# 户外活动游戏

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2025-08-07

*第一篇：户外活动游戏绑脚联体赛跑道具：绳子若干参加人员：以各部门为单位组成团队（组员可临时搭配），一个团队由5-6人组成游戏流程：类似于“二人三足”游戏，用绳子把相邻两人的异侧脚捆绑起来，团队人员互相搂肩，得到起跑指令后各队向前跑，先到达...*

**第一篇：户外活动游戏**

绑脚联体赛跑

道具：绳子若干

参加人员：以各部门为单位组成团队（组员可临时搭配），一个团队由5-6人组成游戏流程：类似于“二人三足”游戏，用绳子把相邻两人的异侧脚捆绑起来，团队人员互相搂肩，得到起跑指令后各队向前跑，先到达终点的获胜。

蒙眼作画

道具：眼罩，笔，纸

参加人员：一批次的游戏控制在10人以内

游戏流程：参加人员带上眼罩，用纸笔按照规定的题目作画。完成后，工作人员做好标记，把图画打乱顺序排列。游戏人员脱下眼罩，选出自己刚才的作品。

挤报纸

道具：普通报纸

参加人员：一组人员限定为9-12个左右，参赛人员分配时要做到体型上的平均分配（不能将太多的胖子和瘦子在分在同一组）

游戏流程：每组获得一张报纸，平铺于地面，每组尽力使更多的人站在报纸上，站在报纸上的人数最多者为胜。以同时在报纸上站立超过10秒的人数为判定人数。

瞎子和哑巴

道具：眼罩，绳子

参加人员：2人一组，其中一人装作瞎子，另一人装作哑巴，分成5-6组

游戏流程：类似于“二人三足”，用绳子把同组人员的异侧脚绑起来，“瞎子”带上眼罩，“哑巴”在游戏过程中不能说话，但需要用身体带动瞎子活动。工作人员需要为不同组人员设定不同的目标（碰触某一个人，捡起地上的某样物品），先完成目标的组胜利。

气球运输

道具：气球

参加人员：2人一组，分成5-6组

游戏流程：2人背对而立，双手向后伸，握住对方的手（或手臂交叉），工作人员在参赛者背上放置气球，参赛者听到起跑后把气球运送到设定目的地，在3分钟内运送气球最多组为胜。

“身份”互猜

道具：纸，笔，单面胶

参加人员：不限

游戏流程：工作人员事先在纸上写不同的动物名称（或名人等等），一式两份。游戏开始前，把纸片粘在参赛者背后，不得让参赛者知道纸上写了什么。游戏开始，参赛者可以互相看对方背后，描述纸上写的是什么，但不能具体说出纸上实际写了什么，也不能提醒谁和谁匹配。参赛者须找到和自己配对的另一参赛者。

**第二篇：小学生户外活动游戏**

小学生户外活动游戏大全

一、做鬼脸。

步骤：

1．所有队员包括你，围成圆圈站立，面向中心。

2．首先选一半志愿者到圆圈里面来，脸向上，平躺在地。

3．你也和这些志愿者一起走到圆圈中，要求他们的身体和头部完全静止，头不能离地或者左右摆动。4．在每个志愿者的鼻尖上放一枚小硬币。

5．要求他们只能做鬼脸，一分钟之内使硬币从鼻子上掉下来。你手头一定要有照相机，给他们照一些面部特写镜头，带回去张贴公布。6．之后，另一半人换过来，重复游戏。

7．一些队员成功完成动作后，让他们平躺在地上围成一个圆，头朝圆心(最好头挨着头)，看谁最先把硬币弄下来。

为使游戏更有趣，更富挑战性，将三个硬币分别放在志愿者的鼻子、额头和下巴上。

二，背摔：学会相信同伴

具体要求：背摔又叫“信心跌”做此项目的人站在一座1.6米高的矮墙上，为了防止摔下去时手臂伤人，要将双手绑在自已胸前，然后背朝墙下，身体站直，直挺挺地向后倒下去。下面有8人面对面站成两排，每个人都伸出双臂将上面倒下人接住。

