

# 重庆户外拓展训练基本操作过程

产品名称	重庆户外拓展训练基本操作过程
公司名称	重庆亿信拓展训练有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	重庆市江津区双福街道福溪街67号水岸花都·蘭馨苑14幢1-18-6（注册地址）
联系电话	15683997144

## 产品详情

重庆亿信拓展训练联系电话：15683997144；良好的团队精神和积极进取的人生态度，是现代人应有的基本素质，也是现代人人格魅力的重要体现。当今社会，这种良好的团队精神和积极进取的人生态度起着非常重要的作用。所以，无论学校，还是社会其他部门，对人的素质拓展都非常重视。于是，素质拓展这门课程应运而生了。

所谓素质拓展，又称拓展训练，以培养合作意识与进取精神为宗旨，通过创意独特的户外体验式活动，激发组员的潜力，增加团队活力、创造力和凝聚力，达到提升团队实力的目的。

出于以上目的，我们在老师的带领下，利用一上午的时间开展了这次素质拓展训练，地点就在我们齐大中区篮球场。

活动前的准备工作；活动的顺利进行。素质拓展训练的主要过程如下：

- 1、取训练工具。我和班长几个人按照老师吩咐，提前十分钟到取了素质拓展训练所需要的工具，主要是竹竿和布条。
- 2、集合。要求所有参与人员于早上7点30分于中区篮球场集合，通过这一项，来增强每个学生的时间观念，以便在今后的工作与学习中能够做一个能守时的人，这能提高别人对你的初印象，能够使你的工作和学习更加得心应手。同时，这项活动也能来提高参与人员的纪律性，便于整个活动的顺利展开，以及以后能够培养严于律己的性格，增强自己的人格魅力。
- 3、分组。为了保证游戏的公平性，我们按照老师的安排把班级的人按照男女比例合理地分成了三个小组，每组4男10女。一方面有利于男女之间相互配合、互补不足，同时也能培养大家人际交往方面的技巧，为以后更好地处理人际关系；另一方面平均分配男女组员能够更好地保证比赛的公平性。
- 4、模拟练习。为了让大家更好地进行素质拓展训练，老师给了我们一个小时的模拟时间，让队员们相互磨合，打破彼此心里的隔阂，以便比赛时能够得心应手。同时，也能够选出最适合参加此项比赛的组员，从而确定比赛组员名单。

5、组建。这个环节各组通过讨论选出自己的组长、挑选出参赛组员。随后由组长进行剩余人员进行后勤工作的安排，以确保比赛时本小组能够达到最好状态，取得优异的成绩。

6、正式比赛。我们各小组各自到了老师指定地点，等待老师的出发口令。当老师数完1、2、3时，各小组就开始比赛，随着老师口令的下达，以1为左脚，2为右脚为口号，开始了我们的比赛。刚开始我们小组状态挺好。但是，由于我没有弄清楚比赛规则，以至于输掉了比赛，落后了其他两个小组。虽然我们并没有取得优异的成绩，但是我们也在团队意识方面得到了锻炼。同时，也让我们学会了相互包容、相互理解，因为比赛输了，大家并没有怪我，反而安慰我起来。这无疑让内心自责的我得到一丝宽慰。所以，我非常感谢大家能够包容我。

7、赛后总结。