

2024 年团队拓展游戏

团队拓展游戏 篇 1

两人一组，所有人每人握住一根木棒一端组成云梯，每个队员轮流爬过云梯同时整个云梯以接力的形式前进，从起点到达终点。整个过程讲究配合，，用于建立小组成员间的相互信任。

- 1、每两名队员组合在一起成为一对搭档。给每对搭档发一根木棒，让每对搭档面对面站好，所有搭档肩并肩排成两行组成水平云梯。
- 2、一位学员开始爬云梯，与此同时其他所有学员都参与搭建云梯，教练可安排一到两位学员做安全监督员。
- 3、每对搭档双手紧握木棒，木棒与地面平行，这样整个形成了一个水平摆放的云梯。为了增强挑战难度，也可以安排每根梯线的高度略有不同，形成一定的起伏。
- 4、爬梯的学员从一端开始爬到云梯的另一端。如果参加游戏的搭档数量不足，让前端的搭档等爬梯者通过后，迅速跑到末端站好，这样可以延长爬云梯的长度。

- 1、确保木棒表面光滑，以免划伤或扎伤。
- 2、确保每个学员都牢牢抓住木棒，不能在爬梯者经过时失手。
- 3、这是个信任建立的游戏，如若有人失手，将会丧失信任感。

- 1、增强学员间的相互信任
- 2、培养学员各尽所能，完成任务的能力。
- 3、增强学员的责任感、自控能力。

- 1、参加项目之前你有什么感受，是否害怕或者有放弃的打算？
- 2、参加项目之后你又有什么感想？
- 3、在自己爬云梯的时候有什么感受?做“梯子”的时候有什么感受？
- 4、成功能够完成任务的基础是什么？

该拓展项目也可以不使用任何道具包括木棍，让做云梯的学员举起双手，手心朝上，爬云梯的学员就躺在做梯子的学员的手上，将爬云梯的队员从前面传递到后面。

团队拓展游戏 篇 2

1.拓展训练游戏编排目的

了解真实与虚幻的真相。

2.时间

15 分钟

3.参加人数

不限

4.道具

错觉图片 (如线条图，3D 图或一些小魔术)

5.培训实例

“由于人类的思维经过了训练，因此它能够根据自己的眼睛看到的东西来得出结论。” 俄亥俄州 Wesiervilk 的哥伦布第一银行的培训专员 BillLange 说。但是，如果仅仅根据眼睛看到的东
西来对所有事物——尤其是人——作判断，就有可能导致得出错误的结论。

为了证明这一点，Lange 给大家展示了一系列错觉图片 (一次一个)。他让全班学员讨论一下
认为自己看到了什么，然后进入下一步。在全部结束之前，他没有做任何解释。将所有错觉图片

一一展示了一遍之后，他再一张张给大家仔细看，同时向大家解释这些图片究竟跟大家的眼睛开了什么样的玩笑。

然后，Lange 将课程内容同现实生活联系起来。我们常常是根据第一印象来对陌生人下判断，如果他们看起来很邋遢，我们就会在心里认为他们很穷或者很笨；如果他们的言辞中充满敌意，不够友好，我们可能就会认为他们天生缺乏理智，而且极其好斗；相反，如果他们穿着得体，我们可能就推断，他们有着很好的教养，或者很诚实。其实，所有这些假设可能都是错误的。

Lange 员们试着对这些从第一印象来看未能达到他们期望值的人进行尽可能客观的分析。例如，邋遢的人可能刚刚遇到糟糕的天气；没来由地脾气暴躁的人可能恰好在你出现之前遇到了不愉快的事情。

这一课说的还是一个非常古老的话题，不要通过一个人的外表来判断这个人的品行。

团队拓展游戏 篇 3

法柜奇兵

时间

30—60 分钟

人数

不限，人数较多时，需要将队员划分成若干个由 10～16 个人组成的小组。

概述

这是一个可以用来创建团队的游戏。这个游戏要求小组中的每一个成员都要积极参与。

目的

- 1. 让所有成员都积极参与，共同迎接挑战。
- 2. 建立小组成员间的相互信任。

3.让队员们能够自然地进行身体接触和配合，消除害羞和忸怩的心理。

道具(每个小组)

