# 聚会小游戏素质拓展游戏团队训练游戏

来源：网络 作者：静默星光 更新时间：2025-04-17

*第一篇：聚会小游戏素质拓展游戏团队训练游戏1.抢凳子道具：凳子若干参加人员安排：8人或者更多人参加，主持1人游戏规则：游戏开始，先把凳子围城圆形，凳子数目比参赛人员少一个，参加人员在凳子外围围城一圈，主持人敲鼓或者放音乐时，参赛人员围着凳...*

**第一篇：聚会小游戏素质拓展游戏团队训练游戏**

1.抢凳子

道具：凳子若干

参加人员安排：8人或者更多人参加，主持1人

游戏规则：游戏开始，先把凳子围城圆形，凳子数目比参赛人员少一个，参加人员在凳子外围围城一圈，主持人敲鼓或者放音乐时，参赛人员围着凳子顺时针或逆时针转圈跑动，音乐停，抢凳子，没抢到的淘汰下去，这时减少一个凳子，继续下一轮，直到仅剩下一人为止，胜出的人有礼品。

2.我来比你来猜

道具：表演题目（具有表演性的成语或者词语）（左右为难、无孔不入、金鸡独立、东张西望、无中生有、眉开眼笑、胸有成竹、鸡飞蛋打等）

参加人员安排：2人一组，可多组参加。

游戏规则：游戏开始时，两人一组面对面，一个为表演者，一个猜测者，主持人把要表演的成语或者词语给表演者看，然后由表演者表演动作让猜测者猜，当表演者表演完猜测者猜出时为表演过关，表演者可以用语言，但是不能说出成语或者词语中的字。

3.创意时装秀

道具：旧报纸，透明胶带

参加人员安排：2人一组

游戏规则：游戏开始时，一人模特，一人穿衣服，在最短时间内穿好一件个性衣服，全部衣服做好后，摆出5个造型。赢得掌声最热烈的获胜。

4.动物大连蹲

道具：动物头饰，迪斯科舞曲

参加人员安排：4人（店长+经理）一组

游戏规则：游戏开始，参赛者随机抽取动物名，头戴动物头饰，播放音乐，主持人喊动物：“某某蹲，某某蹲，某某蹲完某某蹲”等，蹲错的被罚下场，最后胜出者获胜。

5.正话反说

道具：准备一些从3个字到5个字的常用语。（新年好，你吃饭）

参加人员安排：选一些口齿伶俐的人员参加

游戏规则：第一轮三个字，错者淘汰，第二轮四个字，第三轮五个字，最后胜出者获胜。

6.无敌风火轮

道具：报纸，透明胶，较大的空旷场地

参加人员安排：3人一组

游戏规则：利用旧报纸、胶带制作一个可以容纳全体队员的大圆环，将圆环立起来，全体队员粘在圆环上面，边走边滚动大圆环，中间圆环断裂，在原地粘贴，整个行走的过程中队员不能脚着地，只能踩在圆环上。最先到达目的地者获胜。

