



2 0 2 2

我们，比冠军更早入场

WE'RE ENJOY EARLIER THAN THE CHAMPIONS

迎接2022北京冰奥会冰上趣味运动会

Welcome the Beijing Ice Olympic Games



冰上挑戰賽  
特色冰上團建活動  
CHOICE OF SUMMER

蘇/州/特/色/團/建/活/動

Special group construction activities of Suzhou

# 冰上挑戰賽

特色冰上團建活動

向  北京冬奥会致敬



Hello~, 我叫“冰墩墩”是2022年冬奥会的吉祥物呢

# 冰上挑戰賽

特色冰上團建活動



壹

团建创意



貳

设计思路



叁

活动构成



肆

场地介绍

冰上挑戰賽

特色冰上團建活動

团建创意

比赢更带劲的，是**一起拼**！

It 's more exciting than winning, It's fighting together!

全新的冰上环境，全新的项目，全员参与的热情，给每位参与人员留下深刻的记忆，在这里，我们一起摔过，我们一起笑过，我们指责过，我们欢呼过，一起拼，比赢更带劲！

冰上挑戰賽

特色冰上團建活動

团建创意

一起快乐时候，真的拥有洪荒之力！

When we are happy together, we really have great power!

每天的八小时在一起，我们熟悉彼此的温文尔雅，也熟悉彼此的小脾气。但是，我们不止有一面，进入全新的挑战环境玩起来，一起快乐、一起拼搏的时候，我们拥有了洪荒之力。

# 冰上挑戰賽

特色冰上團建活動



壹

团建创意



貳

设计思路



叁

活动构成



肆

场地介绍

# 冰上挑战赛

特色冰上团建活动

设计思路



**团队挑战**

Icebreaking/group



**相互鼓励**

Encourage each other



**团队共融**

Team fusion



**难忘记忆**

Unforgettable memory

在这里，零基础的你，相信几小时就可以让你兴奋不已吗？为冬奥会献礼的冰上活动，不仅鼓舞团队士气，激发员工工作热情和团队意识，更帮助新加入的团队和员工更好的融入。

# 冰上挑战赛

特色冰上团建活动

设计思路

## 经典活动流程（可根据团队特点自行配置）

时间安排	活动项目	活动描述
30分钟	安全装备	穿戴护肘、护膝、头盔等安全装备，冰面安全讲解；
40分钟	挑战启航	冰上热身，集体冰上舞蹈，分队动员，准备参赛；
30分钟	冰上毛毛虫	尝试各种方法，挑战冰上毛毛虫；（可选项目）
30分钟	冰上骰骰乐	运气也是实力得一种，以快乐的心态完成团队挑战；（可选项目）
30分钟	冰上自行车	快慢相对论，一段漂移的旅程；（可选项目）
30分钟	冰壶掷准	冰面上体验一把冰壶，冰壶掷准，考验的是智慧；（可选项目）
15分钟	分享总结	分享收获、心得。

**特别提示：冰面不需要穿冰刀，穿平常运动鞋即可。**



# 冰上挑戰賽

特色冰上團建活動



壹

团建创意



貳

设计思路



叁

活动构成



肆

场地介绍

蘇/州/特/色/團/建/活/動

Special group construction activities of Suzhou

## 冰上蜘蛛接力挑战赛

穿戴装备，坐上冰上蜘蛛战车，用脚控制方向，手臂拉动蜘蛛手臂传动，在冰面上迅速滑动起来。将每个小队按人数平均分成A组和B组，A组将自行车骑至B组所在位置，将车交于B组人员，由B组人员将车骑至A组所在位置，AB两组逐个人依次上场，最终用时最短的队伍获胜。

冰上挑战賽  
特色冰上团建活動  
活动构成  
CHOICE OF SUMMER



## 冰上毛毛虫挑战

冰上毛毛虫全员参加，比赛时人不得与器材分离，始终骑行在器材上，每人至少有一只手握在把手上，否则原地停留10s，比赛采用头进尾处的形式进行评判。将每个小队按4的倍数，分成A、B、C、D.....组，4人一个小组，每条毛毛虫可以乘坐4人，比赛采用接力的方式通过指定的距离，最终用时最短的队伍获胜。

活动构成

特色冰上团建活动

冰上挑战  
挑战赛

CHOICE OF  
SUMMER

## 蘇/州/特/色/團/建/活/動

Special group construction activities of Suzhou

### 冰上自行車接力

穿戴裝備，騎上自行車，在冰面啟動，注意漂移。將每個小隊按人數平均分成A組和B組，A組將自行車騎至B組所在位置，將車交于B組人員，由B組人員將車騎至A組所在位置，AB兩組逐個人員依次上場，最終用時最短的隊伍獲勝。



冰上挑戰賽  
特色冰上團建活動  
活動構成

CHONGUM



# 冰上挑战赛

特色冰上团建活动

活动构成



## 冰上爬犁赛

穿戴装备，每个队伍选出两名爬犁推送员，依次推送本队队员去争取带有数字号码的橡皮球。推送员有一段预备距离，推送本队坐上爬犁的队员，推送到起点处松手，爬犁队员在整个过程中身体不得接触冰面（碰到球后可以），拿到球后返回。整个比赛过程中，拿球最多的队伍获胜。



# 冰上挑战赛

特色冰上团建活动

活动构成



## 冰上速递（全场项目）

穿戴装备，每个队伍根据自身的队伍的人力资源进行整合，开始冰上速递活动，第一小队穿越冰上障碍，第二小队快速穿越冰上丛林，第三小队穿上冰刀，进行接力比赛，整个过程中可以互相帮助，速度最快的队伍获得冰上速递的胜利。

