

## 训练游戏集锦：59 项

### 1、城堡攻防

讲解故事和玩法：古时候有天使、魔鬼、法师三种，天使怕魔鬼，魔鬼怕法师，法师怕天使。

他们各自的代表动作：

天使：扬翅膀，魔鬼：伸爪，法师：双手合十。

将人员分成两批，相距约 30 米，各自划定一区域作为本方的城堡，本方的说话不能让对方听到，中间相距 5 米划两条线，作为各自的攻击发起线。

双方在自己的城堡各自商量好准备做的动作及先后次序，然后前行至攻击发起线准备，听口令 1-2-3-开始，同时做动作。

1、按照“天使怕魔鬼，魔鬼怕法师，法师怕天使”的原则，赢的一方开始追赶输的一方，输的一方则开始尽力逃回本方城堡，在回到本方城堡前被赢方任何人碰到身上任何部位即成为对方俘虏，停止逃跑；等逃的一方未被俘虏的人员逃回本方城堡后，获胜方带着俘虏回归本方城堡。然后双方重新商量好后重新开始游戏。当一方全体被俘或者游戏一定时间后，活动停止，人多方获胜。

2、如果第一次出的动作相同，则按事先商量好的次序继续做动作，因此事先要商量好 3-5 个动作次序。分出胜负后按 1 继续游戏。

注意：如果做错动作，即自动成为对方俘虏，到对方城堡等候处理。

### 2、盲人闯雷阵

★教具：实心球若干个。

★场地布置：在 10~15 米长的前进道路上，无规则地放若干个实心球。

★方法：每人预先选择捷径通过一次，碰球为失败，看哪个能闯过雷阵。

★规则：

1.不允许睁眼睛看。

2.不许出声或其他暗示。

3.碰球人不许继续前进，立即将球放回原处。

要求：练习人注意开始的前后间隔，以免碰撞。

### 3、万花筒

比赛项目：50 人混合团体比赛

比赛规则：

所有的参赛者务必记住以下的 7 条口诀：

牵牛花 1 瓣围成圈；杜鹃花 2 瓣好做伴；

山茶花 3 瓣结兄弟；马兰花 4 瓣手拉手；

野梅花 5 瓣力气大；茉莉花 6 瓣好亲热；

水仙花 7 瓣是一家。

50 人随意站立在指定的圈内，游戏开始，主持人击鼓念儿歌，主持人的儿歌随时回停止，当主持人喊到“山茶花”时，场内的参赛者，必须迅速包成 3 个人的圈，当喊到“水仙花”时，要结成 7 个人的圈，“牵牛花”就只要 1 个人站好就可以，凡是没有能够与他人结成圈，或者数字错误的，都被淘汰出局，到最后圈子里剩下的为赢家。

评：要求你的反应敏捷，动作迅速，当然记忆力要相当的好，50 个人的大游戏，难免会乱作一团，到时候你要记得相信自己！

奖励方法：等到圈内剩余人数到 5 人左右，游戏即停止，这剩余的人即获得个人奖。

游戏时间：每轮 15 分钟左右

游戏人数：每轮游戏人数 30-50 人

奖品数量：每轮游戏奖品数量根据实际而定（10 份以下）

#### 4、抓手指

[目的]集中注意力。

[方法] 学生围成一个圆圈，面向圆心站好，然后把左手张开伸向左侧人，把右手食指垂直放到右侧人的掌心。

教师发出“原地踏步走”的口令后，全体踏脚步。教师可用“1、2、1”的口令调整步伐。当发出“1、2、3！”的口令时，左手应设法抓住左侧人的食指，右手应设法逃掉，以抓住次数多者为胜。

[规则]

1.抢口令者抓住无效。

2.手掌不张开，抓住无效。

#### 5、万里长城

1、参加者围成一圈，向右转，双手搭住前面一人的双肩，要求所有人注意听一个口令（比如叫停就停，叫跳就跳，叫坐就坐，叫坐时前一人要坐在后一人腿上，叫走就走），听到后必须按口令做，否则受罚。

2、游戏开始，所有人听口令往前走，1-2-1，1-2-1，1-2 坐，第一次一般会有人跌倒或者不坐下，不坐下的受罚。

3、让大家依然双手搭住前面一人双肩，但距离缩短，再试一次，所有人都坐住了，开始倒数 10-9-8-...-1)，站起。

4、参加者双手搭住再前面一人的双肩，再试一次，应该都能做稳了

5、活动结束后可以请人谈谈感受。

#### 6、强渡金沙江

模拟背景：生活在云南边陲金沙江边的一个少数民族，每年春江水暖的时候，都要举行声势浩荡的传统渡江比赛，有趣的是他们的渡江工具并不是“船”而是“桥”，而且除了渡江速度外，桥的美观度、参赛选手的配合熟练程度等都是决定胜负的重要因素，在他们朴素的民间游戏中，包含着丰富的团队管理思想……

活动目标：

体验统一的目标和行为规范对于团队绩效的重要性；

领导能力和创新精神的训练；

练习“分析、目标、战略、计划、分工”的工作程序；

强化团队沟通和团队合作意识；

回归自然，娱乐身心。

内容梗概：

分组：所有参赛人员每 10 人为一组，按照龙、虎、狮、豹等命名……。

任务：每组按照组织者事先提供的各种原材料和工具（包括纸板箱、封箱带、百得胶等），自行设计、制作两座相同的桥，并以这两座桥作为“渡江”工具，渡过规定宽度的“金沙江”。其中，所用原材料和工具较少、制作时间较短、“渡江”速度较快、桥身强度及美观度较高、计划性较好、队员的分工配合较优的组获得优胜。

渡江要求：同组的 10 个人全部站在 A 桥上，然后把 B 桥移到 A 桥前，10 个人再全部转移到 B 桥上，……如此不断前进。过程中桥不能塌陷、任何人不得从桥上下来……

## 7、抛接小熊

活动内容：在一片空场地所有的人围成一圈，上一个抛手询问下一个目标传递者：“准备好了没有”，在接的人应答准备好之后，将球抛出，抛出后双手抱胸，依次类推，直到所有的人传接一次为止，计时；在规则熟知后，快速传接一圈，

计时；再次开始，此时有不断的布熊玩具（20个）被抛入场中，看有多少个小熊是按照最后顺序归到最后者？

活动目的：流程的熟悉，可以增加工作效率；

在外界环境变化，多线程工作中的处理工作能力；

活动道具：球；布玩具 20 个

## 8、盲人运球

任务：由队长指挥队员将红桶中的球全部运到蓝桶中。注意，整个过程中队员的手不能接触球；不能移动桶，可使用场地内的物品。

规则：（以 15 人为例）

15 人中选 1 人为队长，站在指定位置；

选 2 人作副队长，站在距离队长 10 米远的位置；

其余 12 人，每 3 人一组；站在距副队长 5 米位置，面向队长，横排站立；两两双腿绑在一起，蒙住双眼。

在每组人身后 1 米处放置一黄桶，桶中装有 30 只乒乓球；

在每组人侧前 1 米处放置两组工具。

在副队长和队长中间的位置放置两只蓝桶。

所有队员准备就绪，将任务卡交给队长。活动开始。

道具：4 个纸杯，8 个匙，8 双筷子，4 把叉，1 张任务卡。1 张题目卡（可作为副队长的干扰项目）

## 9、龙马传奇

模拟背景：一个阳光灿烂的季节，一群来自现代化都市的职业探险家走入一片陌生而美丽的土地：四周群山环抱，草木森森，而眼前是一望无际的湖水……他们向往湖中那座神秘的小岛，他们要在岛上燃起炊烟、支起帐篷、享受沉静在湖光山色中的生活，但是，他们首先必须抓紧时间，在天黑以前用有限的原材料和工具扎一只竹筏，作为登岛的交通工具……

活动目标：

体验统一的目标和价值观对于团队绩效的重要性；

培养员工的创新精神；

练习“分析、目标、战略、计划、分工”的工作程序；

培养员工团队沟通和合作技巧；

回归自然，娱乐身心。

内容梗概：

同舟共济：各小组按照组织者事先提供的原始竹料、木板、绳子等，自行设计、制作一只竹筏，并用自制的竹筏划过规定的航道……，所用原材料和工具较少、制作及划行速度较快、失误（有人落水）较少的队获胜。

旷野炊烟：架起土式的烧烤炉，让肉香在傍晚的空气中弥漫……

安营扎寨：两人帐篷、三人帐篷、四人帐篷，像一簇簇鲜花散落在青青的草地上……

篝火煽情：当篝火照亮夜空的时候，也照亮了每个人的心灵，所有的激情都在释放、燃烧……

## 10、解扣

一、熟悉阶段：参加者围成一圈（人数为基数，有伤者旁观，去除首饰等），每人双手一上一下伸展（所有人同一个手上下），站好后伸手去拉住在隔壁一人的手（一个方向一人）。活动中任何人的手不得松开，否则将被处罚。

全体参加者双手相握后，开始想办法达到一个目的：最终恢复成单圈手拉手（相邻两人左右手相牵）。如人数是双数，会变成两个圈。

目的：非常类似儿时的翻绳游戏，所不同的是想要过关必须要靠团队的群策群力，依靠每个组员的分工合作，而且你的思维方式越广，你面前的道路也就越顺利。

## 11、极地求生

模拟背景：1943年初春的一天，由于一场暴风雪，你和你的团队乘坐的飞机不幸坠落在北极圈内的一处林地，唯一可以庆幸的是团队成员都没有受伤，而且感谢上帝，你的一个队员居然随身带着一本由美国国防部编撰的关于这一地区的信息汇总，除此之外，你们一无所有……气温只有摄氏零下二十度，你们必须用最快的时间逃出极地……

