

# 最新大五班户外游戏计划书(实用5篇)

计划在我们的生活中扮演着重要的角色，无论是个人生活还是工作领域。计划可以帮助我们明确目标，分析现状，确定行动步骤，并制定相应的时间表和资源配置。下面是小编整理的个人今后的计划范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 大五班户外游戏计划书篇一

### 1、雄鸡斗架(彝族)

在地上画个直径为2米的圆圈，两名游戏者蹲着进圈，互相用手对推，谁使对方的手、臂部着地就算胜了。规则是不能站、跑或坐着，也不能躲出圈或踩线，否则判为失误。

### 2、大象拔河(藏族)

把一根结实的长绳两头打结，由两人各自将绳套在胸部，从档下拉过，背对背各朝一方，双手扶地。主持人在中间的地上画三条线，线地间距为80厘米，把悬吊绳上的红布条对准中线。发令后，模仿大象动作，相互爬拉，先把红布条拉过自己一方的横线为胜。

### 3、穿袋摔跤(哈萨克族)

选择草地、松软的沙地或在垫子上作为游戏场地。游戏者把双腿套在麻袋(或蛇皮袋)中，袋口用绳子系于腰间。发令后，双方只能靠上肢用力把对方摔倒，既要保持平衡，又要摔到对方，姿态各异、妙趣横生。

游戏参加者人数以5、6人为宜。1人当母鸡，进入圆圈的中间，双手撑地，双脚成弓步，守护在地上的3只小沙袋(代表鸡蛋)，其他人当取鸡蛋者。发令后，取蛋者想方设法把“鸡蛋”取

出来，但不能被“母鸡”的两条腿触及，否则暂停活动。在规定的时间内取蛋多者为胜，如果取不完“鸡蛋”则判“母鸡”胜利。

## 5、跳花盆(白族)

通过猜拳确定两人当“花盆”，相对而坐，游戏开始，依次用单腿、双腿单手、双腿双手搭出不同高度的障碍，让大家依次助跑跳过去，谁要是碰着“花盆”就算失误，互换角色，接着重新再跳。

## 6、三人狩猎(满族)

每队3人，各自背上1个筐子，预备时排成横队相对而站，相距10米，把裁判员发给的1只小沙袋在背后任意传递给谁。发令后，双方冲上前，运用声东击西、夹击、快速传递等战术，先把小沙袋投进对方队的任何一只背筐中即可得一分。接着各自返回原处，发令后再进行，在规定的时间内积分多的队为优胜。在进行中，如果小沙袋未进筐而落地，可以争抢再投，次数不限。

## 7、赛龙舟(满族)

每组5人，排成一路纵队，队尾背向而站当舵手，5人两侧手同握一根3米长的竹竿组成一艘龙舟，发令后，齐心协力从起点出发，以中途不散架先跑到终点者为优胜。

## 8、扭棍子(羌族)

取一根长约1米的结实木棍，两名游戏者各持棍的一端，发令后互相用双手朝相反方向使劲扭动，身体不准碰触木棍，先将木棍扭转一周者为胜。

## 9、拔腰(哈尼族)

两人互相侧身反抱对方腰部，双脚不许移动，发令后尽力将对方抱起，以将对方的双脚抱离地面为胜。可采取三局两胜制，人多时可采取淘汰制进行。

## 10、打尺寸(畲族)

参加者2至5人，在空地上画一个直径为1.5米的圆圈，先猜拳决定游戏的先后。游戏开始，一人持一根1尺长的棍子站在圈内，用棍子击打一个大约12厘米长的竹条，其他人即可在前面奔接，接到竹条者和持棍者互换角色，未接到的可把竹条捡起来向圈内投去，持棍者可用手接也可用棍再将其击出。若竹条投进圈而未被接住或击出，投中者就和持棍者互换角色，持棍竿若接住或击出竹条，就可得到10尺或击出竹条距离的实际尺寸，在约定的时间内，获得尺寸多者为优胜。

