



活动实践周

2025-2026

2025 秋季项目
(Y11 / IG1 / PAL)



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



11年级：千岛湖项目

- 苏州工业园区德威联合书院



活动地点：

浙江省杭州市千岛湖景区



活动时间：

2025年10月28-31日

项目概述

该项目将在千岛湖景区进行。千岛湖是一个人工湖，形成于1959年新安江大坝建成之后。随着整个河谷被水淹没，原本的山峰变成了如今的岛屿，造就了这一独特的湖区景观。学生将项目第一日前往千岛湖的途中一个本地农场，了解中国农村生活的面貌。在接下来的行程中，学生将骑行在中国最长的“绿道”自行车道上，并划皮划艇穿越布满岛屿的湖面。项目还包括半天的团队建设与高空绳索挑战活动。整个行程中，KA教练将提供专业的户外指导，带领学生参与各项活动，帮助他们深入探索千岛湖丰富的自然资源与文化内涵，提升团队合作能力和户外技能。

住宿

五星级酒店(三晚)

项目亮点

湖边绿道骑行



千岛湖是浙江最具代表性的旅游目的地之一，以其令人叹为观止的自然风光而闻名，深受全国游客喜爱，尤其是来自上海及周边地区的旅行者。湖区拥有中国最长的绿色骑行道，全长150公里，沿途设有自行车专用桥梁和隧道。作为此次行程的一部分，学生将骑行在最美、最安全的路段，欣赏壮丽湖景，骑行路线与车流分离，确保安全愉快的体验。

岛屿探险 皮划艇



探险活动不仅限于陆地，还将延伸至水上。在专业的KA教练带领下，学生将乘坐双人皮划艇畅游湖面，探索小岛，参与趣味游戏。在活动过程中，他们将学习划桨技巧，并通过自然科学活动深入了解和互动周边的生态环境。

山上徒步 俯瞰千岛湖



徒步环节则提供了进一步亲近自然的机会。一条路线穿越千岛湖镇，沿着维护良好的健身步道蜿蜒前行，既易于行走，又能欣赏沿途美景。另一条路线则更加原生态，穿行于风景区的一处野趣地段，学生在这里不仅能收获壮观的视野，还能更深刻地感受大自然的魅力。

高空挑战 团建游戏

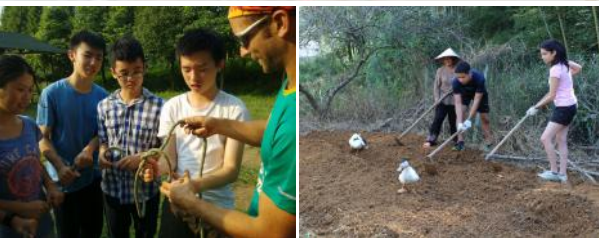


本次项目还包含半天的户外挑战活动，地点位于湖区北岸的户外基地。在这里，学生将分小组参与高空绳索挑战及团队合作游戏。这些项目旨在增强学生间的沟通、信任与协作能力，为整个行程打下良好的团队基础，同时促进个人成长与团队精神的培养。

第一日

乘车到千岛湖 / 农场活动 / 竹子炮架 (或) 团建活动

行程



8:00am – 12:00pm

- 苏州德威高中出发, 前往桐庐 (四小时左右)

12:15pm

- 与卡赛教练团队会合, 自我介绍, 认识一下您的小组领队。

12:30pm

- 欢迎午餐 (餐厅桌餐)

01:00pm

- “团建嘉年华”: 第一部分, 学生团体将通过团建挑战赛赢取代币, 兑换第二部分所需的材料。

或者

- 弹射器建造活动: 在活动小组中, 学生将获得材料分配来建造竹弹射器, 然后进行比赛。

02:30pm

- 步行到有机农场, 学生将了解有机农业的精髓并帮助农场完成季节性杂务。

04:00pm

- 送往千岛湖酒店。

06:30pm

- 办理入住、淋浴及休息。

07:30pm

- 附近餐厅晚餐。

08:30pm

- 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。

高空拓展 / 岛屿探险皮划艇

- 08:00am ● 酒店早餐, 前往户外拓展基地。
- 09:30am ● 安全简报, 随后在 KA 教练的指导下进行高空绳索活动(攀爬、空中飞人、梯子等)。[小组将在高空绳索活动和团队建设游戏之间交替]。
- 12:00pm ● 吃午饭, 午休。
- 01:00pm ● 乘车到皮划艇基地。皮划艇和湖上皮划艇介绍, 包括简报、划桨技巧、游戏。
结束活动, 换衣服。返回酒店, 洗澡, 休息。
- 04:30pm ● 前往美食广场吃晚餐。
- 06:30pm ●
- 07:30pm ● 晚间活动: “入侵者”或其他的户外游戏。

第二日



行程



绿道自行车骑行/养蜂场和蜂蜜制作

- 08:30am ● 酒店早餐。
- 09:30am ● 前往自行车骑行的起点，分发自行车及头盔，人员分组，骑行前安全教育。开始沿着千岛湖自行车“绿道”骑行。所选路段是绿道最美丽的路段之一，远离主干道，靠近湖边，有一座自行车专用吊桥！
- 12:30pm ● 当地餐厅午餐。
- 01:30pm ● 前往千岛湖南岸大墅镇的养蜂场。学生们戴上防护头饰，参观养蜂场，并了解历史悠久的蜂蜜制作承传。
- 04:30pm ● 返回酒店，淋浴及休息。
- 06:30pm ● 酒店餐厅自助晚餐。
- 07:30pm ● 最后行程一晚的总结，以及表演“难忘的时刻”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(五个小时)



行程