活动目标：

团队决策、团队合作的训练；

团队信任的训练；

团队沟通的训练；

领导能力和创新精神的训练；

回归自然，放松身心，增进感情。

内容梗概：

当你们正在筹划如何求生时，你们发现有不明身份的其他团队也在附近活动，他们可能也是由于天气原因滞留在此的，这一情况的直接后果是：某些可能获取的求生物资变得供不应求了……

经过研究，你们确定了求生必须要做的两件事：A.必须在 Scheffervill 镇拿到一份关于如何走出极地的导引图；B.必须想办法渡过 Laura 河。

你们的问题是：A、导引图被放置在一个特殊的范围内，你们必须借助某些工具才能拿到它，而你们并没有这些工具……B、河上没有桥，但河水冰冷且水流湍急……

当然，你们的麻烦绝对不止这些……

## 12、Moving&Meeting

模拟背景：你是一名深入敌后的盟军特工，突然接到总部命令，必须尽快找到另外 7 名来自英、法、俄等盟国的同伴，然后去执行一项绝密任务，与此同时，另外 7 人也收到了同样的命令……问题是，你们相互之间从未谋面，你知道的只有接头地点和接头暗语……

活动地点：昆山市玉山风景区（亭林园），或龙狮腾其它基地。

活动时间：1 天

活动目标：

体验统一的目标和行为规范对于团队绩效的重要性；

强化员工的责任意识和纪律意识；

培养员工之间的相互信任；

帮助员工认识个体的工作对于提高团队效率的重要性；

回归自然，娱乐身心。

内容梗概：

任务：每个小组按照司令部的指示，经过 4 次在指定地点的神秘接头，找到与自己同属一个团队的

同伴，而接头的唯一方式是暗语（如上句是：比尔盖茨，下句是：小李飞刀）……

密令：出发前，每个小组的队员会领到一张行军图并领取由司令部签发的该小组“行动密令”包裹，包裹内有5封密令，分别为红、白、绿、黄、蓝5种颜色……

接头：打开密令，将看到司令部签发的一系列充满悬念和未知的行动指令，不过，只要每个小组时刻牢记自己的使命、严格执行司令部的命令，胜利将离我们越来越近……

会师：在第四次接头之后，所有队员须尽快赶到指定地点，并通过相互接过头的队员的相互指认，使同一团队的队员集合在一起，然后欢呼，然后拥抱，然后开始新的征程……

### 13、孤岛求生

孤岛：孤岛求生是将每队学员分成三组，分别安置在盲人岛(喻基层员工)、哑人岛(中层管理者)、健全人岛(高层决策者)。要求在规定的时间内完成各自的任务并集合在一处安全的地方。此项目强调主动沟通、信息共享的重要性，尤其是说明了主管者运用资源和决策的重要性。

#### 珍珠岛

##### 任务

1、器械：一双筷子、一张报纸、一段胶带，要求利用这些器械是鸡蛋从高处落下不碎。

2、数学题：ABCDE\*3-----EDCBA

A、B、C、D、E各是几？

3、利用一定的物理原理和器械，将所有的人集中到一个岛上

时间：20分钟

##### 规则：

1、岛的周围是激流，任何人和物品一旦落水都将被冲到盲人岛

2、岛的四周是松软的沙地，受力过重可能会塌陷

#### 哑人岛

##### 任务

1、将所有的人集中到珍珠岛

##### 规则

1、只有哑人可以协助盲人移动

2、只有哑人可以移动木板

3、只有盲人完成了第一个任务后才能移动木板

4、哑人不得开口说话

5、岛的周围是激流，任何人和物品一旦落水都将被冲到盲人岛

#### 盲人岛

##### 任务

1、将一个球投入水中的一个桶中

2、所有的人集中到珍珠岛

##### 规则

1、第一个任务完成后才能离开盲人岛

2、岛的周围是激流，任何人和物品一旦落水都将被冲回盲人岛

##### 器械：

1、50\*50cm木台12个，高度20cm

2、80\*20cm木板两块

3、木桶或塑桶一只

4、乒乓球或网球3只

5、一双筷子、一张报纸、一段胶带、鸡蛋一只、笔一支

## 6、任务卡片

团队表现：顺利完成项目。但“常人”长时间“忙于”包鸡蛋等项目，致使营救行动时间几乎用尽。

体会：① 盲人岛、哑人岛、常人岛各有优势，但又各有长短。各层分别相当于一个团队中的基层、中层、决策层；

② 中层（哑人）一味向基层（盲人）寻求沟通，而缺乏向决策层（常人）的汇报、沟通。中层对自己解决不了的问题应及时向决策层汇报；

③ 决策层（常人）被琐碎的事务所困扰，不能科学决策；

④ 基层（盲人）在整个“游戏”中很无奈，作为一个团队，明确一个团队的目标和任务是非常重要的！

## 14、快乐颂

活动目的 藉由初步的肢体接触，打破人际关系的距离

透过活动让学员可以在短时间内增进熟识度、融入课程

活动器材

室内或室外平坦的场地均可

16~50 人以内，人数不宜过少

2~5 颗软性（或毛线球）安全球（球体比足球略小，以一手可掌握为佳）

活动规则

1.一开始可由训练员或由一位学员自愿，担任『魔法师』，并发给一颗球施法

2.魔法师施法时，所有伙伴开始行进躲避，活动中只要被魔法师拿着球碰触到就会变成石头

3.避免被魔法攻击必须找到另一位伙伴，手勾着手在原地合唱一首歌，就可以形成保护罩，但歌曲如果重复就无效，一样会变成石头

4.行进期间除躲避攻击外，不可和其它人手勾手

5.过程当中，不可以跑步，只可以快步走，避免学员产生碰撞、跌倒

6.活动进行几分钟后，魔法师可改变方式，把被碰触的学员，一样变成魔法师，并给予一颗球执行任务

活动分享

短暂的暖身活动，通常不做分享，时间也不宜过长，主要让学员情绪可以 high 起来，并投入活动中即可

## 15、青蛙大战

活动目的

竞争与合作

问题分析与决策

器材场地

室内外平坦的场地均可，12~16 人一组（偶数为佳）

垫子为总人数的一半、毛线球 16 颗（与总人数相等）

边界绳两条

规则

1.在相距 6~8M 的位置，以边界绳标出起点与终点

2.请伙伴依序采 1、2、1、2 方式报数，将整组分成两小队，由一组先攻并发给一人一块垫子，另一组采取防守并发给一人 2 颗毛线球（软球），两方各自退到起点与终点线的后面

3.攻击方自起点线后出发，前进时必须两脚一齐青蛙跳，垫子则代替荷叶，如果站立在垫子上，则对方不可用球攻击，另外可用垫子来挡球

4.防守方必须站在线外以球攻击，在线内攻击无效

5.被击中的人员必须回到起点重来

6.计时 5 分钟，统计共有几人成功达阵，然后交换器材，攻守互换

分享重点：

1.你的小队是采取游击战还是团体战？为什么？

2.不同的攻、守策略，导致结果有什么不同？

3.任务中，你扮演何种角色？决定角色安排的因素是？不同角色对团队的贡献分别是什么？

4.你的需要被注意到了吗？个人的需求是否曾被提出？团队提供了哪些协助？这和平时的工作、生活有没有相同（或不同）的地方？比方说～

5.过程中你看到团队或个人的表现如何？哪些是很棒的？有什么现象是平时团队忽略了？

6.竞争对手的表现对团队会不会造成影响？是什么？

## 16、心电感应

☆这个活动可安排在熊与洞之后进行

活动目的：竞争与合作；问题分析与策略的形成

器材场地

室内外均可，12~16 人一组（偶数为佳），每组 3 个骰子、玩偶或球（等于整组 1/2 人数）

规则

1.请伙伴依序采 1、2、1、2 方式报数，将整组分成两小队面对面坐下（中间距离两个手臂长），拿一个玩偶中放在队伍最尾端（大约是最后一位伸出手臂才可碰到的位置）

2.当训练员掷出单数点数，就可以抢最后面的玩偶，先得到玩偶可得一分

3.过程中不可说话，另外除排头可以看骰子点数外，其余伙伴都要闭上眼睛

5.每次得分，队伍则往前推进一格（即排头移动到最后一位的位置，第二位开始往前递补为第一位，依此类推）；如果抢错了（偶数点抢玩偶），则到扣一分，伙伴位置排列则要倒退回一位，位置一旦坐定，就不可改变顺序（可依情况调整规则）