# 上挑戰賽

特色冰上團建活動

活动构成



## 冰上四方拔河

选取一个正方形或圆形为中心点，十字拔河绳，四个队伍相对而站，要求：绳子末端不允许固定在物体或身体上，最先将绳子十字交叉点拉到线的获胜。



# 冰上挑战赛

特色冰上团建活动

活动构成



将色子的点数将是每组的成绩，最终每个小队的  
所有小组色子点数之和最高将获得胜利。

## 冰上骰骰乐

每个小队按3的倍数，分成A、B、C、D……组，三人一个小组，一人坐至滑雪圈内，另外两人作为动力的输出，将滑雪圈和另外一位伙伴滑出，去碰撞前方的色子；







**更多冰上项目，详情电话咨询**

# 冰上挑戰賽

特色冰上團建活動



壹

团建创意



貳

设计思路



叁

活动构成



肆

场地介绍

# 冰上挑戰賽

特色冰上團建活動

場地介紹

## 專業冰上教練

專業冰上資質老師，具備教資證書

## 專業拓展教練

帶隊資質十年及以上，專業團隊培訓師

## 專業冰上設備

專業冰上配套設施，LED、活動道具等

## 專業服務人員

專業培訓前台，訓練有素的現場服務人員





## 奥体中心 飞凡冰上

场地为1300平方米的飞凡冰上文化中心基地结合奥运体育竞技项目的基础上，结合冰面属性订制一大批新鲜、刺激的竞技项目；让您上天入地，玩兴大发。基地以顾客为中心，各类服务设施齐全，为大家创造快乐、满意的培训及游园氛围，是企事业单位培训、会务、旅游，朋友聚会的绝佳去处。



2022

# 我们，比冠军更早入场

We're enjoy earlier than the Champions



蘇/州/特/色/團/建/活/動

Special group construction activities of Suzhou

冰上挑戰賽  
特色冰上團建活動  
CHOICE OF SUMMER



## 向2022北京冰奥会致敬

Tribute to Beijing Ice Olympic Games

(仅作同行交流，如有侵权，联系删除)

# 蘇 / 州 / 特 / 色 / 團 / 建 / 活 / 動

Special Group Construction Activities Of Suzhou

2022  
**我们，比冠军更早入场**  
WE'RE ENJOY EARLIER THAN THE CHAMPIONS  
迎接2022北京冬奥会冰上趣味运动会  
Welcome the Beijing Ice Olympic Games

冰上挑战赛

蘇 / 州 / 特 / 色 / 團 / 建 / 活 / 動  
Special group construction activities of Suzhou

**“行走·苏州山水”**  
苏州白马涧景区-天平山经典团队穿越活动

BAIJIAJIAN LONGCHI  
SUZHOU SND

白马涧生态园，是苏州西部景区的重要组成部分  
是整个高新区的一块原生态绿肺

【方案提供：苏州卓动国际文体服务有限公司】

**“醉美五月天，桑葚采摘时”**

从桑葚采摘到丝绸文化-太湖雪蚕桑文化园桑葚采摘活动  
From mulberry picking to silk culture-Picking mulberry in silkworm culture park

2020  
**领航，乘风破浪**  
PILOTAGE · RIDE THE WIND AND WAVES  
苏州太湖湾帆船体验驾驶团队活动  
Suzhou Taihu Bay sailing experience-driving team activity

**“同里有故事”**  
— “同里有故事”主题团建活动方案

情调苏州

活动内容：苏州护城河游船+评弹船餐+昆曲/昆亭  
苏州古城游船划桨，击楫的同时，听苏州昆曲和评弹，听老苏州船艇上采的苏州美食，登上船头，看夜色中的苏州，一座流淌千年的古镇。

【方案提供：苏州卓动国际文体服务有限公司】

相门  
TAOBY IMAGE

2020 Better sports, better life  
**运动，让生活更美好**  
运动让生活更美好之**发现苏州**  
大金机电设备（苏州）有限公司工会徒步活动方案  
Annual Activity Plan of DAIKIN (Suzhou) Co., Ltd. Labour Union

【方案提供：苏州卓动国际文体服务有限公司】

**“赤手空拳的力量”**  
苏州刘常忠攀岩馆攀岩活动课程策划方案

极限，崩溃  
就在过，手脚撑住了  
我们只有在选择倒下  
而非失败的时候  
才会发现自己真正的极限

**一座孤岛**  
ONE ISLAND

**向往的生活**  
乡村文化深体验休闲团建活动

放下工作，放緩脚步，放松心情  
跑到田野鄉間悠閑度日  
种菜，养花，做飯，聊天

**拯救“流浪地球”**  
研发部应届新员工团队活动方案  
Work together homocentric of Activities for

更多课程

针对会务/团建/旅游同行提供苏州特色活动产品，让您在苏州的团建更舒心。

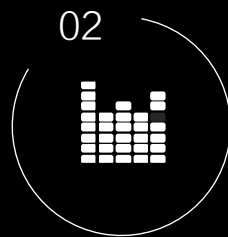
# 蘇 / 州 / 特 / 色 / 團 / 建 / 活 / 動

Special Group Construction Activities Of Suzhou



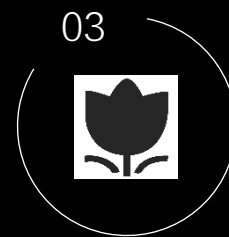
## 用户针对

为会务/拓展/旅游行业同行增添苏州特色活动接待



## 场地优势

苏州市内独家合作场地或独家代理活动产品



## 体系完善

项目经理负责制，一对一咨询，标准流程接待

**联系电话：18606279555 如您需要发给客户，请删除文件最后两页。**