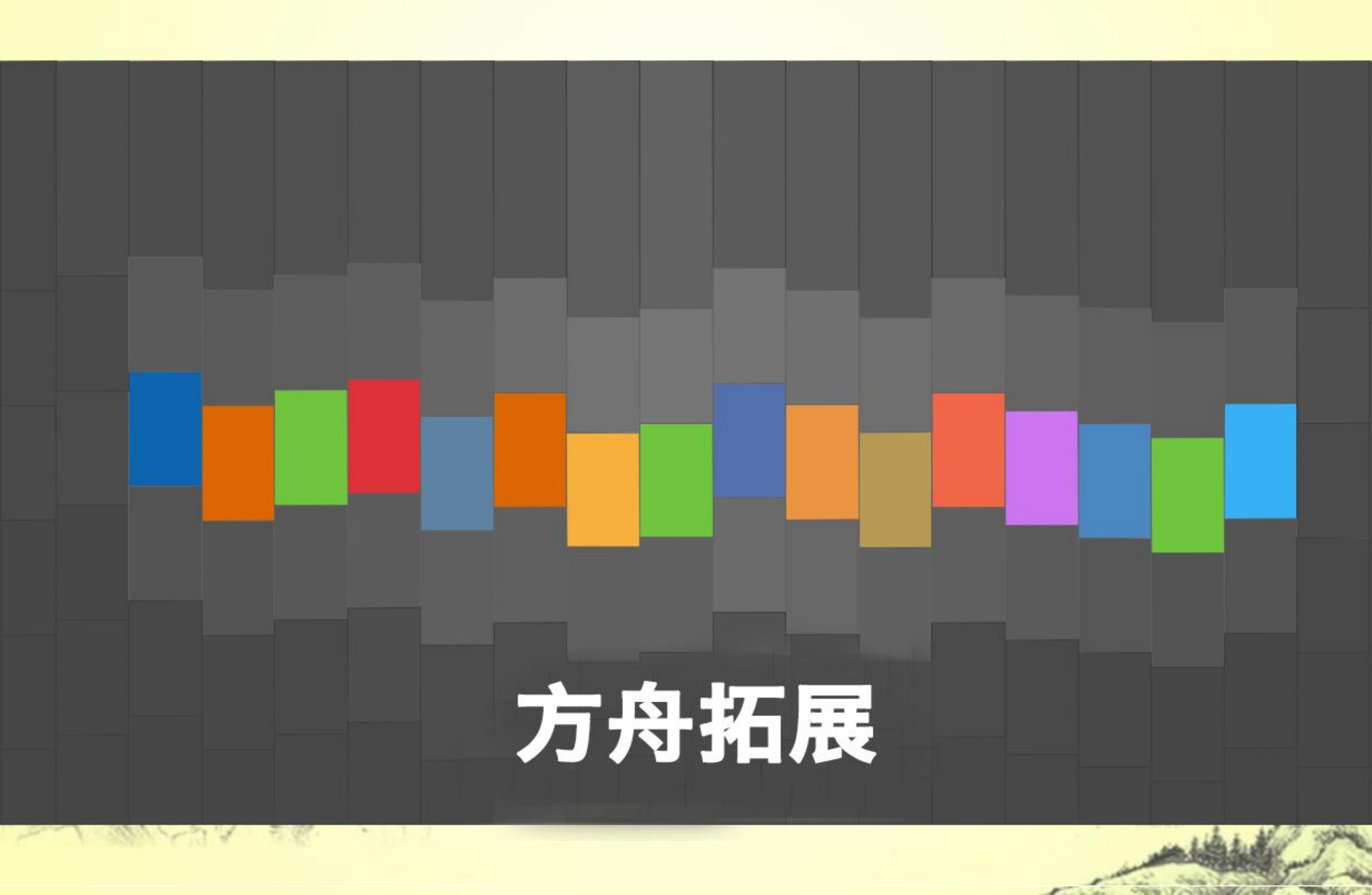




方舟拓展



方舟拓展

方舟户外拓展

培训教练：王老师

联系方式：15312602176

目录

壹

活动目标

贰

行程安排

叁

项目介绍

肆

基地介绍

伍

活动报价

陆

参训须知

活动目标

活动主题：旅行团建

参训人数：50 人左右

参训目的：有效地提高学员在体能、毅力、智慧、沟通、协作等方面的素质和能力

参训要求：寓教于乐、轻松休闲

培养参训学员心理
素质的提升及团队
氛围的建立

加深参训学员敢于
挑战自我极限的勇
气和精诚合作的团
队意识

帮助参训学员建立
具有克服困难的毅
力、健康的心理素
质、积极进取的人
生态度

行程安排

第一天	14:30-16:00	出发、抵达、分房间、安排好行李
	16:00-17:00	自由活动，在基地散散步
	17:00-18:00	晚餐
	20:00-----	回房休息
第二天	07:30-08:30	早餐、抵达、卫生间、整队
	08:20-12:00	上午石塘竹海（详见下页）
	12:00-13:00	午餐、休息
	13:30-17:00	下午团建项目（详见下页）
	17:00-18:00	晚餐
	20:00---	回房休息
第三天	07:30-08:30	早餐、抵达、卫生间、整队
	08:30-11:30	上午团建项目（详见下页）
	11:30-13:00	午餐、休息
	13:00-16:30	下午团建项目（详见下页）
	16:30-17:30	安全返程

第一天行程安排

时间安排	项目内容	项目效果
07:30-08:30	早餐、抵达、卫生间、整队	
08:30-12:00	抵达石塘竹海游玩	
12:00-13:00	午餐休息	
13:00-13:30	热身互动	快速进入状态
13:30-17:00	团建项目：驿站传书	团队协作
	团建项目：神笔马良	团队乐趣
	团建项目：指压板闯关	精诚合作
17:00-18:00	晚餐、休息	
18:00-20:00	篝火晚会	
20:00--	回房休息	

第二天行程安排

时间安排	项目内容	项目效果
07:30-08:30	早餐、抵达、卫生间、整队	
08:30-09:00	热身互动	快速进入状态
09:00-11:30	团建项目：挑战五分钟	任务分工 时间管理
	团建项目：急速 60 秒	
11:30-13:00	午餐休息	