7.每组有 2 次暂停的机会可运用，每位伙伴都当过排头且回复原来的位置才算获胜

变化

1.每个相对的伙伴中间均摆\放一个玩偶

2.规则同上计分方式改变如下

A、每个玩偶都是一分，最后一个玩偶分数是前面玩偶分数的总和（例如一共放了 6 个玩偶，最后一个五分其余都是一分）

B、如果拿到半数以上玩偶，则总分可乘以 2 倍

分享重点

1.你觉得整个团队致胜的关键在于排头？排尾（抢玩偶者）？还是讯息传递者？或者你有不同的看法？

2.你觉得活动中那个角色是领导者？

3.活动中团队有特定的领导者吗？或者是因为不同的任务、不同的环境、所以有不同的安排？实际的生活、工作经验中是否有类似的情况？

4.当你成为排头（发号司令者），你有什么感觉？当你的角色是等待、传递讯息、行动先锋（抢玩偶），你又是有什么感受？

5.对手的行动对你们团队的影响是？是压力还是激励？你是如何看待你的对手？

6.竞争是否让你更有冲劲、更有行动力？

7.是否所有人都知道看点数的重点？这在策略的形成上有没有什么影响？

8.团队一共使用了几种方法？是否曾受到对手的影响（或启发）而改变策略？

9.当比数相同，且只剩一分就可得胜，你们是否会赌上 1/2 获胜的机会，直接行动（抢玩偶）再说？为什么？如同一个成熟的竞争市场，你会采取保守或主动的态度？

## 17、生命之圈

活动名称 生命之圈

活动目的 观察力的训练

器材场地 12~16 人一组，每组一个呼拉圈（每个呼拉圈有三到四种颜色更好）

规则

1.每组围成一个半圆，由训练员面对伙伴手持道具，开始宣布：

现在要进行的是一个很严肃、且每个人都会面临的生命课题『生与死』

我现在用『1 代表生』、『2 代表死』（训练员开始示范 1 与 2 的表示方式）

☆训练员先将呼拉圈摆放一个位置(例如转单数圈…等)后，然后说明：

『注意看，这是 1』

☆训练员再将呼拉圈改变摆放方式（例如转双数圈…等），然后说明：『这是 2』

2.示范完后，训练员开始变换呼拉圈的摆放方式(刚开始 2~3 次依照示范的方式，然后开始改变，因为规则不在于此)，然后询问伙伴『这是 1 还是 2？』

3.当几位伙伴应答后，有伙伴答对时，训练员必须确认：『对！这是 1（或这是 2）』；错误时，则告知：这是 1（或这是 2）

4.如果学员表示知道，可请他继续参与、确认，或者举手向训练员单独确认，

请学员不要直接说出答案，以尊重其它伙伴的学习权力

5.答案在每次训练员的提问方式：

当问句是：『注意看、这是 1 还是 2？』代表 1

当问句是：『这是 1 还是 2？』代表 2

分享重点

1.人们都习惯用亲眼所见来判断事情，当你所看到的规则不断被打破，你有什么感觉？是什么让你改变原有的观察模式而找到答案？

2.过程中，你是否较多的时间都在观看训练员每次的示范动作、其它伙伴每次的行动？问题是否因此被解决了？你觉得自己的行动力够吗？

3.当执着于动作、答案的对错时，你观察（发现）到什么？当找到答案后，你又观察（发现）到什么？两者有没有不同？

4.（过程中如果有人质疑训练员的对错时，较适合将这问题提出）当我们面对问题而无法解答时，你是先换个方向、反问（反求）自己，还是先质疑别人？在生活、工作中，有没有相同或类似的情形？

5.团体中可能有某些人不气馁、不断提供答案（意见），这对你会不会造成影响？是什么？或者当团体越来越沉默，会不会让你更不敢开口表达？在你的生活周遭，是否有类似例子？

6.面对生、死的议题，你是否可以豁达的看待此问题？同样的，在你的生命中，有哪些问题是你可以从容以对的？哪些是你避免去碰触的？（这个部分可以请学员不必回答，改用写的；如果愿意，事后可以找一位你愿意与他分享的人，彼此讨论这个话题）

## 18、解方程式

活动目的：学习问题分析与决策的技巧；活化目标的行动力

器材场地 12~16 人一组，每组一条约 20M 长的编织绳

规则

1.活动前依照每组人数，在绳索上取等距打上单结；每个绳结旁均由一人单手握住

2.设法用握住绳索的手，将整条绳索的结打开

3.过程中不可将绳索离手

4.不可借助任何器具及另一只手的协助

分享重点

1.有没有伙伴一开始觉得任务不可能完成的？这样的想法对决策形成有没有什么影响？

2.当自己的意见与他人相左时，你是如何说服其它人的认同（或被说服）？

3.你的团队是偏重决策过程（讨论）还是实际执行？各有什么优点？透过哪些方式可以强化团队的行动力？

4.当你的结解开后，你是采取旁观，还是继续参与其中？现实生活中，在工作或家庭生活你是否也采取相同的态度

## 19、盲人三角

活动目的：学习凝聚团队共识的方法；厘清个人目标、定位团队目标

器材场地 空旷且平坦的室内或室外场地；12~16 人一组，每组一条 30M 长的编织绳，每人一个眼罩

规则

☆活动前先发给每人一个眼罩，请所有伙伴戴上后，由训练员将绳索整捆任意放置于活动场地的任一位置后，开始说明规则：

1.请伙伴设法找到绳索，并将之排列成一个正三角形（边长、角度相等），三角形顶端需朝向训练员指定之方向

2.过程中，手不可离开绳索，确定完成时，请全体蹲下（或将绳索平放在地上）

3.如果要增加挑战性，可限制执行过程中不可说话

分享重点

1.在共同任务中，是如何确定自己的方向？三角形的方向如何确认？

2.实际的工作经验中，你是如何协调出个人与团队目标共同的一致性？如何厘清与定位个人&团队目标？

3.当三角形被放下时，是否每个人都很明确的知道自己与团队的位置、方向？或者你是存有疑问？还是没有意见，以大家的看法为主？在你的工作团队中，是否也有类似的情形？

4.执行或讨论的过程中有没有人对众人的意见、想法做归纳、整合？如果有，你觉得这个角色有哪些功能？通常团队中有没有人扮演这个角色？

5.当伙伴的意见无人整合、共识未形成时，你的感觉是？团队有哪些状况？

6.蒙眼的过程中，最让你困扰的是什么(ex: 不安全感、不确定性…)？实际的生活体验是否有类似情形？

## 20、Don't touch me

活动目的 学习团队问题分析与解决的技巧；目标设定与挑战

器材场地 12~16 人一组（人员为双数），每组一个呼拉圈及一个障碍物（如角锥、毛线球、足球…等）

规则

1.在地面放一个呼拉圈，中央放置一个障碍物（如角锥、毛线球、足球…等），伙伴以呼拉圈为圆心，向外跨 6 大步，然后面向圆心围成一个圆圈，每位学员相对位置上均站有一人

2.每位伙伴必须经过呼拉圈的内圈，与对面的伙伴交换位置

3.过程中需保持前进，不可停止、后退或 180° 回转

4.通过圆心时，不可碰触呼拉圈及圆心的障碍物

5.人与人不能产生肢体接触或碰撞

6.活动采计时制，由小组设定达成时间，共计五回合；每违规一次/人，加计五秒

分享重点

1.每次的目标（时间）是如何设定的？执行的结果与设定目标有没有落差？如何从经验中调整目标设定？团队是否喜欢向高目标挑战？为什么？

2.当目标向上提升与向下修正，在决策过程或士气上有没有不同的感觉？

3.讨论的过程中，每位伙伴的意见是否都有充分表达或聆听？有没有什么声音被忽略了？从头到尾都没说话的人有吗？为什么？你注意到了吗？

4.发散的意見如何形成决策？有没有人扮演这种角色？你觉得它（角色）的功能有哪些？

5.当你不小心碰到呼啦圈、障碍物时，你的感觉如何？希望别人怎么对你？

6.过程中如何维持速率（效率、品质），和伙伴又维持着适当的距离而不碰撞干扰（良好的互动关系）？实际的生活或工作经验中，是不是也有类似的事？

7.行进中，呼拉圈、障碍物对你的影响是？实际的生活经验中，你对环境或人、事、物所造成可见或不可预知的阻碍，是否也有相同的反应？

## 21、翻叶子

活动目的

透过肢体接触，打破人际藩篱、活络团队气氛

从具有挑战性的活动设计中，学习问题决策与团队互动

器材场地 12~16 人一组，每组一块布（约可让整组人站上或稍大）

规则

1.整组人员站上叶子后由训练员开始宣布规则

2.所有学员现在是一群雨后受困的蚂蚁，在水面好不容易找到一块叶子站上，却又发现叶面充满了毒液，除非大家可以将叶子翻面，否则又将遭受令一次生命的威胁

2.在叶子成功翻面以前，每隔 3 分钟，就有一人中毒失明（或无法说话），中毒者由团队自行决定

3.整个过程都站在叶子上，包含讨论

4.所有人身体的各部位均不可碰触到叶子以外的部分，否则重来

分享重点

1 你觉得任务完成的关键是？

2.决策是如何形成？活动中的关键人物是？扮演什么角色？平时生活中团队是否有这样的角色存在？有什么异同？

2.如活动中，当人我彼此失去了适当的距离，对人际关系有帮助或影响吗？

3.在参与团队决策过程中，你所在的位置与参与程度有什么关连性？和现实生活中的你状况相似吗？例如：

4.在有限的视野及活动范围中，人际沟通有没有哪些改变或影响？忽略了什么？或是会特别注意某些情况？举例来说~

5.团队是如何决定出中毒者？依什么判断？被选中者的心情？如何配合团队运作？

6.如活动中，当某些人在实际工作（或生活）出现状况时，团队是否适时的照顾到对方的感受？或曾提供哪些协助？

## 22、星际之圈

活动目的 学习团队合作与互助、支持及协调的精神；目标设定

器材场地

12~16 人一组，每组一个呼拉圈（约 70cm 直径，或用可拆卸式的呼拉圈，依困难度调整适合的大

小)

