

# 宿迁洋河新城材料一日拓展培训

产品名称	宿迁洋河新城材料一日拓展培训
公司名称	宿迁帝企鹅拓展训练服务有限公司
价格	120.00/个
规格参数	
公司地址	宿迁市宿城区国泰广场5号楼209号
联系电话	15358390603

## 产品详情

宿迁拓展——洋河新城材料

### 一、拓展项目

破冰分组、高空攀岩、高空断桥、挑战150、毕业墙

### 二、项目简介

破冰分组：

- 1、用特殊的形式加快队员之间相互了解
- 2、介绍培训的基本情况，提升队员参与的热情
- 3、初步形成热烈的团队氛围，为接下来的拓展训练活动做好心理准备
- 4、团队建设又称团建，其实就是组建新团队、分组！

**高空攀岩：**要求队员在安全保护下，沿着各自岩道攀爬。让学员体验高空攀爬的挑战；提高身体的协调性；培养不轻言放弃、勇于拼搏的精神；提高目标设计和过程管理的能力。

**高空断桥：**在距离地面8米的高空搭起了一座独木桥，而这个桥的中间却是断开的，间距1.2米-1.4米，要求所有队员爬上8米的高空后，从一侧迈到另一侧，再从另一侧迈回来，最后教练把队员从桥的中间安全的降落下来，要求队员完成两次跨越。

**挑战150：**在规定的时间内150秒内完成团队战鼓，不倒森林，珠行万里和激情街拍等挑战，用时最短的队伍获胜，要求每名队员都要参加。

**团队战鼓规则：**每名队员抓起绳子的一端，一个人放球，在球不掉地上，连续颠球20个，每次球高于鼓

面20公分，才算挑战成功。

**不倒森林规则：**每个人用掌心压住塑料杆的一端，以顺时针或者逆时针的方向，在塑料杆不倒的情况下连续移动8次，也就是人动杆不动，没到8次的要从新开始，过程中不可以用手抓塑料杆。

**珠行万里规则：**每人一个PVC管子，管与管之间要无缝对接，从起点把球移动到终点的杯中，过程中球不可以停滞，不可以倒流，不可以用手碰，不可以掉地上，如果违反以上规则要从起点从新开始。

**激情节拍规则：**所有队员围成一个圈，左右间隔15到20厘米，脸朝内侧，然后伸出双手，两手重叠，用击掌的方式喊出“我们是最棒的团队”。双手拍左右队友一下肩膀，数一个数，喊出第一个字；拍两下肩膀，数两个数，说出两个字；以此类推；一面鼓掌一面喊出队训，一直到最后把我们是最棒的团队八个字喊完，最后所有人喊一个“耶”结束。

**毕业墙：**在规定时间内，所有队员在不借助任何道具情况下翻越前方高4.2米的毕业墙。