13:00-16:30	团建项目：刺激的战场	换位思考 增强沟通 感恩你我
	团建项目：车轮滚滚	
	团建分享及合影	
16:30-17:30	安全返程	

项目介绍

团建拓展（部分项目根据现场学员状态等情况会有所调整）				
项目名称	破冰热身、分组	项目类别	场地	图片展示
体验过程				
破冰热身：参与几个拓展小游戏，活跃团队气氛 ——组建团队：选举队长、队秘，起队名、队训、队歌、队徽 ——团队风采展示 ——培训纪律与注意事项说明				
最终成果				
在大自然的怀抱中，呼吸吐纳自然，释放日常工作与生活中烦躁的情绪； 通过参与拓展小游戏来逐步打破人与人之间的心理隔膜，让学员在轻松的环境中； 完全的释放自我，展示真我风采。				
项目属性	娱乐指数	心理挑战指数	体能挑战指数	技巧指数
	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★★
适合对象	全员（恐高、孕妇、心脑血管疾病者除外）			

项目介绍

团建拓展（部分项目根据现场学员状态等情况会有所调整）				
项目名称	驿站传书	项目类别	场地	图片展示
体验过程				
在规定的条件下，每一组在最短的时间内将教练给排头学员的数字传递到该组最后一名学员，活动中信息传递的准确性和时效性同样重要。				
最终成果				
提升学员各方面的信息传递和接受时候的反馈能力；体验双向沟通和深度沟通，提升对沟通方法的认识。				
项目属性	娱乐指数	心理挑战指数	体能挑战指数	技巧指数
	★★★★	★★★★★	★★★	★★★★★★
适合对象	全员（恐高、孕妇、心脑血管疾病者除外）			

项目介绍

团建拓展（部分项目根据现场学员状态等情况会有所调整）				
项目名称	神笔马良	项目类别	场地	图片展示
体验过程				
在地上放一张一平米大的纸。所有队员拉绳子的末端，不得接触毛笔，按照教练的要求完成指定的任务。最快完成的为获胜。教练也可以根据字的美观度来打分。				
最终成果				
加强团队精神；培养团队配合协作能力；在团队配合协作中，各成员之间的沟通方式与行为方式需要做及时的调整。				
项目属性	娱乐指数	心理挑战指数	体能挑战指数	技巧指数
	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★
适合对象	全员（恐高、孕妇、心脑血管疾病者除外）			

