

拓展训练项目----信任之旅







课程思政案例

教 学 目 标	一、培养团队成员在看不见的环境下如何沟通，提高沟通技巧； 二、感受互相帮助与关爱，要常怀感恩的心； 三、感受特殊情境下完成任务的合作方式； 四、体验信任对于我们完成任务的作用。	
教 学 过 程 设 计	<p>项目类型： 个人挑战与团队配合相结合的项目</p> <p>场地器材：一块平整的场地，路径长度最好为 200-300 米，障碍依难度设定 7-10 个，难易结合。</p> <p>任务要求： 丧失了视力的盲人朋友，需要共同努力通过一段充满荆棘的路途（设有用于跨越、绕过、钻过的不同障碍）。除一名引导员可以看见但部分时间不允许说话外，其余人均又盲又哑，全队行动都在引导员的指挥下进行，安全员一路随行保护。</p>  	引 入 思 政 内 容 及 方 式 <p>因为我们拥有明亮的眼睛，我们对周围的世界一目了然，所以我们无所畏惧，我们充满了战胜困难、征服世界的勇气和信心。我们不曾体会到失去光明的人，他们的内心感受是什么样的，今天我们就做一次盲人旅行的心理体验活动。</p> <p>“你是我的眼”这首歌曲大家耳熟能详，回首 2016 年巴西里约残奥会广西选手刘翠青喜获女子田径 T11 级 400 米冠军这一幕，就会给人以震撼，激发人奋进，因为这里的每一名运动员都是一个奇迹。刘翠青，一个从小因眼疾得不到治疗而失明的姑娘，在江西小伙徐东林的领跑下，奋勇拼搏，摘得桂冠。你是我的眼：有一种信任从“牵手”开始，这得经过多少磨炼才能有这样的默契配合。而作为领跑员，刘东林在前一天比赛中大腿严重拉伤，但他咬牙坚持，最终帮助刘翠青成功夺冠。赛后刘东林说在比赛中只有一个信念，即使瘸了也要把她带到终点，刘翠青虽然也担心领跑员的伤情，但他们仍相互鼓励，坚持到最后，完成了共同的目标。看着赛场上的他们，即使身体不完整，但仍对生活报</p>

<p>注意事项:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、要求所有学员摘掉有可能造成伤害的物品,注意安全。 2、选择相对具有责任感,有一定表达能力,做事认真的学员做引导员和安全员。 3、每到一处障碍,安全员都应在此准备帮助保护。不要催促学员,不要急于求成。 4、要求道路地面平整,障碍物设置明显,不要设置尖锐的障碍物。 5、活动中注意安全,严格按照规则进行挑战,学生要遵守承诺,不可摘下眼罩或者偷看,否则将受到惩罚。 <p>分享与总结:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、对大家完成活动给予肯定,鼓励每一个人谈谈自己的感受,盲人先谈,引导员和安全员尽量安排在回顾的后半段。 2、回顾和大家交流关于活动中信息的传递和接受是怎样进行的? 3、互相信任对于完成活动的重要意义。 4、让引导员谈谈他们对于责任的认识,可以结合领导力问题细致交流,分享韦尔奇在央视“对话”栏目中谈到:“中国企业领导人要多一些责任和爱”。 5、盲人学员谈谈各自的弱势和困难,获得帮助也是他人努力排除困难的结果,可以引导学员懂得以感恩之心看待成功。 	<p>之以歌,对生命充满着敬意,更是对美好生活的向往。</p> <p>回到现实,我们面前的道路不是平坦笔直的,可能会有障碍物,可能会有绊脚石,需要我们迈过去、钻过去、跨过去。我们的旅途不是一帆风顺的,可能会有曲折的弯路,可能我们需要弯腰低头,需要我们付出努力和汗水,但是我们不要害怕,因为有一个人在陪着你,有一双手扶着你,我们相信他能保护你、帮助你,最终完成这段黑暗的旅程。</p> <p>在此次的体验活动中,我们互相帮助,互相理解,彼此信任,迈过了重重的障碍,克服了种种的困难,终于成功完成了艰难的路程。生活中,我们每一个人都会有孤独、无助的时候,当我们遇到无法承受的痛苦、困惑和压力的时候,我们是多么渴望得到朋友的援助,得到亲人的理解。</p> <p>亲爱的朋友们,让我们一起学会感激,感激困境中给我们力量的人;感激顺境中提醒过我们的人;感激曾经批评过我们的人;感激在背后默默支持我们的人;感激这次体验,因为在这里我们将共同成长、欣然收获。</p>
---	--

