

# 团队游戏室内活跃气氛无道具 团队游戏活动方案(大全7篇)

标语可以引导人们树立正确的价值观和人生观，塑造积极向上的心态。执着奋斗，披荆斩棘！下面是一些经典的标语，希望可以给大家带来灵感和正能量。

## 团队游戏室内活跃气氛无道具篇一

地点：休息室或培训室

目的：通过通过有效的激励游戏来激发员工的学习氛围和工作热情 游戏一：少一把椅子

此游戏在于激发员工的学习兴趣，帮助他们振奋精神，提高学习效果，增强工作热情。游戏规则和程序：

- 1、准备一些关于本次培训课程或相关议题的问题，一线卡片上写一个问题。
- 2、把所有多余的椅子都搬出，另外再多搬出一把椅子。
- 3、在房间里准备出足够的空间，把每把椅子摆放好。
- 4、给员工讲一下游戏规则，在你播放节奏明快的音乐时，让他们绕着房间走动。音乐停止时，这时员工会抢椅子，给那个因为没抢到椅子而站在一旁的“幸运者”一张卡片，请他回答上面的问题。
- 5、再搬走一把椅子，游戏继续。进行五六个回合。

相关讨论：

## 2、这种心情是什么原因？

### 总结□

1、游戏结束后，向答题答对者颁发奖品，然后告诉他们，从长远看，看起来暂时是输家的其实经常是赢家。任何事物都是有两面性的，一个人在这件事上吃亏就必定在其它方面得到补偿。工作中也是如此，看似这档热线没有接到热线，但也一次热线来时你将得到更多。

2、在这个游戏中真正聪明的人并不会因为抢不到椅子而紧张。完全以从容处之。抢到了固然是好，抢不到大不了回答一个问题，答对了还可以得到奖品，从一定角度来讲也是一种人生态度，得之我幸，失之我命。

3、此游戏只是供活跃气氛之用。

### 游戏二：山之君

这个游戏有助于发挥学员的最佳水平，当精力不济的时候激发员工的活力。克服厌烦，帮助

别人度过难关，激励长期表现欠佳的员工，激发团队的最佳绩效，检验员工的激励能力。让员工体会到强有力的积极形象可以给人留下强有力的积极感觉。

### 游戏规则和程序：

让学员闭上眼睛，进入放松状态。接下去，复述下面的内容，带他们进入想象之国度：

现在往地面上看。你看到了下面蜿蜒起伏的宏伟青山，远处，你发现群山后面矗立着一座壮观的城堡的轮廓，你飞得近了一些，这时你看到这座城堡是由灰色的石头建成的，你离得

更近了，你正盘旋在皇家宫廷的上方，这个庭院周围遍布壮丽的红旗，你有一种预感，预感什么事情会发生。你接近院子后面城堡的大塔楼，你看到了城堡的墙上装饰着色彩美丽的玻璃窗，一扇大窗户是开着的，你从窗户飞进塔楼，你身下是一个大厅。当你再一次环顾大厅时，你又有了强烈的预感和好奇心。

大厅的天花板有30米高，墙上装饰着各种颜色的大旗，开花板上悬挂着12个巨大的枝形吊灯，每个吊灯里边有几百盏灯，下面是一个长长的餐桌，桌子四周的椅子旁边站着200个身着彩装的人，他们正在庆祝一个重要的日子，祝贺一个伟人，每个人都面向席中的主人，举起他们手中的高脚杯。这里流光溢彩，金碧辉煌，丽服盛装、山珍海味应有尽有。你盘旋在空中，观看这一盛况，你的兴奋感在继续增强。

慢慢地、慢慢地、保持自豪和满意的感觉

渐渐地、渐渐地睁开你的眼睛。

相关讨论：

- 1、你对这场想象之旅感觉如何？
- 2、以后你能回忆起这个形象吗？
- 3、这个形象对你有多大的帮助？

总结：

- 1、保持会场的安静，这个游戏可以起到很好的放松效果，因为它使员工张开想象的翅膀，帮助他们放松精神，尽快地从疲劳的状态中恢复过来。
- 2、当引导员工相象万千尊荣集于一身的时候，能够增强他们

自信心，有助于日后的实际工作。

游戏三：抬人游戏：

此游戏在于挖掘员工的想象能力，让他们明白：没有做不到的事，用行动去表现出来，同时充分发挥团队的合作精神，积极参与。

游戏规则和程序：

将大家分成两队，各安排一名队长

每队任选一名被抬者a□再选出四名队友（可选男性，力气较大者）

让这四个人每人使用两只指头，把a抬起来

相关讨论：

总结：

游戏结束后，向表现出色的小组颁发奖品。

告诉大家很多事情表面上看上去很难完成，但只要用对方法就很简单。

如果用现在的方法不能达到目标，就试着作一些其它的尝试或改变。

1、只要想到了就去做，游戏中其实有人想到了用这种方式，由于没有尝试所以没成功。

2、运用团队的力量。

## 游戏四：同心协力

- 3、将学员分成几个小组，每组在5人以上
- 4、每组先派出两名学员，背靠背坐在地上
- 5、两人双臂想到交叉，合力使双方一同站起
- 6、以此类推，每组每次增加一人，如果尝试失败需要再来一次，直到成功才可再加一人
- 7、培训者在旁观看，选出人数最多且用时最少的一组为优胜

### 相关讨论：

- 1、你能仅靠一个人的力量就完成起立的动作吗？
- 2、如果参加游戏的队员能够保持动作协调一致，这个任务是不是更容易完成？为什么？
- 3、你们是否想过一些办法来保证队员之间动作协调一致？

## 游戏五：拉拉队

- 2、由组长编排舞蹈及台词
- 3、各组拉拉队表演自己组的舞蹈

### 相关讨论

- 1、作为小组组员，你们是否想过拉拉队是怎样鼓舞现场气氛的？你们组的行动是否按照这个主旨展开的？

2、作为组长，你是怎样调动组员的积极性的？碰到不配合的组员，你是怎么处理的？

3、完成演出后，你们对于拉拉队的认识是怎么样？它的角色是否重要？

4、怎样把拉拉队的作用运用到你周围的朋友或者同事身上呢？

### 游戏六：超级模仿秀

1、让学员站成一圈，培训者先站在其中做示范。游戏开始时，培训者抬起手随意指向另一

2、告诉大家不许指向已经指着别人的人，当大家都指着别人时，才可以把手放下。培训者

可以退出圈子，让学员们自行游戏。

3、现在告诉他们，请他们把目光锁在刚才指向的人的身上。他们的工作就是监督那个人，要模仿那个人的每个动作。记住，是每一个动作，无论这个动作有多小，多么不经意。

4、学员们只能站着不动，只有他们的模仿目标动了他们才能动。

5、游戏开始后你会发现，到处都是小动作。无论什么时候，当有人做了一个动作，这个动

作将会被大家传播开，无休止的重复下去。

### 相关讨论

1、有谁知道这个动作是谁先发起的吗？

2、当某人先开始后，一旦别人都这么做了，有什么麻烦？

- 3、这个游戏是如何模拟你的团队在现实生活中的做法的？
- 4、这个游戏的代价是什么？
- 5、对你来说，你个人停止参与这个不良循环，是多么重要？
- 6、为了改变这种规范，你愿意做什么？