- 根约 6 米长的.绳子。选取两棵相距约 5 米，直径在 150 毫米左右的大树。

选项

装饰用的大橡胶蜘蛛。

准备

在选好的两棵大树之间拉一根绳子，绳子距地面 1.5 米左右。注意要把绳子拉紧。如果准备了橡胶蜘蛛的话，把它吊在绳子中间，用以烘托游戏气氛。

如果可能会多次使用这个游戏，那么我们建议您用一个直径约 15em(6 英寸)的木桩代替绳子。

步骤

1.致游戏开场白，开场白如下：看过《法柜奇兵》这部电影的人一定会记得其中魔窟历险这场戏，魔窟中遍布绊网。一旦有人不小心碰到了绊网，毒箭就会从四面八方射出来。这里我们要进行一次类似的冒险。请把系在两树之间的绳子想象成魔窟中的绊网，你们整个小组都要从绳子上面过去，而且绝对不能碰到绳子。如果有人碰到了绳子，整个小组都会被毒箭射死。重申一下，游戏成功的条件是从绳子上面过去。而且不能碰绳子。祝你们好运！

2.如果有人在游戏过程中碰到了绳子，整个小组都必须重新开始。

讨论的问题

你从这个游戏当中学到了什么?怎样看待团队的力量?

团队拓展游戏 篇 4

1、数字传递

游戏步骤:

1、将学员分成若干组，每组学员 5 名-8 名左右，并选派每组一名组员出来担任监督员；

2、所有参赛的组员排纵列排好，队列的最后一人到培训师处，培训师向全体参赛学员和监督员宣布游戏规则

3、游戏规则：

1)各队代表到主席台来，培训师：“我将给你们看一个数字，你们必须把这个数字通过姿体语言让你全部的队员都知道，并且让小组的第一个队员将这个数字写到讲台前的白纸上(写上组名)，看哪个队伍速度最快，最准确；”

2)全过程不允许说话，后面一个队员只能够通过姿体语言向前一个队员进行表达，通过这样的传递方式层层传递，直到第一个队员将这个数字写在白纸上；

3)比赛进行三局(数字分别是 0、900、0.01)，每局休息 1 分 15 秒。第一局胜利积 5 分，第二局胜利积 8 分，第三局胜利积 10 分。

小组讨论：

1、p(计划)d(实施)c(检查)a(改善行动)循环中，在这个游戏中如何得到体现？

2、四个循环中，哪个步骤更为重要？

2、七手八脚

活动目的：

通过游戏训练组员的反应，培养在集体中如何进行决断的能力，以及沟通解决问题的能力，促进团队间成员的合作。

懂得在团体中合作的重要性，明确每个人在团体中扮演不同角色的意义。

人员与场地：

30-50 人，8-10 人一组，空间开阔的室内。

规则与程序：

1、每组的所有组员的手或脚必须按照要求的数目着地，手或脚的数是导师随机喊出的，如七只手八只脚、六只手三只脚等，要求各组根据要求完成组合和造型。

2、在每组摆自己造型时，要求这个组的所有组员必须参与进来，即每个组员至少有一只手或一只脚在造型中。

3、导师从易到难，不断变换手脚着地的数目，请组员努力尝试。

解说要点：

1、给他人留个缺口。我们在小组中要圆满地完成任务，并不需要所有的人都参加，但是我们的团队是一个整体，要让所有的成员都参加进来，就要使团队留一个缺口给他人，让他人有机会展示自己。

2、认识到自己在团队中角色。每个人都是不同的个体，都有优点，都有自己擅长的领域，同样也都有自己的缺点，自己不熟悉的东西，一个团队能够良好地运行，就要求我们每个人发挥自己的长处，避免自己的短处，使整个团队达到最好的合作。

