



**PART**  
**01**

# 项目篇

About Our Objective

工欲善其事必先利其器



# 活动内容

## 破冰起航

### ●项目简介：

- 1、导入关于拓展培训的主题；
- 2、分组并布置各小组企业文化设计各自团队的队名、选队长创作队徽、队歌和队训；
- 3、团队文化建设的成果的集体展示。

### ●培训收获：

- 1、打破人际交往间的怀疑、猜忌、疏远，营造一种和谐的组织氛围，就像打破严冬厚厚的冰层；
- 2、明确培训目的，产生初步形成团队氛围，为接下来的培训做好准备。



# 活动内容

## 跨越断桥

### ●项目简介：

在距离地面8米的高空搭起一座独木桥，而这个桥的中间确实断开的，要求所有队员爬上8米的高空后，从高空断桥的桥板一侧跨越到另一侧，再从另一侧跨越回来，最后原路返回，要求队员完成两次跨越。

### ●培训收获：

1. 突破个人心理障碍，超越自我；
2. 每个人都蕴藏着极大的能量和丰富的资源，勇敢的跃出第一步，成功就离你不远了；
3. 感受经验与环境的改变给思维意识上带来的变化。



# 活动内容

## 空中抓杠

### ●项目简介：

爬上高度8米的钢柱顶端，把握好时间和头顶上的单杠的位置，跃起用双手抓住单杠。

### 培训收获：

1. 培养队员挑战自我的精神和突破自我的勇气；
2. 增强队员的胆量和毅力；
3. 培养和激发队员在临危状态下能够排除一切杂念与干扰，全神贯注在目标上；
4. 培养队员建立自信心，突破自我设限，开发个人潜能；
5. 学习在瞬间做出选择、把握机遇。



# 活动内容

## 合力过桥

### ●项目简介：

队员在6米的高处，分别踏上并通过一块块悬在空中摇晃的木板，其他队员在地面通过绳索协助，最终到达出发的一端的对面。

### 培训收获：

1. 适应新环境的能力；
2. 培养个人的自信心与勇气；
3. 团队的沟通、协作能力；
4. 感受集体和个人的利益关系；
5. 培养学员集体荣誉感。



# 活动内容

## 海难逃生（毕业墙）

### ●项目简介：

全体所有队员在规定时间内翻越一面4米的光滑墙面。在此过程中，大家不能借助任何外界工具，所能用的资源只有每个人的身体。

### 培训收获：

1. 自我管理、定位、有甘为人梯的精神；
2. 团队气氛达到高潮；
3. 人力资源的合理分配、运用；
4. 创造性的思维，激进的想法不一定是坏的想法；
5. 培养团结一致、亲密配合、战无不胜的团队精神。



# 活动内容

## 超音速

### ●项目简介：

在规定的区域内随意散放着一些扑克牌，所有数字向下，不得重叠覆盖，培训师喊开始后，小组成员依次跑到指定区域，在规定的时间内按照大小的顺序翻开扑克牌，看哪一小组首先完成。

### 培训收获：

1. 团队成员间的协调；
2. 配合的重要性；
3. 制定完美的战略计划。



# 活动内容

## 水果连连看

### ●项目简介：

把草帽放在划定的场地范围内，每个帽子下面都有一种水果。每个小队轮流派人进入放置草帽的场地竞猜。每次只能依次打开两个草帽；如果两个草帽下的水果相同，那么便可以将水果带走，将会作为评判的标准；如果水果不同类，须将草帽恢复原状然后返回。

### 培训收获：

1. 完成任务需要需要具备良好的观察力、记忆力；
2. 增强学员之间的沟通意识，体验有效的沟通渠道和沟通方法；
3. 对于机遇和风险，要勇于尝试和探索；
4. 强调团队的信息与资源共享，通过加强资源的合理配置来提高整体价值；
5. 培养团队成员的系统化思考能力，从关注局部到关注整体的战略提升。