### 游戏七：选择

1、发给学员每人一张卡片，上面写了一个假定的小故事，在故事的最后，需要主人公作出

选择。现在告诉学员，你们就是这个主人公，请你们做出自己的选择。

你开着一辆车。

在一个暴风雨的晚，上

你经过一个车站。

有三个人正在等公共汽车：

一个是快要死的老人，好可怜的；

一个是医生，他曾救过你的命，是大恩人，你做梦都想报答他；

还有一个女人/男人，她/他是那种你做梦都想嫁/娶的人，也许错过就没有了。

但你的车只能坐一个人，你会如何选择呢？请解释一下你的理由。

2、让学员说说自己的选择，并说出理由。

相关讨论：

1、如果你是主人公，你的选择是什么？

2、你是否想到了其他的方法？

游戏八：灭蜡烛

1、把学员分成2-3个队，每队人数相等

2、两张桌子上分别放15支蜡烛点上，桌前1.5米划上界线

3、每队依次派出选手进行灭蜡烛：

要求□a□每人只有30秒种时间，只能用“披风”扇3次

b□如果没有把15支全灭掉可以用嘴接着吹

c□不可以走出规定的界线

4、哪个队最终吹灭的蜡烛总数最多获胜。

## 团队游戏室内活跃气氛无道具篇二

口令：两只小蜜蜂呀，飞到花丛中呀，嘿！石头，剪刀、布，然后猜赢的一方就做打人耳光状，左一下，右一下，同时口中发出“啪、啪”两声，输方则要顺手势摇头，作被打状，口喊“啊、啊”；如果猜和了，就要做出亲嘴状还要发出两声配音。动作及声音出错则饮！（注：适合两个人玩，有点打情骂俏的味道，玩起来特别逗！）

2□007



由开始一人发音“零”随声任指一人，那人随即亦发音“零”再任指另外一人，第三个人则发音“柒”，随声用手指作开枪状任指一人，“中枪”者不发音不作任何动作，但“中枪”者旁边左右两人则要发“啊”的声音，而扬手作投降状。——出错者饮！

(注：适合众人玩，由于没有轮流次序，而是突发的任指其中的一个人，所以整个过程都必须处于紧张状态，因为可能下个就是你了！)

### 3、明七暗七

按自然数按顺序数下来，1、2、3、4、5、6、7……遇到7、17、27、37等以7结尾的数字称作“明七”，7的倍数如14、21、28等称作“暗七”，到“明七”“暗七”的人都不能发声，只能敲一下桌子，然后逆顺序再继续数下去。从左到右1、2、3、4、5、6、7(不发音)然后逆顺序，喊“6”者要紧接喊“8”，9、10、11、12、13、14(不发音)，喊“13”者又要紧跟着喊“15”，一直下去，到“27”“28”时最容易出错。

(注：适合多人一起玩，比较简单轻松，不过因为口令简单，可能会容易乏味一点。)

### 4、虎棒鸡虫令

分别有四种动物，老虎、棒子、鸡、虫，一物克一物，两人相对，各用一根筷子相击，同时口喊“棒子棒子……”“……”或喊老虎，或喊棒子，或喊鸡，或喊虫。规定：以棒击虎，虎吃鸡，鸡吃虫，虫吃棒；负者饮酒，若棒子与鸡，虎与虫同时喊出，则不分胜负。

(注：此游戏适合两个人玩，因为出口很快，老虎，棒子，鸡，虫都是脱口出的，所以玩起来速度很快！)

### 5、猜测输赢

玩法有很多种，可是最基本的原理就是一方随意作出手势，如果对方顺应作出相同的手势则对方输，要罚酒。

a.青蛙跳 两人手指拱在桌面，一人首先喊“青蛙青蛙跳”，在“跳”字发出的时候五指弹起一个手指作“跳”状，如本方出中指，对方出中指则输，喝酒，出其他四指则过，然后轮到对方喊“青蛙青蛙跳”，一直下去。

b. 两人猜：“石头、剪刀、布”，赢方立即用手指向上下左右各一方，输方顺应则喝酒。

## 6、读数字

玩法也是变化无穷，但最基本的玩法也是由自成数与喝数相符者胜，负者饮酒。

a.“十五二十”两人玩，两双手，轮流喊数，分别有“收齐，五、十、十五、开晒”五种数字，喊数者可出手也可不出，看双方一共凑成多少数目。

b.一人吆喝“红彤彤的太阳，蓝蓝的天，绿油油的草地，一望无边，农民伯伯进城，要看a级片，钱一场”可以是胡乱说的一个数字，双方用手指表示，凑成刚好是那个数字，吆喝者则赢，输者喝酒，吆喝此口令时要是附加上相应的手势动作就更加好玩搞笑。

## 团队游戏室内活跃气氛无道具篇三

大家喜欢！

### 1. 心心相印, 我来比你来猜

道具:游戏题目(可以是具有可表演性的成语或词语)

参加人员：两人一组，可多组参加

游戏规则：游戏开始表演的一组两人先要面对面（一人为表演动策划，一人为猜测者），然后由主持人会把要表演的成语或词语写在一张纸上，让表演动作者做给猜测者看，当表演者表演完，猜测者能猜出表演者所做动作的成语或词语时，就算过关。（注意：动作者可以用语言来解释，但不能说出动作中的字）（左右为难、无孔不入、金鸡独立、狗急跳墙、东张西望、无中生有、眉开眼笑、胸有成竹、鸡飞蛋打、低声下气）。

## 2. 成语(或词语、诗)接龙

道具：无

参加人员：集体

游戏规则：本游戏就是由一人起头说出一个成语，然后其余的人就按顺序接下去，注意：每位接龙者所接的成语的首字必须是前一个人的最后一字，可用同音代替。当轮到某个接龙者而这位接龙者却不能接出的话主持人可给予其一定的惩罚（可以让其表演一个节目或模仿一个动作）。

## 3. 集体造句

规则：分成若干小组，每一小组第一位组员准备好一支笔和一张空白纸，游戏开始向每小组第一位组员随意在纸上写一个字，然后将笔和纸传给第二人，第二人按要求写完一个字后交给第三位组员……直到组成一个句子。

要求：如果到排尾句子没有结束则排尾的组员将句子写完整，写完后将所造的句子高举起来，最后以句子通顺，先举起造好句子的小组为胜。

## 4. 3,7不语

逢 $x \square x$ 的倍数，带有 $x$ 的数字不能说，要以蹲一下来表示。

例如 $\square x=3$

那么几个人排好队，一个一个说：

5. 不管三七二十一

规则：

1、主持人请每区派一名选手上台。

2、主持人讲解游戏规则：从1开始报数，每逢7和7的倍数不能说出。速度要快，犯规者淘汰出局。最终胜出的人为获胜者。

3、主持人宣布开始，大家监督，报错者出队站到旁边。剩下的人接着报。直到胜出者产生。

4、主持人给获胜者颁发奖品。

6. 击鼓传花

道具：鼓或音乐、花

参加人员：集体

游戏规则：参加者先围成一圈，当击鼓者开始击鼓时，花就开始传，当鼓停时，花到谁手，谁就是“幸运者”，就要表演节目。表演后，花就从这个“幸运者”开始传，节目依此进行。

7. 猜成语

先用纸写好词语，可以分很多类的，然后一个人面对着形容

什么意思，但不能带那个词。另一个背对着猜。

哎，一说就明白了，和幸运52一样

也可以猜职业，电影名称，体育运动等。

## 团队游戏室内活跃气氛无道具篇四

各位亲爱的兄弟姐妹：我们计划在下周六举行一次趣味活动，提前庆祝圣诞节的到来。您是否正为日常枯燥的工作而烦恼？您是否正为高强度的工作而倍感压力？来参加我们的活动吧，一起走向户外感受清新的空气，和这帮常伴身边的同事及朋友一起游乐，它将令您忘却忧愁，体验生活带来的乐趣。我们将在旗峰公园举行一系列的户外活动(活动方案详情请参阅附件)，活动完毕后我们将会宴请所有同事一起共进晚餐。您只需要携带一份小小的礼物就可以参加，礼物不分大小轻重，能代表您的心意就行。别忘了在礼物中送上你温馨的祝福哦~~ 欢迎您携带您的家属参加！

提前祝大家“生蛋”快乐！

### 圣诞趣味游戏活动方案

为了迎接圣诞节的到来，同时也为了丰富hr的业余生活，加强同事们彼此之间的交流，增进大家的感情，特举办此次的趣味活动。

10:00hr办公室聚合

11:00到达目的地

17:30聚餐(星级酒店)