在地面上画两条相距50厘米的平行线，两人各站线的一边，站定后双脚不能移动，然后伸出双掌相抵。发令后，双方用巧力向前推出或向后缩让，使对方脚掌移离原位即可得分。

## 12、跳流星

1规则及方法：学生围成一直径为6米的圆，一名学生站在中央，手持用绳系的呼啦圈，手臂压低，做顺时针转动(也可变方向)，速度可快可慢，呼啦圈在经过游戏者脚下时要跳起，游戏者不能被呼啦圈碰到，如碰到被视为失败，换圈中人继续进行。

2注意事项：精神集中，反应快，弹跳要有弹性，跳得高，空中滞留时间尽量长。

3目的：增强弹跳能力及快速反应能力。

## 13、开火车

1规则及方法：四人一组，站成一路纵队，用呼啦圈将学生连成一排，逆时针跑，追前面一组学生，追上一列“火车”的5分，在1分钟内追到“火车”多的队为胜。圆的大小，可根据场地和学生人数决定。

2注意事项：不能只靠圈拉住身体，学生应双手搭肩，并注意安全。

3目的：培养快速奔跑能力及吃苦耐劳，团结互助的集体主义精神。

#### 14、过河

1规则及方法：将学生分成四小组，每小组间距10米，面对面站好，每组排头学生持两个呼啦圈，教师发令后，将一圈抛出，然后跳进呼啦圈内，将另一呼啦圈放到前面，再跳进第二个呼啦圈内，转身将第一个呼啦圈拿起再抛向前方，如此反复，直至跳至对面学生处，其他学生依此法进行。

2注意事项：抛呼啦圈时不能抛太远，应在自己弹跳的能力之内，双脚始终不能离开圈外，否则返回重新进行。

3目的：发展下肢弹跳及手脚相互配合能力，培养勇于拼搏，力争上游的精神。

#### 15、抓害虫

1规则及方法：将学生分成两组一组分别面对面站在相距4米的两直线后，每人两个呼啦圈，另一组从通道中的双手后背在身后，跳过通道，线两侧的学生，两侧学生用呼啦圈套田中的“害虫”，每套到一个得一分，被套到的“害虫”即出田，最后比一比哪组的累计分多。

2注意事项：“害虫”跳的时候双脚并跳，不能用手挡呼啦圈。

3目的：发展下肢弹跳力及机敏的反应能力。

## 16、“8”字滚圈

1规则及方法：每人两个呼啦圈，用一个圈推另一个圈进行行进间滚圈，绕场地变换方向滚圈，转弯时身体重心转移。

2注意事项：练习中让学生摸索两圈接触的位置，方向改变时的双手用力力度。

3目的：发展身体协调性，提高上臂的灵活性。

## 17、踢毽子接力

将课桌稍向后面移动，在讲台与课桌间挪出一块位置，按座位行次每两行组成一个队，每队一个毽子。游戏开始，各队第1名学生到前面踢毽子，踢至失误为止，记下次数，回到自己坐位，接着第2人出来踢，直至全队踢完为止。累计次数多的队为胜。

## 18、飞镖比准

将中间两行前面的几个座位搬走，空出一块位置投飞镖，在离黑板2.5到3米处放一课桌作为投掷时的限制线，在黑板上挂一块飞镖靶。学生按座位纵行分队，游戏从各队第1人次在桌后瞄准投掷飞镖，按投中的区域在黑板上记下各队的得分，然后各队第二人再做，直至全队投完为止。累积分多的队为胜。

## 19、拦击导弹

## 20、接后语

学生座在座位上，由第1行第1个学生随便说一个词汇，例如“今天”，接着第2个学生以第一个学生所说的词汇的后一

个字打头，又组成一个词汇，例如，“天气”，依照此法一直往下传，“气候”、“候补”、“补救”等，一直到某个学生组不成词汇为止，罚该学生表演一个节目后，又由该学生重新起头再做。

## 21、添鼻子

学生坐在座位上，按座位纵行分队。游戏前，在黑板上画几个没有鼻子的人头像。将课室的讲台搬开，将课桌稍向后移，各队派一人站在离黑板上的人头像前约3m处，拿一支粉笔，蒙上眼睛，教师发令后，各自走向自己面向的人头像，用粉笔将鼻子添上，然后教师进行评比，比哪个队添得准确，并进行评分。接着各队第2人再做，最后得分多的队为胜。