# 活动内容

## 合力筑塔

### ●项目简介：

一个团队可以做成的事有很多，那何尝不来试一下这个合力筑塔呢？大家一起拉紧绳头来控制塔钩移动，用塔钩将一块块塔吊起并。按照培训师分发的任务书搭好模型。简单来说就是根据人数在塔钩处系上足够数量的绳索，在所有人的控制下一起吊起相应的基础版块，并摆起来就能获胜啦。这一个拓展项目培训的目标就是让团队协作起来，分工互补，统一指挥、统一口令、统一行动，同一条心

### 培训收获：

- 1.团队成员在执行团队任务中发挥创意
- 2.每个组员都能扮演好各自的角色，为完成团队任务做出贡献
- 3.团队的成员们认识到参与的重要性



# 活动内容

## 罗马炮架

### ●项目简介：

团队在一个固定的战场利用资源（竹子九长一短，九根长绳。一把大勺，若干个气球水弹）架起一尊古罗马炮架来相互攻击别的团队，得分多者剩。

### 培训收获：

1. 培养全体成员计划、组织、协调能力；
2. 培养决策和统筹意识以及合理利用资源的能力；
3. 培养团队通过寻找问题，调整技术，改进产品质量的能力；
4. 在大自然中感受集体创造劳动成果的乐趣。



# 活动内容

## 纸船渡江

### ●项目简介：

纸船渡江有望成为一种新运动，纸船渡江这个活动是一种安全、环保的体育活动，是一种体育运动的新尝试。勇拓教练操作要求：在规定的时间内，利用给到的纸板、缠绕薄膜等道具，制作一艘能载人纸船，要求至少2人可以乘坐。之后在规定的区域内进行PK比赛，看那组最先到达终点，获得胜利。

### 培训收获：

培养人们团结协作的意识，进一步激发人们学习科学的兴趣，使将所学到的科学知识加以运用，解决实际问题，并在分析解决问题的过程中培养创新能力；

亲水活动，激发大家的参与度，引领大家一起回味童年；

创意无限，充分发挥团队的想象，为打造好我们的战船而出谋划策。



# 活动内容

## 扎筏泅渡

### ●项目简介：

波光淋漓的水面、几个塑料桶、几根竹竿，如何才能扎一个足够结实的竹筏，载我们远航？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。清爽潮湿的清风，一定会带给你无尽的乐趣

### 培训收获：

- 1、培养团队解决问题能力，要求学员共同策划、共同学习、统筹决策
- 2、使学员明确工作绩效产出的标准（包括安全性、实用性、经济性）
- 3、分工协作是项目完成的保障，使学员在实践中理解群策群力的道理
- 4、使学员认识团体的利益和个人利益息息相关，建立起团队意识。
- 5、建立良好的合作意识，认识到个人能力的不足，感受集体和个人利益的关系；体验团队合作的重要意义，学会合理利用资源
- 6、学会并懂得沟通的重要意义、掌握沟通技巧；正视自身的能力，学会在压力下调节心态，以达到最终的胜利。



# 活动内容

## 抢滩登陆

### ●项目简介：

不能移动的标桶千疮百孔，并且里面藏有一个“神秘宝藏”，标桶灌满纯净的海水宝藏才会现身，最先拿到宝藏者获胜....小伙伴们，加油了...

### 培训收获：

了解个人的优势与弱项，在今后学习工作中保持正面和积极的心态。了解有效团队的特征和团队成员的作用，增强迎接挑战的能力；充分认识团队合力将创造1+1>2的绩效表现；掌握团队创新和克服团队沟通障碍的技巧；在阳光、沙滩、海浪、欢乐间获得一段团队生活的美好经历。



# 活动内容

## 水上大冲关

### ●项目简介：

水上冲关游戏是一种户外水上冲关的健康活动，通常都是采用让参赛者在限定时间对各关卡进行挑战和冲刺如果在限定时间内挑战成功即可拿到一份奖品，水上冲关是以健身，休闲，娱乐为目的的游戏项目，主要提倡“超越自我、挑战自我、放松心情、磨练意志”。塑造团队文化、提升团队精神、共同密切合作客服困难的团队精神，突破自我的忙点，促使团队共同达成目标。