规则

- 1.所有成员手牵手围成一个圆圈，并由其中的两位伙伴一起握住呼拉圈
- 2.全体（包括手握呼拉圈者）都要通过呼拉圈到另一边。
- 3.过程中不可松手，也不可以碰到呼拉圈，否则重新来过
- 4.每次执行前，请小组先设定完成时间，可执行3~5次

分享重点

- 1.每次的目标（时间）是如何设定的？执行的结果与设定目标有没有落差？如何从经验中调整目标设定？
- 2.当你不小心碰到呼拉圈时，你的感觉如何？希望别人怎么对你？实际上伙伴提供了哪些协助与支持？（可举例说明）
- 3.过程中，如果某些人重复出现失误（例如因为体型、肢体灵活度…等问题），对团队及个人有何影响？你是否因此有过抱怨（也许是没说出口）？
- 4.（延续3.）同样的问题如果换成在自己身上发生，能不能接受自己的表现？你对待别人和自己有没有不同的标准？
- 5.当你通过呼拉圈后，你的任务完成了吗？这个时候你在做什么？呼拉圈与伙伴对你有什么意义？在现实生活中有没有类似的关连性或事情？

## 23、雨的来去

活动目的 在环境气氛营造下，做潜层的感官知觉练习

器材场地 室内外均可，不需器材，人数不拘

规则

- 1.以训练员为圆心，所有学员围成五个同心圆并面对训练员
- 2.由训练员示范以下动作，告知伙伴将要开始经历雨的来去
  - 1) 手掌相互摩擦：（下雨之前的风声）
  - 2) 手指交互拍打：（开始有雨滴）
  - 3) 多指一起拍打：（毛毛雨）
  - 4) 拍打大腿：（下大雨）
  - 5) 拍打胸口：（下暴雨）
- 3.示范完后请学员操作练习一次，每个动作依序由最内圈向最外圈传递
- 4.请所有学员将眼睛闭上，保持静默，再由训练员从圆心开始将1~5的动作向外圈传递，等所有声音停止，再让学员睁开眼睛

分享重点

- 1.张开眼练习与闭上双眼时感受有何不同？声音与视觉的差异？
- 2.在生活中自己是否曾因为擅于运用某些技能，因此忽略了一些既有的能力？在人际关系上会造成影响吗？
- 3.过程中你的专注力是向外还是向内？除了既有的动作声之外，还有听到其它的声音吗？
- 4.过程中声音是此起彼落，还是整齐画一？你又是如何掌握到团队的节奏的？在这个活动中，团队默契是如何形成的？

## 24、魔术棒

活动目的 培养观察力，了解问题关键不一定是眼见为真

器材场地 室内外均可，每组15~30人；5根形状相似的棒子（笔、木棍…）

规则

1、首先让学员看过这 5 支棒子，并宣称：『这些棒子受过魔法加持，会透我的身体，以数字和人沟通』

2、在地板上任意排列出 10 种不同形状组合，分别代表 1~10（排列时可装做念咒语，加强学员注意）

3、再排出 3~4 种形状组合，让学员猜猜看代表哪些数字

4、数字和形状无关（棒子只是障眼法），关键在于活动开始的说明中。所以答案是以双掌手指置于接近棒子附近做出的记号为准

5、如有人看穿了游戏，请个别向训练员确认，或可透过不同组合和学员做确认，也可请已知的学员担任魔法师，增加团体兴趣和气氛

6.当观察出关键时，请勿向其它学员说明或讨论，以免阻碍他人学习的机会

6、如果还是没人看出关键，则可以更加夸张的方式将手指所做的数字记号表现出来

分享重点

1.过程中运用了哪些方法来判断？观察的重点在于？忽略了什么？

2.日常生活中是否容易被外在的表象所误导？是否因此造成有些问题重复发生？

3.对自己或其它伙伴有没有进一步的认识或发现？

## 25、谁是杀手（台湾版杀人游戏）

活动目的 观察力的练习

器材场地 室内外均可，每组 12~16 人，无器材

规则

1、全部学员围成一圈坐下，双手与两旁的人在身后交握，请全部人员低头闭上眼睛，训练员走至某学员身旁，用手指轻点其头部，此人即为杀人不眨眼的『杀手』

2、杀手每次选择 1-10 任意数字按压手掌，以顺时针或逆时针方向递减，当被握到第 1 下者即发出哀嚎倒地死亡，学员此时可张开眼睛捉拿杀手

3、活动中所有人都可指控杀手，只要指出「XXX 是杀手」并说明理由，猜错者视同暴露身份死亡

4、每回合有三（人）次机会，如果没有人猜或猜错三次，该名杀手可继续进行下一回合暗杀行动

分享重点

1、你是运用何种方式观察出杀手是谁？逻辑、表情（视觉）、第六感...? 平时在做分析判断时，是否习惯倚重某种方式，而忽略了其它观察重点？

2、当成为杀手时，心情如何？会有压力吗？对行为表现有什么影响？

2、有没有人是一次也没猜（或只在心中做臆测但没说出来）？为什么？和观察力或表达有关系吗？还是有所担心？

3、当伙伴表现出担心时，有没有人发现？这种不安全感是心理或环境造成的？

4、生活中曾发生个人意见或建议，不敢表达的经验？

☆部分讨论涉及个人心理及生理环境安全的问题，须依当时团队情况判断，不宜勉强做讨论

## 26、环环相套

活动目的：了解竞争的本质；学习沟通与合作的技能

器材场地：室内外均可；每组 8~12 人，一组 3~4 个呼拉圈

规则

1、每组排成一纵队，队员将左手穿过双腿间，向后握住背后那位队员的右手

2、训练员手持 3~4 个呼拉圈站在起点，将第一个呼拉圈递给第一位队员（呼拉圈需穿越头部落下），当呼拉圈传到第三位队员时，第二个呼拉圈才依次递下

3、第一个呼拉圈传至最后一位时，必须带着呼拉圈跑至队伍最前头成为排头，并依照原方式与队员握手，继续进行活动。

4、当每一位队员都轮过排头，而且再回到最初进行的位置，任务才算完成

5、可采用小组竞赛方式进行此活动，进行 2~3 回合

分享重点

1、决策是如何形成？是否所有人都明白并确实执行？如何对伙伴提供适当的协助？

2、参与竞赛的小队，是敌人还是对手？不同的角色定位对策略有哪些影响？生活中的类似经验分享

3、竞赛的目的是为了活化行动力，透过设定目标对手，在竞赛中以良性竞争，达成学习与成长，创造双赢的利多结果

## 27、千斤顶

活动目的 1.可作为课程衔接的破冰活动 2.学习团队合作的观念

器材：

1.无（人数从 10 人以上的小团队至 50 人以上的大团队均可）

2.平坦且空旷的场地为宜

规则：

1、刚开始 2 人一组操作（找体型相仿的伙伴搭配），两人面对面坐在地上，脚底相抵、膝盖弯曲、双手紧握

2、双方用力互拉，使两人同时垂直站起

3、当两人小组成功后，再增加一位伙伴，以同样方式站起，然后依序增加人数，直到整个团体都试过

4、执行时脚一定要接触，手要互握，所有的人臀部要同时离开地面

☆此活动需注意：学员不可将手臂勾在一起，需握住对方的手腕处，以免有脱臼的危险

分享重点：

1.作为热身活动时可不作分享

2.可讨论成功与失败的关键因素

## 28、硫酸河

活动目的 学习资源的有效安排与运用；学习团队合作互助的精神

器材场地 室内/外空旷的场地；

每组 12~16 人，依照每组人数准备数量相等的 EVA 垫子

2 条绳子标明起点、终点（约距离 12 公尺，依人数作调整）

规则

1.所有学员必须使用发给的法宝（垫子）渡过硫酸河到达对岸

2.每位学员必须说出：好的团队组合所必备的要素，才可获得一块垫子（即法宝），不得重复

3.过程中，法宝以外的部分碰触河面（地面），则全体退回起点重来

4.法宝不可离开成员，否则就会流失

分享重点

1.法宝是否被有效运用，哪些被确实执行，哪些对团队是重要的又容易被疏忽

2.团队还有哪些可被加入的要素

3.个人与团队的需求如何协调与照顾

4.合作的契机

## 29、 木人梯

活动目的 人、我关系的信任与交付

器材场地 室内外皆可；12~16 人一组，两人一枝 60 公分长的木棍

规则

1.所有成员两人一组，手握一枝约 60 公分长的木条，  
面对面搭成一排木梯（可采直立或横或倾斜）高度不宜过腰

2.所有成员须依序攀爬通过木梯

3.过程中不能碰触或协助攀爬者

4.掉下或犯规回原点再重头

5.请踩稳再前进

☆训练员请随行做确保

分享重点

1.视觉感官与实际体验的落差

2.伙伴的支持与协助及信任感的建立

3.支持者与被支持者两种角色的感受

## 30、 金箍棒

活动目的 了解团队的沟通模式，并培养良好的团队合作精神和团队运作技巧

器材场地 室内外均可，每组 12~16 人；每组一根营柱

规则

1.全体学员排成一排，把左、右手的食指伸直平放在营柱下，然后设法让棍子从肩膀的高度下降至  
地面

2.过程当中不可用手指钩柱子，也不能够让手离开棍子

3.违反规定则重新开始

分享重点

1.过程中的讨论，每个人所扮演的角色以及如何表达、沟通

2.失误时对伙伴及对自己的感受

3.共同目标被完成所运用的技巧

## 31、 Circle the Circle

活动目的 团队运作沟通协调的技巧、目标设定

器材场地 室内外皆可，12~16 人一组，每组 1 个呼拉圈

规则

1.所有学员手牵手围成一个圆圈，并在学员手中套入一个呼拉圈，  
将呼拉圈穿过每个人的身体回到原点即完成任务，采计时制。

2.过程中不可松手

3.不可用手指去勾呼拉圈

4.可限定执行次数（ex:3 次或 5 次），每次执行后均询问小组要挑战的目标（完成时间）

分享重点：

1.团队目标（共识）是如何形成的

2.执行过程中采取什么方法？有哪些改变？每次进步的关键

3.曾给予或获得伙伴哪些协助？透过什么方式了解彼此的需求？

实际团队生活中的类似经验？

[图片]<http://www.beingfun.com/bbs/uploadImages/2002122219381244682.jpg>[图片]