: 旗峰公园

□hr全体同事

：（全体hr同事）

主持兼裁判：2人（自愿报名）

后勤：薇、慧

队长：自选队长2名

所有人员全部分为2组，每组20人，每组由组员自选一位队长。

### 1、二人三足跑

活动道具：绳子2条（或护膝），秒表，口哨40个，起跑线和终点线间距50米。活动详细：参赛者并排站在起跑线后，用绳子将二人的内侧腿捆好，比赛开始，二人向前跑出，到达终点后再返回起跑点，解开绳子交给下一组成员直至最后一组成员成功返回起跑线，用时最短的一组获胜。

活动规则：必须向前走跑，不得跳跃，中途绳子散开必须回到起点重新开始。

### 2、真爱永流传

活动道具：一次性吸管40根，可挂饰物4个，两人间距2米。

活动详细：每队所有人嘴裏叼支吸管，第一个人把吸管上的饰物顺次放到第二个人的吸管上，以传递速度决定胜负。

游戏规则：队员传递过程中手不得碰触吸管及饰物，中途饰物掉落必须重新开始。

### 3、快乐抱抱爆

活动道具：气球50个，起跑线和终点线间距为50米

活动详细：比赛开始后第一组队员背靠背(或胸对胸)夹住气球向场地的终点线移动，(其他队员可以协助放好球)，跨过终点线后将球挤爆后下一组才能出发，所有队员最先通过者获胜。

活动规则：队员移动途中手不得触球(除掉球外)，球掉落须将球重新放好后在掉落处继续行进。

#### 4、袋鼠跳跳向前冲

活动道具：麻袋2只，起跑线和终点线间距为30米

活动详细：队员分为两边，比赛开始后队员钻入麻袋中，快速的跳向终点线，到达终点线后钻出麻袋并快速的跑回起跑线将麻袋传给下一位元组员，以速度决定胜负。

活动规则：参赛者必须向前跳跃，不得走跑。

#### 5、心意大碰撞

全体参与人员自备礼物一份(需包装)，统一排号，全员参与抽奖，根据相应的号码来领取相应的礼物。

地点：筹建处篮球场

间：20xx年1月1日(元旦节) 15:00~17:30活动内容具体如下：

以集体游戏为主，现场报名，自由组队，游戏强调团队协作，各项游戏中获得第一名的将获得礼品。

本着“娱乐第一，比赛第二”的原则，重在参与!希望大家可以在欢乐与笑声中度过一个愉快的下午!

## 1、齐心协力

游戏方法：现场报名，自由组队，3位员工一组，3名队员站成一排，将中间相邻的脚绑在一起，做3人4足，然后用筷子夹着乒乓球运到5米外的另一边(可左右手同时进行)，两分钟内看哪组运得最多的胜出，(乒乓球掉地上的做废，不能再夹起来)。

## 2、当仁不让

游戏方法：(经典老游戏“抢板凳”)游戏开始先把凳子成圆形(按参加人数减一计算，即8人摆7张)，然后，参加人员在凳子外面围成一圈，主持人敲鼓或放音乐时参加人员就沿着圆形顺时针或逆时针跑动(注意不能插队)，当鼓声或音乐停下时参加人员要迅速找到一张凳子座下，因为凳子少一张，所以会有一人没凳子座，这个人就算是被淘汰了，这时要把凳子减少一张，其余的人继续玩，直到剩下最后一人为止，这人就算赢了。赢的人给予奖励。

## 3、马兰花

游戏方法：多人游戏，大家在顺时针跑动时随主持共同大声朗诵童谣““马兰花，马兰花。风吹雨打都不要怕，勤劳的人们在说话，请你马上就开花。开几朵?” “开\*朵”(主持人)，大家根据主持人说指令，就近迅速抱拢，人数为主持人宣布的数量，多了少了都为失败，失败者即遭淘汰。剩下的人继续游戏，最后，主持人根据情况宣布胜利者(原则上3人以内)

## 4、“水!水!水!”

游戏规则：每个组出5个人站成一列，每人嘴上叼一只纸杯，然后从前往后传水，不能用手，全凭嘴和头的动作，在规定时间内按传到最后的水的多少算胜负。



## 5、混合接力

篮球、排球、乒乓球(严肃规则，篮球弹两次为违例，排球、乒乓球落地为违例，违例者返回起点重新开始)

## 6、飘来飘去

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)

## 7、投圈套物

游戏规则：每队5人，每人有5次投圈的机会，套一瓶啤酒，累计套中最多的队有奖品，而最少的队，需在众人监督下，喝完一瓶啤酒。(单组进行，计数)

## 8、背部运球

游戏方法：现场报名，三人一组；一人将气球吹大，二人背对背，将气球放于两人背部之间，从起点开始，两人用背部夹住气球共同行进20米往返（于10米处设置折返点），同时携带一个未充气的气球，如气球中途落地，则需返回起点重新再运，到终点后由两人用背部将气球挤爆，另一人将未充气的气球吹爆，游戏动作完成。用时最短者获胜。(单组进行，计时)

## 9、吸星大法

人数：分2~4队

器材：吸管、一次性纸杯、椅子、黄豆

方法：在距离起点约十公尺放置椅子、一次性纸杯及黄豆，然后让队员拿吸管从起点出发至椅子处，用吸管将杯中黄豆吸起跑回起点，将黄豆放到免洗杯中，黄豆多者胜。

## 10、“滚来滚去”

游戏规则：持棒赶球，20米往返（于10米处设置折返点），每个队3名队员同时站在起点处排成一路纵队，第一名队员手持木棒，当听到裁判发令后，利用木棒将球赶至并绕过障碍物，然后再赶球返回起点交与下一名队员，用时最少的队伍获胜。

“舞动青春 快乐人生”趣味游戏活动方案 为了迎接七夕的到来，同时也为了丰富员工的业余生活，加强同事们彼此之间的交流，增进员工的感情，特举办“舞动青春 快乐人生”的趣味活动。

为切实加强我所员工的身体健康，树立“健康第一”的教育理念，认真落实阳光体育行动，增强员工的体质，促进员工健康、和谐发展。

通过有趣的游戏体验和互动，使员工们开心快乐，懂得生命在于运动，阳光心态是健身之本，科学地开展丰富多采的健身娱乐活动，提升生活质量、管理能力和促进工作高绩效。通过活动，培养员工的团队意识、竞争意识、合作交流能力和创造能力，丰富员工的业余生活，激发员工的运动热情，弘扬个性特长，促进员工全面健康地发展。让管理所成为发展个性的乐园和温馨和谐的家园。

## 舞动青春 快乐人生

活动前，全体员工抽签分为红队、蓝队、绿队、紫队、黄队，然后根据活动项目要求，派队员参加活动，记总分多者为胜，凡获胜的队员可获得精美的礼品一份。

### (一) 二人三足跑

参赛者并排站在起跑线后，用绳子将二人的内侧腿捆好，比赛开始，二人向前跑出，到达终点后再返回起跑点，解开绳子交给下一组成员直至最后一组成员成功返回起跑线，用时最短的一组获胜。

游戏规则：必须向前走跑，不得跳跃，中途绳子散开必须回到起点重新开始。

### (二) 真爱永流传

每队所有人嘴里叼支吸管，第一个人把吸管上的饰物顺次放到第二个人的吸管上，以传递速度决定胜负。

游戏规则：队员传递过程中手不得碰触吸管及饰物，中途饰物掉落必须重新开始。

### (三) 快乐抱抱爆

比赛开始后第一组队员背靠背(或胸对胸)夹住气球向场地的终点线移动，(其他队员可以协助放好球)，跨过终点线后将球挤爆后下一组才能出发，所有队员最先通过者获胜。

游戏规则：队员移动途中手不得触球(除掉球外)，球掉落须将球重新放好后在掉落处继续行进。

### (四) 袋鼠跳跳向前冲

比赛开始后队员钻入麻袋中，快速的跳向终点线，到达终点线后钻出麻袋并快速的跑回起跑线将麻袋传给下一位组员，以速度决定胜负。

游戏规则：参赛者必须向前跳跃，不得走跑。

## (五) 动物大连蹲

各队派出三名队员，头戴动物头饰，剪刀石头布分哪组队员先喊“猩猩蹲、猩猩蹲，猩猩蹲完大象蹲”，然后大象接着边做动作边喊，蹲错或者被叫到没反应的那对输，游戏进行3次，每胜一次100分。

## (六) 踩气球

当场一个组出2个人，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) 抛绣球

一局每队出2名选手，一人拿筐，一人投球。拿筐者努力接住球，接球多的一组获胜。

(八) 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。

## (九) 三人抱成团

每次参与活动为10人，在乐曲中听主持人的口令“三人抱成团”，参与者在最短的时间内找到两人抱好，这样就剩一人被淘汰!主持人可按实际情况喊口令!