## 22、画足球场

游戏方法：全班学生分成人数相等的若干小组，教师发令后各小组第一人跑向黑板画足球场的第一条线，然后将笔交给同组的第二个学生，第二位学生也画一条线，如此类推依次进行，看哪一组的足球场最先画好。

## 23、抗洪抢险

将人数分成人数相等的若干小组，每人将书包双手拿在胸前一路纵队站好，教师发令后，各小组排头学生将书包放在教师指定的“江堤险处”然后跑回本组，手击本组第二位学生的书包后站到后面，后面依次而行，将书包摆成一叠。

## 24、乒乓球

全班分成若干组(每组7-8人为宜)，游戏开始，由本组的任一同学说：“乒”，相邻的下一位学生说“乓”，再相邻的下一位学生说“球”，说“球”的学生，在说“球”的同时，要用手指准确地指向本组的任何学生，被指的学生要快速

说“乒”。当然，说“球”的学生也可以用手指向本人，但也要快速说“乒”。以下循环反复。

## 25、碰球

全班分成若干组(每组7-8人为宜)，本组的学生可以自由选择体育项目上的任何一种“球”，作为自己的代名，如排球、篮球、铅球等等，但不能选择重复，然后由本组的某一位学生开始说，用自己的球去碰其他学生的球(所碰的球必须是本组有的球)，例如，是篮球的学生开始说“篮球碰排球”，依次循环反复。

## 26、大，小西瓜

全班分成若干组(每组7-8人为宜)，由本班的任一学生开始说，“大西瓜或小西瓜”，如说“大西瓜”，双手必须比作小西瓜的样子。如说“小西瓜”双手必须比作庞大西瓜的样子，接下来相邻的下一位学生要和上一位说的相反。例如，前一位学生说的是“大西瓜”，后一位学生必须说“小西瓜”，依次循环反复。

## 27、两分钟穿梭传球比赛

a□b两组在两条线后面对面排成一路纵队□a组站在队首之人听见裁判员的口令，就马上把球抛给站在对面的b组的队首，并且从右手跑到这b组的队尾站好□b组队首接球后，把球再抛回a组第二名选手，然后自己从右手跑到a组的队尾站好。如此反复，球抛来抛去。每传一次则计数一次。在抛接过程中，球若跑到别的地方，则接球之人要将球捡回并站到自己原来的位置后才可继续比赛。队员须在线后传球，且球出手后，才可跑向对面。若成绩相同，则相关队举行附加赛，直至决出名次。计时与名次：两分钟内传球次数多者胜出。

## 28、搬运竞赛

队员成单列纵队，立于起跑线后。第一位选手听到发令枪响后，跑到大圆并从中取球向前跑，在第一个小圆中放下实心球，第二小圆中放下排球，第三个小圆中放下篮球，然后跑向终点并绕过拆返点向起点跑回，到起点且与第二名队员击掌后退出场地。第二名选手击掌后向前跑去，他先跑到终点并绕过拆返点向回跑，途中依次取回篮球、排球、实心球放到大圆中后跑到起点并与第三名队员击掌。第三名选手仿第一名选手。第四名选手仿第二名选手。以此类推。

## 29、胜进败退

将学生分成人数相等的两队，各成纵队分别站在两条起点线后，彼此相对站好。游戏开始，教师发令后，两队排头做蛙跳跳向对面起点线，当两人相遇时，停下来猜拳，胜者继续向前跳，败者退出游戏回到本队队尾。与此同时，败者队的第2人立即起跳，与胜者相遇时，停下来猜拳，依前进行，最后以先达对方起点线的队为胜。猜拳的负者须立即归队，不准阻挡对方前进。必须在猜拳后负方队员向回跑时，负方的下一个人才能起跳。

## 30、时代列车

每队8人，至少3位女选手。出发时的姿式：每位队员将自己的左脚伸向后面队员下垂的左手，后面的队员将左手抓住前面队员的左脚脖子，右手搭在前面队员的右肩。排首选手手拿红旗高高举起；排尾选手将脚向后弯曲。形成一列火车。

