**2022年 “5.25”心理健康月活动策划方案**

为扎实做好疫情防控下的心理健康教育工作，全面提升学院心理育人的工作质量，培养学生自尊自信、积极向上的健康心态，现结合学院实际，特制定本方案。

**一、活动主题**

一起向未来

**二、活动宗旨**

此次活动在疫情防控背景下开展，充分结合学生目前的身心状态特点，以“一起向未来”为主题开展形式多样的心理素质拓展活动，帮助学生正确的面对当下疫情环境的变化，在轻松愉悦的活动氛围中，释放压力，缓解不良情绪，培养乐观的心态和坚强的意志；培养互相关爱和团结合作的人际交往技巧；帮助树立积极向上、乐观勇敢的人生态度。持续营造健康和谐的校园氛围，促进学生自我成长。

**三、活动时间:** 具体以学校通知为准

**四、活动对象:**全院学生

**五、主办部门:**学生处

**六、承办部门:**南校区和各系

**七、活动内容:**

1.时间：每周六、周日（按照各系顺序依次开展）

2.地址：篮球场

3.参加人员：全体在校生

4.场次：21场（根据各系人数测算，南校区5场，各系分别4场）

5.场次人数：每场活动约200人

6.活动方式：每场活动分小组进行，每组约20人

7.活动内容:

**（1）不倒森林：**每组约20人，活动前，队员在圆形弧线的起点扶住 1个长杆做好准备。令发后，队员们根据指令，按顺时针顺序、逆时针、面对面等各种队列依次移动交换位置，扶到旁边队员的长杆上，在完成所有队形交换后，用时最少的小组获胜。整个过程，长杆不允许倒地否则视为犯规不计成绩。 活动结束，小组内分享活动感受。

**（2）车轮滚滚：**每组约20人，活动前，队员在起跑线后做好准备。发令后，4名队员坐或趴在充气垫上，其他队员通过前后搬运充气垫下面的“圆木”作为气垫的轮胎使充气垫滚动前进，赛程为40米。以充气垫任意部位触及终点线所在垂直平面为计时停止，用时最少小组获胜。比赛过程中，4名气垫上的参赛者不得掉落，气垫下必须保证有4根以上“圆木”轮胎，充气垫必须滚动向前，不得拖动或者以其他的方式前进。活动结束，小组内分享活动感受。

**（3）众星捧月：**每组约20人，活动前，1名队员手持鼓球做好准备，其他队员手持鼓面延长绳的最远端把手，号令发出后，手持鼓球的队员迅速将球放在鼓面上，手持延长绳队员开始颠球，在规定时间内颠球最多小组获胜，球落地可重新调整好继续比赛，颠球数量可累积。活动结束，活动结束，小组内分享活动感受。

**（4）砥砺前行：**每组约20人。活动前，队员准备好比赛道具（前后队员之间用身体抵住1个球，第1名队员抱1个球，其他队员双手举过头顶举起球）在起跑点后做好准备。令发后，小组队员通过协力配合向终点行进，赛程为 30米。以第1名队员触及终点线所在垂直平面计时停止，用时少者名次列前。比赛过程中，球不得落地，前后队员只能用身体抵住球，不得以抱、夹等的方式固定球。 活动结束，小组内分享活动感受。

**（5）齐心协力：**每组约20人，活动前，5名队员穿戴好“五人板鞋”做好准备。令发后，5名队员通过协力配合共同前进达到终点后，脱鞋返回以击掌的方式与另外5名队员接力，以此类推，赛程为 40 米。以最后5名队员返回起点触及起点线所在的垂直平面计时停止，用时少小组获胜。活动结束，小组内分享活动感受。

（6）**超级障碍赛：**每组约20人，活动前，队员按顺序在起跑线后做好准备。令发后，第1名队员依次通过“平衡木、 跨栏、龙门、穿洞”环节后返回起点以击掌的方式与第2名队员接力，第3名队员以同样的方式前进返回起点以击掌的方式与第4 名队员接力，以此类推，赛程为 40 米。以最后1名队员返回起点触及起点线所在的垂直平面计时停止，用时少的小组获胜。活动结束，小组内分享活动感受。

**（7）手脚并用闯关：**每组约20人，活动前队员按照顺序在起点线后做好准备，令发后其中两名队员绑腿，一起在“手脚并用”双人款闯关运动垫上同时向前进，然后松开绑腿带，以返回起点以击掌的方式与第二和第三名队员接力，以此类推，单赛程40米，以最后两名队员返回起点线触及起点线所在的垂直平面计时停止，用时少的小组获胜。活动结束，小组内分享活动感受。

 学生处

 2022年4月19日

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 项目 | 规格 | 数量 | 租赁单价 | 金额 | 备注 |
| 1 | 众星捧月同心鼓 | 14寸20环（含球） | 22个（每场循环使用） | 200元 | 4400元 | 本部11个，南校区11个 |
| 2 | 不倒森林长杆 | 大号 | 440个（每场循环使用） | 50元 | 22000元 | 本部220个，南校区220个 |
| 3 | 车轮滚滚 | 3\*4米气垫（含6个车轮） | 4个（每场循环使用） | 2000元 | 8000元 | 本部2个，南校区2个 |
| 4 | 砥砺前行 | 15寸皮球 | 880个（每场循环使用） | 20元 | 17600 | 本部440个，南校区440个 |
| 5 | 齐心协力 | 五人板鞋一组（带手拉绳） | 22组（每场循环使用） | 150元 | 3300元 | 本部11组，南校区11组 |
| 6 | 超级障碍赛 | 平衡木+跨栏+龙门+穿洞为一组 | 4组（每场循环使用） | 3000元 | 12000元 | 本部2组，南校区2组 |
| 7 | 手脚并用闯关 | 双人成人款（40米为一组，含双人绑腿带） | 22组（每场循环使用） | 100元 | 2200元 | 本部11组，南校区11组 |
| 8 | 活动条幅 | 2个 | 10米一个 | 100元 | 200元 | 本部一个，南校区一个 |
| 9 | 素质拓展教练及场地布置、每项活动道具搬运、分发、拍照费用 | 每场按照1:50比例配备（总教练+小组教练）教练费用 | 共21场,每场活动约4名教练，共计约84名教练 | 200元/每人/每场 | 16800元 | 本部16场，南校区5场 |
| 合计 |  |  |  |  | 86500元 |  |

**2022年“5.25”心理健康活动月预算明细**