

# 沈阳拓展训练之小朋友你是否有很多问号

|      |                                  |
|------|----------------------------------|
| 产品名称 | 沈阳拓展训练之小朋友你是否有很多问号               |
| 公司名称 | 沈阳天骄文化传播有限公司                     |
| 价格   | 120.00/人                         |
| 规格参数 | 天创商学院:1<br>专业拓展团建:1<br>天创拓展基地:11 |
| 公司地址 | 辽宁省沈阳市皇姑区长江街60号（1-12-13）         |
| 联系电话 | 15998830178                      |

## 产品详情

项目名称：击鼓颠球（鼓动人心）

项目性质：团队挑战项目

人数要求：每组14-18人

操作时间：宣布规则、项目挑战50分钟。

项目回顾时间：30分钟

项目任务：在规定的时间内，各队进行练习，尽可能多的创造颠球的记录，然后集中各队进行各队比赛。每队有三次机会，取成绩最好的一次为最终成绩。

### 一、教学准备

- 1.选择平整空旷的场地，项目开始前检查场地内是否有石块，木棍等；
- 2.根据组数，每组备好栓有14-18根绳子拉手的鼓一个，排球或同类用球一个；
- 3.培训师自己准备好秒表，项目观察记录表；
- 4.整理箱一个（存放队员身上的硬物：眼镜，手表，手机等）。

### 二、学习目标

- 1.全体学员取长补短，团结协作共同完成目标的能力；
- 2.培养学员不怕挫折，不断进取，争创佳绩的意识；
- 3.感受互相鼓励对完成任务的积极作用；
- 4.认识每个人在团队中扮演的角色以及作用。

### 三、项目布置

把学员带到场地上，集合队伍一队一个横排，以U型或正方形面向培训师站立。

环视一遍所有队员，然后对大家说：“各位亲爱的伙伴大家好，我们接下来要做的项目叫击鼓颠球，这是一个团队挑战类的项目。

每个人手拉长绳用鼓面将排球连续颠起，看哪个队能创造更多的颠球记录，每个队伍有三十分钟的练习时间，30分钟后，我们每个队有三次挑战机会，取成绩最好一次为最终成绩，这就是我们的任务。

下面请宣布项目规则：

- 1) 全体队员（除身体原因外）必须全员参加，一人负责放球，其他人拉绳颠球；
- 2) 颠球时学员的手只能拉着绳端的拉环，不允许擅自缩短绳的长短（联系时为寻找感觉除外）；
- 3) 颠起球的高度不得低于20cm，否则此球不计数；
- 4) 颠球开始后鼓不得落地，球飞离鼓面后，不得将鼓摔落在地上；
- 5) 所有队长猜拳决定挑战顺序，每次挑战颠球次数超过5个（包括），为有效挑战记录成绩，如果该次挑战颠球数没有超过5个，则为无效挑战，可以重新挑战。

### 四、安全注意事项

- 1) 移动时注意安全，练习时移动遇到障碍，宁可停下来重新开始；
- 2) 口袋里运动中易掉物品，拿出来放在整理箱中，以免摔坏；
- 3) 鼓不得摔向地面，爱惜训练器材；
- 4) 绳子均拉于手中，避免垂向地面，防止移动时绊倒。

### 五、总结分享要点

- 1) 在项目实施过程中，我们经历一次浓缩的团队发展的四个阶段：形成期，动荡期，规范期和高效率期，并认真反思每个成员在团队发展中不同阶段应该怎么做；
- 2) 要学会感谢对手，他可以给你很大的刺激，促使你有更好的表现。
- 3) 当团队处于一直的低迷状态下，大家要放下包袱，抱着“不抛弃 不放弃 不抱怨”的心态来挑战，同时团队中要有很多人扮演鼓舞者，在每个时期都有大家的鼓励，比如“稳住，不要激动”的话语，还要勇敢的说出自己的经验，相互分享相互包容。