### 32、修复计算器

活动目的 帮助团队提升解决问题的能力与技巧，学习决策的形成、执行与改善

器材场地 每组 12~16 人，适合室内外空旷的场地；

数字板 30 个（标明 1~30），绳子 8~9M 两条

规则

1. 用绳子围成一个长方形的框，训练员将数字板字朝上任意放置在框内，在距离 10 公尺远用另一条绳子标示为起点
2. 所有成员须自起始线出发到数字框外围，依序碰触 1~30 之数字后回起点。
3. 所有成员须在界线外讨论且不能观察及试验。
4. 号码不可以跳号、重复或同时有一个以上的数字被碰触
5. 不可同时有两个或以上的人在框内，也不可碰触数字板以外的地面
6. 活动采计时方式，每次犯规加计 10 秒
7. 一共可执行三回合，目标是在最短的时间内完成任务

分享重点

1. 个人行为对团队动力的影响与同理心
2. 讨论问题解决与决策的形成、沟通、协助。支持...
3. 如何使团队有更好的发展

### 33、雪花片片

活动目的 学习沟通与倾听

器材场地 室内外皆可，每人一张薄的 A4 大小的空白纸张

规则

1. 所有学员将眼睛闭上，每人发给一张白纸
2. 依照训练员指示动作，动作如下
  - 1) 先将白纸对折再对折，右上角撕下一个 2cm 高的直角三角形
  - 2) 再对折一次，然后在右上角撕下一个边长 2cm 的正方形
  - 3) 再将纸对折一次，在右上角撕下一个 2cm 半径的圆弧扇形
3. 完成指示后睁开眼，摊开纸看看是否相同
4. 过程中学员如有发问需给予响应，但学员如保持沉默，则在学员每一个动作后继续下指令
5. 也可采取不给发言的方式进行第一次，活动后予以讨论再以同样方式再做一次，完成后睁开眼，摊开纸看看是否相同

分享重点：

1. 了解不同的沟通模式
2. 人、我之间认知的差异
3. 制度化与标准化

### 34、手掌九九

活动目的 集中精神的暖身活动（可安排在课程衔接时使用）

规则：

1. 所有人围成一圈盘腿坐下，左、右手掌平贴在自己的大腿
2. 由训练员先做指示拍一下，采顺时针方向进行，一共有三种动作
  - a. 拍一下：表示顺时针，依序拍下去

b.同一手连拍两下-表示逆转方向，反方向拍回去

c.握拳敲一下-表示 pass，pass 一个再拍。

3.做错指令或动作的人,每错一次需伸回一只手,错两次的人,两只手都必须伸回

4.此活动可进阶为将手放在左右两边的人腿上，其余规则不变

分享重点:

1.讨论想法与行动的落差

2.学员的参与度与集中度

### 35、塞车

活动目的 培养团队精神 学习人际互动与沟通协调

活动时间 30 分钟

器材场地 室内外皆可，EVA 垫子为一组人数再+1（每组 12~16 人为限）

规则:

1.将所有垫子置放为一排，人员从头尾两侧依序往中间站上垫子

（最后中间会剩下一个空位），就定位后依序将两方人员位置对调。

2.过程中垫子不可移动，人原移动时脚要在垫子内

3.只可前进一步或跳一格前进，直到完成

4.塞车时请重来

5.请成员说明、指挥并归纳整理一简单明了之方法，并确认所有成员都了解

分享重点

1.现实生活中，人际互动情况是否曾遇过瓶颈

2.当团队运作出现障碍或效率不佳时，对伙伴的包容与互助，可让团队维持动能

3.团队运作时，引导者需注意到每位成员的状况，是否所有的人都了解团队目标、

执行策略...

### 36、联想

活动目的： 沟通表达、聆听的训练

活动时间： 约 30 分钟

器材场地： 室内外场地均可，纸、笔

规则

1、活动前先选好伙伴，二人或多人一组。

2、由讲师分别说出三句话--树木(数目)、钱、高潮。

3、每次听完一个主题，学员各写下 5 个相关的联想句，三回共共 15 个。

4、全部写完后所有组员比对，算一算有多少相同的。

5、只可以听，不能讨论或是发问。

分享重点

树木：发现人与人内在认知上的差异与自以为是的部分。

钱：揭示人对金钱的价值观与关系

高潮：可能联想到较私密的话题，而使人不安、不好意思说，造成沟通上的障碍及表达上的恐惧。

### 37、HEY、SO、GO

活动目的： 振奋精神,集中注意力

规则:

1.全体围成一圆形坐下，由指导员为第一人开始第一个动作，共有三种指示动作

(1) HEY: 手长平贴在胸前，被手指方向指到的左(或右)侧伙伴，继续做下一个动作

(2) SO: 被指到者继续做『SO』的动作，手长平放在头上，手指向左或右，指定下一人

(3) GO: 被指到的伙伴双手合掌指定下个人,接着再做『HEY』的动作动作依此轮序

2.每个做动作者要大声喊出动作名称，可以任意指向左或右。

3.动作或名称错误两次则出局,其它的人大喊” out of my game!”

4.被淘汰者可在圆圈外围做声音的干扰

重点:

此活动适合用于使伙伴集中注意力可单纯为热身活动不做分享

### 38、生产线

活动目的: 培养团队精神 学习和睦与相互协调

活动时间: 30 分钟内/12~16 人一组

器材场地:

1.水管(剖成对半) 16 枝/每组, 长短不一

2.大小、类型不同的球类 10 颗

3.桶子一个(水桶或置物篮) 一个

规则:

1.选定一段距离(约比人数多两大步), 将水桶放在尾端,

小组学员必须利用手中的水管将所有的球运至尾端的水桶中, 任务才算完成

2.运送的过程水管不可碰到或重叠, 与前后伙伴的手不可接触

3.球行进时只能前进不能后退或停滞, 也不能掉落地面或水管之外, 若违规, 必须再重起点运送

4.球如果弹出桶外, 需再从头运送一次

分享重点:

1.在合作的过程中很容易发生许多的状况, 如何学习接纳别人的失败

2.人际关系中的同理心

3.由高挫折活动所引起的情绪管理问题

4.了解团队的特质, 并透过成员之间不断的支持、互助、协调, 克服不同阶段的团队问题, 团队目标就可以被达成

### 39、团队过河

活动目的 问题决策与解决, 强化团队运作的能力

使用时间 50 分钟

器材场地 栈板 3~5 个, 每个栈板间距离 2.3~2.4M、(木)踏板 2 片(1.8 及 1.2M 长)

规则:

1、全组人员一起站上第一块栈板, 并带着二个踏板出发。

2、进行过程中若有任何人掉落栈板, 则整组必须重来。

3、踏板若掉落也必须重来。

4、整组人员必须带着二个踏板至最后一站, 并唱完一首, 才算完成。

注意事项

1、进行过程中多给予学员鼓励。

2、注意学员手指及脚踝的安全。

分享重点

解决问题时，策略形成的过程。

建立团队运作的机制与能力（沟通、协调、互助…）

成员对团队的认同感与共识

个人利益与团队利益如何取舍

#### 40、我思故我赢

活动目的： 强化同仁客户开发之能力，厘清客户问题之盲点（赢的关键）

使用时间： 执行 15 分

器材： 两人一组，各组 15 支牙签

规则：

1、两人分 A、B 角色，共执行 6 回合，每回合先后顺序互换，每人各有 3 次先开始的机会

2、每次可选择拿 1 或 2 或 3 支牙签，不可 PASS，谁先拿到第 15 支牙签谁就赢

分享重点：

\* 第 3 支、第 7 支、第 11 支为赢的关键

目标的达成是有步骤性的，每个步骤就等于关键，每个步骤都做到，目标自然就完成

#### 41、解绳

活动目的：

跳脱原有的思考模式、瞭解经验对人的限制，发挥创意与行动力

活动器材：

室内、室外皆可；两人一组，每人一条 1M 长的绳子

活动规则：

1. 两人一组并发给一人一条绳子

2. 将两条绳子交叉后，再将自己绳子的两端打结做成绳环，套在自己的左、

右手腕（如图，绳环大小以手腕可以任意活动，但不會鬆脫為準）

3. 想办法在不解开手腕绳环的情况下，各自脱困、挣脱揪结的绳子

活动分享：

1. 你是如何解开绳子的？

2. 解不开的原因是什么？是否曾经想要放弃？

3. 过程中尝试过哪些方式？这些错误是否有相同的特性？

4. 有没有任何想法是尝试前就被否决？为什么？你是否只在自己的经验中寻找答案？

5. 生活中曾面临类似的情境吗？你的反应是什么？

6. 过往的经验对你有何影响？你会过度依赖经验吗？你是否曾自己把自己框住了？

7. 你能将解开的绳子恢复到一开始操作的模样吗？

#### 42、“报数”，也叫“责任的传递”

“报数”的内容：

1、学员全部站在教练的面前。

2、比赛：请学员按自己的方式分成 A、B 两个组。要求 A、B 两个组的人数绝对相同。

助教可参加。5 分钟。

3、AB 两组各站一边。

4、AB 两组各衍生一男一女两位队长，注意强调：一定要自愿的，不能推选。

5、让 4 位队长承诺：愿意为自己的团队负起责任，无论在怎样的情况下都无怨无悔。

多问几次，是不是下定决心了。

6、宣布比赛规则：第一条，绝对服从裁判。第二条，如有不服，参照第一条。

7、比赛比的是：报数；输的一组，第一次队长做俯卧撑 10 次，第二次 20 次，第三次 40 次。第四次 80 次。

8、全程要求：最高境界静悄悄。

9、给 5 分钟时间各队自行训练（队长不参加报数）

10、比赛时叫 4 位队长面向主度台祈祷，使看不见主席台情况。

11、进行第一次比赛，比赛中如有报错情况，直接判输。队长回到队伍面前，面向对手这一队弯腰说：“愿赌服输，恭喜你们。”，赢的一组大笑。

12、给 4 分钟训练时间，再比赛。给 3 分钟训练时间，再比赛，给 2 分半训练时间，再比赛，，，，，，

注：做俯卧撑的队长累了后，只能爬在地上休息，不能站起来，也不能坐起来，脸朝地面。灯光随着做的次数慢慢的暗下来。

13、当有队长在做 80 或 160 个俯卧撑时候，累得爬不起来时，把一些灯光关掉，留下两束蓝光，叫全部学员围着这两名作俯卧撑的队长。配上低沉的音乐，开始引导

14、引导完后让学员把队长都抬起来做摇篮

15、小组分享，学员上台分享。

注：

1、当队长做得较慢或起不来时，非常大声的说他们，做领导呀，这就是做领导，怎么了，后悔了吧，“这就是领导的责任”不断的这样说。

2、事先要在场中间的地方留两个大红点，要让做俯卧撑的队长胸口中间对着红点做，以便灯光直接射到背心，两上队长要刚好手能贴在一起。

3、要准备两个射灯，蓝光的，定向前叫两个助教先做一下看看灯光的效果。

4、活动定向前跟助教定向好，当所有学员围上去时，先叫他们围一个内圈，不准有人动他们。

5、活动中有学员受不了，要一起坐或帮队长做，只说一条，任何人犯规，队长加多三十个。

6、摇篮是八至十个学员分为两组面对面把队长放平躺在手中，其它人可围在旁边，轻轻的摇晃着。配的音乐是“明天会更好”“祈祷”。

“负责任的传递”灯光：

1、全场需有可调控式灯光。

2、需备有两个射灯，在最后冥想时使用，光是蓝色。

3、做摇篮时灯光全黑。

冥想词及配套音乐（在队长累得爬下时，只留两个射灯时做）：

神秘园第一张第三首开始冥想：把自己完全投入进去，用非常低沉的声音说：

看一看他们两位队长的背影，象不象你工作中的哪一个人，象不象你的老总、经理、领导、上司，他们表面上风光无限，坐在高高的位置上，但你可知道他们为企业的发展担负着多大的责任，承担着多大的压力，有时候被你们抱怨，有时候被更高的领导斥责，看着他们的背影，知道吗，现在的他们跟现实一样，就因为你的一点点失误，造成了他们多大的压力，就是因为你的不负责，给他们造成多大的痛苦。责任是我们生存的方式啊，如果我们没有责任，我们会怎么样。。。。

看一看男队长的背影，他象你生活中的哪一个人？象不象你的父亲，这一个背，背过你多少次，为了担负起家庭的责任，是不是也象这样的疲惫，为了家庭，为了让你健康的成长而在外奔波、劳累，他为这个家付出了多少，为了你付出了多少，为了让你

更好的读书，拼命的挣钱来供你，为了你的喜欢给你买好的衣服，但是你想过吗？他身上穿的是什么，平时舍不得吃舍不得穿都是在为了这个家庭，而你有时候还在埋怨家里不好，因为，有时候父母不能满足你的要求，你知道吗，他心里多么爱你，他也想让自己的儿女生活得更好，但是他没有能力呀。。他的那双臂，承担着家庭多大的压力与责任呀。。你离开他多久了，想过他吗，为什么有时让你给他打个电话都是这么的难，知道他最需要的是什么吗，，不是钱，而是你在外面能够健康的成长，他的愿望就是自己的孩子能过得好一点。。。

(注：立即放“父亲”这首歌。。)

神秘园第一张第十三首开始：再看一看女队长的背影，象我们生活中的那一个人，象不象你的母亲？为了你的成长，任劳任怨，她的那双现在已变得粗糙的手，为你做了多顿饭，为你洗了多少件衣服，还记得妈妈年轻时的样子吗，而现在的她是什么样子，(大声)她已经老了。。(立即放“烛光里的妈妈”去掉三十一秒，以但一按就是妈妈两个词的歌声出来，然后再放“慈祥的母亲”。。)歌声完了后紧接“明天会更好”，让学员将四个队长抬起来做摇篮，然后是“祈祷”。

### 43、黑白羊-->BeingFun 转移

活动目的：

让学员透过游戏参与，尝试从错误中学习经验

学习有效的相互沟通、合作

活动器材：

12~16 人一组

12 公尺长的横木

活动规则：

1、请学员任意排列站上横木

2、再请成员依出生日期（或可改成身高、体重）调整为由大至小的排序，过程中不能踩到地面

3、当有人员落地，恢复刚开始的顺序重新执行

分享重点

过程当中发生了什么？你有什么感觉？

任务完成所采用的执行方式与开始是否相同？如果相同，这是否就是最好、最适合团队的方法？如果不同，每次的执行方式是如何被推翻、变革的？

团队当中有领导者吗？是如何产生的？你想给予领导者什么回馈？如果没有领导者，你觉得对团队的影响是什么？

过程中意见的发散是否通畅？有没有人提出意见却被忽略？为什么？工作中是否有相似的情形？

这个活动是否让你看到更适合团队的处理方式？

当你所提出的意见被否决时，你的感觉如何？你希望团队如何协助你？

沟通的过程中，是否让每个人都清楚知道内容？还是变成小团体的沟通？实际的工作或生活中是否有相类似的情形？

决策面与执行面是否有落差？你觉得是什么造成的？

过程中伙伴或高或低、或支持或被协助而完成任务，而每个角色对团队的贡献是什么？

团队给予角色的支持又是什么？

如果再执行一次，你会如何做？

### 44、人體相機

活動名稱：人體相機

活動器材：無器材；2人一組

活動規則

1. 兩人一組，由學員自行選定一位伙伴，並決定誰先扮演相機，另一位則扮演攝影師
2. 扮演相機者的眼睛代表鏡頭，耳朵代表快門按鈕；攝影師請站在相機後方（面向扮演相機者的背部）
3. 角色選定後，由攝影師按著相機的肩膀引導到各處取景；在按快門拍照前，相機的眼睛都是閉著，當攝影師按下快門後，相機的眼睛即快速打開記錄約一秒然後閉上，再由攝影師引導至他處取景
4. 攝影師完成照片記錄後，兩人角色互換
5. 在取景的過程中，請注意安全

活動分享：

1. 通常此活動會安排在課程的最後，透過活動讓學員對當次的學習過程做及時的回顧與歸納，此時可設定學員拍攝張數，並給予拍攝主題：

◎例如邀請學員每人拍攝2張照片：

&#8231;一張是這次學習過程中，對自己影響最深（或最有意義的）的是？

&#8231;另一張是在這次的學習過程中，最想送給團隊的一張照片？

拍攝照片時，攝影師對扮演相機者描述照片的意義，再由相機的角色口述此張照片。

2. 另外一種方式是採取多張數的拍攝方式（張數多寡訓練員可設定），相機只需單純且忠實的紀錄影像，眼睛看到什麼就記什麼（就像一張白紙，沒有任何先入為主的觀念）。

&#8231;以這種方式實際體會『不帶有偏見的看待事物』～透過他人的觀點，沒有預設立場的『看見』，真正的瞭解什麼才是事物的『真相』。

&#8231;當人在面臨一個新的問題時，能不帶任何偏見（經驗），才會真正看到『問題』的真相、創意得以發揮，問題才能被解決

#### 45、练口才（表达与演讲力技巧）

a. 培训师将一些写有各种不相关话题（可以是任意内容，如：足球、可乐、网络、WTO 等等）的纸条放在一个透明的瓶内面向受训者

b. 每个受训者在瓶内抽取任意一个纸条，由培训师宣读内容后，不允许有任何思考时间，就所抽内容进行5分钟的即时演讲，中间不能有停顿和间隙

c. 活动结束后，由培训师对所有演讲人员的情况进行总结和打分，并现场评述

点评：此游戏既能锻炼销售人员面对客户提问题时的演讲与表达力，同时也可在演讲的过程中激发销售人员的自信心。

#### 46、猜猜他是谁？

培训课程开始时，培训师需要知道学员们对即将展开的话题究竟了解多少。当然，你可以安排所有学员轮流发言，但这样是否略显枯燥、乏味？有没有想过换一种方式，让交流和分享在轻松、活泼的游戏中完成？试一试，一定会有令人惊喜的效果。

目标：让学员分享大家的知识和信息

时间：10—20分钟

教具：一叠空白卡片

人数：3—7人。如果有更多参与者，将他们分成人数相等的小组。

游戏过程：

1. 事先准备4—5个与此次培训主题相关的问题。如果主题是在线学习，培训师可以准备以下五个问题：

- (1) 你来这儿培训最主要的理由是什么？
- (2) 对这次培训你最大的担心是什么？
- (3) 你目前对互联网了解多少？

(4) 你用什么型号的电脑?

