

沈阳海拓钢铁有限公司杨城寨拓展基地一日游

产品名称	沈阳海拓钢铁有限公司杨城寨拓展基地一日游
公司名称	沈阳天骄文化传播有限公司
价格	100.00/人
规格参数	天创商学院:1 专业拓展团建:1 天创拓展基地:1
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

沈阳拓展训练 沈阳团建 户外活动拓展 团队拓展活动 素质拓展 公司拓展训练 拓展训练项目 团队拓展活动
沈阳拓展 沈阳拓展培训 公司拓展活动沈阳团建 户外拓展拓展培训训练 拓展训练项目 拓展基地
团队游戏拓展 户外拓展活动 拓展培训公司 真人cs拓展 户外拓展活动 户外拓展训练
沈阳团建公司拓展训练 沈阳拓展基地 沈阳企业团建 团队拓展活动 拓展活动 拓展训练沈阳
沈阳公司团建沈阳拓展培训中心 员工运动会 公司拓展训练 棋盘山拓展训练 企业拓展活动 企业团队拓展
拓展活动 公司拓展户外 拓展 素质拓展活动 cs拓展基地 企业军训 拓展基地 拓展培训 员工运动会
户外素质拓展 拓展训练项目 沈阳团建 拓展公司 团队训练 业运动会 团队拓展 沈阳棋盘山拓展训练
户外拓展

、户外拓展训练对个人的好处：

- 1、改善身体机能，强健体魄。
- 2、认识自身潜能，增强自信心，改进自身形象。
- 3、克服心理惰性，完善性格结构。磨炼战胜困难的意志。
- 4、调适身心、不浮躁、不颓废，更好的面对工作与生活的挑战。
- 5、认识群体的作用，增进对集体的参与意识和责任心。
- 6、启发想象力与创造性，提高解决问题的能力。
- 7、学习欣赏别人，学会关心别人。

8、助人为乐，关爱生命和自然。

9、情感沟通和表达能力增强，人际关系趋向和谐。

通过这次训练，使我受益匪浅，终生难忘。经过此次素质户外拓展训练，激发了广大同学自身的潜能，提高了心理素质，增强了自信心和团队意识，超越自我，经受住了严峻的考验。我相信在以后的学习中，我更会懂得生存之道，组织协调之道。也为笔者以后在组织相关活动中提供有益借鉴。

虽然从训练中体现了我们的团队意识，但仍然有很多不足也体现出来了，比如缺乏强有力的领导意识、遇事慌乱不注重细节、以及思维模式化不懂得变通。通过这次户外拓展训练，正给了我及大家一个很好的认识自我的机会，完善这些人格上的缺点，从而能达到磨练意志、陶冶情操、熔炼团队的目的。

这次户外拓展训练提供了一个磨练战胜困难的毅力和认识群体作用的平台，我将通过在这次训练中所感悟到的自身不足，在将来的工作中加以改进并以坚强的意志面对困难，将团队协作精神运用在未来的工作中去。

拓展项目之车轮滚滚及其玩法

利用牛皮纸、胶带、剪刀制作一个运输带，将小队的所有人从起点带到终点，中间采用小组竞赛形式，每个小组的队员在行进过程中必须在一定的操作规则范围内，如果违反规则，就要受到相应的惩罚。

车轮滚滚- 拓展训练目的：

- 1、没有英雄的个人，只有英雄的团队。
- 2、团队的每个成员都很重要，相信队友，相信团队，胜利就是属于我们的!

拓展项目之蒙眼互打及其玩法

项目规则：

游戏人数：2-4人或以小组PK形式

游戏玩法1:在双方队员就位后，戴上眼罩，将两人的距离拉开，中间距离在三米左右。

游戏开始，双方原地转圈（3-5圈）后开战。先打到对方的获胜，但是只能自上而下打，不许横扫。（因为横扫会导致游戏在短时间内结束，游戏体验感较差）

游戏玩法2:在双方队员就位后，戴上眼罩，将两人的距离拉开，中间距离在三米左右。

游戏开始，双方原地转圈（3-5圈）后开战。

积分制（率先获得20者获胜）

部位：头部 腹部/背部 四肢

分数：5 3 1

特别提醒#1：对于场地要求是空间稍大一点的室内或者室外，地面平整，不要有障碍物，以防大家在玩

的过程中不慎摔倒。

特别体系#2：关于道具要求应选择泡沫棒（海绵棒）/充气棒（尽量选择软型的泡沫棒和充气棒，疼痛感会减轻）。

拓展项目之网红抖球