

2023年拓展训练项目个 拓展训练项目心得 (实用10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

拓展训练项目个篇一

上周末我有幸参加了为期两天的团队拓展培训——一场智慧与体能的培训。听到过的你会忘记，看到过的你会渐渐淡忘，只有亲身体会过的才会铭记在心，两天的训练不长，但很有好处。

众志成城这个项目使我体会到一切皆有可能。记得最开始体验这个项目的时候我们用时接近7秒，当我们完成了5秒的目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们的意见出现了分歧，有人说3秒有人说4秒。当时我支持的是4秒，觉得3秒钟不可能、想都不敢想。可在我们一次次失败之后，最后用行动证明了我们的实力2秒多钟，大家不自禁的拍起手来，这个成绩是当时我们都无法想象的，被认为不可能的事情我们透过努力与协作却做到了。

教练说的很对：如果你心中想到失败，你就失败，如果你没有必胜的信心，就无任何成就可言。如果把目标定的过低，触手可及，那团队还有何动力，有何发展可言。只想在山腰看风景的人永远也体会不到登上山顶后心胸的开阔。

当我站在1.6米的高台上做好准备之后，教练向下方问：“下方的伙伴，你们准备好了吗？”对于台下的伙伴们，听到这句话，会不自觉的再次确认与同伴搭成的人墙是否坚固，耸耸肩，搭搭腿，然后骄傲喊出：“准备好了，请相信我们必须支持你！”教练教我们的时候我还觉得可笑，觉得

怎样连这样的场合都这么形式化。可当我站在高台上的时候才明白，这样的回答是必要的，这是向台上的伙伴交付的信任，对我们这个团队的信任，让他放心的将自我的安全交给大家。我连最后的一点疑虑都打消了，毫不迟疑的笔直倒下，稳稳的被接住，安全的落地。

这个项目叫做信任背摔，名副其实。这是同事之间的一种信任，这种信任来不得半点虚假，甚至一点点的心存疑虑都会下意识的由动作表现出来，结果就是给保护你的人、信任你的人造成更重的负担甚至是严重伤害。由心而生的才是真正的信任，只有相互信任才能将团队每个成员的潜力发挥到极致，才能到达最完美的效果。

“毕业墙”是我们所有参训队员要共同完成的最后一项挑战，20分钟时光，4.2米的光滑墙壁，教练只给予我们了三个道具：求生的勇气、队友的肩膀和团队的协作精神。对我们来说这是一个很艰巨的挑战。

随着教练一声令下，大家利用简短的时光制定好策略之后，大家都毫无怨言主动去做人梯，看到的是一个个有力的肩膀、信任的眼神、一张张憋足了劲而涨红的脸和流淌在红色脸庞上的汗水，每个人都在借助身边人的力量向上爬，群体中的人都是互动的，帮忙他人也是在帮忙自我。最终，我们顺利地提前完成了任务，在那里请允许我向这些队友们表示最诚挚的敬意。

领导力的作用至关重要，团队的力量更不能忽视，它能够起到 $1+1>2$ 的效果。回过头来再看这面墙，人生中有多少次我们就在这样的高墙面前胆怯，多少机遇就在我们踌躇犹豫的瞬间被我们错过了、放下了，又是谁成了我们脚下的人梯，帮忙我们跨越了一个又一个高墙。团队中有各种主角，要找准自我的位置，竞争与合作都是到达目的的手段，而团队的成功需要我们每一个成员的共同努力！

拓展培训是一种挑战，不仅仅是体能、更是意识；挑战的不仅仅是个人、更是团队。训练虽然结束了，但拓展训练所给予我们的启发和经验是一笔永久的精神财富。透过训练我们增强了自信心，磨练了战胜困难的毅力，我们超越了自我，完成了看似不可能的事情。提高了解决问题的潜力，更增进了对群众的参与意识与职责心。随着中心的不断壮大与发展，我们也面临着一个更加高标准、严要求的严峻形势，在工作中如何能够不断的发现问题并改善问题，如何能够更好的提高部门与自身的工作效率，如何能够更好地完善现有的工作流程、工作方式及配合协调各部门的工作，这些都是我在今后的工作中需要加倍努力及奋斗的目标！