(5) 你认为网页是什么?

2. 每人取出一张卡片, 写上数字“1”, 然后在卡片上写下自己对第一个问题的回答。重复以上步骤, 直至答完所有问题。但每张卡片只能有一个问题的答案。将卡片写有答案的一面朝下, 放在桌子中间。

3. 让一位学员将所有卡片打乱, 然后分发给每个人, 还是正面朝下, 一次发一张。

4. 宣布游戏时间为 10 分钟, 开始计时。

5. 由第一位学员抽取一张卡片, 大声念卡片上的内容。如有需要, 可再念一遍。但不能将卡片给任何人看, 以防从笔迹中辨认出作者。

6. 除了朗读者, 所有学员猜一猜谁是作者, 并把自己猜测的名字写下来。(卡片真正的作者也可以写下他 / 她自己的名字, 当然前提是他 / 她不是朗读者。)

7. 完成后, 大家公布自己的答案。此时, 真正的作者可以揭晓谜底。凡是猜对者均可得一分, 然后将卡片正面朝上放在桌子中间。

8. 下一位再选择一张卡片, 进行同样的过程。

9. 如果只剩下最后一个针对某一问题的答案, 朗读者只需将答案读一遍, 然后将卡片放在桌子中间即可。(此次没有必要再猜, 因为可通过排除法猜出作者。)

10. 10 分钟后立即结束游戏, 宣布猜对最多者获胜。

11. 最后, 让学员继续朗读剩余卡片上的答案, 同时揭晓作者。

#### 47、超级三人组

一个团队中的成员来自四面八方, 他们有着不同的文化背景、丰富各异的个性, 而且各有所长。但是他们亦不乏共同和共通之处。一个真正富有竞争力的团队正是恰到好处地融合了他们的同与异。

目标: 了解团队成员的异同点, 思考如何充分发挥成员的才能

时间: 30—40 分钟

人数: 12—18 人, 最好是 3 的整数 (也可安排 4 人一组)

教具: 每人一张纸和一枚别针

游戏过程:

1. 准备: 让所有学员造句, 句型: 我是一位\_\_\_\_\_。

要求: 完成十句完全不同的造句。将答案写在纸上, 并用别针将纸固定于自己的衣服上。

2. 开始:

(1) 学员自由组合, 三人一组。

要求: 小组成员所造句子的相同点要尽可能多。

时间: 3 分钟。

总结: 其实人们之间的共同点要比我们看到的多。

(2) 学员自由组合, 三人一组。

要求: 小组成员所造句子的不同处尽可能多

时间: 3 分钟。

总结: 即使在差异最大的小组中还是存在某些共同点。

如果有小组其成员没有一句是相同的 (虽然此种可能性很小), 可邀请所有人集体讨论, 一起总结出至少十点相似处。

(3) 学员们随意进行三人组合。

要求: 共同提出一个有创新精神的创业计划, 开办一家公司。要求最大限度地挖掘小组成员的不同能力, 充分利用三个人的智慧。以下一份计划可供参考:

我们团队的计划是开展用录像带进行英语培训的项目, 对象是那些以英语为第二语言的印度籍人。因为, 我对印度比较熟悉, 我也有进行教育设计的经验。霍华德可以利用他在录像带制造上的技能和他柔和的中西部口音, 再加上爱达教授英语的经验和女性特有的细心, 相信这个计划会非常成功。

时间: 5 分钟。

(4) 每个小组详细阐述他们的创业计划。最后大家投票选举最佳创业计划。

总结: 善于融合不同的智慧可以使整体在激烈的竞争中始终处于领先。

#### 48、五个简单的问题

人类的某些行为、态度或反应受遗传、环境、文化等影响是可以预料的。通过观察力的培养，你就能发现人类的一些行为的规律。

目标：用实例说明某些行为是可以预料的，培养学员的观察力

时间：15 分钟

教具：根据人数每人配备一张纸、一支笔

过程：首先发给每位与会学员一张纸和一支笔。请他们在听到五个问题后迅速给出答案。答案应为他们的第一反应。然后快速说出问题：

1. 你最喜爱的颜色是什么？

2. 说出一件家具。

3. 说出一种花。

4. 在 1~4 之间选一个数字。

5. 说出动物园中的一种动物。

然后给出下列答案：红色、椅子、玫瑰、3、狮子。

讨论：

1. 每个问题有几人“答对”？（请“答对”者举手。选择这些答案的人数多的惊人。）

2. 在你看来说明了什么问题？（人类的某些行为、态度或反映是可以预料的。关键是要做一个敏锐的观察者。）

变化：

1. 选择一些生活的细节或者容易被忽略的规律来替代问题。

2. 难度变化：让学员自己去发现可预料的行为并检测。

#### 49、建塔

一个人有创造力不难，难得的是一个团队的创造力能充分发挥。通过团队创造力配合的练习，一个充满创造力的团队就诞生了！

目标：让团队成员在执行团队任务中发挥创意，并且让每个组员都能扮演各自角色，为完成团队任务作出贡献。让团队的成员们认识到参与的重要性。

形式：全体学员，5 人一个小组为最佳

时间：30 分钟

教具：每组吸管 30 支，胶带一卷，剪刀一把，订书机一个

过程：1. 发给每个小组材料，并说明每组要在 25 分钟之内用这些材料建一座自己认为最漂亮的塔。这座塔的塔高至少 50cm，外型要求美观，结构合理，创意第一。

2. 做完之后，每组把塔摆在大家面前，进行评比。胜出小组会得到一些小礼品。

讨论：

1. 你的小组工作过程中，是否每个人都有参与；当别人参与程度不够的时候你有什么感觉？

2. 你的塔的创意是怎样得来的？

3. 你对小组的合作有什么看法？

变化：

1. 通过不同的内容来考核团队的配合程度，例：改建塔为建造房屋等。

2. 难度变化：资源越少、时间越短、难度越高。

#### 50、打破成规

不知不觉我们会为自己设置一些障碍，从而阻挡了对新观念、新思维和新方法的认可和接纳。打破

成规，突破限制，让思想插上飞翔的翅膀。

目标：用实例向学员证明，成见可能会妨碍他们接受新观点

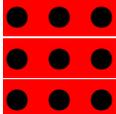
时间：20 分钟

教具：每人一份纸和笔

过程：

1. 让学员看一下由九个点组成的图形（如下图）。请他们照原样把这九个点画在纸上，要求用一笔、四条直线把九个点连起来，线与线之间不得断开。

2. 给学员几分钟时间，让他们试着画一下。然后问有多少人成功地解出了这道题，并请一位自告奋勇的学员走到前面，画出正确答案，或者用幻灯片给出正确答案。



讨论：

1. 这九个点组成的图形最初在我们头脑中留下的印象是什么？

2. 解这道题的关键是什么？（如何跳出我们自己或他人为我们画的框框）

3. 这个游戏对于本次培训、会议以及我们的工作有什么启示？

备选答案：

1. 可以一笔画出三条直线来把这九个点连起来。第一条直线从上排左端那个点的上缘开始，向右下方延伸，穿过上排中间的点的中心和上排右端的点的下缘。第二条直线折返回来，穿过中排的三个点，从右至左，逐渐向下方延伸。最后一条线是再从左至右穿过下排的三个点。

2. 另一个办法是把纸折起来，让这三排点靠得尽可能近，这样画一道粗铅笔线就能同时盖住这九个点。

3. 第三个办法是拿一把画刷，只需在纸上刷一下，就可以把九个点同时连接起来。

## 51、培训游戏:99.9%怎么样？

有一种观点认为“99.9%的合格率已经够好了”或者“顾客对 99.9%的合格率已经满足了”。真的是这样吗？

目标：提高对产品质量重要性的认知度

时间：20 分钟

教具：列有相关统计数字的资料人手一份

过程：

1. 提问：如果在座的学员奉命去主管一条生产线，他们可以接受怎样的质量标准？（质量标准用合格品占全部产品的百分比来表示。）以举手方式统计学员可以接受的质量标准

百分比 接受人数

90%

95%

96%

97%

98%

99%

2. 告诉学员，现在有些公司正在努力把不合格率降到仅为 1% 的 1 / 10—即 99.9% 的质量合格率！

提问：是否 99.9% 的合格率已经足够？

3. 举出材料上令人震惊的统计数字，说明即使是 99.9% 的合格率也会造成严重的不良后果。

4. 最后告诉学员，摩托罗拉的承诺是达到“六星级”的质量标准——在每一百万件产品中，不合格品

应少于三件。

讨论：

1. 你是否仍然对 99.9% 的合格率感到满意？

2. 我们的顾客是否会对此标准感到满意？

（材料）如果 99.9% 已经够好的话，那么……

每天会有 12 个新生儿被错交到其他婴儿的父母手中；

每年会有 114, 500 双不成对的鞋被装船运走；

每小时会有 18, 322 份邮件发生投递错误；

2, 500, 000 本书将被装错封面；

每天会有 2 架飞机在降落到芝加哥奥哈拉机场时安全得不到保障；

今年会有 20, 000 个误开的处方；

将有 880, 000 张流通中的信用卡在磁条上保存的持卡人信息不正确；

一年中将有 103, 260 份所得税报表处理有误；

291 例安装心脏起搏器的手术将出现失误；

明天将有 3, 056 份《华尔街日报》内容残缺不全。

## 52、狗鱼综合症

用实例向与人员说明，妨碍他们运用在培训课程中学到的知识的阻力不仅来自外界，而且也存在于他们自身。步骤

把北美狗鱼的故事讲给他们听。狗鱼被放置在一个用玻璃隔开的鱼缸中，鱼缸的另一半里养着一些小鱼，可望而不可及。这条饥饿的鱼进行了无数次尝试，但结果总是撞得上。它最终明白了，自己无论如何也够不到那些小鱼。然后玻璃隔板被拿掉了，但是狗鱼并不去袭击小鱼。狗鱼随后的行为就是狗鱼综合症的表现，特点如下：