7.用家乡话说一段电影对白，超经典的8.幽默动作模仿秀

9.站报纸

道具：报纸

参加人员：竞争双方

游戏规则：比赛双方进行剪刀石头布，输的一方，报纸减半，每组成员不得离开报纸站在地上。最后赢得有奖励。

10.猜职业模仿秀

11.耳语传真

道具：无

参加人员：4人一组，多组参加

游戏规则：四个组分别交换一个队员，此人耳语告诉竞争对手第一个人他们要传的话题，然后归位，开始活动，每组最后一个人说出传话内容，跟话题最接近者获胜。

12.合力吹气球

道具：气球，写有：嘴巴、手、脚

参加人员：3人一组，可多组。

游戏规则：游戏开始前，每人抽出自己要担任的角色，抽到嘴巴的人要借助手来吹气球，脚要把吹到的气球踩破，在规定时间内，完成踩破数目最多的组胜。

13.看谁最快

道具：气球若干

参加人员安排：4人一组

游戏规则：参赛人员在同一水平线处，原地转圈，正转5圈，倒转5圈，然后以最快的速度到达目的地，踩爆放置的3个气球，用时最短者获胜。

14.踩气球

道具：气球若干

参加人员安排：5人一组

游戏规则：给每一个参赛人员脚上都绑有3-4个气球，然后在规定的时间内让所有参赛者互踩气球，最后留有气球数目最多者获胜。

15.偷天陷阱

道具：绳子若干、眼罩若干、音乐

参加人员安排：5人一组

游戏规则：游戏开始前，请几个助手在舞台上拉上绳子，做一些障碍，让参与者通过练习，穿过绳子，练习两次之后，游戏正式开始，各参与者带上眼罩，音乐起，在参与者带上眼罩之后，撤下绳子，通过指挥，让参与者摆各种各样的动作。可以故意误导，最先到达终点者获胜。

16.蒙眼作画

道具：纸，笔，眼罩

参加人员安排：5人一组

游戏规则：游戏开始前，没人发一支笔一张纸，参与者就位之后带上眼罩，在一定时间内画出主持人指定的事物或者让参与者根据主持人的描述画某样东西，画完后，每一个人在纸的另一面写下自己的名字。主持人收取画，调整位置，参与者摘下眼罩，让他们自己从中挑选出自己所画 的画。意义：每个人听到的跟做到的都不一样，那么工作呢？引人深思。

17.惩罚节目

① 草裙舞

道具：绳子，气球，牙签

参加人员：在节目表演中，成绩较落后者，赠送一个搞怪节目，送气下场

游戏规则：在绳子上穿上气球，然后缠绕在参与者身上，观众可用牙签诈骗气球，气球全部破之后，参与者调一分钟的草裙舞。

② 卡通跳

道具：无

参加人员：在节目表演中，成绩较落后者，赠送一个搞怪节目，送其下场。

游戏规则：分为男式、女式，相同部分是一起跳起，在高空中膝盖、大腿要并拢。不同部分，男式跳起时，左右小腿在空中呈前后分开，同时双手前后摆动，嘴里发出“哟吼”的声音。

女式跳起时，左右小腿在空中呈左右分开，同时双手在胸前呈“V”字型，嘴里发出“耶！”的声音。

18.扮时钟

道具：气棒或者小棍子

参加人员：3人一组，可以多组

游戏规则：在白板或者墙壁上，画一个大的时钟模型，分别标上时间刻度。三个人分别扮演始终的时针、分针、秒针，参与者拿着道具在时钟模型前站成一列，用不同长度的气棒来表达时间，主持人喊时间，要求三个人能够迅速指出时间。指示错误或者指示慢的人受罚。可重复多次玩。

19.报纸拔河

道具：报纸，剪刀

参加人员：一组2人，分别是竞争双方

游戏规则：在报纸上剪开可以放下两个人头大小的洞，竞争双方分别套进自己的头，报纸破烂离开脖子的一方输。

20.挑选幸运观众——“寻宝”活动

每个人都有一个表演的机会，每个人都为其他人或者自己准备一个整蛊的小节目，写在一个小纸条上，放到A盒子里面，把把每一个人的姓名写在一张小纸条上，放到一个B盒子里面，让观众随机从B盒子里面抽取表演人员的名字，抽到名字的人再在A盒子里面抽取自己要表演的节目，无论节目好坏，都有奖品~

21.赠送礼物

公司给每一个人都派送一个新年礼物，也可以放一个大红包，呵呵，这些礼物的编号集合在一个盒子里面，每个人上来抽新年礼物，做最后活动总结。

**第二篇：团队拓展训练游戏**

团队拓展训练游戏

一、项目类型：团队协作竞技型

二、道具要求：报纸、胶带

三、场地要求：一片空旷的大场地

四、游戏时间：10分钟左右

五、详细游戏玩法：12-15人一组利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体团队成员的封闭式大圆环，将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环。

