# 团队游戏推荐

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2024-12-24

*团队游戏推荐（精选19篇）团队游戏推荐 篇1　　解绳结　　游戏目的：发现有领导力的员工并引导参与游戏人员对于团队及目标的理解　　游戏步骤：　　1.所有人围成一个向心圆，所有的人伸出右手，握住对面伙伴的手，再伸出左手握住不相邻的伙伴的手　　2*

团队游戏推荐（精选19篇）

**团队游戏推荐 篇1**

　　解绳结

　　游戏目的：发现有领导力的员工并引导参与游戏人员对于团队及目标的理解

　　游戏步骤：

　　1.所有人围成一个向心圆，所有的人伸出右手，握住对面伙伴的手，再伸出左手握住不相邻的伙伴的手

　　2.要求不能同时牵同一个人的手

　　3.在所有的人员的手牵好之后，就形成了一个有一个的绳结，要求参与游戏的人员想办法把绳结解开，解成一个圆。要求在游戏的过程中手不能松开。

　　在游戏结束之后小组讨论从游戏中得到的感悟——目标的达成需要具备的要素

**团队游戏推荐 篇2**

　　一、活动前言

　　电气信息系学生会生活部从xx年度到20xx年度以来，部内已成功举办了多次外出游玩活动，有丰富的经验积累。同时，系内队员和同学对此类活动充满期待。本次活动，得到系内老师的支持，认可我们的组织筹划工作。

　　阳春三月已然来临，春意盎然，大自然正慢慢地在和煦的春风的吹拂下苏醒。百花盛开，新叶舒展，好一派风光，令人为之陶醉。为增强部内凝聚力，体现团结友爱的团体精神，让组织部在新学期中体现新的活力，以积极向上的面貌迎接新学期，与此同时也可以缓解一下各位队员的学习、工作压力，将组织本次上庄水库踏青烤肉活动。

　　上庄水库远离城市喧嚣，一片乡土气息，水库两岸有大片的菜地，荷塘，采摘园，水库北岸环境更优美，纳兰性德博物馆，湿地公园就在水库北岸。

　　二、活动目的

　　促进各队员之间的交流，营造组织部的和谐气氛，锻炼和培养其实践能力和团队精神，实现劳逸结合，提高学习效率，同时丰富课外生活，放松心情，领略美好风景，共同感受大自然的造化神奇，为大学生活增添一缕色彩!

　　三、活动资源

　　烤肉方面，饮食材料自行准备或从正规渠道购置，烤肉工具当地租赁。娱乐方面，当地有相应的娱乐设施可供选择。交通方面，自行前往可选择公交地铁，集体前往联系了租车服务。

　　四、活动组织

　　1、活动总负责:张祎、郭丹、王金生、张迪

　　2、活动策划:张祎、张迪、李媛媛

　　3、活动地点:海淀区上庄水库银杏湾烧烤服务站

　　4、活动时间:3月24日

　　5、参加人员:生活部队员自愿报名

　　6、乘车路线:

**团队游戏推荐 篇3**

　　硬币组合

　　游戏目的：破冰

　　游戏步骤：看男女人数定义出男女的价格，比如男孩多男孩定义为5毛，女孩比较少定义为1元，然后所有人围成一个圈顺一个方向跑起来，当培训师喊出一个数字时，参与人必须迅速的组合成这个数字。如，培训师说3元，那可以是3个女生或6个男生或1个女生四个男生等

　　相关讨论：活跃气氛

**团队游戏推荐 篇4**

　　萝卜蹲

　　目的：中午或者下午学员比较困乏时，活动提神，活跃气氛

　　步骤：萝卜蹲完苹果蹲，大家应该都知道

　　讨论：可以简单让学员分享感受，以活跃气氛为主

**团队游戏推荐 篇5**

　　勇敢担责任，说了就要努力做到,马上行动,坚持到底。(若有异议，参照第一条。)

　　作为队长我愿意承担游戏失败带来的一切后果。

　　作为指导员我愿意承担游戏失败带来的一切后果。

　　作为队员我愿意接受游戏过程中的指正和批评。

　　在整个游戏中我将对我的一言一行负完全责任。

**团队游戏推荐 篇6**

　　游戏名称：驿站传书

　　游戏类型：团队协作型

　　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。

　　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.

