



小记者训练全家福



小记者在受教官检阅。



小记者在进行“有轨电车”游戏。



## 中海物流公司到燎原基地训练

近日,为了打造提升团队高效执行力,中海物流公司员工,冒着酷暑,来到燎原基地海滩参加体验式拓展训练。图为员工们正在进行“同心鼓”项目训练。 通讯员 张凤山 摄

## 拓展训练让我更勇敢

金海岸小学三年级七班 于子杰  
指导老师:张念萍

7月7日,我和同学们齐聚驻龙山,由燎原拓展训练营给我们进行拓展训练,我们在这里度过了难忘的一天。

我们8点从学校出发,坐车来到满目苍翠的驻龙山。同学们分成了飞鹰队、海豹队、闪电队,经过一天的PK,飞鹰队赢得了第一,各位同学经过自己的努力,也都拿到了参训证书。同学们表现都非常好,不怕困难,不怕饿,不怕渴,每个人都表现得很棒。

我最难忘的是激情150,这个项目每个人都必须团结一致,听从教练的指挥,不能偷懒,否则就会因为步伐不一致,让其他队员摔倒。我所在的队伍摔倒了,但是我们还是坚强地爬了起来,团结地迈起了一步又一步。虽然还是最后一名,但是我们学会了团结,仍然很开心。

一天的训练很累也很快乐,我觉得自己好像比以前更勇敢坚强了。我应该感谢教练,还有我最亲爱的同学与张老师。我希望同学们更加团结友爱,张老师的嗓子赶快好起来,我们一定是很团结的一个班集体。

## 5个大包子

金海岸小学三年级七班 王嘉翊  
指导老师:张念萍

今天,我们要去驻龙山拓展训练,在路上我看见小花小草向我们招手,好像在说:“欢迎你们的到来!”一进景区,一阵新鲜的空气扑面而来,让人神清气爽。

集合完毕,我被分到了闪电队。我们的队训是:闪电闪电,勇往直前,队歌是《我飞翔》。在游戏中,我们不断进步,一次次挑战自我。虽然最后我们不是冠军,但我相信如果再有下次我们一定可以拿到第一。

午饭是香喷喷的包子,游戏把我们累得筋疲力尽,所以我们感觉格外香,我一下就吃了5个,感觉那么好吃,撑得肚子圆滚滚的。

下午,我们又进行了四个拓展游戏,每一轮游戏都有新的感悟,都让我们这个团队更加紧密和默契。游戏结束,我们拍了一张合照为此次拓展训练画上了完美的句点。

在回学校的路上我们都很兴奋,都觉得这是非常有意义的一天,我们都玩得很开心,这次活动还培养了我们的合作意识,让我们明白了在团队中合作的重要性。真希望以后这样的活动多一些!

## 我学会了团队合作

金海岸小学三年级七班 厉明辰  
指导老师:张念萍

周末,我们班去了燎原拓展训练基地,参加了齐鲁晚报小记者的拓展训练。

我们一大清早就到门口集合,前往卧龙山景区。驻龙山林中浸着一层轻雾,树木郁郁葱葱,苍翠欲滴,看起来美丽极了,我们呼吸着新鲜的空气,太舒服了。

怀着激动的心情,我们开始训练了。我们的代号是“闪电队”,队长是“白鲨”,政委是“河花”,我的代号是“狼王”,有意思吧?

第一个游戏训练大家的反应能力,当教练一说“乌鸦”的时候,我们要迅速地去抓旁边人的手。我一次也没有被抓到,太棒了!

随后,我们又进行“有轨电车”和“送乒乓球回家”。我最喜欢的是“有轨电车”。一开始我老是拖后腿,到后来我知道应该跟其他队友步调一致,慢慢地,我越来越协调了,教练就把我调到了前面,让我带头。我太自豪了!

通过这次拓展训练,我明白了只有挑战自我、磨练意志、锻炼团队,我们才能在团体训练中共享成功!感谢拓展训练,让我更加勇敢、坚强!

## 有趣的拓展项目

金海岸小学三年级七班 孙菡  
指导老师:张念萍

得知暑期里要参加齐鲁晚报小记者团的拓展训练,我很激动,终于等来了这一天。

来到拓展训练基地,我们像放飞的小鸟一样东奔西跑。在教练的召集下,我们进行军训,这比体育课上严肃得多,我感觉真的成为了一名战士,锻炼身体保卫祖国。

接下来的比赛项目都是我前所未有的,特别有趣也特别具有挑战性有“有轨电车”、“松鼠与大树”、“驿站传书”等,其中给我印象最深的是“有轨电车”。

“有轨电车”的游戏中,我们出了不少小插曲,不是这个队员抬错了脚就是那个队员慢了一拍,最终我们队获第二名。一些队员开始互相抱怨,好在大家很快调整好了状态,齐心协力,奋力争取,最终取得了第二名。

从这次拓展训练中,我积累了不少经验,同时也明白了很多道理:同学之间不要相互指责抱怨,而是要齐心协力、奋力拼搏才能取得最后的胜利。这次拓展训练将会令我终生难忘!