1. 对差别视而不见。
2. 自以为无所不知。
3. 滥用经验。
4. 墨守成规。
5. 拒绝考虑其他可能性。
6. 缺乏在压力下采取行动的能力。

讨论：

在你认识的人当中，是否有人曾表现出狗鱼综合症？是些什么样的例子？

2. 我们怎样帮助他人（或自己）摆脱狗鱼综合症？

3. 狗鱼综合症在何种方式下是有用的？

## 53、地雷阵

一家公司、一个团队，彼此间的信任是最重要的。那么，你所在公司、团队有着怎样的信任度？如何提升人与人之间的信任感？做完了这个游戏，你就知道了。

目标：使学员在活动中建立及加强对伙伴的信任感。

规则：用绳子在一块空地圈出一定范围，撒满各式玩具（如娃娃、球等）作障碍物。学员两人一组，一人指挥，另一人蒙住眼睛，听着同伴的指挥通过地雷阵，过程中只要踩到任何东西就要重新开始。指挥者只能在线外，不能进入地雷阵中，也不能用手扶伙伴。

讨论：

1. 请问各位在通过地雷阵的时候有什么感觉？
2. 平时你在跟其他人互动时是否需要刚才所讲的想法、做法？

3. 若再有一次机会，我们还可以加强些什么？

注意：

1. 不可用尖锐或坚硬物作障碍物。
2. 不可在湿滑地面进行。
3. 需注意两位蒙眼者是否对撞。

教具：界限绳一条、障碍物若干。

## 54、拉绳

蒙着眼睛做游戏，一个团队还能合作愉快吗？因为我们是一家人，因为我们有着共同的目标，所以我们能行！

目标：使学员互助合作形成共识，完成低难度活动。

规则：用眼罩将所有学员的眼睛蒙上，在蒙上前先观察一下四周的环境。然后，将双手举在胸前，像保险杆般保护自己与他人。目标是整个团队找到一条很长的绳子，并将它拉成正三角形，且顶点必须对着北方。完成时每个人都能握住绳子。

讨论：

- (1) 回想一下发生过什么事？
- (2) 各位是怎么找到绳子的？
- (3) 各位是如何拉正三角形的？
- (4) 想象和蒙上眼之前看到的差异大吗？其他人当时的想法如何？
- (5) 各位觉得绳子像什么？
- (6) 这个游戏和工作类似吗？
- (7) 游戏最有价值之处是什么？
- (8) 如果再玩一次你会怎么做？

注意：场地应选择在户外草地上进行，以免跌倒受伤。

变化：

- (1) 可以排列不同队形。
- (2) 绳子可以用尽（难），可以不用尽（易）。

教具：粗棉绳一条、眼罩（依人数而定）。

## 55、[沟通游戏]囊中失物

形式：11-16个人为一组比较合适

材料与场地：有规律的一套玩具、眼罩

适用对象：所有人员

时间：30分钟

活动目的：学员们体验解决问题的方法，学员们之间面对同样一个问题所表现出来的态度，如何达到共识，并进行配合共同解决问题。

操作程序：

1、培训师用袋子装着有规律的一套玩具、眼罩，而后发出游戏规则：

我有一套物品，我抽出了一个，而后给了你们一人一个，现在你们通过沟通猜出我拿走的物品的颜色和形状。全过程每人只能问一个问题“这是什么颜色，”我就会回答你，你手里拿着的物品什么颜色，但如果同时很多人问我我就不会回答。全过程自己只能摸自己的物品，而不得摸其他人的物品。

2、现在培训师让每位学员都戴上眼罩。

有关讨论：

你的感觉如何，开始时你是不是认为这完全没有可能，后来又怎样呢？

你认为在解决这一问题的过程中，最大的障碍是什么？

你对执行过程中，大家的沟通表现的评价如何？

你认为还有什么改善的方法？

## 56、[沟通游戏]瞎子摸号

活动目的：让学员体会沟通的方法有很多，当环境及条件受到限制时，你是怎样去改变自己，用什么方法来解决问题的。

形式：14-16 个人为一组比较合适

类型：问题解决方法及沟通

时间：30 分钟

材料及场地：摄像机、眼罩及小贴纸和空地

适用对象：参加团队建设训练的全体人员

操作程序：

- 1、让每位学员戴上眼罩；
- 2、给他们每人一个号，但这个号只有本人知道；
- 3、让小组根据每人的号数，按从小到大的顺序排列出一条直线；
- 4、全过程不能说话，只要有人说话或脱下眼罩，游戏结束；
- 5、全过程录像，并在点评之前放给学员看。

有关讨论：

你是用什么方法来通知小组你的位置和号数？

沟通中都遇到了什么问题，你是怎么解决这些问题的？

你觉得还有什么更好的方法？

## 57、[破冰游戏]代号接龙

内容：这个游戏乃在于训练个人的反应力和记忆力，以最快的速度判断自己的所在位置。

方法：

- 1) 人数在 10 个人以内最适合，
- 2) 参加者围成一个圆圈坐着，先选出 1 人做鬼。
- 3) 参加者，以鬼的位置为基准，从鬼开始算来的数字，就是自己的代号。每个当鬼的人都是 1 号，鬼的右边第一位是 2 号，依次为 3 号……
- 4) 游戏从鬼这里开始进行。如果鬼开始说“1、2”，就是由第 1 个人传给第 2 个人的意思。
- 5) 2 号在接到口令后，就要马上传给任何一个参加者，例如“2、5”的话，2 当时就是自己的代号，5 则是自己想传达者的代号，此数字可以自由选择。
- 6) 如此一直进行比赛。
- 7) 如果自己的代号被叫到却没有回答的人，就要做鬼。
- 8) 鬼的代号是从 1 开始，所以当鬼换人的时候，则所有人的代号重新更改。

重点：游戏的乐趣与否，决定于参与者的反应速度之快慢，所以应当培养良好的灵敏反应。

## 58、[破冰游戏]分组游戏

1、寻找对象：

第一步：学员围成一个圆圈——组织者说 LOOK UP、LOOK DOWN、LOCK——学员看上、看下，然后用目光锁定对面的一位同学，当两人的目光相对时，则拍手、出场交谈——交谈 3 分钟——没对上的继续。

第二步：学员分列两行，结对的伙伴面对面站立——各自后退 5 米——蒙上眼罩——发出声音，寻到对象（不可用学员名字、公司名称）

## 2、左、中、右

组织者问以下问题：

早上起床时，是从左边下床？右边下床？

——从左边下床的站左边，从右边下床的站右边，记不清的站中间。

早上穿鞋时，先穿左边的鞋？先穿右边的鞋？

——先穿左脚的站左边，先穿右脚的站右边，记不清的站中间。

以此种办法将学员分成三大组。

## 3、谁是勇士？

如果依上法分成的三组人数悬殊过大，则继续分组，按以下办法：

请大家自由组合，寻找另外两位与自己相象的伙伴，分成三人一组。

然后提问：

1、谁愿意第一个站起来？

2、谁愿意第二个站起来？

由此，将学员分成三批。

## 59、[团队游戏]孤岛求生

活动目标：合作的重要，藉团体合作与思考达到解决问题的目的，并体会个人在团体的重要。

活动时间：30-40 分钟

活动材料：报纸数张

活动程度：

1、导师先将全班分成几组，每组的十人。

2、导师分别在不同的角落(依组数而定)地上铺一张全开的报纸，请各组成员均进入报纸上，无论用任何方式都可以，就是不可以脚踏报纸之外。

3、各组完成后，导师再请各组将报纸对折后，再请各组成员进入报纸上。各组若有成员被挤出报纸外，则该组淘汰不得再参加下一回合。

4、上述进行至淘汰到最后一组时结束。(勿过长)，时间到换下一位上场，至轮完为止。(以上约 30 分钟)

5、分享与回馈：请各位成员围坐成一圈，讨论刚才之过程并分享心得。

6、导师结论参考：

(1)要求得团体或班级的成功或胜利，惟有透过合作才能众志成城。合作乃在团体贡献一己之力，并截长补短，同心协力共同创造团体成功之机会。

(2)解决问题时可藉团体合作与思考达到目的，每个个人在团体中都有一定的重要性。

7、注意成员安全。

。。。 。。。 请朋友们自行添加 祝节日快乐！