



活动实践周

2025-2026

2025 秋季项目
(Y10)



DULWICH INTERNATIONAL
HIGH SCHOOL PROGRAMME
| SUZHOU |

苏州德威国际课程高中项目 · 苏州工业园区德国高级中学



10年级：临安项目

- 苏州工业园区德威联合书院



活动地点：

浙江省杭州市临安区



活动时间：

2025年10月28-31日

项目概述

该计划将从我们获得专利的团建大赛开始：学生团体将完成团队建设挑战，以赚取代币，这些代币可以兑换为最终工程挑战所需的材料。第2天将在临安的“攀岩小镇”度过，在户外岩壁上进行攀岩和速降。第三天，学生将参观宝寿山风景区，参加“沙滩奥运”和水上皮划艇活动。该计划将以沿着青山湖的绿道自行车道骑行而结束。我们的专业教练团队将通过活动促进、互动游戏和反思让学生保持参与。

住宿

四星级酒店（三晚）

项目亮点

扎筏拓展游戏



扎筏挑战无疑是本次项目的亮点之一。学生们将被分成小组，接受挑战，只用竹子、水桶或内胎以及短绳子建造功能性的竹筏。这项活动将包括打结和基本竹筏设计的指导，之后学生们将放手发挥创造力。活动将以比赛结束，并有一些在水中嬉戏的时间。

皮划艇和 沙滩“奥运”



该计划将包括在宝寿山风景区的一天，这是一个人造白沙滩和湖泊。在这里，将有皮划艇课程和“沙滩奥运活动”；卡赛教练将在沙滩上进行基于团队的多项活动比赛，包括建造沙堡、接力赛等游戏。

社会服务



本次行程的一个重点将是在杭州临安龙山村的一个社会服务项目。营地和天然攀岩区需要持续的维护，特别是在控制杂草和水土流失方面。为此，参与本次项目的学生将努力改善营地和攀岩区的通道。这可能涉及到清理灌木，建造竹篱笆和长椅，以及减轻攀岩路径上的水土流失。

湖边绿道 自行车骑行



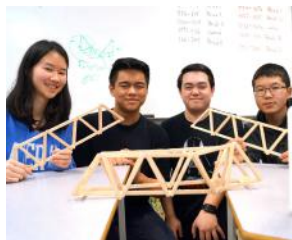
该行程的大部分活动将在临安区进行。临安的亮点是壮丽的青山湖。在这里，学生将有机会沿着指定的“绿道”自行车道进行 15-20 公里的自行车骑行。这条路线位于美丽的自然环境中，环游了部分湖泊，甚至还有自行车专用的高架桥。

第一日

前往临安 / 团建大赛 / 皮划艇



行程



- 08:30am – 11:30am ● 苏州德威高中出发, 前往临安(三小时左右)
- 11:45am ● 与卡赛教练会合, 和小组领队见面, 相互介绍认识, 乘大巴前往各个活动基地。
- 12:15pm ● 欢迎午餐。
- 01:30pm ● 步行到水上运动基地进行皮划艇活动。在安全交代和技能概述后, 卡赛教练将带学生进行环湖皮划艇探险, 并为学生组织一些有趣的游戏。
- 04:30pm ● 送往临安酒店。
- 05:00pm ● 办理入住、淋浴及休息。
- 06:30pm ● 附近餐厅晚餐。
- 07:30pm ● 反思和总结, 晚间游戏: 团建大赛: 第一部分, 学生团体将参加团建挑战, 获得代币, 代币可兑换为第二部分使用的材料。

青山湖骑行 / 社会服务

- 08:00am ● 酒店吃早餐, 乘车前往临安青山湖。
- 09:30am ● 分发自行车和头盔, 然后进行安全简报和自行车测试。在这里, 学生们将在绿道车道上完成 15-20 公里的环青山湖单车骑行。
- 12:00pm ● 吃午饭, 稍作休息
- 01:30pm ● 开始社区服务活动。这个活动的重点是改善一小段远足小径, 挖掘台阶, 捡拾垃圾, 并在小径上贴上标志。
- 04:30pm ● 结束活动, 回酒店, 洗澡, 休息
- 06:30pm ● 前往美食广场吃晚餐。
- 07:30pm ● 小组活动分享, 晚间活动: 团建大赛, 第 2 部分。使用在第 1 部分中获得的代币, 学生团体将竞争建造模型桥梁, 拥有最坚固桥梁的团队将获得奖励

第2天



第3天

沙滩奥运 / 扎筏拓展游戏

行程



- 08:30am ● 酒店早餐, 前往宝寿山风景区.
- 09:30am ● “沙滩奥运”团建活动: 卡赛教练将在沙滩和湖面上促进以团队为基础的多项活动完成, 包括建造沙堡、接力赛等。
- 12:00pm ● 吃午饭, 稍作休息
- 01:00pm ● 学生将步行到现场湖边进行扎筏挑战: 在小组中, 学生们将只用竹子、内胎和绳子建造功能性的竹筏。活动将以打结和基本竹筏筏设计的指导开始, 以比赛结束!
- 03:30pm ● 结束活动, 换衣服, 回酒店, 洗澡, 休息
- 05:30pm ● 在酒店餐厅吃丰盛自助晚餐。
- 07:00pm ● 活动回顾, 和“难忘时刻”学生短剧

返回苏州

- 08:00am ● 酒店早餐, 收拾行李, 办理退房
- 09:00am ● 活动总结, 告别卡赛团队
- 10:00am ● 返回苏州德威国际高中(三个小时)



行程