排首选手站在起点线后，听到发令声后，带队向前跳动。若中途火车“脱节、断裂”，则必须退到起点重新接好后才能继续比赛。时间与名次：以队尾一人过终点线计时。用时少者胜出。

## 大五班户外游戏计划书篇二

体育课是幼儿的最爱，这时孩子们可以尽情地玩耍。所以我想通过《一起玩报纸球》这节课，让幼儿在与报纸的互动游戏中锻炼身体，体验用报纸做游戏以及与同伴合作游戏的乐趣。

### 活动目标

- 1、运用报纸玩各种游戏，练习运动技能。
- 2、学习与他人配合进行游戏。
- 3、体验游戏的乐趣。
- 4、在活动中，让幼儿体验与同伴共游戏的快乐，乐意与同伴一起游戏。
- 5、通过活动幼儿学会游戏，感受游戏的乐趣

### 教学重点、难点

- 1、运用报纸玩各种游戏，练习运动技能。（重点）
- 2、学习与他人配合进行游戏。（难点）

### 活动准备

自制挂图一张、猴子头饰一个、金箍棒一根、报纸若干份、纸箱两个、塑料袋两个。

### 活动过程

- 一、音乐进场，热身操《我真的很棒》。

## 二、角色扮演，活动身体。

1、师：“你们看我是谁”？(戴上猴子头饰耍动作)

生：“孙悟空”。

2、师：“对，我是花果山水帘洞的齐天大圣——孙悟空，我有火眼金睛、72变，还有一样很厉害的宝物，你们猜猜是什么”？(出示纸棒问：“咦!这是什么?”)

生：“金箍棒”。

师：“小朋友们真聪明，答对了。你们知道吗，金箍棒不仅能打妖怪，消灭怪兽，还是我们锻炼身体的好伙伴呢”。

3、现在就请你们跟着我老孙一起来做动作吧：耍棒、眺望、挠痒。

4、师：“你们知道老师手中的这根金箍棒是用什么做成的吗”？

生：“报纸”。

师：“对了，那请小朋友们想一想，报纸除了可以做成金箍棒还能做出什么玩具呢?(幼儿自由讨论回答)

2、我们也一起动手来制作吧。(教师先示范制作报纸的各种玩具，并说明需要注意的事项;再请幼儿尝试自己动手制作报纸玩具，体验动手的乐趣。鼓励幼儿发挥创意制作与老师不一样的玩具)

四、我们一起和报纸玩游戏(在音乐声中以分组的形式进行)。

教学反思

1、本节课幼儿的趣味性很浓，个个都积极动手参与制作。

2、在玩游戏的过程中，幼儿都很兴奋，很开心，但与同伴合作的过程个别幼儿有争抢的现象，配合得不是很好。所以在以后的教学过程中要增强幼儿的合作意识。

## 大五班户外游戏计划书篇三

[方法]成员围成一个圆圈，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。

主持人发出“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。

### 二. 万里长城

参加者侧身围成一个圈，尽量靠拢，主持人发命令后大家向下坐(即坐在后面一个人的腿上)，如果大家足够信任自己的同伴，放心坐下去，则不会有任何不适的感觉，否则支撑不了多久。

这个游戏可以加强大家相互间的信任与了解。

### 三. 解扣

规则：参加者围成一圈，每人双手一上一下伸展(例如所有人右手在上)，站好后伸手去拉住在隔壁一人的手。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。

#### 四. 蒙眼作画

所有学员用眼罩将眼睛蒙上，然后分发纸和笔，每人一份。要求蒙着眼睛将他们的家或者其他指定东西画在纸上。完成后，让学员摘下眼罩欣赏自己的大作。

让每个人在戴上眼罩前将他们的名字写在纸的另一面。在他们完成图画后，将所有的图片挂到墙上，让学员从中挑选出他们自己画的那幅。

#### 五. 你死我活

先要每一位参加者填一张纸，内容如下：“我要yyy(另一人)点点点(例如：“我fred要max做三百下俯卧撑”)