在此，我真心的感谢感谢中心组织这次活动，为我们搭建了一个相互交流的平台，也感谢我们的队友给我们彼此的支持和信任。衷心祝愿我们中心明天更完美、更辉煌！

拓展训练项目个篇二

近年来，拓展训练在国内逐渐兴起，成为一种受欢迎的团队建设方式。我有幸参加了一次拓展训练，亲身体会了不同项目的锻炼，让我体会到了团队合作的重要性、个人能力的提升以及人际关系的建立。通过这次训练，我对拓展训练有了更深刻的理解，并从中获得了很多收获。

首先，拓展训练的项目中最让我难忘的是“绳子跳”。在这个项目中，我们需要利用好几根绳子，在地面上绕成一个复杂的图形，然后按照规定的路径跳过去。一开始，我对这个项目感到非常困惑，因为每根绳子的位置以及跳跃的顺序都需要精确的计算。但是，随着多次尝试，我逐渐掌握了技巧，成功地完成了任务。这个项目让我意识到，在团队合作中，每个成员都需要充分发挥自己的才能，并与其他人密切配合，才能完成任务。

其次，拓展训练中的“扔沙包”项目也给我留下了深刻的印

象。这个项目要求我们站在一起，将沙包传递给队友，并确保不掉落。刚开始时，我们没有固定的传递顺序，导致频繁掉落，进展缓慢。然而，在教练的指导下，我们逐渐明确了传递顺序，并加强了配合，结果顺利完成了任务。这个项目让我意识到，在团队中，每个人都承担着重要的责任，只有每个人都尽力而为，才能实现整个团队的成功。

第三个项目是“互相搀扶过障碍”。在这个项目中，团队成员需要搀扶着彼此，越过一系列高低不平的木桩和绳网。这个项目需要团队中的每个人都全身心地投入，协作紧密。在这个项目中，我明白了团队的力量是无穷的，只要大家紧密地团结在一起，相互帮助，克服困难就不再是难题。

第四个项目是“平台倒立”。这个项目要求我们站在一个平台上，然后让平台缓慢倒立。在这个过程中，我体会到了身体的力量和平衡的重要性。更重要的是，在这个项目中，我发现心态的影响是巨大的。当我们面对一个看似不可能完成的任务时，如果我们充满自信，相信自己能够成功，那么我们能够超越自身的局限，完成看似不可能的事情。

最后一个项目是“借力翻身”。这个项目要求我们悬挂在一个横杠上，然后利用杠杆原理来完成一个翻身的动作。在这个项目中，我明白了团队需要每个人都发挥自己的特长和优势，才能够取得最好的效果。我们需要协作并配合，才能够成功完成任务。

通过这次拓展训练，我深刻体会到了团队合作的重要性，个人能力的提升以及人际关系的建立。只有通过彼此的合作和信任，我们才能够在团队中展现出最好的自己。同时，这次训练也让我明白，团队中每个人都有自己的特长和优势，只有充分发挥每个人的潜力，我们才能够取得最好的成果。拓展训练是一种锻炼个人和团队的宝贵机会，希望更多的人能够参与其中，共同成长。

拓展训练项目个篇三

拓展训练是一种锻炼个人身心素质的活动，通过参与各种项目，提高团队合作能力和个人的自我认识。在这次拓展训练中，我参与了多个项目，包括攀岩、绳索、团建游戏等。通过这些项目的参与，我深刻体会到了合作的重要性、个人能力的提升和团队意识的培养。

首先，攀岩项目让我领悟到了合作的重要性。攀岩是一项需要团队协作的运动，只有通过团队的合作和默契，才能顺利完成任务。在攀岩的过程中，每位队员都有各自的任务和责任，必须相互配合，互相依赖，才能安全攀登。只有当每个人都充分发挥自己的优势，才能共同克服困难，攀登到山顶。通过攀岩项目，我明白了团队的力量是无穷的，只有与团队一起努力，才能获得巨大的成功。

其次，绳索项目帮助我提升了个人的能力。绳索项目是一项需要个人勇气和毅力的挑战。在绳索项目中，我们需要在高空完成各种动作，这对个人的身体素质和心理素质都是一个很大的考验。在我完成第一次绳索项目时，我感到非常害怕和紧张，但通过不断尝试和坚持，我终于成功地完成了任务。这次经历让我更加相信自己的能力，也对自己有了更高的评价。我发现只要相信自己，不怕困难，就一定能够克服一切困难，获得成功。