1、安全第一。员工应服从工作人员的指挥，不做无把握的冒险;小心行事，注意安全。

2、保护环境，活动中产生的垃圾请勿随处乱扔，请用垃圾袋装好!在活动结束时，集体打扫战场!

3、此次活动内容是休闲游戏为主，希各位朋友以休闲装出行，请勿穿正装，女员工们最好勿穿高跟鞋，以免扭伤脚，影响本队成绩。

4、中途有事需提前离开的员工请报告工作人员，因人数较多，请大家听从指挥及安排，让我们共同把此次活动顺利完成。

## 团队游戏室内活跃气氛无道具篇五

舞动青春快乐人生”趣味游戏活动方案为了迎接七夕的`到来，同时也为了丰富员工的业余生活，加强同事们彼此之间的交流，增进员工的感情，特举办“舞动青春快乐人生”的趣味活动。

### 一、指导思想

为切实加强我所员工的身体健康，树立“健康第一”的教育理念，认真落实阳光体育行动，增强员工的体质，促进员工健康、和谐发展。

### 二、活动目标

通过有趣的游戏体验和互动，使员工们开心快乐，懂得生命在于运动，阳光心态是健身之本，科学地开展丰富多采的健身娱乐活动，提升生活质量、管理能力和促进工作高绩效。通过活动，培养员工的团队意识、竞争意识、合作交流能力和创造能力，丰富员工的业余生活，激发员工的运动热情，弘扬个性特长，促进员工全面健康地发展。让管理所成为发展个性的乐园和温馨和谐的家园。

### 三、活动主题

舞动青春快乐人生

#### 四、活动内容：

活动前，全体员工抽签分为红队、蓝队、绿队、紫队、黄队，然后根据活动项目要求，派队员参加活动，记总分多者为胜，凡获胜的队员可获得精美的礼品一份。

##### （一）二人三足跑

参赛者并排站在起跑线后，用绳子将二人的内侧腿捆好，比赛开始，二人向前跑出，到达终点后再返回起跑点，解开绳子交给下一组成员直至最后一组成员成功返回起跑线，用时最短的一组获胜。

游戏规则：必须向前走跑，不得跳跃，中途绳子散开必须回到起点重新开始。

##### （二）真爱永流传

每队所有人嘴y叼支吸管，第一个人把吸管上的饰物顺次放到第二个人的吸管上，以传递速度决定胜负。

游戏规则：队员传递过程中手不得碰触吸管及饰物，中途饰物掉落必须重新开始。

##### （三）快乐抱抱爆

比赛开始后第一组队员背靠背（或胸对胸）夹住气球向场地的终点线移动，（其他队员可以协助放好球），跨过终点线后将球挤爆后下一组才能出发，所有队员最先通过者获胜。

游戏规则：队员移动途中手不得触球（除掉球外），球掉落须将球重新放好后在掉落处继续行进。

##### （四）袋鼠跳跳向前冲

比赛开始后队员钻入麻袋中，快速的跳向终点线，到达终点线后钻出麻袋并快速的跑回起跑线将麻袋传给下一位组员，以速度决定胜负。

游戏规则：参赛者必须向前跳跃，不得走跑。

### （五）动物大连蹲

各队派出三名队员，头戴动物头饰，剪刀石头布分哪组队员先喊“猩猩蹲、猩猩蹲，猩猩蹲完大象蹲”，然后大象接着边做动作边喊，蹲错或者被叫到没反应的那对输，游戏进行3次，每胜一次100分。

### （六）踩气球

当场一个组出2个人，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）抛绣球

一局每队出2名选手，一人拿筐，一人投球。拿筐者努力接住球，接球多的一组获胜。

（八）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。

### （九）三人抱成团

每次参与活动为10人，在乐曲中听主持人的口令“三人抱成团”，参与者在最短的时间内找到两人抱好，这样就剩一人被淘汰！主持人可按实际情况喊口令！

## 十二、活动要求及注意事项：

- 1、安全第一。员工应服从工作人员的指挥，不做无把握的冒险；小心行事，注意安全。
- 2、保护环境，活动中产生的垃圾请勿随处乱扔，请用垃圾袋装好！在活动结束时，集体打扫战场！
- 3、此次活动内容是休闲游戏为主，希各位朋友以休闲装出行，请勿穿正装，女员工们最好勿穿高跟鞋，以免扭伤脚，影响本队成绩。
- 4、中途有事需提前离开的员工请报告工作人员，因人数较多，请大家听从指挥及安排，让我们共同把此次活动顺利完成。

## 团队游戏室内活跃气氛无道具篇六

余生活，加强同事们彼此之间的交流，增进员工的感情，特举办“舞动青春 快乐人生”的趣味活动。

### 一、指导思想

为切实加强我所员工的身体健康，树立“健康第一”的教育理念，认真落实阳光体育行

动，增强员工的体质，促进员工健康、和谐发展。

### 二、活动目标

通过有趣的游戏体验和互动，使员工们开心快乐，懂得生命在于运动，阳光心态是健身

之本，科学地开展丰富多采的健身娱乐活动，提升生活质量、管理能力和促进工作高绩效。



通过活动，培养员工的团队意识、竞争意识、合作交流能力和创造能力，丰富员工的业余生活。

活，激发员工的运动热情，弘扬个性特长，促进员工全面健康地发展。让管理所成为发展个性的乐园和温馨和谐的家园。

### 三、活动主题

舞动青春 快乐人生

### 四、活动内容：

活动前，全体员工抽签分为红队、蓝队、绿队、紫队、黄队，然后根据活动项目要求，派队员参加活动，记总分多者为胜，凡获胜的队员可获得精美的礼品一份。

#### （一）二人三足跑

参赛者并排站在起跑线后，用绳子将二人的内侧腿捆好，比赛开始，二人向前跑出，到

达终点后再返回起跑点，解开绳子交给下一组成员直至最后一组成员成功返回起跑线，用时

最短的一组获胜。

游戏规则：必须向前走跑，不得跳跃，中途绳子散开必须回到起点重新开始。

#### （二）真爱永流传

每队所有人嘴里叼支吸管，第一个人把吸管上的饰物顺次放到第二个人的吸管上，以传递速度决定胜负。

游戏规则：队员传递过程中手不得碰触吸管及饰物，中途饰

物掉落必须重新开始。

### （三）快乐抱抱爆

比赛开始后第一组队员背靠背（或胸对胸）夹住气球向场地的终点线移动，（其他队员可

续行进。

起跑线将麻袋传给下一位 组员，以速度决定胜负。

游戏规则：参赛者必须向前跳跃，不得走跑。

### （五）动物大连蹲

次，每胜一次100分。

### （六）踩气球

当场一个组出2个人，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）抛绣球

一局每队出2名选手，一人拿筐，一人投球。拿筐者努力接住球，接球多的一组获胜。

（八）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

有的双脚都不许着地），直到其中一方站不上去为止。

内找到两人抱好，这样就剩一人被淘汰！主持人可按实际情况喊口令！十二、活动要求及注意事项：

1、安全第一。员工应服从工作人员的指挥，不做无把握的冒险；小心行事，注意安全。

2、保护环境，活动中产生的垃圾请勿随处乱扔，请用垃圾袋装好！在活动结束时，集体

打扫战场！

3、此次活动内容是休闲游戏为主，希各位朋友以休闲装出行，请勿穿正装，女员工们最

好勿穿高跟鞋，以免扭伤脚，影响本队成绩。

时间：2012年1月1日（元旦节）15:00~17:30 活动内容具体如下：以集体游戏为主，现场报名，自由组队，游戏强调团队协作，各项游戏中获得第一名的将获得礼品。