若抽到”你死“的话，便你做三百下俯卧撑，

若抽到”我死“的话，便我做三百下俯卧撑，

若抽到”同生“的话，便一起不用做三百下俯卧撑，

若抽到”共死“的话，便一起做三百下俯卧撑。

### 大五班户外游戏计划书篇四

时间：60分钟，参加人员的多少将影响时间的长短，

人数：10~24人

道具：10~12根硬木棒儿或水管，要求每根长约1米(3英尺). 直径约32mm(1.25英寸)。

概述：

这个游戏主要用于建立小组成员间的相互信任。虽然游戏设计很简单，但是非常有效。

目的：建立小组成员间的相互信任。

准备：

步骤：

1. 让每个队员找一个搭档。在总的参加人数为单数的情况下，让余下的一个人第一个爬云梯。如果参加人数为双数，那么随意叫出一对搭档，让其中一个人爬云梯，另一个人做监护员。
2. 给每对搭档发一根木棒儿(或水管)。让每对搭档面对面站好，所有搭档肩并肩排成两行(如主图所示)。
3. 每对搭档如主图所示握住木棒儿，木棒儿与地面平行，其高度介于肩膀和腰部之间，这样整个形成了一个类似水平摆放的木梯的形状。每根梯线的高度可以略有不同，以形成一定的起伏。
4. 把选好的爬梯者带到云梯的一端，让他从这里开始爬到云梯的另一端。在只有四五对搭档参加游戏的情况下，你可以让前端的搭档等爬梯者通过后，迅速跑到末端站好，这种方法可以帮你随意延长云梯。

讨论问题示例：

- 每个人爬梯之前感受如何？
- 爬梯之后又有何感想？
- 你在云梯之上的时候是什么感觉？
- 做“梯子”的时候你有何感受？

安全：

要确保木棒儿或水管表面光滑，以避免划伤或扎伤爬梯者。确保每个人都能牢牢抓住木棒儿，千万不能在队友经过的时候失手。这是一个用来建立信任的游戏，如果有人不慎失手的话，丧失的信任感将很难恢复。

另外，不允许将木棒儿举到比肩膀还高的位置上。

变通：

1. 可以调整队型，形成一个弧形的梯子。
2. 可以把爬梯者的眼睛蒙起来——但是不要蒙住做“梯子”的队员的眼睛。

二、直呼其名

时间：10~15分钟

人数：不限，人数较多时，需要将队员划分成若干个由15~20个人组成的小组。

道具：(每个小组)三个网球，或是三个比较软的小球。

概述：

这个游戏主要用来帮助大家记住彼此的名字。

目的：

帮助大家记住彼此的名字。

准备：

步骤：

1. 选一块宽阔平整的游戏场地。
2. 队员们以小组为单位站成一圈。每人相距约一臂长。作为培训专员的你也不例外。
3. 告诉小组游戏将从你手里开始。你大喊出自己的名字，然后将手中的球传给自己左边的队友。接到传球的队友也要如法炮制，喊出自己的名字，然后把球传给自己左边的人。这样一直继续下去，直到球又重新回到你的手中。
4. 你重新拿到球后，告诉大家现在我们要改变游戏规则了。现在接到球的队员必须要喊出另一个队员的名字，然后把球扔给该队员。
5. 几分钟后，队员们就会记住大多数队友的名字，这时，再加一只球进来，让两个球同时被扔来扔去，游戏规则不变。
6. 在游戏接近尾声的时候，再把第三只球加进来，其主要目的是让游戏更加热闹有趣。
7. 游戏结束后，在解散小组之前，邀请一个志愿者，让他在小组内走一圈，报出每个人的名字。

讨论问题示例：

安全：

注意扔球的时候不可用力过猛。你最初的扔球应当是一个较慢的高球，为后续的扔球手法树立典范。

变通：

1. 如果几个小组同时在玩这个游戏，可以让不同的小组在游戏中间交换一半队员。
2. 让队员们可以随心所欲地更换小组。被新小组接纳的. 唯一条件是新成员在站好位置后喊出自己的名字，以便其他队员扔球给他。