　　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)

**团队游戏推荐 篇7**

　　吸引力

　　游戏目的：破冰、活跃气氛

　　游戏规则：

　　1.培训师问：“吸引力”

　　学员回答：“吸什么?”

　　培训师答：“吸第三排的第一个女同学!”

　　2.根据培训师的指令，全场所有学员都伸出右手，搭在相邻同伴的肩上，形成一条或若干条线路，这个线路可以延伸到培训师所指的物体或人身上。

　　3.培训师继续问：“吸引力”

　　学员回答：“吸什么?”

　　培训师答：“吸老师”

　　则所有人按上述步骤重新操作。

　　4.培训师可选择教室内所有的东西，比如空气、天花板等等。如果有人没有和别人连在一起，则培训师可进行相应的趣味惩罚。

**团队游戏推荐 篇8**

　　逢3抓手

　　游戏目的：活跃气氛，身体接触，训练听的能力

　　游戏规则：一手翘大拇指，一手掌心向下，围成圈，手掌盖住边上同伴的大拇指，主持人讲段小故事，听到数字三的字眼，抓别人的拇指，同时逃自己的拇指，关键是小故事的编排要能多次引发他们的敏感反应，比如从前有坐山啊，用跺脚和抓握的 动作误导啊等。也适用于讲沟通中听这块内容的互动或体验。

**团队游戏推荐 篇9**

　　游戏名称：地雷阵

　　游戏类型：户外游戏、团队素质拓展游戏

　　游戏时间：15～30分钟

　　游戏人数：至少12人，越多越好。

　　所需道具：

　　1、每对参赛者一块蒙眼布。

　　2、两根约10米长的绳子(30英尺)。

　　3、一些报纸，使用对角线约1500px(2英尺)的硬纸板、胶合板代替亦可。用来代表游戏中的“地雷”。

　　游戏目的：建立小组成员间的相互信任促进沟通与交流，使小组充满活力。

　　详细步骤：

　　1.选一块宽阔平整的游戏场地。

　　2.安排不想参加游戏的人做监护员。当参加游戏的人较多时，游戏场地会变得非常喧闹。这是一个有利因素，因为这会使穿越地雷阵的人无所适从，难以分清听到的指令是来自自己的同伴，还是来自其他小组的人。

　　3.让每个队员找一个搭档。

　　4.给每对搭档发一块蒙眼布，每对搭档中有一个人要被蒙上眼睛。

　　5.眼睛都蒙好之后，就可以开始布置地雷阵了。把两根绳子平行放在地上，绳距约为10米(30英尺)。这两根绳子标志着地雷阵的起点和终点。

　　6.在两绳之间尽量多地铺上一些报纸(或是硬纸板、胶合板等)。

　　7.被蒙上了眼睛的队员在同伴的牵引下，走到地雷阵的起点处，挨着起点站好。他的同伴后退到他身后两米处。

**团队游戏推荐 篇10**

　　踢足球

　　形式：6个人一个小组为最佳

　　类型：指导、帮助其他组员学习技能

　　时间：15分钟

　　材料及场地：每组一个龙门及一个足球，在空地进行

　　适用对象：参加领导力训练的全体人员

　　活动目的：用于说明在指导下属或同事工作或交代任务时所需要的技巧。

　　操作程序：培训师把龙门及足球发给小组，龙门与射球的地方相隔8米，而后给小组十分钟的练习时间，之后进行比赛。每组要踢十个球，每人至少要有一次的踢球机会。进球最多的小组为胜组。

**团队游戏推荐 篇11**

　　捆绑过关

　　游戏目的：激励团队凝聚力

　　道具：绳子或其他可以绑的东西

　　游戏步骤：

　　1. 分组，不限几组，但每组最好二人上。

　　2. 每一组组员围成一个圈圈，面对对方。老师帮忙把每个人的手臂与隔壁的人绑在一起。

　　3. 绑好以后，现在每一组的组员都是绑在一起的，老师想些任务要每组去完成。题目例子：吃午餐;包礼物;完成个美术作品;帮每个组员倒水等。

　　相关讨论：团队协作，藉着被绑在一起来完成数件任务

**团队游戏推荐 篇12**

　　见面3分钟时是你留给他人第一印象的最重要的时刻，同样在一个会议或培训的刚开始，如 何 让大家更加活络起来，是关系培训是否成功的关键，下面的小游戏就可以用于消除大家的陌生感。

　　游戏程序和规则

　　1.第一步：

　　(1) 给每一个人都做一个姓名牌。

　　(2) 让每位成员在进入培训室之前，先在名册上核对一下他的姓名，然后给他一个别人的姓名牌。

　　(3) 等所有人到齐之后，要求所有人在3分钟之内找到姓名牌上的人，同时向其他人做自我介绍。

　　2.第二步：

　　(1) 主持人作自我介绍，然后告诉与会人员：“很高兴来到这儿!”