本着“娱乐第一，比赛第二”的原则，重在参与！希望大家可以在欢乐与笑声中度过一个愉快的下午！活动项目：1、齐心协力

游戏方法：现场报名，自由组队，3位员工一组，3名队员站成一排，将中间相邻的脚绑

分钟内看哪组运得最多的胜出，（乒乓球掉地上的做废，不能再夹起来）。2、当仁不让

游戏方法：多人游戏，大家在顺时针跑动时随主持共同大声朗诵童谣““马兰花，马兰花。

败者即遭淘汰。剩下的人继续游戏，最后，主持人根据情况

宣布胜利者（原则上3人以内）

4、“水！水！水！”

游戏规则：每个组出5个人站成一列，每人嘴上叼一只纸杯，然后从前往后传水，不能

者返回起点重新开始）6、飘来飘去

用身体的其它部位）7、投圈套物

数）

8、背部运球

时携带一个未充气的气球，如气球中途落地，则需返回起点重新再运，到终点后由两人用背

游戏规则：

人数：分2~4队

发至椅子处，用吸管将杯中黄豆吸起跑回起点，将黄豆放到免洗杯中，黄豆多者胜。10、“滚来滚去”

障碍物，然后再赶球返回起点交与下一名队员，用时最少的队伍获胜。华能澜沧江水电有限公司如美水电工程筹建处二〇一一年十二月三十一日篇3：趣味游戏活动方案1 “舞动青春 快乐人生”趣味游戏活动方案 为了迎接七夕的到来，同时也为了丰富员工的业余生活，加强同事们彼此之间的交流，增进员工的感情，特举办“舞动青春 快乐人生”的趣味活动。

一、指导思想

为切实加强我所员工的身体健康，树立“健康第一”的教育

理念，认真落实阳光体育行

动，增强员工的体质，促进员工健康、和谐发展。

## 二、活动目标

通过有趣的游戏体验和互动，使员工们开心快乐，懂得生命在于运动，阳光心态是健身

活，激发员工的运动热情，弘扬个性特长，促进员工全面健康地发展。让管理所成为发展个

性的乐园和温馨和谐的家园。

## 三、活动主题

舞动青春 快乐人生 四、活动内容：

活动前，全体员工抽签分为红队、蓝队、绿队、紫队、黄队，然后根据活动项目要求，派队员参加活动，记总分多者为胜，凡获胜的队员可获得精美的礼品一份。

### （一）二人三足跑

参赛者并排站在起跑线后，用绳子将二人的内侧腿捆好，比赛开始，二人向前跑出，到

达终点后再返回起跑点，解开绳子交给下一组成员直至最后一组成员成功返回起跑线，用时

最短的一组获胜。游戏规则：必须向前走跑，不得跳跃，中途绳子散开必须回到起点重新开始。

### （二）真爱永流传

每队所有人嘴里叼支吸管，第一个人把吸管上的饰物顺次放到第二个人的吸管上，以传

递速度决定胜负。

游戏规则：队员传递过程中手不得碰触吸管及饰物，中途饰物掉落必须重新开始。

### （三）快乐抱抱爆

比赛开始后第一组队员背靠背（或胸对胸）夹住气球向场地的终点线移动，（其他队员可

续行进。

起跑线将麻袋传给下一位 组员，以速度决定胜负。

游戏规则：参赛者必须向前跳跃，不得走跑。（五）动物大连蹲

各队派出三名队员，头戴动物头饰，剪刀石头布分哪组队员先喊“猩猩蹲、猩猩蹲，猩

次，每胜一次100分。

### （六）踩气球

当场一个组出2个人，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）抛绣球

一局每队出2名选手，一人拿筐，一人投球。拿筐者努力接住球，接球多的一组获胜。

（八）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。

（九）三人抱成团

每次参与活动为10人，在乐曲中听主持人的口令“三人抱成团”，参与者在最短的时间

内找到两人抱好，这样就剩一人被淘汰！主持人可按实际情况喊口令！十二、活动要求及注意事项：

1、安全第一。员工应服从工作人员的指挥，不做无把握的冒险；小心行事，注意安全。

2、保护环境，活动中产生的垃圾请勿随处乱扔，请用垃圾袋装好！在活动结束时，集体

打扫战场！

3、此次活动内容是休闲游戏为主，希各位朋友以休闲装出行，请勿穿正装，女员工们最

好勿穿高跟鞋，以免扭伤脚，影响本队成绩。

生青春活力的平台。此外，通过在活动插入与观众互动的环节，增进学生之间的相互沟通与

了解。

一、承办单位：2012级经济与管理学院的四个专业团支部：经济学团支部、电子商务团支部、市场营销团支部、信息管理团支部。

二、活动目的：为了积极响应学院团委“文明沟通”的持久开展，也为了促进各班级同

学之间的合作交流，加强彼此间的联谊与沟通，塑造良好的组织文化与和谐气氛，形成正确的价值观，增强团队意识，增进大家的友谊，也为了让同学们更好的感受趣味游戏的非凡魅力，享受活动带来的欢乐。

三、活动人员：以2012级经管学院学生为主，本校其他学院的学生自愿参与。

四、活动时间及地点：10月25日中午，第一食堂前空地。

五、活动流程：

(1)本学院的同学在自己所在的班级文艺委员处报名，各班文艺委员与活动前确定好参赛

同学的人数，其他学院的同学可现场报名；

(2)活动过程中的裁判及各活动负责人从各专业选出活动前各裁判需要对各个活动的规

(4)各班宣传委员组织好宣传工作，积极组织活动的相关工作，搞好活动预期效果，拟定

好具体宣传方案并粘贴在校展览板上。

六、活动器材：由各个负责人根据赛程需要准备，罗列出器材清单统一发配。



七、奖项及奖品设置：起草赛程相应的奖品设置的方案，制定奖券，制定奖励规则，统一到生活委员负责处（设置奖品领取处）领取。

八、活动赛程内容及规则活动一（背靠背）；

游戏方法：每次比赛由4组队员同时进行（负责人可根据实际情况稍做调整），每组两人。

每组参赛人员使用背部、臀部、手臂合力将气球压破，不得使用尖状物品触碰气球。限时

2分钟。

游戏规则：把一个装着水的和若干弹珠的小盒放在桌子上。两个参赛的同学用筷子分别

从这个盒子中夹取弹珠，放到各自旁边的小杯子中，时间为一分钟。在这一分钟内，看谁夹

晚会准备的20个互动趣味小游戏集体活动 1、集体抛绣球游戏（20分钟）

准备道具：提供3个小筐（小筐包装的漂亮一点），40个气球

游戏规则：一局六名选手，两人一组，一人背筐，一人投球。背筐者努力接住来自投手的球，最后以接球的多少决定最后的胜负。此游戏主要考察两人的配合能力，看谁最后满载而归。两人一组，一人背筐，一人投球。背筐者想尽办法接住球。接球多的一组获胜。人员分配：共三组，每组两人. 2、幸运之星演绎大餐游戏（20分钟）

准备道具：五个各色的气球结花或是呢绒绸结花，共两朵花。每桌出一人站一排传花。游戏规则：电声乐队有节奏的击鼓，观众传花。鼓点落后，花落谁手，谁出节目。出节目者均有

奖品赠送。

### 3、夫妻双双把家还互动游戏（20分钟）

准备道具：十个气球

游戏规则：我们邀请十组夫妻选手上台，手手相联，背背相对，齐心协力把夹在背上的气球，从起点运到终点，以用时最少者获胜。让我们看看谁是最默契的夫妻拍档。

手挽手，背靠背从起点到终点运球，比速度。4、幸运大抽奖游戏

准备道具：不透明抽奖箱，乒乓球10个（用粗笔写号0-9），抽奖号（一式两份，入场观众人手一张），礼仪工作人员，协调抽奖嘉宾。同时在我们晚会的进行中，我们会有很多的抽奖活动贯穿其中，更多惊喜等着您，相信这个温馨的圣诞之夜会同样有一份好运伴随您。

