

乐享运动

相约山体

——第三期单身青年社交活动

策 划 案

山东体育学院

二零二五年四月十二日

一、活动背景

2025 年是国家“十四五”收官、“十五五”布局之年，也是山东体育学院高质量发展、乘势而上冲刺申博的决胜关键年。值此充满希望的时刻，在浪漫春日里，与爱携手同行，和有趣之人共赴一场春天之约。为引导青年树立正确、文明、健康、理性的婚恋观，给单身青年搭建优质交友平台，山东体育学院将于2025年4月12日上午，举办“乐享运动 相约山体”第三期单身青年素质拓展社交活动。提升青年职工的幸福感与归属感。具体方案如下：

二、活动主题：乐享运动 相约山体

三、主办单位：山东体育学院

四、参与单位：山东师范大学、济南大学、山东财经大学、山东中医药大学、山东建筑大学、山东开放大学、山东女子学院、山东政法学院、山东青年政治学院、山东省体育训练中心、山东省科技馆、山东海冠电力集团有限公司等单位

五、承办单位：济南重新加载传媒公司

六、活动时间：2025年4月12号上午9：30——12:00

七、活动地点：山东体育学院篮球馆（历城区世纪大道10600号）

八、活动形式：运动闯关主题社交活动

九、参加要求：

①单身男女

②受邀单位，有稳定工作及收入职工，有正确的婚恋观。

十、报名方式：



扫码报名

联系人：彭老师17686133258

十一、活动流程

序号	流程	备注
1	签到入场、嘉宾领取缘分号码、缘分卡, 填写相亲信息。	工作人员引导嘉宾入座
2	红领巾签到	领取红领巾
3	主持人开场，领导发言致词	介绍各单位领导负责人
4	破冰环节（热身运动）	第八套广播体操
5	击鼓传花	选组长
6	90s快速约会	互相介绍自己，互相认识
7	主持人介绍闯关规则	
8	一起匹克球（体验版游戏）	闯关游戏
	欢乐泡泡龙	
	拔河大挑战	
	飞跃乒乓球	
	射箭	
	时光照相馆	
9	幸运大转盘	终极环节
10	心动星球	
11	心动信封	

12	浪漫告白	牵手环节
----	------	------

十一、流程详解

流程 1. 签到入场



男女嘉宾现场签到，每位嘉宾领取缘分号码、缘分卡（男士为蓝色、女士为粉色）填写相亲信息，由工作人员粘贴到相应的心动信封处。

流程2. 红领巾签到签到

来到现场的嘉宾在签到后领取一条红领巾，根据指示牌的提示将红领巾系在脖子上作为入场凭证。

流程3. 活动正式开始，主持人开场，领导致辞

活动正式开始，主持人开场，有请所有嘉宾落座。有请领导致辞。

流程4. 第八套广播体操（破冰环节）

规则：现场播放第八套广播体操，做热身运动，主持人在前面带队，全场嘉宾跟着主持人完成广播体操。

流程5. 击鼓传花

音乐响起，大家组内依次传递手中的花束，主持人喊停，花束落在谁手中谁是组长。



注：该图片来源于网络

流程6. 90s快速约会

大家有90s的时间来与对面的小伙伴进行一段约会，聊天过程中，如果你遇到了心动的ta，如果ta也对你有感觉，可以互换贴纸的时间。（计时）每90s提示男生平移一个座位，直到所有人坐回初始座位。

流程7. 主持人介绍运动闯关游戏规则

流程8. 闯关游戏环节

本环节共设置5个游戏，1个小组合影环节，每完成一个游戏，可获得一枚印章，集齐6枚印章获得终极挑战的入场资格。

游戏一：一起匹克球(体验版游戏)

规则：匹克球可以单打或双打，本次比赛采取为**双打**，比赛采用发球得分制，只有发球方得分后才能继续发球。比赛一般进行至**11**分，但需领先对手至少**2**分才能获取（每个小组选取**两**名成员参与游戏，其他成员则参与其他游戏）

发球规则：

- 发球时，球员必须站在**底线**后，球拍应在**腰部**以下击球。
- 发球需要将球斜向对方的**发球区**，并且必须过网和**不触网**
- 发球者有**一**次发球机会，如果发球失误，则换发球权。



游戏二：欢乐泡泡龙

规则：每小组选出五名成员，前胸后背夹着气球前行，气球不能掉，也不能破，走到终点线获胜，计时游戏。



游戏三. 拔河大作战

规则：两两队pk，晋级式选出第一名，第一名可以获得优先加分的机会。



游戏四. 飞跃乒乓球

规则：每人拥有10次机会，将乒乓球在地上弹一下然后投入杯中即挑战成功，挑战成功可获得一枚印章。



游戏五. 射箭

规则：按小组依次来到游戏kt板前，每小组共20支飞镖，每扎破一个气球记一分，扎破8个气球即可通关。



游戏六. 时光照相馆

参与人员：全员参与

游戏规则：（所有游戏通关后回到主持人处，然后从主持人那里抽取一个照片合照，按照照片上的姿势完成方可全部通关）。完成后可获得一枚印章。



流程9. 幸运大转盘

规则： 以上游戏获得6枚印章可参与本环节。每小组一次转动转盘的机会，转盘上有不同的奖励。如+一枚印章、+二枚印章、谢谢参与等。



流程10. 心动星球

规则： 大家通过cp组队交流，以及90s快速约会环节，与身边的嘉宾有了初步的认识，如果觉得后期可以初步交流，可以在心动星球工作人员处进行打卡拍照并领取精美礼品。

流程11. 心动信封

规则：大家在主持人的指挥下，小组依次到相亲卡片区域进行投递，将自己的缘分卡和明信片一同放入心仪对象的信封中。



流程12. 心动告白

规则：现场表白并成功牵手的男、女嘉宾将获得本次活动的牵手礼一份。