此外，团建游戏是培养团队意识的好方法。在团建游戏中，我们通过各种合作和竞争的游戏，培养了团队意识和团队精神。通过合作游戏，我们学会了倾听和理解别人，学会了相互帮助和支持，也学会了如何与他人合作和协调。通过竞争游戏，我们学会了如何发扬个人的优点和特长，也学会了如何挖掘团队中每个人的潜力。这些团建游戏在训练中起到了很好的作用，使我们更加团结协作，提高了整个团队的凝聚力和执行力。

总结起来，在这次拓展训练中，我深刻体会到了合作的重要性、个人能力的提升和团队意识的培养。只有通过团队的合作和默契，才能顺利完成任务。通过个人的努力和坚持，才能提升自己的能力。通过团建游戏，才能培养团队意识和团队精神。拓展训练不仅锻炼了我的身心素质，也改变了我的思维方式和价值观念。我相信通过这次拓展训练，我已经为今后的工作和生活打下了坚实的基础。

拓展训练项目个篇四

素质拓展活动可以激发成员内在的潜能，强化个人的心理素质和应变能力，不断地认识自我和超越自我，同时让成员感受到个人与团队唇齿相依的关系，真真感觉到一个团队的力量，以达到增强全队活力、凝聚力和创造力。

主要是以这个活动为平台，让各个系的青协成员相聚在一起，相互认识、相互了解，促进青协这个大家庭以后的全面发展，可以为成员的团队协作能力和团队凝聚力的提高起到很好的作用。

同一大家庭，团结你我他

五系青年志愿者协会

各系青年志愿者协会全体成员

新校区风雨球场

**年4月25日星期天上午

（一）准备

1、前期：向各系青协会长发出邀请；周六晚 通知好。

2、中期：计划好活动内容，准备材料及选择场地。

3、后期：活动总结。

（二）活动内容

开始时间：09：30 结束时间：12：00

1、拓展培训项目分别有：

（1）快乐数钱 （2）初次相识 （3）信任倒

（4）团结站立 （5）多人少足 （6）默契传递

2、具体细节：

（1）确定人都到齐后开始快乐数钱游戏；

（2）一起取队名；

首先将学生们分为若干个团队（8—10人为一个团队），每个团队设队长、副队长各一名。

第一个任务，每个团队在五分钟内时间里，共同讨论队名、以及口号，并且在15分钟后，大声喊出队名和口号。声音最洪亮的一队胜出。任务的目的是：营造一个融洽和竞争的团队氛围。

（3）接着便是各项挑战项目：（具体活动方法见附件说明）。

负责人：强晓鹏

各系会长

用具 奖品

- 1、在活动的过程中，学生们请注意安全，同学必须严格遵守活动规则；
- 2、如果天气影响，活动另行安排；
- 3、活动结束后将各自的垃圾带走。

五系青年志愿者协会

拓展训练项目个篇五

在参加拓展训练的过程中，我深刻体会到了团队合作的重要性以及个人在团队中的作用。这是一次极具挑战性和充实的训练，让我收获了许多宝贵的经验和体会。以下是我个人对于不同项目的心得体会。

首先，我参加了团队拼图的项目。这个项目要求我们团队成员通过合作将一幅拼图拼接完成。在这个过程中，我意识到团队合作的力量是无穷的。每个人都有自己的专长和能力，只有将这些优势进行合理的整合，才能最终完成任务。同时，这个项目也让我认识到了自己的不足之处。在团队中，每个人都有自己的责任和角色，而我的角色是更好地组织和协调大家的合作。通过这个项目，我懂得了如何更好地发挥自己的长处，并意识到了自己在团队中的价值。

其次，我参加了悬崖勇者的项目。这个项目要求我们团队成员通过攀爬一座人工悬崖来达到目标。这个项目给我的感触非常深刻，我意识到了团队的力量不仅仅体现在合作上，还体现在互相鼓励和支持上。在攀爬的过程中，我遇到了很多困难和挑战，但是得到了队友们的及时鼓励和帮助，这让我有了更多的信心和勇气去克服困难。这个项目也让我意识到了自己的潜力和能力。在攀爬过程中，我切身体会到了自己的身体素质和意志力的重要性，这也激发了我不断挑战自我的动力。