三、系在一起

时间：10~15分钟

人数：如果时间允许的话可以不限人数。通常情况是每个小组不超过24人。

道具：

概述：这个游戏可以打破人际交往的坚冰，培养团队精神，同时使小组充满活力。

目的：

1. 使小组充满活力。
2. 让大家动起来、笑起来。
3. 增强团队精神。

准备：

步骤：

1. 让队员们紧密地围成一圈。

2. 让大家都举起左手，右手指向圆心。等每个队员都摆好了这个姿势以后，让他们用自己的左手抓住同伴的右手。一旦抓住后就不许松开。

3. 现在要大家在不松手的情况下，把自己从“链子”中解开。解开后仍要保持大家站成一个圆圈，面向哪个方向不限。有时会出现这样的情况，大家都把自己解开了，但是却形成了几个小圆圈，而不是仍保持原来的大圆圈。如果你不希望这种情况发生，可以在完成步骤2之后做一个闭环测试。随意在圈中选出一个人，让他用自己的右手捏一下同伴的左手；左手被捏的人接着用自己的右手去捏下一个队友的左手；这样继续下去，直到“捏手信号”返回到第一个人的左手上。如果捏手信号传不回来，你就需要重新开始了。你可以根据实际情况，决定是否需要再进行闭环测试。

讨论问题示例：

- 你们遇到了什么困难？是如何克服这些困难的？
- 每个人的任务是什么？
- 如何将这个游戏和我们的实际工作联系起来？

安全：告诉队员们，当他们觉得被拉扯和扭曲得很难受的时候，可以暂时松开队友的手，但是必须尽快调整好姿势，重新抓住队友的手。

如果队员们身体的柔韧性不好的话，可以适当降低要求，告诉他们在游戏的过程中只需要保持手的接触即可，不必一定要紧握住队友的手。这样可以避免由于手不能自由转动所引

起的各种扭曲。

变通：蒙上所有队员或一半队员的眼睛。

#### 四、滚球运动

时间：15～20分钟

人数：不限，人越多，需要的球就越多，

道具：每人7～8个网球。

概述：这是一个会使队员们汗流浹背的游戏，在整个游戏过程中，大家将会不停地跑，不停地笑。

目的：

1. 使小组充满活力。
2. 培养团队精神。

准备：

步骤：

1. 选一块宽阔平整的游戏场地，最好是选择诸如网球场或停车场之类的有边界线的场地。选一个人做球童，负责将新增的球滚入场内；另外选几个人做记分手，负责数球记分。
2. 告诉队员们他们将要参加一项运动，这项运动的世界记录是每人平均得五分，激励队员们至少要达到这个成绩。
3. 队员们的任务是让尽可能多的球在场地内滚动。记分手负责数滚动中的球，一个球记一分。只允许用脚踢球，不可以用手滚球，也不可以用脚底踩球、传球。

4. 送球手负责不停地将新球送入场内，记分手负责数出那些滚动着的球的数目。

5. 让队员们沿着场地散开站好，送球手送进的第一个球标志游戏的开始，送球手会一个接一个地不断将球送入场内。

6. 等到小组基本上已经将滚球能力发挥到极致的时候，延时30秒或40秒，然后喊停，结束游戏。

7. 让记分手报出小组的最终得分，并对小组所取得的成绩表示祝贺。

讨论问题示例：

- 你们在游戏过程中碰到了什么问题？怎样分析问题的？每个人都做了什么？

- 大家在游戏的过程中是像一个整体呢，还是像一盘散沙？

- 游戏开始前多花一点时间计划是否会有助于提高成绩？

安全：

告诉队员在跑动踢球的过程中一定要注意安全，不要被四处滚动的球绊倒，尤其是在游戏接近尾声，场地中的球非常多的时候。

变通：

1. 游戏开始前，给小组几分钟的计划时间。

2. 如果球不够的话。可以要求队员们把球保持在弹起的状态。这个要求至少可以使球的需求量减半。

## 五、垫球

时间：15～20分钟

人数：不限，人数较多时，需要将队员划分成若干个由8—16个人组成的小组。

道具：

- 1个海滨气球。
- 比较大的游戏场地。

概述：这个游戏会让所有的人都参与进来，它甚至可以调动那些最不愿意参与的队员的积极性。

目的：

1. 培养团队精神。
2. 增强合作配合意识。

准备：

步骤：

1. 让队员们站成一圈。
2. 告诉队员们他们将要一起挑战一项世界记录。
3. 告诉队员们他们的任务是让球在空中停留2分16秒，在这段时间内，垫球次数不得少于136次。任何人不得抓住球不放，大家必须通过不停地垫球，使球不至于落地。另外，不允许连续垫球，也就是说，接到球的人必须把球传给另一个人。
4. 如果队员们可以很轻松地实现目标，那么你就需要提高目标了。可以通过一个小花招，不着痕迹地提高目标。比如你