六、活动目的：本游戏主要为培养学员团结一致，密切合作，克服困难的团队精神；培养计划、组织、协调能力；培养服从指挥、一丝不苟的工作态度；增强队员间的相互信任和理解。2.齐眉棍

一、游戏简介：全体分为两队，相向站立，共同用手指将一根棍子放到地上，手离开棍子即失败，这是一个考察团队是否同心协力的体验。在所有学员手指上的同心杆将按照培训师的要求，完成一个看似简单但却最容易出现失误的项目。此活动深刻揭示了企业内部的协调配合之问题。

二、游戏人数：10-15人

三、场地要求：开阔的场地一块

四、需要器材：3米长的轻棍

五、游戏时间：30分钟左右

六、活动目的：在团队中，如果遇到困难或出现了问题，很多人马上会找到别人的不足，却很少发现自己的问题。队员间的抱怨、指责、不理解对于团队的危害„„ 这个项目将告诉大家：“照顾好自己就是对团队最大的贡献”。提高队员在工作中相互配合、相互协作的能力。统一的指挥+所有队员共同努力对于团队成功起着至关重要的作用。3.驿站传书

一、游戏类型：团队协作型

二、游戏目的：使学员强烈意识到，充分沟通对团队目标实现的重要意义；

制度规则的建立与修正。

三、游戏介绍：全队成员排成一列，你们每个人这时候就相当于一个驿站,到时候培训师会把一个带有7位数以内的数字信息卡片交到最后一位伙伴的手中,你们要利用你们的聪明才智把这个数字信息传到最前面这位伙伴的手中.当这位伙伴收到信息以后呢要迅速的举手,并把当然了信息写在纸片上交给最前面的培训师！比赛总共会进行四轮.在信息传递的过程当中我们会有一些规则来约束.四．游戏规则:项目开始后:(所谓项目开始是指培训师喊开始,信息从后面一位伙伴开始传递那刻起)1,不能讲话.2.不能回头

3.后面的伙伴的任何部位不能超过前面人身体的肩缝横截面以及无限延伸面.(前后标准要以最前面的某个物品做参照,比如白板.离白板近则为前,离白板远则为后)4.当信息传到最前面伙伴手中时,这位伙伴要要迅速举手示意,并把信息交到白板附近的培训师手中,计时会以举手那一刻为截止时间.5.不能传递纸条和仍纸条.6.项目的最终解释权和裁判权归培训师(要解释清楚,某些很有争议的方法,和我们培训的整个中心相吻合算正确,背离则算错误)7.第一轮时间≤2分钟.(给出8分钟的讨论时间,然后回来PK)第二轮：以前规则继续生效,新的规则增加:

8,第一轮所有方法不能再使用.9.不能传递和扔任何物品.10.第二轮时间≤1分钟

(给出7分钟的讨论时间,然后回来PK)第三轮：以上规则继续生效,新的规则增加 11,第一轮第二轮所有方法不能使用.12.第三轮时间≤40秒

(给出6分钟的讨论时间,然后回来PK)第四轮：以上规则继续生效,新的规则增加

13.前三轮所有方法不可用.14.屁股不可以离开地面

15.第四轮时间≤20秒

(给出5分钟的讨论时间,然后回来PK)4.坐地起身

一．项目类型：团队合作型

二．道具要求：无需其他道具 三．场地要求：空旷的场地一块 四．项目时间：20分钟-30分钟 五．详细游戏规则：

1、要求四个人一组，围成一圈，背对背的坐在地上；

2、在不用手撑地站起来；

3、随后依次增加人数，每次增加2个直至10人。

在此过程中，工作人员要引导同学坚持，坚持，再坚持，因为成功往往就是再坚持一下。六．活动目的：这个任务体现的是团队队员之的配合，该项目主要让大家明白合作的重要性。5.解手链

一、游戏简介：所有的队员手牵手结成了一张网。队员们这时是亲密无间紧紧相连的，但是这个时候的亲密无间紧紧相连却限制了大家的行动。我们这时需要的是一个圆，一个联系着大家，能让大家朝着一个统一方向滚动前进的圆。在不松开手的情况下，如何让网成为一个圆？这是团队的严峻挑战。

