心理素质拓展培训申请表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 申请部门 |  | 填表时间 | 年 月 日 |
| 申请人（教师） |  | 电 话 |  |
| 参加总人数 |  | 男女比例 |  |
| 拟进行项目 |  |
| 申请使用时间 | 年 月 日 时—— 时 |
| 实际使用时间 |  |
| 申请单位（或主管部门）意见 | 单位领导签字（公章）年 月 日 |

填表说明

一、《心理素质拓展申请表》需至少提前一周申请，由使用部门填写，按程序审批，经部门领导审批加盖公章后方可申请使用。

二、活动前需开会强调活动安全须知，进入活动场地前需提交参训学员的知情同意书。

三、活动期间必须听从培训师的指导，不可进行培训师安排以外的活动，否则后果自负。

四、爱护素质拓展场地内各项设施，在使用过程中损坏公物照价赔偿。

五、参训学员须购买意外保险。

六、训练开展后一周内需提交训练反馈表（文字加精选照片）。

七、项目介绍

（一）常用项目介绍

1. 击鼓颠球：每名队员抓住一根绳子，颠球开始后，球不能落地，落地即视为失败，颠球高度不能低于鼓面20cm，否则不计数。

2. 不倒森林：小组成员围成圈，每人之间相隔一米左右，人人手中一根杆，用右手掌心按在杆上，左手背后，保持杆直立，不能用手抓或用身体其他部位触碰该杆。开始前，大家两脚开立，不可移动。开始后，根据命令，迅速移动步伐，将右手掌心移动到相邻同伴的杆上，保持杆直立，有一根杆倒即是失败，连续十次不倒才算项目的成功。

3. 有轨电车：每个队员要踩在木板上，双手拿绳，由第一个人发号口令，大家一起提绳抬脚往前走。

4. 盲目障碍：一名同学戴着眼罩（挑战者）在另一名同学的指挥下走完充满障碍的板子，同时左右两边要求各有一名同学保护他前进，尽量避免和他有肢体接触。挑战者顺利越过障碍，没有触碰到他人且行进过程中脚未落地即为挑战成功。

5. 模拟电网：每个圆环仅限一人次通过，有一个人通过后，此圆环作废，在通过时所有人身体的任何部位不能触碰圆环，否则视为失败，必须重新开始，所有人均通过则挑战成功。

6. 梅花桩：队员手拉手依次走过梅花桩，中间手不能松开，任何人脚不能落地，否则要从头开始。

7. 超级车轮：每名队员站立在履带空格处，把头顶的履带向上举起，项目开始时每名队员把履带向前传递。

8. 能量传输：每名队员手拿导流槽，在项目开始后，队员们要进行接力，把球运进杯中。

9. 齐心协力：每两名队员为一组，分别站立在两条绳索上，相互扶持，共同走完路程。

10. 百米越野：（1）吊环跨桩：每名队员依次抓住吊环从铁桩上走过就可以；（2）吊桩桥：每名队员抓住吊桩两边的绳子，踩在吊桩上，走完全程即可。

11. 移花接木：队员们通过搭人梯或者是叠罗汉的方式，把轮胎放到柱子里，然后在把轮胎转移到其他柱子上，即算完成项目。

（二）两小时内常用项目组合

1.击鼓颠球、不倒森林、齐心协力、有轨电车、能量传输、梅花桩；

2.击鼓颠球、不倒森林、齐心协力、盲目障碍、移花接木、百米越野；

3.击鼓颠球、不倒森林、齐心协力、模拟电网、有轨电车、能量传输；

4.击鼓颠球、盲目障碍、模拟电网、有轨电车、超级车轮、能量传输；

5.击鼓颠球、有轨电车、齐心协力、盲目障碍、移花接木、梅花桩；

6.击鼓颠球、模拟电网、齐心协力、有轨电车、能量传输、盲目障碍；

7.击鼓颠球、齐心协力、有轨电车、梅花桩、超级车轮、百米越野；

8.击鼓颠球、不倒森林、齐心协力、梅花桩、移花接木、有轨电车；

上述11个项目可以自由组合，自由选择，以上组合仅供参考。

八、心理素质拓展基地使用解释权归心理健康教育中心。