### 培训收获：

让学员建立良好的合作意识，认识到个人能力的不足，感受集体和个人利益的关系；体验团队合作的重要意义，学会合理运用资源；学会并懂得沟通的重要意义、掌握沟通技巧；达到心理素质提高和升华的目的感受体能极限，锻炼坚持到底的决心和毅力。



智勇大冲关：队员的坚强毅力，良好的胆识和勇往直前的精神。在艰难中不断总结寻找更好方法的重要性。



踏水无痕：此项目由一个连一个的漂浮木箱组成，队员需要快速从木箱上跑过去，不能停留在木箱上，否则必定落水。此项目成功的技巧是速度，快速跑过去没事，走过去必定掉水里；

# 活动内容

## 高山漂流

### ●项目简介：

漂流，曾是人类一种原始的涉水方式，二战之后成为一项真正的户外运动。

漂流最初起源于爱斯基摩人的皮船和中国的竹木筏，但那时候都是为了满足人们的生活和生存需要。漂流成为一项真正的户外运动，是在二战之后才开始发展起来的，一些喜欢户外活动的人尝试着把退役的充气橡皮艇作为漂流工具，逐渐演变成今天的水上漂流运动

### 培训收获：

- 1.斜度--河床顺流而下的斜度;
- 2.平整度--受石块、边缘形状、以及砾石形状影响的河床表现;
- 3.构造--河床的宽窄度;
- 4.体积--顺流而下的水量(通常以立方英尺/秒(CFS)来计算)。



# 活动内容

## 信任背摔

### ●项目简介：

参加实施的队员，全身绷紧成一体后倒，参加保护的人员齐心协力将实施队员平稳接住。

### 培训收获：

1. 建立团队成员之间互相信任的基础；
2. 通过身体接触，打破队员之间的隔膜；
3. 学会换位思考；
4. 向自我挑战，提高心理素质，战胜恐惧；
5. 规范自我行为同集体利益的关系。



# 活动内容

## 穿越电网

### ●项目简介：

用绳子做成的大小不同的洞，模拟四周有高压电的电网，碰触之后就牺牲。想办法全体队员穿越网口到对面，穿越过程中身体任何部位不得触网。

### 培训收获：

1. 强化训练员工积极主动、风险品质；
2. 启发团队的创造力和想象力；
3. 培养个体失误影响团队成绩时，团队和个体之间的心理调节能力。



# 活动内容

## 破译密码

### ●项目简介：

这是一个团队合作项目，要求学员在规定时间内破译密码。

### ●培训收获：

1. 沟通的方法有很多种，通过这个项目，你们还能发现那些？
2. 当客观环境和条件受到限制，如何完成任务？是试图改变环境还是改变自身？
3. 一开始是否觉得这是一个不可能完成的任务？完成后有那些感想？
4. 从观察员的角度，有那些值得分享。



# 活动内容

## 田间一条龙

### ●项目简介：

成员们将本队物品放入簸箕中，最先将物品连成一条线的队伍获胜。共16个簸箕，每组5人，两组对抗进行比赛，前四名队员拿物品任意摆放至簸箕中，从第五人开始自行调整物品位置，最先将物品摆成一条线者为胜利者。（横线，竖线，斜线均可）

### ●培训收获：

- 1.游戏主要为培养学员团结一致，密切合作，克服困难的团队精神；
- 2.培养计划、组织、协调能力；
- 3.培养服从指挥、一丝不苟的工作态度；
- 4.增强队员间的相互信任和理解。



# 活动内容

## 蛟龙出海

### ●项目简介：

利用绑带将队员与队员之间双腿捆绑起来，从起点到终点横向移动，途中绑带断裂或者散落，须立即修复完好之后继续前进直到终点方算成功。

### 培训收获：

1. 建立团队成员之间相互默契配合的意识；
2. 通过队员之间的思维互换、不断的创新和尝试、利用最简单最合适的方式取得成功；
3. 规范自我行为同社会、集体利益的关系。



