

宜昌天龙湾户外拓展，天龙湾拓展训练，天龙湾团建活动，宜昌天龙湾拓展基地

产品名称	宜昌天龙湾户外拓展，天龙湾拓展训练，天龙湾团建活动，宜昌天龙湾拓展基地
公司名称	湖北趣团建户外运动有限公司
价格	168.00/件
规格参数	天龙湾拓展:宜昌天龙湾户外拓展训练 天龙湾团建:宜昌天龙湾团建活动公司 天龙湾基地:宜昌天龙湾拓展团建基地
公司地址	武汉市及湖北各地市办事处
联系电话	18202756713 18202756713

产品详情

宜昌拓展训练营

宜昌天龙湾公司趣味户外拓展团建活动一日游行程安排：

08：00 - 09：00 宜昌市区指定地点集合，乘车前往天龙湾拓展基地（务必守时）

09：00 - 10：00 团队破冰、培训导入、团队建设（有组织有纪律、协作、配合）

10：00 - 11：40 鼓动人心、珠行万里、横行无忌（团队合作）

12：00 - 13：30 午餐、休息

13：00 - 13：20 团队热身

13：20 - 16：00 毛毛虫、团队动力圈、共绘蓝图（团队意识/团队大融合）

16：00 - 16：20 颁奖 合影

16：20 - 17：00 乘车返回宜昌市区愉快返程（将培训推向高潮、团队力量的凝聚、融合）

宜昌趣味拓展培训一日游_宜昌天龙湾拓展团建基地课程内容：《热身开场》

宜昌拓展培训

游戏名称：

《团队创造梦想》

游戏规则：所有队员围成一个圆圈，相互之间距离一臂左右距离。游戏开始，每位队员拍下左侧队友的肩膀，一齐喊出“团”，然后迅速的拍下右侧队友的肩膀，一齐喊出“团队”...左右交替，直到喊出“团队创造梦想”。要求：节奏一致，声音响亮且动作迅速。

意义：在短的时间内迅速调动团队成员的激情。

宜昌拓展训练基地

《破冰起航》

目标：建设团队，用特殊的方式相互认识与了解；
形成轻松的团队氛围，为接下来的培训做好心理准备。

任务：组建团队，角色分工；展示团队文化，队名、队歌、造型等。

以非常规（略带夸张）和体验式的互动形式，突破学员的常规心态和惯性思维，酝酿学员激情；明晰和强化学员对现代团队基本理论——团队、团队建设、团队合作等概念的正确认知和认同；在学员正确理解团队建设和成功团队等基本概念的基础上，使之创意性的组建团队、充分展示团队。

《鼓动人心》

【项目介绍】我们的任务首先是利用所给的材料制作出一面靠绳子牵拉的鼓。然后使每个队友都牵拉着其中一条绳子，通过绳子控制鼓面来颠球，并至少完成一定的颠球次数。

【项目意义】1、挥洒汗水，燃放激情。2、通过团队协作，完成看似不可能的任务挑战。

宜昌户外拓展基地

《珠行万里》比赛人数：每队10人（5人一组，接力进行）比赛方法：参加比赛的队员，要求队员之间用身体抵住一个气球向前行走，在向前行走的同时需双手举起一个气球，在行走的过程中，身体之间的气球和手举的气球不能掉地，达到目的地，时间短的获胜。

比赛规则：1、赛程为30米，在比赛过程中，气球掉地一次，比赛时间加10秒。2、裁判鸣哨后出发，不得抢跑，抢跑两次取消比赛资格。

《极限99秒》

【项目介绍】挑战99秒是研发团队引进面貌一新的体验式课程，结合酋长团队训练多年经验整合的一项全新课程。整个体验活动由“移行换位、大金字塔、横行无忌、连体仰卧、紧急速递、解方程式”六个小游戏组合构成。要求每个小组在99秒之内完成全部游戏，则挑战成功。挑战分为二至三次，并相对缩短每一次练习的时间：开始练习30分钟，第二次练习20分钟，第三次练习15分钟。

【项目意义】练习的过程，团队将充分地熟悉项目规则、组合人力资源、设计项目进行的流程，以大的可能来提升团队的整体效率。而每次尝试，团队都将发现自己在项目实施中暴露的问题，并思考解决的办法。

宜昌拓展训练营哪家比较好

《毛毛虫》

【比赛项目】毛毛虫接力

【参赛人数】每队8人参加

【比赛组数】四组比赛同时进行

【比赛器材】大型特制毛毛虫（大型道具）

【比赛方法】迎面接力，每4位队友将大型毛毛虫抬起，步伐整齐一致，共同向前行进，到对面接力区，将道具交给对面接力区的接力队员，返程，虫尾首先越过终点线，则算比赛完成，以时间计算成绩，时间越短，成绩越好。

【比赛规则】略

【注意事项】脚踝有陈旧性损伤者，谨慎参加！

宜昌拓展训练营在哪里

《雷池取水》

【项目介绍】两两队相互间PK进行，所有学员的利用所给的资源，在任何外界人、物不接触“雷区”的情况下，至少运用3种以上的方式将直径4米“雷区”中的矿泉水取到“雷区”外。且各队方法不可以相同或相似。

【项目意义】1、考验团队创新意识，面对困难时要善于思考；2、团队合作、群策群力面对困难的心态；3、只要思想不下坡，方法永远比困难多。

《横行无忌》

《智慧密码》

宜昌拓展训练营

备选【项目介绍】

1. 项目任务是在60秒时间内，把场内一个绳圈内1 - 30的数字信息卡片按照依次全部的要求交给培训师；
2. 每队进场后，绳圈内只能有一名队员，只有绳圈内的队员能接触圈内的卡片；
3. 培训师会站在绳圈边等队员交卡片。

【项目意义】1、挑战要有条不紊才能完成，项目的完成各司其职；2、体会上下统一，步调一致，高效执行力带来的惊人效果；3、思维的突破，在规则中寻求创新；4、增强学员之间共同创造的成功的集体观和荣誉感。

《共绘蓝图》

【项目介绍】共绘蓝图 共绘蓝图旨在凝聚打造一支高效沟通协作的团队，强化团队计划、执行、沟通、应变、分工、指挥、激励等综合能力的提升，引发团队目标共识的达成，团队荣誉、齐心协力的合作精神，并能够渗透实际工作中做团队行为的改进。通过团队的共同努力完成一幅具有企业文化代表意义的图画，用视觉的感观直接呈现在1面前，提升企业员工的企业归宿感，同时，在前期制作过程中，团队成员的相互协作，增进团队成员间的凝聚力。

宜昌拓展训练营地址

【项目意义】1、用视觉感观直接呈现在面前，提升员工企业归属感和荣誉感；

- 2、将成果的荣誉感渗透到工作中的个人行为改进，提高效率；
- 3、有效提升团队高效沟通协作能力和合作意识；

《团队动力圈》动力圈旨在提升团队凝聚力、开发团队潜能、塑造个人正向信念、锻造钢铁意志。训练过程激情澎湃，斗志昂扬，给团队成员以震撼和力量！我们都知道蚂蚁可以负重三十几倍于自身的重量。每个“成员”就像一只只蚂蚁蕴含着巨大的力量和潜能。同时每位员工在前线冲锋陷阵的时候，背后都有一个团队圈在帮他分担重量。

《回顾总结》

【项目介绍】活动结束的大总结环节，主培训师将带领学员对本次拓展体验进行回顾，请学员上台分享参训感言，收获，并给予点评，合影留念。

【项目意义】层层引导、深化学员思想感悟，激发学员思维，强化学员由拓训带来的收获。