　　(2) 快速绕教室走一圈，问：“如果你今天不在这儿，你会在做什么不情愿做的事情呢? ”

　　(3) 注意让问答保持在一个轻松活泼的氛围之内。

　　相关讨论

　　1.当你在寻找你的姓名牌上的人的时候，你是不是也同时认识了很多其他的人?经过了这 个游戏，你是不是感觉大家的距离近了好多?

　　2.在第二步中，当你们谈到自己可以不用做自己不愿意做的一些事情，你会不会发现坐在 这里听课是一件比较惬意的事情?

　　总结

　　1.在开始的课程中，主持人一定要注意保持一个积极、幽默的态度，以便让大家 迅速的消除腼腆等情绪，然后让大家好好的熟悉起来;同时有助于大家积极的发言。

　　2.如果没有调动起来情绪，学员没有积极举手回答的话，讲师可以有意识的点名让同学回 答，以调动气氛。

　　参与人数：集体参与

　　时间：20分钟

　　场地：不限

　　道具：姓名牌

　　应用：

　　(1)团队沟通

　　(2)培训或集体活动前的熟悉和沟通

　　(3)主持人开场白，帮助主持人与大家进行沟通和交流

　　游戏2——情感病毒：提高情商的游戏

　　情感是人与人交往中的重要因素之一，强烈的感情尤其是负面的情绪会在人与人之间有如 病毒一样传播开来，这个小游戏可以方便快捷的说明这一点。

　　游戏规则和程序

　　1.第一轮：

　　(1) 游戏开始前，所有人围成一圈，并且闭上眼睛，主持人在由学员组成的圈外走几圈， 然 后拍一下某个学员的后背，确定“情绪源”，注意尽量不要让第三者知道这个“情绪源”是 谁。

　　(2) 由学员们睁开眼睛，散开，并告诉他们现在是一个鸡尾酒会，他们可以在屋里任意交 谈，和尽可能多的人交流。

　　(3) 情绪源的任务就是通过眨眼睛的动作将不安的情绪传递给屋内的其他三个人，而任何 一个获得眨眼睛信息的人都要将自己当作已经受到不安情绪感染的人，一旦被感染，他的任 务就是向另外三个人眨眼睛，将不安的情绪再次传染给他们。

　　(4) 5分钟以后，让学员们都坐下来，让情绪源站起来，接着是那三个被他传染的，再然 后是被那三个人传染的，直到所有被传染的人都站了起来，你会惊奇于情绪传染的可怕性。

　　2.第二轮：

　　(1) 告诉学员们，你已经找到了治理不安情绪传染的有效措施，那就是制造快乐源，即用 真挚柔和的微笑来冲淡大家因为不安而带来的阴影。

　　(2) 让大家重新坐下围成一圈，并闭上眼睛，告诉大家你将会从他们当中选择一个同学作 为快乐之源，并通过微笑将快乐传递给大家，任何一个得到微笑的人也要将微笑传递给其他 三个人。

　　(3) 在学员的身后转圈，假装指定了快乐之源，实际上你没有指任何人的后背，然后让他 们松开眼睛，并声称游戏开始。

　　(4) 自由活动三分钟，三分钟以后，让他们重新坐下来，并让收到快乐讯息的同学举起手 来，然后让大家指出他们认为的“快乐情绪源”，你会发现大家的手指会指向很多不同的人 。

　　(5) 微笑地告诉大家实际上根本就没有指定的快乐情绪源，是他们的快乐感染了他们自己 。

　　相关讨论

　　(1) 不安和快乐哪一个更容易被传染一些?在第一轮中，当你被传染了不安的情绪，你是 否会真的感觉到不安，你的举止动作会不会反映出这一点?第二轮中呢?

　　(2) 在游戏的过程中，你对于别人要传染给你不安的预期，导致你真的开始不安，同样你 想让别人对你微笑促使你接受和给予微笑。同样在日常的生活和工作当中，你是否会遇到这 种事情?

