

# 赣州主题拓展 山众山 主题拓展课程

产品名称	赣州主题拓展 山众山 主题拓展课程
公司名称	厦门山众山企业管理咨询有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	厦门思明区曾厝垵曾山11号
联系电话	15159656520

## 产品详情

### 户外拓展的注意事项

#### 户外拓展训练

需注意的八大要点参加户外拓展训练，主题拓展课程，是很多人体验户外运动生活选择的一种方式，不但可以体验户外运动生活的乐趣，也能结识一群和自己同样热爱户外运动的朋友。参加户外拓展训练，需要注意哪些事项呢？

#### 1、身体

所有项目均适用于普通成年人，对体能无特别的要求。（如有严脏病、习惯性脱臼、脊椎颈椎腰椎受伤经历、半年内大手术者不能参加户外拓展训练，拓展训练过程中，您身体如有不适，请及时向带队教练说明）；如疾病得到有效控制且在康复期，可在培训师的指导下，有选择地参加相关项目的训练。

#### 2、行为

请在活动期间准时集合，户外拓展运动，团队主题拓展，不缺席，不迟到；在无培训师指导的情况下，任何人不得擅自攀爬训练架、下水游泳或做其它任何危险运动。

#### 3、药品

我们备有常用药品（正气液、等），如有需要可以向带队教练索取。

#### 4、穿着

活动前，请将长指甲剪去。请着运动装、运动鞋（特别是女士不要穿高跟鞋，男士不要穿皮鞋）或方便活动的服装（女士请勿穿裙装），另需准备一套备用服装，以便出汗后更换。因早晚温差较大，请注意

保暖（戴眼镜的学员准备小绳加固眼镜）。

## 拓展训练

不同于娱乐：

拓展训练具备极大的趣味性，但仍不同于娱乐。娱乐的一个突出特征是没有明显的目的，主题拓展训练，解决的是心理上的某种满足感。而拓展训练的某些项目恰恰是以克服心理障碍，户外素质拓展，完成心理挑战为目标的。其中更多的内容会侧重于团队建设，这与娱乐的差别是非常明显的。

户外拓展的基本特点：

- 1、以自然环境为运动场地，有回归自然，返璞归真的特征
- 2、户外拓展无一例外地具有不同程度的挑战性和探险性
- 3、户外拓展尤其强调团队精神
- 4、户外拓展对身体、意志有全面的要求
- 5、户外拓展运动是一门综合性的学科

拓展训练感悟：心若改变，延安主题拓展，态度则跟着改变；态度改变，习惯则跟着改变；习惯改变，性格则跟着改变；性格改变，人生则跟着改变。高空断桥是一个典型的拓展训练项目，从一开始的极度恐惧“我害怕！我不行”，到后来的坦然面对，到后的开心和轻松。这一切说明了，不管我们在工作还是生活中遇到困难，都不要畏惧，要调整好心态，勇往直前，挑战自我，终就能成功。

赣州主题拓展-山众山-主题拓展课程由厦门山众山企业管理咨询有限公司提供。厦门山众山企业管理咨询有限公司（[www.szstyjy.com](http://www.szstyjy.com)）是从事“企业拓展,户外拓展,冬夏令营,研学旅行,红色党建”的企业，公司秉承“诚信经营，用心服务”的理念，为您提供高质量的产品和服务。欢迎来电咨询！联系人：陈先生。