二、游戏人数：8－12 人/组

三、场地要求：开阔的场地一块

四、游戏时间：15分钟左右

五、活动目标：锻炼新团队的沟通，执行及领导力。

6、团队协作游戏：珠行千里

一、游戏简介：整个团队每个队员手拿一根半圆形的球槽，将球连续传动（滚动）到下一个队员的球槽中，并迅速地排到队伍的末端，继续传送前方队员传来的球，直到球安全的到达指定的目的地为止。

二、游戏人数：１２－１６人

三、场地要求：空旷的平地

四、需要器材：乒乓球、球槽

五、游戏时间：约40分钟

六、活动目标：感受团队间有效的配合，衔接以及自我控制能力，为共同的目的以及团队的责任感做好每一个环节。

**第三篇：团队拓展训练游戏项目**

团队拓展训练游戏项目大全

上周我参加了明阳天下拓展训练公司的拓展训练活动，总结了一些比较好玩的团队拓展训练游戏，在此和大家一起分享。1.无敌风火轮

一、项目类型：团队协作竞技型

二、道具要求：报纸、胶带

三、场地要求：一片空旷的大场地

四、游戏时间：10分钟左右

五、详细游戏玩法：12-15人一组利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体团队成员的封闭式大圆环，将圆环立起来全队成员站到圆环上边走边滚动大圆环。

六、活动目的：本游戏主要为培养学员团结一致，密切合作，克服困难的团队精神；培养计划、组织、协调能力；培养服从指挥、一丝不苟的工作态度；增强队员间的相互信任和理解。2.信任背摔

一、游戏简介：这是一个广为人知的经典拓展项目，每个队员都要笔直的从1.6米的平台上向后倒下，而其他队员则伸出双手保护他。每个人都希望可以和他人相互信任，否则就会缺乏安全感。要获得他人的信任，就要先做个值得他人信任的人。对别人猜疑的人，是难以获得别人的信任的。这个游戏能让使队员在活动中建立及加强对伙伴的信任感及责任感。

二、游戏人数：１２－１６人

三、场地要求：高台最宜

四、需要器材：束手绳

五、游戏时间：30分钟左右 3.齐眉棍

一、游戏简介：全体分为两队，相向站立，共同用手指将一根棍子放到地上，手离开棍子即失败，这是一个考察团队是否同心协力的体验。在所有学员手指上的同心杆将按照培训师的要求，完成一个看似简单但却最容易出现失误的项目。此活动深刻揭示了企业内部的协调配合之问题。

二、游戏人数：10-15人

三、场地要求：开阔的场地一块

四、需要器材：3米长的轻棍

五、游戏时间：30分钟左右

六、活动目的：在团队中，如果遇到困难或出现了问题，很多人马上会找到别人。4.驿站传书

一、游戏类型：团队协作型

二、游戏目的：使学员强烈意识到，充分沟通对团队目标实现的重要

三、游戏介绍：全队成员排成一列，你们每个人这时候就相当于一个驿站,到时候培训师会把一个带有7位数以内的数字信息卡片交到最后一位伙伴的手中,你们要利用你们的聪明才智把这个数字信息传到最前面这位伙伴的手中.当这位伙伴收到信息以后呢要迅速的举手,并把当然了信息写在纸片上交给最前面的培训师！比赛总共会进行。

