养和创新精神。

二、训练目标：教学基本功训练的目标是促进全体老师形成娴熟的教学技能，提高整体素养，实现教学优化，保证教学质量全面提高。

三、训练内容：（一）语言基本功讲一般话，教学语言简明、精确、通俗、形象、生动、风趣、含蓄、机敏、富于启发性，层次清晰，抑扬顿挫，能围绕教育教学工作实际做数分钟演讲。（二）书写基本功把握粉笔字、钢笔字书写姿态、执笔方法；笔画、笔顺、间架结构规范；书写规范、均匀、干净；有肯定书写速度。（三）教学绘图基本功能依据教学需要画出人物、动物、植物、生活用品等类型的简笔画；画面美观，有肯定的速度。（四）现代教育技术基本功能能够娴熟使用计算机，鼓舞老师才参与全国计算机职称考试，并在课堂教学中能够娴熟使用多媒体教学设备。上述四项训练要达到“四化”，即：教学语言标准化，两字书写正楷化，简笔画训练教学化，现代教育技术有用化。

四、训练原则：1、全员性原则。全校全部在职在岗的老师都要参与基本功训练活动。2、统筹规划、分类指导原则。制定训练方案，统筹支配，并依据老师共性差异，分类指导，在不同层次上限期达标。3、搞好指导，科学训练原则。利用本校特长老师或外请各项基本功的示范老师做兼职业辅导员，开展讲座，指导基本功训练。4、基本功训练与教学相结合的原则。写字、简笔画、一般话、现代教育技术的训练要与备课、书写教案、批改、上课等教学活动紧密结合起来。

五、表彰嘉奖：对在本次基本功训练活动中，突出的个人和教研组进行通报表彰，考核成果列入老师工作考核和教研组长考核。四合中学教育处 xx 年 9 月

训练方案 8

一、活动名称

向欢乐动身，素养拓展训练

二、活动背景

金秋九月，满怀喜悦的莘莘学子怀揣幻想步入了高校的殿堂。然而随着生活环境、学习环境、人际交往平台、由中同学向高校生角色转换等诸多因素的转变。使得新生不得不独自面对人生诸多的问题，从而产生了很多的困扰和不适应，而且如今，高校生承受着来自学习，生活等各方面压力，导致其缺乏团队协作力量、个人责任意识淡薄、遭受挫折退缩、合作失败埋怨、彼此缺乏信任等现象。

三、活动主题

在团体嬉戏中，相互关心，从而感受彼此心与心的沟通，感受到心灵世界的美妙，增加个人团队与责任意识，通过心灵成长之旅，进行个人素养的拓展训练。

四、活动目的

- 1、宣扬心理学问，提高心理素养，营造良好的校内心理文化氛围。
- 2、通过一系列的户外运动和嬉戏使同学们了解自身，熬炼自己的沟通力量，应变力量，提高我院同学的团结协作力量、责任感和参加活动的主动性，释放学习生活压力，培育个人自信念，强化集体探究精神、创新意识、危机意识等综合心理素养。
- 3、贯彻落实“放飞心声、真诚沟通、助人自助、将爱传递”的宗旨，做好学习、宣扬、普及心理健康学问工作。

- 4、以敏捷多变的形式，丰富同学们的高校课余生活。

五、活动时间、地点

时间：11月18日上午

地点：xxxx

六、活动开展形式

1、参与对象

全体同学，主要参加人员为大一、大二同学

2、活动形式

以团队闯关的大型团队嬉戏竞赛形式进行，在每个活动进行之前都会有负责人讲解清晰嬉戏规章，最终通过完成的时间长短进行排名。

七、资源需要

1、人力资源：大一大二各班级心理委员、学习委员。

2、物力资源：①依据嬉戏内容预备所需道具②证书

八、活动开展

（一）前期预备阶段

1、嬉戏策划

①选择 10 个符合主题的团体嬉戏

②在校东区制定 10 条不同的路线，每条路线支配 4 个不同的团体

嬉戏点

③依据嬉戏内容预备所需道具

④接受老师对策划的看法并做相对修改

2、宣扬

①摆放宣扬展板进行展板宣扬

②各班级心理委员负责详细的班级宣扬

3、报名

大一，大二同学以班级为单位自愿报名，各班选出 5 名同学，两个班级组成一个小组，每组 10 个人，共 10 组。

（二）活动举办阶段

1、11 月 18 日上午 7: 30，各班负责人（心理委员、学习委员）到达东区操场签到，领取各自负责的嬉戏点和嬉戏，心理部学习部成员对其讲解详细的嬉戏规章（一个嬉戏点两名负责人，大一大二各一名）。

