

2022年拓展训练训练营课程安排

一. 活动目的:

- 1.促进团队成员之间相互了解，增强成员之间**深入了解，熔炼团队**；
- 2.加强户外体验，增进学员彼此感情，情感链接！
- 3.打造团队状态，加强体育运动，鼓舞团队士气！

二. 活动流程:

第一天 上午

9: 30-10: 00 团队组建 (分组、热身)

10: 00-10: 45 体能竞技赛事---《挑战吉尼斯》

10: 45-11: 30 体能团队赛事---《动力绳圈》

体能竞技赛事一：《挑战吉尼斯》图景展示





体能团队赛事：《动力绳圈》图景展示



第一天 下午

- 15: 00-15: 30 团队协作赛事-- 《同心协力》
- 15: 30-16: 00 体能配合赛事--- 《水果连连看》
- 16: 00-17: 00 体育竞技（体能类） - 《冰壶》

团队协作赛事-- 《同心协力》 图片展示



体能配合赛事--- 《水果连连看》 图景展示



体育竞技赛事（体能类） --- 《冰壶》 图片展示