本文转自明阳天下拓展官网，转载请注明出处

**第四篇：素质拓展训练游戏**

一:滚雪球\*\*\* 1.全体围坐成圈,由某人开始按照顺时针方向起立,自我介绍说:「各位朋友好,我叫张XX.」第二人起立说:「张XX 您好,我叫杨XX.」第三人起立则说:「张XX、杨XX 你好,我叫刘XX.」以后的人照样说下去,强迫大家把每人的姓名记住.二:接力模仿秀\*\*\*\*\* 游戏规则: 1.首先大家坐在一起围成扇形,主持人站在扇形正前方;2.由主持人宣布来台上10 位自愿者,为A、B、C……J,统一面向观众,此时,主持人拿一纸牌上面写“monkey”,让观众看见,志愿者不能看,然后纸牌隐藏,将志愿者统一左转,主持人将纸牌给A 看,礼耕堂,B 以后不能看,然后让A 以不能说话的肢体语言描述给B,C 不能看,然后B 再描述给C,以此类推,最后由J 看到的I 的描述,告诉大家她所想到的事物.三、歌词秀\*\*\* 游戏规则: 1.全体人员分为八组,每组有一小组长,每组十人左右;2.主持人说出一个字,Metin2 Yang,第一组派代表唱出一句包含这个字的歌词;然后将第一组唱的歌词的最后一个字作为新的字,第二组派代表唱出一句包含这个字的歌词;按组依次循环下去;3.如果有某一组没有及时唱出来,该组组长派人出来抽签以决定受何种惩罚.然后下一组接替上一组的任务,依次循环下去.四、万里长城永不倒\*\*\*\*\* 游戏规则:

1、队员围成一个圈后挨个坐在后一个队员的腿上,形成紧密不倒的圈

五、解环\*\*\*\*\* 游戏规则:

1、队员手拉手形成圈并记住左右手分别牵着的队员

2、松开手后所有队员随意站位但仍然能够着以前左右手的队员

3、将新形成的环以最快的时间解开.目的：组员互相合作 时间：5－10 分钟 材料：4 个胶碗、10 个厕纸筒及20 粒弹子 内容：

1.组员分为两组，每组有5 个厕纸筒。过程中各人不得用手或身体其他部分接触弹子。2.组长在起点和终点分别放两个碗，碗内各有10 粒弹子。3.组员排成一直线，一只手拿着厕纸筒，由第一位组员用厕纸筒兜起一粒弹子，传给第二位组员，第二位组员用厕纸筒接着弹子，传给第三位组员，如此类推，直至运到终点，放在另一个碗内。4.若要减低难度，可用瓷匙或筷子代替。.目的：组员互相合作及彼此信任 时间：5－10 分钟 材料：多个眼罩及4 至5 张椅子（这游戏需要很大空间）内容： 1.组长预先将椅子分散在房内，制造障碍。2.两人一组。其中一人戴上眼罩，听从伙伴的指示。3.负责指示的组员只可用声音，不可用手拖蒙眼的伙伴。4.最快走到房的另一端而没有碰到障碍物为胜利者。.目的：组员互相合作 时间：5－10 分钟 材料：多个眼罩及4 个至5 个厕纸筒（这游戏需要很大空间）内容： 1.两人一组，其中一人戴上眼罩，不戴眼罩的伙伴负责指示。2.所有蒙眼者预先被安排站在房中不同位置。3.没有蒙眼的人指示自己的伙伴将厕纸筒带给别人。4.游戏后，大家分享感受。.目的：组员互相合作 时间：5－10 分钟 材料：多个气球及数张椅子 内容： 1.组长先在房中不同位置放椅子作障碍物。2.两人一组，每组吹涨一个气球，彼此用背脊或头夹着气球，由起点开始行，绕过障碍物，抵达终点。3.若中途弄跌了气球，必须返回起点，重新开始。4.游戏过程中不得用手接触气球。.目的：组员互相合作 时间：5－10 分钟 内容： 1.大家围圈站好，合上眼，将手交叉伸出。

当大家已伸手捉住对方的手，便可张开眼。2.若发现有组员握着他身旁组员的手，大家便需要再合上眼，将手交叉伸出。3.全组人的手在游戏中不得松开，大家要想办法令全组人的手不再交叉而围圈站好。

在素质拓展的过程中我们进行最多的是各种有趣的游戏，这些游戏不仅可以调动气氛，还可以增强凝聚力，是不可或缺的环节，我个人是非常喜欢这些小游戏的，很有启发性。我先来介绍游戏中的惩罚措施——

