



2020

TEAM BUILDING

太湖蓬莱三山岛体验培训



团建

既不同于传统拓展的严肃与枯燥，也不同于日常旅游的随意与无聊，我们将众多创意游戏、趣味拓展项目融入各类旅行场景中，让公司旅行更具体验价值，让参与者在愉悦放松的氛围中主动参与，互动协作。

1

目的地介绍——三山岛



太湖三山岛（又名洞庭山），古称蓬莱，明代始称小蓬莱，又称笔架山、金龟山，位于苏州城西南五十余公里的太湖之中。

1

目的地介绍——三山岛



三山岛因北山、行山、小姑山三峰联缀而得名，面积1.6平方公里。北山为三峰之首，海拔83.3米。三山岛虽无高峻巍峨之态，却有层峦叠嶂之姿。逶迤铺展，舒起缓伏，山水默契和谐，情致衍逸。故清代诗人吴庄有这样的赞美：“长圻龙气接三山，泽厥绵延一望间。烟水漾中分聚落，居然蓬菜在人寰。”行山西坡的板壁峰，是一块宽约20米、高约10余米的峭岩奇石。岩石陡峭如斧劈，纹理纵横如刀刻，青苔斑驳，藤蔓攀附。小树花草生于石缝之间，山雀野鹰舞于峭壁之上，景致美妙怡人。三山的石质都是青石，暴露在地表的石头几乎都有太湖石瘦、漏、透、皱的特征。叠石、金鸡石、香炉石、牛背石、十二生肖石，似器似物，各擅其美

1

目的地介绍——风景剪影



太湖蓬莱三山岛体验培训



活动行程

太湖蓬莱三山岛体验培训

2

行程安排——DY1

01

乘车出发08:00-10:00

指定地点集合并出发，前往三山岛码头坐船登岛，欢快的车程互动

02

团队破冰10:20-11:40

团队建设，气氛快速融合，进入欢乐的氛围和环境

03

团队午餐12:00-13:30

品尝太湖特色午餐，后办理入住

06

篝火晚会19:00-20:30

来一场激情四射的嗨皮的篝火晚会

05

团队晚餐17:00-19:00

返回房间休息，洗漱/晚餐

04

团队拓展13:30-17:00

A,团建分组 B, 挑战吉尼斯 C, 四国大战 D, 急速追击

苏州三山岛·三山人家29号民宿

2

行程安排——DY2

01

早起 早餐06:00-08:00

开日出的小伙伴，自行早起，其他伙伴农家早餐

02

定向寻宝08:20-10:20

骑行定向

03

团队午餐11:00-12:30

农家乐午餐

06

返回14:30-

结束两天行程返回苏州

05

自由时光13:30-14:20

自行游玩三山岛景区 采购当地特色小礼品

04

团队拓展12:30-13:30

采摘橘子 每人5斤

苏州三山岛·三山人家29号民宿





项目介绍

太湖蓬莱三山岛体验培训



【项目目标】

1. 执行力训练
2. 团队合作精神培养
3. 对细节的认可，细节决定成败

【项目介绍】

在150秒的时间内，完成不倒森林、动感颠球、无间道三个项目的挑战；

【其他说明】

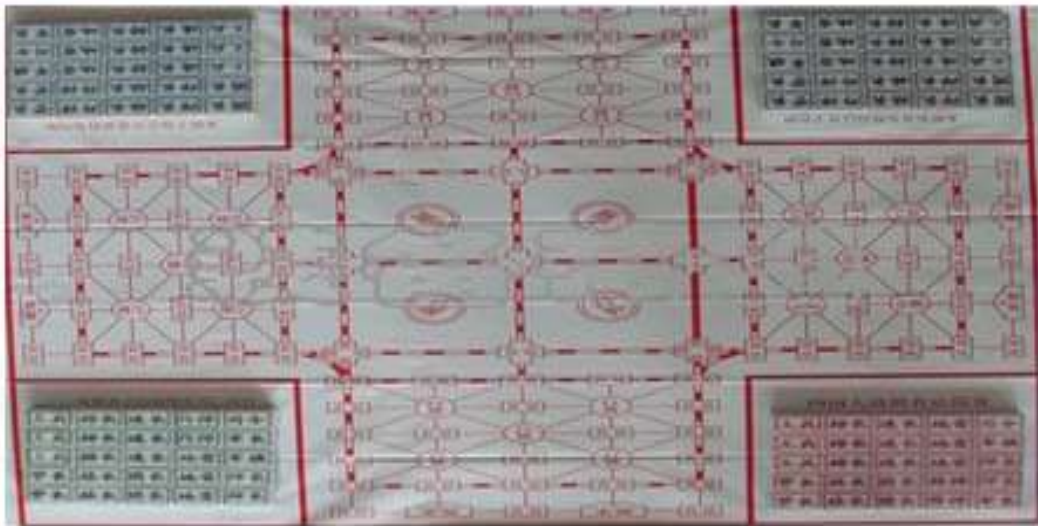
1. 本项目在室内或室外进行均可，室外最佳；
2. 项目以10人小组为最佳；
3. 项目实施时间60分钟。