　　(3) 在一个团队里面，某个人的情绪是否会影响到其他人，是否会影响到团队的工作效率 ?为了防止被别人的负面情绪所影响，你需要做什么?

　　总结

　　1.科学实验证明，当妈妈的表情呈现出痛苦的样子的时候，大多数的婴儿都会变得不安 ，进而哇哇大哭。就如在实验中所指出的人的情绪是会传染的。

　　2.对于一个管理者来说，长年的保持一张扑克脸，很容易在办公室里面形成一种郁闷、 压抑的气压，从而不利于员工的正常发挥，影响公司的业绩。对于一个雇员来说，长期的阴 沉情绪会让别人对你敬而远之，包括你的上级和你的升迁机会，所以保持一个健康的心态 ，时常以一个轻松快乐的面孔对人，对于职场中人是至关重要的。

　　3.经常去一些快乐的地方，舒缓一下自己紧张的情绪，你会发现微笑其实很简单。

　　参与人数：不限

　　时间：3分钟

　　场地：室内

　　道具：无

　　应用：

　　(1)沟通技巧

　　(2)舒缓压力，提高工作效率的技巧

　　游戏3——穿衣服：增强队员间的信任和默契度的游戏

　　沟通的一大误区就是假设别人所知道的与你知道的一样多，比如下面这个游戏就以一种很喜 剧的方式说明了这一点给人际交往带来的不便。

　　游戏规则和程序

　　1.挑选两名志愿者，A 和B，其中A扮演老师，B扮演学生，A的任务就是在最短的时间内教会 B怎么穿西服(假设B既不知道西服是什么，又不知道应该怎么穿)。

　　2.B要充分扮演出当学员的学习能力比较弱的时候，老师的低效率，例如：A让他抓住领口 ， 他可以抓住口袋，让他把左胳膊伸进左袖子里面，他可以伸进右袖子里面，以极尽夸张娱乐 之能事。

　　3.有必要的话，可以让全班同学辅助A来帮助B穿衣服，但注意只能给口头的指示，任何人 不能给B以行动上的支持。

　　4.推荐给A一种卓有成效的办法：示范给B看怎么穿。以下是工作指导的经典四步培训法：

　　(1)解释应该怎么做。

　　(2)演示应该怎么做。

　　(3)向学员提问，让他们解释应该怎么做。

　　(4)请学员自己做一遍。

　　相关讨论

　　1.对于A来说，为什么在游戏的一开始总是会很恼火?

　　2.怎样才能更好的获得A与B之间的更好的沟通?

　　总结

　　1.在游戏的开始阶段，A总是会觉得很恼火，这主要是因为A的预期与B的实际能力不一致所 导致的，A认为一般人都应该会穿西服，而B恰恰是不会穿西服的，两者之间产生落差，自然 会让A觉得B很笨。

　　2.对于反应迟钝或能力比较弱的学生来说，老师们应该首先要端正自己的心态，要将其调 整 到与学生相符的状态上，千万不要对学生表现出不满和鄙视，应该多和学生沟通，帮助 他们确认自己的能力。这一点也可以推广到日常的人际交往中。

　　3.在沟通的过程中，微笑和肯定是非常重要的，肯定别人做出的成绩，即使是微不足道的 ，因为那样可以帮助他们巩固自己的自信心，更快地掌握所要学习的知识。

　　参与人数：2名志愿者，集体参与

　　时间：20分钟

　　场地：不限

　　道具：西服一件

　　应用：

　　(1)有效沟通技巧的训练

　　(2)创新能力的培训

**团队游戏推荐 篇13**

　　进化论

　　目的：破冰

　　游戏规则：小鸡-孔雀-人-神(名称可自行设定，不断进化)

　　游戏步骤：

　　1.所有的人都是先从小鸡开始进化(用石头、剪刀、布)赢的进化到孔雀

　　2.只能是同个级别的进行PK，如孔雀与孔雀PK，赢的进化为人，而输的退化为小鸡

　　3.最后剩下的三个级别中单一的队员进行惩罚

**团队游戏推荐 篇14**

　　名字接龙

　　游戏目的：10分钟内让所有人都相互认识

　　游戏步骤：

　　1.所有人围成圆圈，每个人先做简单自我介绍，便于大家迅速记得自己的名字;