2、上午 8: 30，各负责人到达嬉戏点。

3、上午 8: 30，竞赛成员到达东区操场，各小组长签到，并抽签领取各自路线。

4、上午 8: 45，主持人宣布评分细则并讲解活动中需留意的事项，尤其是平安问题。

5、上午 9: 00 竞赛正式开头，工作人员开头计时，各小组到达终点时计时停止，所计时间作为队伍的总成果。

6、各小组根据抽取的路线进行，途中会遇到四个不同类型的嬉戏关卡，各点负责人向到达嬉戏点的小组成员讲解嬉戏规章，每组成员根据负责人讲解的嬉戏规章进行团体嬉戏。各小组做完嬉戏需负责人签字，并标明通过或放弃。每组十个成员依照小组力量来选择连续还是放弃（弃权会外加 10 分钟），依次累计，最终在最短时间内回到终点的小组胜出（以小组最终一个成员到达终点的成员为记时标准）。

7、竞赛结束后按所计时间颁发若干团体优秀奖。

（三）活动后续阶段

针对该活动，进行分析与总结，写出总结报告，以便下次活动吸取阅历。

九、可行性分析

1、订正大部分同学认为“心理服务部仅仅是对于有心理问题的人设立的部门”的错误观点，让大家明白心灵学问的应用无处不在。

2、转变心理学以讲座方式传播的传统形式，寓教于乐，在嬉戏中感受到心灵的成长，意识到团队的重要性。

十、效果猜测

本次活动主题鲜亮，具有创意，既可以活跃校内气氛，又可以让同学们在各种嬉戏中感受在生疏环境下同学们的互助与团结，感受彼此心与心的沟通，增加个人自信念，团队责任意识，集体探究精神。

十一、活动中应留意的问题及细节

1、可能会消失报名人数过多的现象。

解决方案 各班心理委员负责调解，大一的同学们明年还可以参与，大二的同学去年参与过的可以把机会留给其他同学。

2、此次活动参与人数众多，活动现场可能会消失一些混乱局面。

解决方案：请策划人按竞赛流程进行梳理支配，让活动顺当开展。

3、活动过程中，参赛人员要查找到嬉戏地点可能会消失一些担心全因素。

解决方案 每条路线支配一名路线负责人，确保各项活动顺当进行。

4、可能消失天气不好的状况。

解决方案：若是雨天，活动将被推迟，如刮风则竞赛照常进行。

十二、活动经费预算

- 1、活动报名表
- 2、活动抽签用的纸签
- 3、活动策划书每班一份
- 4、每个嬉戏点负责人一份卡纸写嬉戏点名称
- 5、荣誉证书：一等奖一组，二等奖两组，三等奖三组，优秀奖若干

十三、活动负责人及主要参加者

- 1、同学会宣扬部：帮助制作宣扬展板
- 2、团委宣扬部：负责新闻稿件的撰写
- 3、网络部：照片等活动过程的记录
- 4、学习部：帮助心理服务部进行的各项活动，维持活动现场秩序，确保各项活动顺当开展。

5、心理服务部：

- ①负责整个活动的策划，预备和详细事宜支配
- ②赛前确定活动路线
- ③供应专业支持，出一名主持人，对每个情景活动作出必要的解释，确保活动的正常开展。

特殊强调：本次活动不以成败论英雄，只盼望同学们在查找欢乐，感受欢乐中提高自身的沟通力量，应变力量和创新力量，增加自身的责任意识和团体意识。

xx 学院心理服务部

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/337002064114006106>