



凝心聚力
驰骋未来

上海思淼体育文化《长兴岛体验式骑行拓展》

- 1 员工相互融合，增强团队凝聚力；
- 2 激励群体合作精神及责任感；
- 3 加强沟通和互相信任；
- 4 提高积极性和主动性；
- 5 愉悦身心、放松心情；
- 6 战前动员，鼓舞士气。



上海思淼骑行拓展适用长兴岛桔园拓展基地



思淼骑行

思淼骑行，乐活户外大本营旗下支柱品牌，长兴岛独家骑行资源，独特的海岛风光，遍布长兴岛的桔树和杉木树，长长的海岸线，平坦笔直的海堤大道，高耸入云的风力发电，处处都是美丽的风景线。

别只顾欣赏风景，骑行拓展要求团队要同时抵达目的地，骑行中发生车子故障等问题都要自行解决，没有任何的救援和协助，考验的就是**团队的应变能力和突发状况解决能力。**

体验式拓展

针对企业团队的挑战性目标、个人成长、时间紧迫、环境陌生，瞬息万变的社会和生活环境的不确定、困难等，您将在震撼心灵的体验中，在真实的喜悦与痛楚中，层层深入体验与学习。不断反省，不断发现，通过团队成员间**有效的沟通、互相支持、集体智慧、协同行动最终突破极限，不断超越自我。**本课程将是用心灵撞击心灵的过程，**让沟通、协作、责任、信任、激情、创新**等到成为团队的理念。

上海思淼骑行拓展适用长兴岛桔园拓展基地

活动流程

分队 队长 队名 队形 口号 旗帜
破冰游戏 打破隔阂 提升活动氛围

分队组建
破冰热身

骑行第一站
群龙取水

骑行路上需要饮用水
需要全组人员通力合作取得饮用水
并获得优先出发权

古老传说中的游戏，按照顺序把所有的圆盘从第一根圆柱搬到第三根圆柱

骑行第二站
创世汉诺塔

骑行第三站
龙归大海

制作一条长达20米的巨龙，让这条成功的巨龙屹立在江边，寓意我们的未来如龙归大海，无往不利！

分队组建 破冰热身

●项目简介:

教练随机进行分队团队组建，选出队长、队秘，设计队形、队旗，口号；破冰热身游戏。

●项目目标:

- 1、创建团队概念和意识；
- 2、了解团队构成要件；
- 3、设立团队奋斗目标，点燃团队活动激情；
- 4、打破团队隔阂，提升团队活动氛围。





骑行出发站，完成以下项目后骑行前往海边寻找下一个活动点。
骑行中要求团队成员全部到达才能开始下一个活动。

群龙取水（团队协作）

●项目简介：

在骑行中需要的饮用水就在这个项目中夺取，在规定距离放置了饮用水，要求团队根据教练制定的规则，想办法依靠团队的力量将水取回，每个人只允许取回自己的那瓶水，看哪个队伍完成的最快。

●项目目标：

- 1、资源的优化组合；
- 2、合理的分工与合作；
- 3、加强团队内部的协作与沟通；
- 4、体会个人与团队之间的相互作用；
- 5、培养团结一致、密切配合、战胜困难的团队精神；





骑行第一站，完成以下项目后骑行沿着海堤寻找下一个活动点。
骑行中要求团队成员全部到达才能开始下一个活动。

创世汉诺塔(执行流程有序)

●项目简介:

古老传说中的游戏，要求特别简单，按照顺序把所有的圆盘从第一根圆柱搬到第三根圆柱，遵循一个原则，体积大的圆盘永远不能在小的圆盘之上。

●项目目标:

- 1、再简单的规则和工作流程都会有障碍;
- 2、一个人的强大不能代表一个团队的力量;
- 3、团队不是等于个体相加之和;
- 4、任何团队内部都需要无数次的磨合才能达到顺畅;
- 5、团队的力量需要个体的默契配合;





骑行第二站，完成以下项目后返回出发点。

龙归大海水（团队挑战）

●项目简介：

这个环节我们要共同完成一个创举，使用气球和相关道具，制作一条长达20米的巨龙，让这条成功的巨龙屹立在江边，我们与它一起合影，也寓意我们的未来如龙归大海，无往不利！

●项目目标：

- 1、团队内部的竞争再大，也不要忘记我们是一个整体；
- 2、团队内部的竞争，从另外一个角度去看就是合作；
- 3、有内部竞争的团队才是更强大的团队；
- 4、给大家一个好的寓意，一个好的祝福。





人在一起叫聚会
心在一起才叫团队！