# 活动内容

## 手脚并用

### ●项目简介：

每队派出6名队员参赛，6名队员分别闯关，从起点按照指定线路要求前进每闯关完成一步计一分，每人完成的最终步数和得分为每人最后总成绩，6名队员的最终成绩总和为本队总得分。比赛过程中，非参赛的队员不允许协助参赛队员，必须按照定指要求前行，过程违规或出错，该队员比赛结束，6人总时间得超过3分钟，3分钟后团队的总成绩为最终成绩；

### 培训收获：

在企业中很多员工没有良好传递信息沟通信息，协作上也没用统一的标准以及统一的节奏，一旦有人失误换来的通常都是抱怨，责怪，结果导致整个团队分为很多个小的派系，在大的方向上达不成共识。



# 活动内容

## 无敌风火轮

### ●项目简介：

每个组用提供的资料将报纸围成一个可以行进的履带式的环，要求本组所有成员在规定的路程，以最快的速度到达终点的组为优胜。

### 培训收获：

1. 合理配备资源，分工配合；
2. 检验组织成员工作主动性，建立团队自己的节奏，协调一致对组织的重要性；
3. 明确团队目标，有效的沟通与合作。



# 活动内容

## 驿站传书

### ●项目简介：

全队成员排成一列，培训师先让其自行约定信号及信号的传递方式。然后培训师将一组自然数交给排尾，由排尾传递给排头。

### 培训收获：

1. 沟通机制的重要性；
2. 学习突破思维定式，能不断地进行创新，对风险的意识；
3. 灵活地面对环境的变化，同时遵守规则，工作流程；
4. 提高分析解决问题的能力 and 决策能力。



# 活动内容

## 荆棘取水

### ●项目简介：

在不接触地面的情况下取出荆棘中的水，记住，你们可以利用的只有一根绳子还有你们的智慧……

### 培训收获：

1. 提高队员组织、沟通和协作的能力与技巧；
2. 培养全体队员共同战胜困难的决心和勇气；
3. 培养团队的领导艺术和技巧；
4. 理解精确执行的重要性，提高计划和实施的能力；
5. 增强个人在团队中的奉献精神。



# 活动内容

## 动力绳圈

### ●项目简介：

所有人手拉手围成一圈，松开手，每人握住绳子的一部分围成一个圆，双脚合并，用脚后跟着地，所有人同时向后倒，让几个最重的人在这个绳子上走一圈。在走完这一圈的过程中是不能掉下来的，否则需要重新开始。在规定时间内，挑战走过人的数量！

### ● 培训收获：

1. 思己利人！在上面走的人，要考虑到下面支撑人的感受，在下面支撑的人要考虑到上面人的安全！
2. 挑战团队在困难下的协作精神、执行力与创造力！
3. 在团队的帮助下，突破个人瓶颈。站在细小的绳子下前行，不少队员会以恐高原因退缩，团队对这种情况的队员是鼓励还是放弃，体现了一个团队的精神面貌！



# 活动内容

## 神笔马良

### ●项目简介：

在地上放一张一平米大的纸。所有队员拉绳子的末端，不得接触毛笔，按照教练的要求完成指定的任务。最快完成的为获胜。

### ● 培训收获：

1. 加强团队精神；
2. 培养团队配合协作能力；
3. 感受团队配合协作中，各成员之间的沟通方式与行为方式的变化及所需要的调整；
4. 提升团队士气，激发饱满的激情；



# 活动内容

## 呼吸的力量

### ●项目简介：

“呼吸的力量”是一个极好的项目去促进团队沟通与协作，每个小组会得到一张呼吸机的图纸，但只有一人能看到，如何向其他队员描述这张图纸的内容，以便让其他队员根据图纸搭建好呼吸机，考验着团队内部的沟通能力；另一方面，每小组得到的材料是有限的，如何合理分配有限资源，遇到问题又如何调整战略方向，这又会是一大考验……