一、卡通跳。分为男式和女式，相同的都是跳起时大腿和膝盖要并拢，小腿要分开，就像漫画中的姿势。不同在于：男式的向上跳起时左右脚前后分开，双手自然前后摆，同时嘴里要发出“呦吼”的声音；女式的向上跳起时左右小腿要向两旁分开，双手食指和中指在胸前做“V“的姿势，同时嘴里要发出”耶”的声音。

二、屁股写字。顾名思义，就是用屁股写字。怎么写呢？双手放在腰上，然后扭动臀部，就像用手在空中比划一样把字写出来，一边扭，一边要把写的笔画说出来，就像跳屁股舞一样，哈哈，很好玩的。

介绍完惩罚措施，我就来说说那些小游戏吧。

1、一行人站成一纵列，前后贴紧，同时将右手伸出，弯曲放在体侧和肩膀持平，手指做枪击姿势后，将一根竹竿放在每个人的食指上，大家要在规定时间内将竹竿由肩部移到膝部，不能移动身体，食指不能离开竹竿，每个人的食指都必须贴在竹竿下方。

2、一行人围成一圈，一至三报数，报到一和二的面对面站立，双手手掌相抵，平放在胸前，报到三的站在两人中间，蹲下。一和二的人做松树，三做松鼠。圈中还有一人，他是讲述故事场景的人。，当发生故事场景时，松树和松树必须根据场景来移动。，也就是要和其他的树和松鼠交换位置，但不能和身边的树和松鼠交换位置。讲述故事场景的人也要抢做树或松鼠。移动错误或未抢到位置的人就要受罚，做讲述故事场景的人。故事场景有三个：一是“着火”——此时树和松鼠都要移动；二是“猎人来了”——此时树不动，松鼠动；三是“地震”—— 此时树动，松鼠不动。

3、兔子舞，分为低难度、中等难度和高难度。步法都相同：左脚向左跳一步，收回；再右脚向右跳一步，收回；然后双脚并拢向前跳两步，再向后跳两步。首先一行人围成一圈，左转。低难度的就是双手搭在前面的人肩上，然后按照步法跳；中等难度的就是左手抬起，右手从左腋下穿过，和后面人的左手相握，然后按步法跳，或者每个人两脚开立，弯腰，右手从双脚中穿过，和后面人的左手相握，然手按照步法跳；高难度的就是人与人之间贴紧，膝盖弯曲，前面的人坐在后面人的大腿上，后面的人手搭在前面的人肩上，然后大家往前跳两跳，再往后跳两跳。

4、大风吹。大家围坐一圈，中间站一个人。此人说大风吹，众人问“吹什么”，此人回答吹一样东西，满足该东西的人就必须交换位置，不得和两边的人交换位置，此人参与抢位置的过程，未抢到位置的人站在中间继续说。比如此人可说“吹戴首饰的人”，那么戴首饰的人就必须交换位置。

5、大象、老虎和老鼠。这三种动物之间分别是吃和被吃的关系：大象吃老虎、老虎吃老鼠、老鼠吃大象。两队人分别出一种动物，如果构成被吃的关系，则被吃的那队就输了。此游戏新颖的地方在于说出动物名字的时候，要模仿动物的样子：大象是左手向前平举，拇指向上，右手从左手腋下穿过捏住自己的鼻子；老虎是要双脚前后交叉，双手在脸侧作出弯曲的姿势；老鼠是双脚并拢，弯曲，双手放在脸侧，四指和拇指相碰。

6、大家围坐一圈，但是都面朝外，背向里。在规定时间内，分别从1 依次报到 30，不允许相邻的人报相邻的数，也不允许两个人报同一个数，当出现沉默时不能超过5 秒，每个人起码要报三个数。

7、同舟共济。每队发到九块地毯拼片，拼成一个正方形，然后逐渐减少拼片的块数，看哪队人能在拼片上坚持的时间最久。可以让对手来选择减少那一块，以增加难度和对抗性。游戏

