湖南科技学院2021年大一新生

“破冰之旅”活动方案

**一、活动背景**

蝉鸣渐弱，秋风逐起，大一的新生们刚刚结束高中紧张的学习，历经一个暑假的轻松，满怀对大学生活憧憬踏入校园。但面对着完全陌生环境难免会有一些不适应，此次活动便以“破冰”为主题，以欢乐的游戏气氛，破除新生们对新环境的陌生，排除心理上的障碍，使得班级这个小集体迅速凝聚起来，并在活动游戏中熟悉彼此。

**二、活动目的**

（一）为了破除新生对新朋友新环境的陌生感；

（二）促进班级间人际沟通与交流；

（三）提升班级成员的归属感；

（四）增强班级凝聚力；

（五）营造班级和谐人际氛围。

**三、活动名称**

2021级新生心理主题活动“破冰之旅”

**四、活动对象**

全校2021级新生，以班级为单位，各班副班组织并负责

**五、活动时间**

2021年9月19日至9月21日

**六、组织机构**

主办方：湖南科技学院校学生会心理健康部及大学生心理协会

协办方：各二级学院心理健康部

**七、活动流程**

（一）军训进行中，由各二级学院心理健康部带领各班开展破冰之旅活动。各二级学院部需在活动开展前两日提交活动时间安排表，校心理健康部将与新生一起参与活动。

（二）各二级学院心理健康部部长将大一各班副班联系方式于9月16日前将联系方式发至心理健康部莫涵 手机：13298575305 QQ: 2705346706；

（三）活动结束后在三个工作日内各二级学院心理健康部推荐或评选出“最有活力班级”“最温馨班级”各一个，并将活动照片（一个班最多3张）和推荐或评选理由统一交至校心理健康部参加校级评选，由校心理健康部及相关老师从各二级学院推选出的班级中分别选出一个“最有活力班级”“最温馨班级”的活动照片一张放到大学生心理健康教育中心绿萝微信平台进行投票，以投票结果评选出“最有活力班级”“最温馨班级”并颁发荣誉证书（院级评选标准由各二级学院自行拟订，务必做到公平、公正、公开，并与评选结果一同上交）。

**八、活动要求**

（一）大一各班副班安排新生有序入场，全程参与并拍照；

（二）全班、全程参与；

（三）活动中积极关注，全身心投入；

（四）活动中无条件接纳与尊重别人，坦诚、真诚；

（五）活动结束后，相关工作人员对场地进行清理。

**九、注意事项**

（一）注意会场秩序，游戏过程中保障新生人身安全，防止发生意外事故。

（二）提前确定场地，确保活动开展时场地能够正常使用。

（三）安排统一物品存放处，防止物品丢失。

（四）相关工作人员提前到场布置场地，并对活动参加人员进行组织。

**十、活动内容（以下活动仅供参考可自行拟订游戏）**

（一）“科宝”一起唱

目的：让同学们相互熟悉，情感更近一步，改善班级氛围。

性质：大组活动。

方法：以班级为单位，围成圆圈坐下，各寝室分别准备一场表演，并于圆圈的中心进行表演。可自行租借音响、话筒、灯光等设备，安全第一。

（二）串名字游戏

目的：活跃氛围，加速同学之间的认识了解，快速记住大家的名字。

性质：大组活动。

方法：组内成员相互认识。小组成员围成一圈，任意提名一位同学自我介绍姓名、职务、最大成就、爱好、对本课程的期望等，第二名同学轮流介绍，但是要说：我是\*\*\*后面的\*\*\*，第三名学员说：我是\*\*\*后面的\*\*\*的后面的\*\*\*，依次下去……，最后介绍的一名同学要将前面所有学员的名字、爱好复述一遍。

小组之间的相互认识。组长作为代表介绍本组的队名、口号、同学、本组成员对本课程的期望等。类似于上一步，这里的第二个小组要说我们是\*\*\*队后面的\*\*\*，再继续介绍本队口号等。后面的小组依次进行。最后介绍的一个小组要将前面所有小组的队名复述一遍。

（三）耳语传真

目的：小组成员间找到共同点和归属感，并促进同学之间的感情。

性质：小组活动。

方法：将人员分成两列，分别对列头兵耳语一句话，不让其他人听见，要求照此往下传，由列尾者报出结果，看两列队伍哪个准确度更高，以此结胜负。

（四）五湖四海一条船

目的：在团队建立基本信任的基础上加深成员间的相互了解，并提高团队凝聚力与合作精神；依靠团队的力量，克服困难达成目的。

性质：小组活动。

方法：准备一张报纸，平铺在地上，代表湖或海中的一条船，小组成员同时站在船上，一个不能少。开始可站立面积是一整张报纸的大小，随后面积减半，再减半，直到最后。要求全体成员在可站立面积站立持续3秒钟即可继续活动，当面积减半，任何一位成员的脚踩在面积之外即视为失败。游戏结束，主持人总结及成员心得交流，获胜者谈谈感受，失败组表演节目。

**十一、奖项设置**

活动结束后，经院部筛选后的班级活动照片将在心理健康中心专属微信平台“绿萝心理健康服务平台”（微信号:LLXL6383685）进行投票，票选以下奖项

“最有活力班级”

一等奖1个：校级荣誉证书

二等奖2个：校级荣誉证书

三等奖3个：校级荣誉证书

“最温馨班级”

一等奖1个：校级荣誉证书

二等奖2个：校级荣誉证书

三等奖3个：校级荣誉证书

**共青团湖南科技学院委员会**

**湖南科技学院学生会心理健康部**

**2021年9月12日**