### 培训收获：

部门沟通；分工与执行，沟通方式，沟通技巧；系统思考，过程管理；信息整合，整体规划，创新与效率；合力制胜，团队合作。



# 活动内容

## 呼吸的力量

### ●项目操作：

组员分为领导、指挥、执行三小组，领导组和指挥组相互规定区域内口头沟通，领导组提出具体要求，指挥组来指挥执行组搭建符合要求的生命仪器，然后进行仪器的测试。

### 项目回顾：

1. 体验不同的沟通模式及不同位面沟通之间的冲突；
2. 建立良好的工作习惯流程；
3. 培养积极的心态、高度的责任感；
4. 培养高度契合执行力；
5. 体会团队合力的力量。



# 活动内容

## TOP团队—挑战NO.1

1. 此项目以挑战的形式进行，各个小队在150秒内以接力的方式连续完成6组项目，最先挑战成功者即为NO.1；
2. 强烈的目标达成信念+勇往直前的挑战意识+天衣无缝般的团队协作。不到60%的成功率，会让每一支挑战成功的团队经过无数次挫折、失败后在成功的那一瞬间，欢呼雀跃甚至喜极而泣；
3. 每个活动项目完成后，参训学员都将分享各自在参与项目中的体验，总结收获和教训；并将活动中的所感、所悟联系和应用到现实工作和生活，从而真正得到提高和改进。



# 活动内容

## TOP团队—挑战NO.1

### 项目1：能量传输

要求：在最短时间内，将高尔夫球利用管道线，从A点传至接收容器中；

目的：加深团队目标和个人目标的一致性认识；

集合团队的智慧，活跃团队气氛；

考验团队对目标管理的认识；

### 项目2：与绳共舞

要求：在规定人员全部加入之后连续跳动10次；

目的：每位成员的错误都会导致整个项目的失败；

学会合理的分配人员位置；

充分体验统一指挥的重要意义。

### 项目3：不倒森林

要求：所有人员在人动杆不动的情况下，连续转动10次，杆不能倒地。

目的：让学员懂得在生活和学习中，你应该怎样为别人创造有力的条件，方便别人就是方便自己。

### 项目4：巧接彩球

要求：在相距3米的距离投球，在球弹起后成功的落入接球队员的桶中。

目的：考验学员面对压力时的心理素质，学会在面对强大压力下出色的完成任务，团队成员之间的密切配合时项目成功的关键！

### 项目5：激情节拍

要求：大家按照节奏一起拍手喊出“我们是最棒的团队”。从第一个字开始，依次叠加。

目的：激励团队士气。

### 项目6：动感颠球

要求：全组队员用鼓将排球颠起，在排球不落地并超出50cm高度的情况下，连续颠10次；

目的：默契度和协作能力。

# 活动内容

## TOP团队—挑战NO.1



# 活动内容

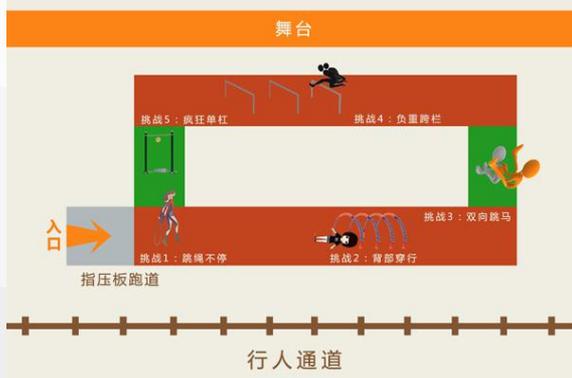
## 指压板挑战赛

### ●活动背景：

活动原型来源于目前很火的节目《奔跑吧，兄弟》，是一项以比赛所需时间来取胜的娱乐性竞赛类活动，整场比赛在指压板跑道上进行，根据活动方要求，可采取公司内部成员参与或现场观众报名参与。超精彩赛程，还原跑男真实赛场，让大家体会到和王宝强、邓超、王祖蓝、Angelababy等明星一样的精彩刺激！

### 挑战项目：

挑战一：原地跳绳；挑战二：背部穿行；  
挑战三：双向跳马；挑战四：负重跨栏；  
挑战五：疯狂单杠。



## 探索式团建 一种深受欢迎的团建形式



各种类型探索、寻宝

密室逃脱户外版



生日会、家庭日... ..