项目介绍

团建拓展（部分项目根据现场学员状态等情况会有所调整）				
项目名称	指压板大闯关	项目类别	场地	图片展示
体验过程				
在指压板上闯关，一方为天使，一方恶魔，以接力赛的形式最短时间内闯关队为获胜队伍。 闯关内容有：踢毽子、颠乒乓球、挤炸气球、跳绳、背人等等。				
最终成果				
增进彼此的感情；活跃集体气氛增加团队凝聚力；认识每个人在团队中扮演的角色及其作用。				
项目属性	娱乐指数	心理挑战指数	体能挑战指数	技巧指数
	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★
适合对象	全员（恐高、孕妇、心脑血管疾病者除外）			

项目介绍

团建拓展（部分项目根据现场学员状态等情况会有所调整）				
项目名称	挑战五分钟	项目类别	场地	图片展示
体验过程				
通过练习，在五分钟内连续完成 5 个小项目视为完成任务！管道传球 + 一圈到底+鼓动人心+激情节拍+不倒森林。				
最终成果				
模拟学习或者工作中的一个看似不可能完成的项目，每个人都需要非常清楚这份学习或工作中的责任、分工与合作，领导者与执行者扮演者不同的角色，却为同一个目标而努力。				
项目属性	娱乐指数	心理挑战指数	体能挑战指数	技巧指数
	★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★★
适合对象	全员（恐高、孕妇、心脑血管疾病者除外）			

项目介绍

团建拓展（部分项目根据现场学员状态等情况会有所调整）				
项目名称	急速 60 秒	项目类别	场地	图片展示
体验过程				
在 60 秒的时间内，把代表 1-30 的卡片按从小到大排列好，每队 3 次机 会，结果计最高值。				
最终成果				
每位成员都需要清晰目标、清晰方法、清晰责任，不轻易放弃，不断修正改进，同时先做好自己的本职才是对团队的最大贡献。				
项目属性	娱乐指数	心理挑战指数	体能挑战指数	技巧指数
	★★★★★	★★★★★	★★	★★★
适合对象	全员			

项目介绍

团建拓展（部分项目根据现场学员状态等情况会有所调整）				
项目名称	刺激的战场	项目类别	场地	图片展示
体验过程				
规划出一个战场，由司令发号命令，指挥官只能传递命令，战场上除司令以外任何人不能说话或发出声音，司令背坐于战场，战场上会存在手雷和地雷，司令要指挥士兵干掉对方。				
最终成果				
俗话说：“尺有所短，寸有所长。”如果全部都是将军，谁来打仗？反过来，如果全部都是士兵，谁来指挥？因此，要进行角色定位，认定“我是谁”，“我”扮演和充当一个什么样的角色，我要做什么，要怎样做才能做好，在其职，做其事，尽其责。团队中要真正做到每位成员职责清晰，分工明确，资源共享，没有壁垒，从而使团队实现高效。				
项目属性	娱乐指数	心理挑战指数	体能挑战指数	技巧指数
	★★★★★	★★★★★★	★★★★★	★★★★★★
适合对象	全员（恐高、孕妇、心脑血管疾病者除外）			

项目介绍

团建拓展（部分项目根据现场学员状态等情况会有所调整）				
项目名称	车轮滚滚	项目类别	场地	图片展示
体验过程				
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。				
最终成果				
加强团队精神；培养团队配合协作能力；在团队配合协作中，各成员之间的沟通方式与行为方式需要做及时的调整。				
项目属性	娱乐指数	心理挑战指数	体能挑战指数	技巧指数
	★★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★★
适合对象	全员（恐高、孕妇、心脑血管疾病者除外）			

