

二十个团建游戏

（说明：本文为 word 格式，下载后可只有编辑）

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。



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

六、活动目标：培养团体间的高度信任；提高组员的人际沟通能力；引导组员换位思考，让他们认识到责任与信任是相互的。



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。



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)



盲人方阵

一．项目类型：团队协作型

二．道具要求：长绳一根

三．场地要求：空旷的大场地

四．详细游戏规则：让所有队员被蒙上眼睛，在四十分钟内，将一根绳子拉成一个最大的正方形，并且所有队员都要均分在四条边上。这个项目教会所有学员如何在信息不充分的条件下寻找出路，大家耗用时间最长、最混乱、所有人最焦虑的时候是在领导人选出、方案确定之前，当领导人产生、有序的组织开始运转的时候，大家虽然未有胜算，但心底已坦然了许多。而行动方案得到大家的认同并推进，使学员们在同心协力中初尝着胜利的喜悦。

五．活动目的：这个任务体现的是团队队员之间的配合和信任，一个有领导，有配合，有能动性的队伍才能称之为团队，本游戏主要为锻炼大家的团队合作能力。



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。

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。



七彩连环炮

一．项目类型：竞技游戏

二．比赛人数：一队六名队员（3 男 3 女）

三．道具要求：气球若干

四．场地要求：空旷的大场地

五．游戏方法：

男女间隔排列，先男后女，以接力的形式，第一名同学跑到制定位置流吹气球，直到吹破。跑回原位置换下一个同学，如此轮换，以二分钟为限，计时完毕时按吹破气球个数记录成绩。

六．竞赛规则：

（1）、男女必须间隔排列（为了增加公平性）

（2）、必须在上一个队员吹破之后下一个同学才能开始吹，否则将在总个数里面进行相应扣减。

七．活动目的：本活动旨在挑战心理极限，增强对他人的信任。



十人九足

一、项目类型：团队协作型

二、场地要求：一片空旷的大场地

三、需要道具：

每组一条长约五米的绳子

四、详细游戏规则：

以系别为单位,共七个队伍。每队十人,五男五女叉排成一横排,相邻的人把腿系在一起,一起跑向终点,用时最短的胜出。分成三组进行比赛,抽签决定比赛次序。

五、活动目的：

“十人九足”项目体现的是团队队员之间的配合和信任,本游戏主要为锻炼大家的团队合作能力及协调能力。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/125001140024011303>