训练目的：体验站在下面看上面的人时和自已站在上面时完全不同的感觉，从而理解每个人在工作中的位置不同，感受也不同的道理。同时学会战胜自已和敢于相信同伴、信任部下。

点评：信任是合作的基础，合作是成功的前提。

三、结对而行

道具:绳子若干

参加人员:两人一组或多人一组,多组参加

游戏规则:本游戏要求场地较大,游戏开始时先把每一组人员的左腿或右腿绑在一起，多组并排一起站在起跑线上，主持人喊“开始”时，各队齐出，最先到达终点的队就算获胜。本游戏要求参加者的配合默契。

四、寻宝大行动

参加人员：集体

游戏规则：先准备好“宝物”（即字条上可以写“表演节目、获得奖品等），然后把宝物分布在各各隐蔽的地方，接着，各寻宝者开始找寻“宝物”，找到 “宝物”的寻宝者不得随意打开“宝物”，由主持人对奖。主持人根据“宝物”的内容给“宝物”的主人对奖。比如：宝物里写着“学猫叫三声，奖励苹果两个”那么“宝物”的主人就得按“宝物”的内容去做，然后，主持人给予相应的奖励。

五、顶气球比赛

道具：气球一个、绳子一条

参加人员：两组对抗（每组一般为3人到7人）

游戏规则：游戏开始前先把绳子沿场地的正中间拉开（像网球网一样），然后双方排开用头顶球，哪方先落地为输，双方轮流发球。体现配合能力和竞争能力。（注意只能用头，不能用身体的其它部位）六、五毛和一块

道具：不需要；

场地：稍微宽敞一点就可以，没有特别要求； 人数：10几个人就可以，人多些更好玩的 人员：一定要有男有女，比例不限 裁判：一名，负责发号司令

规则如下：

在游戏中，男生就是一块钱，女生则是五毛钱。

游戏开始前，大家全站在一起，裁判站边上。裁判宣布游戏开始，并喊出一个钱数（比如3块5、6块或8快5这样的），裁判一旦喊出钱数，游戏中的人就要在最短的时间内组成那个数的小团队，打比方说喊出的是3块5，那就需要三男一女或七女或一男五女之类的小团队。请记住动作要快，因为资源是有限的，人员也很少有机会能平均分配，所以动作慢的同志可能会因为少几块或几毛钱而惨败，所以该出手时就出手，看见五毛(mm)先下手为强；当然动作快的人员不要一味的拉人，有可能裁判叫的是3块5，但你们团队里已经变成5块了，这时候你就需要踢人了，该狠心时就狠心，一般被无情踹出去的都是可怜的一块。

游戏要领：反应要快，裁判一说出来钱数，就要立刻知道分别由几男几女的团队可以达到要求；动作也要快，抢五毛和踢一块都要又快又狠。

七、当我们同在一起（配歌）

参与者围成一圈，间距两臂，面朝中央，侧平举双臂。每个人右掌朝下叠放右者之左掌，而左掌朝上。右手随音乐做六节拍拍打动作，拍打位置分别为

1、右手者之左掌；

2、自己之右膝盖；

3、左膝盖；

4、左手背；

5、6、左手心。循环往复且节奏越来越快。

八、箩卜蹲

将参与者分成四堆以上，每堆人手牵着手围成一圈，给每堆人以颜色或数字命名，任意指定一堆萝卜开始统一下蹲，同时还要念词，再指定别的萝卜堆做同样动作，目标要一致，依此类推但不能马上回指。

以一实例加以说明。有红、白、黄、紫四堆萝卜，白萝卜先蹲，蹲的时候念“白萝卜蹲，白萝卜蹲，白萝卜蹲完红萝卜蹲。”念完后所有白萝卜手指一致指向红萝卜堆。红萝卜们马上要开始蹲且口中一样要念念有词，之后他们可以再指定下一个但不能是白萝卜。

九、两只小蜜蜂

念词：两只小蜜蜂呀，飞在花丛中呀，飞呀„„

动作：两人面对面，1.两手作兰花指状展开双臂上下飞舞；2.两手换掌状于胸前交\*飞舞；3.出手锤子剪刀布；4.赢者伸掌作摔巴掌状，口念“啪啪”；输者和声“啊啊”；不输不赢则同时努嘴作“咋咋”亲嘴状。