接下来，我参加了团队足球的项目。这个项目要求我们团队通过足球比赛来展现合作和配合的能力。在这个项目中，我认识到了团队的力量不是简单的加法，而是乘法。只有在团队中每个人都发挥出自己最好的水平，才能取得最好的成绩。同时，在这个项目中，我也明白了团队中不同角色的重要性。每个人在比赛中有自己的位置和任务，只有合理分配，才能发挥最大的效能。这个项目让我懂得了如何成为一个更好的队友，也激发了我对于团队运动的热爱。

最后，我参加了团队拓展训练中的奇幻森林项目。这个项目要求我们团队通过解决各种谜题和寻找线索来找到出口。这个项目让我意识到了团队的智慧和创造力的重要性。在解决问题的过程中，每个人都能够发挥自己的独特见解和思考方式，只有充分利用大家的智慧，才能更好地解决问题。同时，在这个项目中，我也意识到了团队的耐心和毅力的重要性。有时候，问题的答案并不容易找到，但只要坚持不懈，就一定能够成功。

通过这次拓展训练，我不仅仅学到了如何更好地与他人合作和沟通，还学会了如何克服困难和挑战自己。这次训练给了我许多宝贵的经验和体会，让我意识到了团队合作的重要性以及个人在团队中的作用。我相信这些经验将对我未来的学习和工作产生积极的影响，我将努力将这些经验应用到实际中，成为一个更好的团队成员和领导者。

拓展训练项目个篇六

这个项目通常也叫击鼓颠球，也叫鼓上飞球。这是个以团队挑战为主的项目，挑战我们团结协作的能力！要求队员在保证安全的情况下，将一个排球放在鼓面上，在大家的通力协作下，使鼓有节奏地平稳地把球连续地颠起。创造尽可能多的颠球记录。

- 1、培养全体学员取长补短，团结协作完成共同目标的能力。

2、培养学员不怕挫折，不断进取，争创佳绩的意识。

3、感受互相鼓励对完成任务的积极作用。

4、懂得先做后说比纸上谈兵要重要的多。

1、每人牵拉一根鼓上的绳子，如果人多绳少可以轮流替换，如果人少绳多可以让某些学员牵拉2根。

2、颠球时学员必须握住绳头30厘米以内的地方，绳头有把手只能握住把手。

3、颠球开始后鼓不得落地，球飞离鼓面后，不得将鼓摔落在地上，放下要慢。

4、每组学员的最低记录不应少于n个，数量看鼓面的大小来定，一般100个为佳。

5、球颠起的高度不低于鼓面20厘米，否则此球不记数或从头开始。

6、颠球过程中要注意安全，拓展教师叫停时必须停止，因场地原因停止，可以根据情况而定是否累加。

7、语言精练，重点突出，讲解清楚，及时反馈，确保学员了解任务要求。

8、确认人数与鼓绳的数量关系。

9、安全要求讲解清楚，确保学员的安全。

10、拓展教师可以帮助将球放在鼓面上，也可以由学员选派一名或随机安排放球的学员。

11、学员在屡次受挫后注意提醒他们要加强协作，不要将不

良情趣发泄在鼓上。

12不断提醒在关注排球的同时，也要关心自己的脚下和身边的对友。

13、从颠起第一个球开始，球不得落在地上，否则从0开始计数。

14、如果完成较好，可以告知这个活动最近的最好成绩是n个，通常在80个左右。

1、必须所有的绳子都有学员牵拉，防止落在地上绊倒学员。

2、要有足够大的平坦场地，检查场地上不要有石头，木棍等硬物。

3、学员应穿运动鞋参加颠球活动。

4、不要将鼓重摔在地上，可以在练习前告知学员，如果摔在地上全体将接受小小的惩罚，不如做3个俯卧撑。

5、在移动的安全问题要不断提醒和关注。

1、通过团队成员的协作，体验目标管理。

3、如果在短时间内无法制定出方案，懂的先做后说比纸上谈兵要重要的多。

4、和预料的结果不同时如何调整和应对是很重要的。

5、现在是一个以结果论成败的时代，我们关注过程，但也注重结果。

拓展训练项目个篇七

将所有参加者按特定比例，特定要求为五个声部

各声部分声部练习熟练后，进行各声部合练

用团队共奏乐章的形式，产生团队共鸣的结果

指挥将对和声部配合进行适度调配和协调，最终是演奏达到默契的“协奏”水平

每个声部将学习使用不同“乐器”，发出不同音色，按要求打击不同节奏，并作分声部练习

2、分组，小组准备：每组一名小教员，队长，队名，队训，用大家身体最天然的乐器创作并演奏队拍，一~五声部的分配比例为3：2：2：1：1(15分钟)