拓展训练项目----动感颠球

课程思政案例

教 学 目 标	<ol style="list-style-type: none">1、通过团队成员的协作，体验目标管理。2、民主决策后是否每人都了解决策结果，如何执行，和预料结果不同时如何及时调整和应对。3、培养学生不怕挫折，努力拼搏，争创佳绩的意识，锤炼学员在经历挫折和身处压力环境下的心理承受力。4、体验互相鼓励对完成任务的积极作用。		
教 学 过 程 设 计	<table border="1"><tr><td data-bbox="292 689 770 2016"><p>项目类型： 团队协作、争先类项目</p><p>器材：平整场地 1 块，栓有 10~20 根绳的同心鼓若干，围绳上带有软质把手拉环，每面鼓配气排球一个。</p><p>项目布置： 这个项目要求我们在保证安全的情况下，尽可能多的创造颠球纪录。每人牵拉 1~2 根鼓上围绳的把手，将球放在鼓面上或抛起落在鼓面上，一起将鼓上的球连续颠起，球颠起的高度在不低于鼓面 20cm，否则此球不计数。通过多次练习感受团队成长的过程。</p></td><td data-bbox="770 689 1300 2016">引 入 思 政 内 容 及 方 式<p>这是一个要求团队高度协作的项目，需要大家在短时间内制定出达到目标的方案，并在执行过程中协调一致。实际操作时，难免会遭遇排球落地、落绳子上，学员身上等失败的情况。这就要求学员们在认真负责的同时能够沉下心来，承受得住失败的挫折，越挫越勇，持之以恒，最终成功地完成任务。</p><p>回想中国女排从“滚上一身泥，磨去几层皮，苦练技战术，立志攀高峰”的漳州竹棚起步，以拼搏为梦想筑梯，书写了奋斗不息，为国争光的动人诗篇。几代中国排球人历尽磨难，永不放弃，在学习他人和总结自己经验的基础上，到上世纪 70 年代中后期，终于找到一条遵循排球运动训练规律，顺应世界排球技术趋势，符合我国运动员特点的正确发展道路，而且在长期实践的过程中，孕育着胸怀祖国，刻苦训练，顽强比赛，团结友爱等“女排精神”因子，成为日常训练和比赛的有力精神支柱。</p><p>那么我们在项目开始时大部分学员都是满腔热情，信心百倍。但多次发球后出现各种失误</p></td></tr></table>	<p>项目类型： 团队协作、争先类项目</p> <p>器材：平整场地 1 块，栓有 10~20 根绳的同心鼓若干，围绳上带有软质把手拉环，每面鼓配气排球一个。</p> <p>项目布置： 这个项目要求我们在保证安全的情况下，尽可能多的创造颠球纪录。每人牵拉 1~2 根鼓上围绳的把手，将球放在鼓面上或抛起落在鼓面上，一起将鼓上的球连续颠起，球颠起的高度在不低于鼓面 20cm，否则此球不计数。通过多次练习感受团队成长的过程。</p>  	引 入 思 政 内 容 及 方 式 <p>这是一个要求团队高度协作的项目，需要大家在短时间内制定出达到目标的方案，并在执行过程中协调一致。实际操作时，难免会遭遇排球落地、落绳子上，学员身上等失败的情况。这就要求学员们在认真负责的同时能够沉下心来，承受得住失败的挫折，越挫越勇，持之以恒，最终成功地完成任务。</p> <p>回想中国女排从“滚上一身泥，磨去几层皮，苦练技战术，立志攀高峰”的漳州竹棚起步，以拼搏为梦想筑梯，书写了奋斗不息，为国争光的动人诗篇。几代中国排球人历尽磨难，永不放弃，在学习他人和总结自己经验的基础上，到上世纪 70 年代中后期，终于找到一条遵循排球运动训练规律，顺应世界排球技术趋势，符合我国运动员特点的正确发展道路，而且在长期实践的过程中，孕育着胸怀祖国，刻苦训练，顽强比赛，团结友爱等“女排精神”因子，成为日常训练和比赛的有力精神支柱。</p> <p>那么我们在项目开始时大部分学员都是满腔热情，信心百倍。但多次发球后出现各种失误</p>
<p>项目类型： 团队协作、争先类项目</p> <p>器材：平整场地 1 块，栓有 10~20 根绳的同心鼓若干，围绳上带有软质把手拉环，每面鼓配气排球一个。</p> <p>项目布置： 这个项目要求我们在保证安全的情况下，尽可能多的创造颠球纪录。每人牵拉 1~2 根鼓上围绳的把手，将球放在鼓面上或抛起落在鼓面上，一起将鼓上的球连续颠起，球颠起的高度在不低于鼓面 20cm，否则此球不计数。通过多次练习感受团队成长的过程。</p>  	引 入 思 政 内 容 及 方 式 <p>这是一个要求团队高度协作的项目，需要大家在短时间内制定出达到目标的方案，并在执行过程中协调一致。实际操作时，难免会遭遇排球落地、落绳子上，学员身上等失败的情况。这就要求学员们在认真负责的同时能够沉下心来，承受得住失败的挫折，越挫越勇，持之以恒，最终成功地完成任务。</p> <p>回想中国女排从“滚上一身泥，磨去几层皮，苦练技战术，立志攀高峰”的漳州竹棚起步，以拼搏为梦想筑梯，书写了奋斗不息，为国争光的动人诗篇。几代中国排球人历尽磨难，永不放弃，在学习他人和总结自己经验的基础上，到上世纪 70 年代中后期，终于找到一条遵循排球运动训练规律，顺应世界排球技术趋势，符合我国运动员特点的正确发展道路，而且在长期实践的过程中，孕育着胸怀祖国，刻苦训练，顽强比赛，团结友爱等“女排精神”因子，成为日常训练和比赛的有力精神支柱。</p> <p>那么我们在项目开始时大部分学员都是满腔热情，信心百倍。但多次发球后出现各种失误</p>		