胜负：看反应速度，负者罚一节目。

十、傻西西傻

主持人做第一个动作时大家看，做第二个动作时，第一组做主持人第一个动作，做第三个动作时，第一组做主持人第二个动作，第二组做主持人第一个动作„„依此类推。

主持人的动作越傻越有趣，动作做错的组罚节目。

十一、依比压压

参与者围成一圈，平举双臂搭在前者的双肩，边唱“依比依比压压，依比依比压压，依比依比压压，依比依比压压”边转圈走，依此将“压”换成‘捏’、‘捶’、‘揉’、‘拍’、‘摸’。

全体向后转，once more

十二、你真的很不错

1、右手1.拍点左肩；2.右胸口；3.侧前右伸出拇指拳。

2、左手1.拍点右肩；2.左胸口；3.侧前左伸出拇指拳。

3、双手同时做左右手动作。“你真的真的真的真的真的很不错！”

我在生命的天空里飞翔（配词）最后一句配动作： 我信：右手扪左胸

我行：右手变拇指拳置右胸前

我一定行：双手成拳涡状对绕圈，然后右手拳举臂。

十三、爱你奋不顾身

上对等数量的男女，据气温情况划出距离面对面站立，玩法：要求男士将身上的物品解下在地上铺向女士，先到者为胜，可KISS她或其他。规则：物品间要连续；物品不得外借。

十四、县太爷

参与者围坐一圈，先指定一人做县太爷，嘴里“啊啊”出声\*\*股上下颠簸作威武状，坐其左右之人分别用手作打扇状；县太爷突然指某人，则其马上变成县太爷，要马上嘴里“啊啊”出声\*\*股上下颠簸作威武状，坐其左右之人马上分别用手作打扇状。反应速度跟不上者罚一节目。

十五、伦敦大桥倒下来

参与者围成一圈，双臂搭在前者的双肩，距离紧密。边绕圈子边唱：“把椅子拿来坐”，一起坐下，坐在后者的大腿上。站起来； “拿椅子给我坐”，再一起坐下，坐在后者的大腿上。再站起来； “拿来拿来给我坐”，再一起坐下，坐稳。

一起唱“伦敦大桥倒下来倒下来”或“当我们同在新华”或“依比压压”，边唱边摇，直至有人被摇出圈外，罚节目。

十六、贴膏药

参与者围成一圈，间距两臂，面朝中央，指定“老鹰”、“小鸡”。小鸡只能在圈外跑，鹰捉。当小鸡在某人面前一站，则其马上变成小鸡，得跑，被鹰捉住者则替代鹰者。适用在户外。

十七、耳语传真

将人员分成两列，分别对列头兵耳语一句话，不让其他人听见，要求照此往下传，有列尾者报出结果，看两列队伍哪个保真度更高，以次结胜负。十八、一只青蛙

参与者围成一圈，面朝中央。主持人念“一”，顺时针下一位念“只”，再“青”再“蛙”再“跳”再“进”再“水”再“中”再“咚”；接着“两只青蛙跳进水中咚咚”„„依此类推，跟不上节奏或出错者罚节目。十九、七个呛呛

“七个七个呛呛”，手势为手心向下往上提抓：“八个八个呛呛”，手势为手心向上往揪抓：“七个八个呛呛”，手势为手心向下再向上抓：“八个七个呛呛”，手势为手心向上往下提抓：“捧他拉他拼啊拼啊”双手成拳对转再左手成拇指拳向左耳方向挥舞两下，“捧他拉他冲啊冲啊”双手成拳对转再右手成拇指拳向右耳方向挥舞两下。

二十、抓老虎（配词）

由主持人念“抓老虎”词，每当念到有“HU”音时，听者须拍掌，迟缓或没拍手者罚节目。设监督人巡视。

二十一、抢椅子

台上置三张椅子，邀请四个人上来，放DISCO音乐，四个人伴着音乐围着椅子转，当音乐骤停时抢坐椅子，未坐到者淘汰；减一椅子，三个人续前动作，当音乐骤停时抢坐两张椅子，未坐到者淘汰；最后两人抢坐一张椅子，坐到者为胜。

