

探险家户外教育

由高端教育人士创办的专业户外教育培训机构



赢在团队

暨南大学翻译学院团队拓展方案



探险家户外教育期待与您相约淇澳岛！（版权所有 请勿外传）

目录



关于我们



项目内容



活动费用



参训须知



淇澳风光：淇澳大桥

关于我们



探险家教育科技有限公司（珠海）有限公司（简称：探险家户外教育）是由高校教师发起并成立的集营地建设、教育培训、课程研发为一体的专业户外教育机构。探险家户外教育以青少年、单位员工为主要培训对象，以提升学员独立生活能力和团队意识为目标，自主研发了涵盖户外拓展、野外生存与研学旅行、露营、水上运动、徒步旅行等方面的系列专业课程，课程内容集体验性、教育性、娱乐性、休闲性为一体。探险家户外教育拥有一支高素质、高水平的教练团队，培训师主要来自于珠三角高校，具备研究生学历、高校教师资格证以及国家颁发的国家户外教育从业资格证书。探险家户外教育营地坐落于珠海市生态岛屿——淇澳岛，营地占地240亩，绿树成荫，风景如画，营地内设真人CS、烧烤、野炊、射箭、垂钓、团队拓展、房车露营、营地教育等项目。

探险家户外教育本着专业、高端、诚信的经营理念，期待与您相约淇澳岛探险家户外教育营地！

我们的优势



探险家户外教育是由高端教育人士成立的专业户外教育机构，我们具有以下明显优势：

- **高素质的专业户外教练：**教练团队主要来自于北理工珠海学院、北师大-香港浸会大学联合国际学院（UIC）、北师大珠海校区，具有高校教师资格证、研究生学历、国家认证的户外教育培训师
- **环境优美且宽敞的营地：**营地位于生态岛——淇澳岛，占地240亩，空气清新，绿树成荫，风景如画，没有满身尘土和太阳灼伤的烦恼
- **先进的CS装备：**营地内设有野战、土壕战、丛林战和巷战四种不同风格战区。每个专区可容纳54人同时作战。配备国家野战专业赛指定用枪，有30种打法，可加血，可复活，功能强大，效果逼真

项目安排



日期	时间	项目	备注
1月4日	13:30-14:00	集合	探险家户外营地集合
	14:00-14:30	破冰起航	分队，通过活动展示团队风采
	14:30-15:10	挑战NO.1	培养团队凝聚力
	15:10-15:50	有轨电车	培养团队协作能力
	15:50-16:30	射箭比赛	
	16:30-17:30	真人CS对战	培养团队协作能力
	17:30	总结、合影	

活动费用（183元/人）



服务项目	费用明细	价格	备注
培训费	培训费、场地费、器材费、后勤服务费、服装费、CS费/攻防箭	183元/人	
保险费	意外伤害保险（保额20万元/人）		提前两天购买
饮用水	瓶装水（1支/人）+桶装水		赠送
横幅	80元		赠送
发票	%8 税点（增值税普通发票）		按实际开票额计算
餐费	% 40元/人		
车费	1000元/台	1000元	

项目介绍



破冰起航

任务

- 导入拓展培训的主题；
- 分组并布置各小组文化，选队长，设计队名、队徽、队歌和队训；
- 团队文化建设成果展示。

目的

- 打破人际交往间的屏障，营造和谐的团队氛围；
- 明确培训目的，初步形成团队意识，为接下来的培训做好准备。



项目介绍



挑战NO.1

任务：在150秒内完成看似不可能完成的5项任务，
要点：完善的计划，严密的流程，高效执行力，默契的团队

任务一：大河之舞

集体跳绳，共需10个人参加跳绳，每人跳10次，任何时候中断都要重新开始。

任务二：不倒森林

小组合作，使立于地面的一组木棍，在每个人手中流动而不更改位置，直至团队成员转动一圈，并且保证木棍不倾倒。如在成员转动中木棍倾倒则需重新开始

任务三：环环相扣

要求所有队员手拉手围成一圈，将一个呼啦圈从每个人的身上绕过，不能将手松开，
项目目标：体现团结协作能力，整体配合信任度

任务四：翻天覆地

团队所有成员在站在一块帆布上用最快的速度把帆布翻转，在身体的任何部位不接触地面的情况下站在帆布的另一面

任务五：我们是最棒的！

每个团队围成一个圆形，利用一定的规则整个团队一起喊出“我们是最棒的”，如果团队配合不协调则需要重新开始。

项目介绍



一圈到底

项目简介：

所有学员手拉手围成一圈，用呼啦圈穿过所有人的身体回到原位。在活动过程中，不能以语言为沟通工具，只能依靠肢体语言和眼神进行沟通，相互拉着的手不能放开，也不能用手指去勾呼啦圈。计时，看最快用了多少时间完成。

项目目标：

- 提升团队协作能力。
- 具备良好的心态和竞技状态。
- 使学员彼此以非语言形式进行沟通，以高难度沟通形式完成低难度活动。



项目介绍



有轨电车

项目规则

以小组为挑战对象，家长与小孩通过“同穿一双鞋”，感悟合作精神。要求顺向、逆向和顺、逆向交替三轮大比拼决定胜负。成功需要全体成员齐心协力、脚步一致的向前奋进，此项目使家长和小孩充分体验到竞争环境下主动沟通和掌握沟通技巧的重要性