## 累并快乐着

金海岸小学三年级七班 张小艺  
指导老师:张念萍

7月7日,我们全班58人一起参加了燎原拓展训练营,在驻龙山风景区,度过了快了又充实的一天。早上我们一到学校就看见同学们像小鸟一样叽叽喳喳的说着,跳着,交流着,兴奋之情溢于言表。看到客车来了,我们像飞毛腿一样飞快地跑了过去。

活动开始了,第一项是有轨电车,可是我带着的第一队配合不好,害得我嗓子都喊哑了。可是因为一位同学不小心摔倒害得我们一下全部摔倒。结果我们拿了最后一名。

第二项活动是驿站传书,第一次是数字5。不过我们是最后一个结束的。第二、三次我们经过努力我们拿到了第一名。我们在这个训练中得到了第二名。最后的活动内容是激情150,激情150是考验团队默契的。我们拿到了第二名。这个游戏真是考验团队默契呀!

拓展活动结束后,虽然我们每个人都累,但是我们很开心,我们在拓展活动中学会了团队的配合,我们更加爱我们的这个集体,这次活动会激励着我在以后的学习中不怕困难,取得更好的成绩。

## 小小男子汉

金海岸小学三年级七班 郭致远  
指导老师:张念萍

今天,我们班的58名同学来到了驻龙山进行拓展训练,我们有说有笑,都期待着拓展的开始。

拓展训练营的教官把我们分成三组,同学们把我选为小队长,我觉得很高兴,心想一定好好带领我们小队,取得好成绩。接下来,经过我们的讨论,给我们的队伍起了队名,制订了队徽,队训和队歌。

训练开始了“有轨电车”需要同学们一起站在板子上一起向前走,这个项目需要我们集中精力、密切配合,最开始我们小队总是走不起来,我就像热锅上的蚂蚁似的干着急,经过教官的指导和我们的训练,我们队总算走起来了,而且最后我们还是三连胜。我感到非常高兴,非常自豪。下午我们第一个训练几乎没得分,我很着急,没想到在第二个项目时居然赢了,最后我们以一分的优势赢得了最终的胜利,我非常开心,非常高兴。

回到家,妈妈和我说,今天我的表现既勇敢又自信,真是一个小男子汉。我想,要感谢这次快乐的拓展训练,我要继续保持,做勇敢、自信、能吃苦又快乐的男子汉。

## 有轨电车难倒了我们

日照金海岸小学三年级七班 孙川  
指导老师:张念萍

上周日,我们全班同学到燎原拓展训练基地去进行拓展训练了!

到了那里,我们分了三个小分队,作为队长的我给小队取了一个响亮的名字——“闪电”!我希望我们队在每一场游戏比赛中都能够以闪电般的速度争得第一。

我们首先进行的游戏叫“有轨电车”。听完教练的介绍,我感觉真是太简单了,但是当我们真正踏上这列“电车”的时候,才发现这个游戏很难。有的队员一开始并不听口令,所以“车”一直没往前走;有时在前进的过程中,有的队员步子迈错了,我们就翻“车”了。结果我做“车头”,被摔得膝盖青了。最终,我们输了。

午饭过后,经过短暂的休息,我们又开始新的游戏。这次的游戏是“送小球回家”,经过大家的努力,我们终于取得了第二名!

训练结束后,我们还进行了毕业典礼,颁发了毕业证书,照了毕业纪念照。通过这次拓展训练,我体会到了团结协作的重要性,也学会了在集体活动中必须团结协作。因为,团结协作力量大!

## 无缘冠军真遗憾

金海岸小学三年级七班 董浩  
指导老师:张念萍

7月7日,我们班58名小记者来到学校门口,乘大巴车去驻龙山景区进行拓展训练。

大家分成了三个小组,“飞鹰队”、“海豹队”和“闪电队”三个霸气的队名。我被分到了海豹队。

我的代号叫缠龙,其他同学给自己起了各种各样的代号。

比赛共有三局,第一局飞鹰队第一名,海豹队第二名,闪电队第三名。虽然经过艰辛的比赛,我们海豹队还是与第一名无缘,只能以第二名的成绩而结束了赛事。

回到家,我细细回想了今天的比赛,飞鹰队能得到第一名的好成绩,主要是团结一致、密切合作的成果,假如我们也像飞鹰队密切协作,第一名也许是我们海豹队的了。

爸爸见我在思考,关心地问我:“训练累不累?”我自豪地回答道:“是有点累,但是我很快乐。”

## 我们队夺得了冠军

日照市金海岸小学三年级七班 赵艺凯  
指导老师:张念萍

7月7日那天,我参加了齐鲁晚报组织的小记者拓展训练营。经过20分钟的车程,我们到达此次拓展训练的目的地——驻龙山燎原拓展训练基地。

驻龙山是一座很大的山,还有一个像手持佛塔的托塔李天王,塔像很大,塔上站着李天王。我非常喜欢它,因为它的形状很漂亮壮观,像一个高大巨人守护在驻龙山前面。

我们的教练的代号叫雄鹰,我的代号叫飞龙。我们分成了三个队,每个队都有队名,我们的队名叫飞鹰队。在激情节拍比赛中,我们飞鹰队全都获得了第一,这是因为提前研究策略,保持步伐一致。其他的项目,我们队的成绩始终不错,是因为我们的重视团队合作,大家保持默契。

一天的拓展训练就这样开开心心地结束了。在这次拓展训练中我们队得了27分,第二队得了26分,第三队得了18分,我们胜利来。通过这次的训练,我懂得了团队合作精神的重要性,在以后的学习中,我要好好和同学相互帮助,相互合作,共同进步。