二十二、心传递

参与者排两横列，分别由列首者用鼻子和嘟嘴夹着一张扑克牌传给下一个，下一位也须用鼻子和嘟嘴夹着扑克牌传给再下一个，一直到列尾。传完约定的牌数，先传完者获胜

二十三、小毛驴（配歌）

参与者围成一圈，平举双臂搭在前者的双肩，边唱“我有一只小毛驴，嘿。”边转圈走，每唱到“嘿”时全体向后跳一步。

二十四、探戈舞

“探戈探戈走，三步一回头，两步一招手。”男女做跳探戈舞状，和着词做动作。大茶壶

我是茶壶矮又肥，——作矮肥状

这是壶嘴这是柄，——一手侧前点作壶嘴状，一手撑腰作壶柄状，呼啦啦，呼啦啦，——双手向上扬作水蒸气状 水开啦，水开啦，——双手向上扬作水蒸气状

倒茶，倒茶。——壶嘴状之手点作斟茶状，另一手作壶柄状。

二十五、大脑体操

A：馒头大饼：左手拳，右手掌；左右手对换„„

B：一枪打四个： 左手成四指掌，右手大拇指与食指成枪状，左右手对换„„

C：左三右三： 左手伸出中、无名、小指，右手伸出拇、食、中三指；左右手对换„„ D：东风吹西风吹：左手成拳伸出大拇指，右手成拳伸出小拇指；左右手对换„„ E：一个鸡蛋两毛五：伸出食指、握成拳、伸出食指中指、伸出掌。

F：鼻子耳朵：左手捏鼻子，右手抓左耳，然后两手同时拍一下大腿，再右手捏鼻子，左手抓右耳。„„

二十六、看看谁最笨

适合于圆桌排次，由主持人起头，由“1”开始报数，依座次“2”、“3”、“4”、“5”、“6”，到“7”时不能喊出来，以拍手或敲击桌子代替，当数到 “14”、“17”也是如此，即逢7或7的倍数或含7的数字均以拍手或敲击桌子代替，出错或太慢则罚。俗称“明七暗七”，人数少可玩“明三暗三”等。

**第三篇：户外活动亲子游戏**

亲子游戏安排

1、暖场：亲子小游戏《一元五角》，小朋友及家长热身，融入氛围。家长和小朋友自我介绍。

游戏规则：

（1）规定每个爸爸或妈妈代表“一元”，每个小朋友代表“五角”。

（2）家长和小朋友围成一个大圆圈，主持人说开始，大家就手拉手围着圆圈走。（3）主持人大声说出一个金额，参加者在最短的时间内找到朋友抱在一起组成主持人要求的金额。例如：听到口令“二元五角”，可以的组合为：两个爸爸或妈妈+一个小朋友；或五个小朋友；或一个爸爸或妈妈+三个小朋友„„没有找到朋友和组合数字不正确的做自我介绍。

2、照相。宣布活动流程，活动内容，注意事项。

3、分组：每个小朋友分发一个信封，里面装有分组信息。小朋友拿到信封后，不能喊出组别的名字，只能用动作或模仿小动物叫声，来寻找自己同组成员。四组分别为：喵喵队（小猫）、汪汪队（小狗）、跳跳队（小兔子）、咩咩队（小羊）。

4、分组游戏。

A． 两人三足接力

由家长和小朋友团结协作，两人并排站立，一人左腿与另一人右腿的膝盖以下，脚踝以上部分用绳子绑上，主持人发出口令，各组家庭接力赛跑，时间最短队为胜。道具：尼龙绳4根 B． 头上胯下传球

四组小朋友排成四列纵队，人与人间隔1米，比赛开始后，排头队员开始依次 是头上→胯下→头上→胯下„„传球，最后一名队员接到球后迅速跑到排头（在原排头的正前方）将球经头上交给原排头队员，再依次传球„„，以此类推，跑完一轮，直到最开始的排头队员接到球跑到排头站好并将球高举起，以时间少为优胜。