4、小教员归队后学会团队队训和队拍，分组展示(3*10=30分钟)；

5、小教员教各组节拍并各自练习，培训师和助理随机指导(15分钟)；

8、各声部再自己练习(10分钟)

9、并逐渐引导大家进入更好的合作状态，并分声部加入，加快节奏(15分钟)：

10、在培训师的指挥下成功演奏，“1234嘿”结束(10分钟)；

11、小组讨论：发大白纸记录并准备发表(15分钟)；

12、每小组派代表上台发表(5*10=50分钟)。如时间不够以上

两部分可减化；

13、最后演奏(5分钟)。

共同的目标和跨部门的合作，建立双赢及多赢意识

组织内部的工作专门化和专业化

合理分配人力资源

沟通与工作绩效

学习型组织

1、主带培训师主持整个活动，助理在下面学员中监控节拍，主要协助第三，四声部；

2、尤其注意第三声部，最易快；难控时可让第三声部停止敲桌子改拍手；

3、多鼓励第一声部，拍大腿难控时可以鼓励的形式发第一声部可乐筒。

拓展训练项目个篇八

海边拓展训练项目有哪些？海边拓展训练项目介绍给大家，一起来看看吧。

07：30 公司统一集合，准备上车，由东莞到海边旅游拓展训练基地进军。

09：30 到达杨梅坑海边拓展训练基地、统一讲解规则、说明注意事项

10: 00 破冰、团队组建、风采展示（以欢乐版模式进行）

10: 30 地面拓展训练项目:达芬奇密码

把一队分成7个小组，分布在七个不同的位置上。各团队的队长将到教练处领取任务，传达任务和规则。队长作为观察者在操作区。团队成员将依次前往该区域，按照每一轮任务的不同，将正确的卡片按顺序翻出，用时最短的团队胜出。

11: 30高空项目:天使之手+项目分享：体验团队合作带来的乐趣，1+1大于2

两名队员只能借助于吊在空中相距2米宽的4根绳子以及同伴的一只手，要在10米的高空走完10米长的钢丝。你是否有足够的信心完成这个项目？给对方足够的安全感。

12: 30 午餐、休息

14: 00 活动热身：支援前线（在一片欢乐声中进入下午团队联谊活动）

14: 30地面项目：愚公移山+分享

东莞到海边旅游拓展训练项目介绍：

所有人围在“战场”以外，里围是看不见的“士气”，外围是指挥官和司令员，指挥官看不看士兵表现，但是对“士气”指挥，司令看见，对指挥官指挥。目标就是用水袋砸向敌人，阵亡“士气”下去，再让下一批“士兵”上阵！

17: 30学习搭建帐篷的,在欢乐声中，齐心协力，共铸家园

18: 00 自助烧烤、娱乐晚会、自由k歌，畅谈理想与人生，拉近同事感情。

23: 00 休息、进入甜美的梦乡

05: 00 观看日出、呐喊（把心中的压力与不快统统忘掉，太阳每一天都是新。。。）

08: 00 晨训、早餐

09: 00 地面项目：筑建汉城+分享

任务一，用沙土塑造公司logo或队徽)。任务二，随意发挥，做出一尊沙雕作品。

10: 00 地面项目：弹水资源赛+分享

东莞到海边旅游拓展训练项目介绍：

分为两组竞赛，所有人拿着水管槽，将信号（高尔夫球）从a点运送至b点。球不准落地、回流、停顿。

12: 00 午餐、休息 海鲜大餐，十人一围，八菜一汤

娱乐项目：乘坐摩托艇出海西冲景色迷人，岛边珊瑚礁清晰可看，一群一群的鱼儿自由自在的环绕在珊瑚礁上。

17:00 集体合影，顺利返程！

拓展训练项目个篇九

拓展训练是当今欧洲、美洲及亚洲大型商业机构所采纳的一种有效的训练模式；训练内容丰富生动，寓意深刻，以体验启发作为教育手段，学员参与的训练将成为他们终身难忘的经历，从而让每一系列活动中所寓意的深刻的道理和观念，能牢牢地扎根在团队和每个成员的潜意识中，并且能在日后的