3、信任之旅

活动目的：

1、团队凝练、体会彼此信任(因为朋友的一个基本要素就是信任)

2、在旅途中让同学对于自己关于友情的看法可以有一个沉淀的过程。

规则：

1、大组导师讲规则。每组 4 名下肢残疾(2 对)，其余的都是盲人，所有人都是哑巴。分发材料。

2、下楼，做好准备，开始旅程。40—60min 材料：眼罩、绳子、a4 纸、彩笔

(眼罩和绳子由导师带过去)

注：每个组有一名导师进组，最好和一名同学扮演下肢残疾，是为了能与小组成员多一些交

流，另一名导师出组负责安全。

分享重点：

- 1、通过活动中的互帮互助达到团队凝练的目的。
- 2、经过活动的沉淀使同学们对友情有更深刻的认识。
- 3、加强小组成员彼此的支持与联系。

团队拓展游戏 篇 5

1、造反运动-破冰游戏

人数队形：10-20 人为宜，围成一个圆圈

游戏方法：

- 1、参加者围成一个圆圈，主持人站中间。
- 2、主持人说“右”，全部人就将头转左，说“左”，所有人就将头转向“右”，说“前”

则所有人的头向后，也就是要做和口令相反方向的动作。

- 3、裁判或主持人要仔细观察参加者，发现有人犯错，就要宣判出局。
- 4、最后剩下的人即为获胜。

注意：不一定要转头，也可用手上下左右动。

2、大风吹

方法：

- 1.全体围坐成圈，野外可划地固定各人的位置，主持人没有位置，立于中央。
- 2.主持人开始说：「大风吹！」大家问：「吹什么？」主持人说：「吹.有穿鞋子的人。」则凡是穿鞋子者，均要移动，另换位置，主持人抢到一位置，使得一人没有位置成为新主持人，再吹。

备注:可「吹」之资料：有耳朵的人、带表的人、两只鼻子的人、没有指甲的'人、穿 x 颜色衣服的人、带戒指的人、打领带、擦口红的人、有太太的人....

ps:小风吹则吹相反的

3、沟通游戏

简述：藉着组员的动作，来猜题目是什么

人数：不限场地：不限

适用范围：适合刚认识或不认识的人

游戏方法：

- 1.分组，不限几组，但每组最好五人以上。
- 2.轮流每组派出一个人出来，老师给他看题目。他只能以动作来告知组员题目。
- 3.视题目的难度来计时。看那组的得分高低来算输赢。

4、如何建立信任

适用：团队建设

游戏方法：带眼罩行走，两人一组

- 第一阶段：一个人带眼罩行走，另一人手牵手，可以提示；
- 第二阶段：一人带眼罩行走，另一人在其左右，但不能身体接触，也不能使用语言提示；
- 第三阶段：一人带眼罩行走，另一人与你保持一定距离，不能使用语言提示。

游戏说明：1.领导行为、观点的连续性、一致性，保持沟通，是信任建立的根本保障。2.

手把手教—引导—建立信任，授权，同时不断给予指导

团队拓展游戏 篇 6

团队协作拓展游戏：笑容可掬

培训游戏规则和程序

- 1.让学员站成两排，两两相对。

- 2.各排派出一名代表，立于队伍的两端。
- 3.相互鞠躬，身体要弯腰成 90 度，高喊***你好。
- 4.向前走交会于队伍中央，再相互鞠躬高喊一次。
- 5.鞠躬者与其余成员均不可笑，笑出声者即被对方俘虏，需排至对方队伍最后入列。
- 6.依次交换代表人选。

相关讨论

- 1.这个游戏给你最大的感觉是什么?做完这个游戏之后，你有没有觉得心情格外舒畅？
- 2.本游戏给你的日常生活与工作以什么启示？

总结

- 1.人们常说，当你面对生活的时候，你实际上是在面对一面镜子，你笑，生活笑，你哭，生活也在哭。面对别人的时候也是这个道理，要想获得别人的笑容，你首先要绽放自己的笑容 。所谓己所不欲勿施于人，既然你不想让别人对你绷着脸，为何要对别人绷着脸呢？
- 2.在团队合作中，彼此之间保持默契，维系一种快乐轻松的氛围，会非常有利于大家彼此 之间的沟通，也会加快我们的合作步伐，武汉诚智拓展。