<p>教 学 过 程 设 计</p>	<p>注意事项： (1) 所有学员将身上携带的硬物品卸下。 (2) 患有高血压、心脏病与身体不适的患者不得参加。</p> <p>教学要求： 1、颠球开始后不要将鼓落在地上，球失控飞离鼓面后，派专人捡球或随机一个人捡球。 2、每组队员的最低记录不应少于 30 个，要求各组挑战 100 个。 3、颠球过程中注意安全，所有绳子都有人牵拉，防止落在地上绊倒其他队员。</p> <p>分享与总结： 1、注意力是否集中在你的目标上，投入与收获是成正比的； 2、对于短时间内无法制定出方案的情况，懂得先做后说比纸上谈兵要重要的多； 3、球在不断地变化，鼓也要不断的调整。不能用一成不变的方法去应对时刻在变换着的环境； 4、如何减少内耗，形成合力，这是我们现在的以及未来的领导者都需要面对的课题； 5、团队间的竞争可以促进绩效的提高； 6、成功往往是量变到质变的过程，不断练习是成功的基础。</p>	<p style="text-align: center;">引 入 思 政 内 容 及 方 式</p> <p>而没能突破，极个别队员情绪低落了，开始出现报怨、消极、甚至埋怨队友的现象，所以我们要先从心态上端正态度。每个人都有可能犯错，关键是犯错后处理的态度，信任队友，在信赖别人的时候同时也做一个值得别人信赖的人。不能只看见别人的错误，而看不见别人的努力，这样才能在彼此信赖中团结起来共同完成目标。</p> <p>当团队处于低迷状态时，我们不要有思想包袱，要有“不抛弃、不放弃、不抱怨”的心态来面对，要积极给予团队以鼓励。对出现失误的队友多些理解、宽容和鼓励。鼓励远比批评有效！相互鼓励，建立信任，这样团队才会更和谐，更有凝聚力，运作起来也会更有效率。</p> <p>不怕挫折，不断进行反思总结。队里的每个人都要有不怕挫折，不断进取的意识，经过几次的失败后，全队必须认真总结经验教训并积极投入实践，才有可能在其后的颠球中创造佳绩。在工作中也会遇到困难，挫折和失败并不可怕，我们要学会总结经验教训，敢于尝试，为下一次的 success 做好准备。</p> <p>众人拾柴火焰高，大家的力量要往一起使。当我们放下小我，放下自私自利，形成团队至上，具有强烈的团队荣誉感，大家都积极向上，那么团队会进步很快，力量很强大。同时我们也要学会感谢我们的竞争对手，只有很大的压力才能促使你有更好的发挥。让我们放下一切，全力以赴，挑战团队最高目标，使之成为可能。</p>
--	---	---