道具：篮球4个

C． 穿越呼啦圈

每队家长和小朋友手拉手站成一排，比赛开始前，由排头第一人手持呼啦圈；开始后，在保持每名队员之间不松手的前提下，可采用任何方式（注：必须经过每一名队员）将呼啦圈穿越整个队伍，直到另一头队员手里后，然后再反向折回到第一名队员手里后为结束；所有队伍按时间快慢决出名次。道具：呼啦圈4个 D． 踩大脚

小朋友双脚踩在家长的脚上，家长和小朋友手拉手，听到口令后，家长带着小朋友向前跑，小朋友双脚不能离开家长的脚，到终点后，家长带小朋友转3圈，然后原路跑回，下一组家庭接力，时间最少队获胜。E． 跳大绳

请两个爸爸负责摇绳，家长带小朋友一起跳，同时在绳上人数最多队获胜。道具：绳子

5、拔河游戏

喵喵队和汪汪队为一组，对手为跳跳队和咩咩队。家长和小朋友分别拔河，分胜负。道具：绳子

6、寻宝游戏

事先将奖券将折成条形小状藏在各种草丛、树叶、沙石中，小朋友寻找。道具：奖卷奖品

7、兑换战利品，给小朋友颁发奖品。

**第四篇：户外活动亲子游戏**

武汉海豚语言学校亲子游戏方案

活动名称：两人三脚

道具：绳子、单词卡片

游戏规则：把所有家庭分成5组，组名分别为red，blue，yellow，purple。用绳子分别把家长

和学生的一只脚绑到一起，5个组分别在起跑线上，游戏开始，学生和家长起步向前到达终点线后拿到一张卡片，再原路返回来，把卡片交给各组带队老师并读出单词，下一个家庭继续开始。看哪个组在规定时间内绕的圈数最多。

负 责 人：Aaron刘（总负责，记录比赛成绩）

Lisa Lucy Cici Maggie Miky分别为各组裁判，监督其是否遵守游戏规则，并把所得成绩上报。

注意事项：每组一定要从起点到终点而且读出卡片才算数，一定要注意安全。

活动名称：运气球接力

道具：各种颜色气球

游戏规则：把所有家庭分成5组，组名分别为red，blue，yellow，purple，家长和孩子夹着气球从起点到终点，再原路返回，再换下一个家庭，看哪个组在规定的时间运的次数最多。要求气球在运的途中不能掉，不能破，否则不能计算圈数。负 责 人：Aaron刘（总负责，记录比赛成绩）

Lisa Lucy Cici Maggie Miky分别为各组裁判，监督其是否遵守游戏规则，并把所得成绩上报。

**第五篇：小学生户外活动游戏方案**

小学生户外活动游戏方案

团队合作游戏方案

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。

活动地点：室外

活动对象：三年级

活动方案：

游戏一：盲人三角

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

活动意义：

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？

游戏二：坐地起身

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。

说明：亲自试过十多人一起起身，虽然试了许多次才成功，但证明是可以成功的。这个游戏其实可以带出很多理论，如大组和细组用力方向的不同、如何合作才可成功等，非常适合团队课程。

游戏三：抛球游戏

1、道具：6个小皮球

2、适合人数：10人以上

3、时间：20分钟

4、地点：户外空地

5、操作规则：

1）所有人围成一个大圈，间隔稍松一些；

2）教练告诉游戏规则：首先进行一个皮球的传递，皮球传递是通过抛球来进行，不可以太近，最好是传给对面的人。要求是皮球只能传给没有接过球的人。也就是说，一个人不能同时接两次皮球。球落地或着有人接到两次，则游戏失败，重新开始。

3）等到大家熟悉规则之后，加大游戏难度，告诉大家抛球只能抛给上一回合抛过的人，同时用2个球、3个球，三个球连续的在圆圈中传递。记下时间。

4）继续加大难度，可以再加一个球，一共4个球，同时，在这4个球中，可以将一个球按照与其它3个球相反的顺序逆抛。记下时间。

5）可以增加到6个球。

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！