　　2.任意一位学员开始，说出自己的名字，如我是“张三”，然后顺时针或者逆时针到下一个学员，接着说：我是张三旁边的李四，然后下一位，继续说：我是张三旁边的李四旁边的王五……以此类推

　　3.最后一个学员表示压力很大(笑)

　　学员可以在重复的陈述中，关注每一个人的名字以及他们的样子，从而快速互相认识。

**团队游戏推荐 篇15**

　　1、交换名字

　　内容：这个游戏乃在于考验人们的习性。平常对于自己的名字，可说是耳熟不过了，但若临时更换名字，可就会觉得陌生了。 方法： (1)人数在 10 个人最适合 (2)参加者围成一个圆圈坐着。 (3)围个圆圈的时候，自己随即更换成右邻者的名字。 (4)以猜拳的方式来决定顺序，然后按顺序来提出问题。 (5)当主持人问及“张三先生，你今天早上几点起床?”时，真正的张三不可以回答，而必须由更换成张三的名字的人来回答：“恩，今天早上我 7点钟起床!” (6)当自己该回答时却不回答，不是自己该回答的人就要被淘汰。 (7)最后剩下的一个人就是胜利者

　　2、连连看

　　两位主持站队前，分别对第一位同学说一个具体意象，如钓鱼、划船、月亮、皇冠、圣诞老人等 2.第一位同学不许说话，用动作表演给第二位同学，第二位表演给第三位看……直到最后一位同学说出具体意象

　　3、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(如人脸、机器猫)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。 教员用语言描述某一样东西，让学员蒙着眼睛画下他们所听到的，然后比较他们所画的图并思考，为何每个人听到是同样的描述，而画出的东西却是不同的，在工作时呢?

　　4、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。

　　5、牵手：一个队员被蒙上双眼，由同组另一队员牵着他的一只手走过平坦的路、坎坷的路……解开眼罩后，每个同组队员握一下该队员的手，由他找出谁是刚才牵手的人。

**团队游戏推荐 篇16**

　　杀人游戏

　　游戏目的：打破僵局，让学员之间相互认识和了解。

　　游戏步骤：

　　1.分牌，确认自己身份。

　　2.天黑全体闭眼。

　　3.杀手睁眼，杀手确认同伙(每轮一次)，杀手杀人，杀手闭眼。

　　4.警察睁眼，警察确认同伴(每轮一次)，警察验人，法官提示身份，警察闭眼。

　　5.天亮睁眼，被杀者亮明身份，死者发表遗言，退出游戏。

　　6.生者发表意见，每人一句(讨论)，投票杀一人，被投杀者发表遗言，退出游戏(如有若干人被投票数一致，则开始PK，PK者每人发言一句，余者再次投票，Ps：参与PK者无权投票。如二次投票均未有人被投死，则此轮无人死亡，游戏继续)。

　　7.类推

　　胜负 警察或平民全被杀(平民剩一人)杀手胜，杀手全被投警察平民胜

　　相关讨论：

　　在游戏当中也能了解大家的个性和风格，可以分辨出大家的逻辑性如何。不过每次玩游戏的时候需要有一定的时间来控制游戏，适合在比较轻松自在的闲暇时间玩。

**团队游戏推荐 篇17**

　　◆互动游戏-头脑风暴

　　游戏人数：每桌邀请1位员工

　　游戏规则：来宾数盘中大豆的数量，在数的过程中，主持人会来回问该来宾问题(主要是关于数字的问题)，来宾要一边回答主持人的问题，一边数大豆，最后数字最接近的那位获胜。

**团队游戏推荐 篇18**

　　游戏名称：信任背摔

　　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。

　　游戏人数：12-16人

　　场地要求：高台最宜

　　需要器材：束手绳

　　游戏时间：30分钟左右

　　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。

**团队游戏推荐 篇19**

　　◆互动游戏-合力吹汽球

　　目的：沟通配合能力，借着分工合作来完成任务

　　人数：每组限六人

　　场地：不限

　　道具：主持人准备每组各六张签，上写：嘴巴;手(二张);屁股;脚(二张)

　　汽球(每组一个)

　　适合：全部的人

　　游戏方法：

　　1.分两组，但每组必须要有六人。

　　2.主持人请每组每人抽签。

　　3.首先，抽到嘴巴的必须借着抽到手的两人帮助来把汽球给吹起(抽到嘴巴的人不能用手自已吹起汽球);然后二个抽到脚的人抬起抽到屁股的人去把汽球给坐破。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找