参与人数：集体参与

时间：5 分钟

场地：空地

道具：无

应用：

- (1)促进团队成员间的沟通与交流
- (2)使大家眷活络起来

团队协作拓展游戏：寻宝之路

培训游戏规则和程序

1.培训者首先给大家讲述下面一个故事：

你们组属于古城探险队的一部分,据说古城位于一个与世隔绝的森林里。调查研究后找到一个向导,由于存在语言障碍,通过翻译费心的解释,他才同意带路。由于古城到处散落有金币、宝石,并且宣称如果宝物被盗,全城人民将面临灾难,因此,条件是大家必须答应都戴上眼罩,保证以后不会再找这条路,一路上不能作语言交流,但是可以通过其他声音,即肢体语言来传递信息给后面的队友,以确保团队能安全到达目的地，武汉诚智拓展训练

2.队员手拉手围成圈，戴上眼罩。

3.悄悄让一个队员摘下眼罩，告诉他将充当向导,负责带领整个团队(告知终点)。

4.让两位成员充当沿途的保护者,可备一些食品在游戏结束后让队员(包括保护者)边吃边谈各自的体验与感受。

5.注:可以选在景色美丽的树林或公园里进行，可以使人接近自然。

相关讨论

1.当你被蒙上眼睛的'时候你有一种什么样的感觉?你是否能完全信任你的向导?

2.如果现实生活中，你遇到需要将自己的安全寄托在别人身上的事情，你会选择怎样做？在何种前提下你才会这样做？

总结

1.信任是集体交往的一个重要前提，只有你充分信任你的伙伴，你才能将事情托付给他，你才能相信他说的话，他做的事，而只有相互信任，大家才能毫无隔阂、亲密无间地合作，共同将工作做好。

2.在一个风景优美的地方进行这个游戏，可以帮助大家重新把心放回到大自然当中，陶冶情操，恢复青春与活力。

参与人数：集体参与

时间：10 分钟

场地：树林或草地

道具：无

应用：

(1)增强团队成员之间的相互信任□

(2)加强成员间感情的沟通

团队协作拓展游戏：集体智慧

培训游戏规则与程序：

(*****为了保护著者的劳动,和活动操作的安全性,武汉诚智拓展训练营进行了部分操作内容的省略****)

相关讨论

1.请 A 组人员考虑：为了适应并转换 B 组搭档的台词，你必须做些什么?是否感到吃力或有其他感觉?怎样才能使这个过程不那么煎熬呢?

2.请 B 组人员考虑：你们的任务是帮助 A 组人员完成任务，所以为他们提供台词并使这一切进行得容易一些，你们需要做些什么?当 A 组成员没能顺利利用你的台词时，你有何感觉?

总结

1.无论 A 组还是 B 组成员，都不可以迟钝的、恶作剧的做这个游戏，否则不仅会给搭档造成困难而且会破坏训练的效果。大家的目的是将一个故事合理、顺畅地完成下来，而不是给别人出难题或显示自己的才能。这个游戏体现了公平的合作，即快乐来自于与他人分享创意。

2.一个团队最不可少的就是团队的合作精神，而合作精神最重要的就是要善于倾听别人的意见——像对待你的意见一样，给予他人的想法和念头以足够多的关注。这个团队也许最终会

同意采用你的想法，但这在集体讨论会上不是最重要的，最重要的是要善于倾听他人的发言。□

形式：2 人一组

时间：40 分钟

道具：一块黑板

场地：室内

应用：

(1)活跃气氛

(2)创造性地解决问题

(3)团队沟通

团队游戏相关经验。-----OVER-----

团队拓展游戏 篇 7

1.珠行万里

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。

2.疯狂的设计

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/748063053050007005>