7、衔纸杯传水 目的：增进亲近感，考验成员配合、协作能力。要求：人员选八名一组，男女交替配合。共选十六名员工，分二组同时进行比赛。另有二名人员辅助组第一名人员倒水至衔至的纸杯内，再一个个传递至下一个人的纸杯内，最后一人的纸杯内的水倒入一个小缸内，最后在限定的五分钟内，看谁的缸内的水最多，谁就获胜。

游戏

8、瞎子背瘸子 目的：沟通配合能力，活跃气氛 游戏规则：当场选六名员工，三男三女，男生背女生，男生当“瞎子”，用纱巾蒙住眼睛，女生扮“瘸子”，为“瞎子”指引路，绕过路障，达到终点，最早到达者，为赢。其中路障设置可摆放椅子，须绕行；汽球，须踩破；鲜花，须拾起，递给女生。

游戏

9、踩汽球 目的：活跃气氛，增进协调性和协作能力。要求：人数为十名，男女各半，一男一女组成一组，共五组。步骤：当场选出十名员工，男女各半，一男一女搭配，左右脚捆绑三至四个汽球，在活动开始后，互相踩对方的汽球，并保持自已的汽球不破，或破得最少，则胜出。

游戏

11、开火车 用具：无 人数：两人以上，多多益善 方法：在开始之前，每个人说出一个地名，代表自己。但是地点不能重复。游戏开始后，假设你来自北京，而另一个人来自上海，你就要说：“开呀开呀开火车，北京的火车就要开。”大家一起问：“往哪开？”你说：“上海开”。那代表上海的那个人就要马上反应接着说：“上海的火车就要开。”然后大家一起问：“往哪开？”再由这个人选择另外的游戏对象，说：“往某某地方开。”如果对方稍有迟疑，没有反应过来就输了。兴奋点：可以增进人与人的感情，而且可以利用让他或她“开火车”的机会传情达意、眉目传情。缺点：无

7、同舟共济。每队发到九块地毯拼片，拼成一个正方形，然后逐渐减少拼片的块数，看哪队人能在拼片上坚持的时间最久。可以让对手来选择减少那一块，以增加难度和对抗性。

游戏

15、抢椅子： 道具 椅子、任何可外放的音乐播放器 人数 比椅子总数多一个 玩法 把椅子背对背放两排（如地方足够，可以朝外摆成圈），音乐响起游戏者排队绕椅子走，音乐停，大家就近坐到椅子上，没有座位者被淘汰；去掉一个椅子后继续，直到最后两个人中有

一个抢到椅子者为胜

10、交头接耳：组织者准备一句较长且绕口的话（如：两点是冰三点是清四点是点两点是冷三点是澄四点是蒸这样的字知多少），各组（每组不少于12 人）派一名代表上前默记住这句话，回去后在规定时间内通过“交头接耳”的方式从第一个人传达至最后一个人，然后由最后一个人将他听到的内容读出，最后再由主持人公布原话。

11、牵手：一个队员被蒙上双眼，由同组另一队员牵着他的一只手走过平坦的路、坎坷的路解开眼罩后，每个同组队员握一下该队员的手，由他找出谁是刚才牵手的人。

12、风中劲草：由一位队员站在圆心位置，其他队员以半径1 米面向圆心站成一圈，当中的队员身体绷直向后斜倾并以脚跟着地，周围的队员通过手上的推搡动作使其旋转起来。

13、超低空飞行：所有参加的人集体钻过不断降低水平高度的横竿，要求身体只能后仰、不能前倾，将横竿碰落的人被淘汰。

14、三人夹球跑：每组三人，每组以一支气球作为比赛器材，三人背靠背、手挽手，将气球夹在三人当中进行折返跑，过程中气球不许落地、不许挤破、也不许被吹走，通过计时计算成绩。