拓展训练项目----超音速

课程思政案例

教 学 目 标	<p>1、超音速目的是深度破冰，加深队员间的熟悉程度，学会梳理资源并通过有机的资源整合完成任务。</p> <p>2、培养团队的合作能力，通过合作形成默契。</p> <p>3、加强每一位学员的参与度，只有每一个人付出才有好的收获。</p> <p>4、团队之间相互鼓励才能共同进步，共同分享合作成果。</p> <p>5、在市场规则快速变化的情况下如何适应市场变化。</p>		
教 学 过 程 设 计	<p>项目类型： 团队协作、沟通类项目</p> <p>器材：一块平整的场地 一副扑克牌</p> <p>任务要求： 在规定的时间内按数字从小到大的顺序找出 13 张数字号码牌的正确顺序，在各队争分夺秒竞争的情况下，用时最短、数字顺序完全正确的团队取胜。</p>   <p>注意事项： (1) 所有学员将身上携带的硬物品卸下。 (2) 患有高血压、心脏病与身体不适的患者不得参加。</p>	引 入 思 政 内 容 及 方 式	<p>超音速看似挺难其实很简单，此游戏主要是团队分工，沟通协作的，只要分工明确就很快完成任务。</p> <p>中国乒乓球队--这支荣耀之师，始终走在世界乒坛前列，令国人为之自豪。在冲刺东京奥运会的关键时刻，队员每天苦练挥拍上千次，针对技术难点和自身弱点集体攻关；为提高女队训练质量，常常组织男女对练、男帮女练；为防止技战术僵化，在坚持主流打法的同时，积极尝试创新，主动适应世界乒坛的变化趋势。他们始终把祖国的荣誉放在第一位，战略上藐视困难、战术上重视困难；胸怀雄心壮志，平时刻苦练球，比赛敢打敢拼。不问结果，团结协作，全力以赴，这就是国乒队员对乒乓精神最好的传承与诠释。</p> <p>凡事皆有规律，发现规律，利用规律，才能找到解决问题的路径与方法。积极的心态影响团队成绩，切勿指责团队成员，唯有团结协作才能战胜困难，挑战成功。</p>

<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">教学设计</p>	<p>超音速详细流程：</p> <p>各队在起点线内站成一路纵队，以接力的形式进行翻牌，不得乱了顺序。各队赛前给予5分钟时间讨论制定方案，总结经验。翻牌后首先寻找数字1的卡牌，如翻开的扑克牌不是数字1再把卡牌盖回原处。当翻出扑克牌1是正确的，将扑克牌正面朝上放回原处。</p> <p>超音速游戏可分三个轮次进行团队比赛。</p> <p>第一轮：将扑克牌摆成一个圆形，相对比较简单，给大家一个适应过程。</p> <p>第二轮：将扑克牌无规律任意摆放，考验大家的沟通能力。</p> <p>第三论设置障碍“拦路虎”。每队选出一位队员充当拦路虎去给对方制造麻烦，拦路虎用石头、剪刀、布，赢了可以通过去翻牌，输了要回去，下一个队员继续。同时在每个花色扑克牌中抽掉一张扑克（5-8之间）。</p> <p>分享与总结：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、团队之间相互鼓励才能共同进步； 2、只有每一个人都认真付出才有好的收获； 3、在市场规则快速变化的情况下如何适应市场变化； 4、团队之间要有分工，做事要有统筹方法才能成功。 	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">引入思政内容及方式</p>	<p>萧伯纳说过“你有一个苹果，我有一个苹果，彼此交换一下，我们仍然是各有一个苹果；但你有一种思想，我有一种思想，彼此交换，我们就都有了两种思想，甚至更多。”良好的沟通，思想的碰撞对于团队挑战能起到举足轻重的作用。</p> <p>第一轮比赛中，各队能否根据任务要求制定相应的对策是完成任务的第一步，那么策略定好后每个成员对策略能否理解到位，理解了又能否执行到位就更为关键，好的策略必须有好的执行，这是保证成功的关键。</p> <p>第二轮比赛中，队员能否顺利沟通成为关键。面对杂乱无章的扑克牌，每个队员是否能说清楚自己过去翻的是什么位置？哪张牌？是哪个数字？团队成员如何进行分工与合作。</p> <p>第三轮比赛中，设置“拦路虎”，增加趣味性的同时，对小组正常运行产生干扰。这就考验大家在有外界干扰的情况下是否能坚守初心，排除干扰，认真观察，及时发现问题，针对突发状况如何及时作出应对方案。</p>
---	--	--	---

部分拓展项目图片：

动感颠球



巨人的脚步



神笔马良



集体跳绳



荆棘取水



车轮滚滚