1. 复刻热播新艺能探索类综艺节目形式，结合地域人文、企业文化、时下流行设置主题团建
2. 所有成员以小组为单位，通过移动智能端获得任务，体验**智能炫酷团建新玩法**
3. 利用团队智慧去分析、计划和行动，完成不同类型的任务，尽可能多的获取分数



# 活动内容

## 旱地冰壶球

### ●项目简介：

冰壶又称“冰上国际象棋”、“冰上围棋”，之所以与棋类比较，是因其比赛的过程是一场策略运用的博弈。它并不考验体力，而是更加注重团队的配合和战略战术的运用。其真正的魅力在于球场上的瞬息万变，不到最后一刻便不能断定输赢，走一步谋百步，步步为营，纵观全局。

在大多数体育项目中，比赛中途放弃将是一个重大的丑闻。而在冰壶运动中就像在国际象棋中一样，无论输赢，握手是一种最好的方式。运动员要赢得比赛，但决不贬低对手。虽然冰壶运动是一种竞技运动，但其精神实质要求具有运动精神，友善和可敬的行为。

### 培训收获：

1. 提高队员组织、沟通和协作的能力与技巧；
2. 培养全体队员共同战胜困难的决心和勇气；
3. 培养团队的领导艺术和技巧；
4. 理解精确执行的重要性，提高计划和实施的能力；
5. 增强个人在团队中的奉献精神。



# 活动内容

## 杯子舞

### ●项目简介：

您有没有想过，一群没有音乐背景的人在不使用任何乐器的前提下可以合奏出美丽的音乐？在老师的指挥下，全场学员以杯子触碰桌面为音调。在培训期间，整个会场由嘈杂，不协调,通过练习中的反复磨合，以统一旋律演绎和谐的节奏。一个简单的杯子，在《完美音调》的音乐中，共同奏响这一首经典的曲目。

### 培训收获：

1. 对全力以赴的真实了解。
2. 体会团队合作的重要性。
3. 让学员了解流程标准化的重要性。
4. 体会肢体语言沟通及心灵的过程和感悟。



# 活动内容

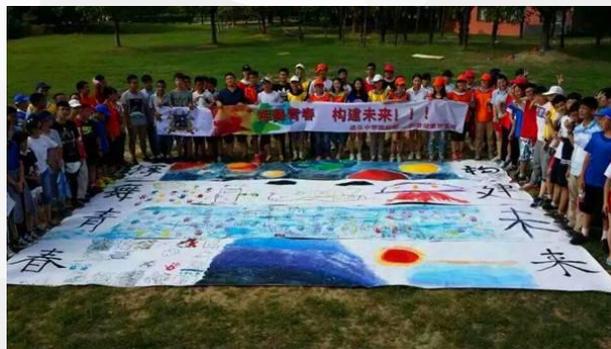
## 纳斯卡巨画

### ●项目简介：

团队成员分成若干大组，每个大组再分3个职能小组，分别为设计组、绘画组、后勤组；各小组通过一系列活动将会获得不同类型的道具，通过对各小样图重新设计和放大，完成一幅具有企业文化特殊意义巨型图画。

### 培训收获：

1. 体验团队的成立，磨合，稳定，成长，成熟的发展阶段；
2. 培养团队成员的目标管理，时间管理，流程管理，分工，人力资源的合理配置，团队协作，竞争决识，执行力等各方面的能力；
3. 通过活动，活跃气氛，增强交流，和谐关系。