可以这样对大家说：“抱歉。我刚才读错了，这项世界记录是这样的……”，或者说：“刚刚接到通知，今天早些时候有人刷新了这项世界记录，新的记录是……”

讨论问题示例：

安全：告诉队员们注意安全，小心不要被绊倒或撞伤。如果大家垫球的过程中不自觉地进入了有危险隐患的区域，你要赶紧让大家停下来，重新开始。

变通：可以尝试着让队员们同时垫两个球或三个球，这样小组可以创造出一个全新的世界记录。

## 六、电波的速度

时间：10分钟

人数：不限，越多越好。

道具：秒表。

概述：这是一个快速而且简单的小游戏。它可以使整个小组协同工作，并给他们带来欢笑。

目的：

1. 增强小组凝聚力。
2. 激励小组挑战自我、超越自我。

准备：

步骤：

1. 让所有队员手拉手站成一圈。

2. 随意在圈中选出一个人，让他用自己的左手捏一下相邻同伴的右手。问第二个人是否感受到了队友传递过来的捏手信号，这里我们把它称为“电波”。告诉大家收到“电波”后要迅速把电波传递给下一个队友，也就是要快速地捏一下下一位队友的手。这样一直继续下去，直到“电波”返回起点。
3. 告诉大家你将用秒表记录“电波”跑一圈所需要的时间。然后大喊：“游戏开始！”，并开始计时。
4. 告诉大家“电波”传递一圈所用的时间，鼓励一下大家，然后让大家重新再做一次电波传递，希望这次传递能更快一些。
5. 让队员们重复做几次电波传递，记录下每次传递所用的时间。
6. 等大家都熟练起来之后，变更“电波”的传递方向，使电波由原来的沿顺时针方向传递变为沿逆时针方向传递。
7. “电波”沿着新方向被传递几次之后，再一次让队员们逆转“电波”的方向，同时让队员们闭上眼睛或是背向圆心站立。
8. 在游戏快要结束的时候，为了使游戏更加有趣，悄悄告诉第一个人同时向两个方向传递“电波”，而且不要声张，看看这样会带来什么有趣的效果。

讨论问题示例：

- 为什么“电波”传递方向突然改变后，“电波”传递速度会变慢？
- 为什么闭上眼睛后，“电波”传递速度会变慢？
- 在“电波”沿两个方向同时传递的情况下。“电波源”对

面的队员们感受如何？

安全：

变通：可以用其他方式传递电波，比如轻轻敲打同伴或是吹口哨。

## 大五班户外游戏计划书篇五

教具：粗绳一条

大家都跳过绳吧，在玩的时候会发生很多事，不同的人有不同的反应，为什么呢？

让我们带着这些问题，再玩一次跳绳。

目标：使学员互助合作，形成共识，完成低难度活动。

讨论：

1. 当有人被拌到时，各位当时发出的第一个声音是什么？
2. 发出声音的人是刻意指责别人吗？
3. 想一想自己是否不经意就给别人造成压力？
4. 接下来我们应该怎么做，才不人发生刚才的事？

注意：场地应选在户外草地上进行，以免跌倒受伤。

1. 膝盖或脚步有伤者视情况而定。
2. 合组跳绳时就注意伙伴位置与距离，以免踏伤伙伴或互相碰撞。

3. 可考虑不同的跳绳方式，如：每个学员依序进入。
4. 可用两条绳子或变幻用绳方向。

## 二、游戏名称：蒙眼三角形

教具：粗绳一条，眼罩(依人而定)

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

目标：使队员互助合作，形成共识，完成低难度活动。

规则：用眼罩将所有队员的眼睛蒙上，在蒙上前先观查一下四周环境，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跟很长的绳子，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. 各位是如何拉成正三角形的?
4. 想想和蒙上眼之前的差异大吗?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. 游戏最有价值是什么?
8. 如果再玩一次你会怎么做?