项目介绍

团队大总结

任务

全体队员共同擦花、描绘我们的美好未来，队员发表拓展感言、领导发言，鼓舞士气，计划未来。

目标

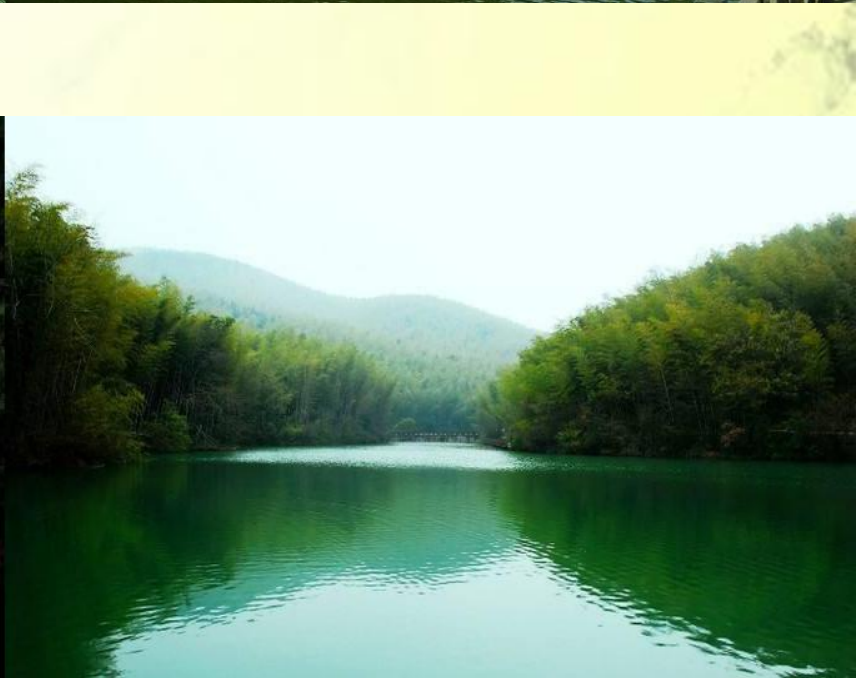
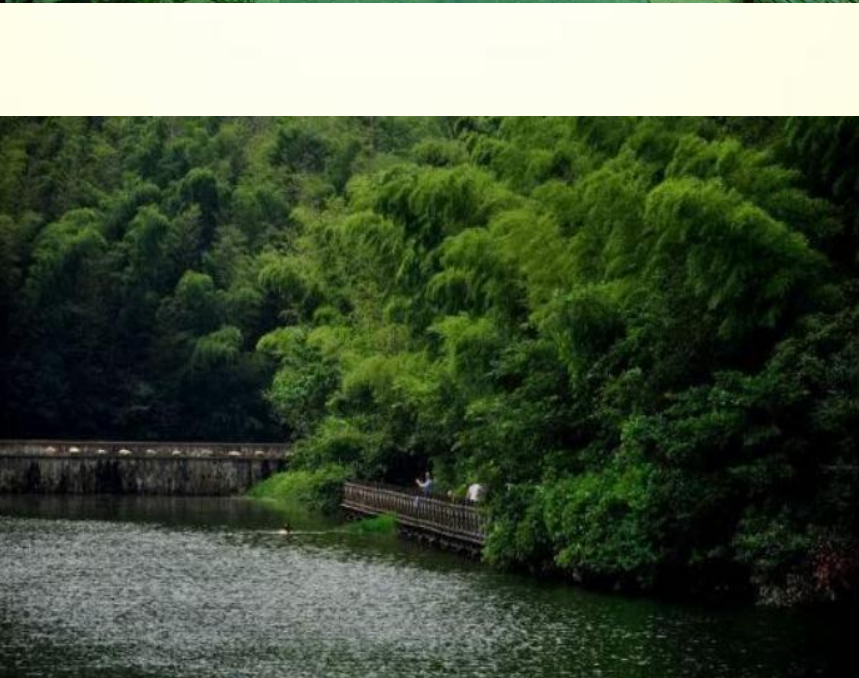
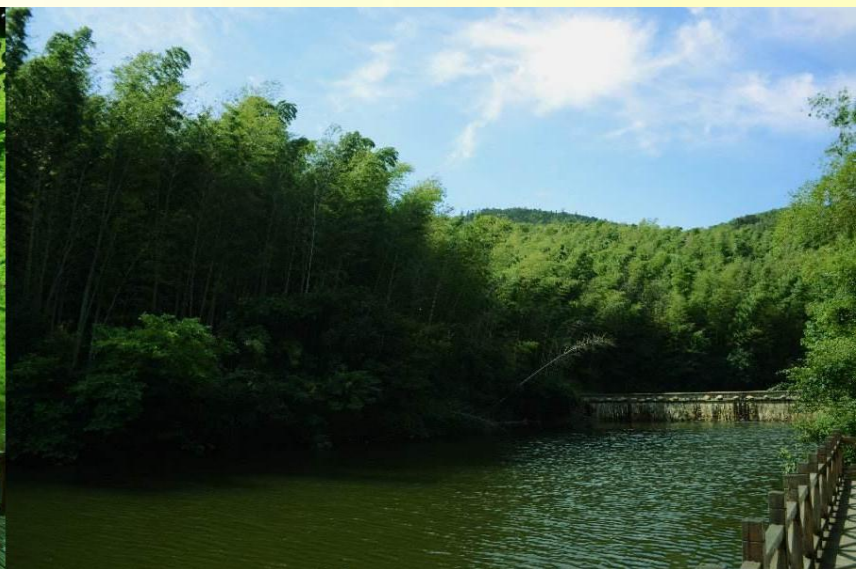
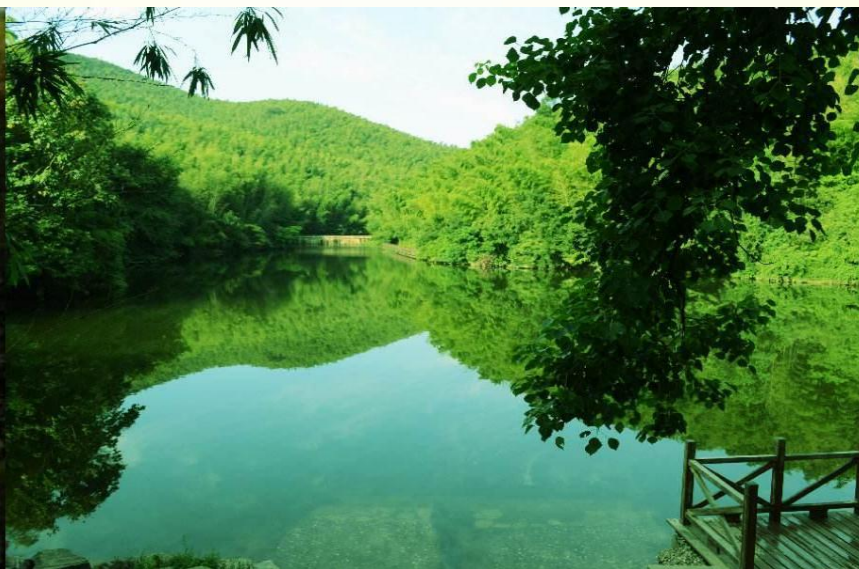
- 汗水和智慧的回顾；
- 大家共同描绘美好的未来，将气氛推向高潮。