工作中挥发应有的效用。通过拓展训练，学员在以下方面将有显著的提高：更为融洽地与群体合作；学习欣赏、关注和爱护自然。

空中断桥是在离地面9米高左右的地方有一座断桥，每个学员都要从桥的一侧跃到另侧，然后再跳回来。通过体验空中断桥拓展设施达到挑战自我、超越自我、把握机遇、勇于开拓、追求卓越的拓展训练目的。由于高空拓展器材具有一定的危险性，以下对其操作过程中相关注意事项做梳理。

高空拓展器材的项目丰富多样，其中空中断桥是最经典的拓展器材之一，它属于潜能开发类拓展训练项目，其活动形式主要是分组参与，每组8人左右，每次体验拓展器材项目的时间一般每组50分钟左右，必须在专业的拓展器材基地进行训练。空中断桥拓展设施项目所需要的材料：安全帽2个、半身安全带5-6套、上升器2个、2条扁带、2条铁索备用。

首先，要注意穿衣服的重点，安全帽，半身安全带的穿法、前后反扣，提醒所有队员不要拆上升器。

其次，绳索稳固：1根绳索能够承受1800公斤的冲坠。一把铁索能承受20千牛的拉力，所有安全装备都是进口专业的登山器材，都由uiaa国际登山联合会和ce欧共体登山器材标准的认证。

再次，在第一个做完后，安排队长在台下负责安全检查，并组织台下队员鼓励上方队员：喊名字，队训，充电。做空中断桥拓展器材项目时站稳，不要急，单脚起跳，强调跃出去；不许双脚起跳，双脚落地。

学员通过此拓展设施项目突破个人心理障碍，激发超越极限、挑战自我的勇气，发挥出自己就有的最大能力！

栈道桥简介：

栈道桥，是拓展训练中最常使用的'拓展器械之一，属于水上拓展项目，本项目模拟悬崖上的栈道，操作者要借助不规则的支撑点作为临时支撑，通过栈道桥，到达对岸。

栈道桥的材质：钢构\木板

栈道桥的构造：以横跨水面的钢构为框架，木板为填充，木板上固定有若干支撑点，支撑点与水平面平行，呈不规则状态分布。

栈道桥项目的功能：

- 1、 培养规划合理、同心协力的团队协作精神。
- 2、 增强为达目标、战胜困难的勇气，磨练意志。
- 3、 锻炼四肢力量和协调能力。
- 4、 增强个人以及小组的自信心
- 5、 促进组员间沟通交流，提升组员间人际交往技巧
- 6、 培养乐于与人相互共事的态度

栈道桥项目的注意事项：

- 1、 同时过桥人员不得超过5人；
- 2、 不得直接从桥面跳入水中；
- 3、 未成年人必须在成人监护下使用；
- 4、 手或脚找准下一个支撑点之后，方可离开目前的支撑点。

拓展训练项目个篇十

项目名称：扎筏泅渡

项目简介：

一组队员在特定的时间内，利用所给的毛竹、麻绳、大塑料桶扎出一条结实的竹筏，然后坐在竹筏上面抵达指定的目的地，集体动手创作出劳动成果，坚定目标，同心协力，驶向成功的彼岸。

项目意义：

培养决策和统筹意识，增强团队凝聚力

体会组织分工和协作的重要性

体会共同参与和充分发挥个体特长的重要作用

项目名称：水上铁锁桥

项目简介：此拓展项目由8根横跨水面的铁链组成，有一定的摇晃，参训学员要通过这些铁链横跨水面到达对岸，学员若操作不慎就会踩空掉入水中。

难度指数：较难

项目意义：考验队员的坚强毅力，同时也体验当年红军长征飞夺泸定桥的精神。

项目名称：水上滚筒桥

项目介绍：项目由横跨水面的轨道和滚筒组成，多名学员在滚筒在滚动滚筒前进到达河对岸。

项目难度：中等难度水上拓展项目

项目意义：考验队员的坚强毅力，同时考验小团的协调和合作能力。

注意事项：不扶手，看两边，不宜快，禁手扶轨道

人数限制：3人/次

项目意义：

- 1、提升面对危险和压力下的勇气及自信心。
- 2、增强胆量和毅力。
- 3、培养身体协调能力