**拥抱变化 共筑巅峰**

 **复旦大学2016五大书院师生拓展活动简介**

一： **时间，地点**：2016年10月22日 ； 复旦大学江湾校区

二： **参与人员**：复旦大学五大书院2016级师生 300名左右

三： **活动意义**：

 书院生活，是复旦第二课堂和校园文化的重要组成部分，对于学生自我提高学术兴趣和文化素养，自我锻炼人际沟通能力和社会领导能力，自我塑造社会责任和领袖气质，具有非常重要的作用。”此次活动，借助于新颖有趣的bingo形式，把书院文化，书院师生，拓展项目结合在一起，三位一体。加强学生的沟通能力，以及领导力的提升，并辅助以团队激励，打造一支正能量的复旦之师。

复旦大学在2016qs大学排行榜跃升第43位，希望在复旦人的努力下 “拥抱变化，共筑辉煌”。

**四：流程安排：**

8：00-8：30 邯郸校区出发，前往江湾校区

8：30-10：00 破冰，团建＋跑龙热身＋Bingo介绍及发放

10：00-11：15项目体验：挑战吉尼斯 （协作）

11：15-12：30项目体验：坦克大战 （沟通）

12：30-13：30午餐＋小憩（附近食堂就餐）

13：30-15：30项目体验：卓越圈 （领导力，团队激励）

15：30-16：10 Bingo揭晓，总结大会＋颁奖仪式

16：00-16：30复旦logo拼图＋航拍

16：30-17：00返回邯郸校区

**五 活动介绍**

**1 坦克大战**

 团队的所有成员在规定的时间和规则的约束下，进行角色分配（司令官，指挥官，坦克，士兵）后，蒙上双眼依次进入模拟战场，在躲避地雷的同时用炮弹尽可能的击中对手，最终战场剩余人数最多的小组获胜。

**2 挑战吉尼斯**

 要求各个小组在不同的地点，通过每个项目5分钟的练习，最后要求完成几个项目的闯关。挑战用时最短者获胜。（移动高尔夫，动感颠鼓，巧接彩珠，不倒森林，数字城堡，人体金字塔）

**3 卓越圈**

要求全体队员在最短的时间内，依次从头到脚地穿过一个绳圈！

每轮游戏的负者，该组的领队必须承担失败的后果——做俯卧撑，第一轮5个，第二轮10个，以此类推，直到第六轮。

****