**206功能室团体辅导指导手册**

**1、**联合舰队

①活动类型：团队协作型

②场地要求：一块空旷的大场地

③活动道具：绑腿绳若干，秒表1个。

④活动说明：以六到八人为一组，分为若干组。每小组各站成一横排，相邻的人把腿系在一起，一起跑向终点，用时最少的一组胜出，抽签决定比赛次序。

⑤活动目的：体现团队队员之间的配合与信任，本活动为锻炼大家团队合作能力机及协调能力。

2、齐眉棍

①活动类型：团体协作型

②活动人数：10人左右

③活动道具：2米长轻绳

④活动时间：20分钟左右

⑤活动说明：全体分为两队，相向站立，共同用手指把轻绳放在地上，手离开轻绳者即为失败。这是一个考察团队是否同心协力的体验，在所有队员手指上的同心杆将按照培训师的要求，完成一个看似简单却容易出现失误的项目，此活动深刻揭示了团队协调配合问题。

⑥活动目的：在团队中如果遇到了困难或出现了问题，很多人会找到别人的不足，却很少发现自己的问题。队员间的抱怨、指责、不理解会对团队造成非常大的危害。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，相互协作能力。统一的指挥加上所有队员共同努力对于团队成功起着至关重要的作用

3、心心相印

①活动类型：双人协作型

②道具要求：秒表1个 排球4个 5米长绳1条

③场地要求：空旷场地一块 赛距20米

④活动说明：每组两人，背夹一球，步调一致向前走，绕过转折点回到起点，下一组开始前进。向前走时双手不能碰球，否则一次罚两秒，球掉后从起点重新开始活动，最先完成者胜出。按时间记名次。

⑤活动目的：旨在提高队员间的相互默契度。

4、珠行万里

①活动类型：团队活动

②道具要求：pvc传输半片、传输球、秒表

③活动场地：空旷的场地一块

④活动人数：12-16人

⑤活动说明：团队中的每一个队员手拿一根半圆形球槽，将球传到下一个队员的球槽中并迅速排到队伍的末端，继续传送前方队员传来的球，直到球安全地到达指定的目的地为止。用时最少的团队胜出。

⑥活动目的：感受团队间有效地配合，衔接以及自我控制能力，为共同的目的及团队的责任感做好每一个环节。

5、疯狂的设计

①活动类型：益智型 团体合作型

②活动人数：至少两个小组，每组十人

③活动时间：20-30分钟

④活动道具：英文字母PVC卡片

⑤活动说明：第一轮：小组成员派出一个代表从工作员手中的二十六张英文字母卡片中抽取一张，然后用最短的时间摆出这个字母。

第二轮：小组成员派出一个代表从工作员手中抽取多张卡片，拼成单词或连续字母，然后用最短的时间摆出这个单词。

⑥活动目的：增强队员的团队合作能力

6、蚂蚁翻叶子

①项目类型：团队协作型

②道具要求：1\*1米 1\*1.5米 1.5\*1.5米的步，秒表1个

③场地要求：开阔的场地一块

④活动人数：15-20人

⑤活动时间：20分左右

⑥活动说明：来自于诺亚方舟典故：世界末日来临了，蚂蚁家族抓住了漂浮在水面上能拯救他们的最后一片叶子。他们聚集在上面，但叶子表面有毒液，他们必需在保证自己不掉水里的情况下吧叶子翻过来。目的是在队员不掉到地的情况下把布翻过来

⑦活动目的：体会团结一致对实现目标的重要意义，通过自然的身体接触消除队员间害羞和忸怩感，实现感情的沟通。

7、圈之魅力

①项目类型：团队合作型

②活动道具：呼啦圈 秒表

③活动说明：现场所有同学分为两组，手拉手围成两个大圈，主持人站在圈外指挥。每个圈内放入一个呼啦圈，由主持人宣布开始计时，看两个小组顺时针传递速度的快慢，一般记为三圈一轮且中途不允许把手放开。（快的一组即为胜者，落后的依旧给予惩罚）

④活动目的：人与人之间通过沟通相互了解，达到共识。此游戏旨在检视一个团队中人员彼此沟通状况，同时帮助畅通沟通渠道，以推动今后的相互协作。

8、鼓舞人生

①项目类型：团体协作型

②活动道具：鼓、排球

③场地要求：空旷场地一块

④活动说明：队员分为若干个小组，（八人一组），小组队员人牵拉一根鼓上的绳子把鼓拽起，将一个排球放在鼓面上，在大家通力协作下，使鼓有节奏地把球连续颠起，颠球数量最多者获胜。

⑤活动目的：培养全体队员取长补短，团结协作完成共同目标的能力。培养队员不怕挫折，不断进取，争创佳绩的意识。感受相互鼓励对完成任务的积极作用。

9、袋鼠跳

①项目类型：团队游戏、户外游戏、趣味游戏

②场地要求：空旷场地一片。最好在操场

③需要道具：布袋若干。每组所用布袋均为同一规格，用明显的标记划出各队的起跑线和跑道线。A，B两队起跑线间距离30米，每条跑到宽1.2米

④活动说明：每组比赛四队参加，每对10人，全部由男生组成。每支队伍平均分为2个小队记为A，B，相向各排成一纵队。比赛开始前，每组A队的第一名队员将布袋套至腰部，听裁判员发令后向B队前进，中途布袋不得脱离双腿，至B队时脱去布袋，由B队队员套上布袋向A队前进，如上述循环直至最后一名队员。

比赛过程中，如有摔跤可以自行爬起，但布袋必须始终套在腿上，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。从开始脱下布袋交接，至下一名队员的布袋完全套好前，整个交接过程必须在跑到线以外进行，不能越线。所有队的比赛结束后，以用时较短的次序排出前三支队伍

10、极速60秒

①活动道具：直径2米的绳圈、1-30的数字信息卡片

②游戏规则：

（1）在2米的圆圈中放置30张代表1-30数字的卡片。

（2）游戏时间共15分钟，期间每队有两次进场的机会，每次进入圈中的时间为60秒。时间到，所有队员必须马上离开现场。

（3）在采集卡片信息时，只允许一名队员在圈内，只有绳圈内的所有队员能接触圈内的卡片。其他队员只能在圈外给予语言上的帮助。

（4）在60秒内，采集数字信息卡片且按照数字顺序交予站在圈边的培训师确认，准确无误则胜出。

③注意事项：

（1）、场地：竞技场和准备场有4米距离。竞技场内有大约2米的圆圈，内有混乱的卡片

（2）、培训师负责念规则，不负责提示。包括数字信息卡片上是写着数字还是图片一律不能事先告诉队员。

（3）、注意严格遵守时间规则。三队，两轮，每轮每对60秒进入竞技场的时间。60秒后立即回到准备场，超过10秒没回到取消竞技资格。