注意：场地应选在户外草地上进行，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(宜)

三、游戏名称：平结绳圈

道具：准备长短不一的绳子若干(依人数而定)

规则：

1. 训练师将平结的打法交会队员(注意平结是绳子的一种活结打法，节点可以任意伸缩)。
2. 队员将绳结打好后，成一绳圈，放在地上，然后队员将脚放在绳圈之内。
3. 训练师提醒队员：“你们的脚放在绳圈之内了吗，确认安全了吗？”
4. 队员确认后，训练师说：“开始换位”，队员全部离开自己的绳圈，并到其他队员的绳圈之内；三次之后，开始逐渐减少绳圈数量，每次减少一个，并经常提醒队员：“你们的脚在绳圈之内了吗，确认安全了吗？”要求所有队员不得在绳圈之外(可能是几个人同时挤在一个绳子圈子里)
5. 到最后只剩下一个绳圈的时候，所有人都站在一个圈子里，不断缩小圆圈，所有人都紧紧挤在一起；游戏第一阶段结束。
6. 游戏第二阶段：训练师不断地将绳缩小到极限范围，并询问所有人有没有信心挑战极限。队员不断地会进行挑战，当达到极限的时候，往往会产生意想不到的结果，比如：有人

会提示我们有没有办法寻找新的思路来挑战极限。记住培训师要把握队员的场上气氛，及时加以引导，如果队员没有办法解决问题的时候，培训师视情况将解决办法公布——所有队员可以坐在地上，将脚放在绳圈内，就符合游戏的要求：“脚在绳圈之内”游戏点评：

该游戏可分为两个阶段：第一阶段可从团队的角度挖掘游戏的内涵。第二阶段可从创新的角度来挖掘游戏的涵。

#### 四、游戏名称：大树与松鼠

适合人数：三人以上

材料：无

适用对象：所有学员

时间：5-10分钟

操作程序：

- 1、事先分组，三人一组。二人扮大树，面对对方，伸出双手搭成一个圆圈；一人扮松鼠，并站在圆圈中间；培训师或其它没成对的学员担任临时人员。
- 2、培训师喊“松鼠”，大树不动，扮演“松鼠”的人就必须离开原来的大树，重新选择其他的大树；培训师或临时人员就临时扮演松鼠并插到大树当中，落单的人应表演节目。
- 3、培训师喊“大树”，松鼠不动，扮演“大树”的人就必须离开原先的同伴重新组合成一对大树，并圈住松鼠，培训师或临时人员就应临时扮演大树，落单的人应表演节目。
- 4、培训师喊“地震”，扮演大树和松鼠的人全部打散并重新组合，扮演大树的人也可扮演松鼠，松鼠也可扮演大树，培

训师或插其他没成对的人亦插入队伍当中，落单的人表演节目。

## 五、游戏名称：天龙八部

目标：以较热烈的活动使学员彼此热络

规则：

- 1、学员双手搭在左右伙伴的肩膀，围成一圈
- 2、在训练员的口令下往前踏步
- 3、计算共能走动几步

注意事项：

- 1、注意肩部的压迫，压力过大时应出声停止再向前
- 2、避免朝某一方向跌倒。

## 六、游戏名称：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，并保持自己的汽球不破，或破得最少，则胜出。

## 七、游戏名称：如何建立信任

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，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。

八、游戏名称：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一些物品，须绕行；汽球，须踩破；鲜花，须拾起，递给女生。

九、贴烧饼

目的：活跃气氛，提高反应能力与灵活性。

人数：不限

游戏规则：让所有队员围成一个圆圈，从1-100报数，其中是55和95的那两个人出来，以剪子石头布定输赢，输的一方追赢的一方，开始进行贴烧饼。

## 十、拔河比赛

目的：活跃气氛，激发精神。

道具：绳子一条

人数：不限

游戏规则：将队员分为两组，平分人数，中间画一条线，培训人员喊开始，进行拔河比赛。