团队合影





石塘竹海展示



活动报价

服务项目	费用明细	价
团建服务费	场地费、课程设计费、两名优秀培训师费、工作人员费用、活动策划费、活动道具费、后勤服务费	260 元/人
餐费（代办）	桌餐 300 元起 10 人/桌	300 起
大巴费用（代办）	47 座大巴，两天往返	2200 元
篝火（代办）	篝火，话筒，音响	1000 元
门票（代办）	石塘竹海	60 元
住宿（代办）	客房 220 元/间	220 元
赠送项目	保险费用：最高保额 10 万元	保费 10 元/人
	活动饮水	2 瓶/天/人
	横幅	1-2 条（赠）
	非专业活动拍照+电子相册	（赠）
总 计		

备注：1、代办服务为可选服务，贵司可自行安排；2、以上报价是 50 人预算费用，最终费用按照不低于 50 人数及实际产生的消费计费用 例：参训实际人数为 120 人，按照实际人数收费，实际人数 110 人，按照 120 人收费。

参训须知

一、心理准备：

- ①积极主动参与各项活动，视取得成功为目标；
- ②愿意尽自己最大努力接受各种新考验，具有不屈不挠的进取精神；
- ③维护良好的团队士气，诚恳做人，敢于负责；
- ④悉心体察组员的情感，主动沟通和交换训练感受；
- ⑤爱护自然环境，共同保护我们的家
- ⑥体验式培训风雨无阻

二、健康状况：参加体验式培训无需具备超人的体能，但如果您认为自己的身体状况在应有水平之下，建议您最好在参训前做一些有规律的运动，如慢跑、球类运动等。这样可以改善身体的关节、肌肉、韧带及其身体对运动的适应能力，以确保安全。

三、生活要求：在体验式培训中，建立健康有序的生活模式以及高速安全的训练标准非常重要。因此，在课程中，严禁吸烟，饮用烈性酒和参与赌博等活动，在无培训师指导的情况下，任何人不得擅自攀爬基地的训练架或尝试做各类冒险活动。培训前需将指甲剪短，以免在培训过程中造成不必要的损伤

四、行李物品：希望您妥善保管好自己的贵重物品和现金

五、衣物装备：

- ①适合季节的运动类服装 1 套；
- ②防晒霜；
- ③运动鞋一双【必备】