【趣味指数】★★★★☆☆

★★★★☆☆

【体力指数】





【项目目标】

1. 如何有效的沟通；
2. 团队指挥、领导力与执行力训练；
3. 团队合作精神体现。

【项目介绍】

将所有人员分成四个国家，每个国家将派一名代表蒙眼后同时进入雷区，进入雷区的队员一边要捡到炮弹对进入雷区的其他人员进行攻击，一边又要防备被其他人攻击的同时还要避免触到预先埋伏好的地雷，雷区外的人员进行指挥。

【其他说明】

1. 本项目在室内和室外进行均可；
2. 集体性项目，四个小组同时进行，小组人数10-15人最佳；
3. 实施该项目需求道具较多；
4. 项目实施时间 60-80分钟。

【趣味指数】★★★★☆

【体力指数】



2

活动介绍——篝火晚会

项目名称：篝火晚会

项目简介：开场 2分钟

领队开场：大家晚上好。玩了一天累不累啊？开不开心？

首先感谢下我们崔总和周总带领大家走入这山之青，水之秀的莫干山。也感谢陈主任协助配合我们领队的工作。

在这个大山里，在这篝火熊熊燃烧的竹林别墅间，咱们的篝火晚会即将开始啦！

热身 反时钟的钟 5分钟

我们先来个热身小游戏，让我们站到篝火旁边，围着一个圆，听我的口令，申明下这个活动没有惩罚，只是为接下来的活动预热下。面带微笑，跟随跳动的音乐舞动起来。

感觉怎么样？脑袋浆糊了没？不需要道具

窜到客户自己表演

如果没有人自愿表演，领队就拉一个活跃的人，可以配合他/她一起表演

报纸拔河比赛 10分钟

现在我们游戏正式开始，我们先来玩一个拔河比赛，注意了，我们不是用绳子拔河，而是用报纸，选4组人，输掉的人是有奖励的（表演四小天鹅舞）大报纸

带客户跳舞（为天鹅舞争取时间） 5分钟

他们四个被拉去关小黑屋面壁思过了，我来教大家跳个舞，这个舞蹈是我自创的，非常简易，一学就会。一共有4个八拍，第一个八拍单人，第二个八拍双人，第三个八拍所有人一起，第四个八拍所有人一起。 不需要道具

四小天鹅舞 5分钟

有请我们的神秘嘉宾登场，来看看这是谁呀？ 天鹅舞裙、脸谱、羽毛

几只脚 扑克牌1-3 (20分钟+10分钟+5分钟)

接下来这个游戏叫几只脚，我们数一数，自己组一共有几只脚。我来说下游戏规则：这里有3个数字，1,2,3,每组派一个代表上来抽签，抽到几，你们就只能用几只脚着地，除了脚意外，其他任何部位不能接触地面或者其他支点，明白了吗？来抽到3的那组先来，另外2组负责监督，都准备好以后，保持10秒算完成，过了10秒可以继续坚持

这里又一次露脸的机会来了，大家懂的，输掉那组才能有资格。（5分钟准备）

输掉那组5分钟时间准备节目 可以才艺表演,可以真心话大冒险 扑克牌、地布

踩气球 10分钟 奖励萨米头巾

来，每人一个气球，把它吹起来，来都吹好了吗？把它扎起来，再把它系到自己的腿上，我给大家3分钟的时间，被踩爆的人要一起为大家表演节目的哦。气球、路标绳





【项目目标】

1. 加强学员对团队合作中分工的认识

随着社会分工专业化的加强，良好的合作首先一定是有分工的合理化。

2. 沟通能力培养

3. 思考能力培养

【项目介绍】

30张带有数字信息的卡片（数字从1到30的意境数字）被放置在绳接成的圈中，每个队有三次进入现场收集数字信息的机会，每次进入绳圈的时间为60秒。在采集卡片信息时，只允许一名队员在圈内活动，其他队员只允许在圈外给予语言上的帮助。在60秒时间内采集数字信息卡片且按照数字顺序交予培训师确认。

【其他说明】

1. 本项目在室内、室外均可进行，下雨天宜在室内进行；
2. 本项目不受人数量限制，以小组竞赛形式开展，10-15人为一小组

2

活动介绍——骑行任务

项目总时间：150分钟

规则讲解：10分钟：我们要在规定的时间内完成帝国时代三山岛大行动，在每一项的行动中，将根据我们行动的质量、数量与完成行动的时间，得到相应的分数，两项行动的最终得分累计之和，为我们小组的最终得分，总得分越高则排名越前。各阶段所需要完成的任务：

1略影取图 2景点VCR 3三山岛文化问题 4创智三项

规则实施：120分钟

项目目标：20分钟：

培养学员合理计划，有效组织，统一行动的意识。

通过身体接触，增进情感交流，增强团队的凝聚力。

检验团队高效沟通与决策的能力





4

活动费用

太湖蓬莱三山岛体验培训

NO.	项目名称	数量	单价（元）	小计（元）
1	活动费、活动设计、执行、后期服务	30	打包价：2400元/场	
2	保险费	30	5	150
3	自行车骑行	30	10	300
4	水上项目道具费	0	0	0
5	场地费用	0	0	0
6	交通费用 客户自驾			
7	船票20+20门票62	30	102	3060
8	三山人家29号民宿 房间 200午餐500 晚餐800	30	280	8400
9	篝火晚会	1	500	500
			14810	