15、天气预报：小雨拍肩，中雨拍腿，大雨鼓掌，狂风暴雨跺脚。先自己拍，再两三人一组互相拍。不同效果比较，30’思考，协作的作用。再做一遍。

16、跑的快：所有人围坐一圈，伸出双手，左手食指和拇指握圈，右手食指放在旁边人的手指圈里。主持人喊123，每个人都一手抓，一手跑。

17、蹲起：“少说”—蹲，“多做”—起。“精神”—下蹲；“集中”—起来，一边蹲起，一边喊数字，做6 次，2/5 不喊，做8 次，2/6 不喊。

18、几条腿：所有人参与，要求说4 只脚着地之前不能沟通。只能手、脚触地，身体其他部分不着地。主持人喊，9 条腿，4 条腿，0 条腿。（想象力、创造力）

19、棋盘：两队人对面站，只能前进，不能后退，只能隔着对方的人跳过一格。

20、传递空水瓶：一个空的矿泉水瓶，所有人用头和脖颈夹住，传递一圈，不得用手接触。

21、警察抓小偷：两组人成两排，面对面站立，互相伸出手，交错，互击。喊1 左边队拍右边队员的手、喊2 右边队拍左边队、喊3 停住不动。做错的做蹲起。

22、老鼠狮子大象：两组人成两排，面对面站立。排头第一人说一个代号，然后向自己的队员耳语传递，每个人都知道后，裁判喊开始，两队人一起大声喊出自己的代号，大象抓狮子，狮子抓老鼠，老鼠抓大象。

23、松鼠房子：（超过20 人）全体人围成圈1、2、3 报数，1 和3 搭房子，2 做松鼠，蹲在中间，多余的人站在圈子中间。三种口令：猎人来了，失火了，地震了。猎人来了，松鼠离开房子，重新找新的房子，失火了房子塌了，重新找伴搭新房子，地震了松鼠和房子都重新组合。中间的人是松鼠，要趁机抢房子。没了房子的松鼠要有惩罚。

24、认识他吗：自我介绍的一种方式，第一个人报出自己的名字，第二个人说XX 旁边的自己的名字，第三个人说XX 旁边的XX 旁边的自己，从第一个人开始依次说一直到自己，如此转一圈回到第一个人，第一个人再重复一遍全部的人，结束。还可以在名字之前加上一个形容词，一项特征，增加难度和印象。

25、自我介绍：姓名，最喜欢的一种水果，动物，植物等等，可增加难度，如不得重复之前说过的，要阐述喜欢的理由等。可帮助大家互相记住名字和特征。

26、坐地起身：这是一个让大家明白合作重要的游戏。

1、首先要大家四个人一组，围成一圈，背对背的坐在地上。（坐的意思是屁股贴地，正常来说一个坐在地上的人，是无法手不着物的站起来的）

2、四人手 ”桥\" 手，然后要他们一同站起来。很容易吧？那么再试试多人一点，如六至七个人，应该还不是太难。最后再试试十四五人一同站起来，那难度就会较高了

1、叠报纸： 将2 张4 开的报纸放在地上，每张报纸上站5 个人（一个小组），每个小组派一个代表与对方猜拳（剪刀石头布），输掉的小组须将脚下的报纸对折后再站在上面（所有的双脚都不许着地），直到其中一方站不上去为止．

**第五篇：团队拓展游戏**

团队拓展游戏

1、小圈变大

2、报菜名——（刚刚组建的团队消除彼此陌生感、快速整合团队）

我今天中午吃的鸡——我今天中午吃的鸡、鸭——我今天中午吃的鸡、鸭、鱼

3、履带游戏

4、信任背摔

5、领袖风采

6、传乒乓球

7、欢乐过五关

8、生命之旅

9、过电网

10、茫茫人海

11、出412、冥想飞向天堂

13、吞火

14、红黑游戏

15、同心圆

16、人桥

17、齐眉棍

18、天使信签

19、蓝丝带

20、卖花

21、大小西瓜

22、风雨同舟

23、走火、吞火

24、站木板

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！