解说词由主持人做

游戏规则：

女：这么热闹浪漫的圣诞party怎么会缺少我们可爱勤劳的圣诞老人呢，如果他经过了您的身边，请无须讶异，尽情接受他给您的满载着美好祝福的圣诞馈赠吧！

男：让我们把祝福珍藏在心中，让我们把礼物紧握在手中，让我们亲身感受圣诞给您带来的这非同凡响的一刻。女：因为相聚，让我们分享了这快乐的时光，因为浪漫的圣诞让我们承载无尽的祝福。愿圣诞老人把我们今晚许下的所有心愿一一实现。

准备道具：面粉、碎彩纸适量，乒乓球一个，匙更一个、桌

凳 1、先如抽出一（或）二等奖以两个得奖者为一组，要求他们对面站在一张桌子两边。

2、把乒乓球放在匙更上（或用双面胶粘一点），放在二人中间，要他们蒙着眼向乒乓球吹，若能把球吹到对面便为之赢。

7、有口难言游戏--老公的话一定要听

准备道具：事先准备好的成语或白纸

1、时机最好为抽到奖的一方为双职工夫妻两人，然后要求其同时上台表演。也可用在同一个奖项要求选择不同的奖品，如抽出四个三等奖，将四个人分成两组、成功者则选择稍好的奖品。

准备道具：报纸

游戏规则：(1)在报纸上挖两个人头大小的洞；

准备道具：哗啦圈、别针、塑料绳

准备道具：纸片a4□成语

准备道具：小塑料盆、波珠、纸杯、卫生筷

准备道具：播放乐曲的道具

游戏规则：每次参与活动为10人，在乐曲中听主持人的口令“三人抱成团”，参与者在最短的时间内找到两人抱好，这样就剩一人被淘汰！主持人可按实际情况喊口令！

14、动作接龙

准备道具：无

准备道具：无

游戏规则：分成若干小组，每一小组第一位组员准备好一支笔和一张空白纸，游戏开始向每小组第一位组员随意在纸上写一个字，然后将笔和纸传给第二人，第二人按要求写完一个字后交给第三位组员……直到组成一个句子。

准备道具：皮球

准备道具：凳子（若干）

参加人员：8人或多人参加（其中一人为喊话员不参加比赛）

准备道具：无

游戏规则：上场的队员听主持人的号令，作出与号令相反的动作！20、真假难辩

准备道具：杯子、白酒、水

游戏规则：四个一样的杯子里只有一个杯子里装有白酒，其余三个装的是水，让参赛的队员猜是谁喝的是酒。

公司活动策划的20个经典互动游戏，员工小游戏帮助你更好的开展公司集体活动，增强员工之间的亲和力。

1、成语连珠,就是先说个成语每个组或每个人用最后一个字接成语.....接不上的看着处罚就可以了,挺有意思.

2、来个bingo游戏吧. 一张纸. 100个问题10×10. 首先回答完一行或一列的有奖. 问题为对班级成员特点的描述. 请描述对象签名方为答对一道. 3、让你们班的同学用家乡话说一段对白,越经典的越好哦 比如:大话西游里的那个曾经有一段。。。

5、跳舞吧，俺前两天刚跟外教学了个“宫廷转圈舞”（偶自己命名的）很适合大家一起跳的，不会蹦迪的都能学会的。

6、写纸条送祝福（各自以匿名方式写在纸条上交主持人，然后叫大家轮流抽取，并大声地念出祝福内容。）

7、事先准备一些纸片，上面写好各种职业，或者体育运动。然后让每个人分别抽一个，不要让别人知道。然后分别表演，不能说话，让别人猜猜看是什么职业。

8、分成2组，同样准备一些小纸片，上面写一些电影名字，最好是动作片，或是有特色的，然后分组抽签表演，让对方猜[matrix, spider man, super man都很有意思的

9、抢椅子啊，分两组，每组6-8个人，椅子比人数少一把，然后大家围着椅子转，听到坐下就抢位子，每轮淘汰一人，依次1/8决赛...决赛，剩下最后一人获胜，有奖品，输的人得表演节目，或参加下一个游戏。

答错问题，报纸折半继续

答对问题，问下一道

男女在回答问题时，身体不能接触报纸以外的事物

分成2组，每组3~5个人，排成两纵列

人与人之间不能说话，只能靠动作表达意思 13、铁人三项

连续完成吃汉堡+喝啤酒+吹爆气球

最后还要闭眼旋转15圈

速度最快者有奖

14、小九九游戏，挺好玩的！

比如，站上一圈人，从其中一个开始说，4 9，下一个赶紧答36，她再接着说6 8，下一个回答48，以此类推... 谁说错了，就输了就受罚：)

## 团队游戏室内活跃气氛无道具篇七

游戏目的：

增强相互合作的团队精神；体会计划和操作的重要性；活跃集体气氛增加团队凝聚力；认识每个人在团队中扮演的角色及其作用。以集体游戏为主，现场报名，自由组队，游戏强调团队协作，各项游戏中获得第一名的将获得礼品。

本着“娱乐第一，比赛第二”的原则，重在参与！

活动项目：

### 1、无敌风火轮滚报纸

游戏方法：

(2) 在行进过程中如有车轮离开履带，我会立即喊停，等所有车轮重新回到履带上方可继续行进。

(3) 在行进过程中如有履带发生断裂，所有队员应立即停止前进，需重新把履带修补完整方可继续行进。

各组必须是最后一名队员过了停止线，方视为项目完成。赢的组员给予奖励。

### 2、齐心协力

米外的另一边（可左右手同时进行），两分钟内看哪组运得最多的胜出，（乒乓球掉地上的做废，不能再夹起来）。赢

的组员给予奖励。

### 3、当仁不让

游戏方法：（经典老游戏“抢板凳”）游戏开始先把凳子成圆形（按参加人数减一计算，即8人摆7张），然后，参加人员在凳子外面围成一圈，主持人敲鼓或放音乐时参加人员就沿着圆形顺时针或逆时针跑动（注意不能插队），当鼓声或音乐停下时参加人员要迅速找到一张凳子坐下，因为凳子少一张，所以会有一人没凳子座，这个人就算是被淘汰了，这时要把凳子减少一张，其余的人继续玩，直到剩下最后一人止，这人就算赢了。赢的人给予奖励。

### 4、马兰花

游戏方法：多人游戏，大家在顺时针跑动时随主持共同大声朗诵童谣““马兰花，马兰花。风吹雨打都不要怕，勤劳的人们在说话，请你马上就开花。开几朵？”“开\*朵”（主持人），大家根据主持人说指令，就近迅速抱拢，人数为主持人宣布的数量，多了少了都为失败，失败者即遭淘汰。剩下的人继续游戏，最后，主持人根据情况宣布胜利者（原则上3人以内）

### 5、“水！水！水！”

游戏规则：每个组出5个人站成一列，每人嘴上叼一只纸杯，然后从前往后传水，不能用手，全凭嘴和头的动作，在规定时间内按传到最后的水的多少算胜负。

### 7、投圈套物

游戏规则：每人有3次投圈的机会，以套中个数拿到相应的礼品。

## 8、背部运球

游戏方法：现场报名，三人一组；一人将气球吹大，二人背对背，将气球放于两人背部之间，从起点开始，两人用背部夹住气球共同行进20米往返（于10米处设置折返点），同时携带一个未充气的气球，如气球中途落地，则需返回起点重新再运，到终点后由两人用背部将气球挤爆，另一人将未充气的气球吹爆，游戏动作完成。用时最短者获胜。（单组进行，计时）