# 活动内容

## 超级过山车

### ●项目简介：

“过山车”这个已经有很长历史的项目受到很多人的喜欢，直至今日依然风靡全球，尤其吸引年轻人，但也不乏很多上了年纪的人喜欢用这种惊险、刺激的方式挑战自己，来证明自己依然存有无限活力。大型游乐场所，过山车项目前总是排着很长的队伍，一波接一波的人感受着这个项目给大家带来的不同感觉。

### 培训收获：

1. 体验团队的成立，磨合，稳定，成长，成熟的发展阶段；
2. 培养团队的目标管理，时间管理，流程管理，分工，人力资源的合理配置，团队协作，竞争决识，执行力等各方面的能力；
3. 通过活动，活跃气氛，增强交流，和谐关系。



# 活动内容

## 趣味运动会

### ●项目简介：

"趣味运动会"是运动会的延伸，但传统的运动项目中，大多都以竞技为目的，对参与者的体能与技巧要求特别高，需要长时间的训练，才能掌握一定的技巧，这只能适合，少数从事体育运动者，而不适合全民运动。而趣味运动会则是适合任何人群参加的一项健康运动，如社区的趣味运动会项目就有"猪八戒背媳妇"、"三人四足赛跑"、"运大彩球"、"弹跳投水球"等趣味运动。深圳电视台都市频道还专门开办了一档"全民运动会"，较早期广州南方电视台也有一档"全民放轻松"的节目。



# 活动内容

## 超级F1赛车

### ●项目简介：

这是一个非同寻常的团队挑战，是我们最受欢迎的团队建设活动之一。他使得团队中的每个人都有自己的任务，结合了物理建造工作和创造性的设计应用环节。非常适合一些议程中具有竞赛信息的会议。该项目同时也提供了振奋人心的决赛环节，团队会意识到赛车需要不断的调整和加油站的修葺来度过总决赛。这个紧张的团队建设项目需要2-3个小时的时间。如果有足够的空间进行赛车比赛，非凡F1可以成为室内项目。如果团队人数过多，则可作为室外项目进行。

### 培训收获：

整个项目不仅仅涉及时间的挑战，创意和设计是非常出彩的部分，而团队协作是获胜的最关键因素。这种独特的团队建设引发的创造力、团队合作精神和以目标为导向的行动，见证了一个完美的战略、组织和执行的过程。



# 活动内容

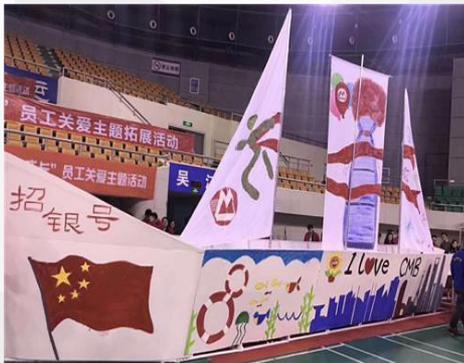
## 扬帆起航

### ●项目简介：

通过所以员工的努力，手工搭建1艘钢铁战舰，组建一个联合舰队，象征我们的团队更强大；共同搭建将使团队很快找到共鸣，员工对公司的文化和从事的事业更加认可，在同一面旗帜的带领下，将乘风破浪，扬帆远航。

### 培训收获：

- 1.加强团队精神。
- 2.培养团队配合协作能力。
- 3.感受团队配合协作中，各成员之间的沟通方式与行为方式的变化及所需要的调整。
- 4.提升团队士气，激发饱满的激情。



# 活动内容

## 团队大总结

### ●任务：

全体人员一起分享总结发言，一起回顾提升感悟，计划我们美好的未来；领导发言，鼓舞士气，凝心聚力

### ●目标：

汗水与智慧的碰撞，大家一起描绘公司更好的未来，将气氛推向高潮。

### ●场景描述：

欢声笑语响成一片，各支队伍分享心得体会，一时间旌旗飘飘、号声连连.....