项目目标

- 如何建立一个高效团队；
- 团队中领袖的作用；
- 提高个人在工作中相互配合、相互协作的能力。



项目介绍



➤ 射箭

射箭，即箭术（*Archery*），是指借助弓的弹力将箭射出，在一定的距离内比赛精准度的体育运动，别称射箭运动。项目目标

射箭是用弓把箭射出并射中预定目标，打在靶上的技艺。射箭比赛的胜负是以运动员射中箭靶目标的环数计算的，命中靶的箭越靠近中心，所得环数越高。射箭运动员准备发射时，用执弓手握住弓，并伸直执弓臂，再用拉弦手向后拉弓弦，直到满弓点，注视瞄准具然后撒放。



项目介绍



真人CS对战

项目介绍

真人CS枪战是一种集运动与游戏于一体，紧张刺激的高科技娱乐活动，是对真实战场环境下作战的高度模拟。

- 目标： 通过对抗游戏让学员感受快乐，让学员在体验真实战场环境下激发出勇气、信念、谋略、战友情。



项目介绍



团队大总结

内容与目的

- 队员发表拓展感言，领导讲话，鼓舞士气，计划未来；
- 感悟拓展培训中的经验，启发日后的工作和生活。



参训须知



- ◆ 以积极主动的心态参与各项活动，并以成功为目标；
- ◆ 积极接受各种新考验，具有不屈不挠的进取精神；
- ◆ 维护良好的团队士气，诚恳助人，敢于担当；
- ◆ 悉心体察组员的情感，积极分享训练感受；
- ◆ 参训前做一些有规律的运动，如慢跑等。**若身体不适合参加活动，应及时告知教练；**
- ◆ 未经许可，不得攀爬营地内高空设施或尝试做各类冒险活动；
- ◆ **修剪指甲，着运动类服装和运动鞋子，禁止穿裙子、短裤、拖鞋；**
- ◆ 在课程中，严禁吸烟，饮用烈性酒和参与赌博等活动；
- ◆ 备好清凉油、防晒霜等个人防护用品，**参加露营的学员，带好换洗衣服、牙膏、牙刷等日常生活用品。若带上薄被褥会更加舒适；**
- ◆ 妥善保管好自己的贵重物品和现金。

安全保障



安全保障

- ✓ **安全保障：**完善的安全管理体系 随时随地的安全意识 国际认证的器材装备
严格规范的操作流程 登山合作的专业教练 防止意外的特种保险
- ✓ **备份原则：**任何需要安全防护的地方及器械都有备份，确保万无一失。
- ✓ **复查原则：**所有的安全保护在准备完成后都要再复查一遍，消除操作失误的可能性。
- ✓ **监护原则：**培训师对项目进行中肯呢过遇到的安全问题进行全程监护，将任何隐患消除在萌芽中。
- ✓ **目标：**让安全成为我们的一种生活方式，因为安全与不安全之间没有过渡。

由于拓展训练的一部分课程要求学员在空中完成攀登、跳跃、行进、下降等动作，为了确保学员安全，我公司使用统一定购的进口一流专业登山器材作为保护装备，主要包括：登山绳、安全带、铁锁、下降器、上升器、头盔等。所有登山器材至少应遵循

UIAA（国际登山联合会标准）或CE（欧洲标准）中的一个；绳索和头盔要求必须有UIAA认证，并严格遵循器材的检查和更新制度。

户外教育小常识：拓展的起源



在二战时，大西洋上有很多船只由于受到攻击而沉没，大批船员落水，由于海水冰冷，又远离大陆，绝大多数的船员不幸牺牲了，但仍有极少数的人在经历了长时间的磨难后终于得以生还。当人们在了解了这些生还下来的人的情况后，发现了一个令人非常惊奇的事实，这就是这些生还下来的人不是人们想象的那样都是些身体强壮的小伙子，而大多数是些年老体弱的人。经过一段时间的调查研究，了解情况，专家们终于找到了这个问题的答案：这些人之所以能活下来，关键在于这些人有良好的心理素质。当他们遇到灾难的时候，首先想到的是：我一定要活下去，有一种强烈的求生欲望。而那些年轻的海员可能更多的想到的是：这下我可能就完了，我不能活着回去了。

当时有个德国人库尔特·汉恩提议，利用一些自然条件和人工设施，让那些年轻的海员做一些具有心理挑战的活动和项目，以训练和提高他们的心理素质。后其好友劳伦斯在1942年成立了一所阿德伯威海上训练学校，以年轻海员为训练对象，这是拓展训练最早的一个雏形。

二战以后，在英国出现了一种叫做OUTWARD-BOUND的管理培训，这种训练利用户外活动的形式，模拟真实管理情境，对管理者和企业家进行心理和管理两方面的培训。由于拓展训练这种非常新颖的培训形式和良好的培训效果，很快就风靡了整个欧洲的教育培训领域并在其后的半个世纪中发展到全世界。

"努力/放弃"（积极/消极）的心理力学模型、以及"体验、了解、控制、超越"的心理适应规律。其基本原理为：通过户外体验项目活动中的情景设置，使参加者充分体验所经历的各种情绪，尤其是负面情绪，从而深入了解自身（或团队）面临某一外界刺激时的心理反应与后果，进而学会控制、实现超越。



精彩瞬间





探险家户外教育

期待与您相约淇澳岛



联系人：刘老师
手机/微信：
18575669977

欢迎关注探险家户外教育



探险家教育科技（珠海）有限公司