## 9、吸星大法

游戏规则：

人数：分2~4队

器材：吸管、一次性纸杯、椅子、黄豆

方法：在距离起点约十公尺放置椅子、一次性纸杯及黄豆，然后让队员拿吸管从起点出发至椅子处，用吸管将杯中黄豆吸起跑回起点，将黄豆放到免洗杯中，黄豆多者胜。

## 10、“滚来滚去”

游戏规则：持棒赶球，20米往返（于10米处设置折返点），每个队3名队员同时站在起点处排成一路纵队，第一名队员手持木棒，当听到裁判发令后，利用木棒将球赶至并绕过障碍物，然后再赶球返回起点交与下一名队员，用时最少的队伍获胜。

### 1) 蛙跳水

1. 全体围坐成圈。

2. 由主持人开始说：「一只青蛙」，第二人：「一张嘴」，



第三人：「两只眼睛」， 第四人：「四条腿」， 第五人：  
「扑通！」 第六人：「跳下水」。

3. 继续下个人开始：「两只青蛙」， 第二人：「两张嘴」，  
第三人：「四只眼睛」， 第四人：「八条腿」， 第五人：  
「扑通！扑通！」 第六人：「跳下水」.....。

## 2) 贴牌

道具：一副扑克牌（拿走大小怪）

规则：一人抽一张牌，贴在额头上。自己不许看自己的牌面，但却能看到周围人的牌。a最大，2最小，同一个点数，花色从大到小依次为黑桃、红桃、草花、方块。此时，大家开始依次根据别人的牌面和表情，猜测自己牌点是不是最小的。如果觉得自己最小，可以放弃，接受轻微惩罚，但不许看牌面，游戏继续进行。直到大家都不放弃时，亮牌，最小者受罚。

亮点：游戏的关键，在于捕捉大家们初次看周围人牌时的瞬间表情和眼神。当然，如果演技够精湛，巧妙利用这种心理，反其道行之，绝对可以做到“以眼神害人”

## 3) 猜数字

规则：

猜数字（1~100）每猜一次范围缩小，最后猜中的人倒霉挨罚

先由一个人来写一个数字，然后大家在1~100间进行猜测。每猜一次范围缩小，最后猜中的人进行抽签接受这份大奖。下一轮由受罚者再写数字，依此循环。

## 4) 老鹰抓小鸡

1. 告诉队员这个游戏类似于捉迷藏。首先让一名队员当捕手，其他的人尽量避免被抓住。任何队员只要被捕手接触，就算被抓住。然后他的手就和捕捉者的手绑在一起，成为一个新捕手，继续捕捉其他队员。重复前面的过程，直到最后一个人被抓住为止。变通：告诉队员们当病毒感染到四个人以后，他们就分裂为两组，每组两人。每组病人继续去感染别人，直到再次变成四人，重新分裂。

#### 5) 《虎克船长》游戏规则：

1、所有伙伴围坐成圆形，以每个人都能很清楚地看到其他人为原则。

2、从任何一人开始，指一个人并喊“虎克船长”，被指“虎克船长”的人，马上用双手做望远镜状并发出“呜呜——”的喊声，而虎克船长左右两边的两人，双手做划船动作并喊“嘿咻嘿咻嘿咻”。

3、有人喊错或是动作做错，就记丑一，如果没有人犯错，则被指虎克船长的那个人，马上继续指另外一个人并喊“虎克船长”，重复游戏的步骤。

#### 6) 办时钟

一、游戏准备：一张白纸、一只大头笔

二、游戏方法：

每个队伍逐一参加，每队3人

1、在白纸上画一个大的时钟模型，分别将时钟的刻度标识出来；

4、用时最短的为胜

## 7) 动作接龙

一、游戏准备：一块空地

二、游戏方法：

每个队伍逐一参加，每队大概5—10人，各队成一路纵队站在起跑线后。由第一个人先做一个动作，接着下一人跟着做，要再加上自己的一个新动作，以次类推！接不上，忘记者出局！，用时最短的为胜。

三、游戏规则：

1、游戏中所有队员不可以出声及提示，违反者接受处罚。

## 8) 萝卜蹲

一、游戏准备：一张带有蔬菜图案的纸

三、游戏规则：

1、在3秒钟没有反应过来的给淘汰

2、不可以重复呼叫

## 9) 比长短

一、游戏准备：场地

二、游戏方法：

1. 分组，不限人数，两组pk□每组五人以上。

2. 老师宣布要比的小组，然后每组派出一位他们认为会赢此小组的人。

3. 等被派出的人都出来后，老师再说比什么。4. 计算每次比完的输赢即可。题目例子：这个游戏的题目就是要想越不会被大家猜中的越有趣！比长：比手臂；比上衣；比头发比短：比手指头；比裤子或裙子比高：比声调；比手抬起来的高度比大：比眼睛；比手掌比多：比身上饰物；比穿的衣服；比身上的扣子题目必须在看到被派出的人之前想好！

#### 4. 三盘两胜

三、游戏规则：1. 不可以拿局外人的东西

#### 10) 扯龙尾

一、游戏准备：红领巾

二、游戏方法：

1) 每个队伍全体参与

2) 每组皆排成一直行，手放在前面那人的肩上，在最尾的那人背上挂上红领巾。

3) 游戏开始时，每组最前的那人要去捉住其它组组尾的红领巾，而组尾那位亦要闪避不让人捉到其尾巴。

4) 若捉到别人的尾巴，两组便会合成一组，变成一条较长的“龙”。

5) 游戏继续进行，直至所有组成为一条龙为止。

6) 排在这条长龙的最尾的一组，是赢家。

三、游戏规则：

1. 有队伍脱开的直接淘汰。

## 11) (一)、传瓶游戏

规则：一班分为几组，10人一组，以最短时间内从第一名到最后一名，然后再到第一名，传递3个瓶子，依次传递，若掉在地上，按10秒处理，可借助工具，每一个瓶要在每个人手上传递，每组设定目标后，分几轮操作，然后得实际结果，为了好的成绩，如果时间可以的话，先进行一轮比赛，让大家熟悉规则，然后再进行一轮，一共进行两轮，各队取最好成绩的一轮进行比较，得出一、二、三名。

## 12) 下闸：

目的：欢乐时光

时间：5~10分钟

材料：音乐

内容：

1. 先找4个人，2人一组，双手互拱做成2个隧道，其他的人手搭肩构成一轮火车。

2. 随着音乐快慢，火车穿梭在隧道中。音乐一停，隧道下闸，被圈住的人，即退出行列。

3. 人多的时候，可多做几个隧道。

4. 可由组长弹吉他或唱歌来代替播音乐

1) 在会场中间拉很多绳子，然后选一些人让他们不能碰绳子穿过去，然后这些人蒙住眼睛，工作人员把绳子去掉，看参赛人员的表现。（道具：布置会场的彩条即可）

3) 蛙跳水

1. 全体围坐成圈。

2. 由主持人开始说：「一只青蛙」，第二人：「一张嘴」，第三人：「两只眼睛」，第四人：「四条腿」，第五人：「扑通！」第六人：「跳下水」。

3. 继续下个人开始：「两只青蛙」，第二人：「两张嘴」，第三人：「四只眼睛」，第四人：「八条腿」，第五人：「扑通！扑通！」第六人：「跳下水」.....。

#### 4) 我爱你vs不要脸

听上去有些“暧昧”，实际上是个练反应的好游戏。

规则：众人围坐成一圈，规定只能对自己左边的人说“我爱你”，对右边的人说“不要脸”。两人之间只能连续对话3次。一旦有人说错，即受罚。

亮点：当游戏达到一定速度时，反应跟不上的人，往往会出现“我不要脸”或“不我爱你”之类的经典“自白”。

#### 5) 贴牌

道具：一副扑克牌（拿走大小怪）

规则：一人抽一张牌，贴在额头上。自己不许看自己的牌面，但却能看到周围人的牌。a最大，2最小，同一个点数，花色从大到小依次为黑桃、红桃、草花、方块。此时，大家开始依次根据别人的牌面和表情，猜测自己牌点是不是最小的。如果觉得自已最小，可以放弃，接受轻微惩罚，但不许看牌面，游戏继续进行。直到大家都不放弃时，亮牌，最小者受罚。

亮点：游戏的关键，在于捕捉大家们初次看周围人牌时的瞬间表情和眼神。当然，如果演技够精湛，巧妙利用这种心理，

反其道行之，绝对可以做到“以眼神害人”

6□

猜数字

规则：

猜数字（1~100）每猜一次范围缩小，最后猜中的人倒霉挨罚

1、满汉全席。那么每个人都为其夹一份食物，必须吃完。这叫撑死他。

2、替罪羊。这个可真是中头彩。你再次进行抽签，那是有每个人名字的签，抽到谁，那么你报复的机会就到了。在房间内你可以让他做一件事情。比如：背你饶一圈等。这叫整死你。

3、打死我也不说。聚会中其实大家都很想互相了解，可是又因为一些原因而无法深入。所以，给你一个机会，抽到此，那么在座每个人都可以问他一个问题。尽量问吧，必须说实话啊。这可是个好机会啊。

7) 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。

## 8□007

由开始一人发音“零”随声任指一人，那人随即亦发音“零”再任指另外一人，第三个人则发音“柒”，随声用手指作开枪状任指一人，“中枪”者不发音不作任何动作，但“中枪”者旁边左右两人则要发“啊”的声音，群发邮件，而扬手作投降状。——出错者饮！（注：适合众人玩，由于没有轮流的次序，而是突发的任指其中的一个人，所以整个过程都必须处于紧张状态，因为可能下个就是你了！）

9) 猪八戒背媳妇。规则：男生站一排，女生站一排，两排相距50米左右。然后主持人发令开始，男生要以最快的速度跑到女生面前，背起她返回原地。哪一对最后完成受罚，哈哈。

### 10) 侦探游戏. (wink eyes)

玩法：参与者围圈，抽签或投票选择一名侦探和一名杀手。游戏开始后，所有人互相对望，杀手趁侦探不注意时以眨眼(单眼)的方式将与之eye contact的平民杀死，死者需发出夸张声响或动作告知大家自己已死。侦探可在圈内走动，并有共3次机会猜测杀手，力求为民除害。如最后剩余一名平民，杀手获胜。下一轮由杀手担任侦探。

### 11) 老鹰抓小鸡

1. 告诉队员这个游戏类似于捉迷藏。首先让一名队员当捕手，其他的人尽量避免被抓住。任何队员只要被捕手接触，就算被抓住。然后他的手就和捕捉者的手绑在一起，成为一个新捕手，继续捕捉其他队员。重复前面的过程，直到最后一个人被抓住为止。

2. 开场白示例如下：

你们当中有一人将要感染一种非常罕见的传染病。他得了这



种病以后，接触到其他任何人，彼此的手就会粘在一起而不能分开。如果他俩接触到别人，对方的手也会被粘过来。这种病还影响了人的思维，病人不是尽量隔离这种病，反而沉迷于去传染别人。你们的任务就是尽量延长自由时间，不要感染这种病。祝你们好运！

3. 给大家指出运动场的边界。从口袋中拿出网球扔给一个队员，告诉他们此球已经携带了病毒，并将传染给他们(不过，你已经对此病毒有免疫力而未被感染)。安全：密切注视粘连队伍，确保队尾的成员在活动中不会失去平衡。

变通：告诉队员们当病毒感染到四个人以后，他们就分裂为两组，每组两人。每组病人继续去感染别人，直到再次变成四人，重新分裂。

## 12) 可怜的小猫

方法： 1. 全体围坐成圈，一人当小猫坐在中间。

2. 小猫走到任何一人面前，蹲下学猫叫。面对者要用手抚摸小猫的头，并说「哦！可怜的小猫。但是绝不能笑，一笑就算输，要换当小猫。

3. 抚摸者不笑，则小猫叫第二次，不笑，再叫第三次，再不笑，就得离开找别人。

4. 当小猫者可以装模做样，以逗对方笑。

## 13) 扯龙尾

用具：色带或绳或报纸条或类似之条状物体

玩法：

1) 将玩者分成若干组（如5组），每组若干人（如6人）

2) 每组皆排成一直行，手放在前面那人的肩上，在最尾的那人背上挂上色带。 3) 游戏开始时，每组最前的那人要去捉住其它组组尾的色带，而组尾那位亦要闪避不让人捉到其尾巴。

4) 若捉到别人的尾巴，两组便会合成一组，变成一条较长的“龙”。 5) 游戏继续进行，直至所有组成为一条龙为止。

6) 排在这条长龙的最尾的一组，是赢家。

## 惩罚节目

1点 学广告 大家都看过脑白金的广告吧，就让他学里面的动画人物的动作，哈哈。当然还有很多搞笑的广告，自己找吧。

2点 唱歌（可唱半段）

3点 说出自己经历中最快乐或最丢人的一件事

4点 给大家讲或读一个笑话

5点 用肢体语言表演成语，直到观众猜出为止，猜出者可获奖品 6点 对墙壁大声说三次“我爱你”

7点 表演

准备好一段很搞笑的文字，比如那一段“我是一头猪，。。。。”呵呵，让他大声读出来，里面还可以要求动作。

9点 吻桌子（柱子）

被罚者要亲吻指定的一个桌子5下，这时最好有照相机伺候，呵呵，出来的照片肯定很精彩！

10、11点 真心话大冒险

12点 脑筋急转弯

问：

一个西瓜切4刀. 怎么样切才切9块. 吃了就会10快西瓜皮?

一个西瓜切3刀要怎么切才能让5个人平分

一个西瓜切三刀, 七块西瓜~八块皮!

蜜蜂停在日历上

风和日丽（蜂和日历）

有十只羊，九只蹲在羊圈，一只蹲在猪圈

抑扬顿挫（一羊蹲错）

请龟兔赛跑，请猪来当裁判，请问龟兔谁会赢？

答案： 不能说！说的人是猪

有个地方能进不能出, 请问这是什么地方？

答案： 坟墓

鸡鹅百米赛跑, 鸡比鹅跑得快, 为什么却后到终点站？

答案： 鸡跑错了方向

一只皮球和一个铁球从高楼上掉下来，谁先落地？

答案： 铁球

上课铃声东响了，却没有一个同学在教室里，怎么回事？

答案： 上的是体育课

提问：茉莉花、太阳花、玫瑰花哪一朵花最没力？ 回答：茉莉花。

原因：好一朵美丽(没力)的茉莉花。

提问：猩猩最讨厌什么线？

回答：平行线。 原因：平行线没有相交(香蕉)。

提问：橡皮、老虎皮、狮子皮哪一个最不好？ 回答：橡皮。

原因：橡皮擦(橡皮差)。

提问：布和纸怕什么？ 回答：布怕一万，纸怕万一。

原因：不(布)怕一万，只(纸)怕万一。

提问：铅笔姓什么？

回答：萧。 原因：削(萧)铅笔。

提问：麒麟到了北极会变成什么？

回答：冰淇淋。 原因：冰淇淋(冰麒麟)。

提问：哪位历史人物最欠扁？

回答：苏武。 原因：苏武牧羊北海边(被海扁)。

提问：从1到9哪个数字最勤劳，哪个数字最懒惰？

回答：1懒惰；2勤劳。 原因：一(1)不做二(2)不休。

提问：怎样使麻雀安静下来？

回答：压它一下。 原因：鸦雀无声(压雀无声)。

提问：历史上哪个人跑的最快？

回答：曹操 原因：说曹操曹操到

问题：米她妈是谁

答案：花 原因：花生米

小白加小白等于什么？

等于小白兔 原因：小白two 手机没信号了！！！！！！！！

表演动作：

把自己的口头禅变为“啊呀，讨厌，人家是“淑男””

双手在胸前抱拳，以左脚为中心，右脚抬起，原地转圈。

发神经 男人掩嘴笑， 她(你男朋友或女朋友)目不转睛的盯着你们，突然伸伸她的小舌头@\_@ 吃手指头！