

# 团队游戏活动方案设计 团队趣味小游戏 活动方案小游戏活动方案(优质5篇)

为有力保证事情或工作开展的水平质量，预先制定方案是必不可少的，方案是有很强可操作性的书面计划。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

## 团队游戏活动方案设计篇一

一、活动目的：为营造活泼向上的校园文化，充分发挥学生的体育特长，提高学生的身体素质，让学生度过一个快乐、祥和、向上的“六一”国际儿童节，经校委会研究决定举行全校体育游戏比赛活动。

二、活动主题：我运动，我快乐

三、活动时间：

四、活动地点：操场

五、活动内容：

- 1、跆拳道团体表演、个人表演
- 2、一年级部游戏：火灾逃生比赛(全体学生参加)
- 3、二年级部游戏：踩气球比赛(全体学生参加)
- 4、三年级部游戏：饮水思源比赛(全体学生参加)
- 5、四年级部游戏：背夹球比赛(全体学生参加)

6、五年级部游戏：袋鼠跳比赛(全体学生参加)

## 六、活动过程：

- 1、校长致词并宣布活动开始
- 2、阳光神小跆拳道团体表演
- 3、阳光神小跆拳道个人表演
- 4、一年级部游戏：火灾逃生比赛
- 5、二年级部游戏：踩气球比赛
- 6、三年级部游戏：饮水思源比赛
- 7、四年级部游戏：背夹球比赛
- 8、五年级部游戏：袋鼠跳比赛

## 七、活动方法

### 趣味体育活动：

- 1、火灾逃生比赛：发令后从起跑线出发，先爬过垫子，然后钻过铁环，再绕过障碍物跑回来和下一名同学击掌，以此类推。先跑完班级为胜。
- 2、踩气球：在规定的场地内，一分钟内相互踩对方的气球，比一比，在规定时间内哪一个班剩下的气球数多，多的班为胜。
- 3、饮水思源：以班为单位，各学生用汤匙勺水跑向相距起跑线10米外的量杯内，比一比，哪一个班勺入的水多。多的班为胜。

4、袋鼠跳：参加学生双脚套在麻袋内，手提麻袋用双脚并跳的方式进行接力赛，比一比，哪一个班先完成。

## 团队游戏活动方案设计篇二

设计意图：

根据幼儿的年龄特点，让幼儿初步学习一套模仿操，并能够听懂口令做动作。

目标：

- 1、学习儿歌及模仿操。
- 2、培养幼儿听口令，手脚协调地做动作。

活动过程：

一、开始部分

幼儿排好队，站在院子里。预备姿势，自然站立。

二、基本部分

- 1、教师做一遍模仿操。
- 2、幼儿跟老师一起做模仿操。
- 3、在教师指导下，幼儿做模仿操。

三、结束部分

幼儿原地踏步走。

结束。

附：儿歌

早上空气真正好，  
我们大家来做操，  
伸伸臂，伸伸臂，  
弯弯腰，弯弯腰，  
踢踢腿，踢踢腿，  
蹦蹦跳，蹦蹦跳，  
天天做操身体好。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 团队游戏活动方案设计篇三

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，直到剩下最后一人为止，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。

游戏目的：

本着“娱乐第一，比赛第二”的原则，重在参与！

活动过程：

- 1、 确定参加人员，分组。
- 2、 每组选出组长，取队名。
- 3、 组长从主席台抽取第一个任务计时开始去完成任务，知道完成

任务后，得到第二个任务命令纸条，直到完成以下七个任务后拿着所有任务回执单回主席台。记下结束时间。

4、 所用时间最短的为胜利者。

活动任务：

### 1、 跳绳

游戏方法： 每对选出3名队员， 一个一个的跳， 每跳到100下， 下一个人接着跳， 跳满300下。 得到下个游戏的指令。

### 2、 集思广益

游戏方法：

- (1) 抽取纸条
- (2) 说出纸条上的内容
- (3) 得到下个游戏的指令。
- (4) 附录1： 说出十种瓜的名称

说出十句带“春”的诗句

唱出十句带“他、她或它”的歌

说出十个少数民族

说出十个童话女主角的名字

### 3、 你来比划我来猜

- (1) 抽签， 抽到需要比划的种类
- (2) 自行组织， 一部分人比划， 一部分人猜、

(3) 完成任务后得到下一任务的指令

(4) 附录：见ppt

#### 4、无敌风火轮滚

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。得到下

个游戏的指令。

#### 5、背部运气球

游戏方法：派出三人；一人打气球，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运到20米外，运满20个气球。得到下个游戏的指令。

#### 6、“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），每个队派出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，直至运完。得到下个游戏的指令。

#### 7、解千手结

(1) 让所有成员手拉手围站成一个圆圈，记住自己左右手各相握的人。

(2) 在节奏感较强的背景音乐中，大家放开手，随意走动，音乐一停，脚步即停。找到原来左右手相握的人分别握住。

(3) 小组中所有参与者的手都彼此相握，形成了一个错综复杂的“手链”。在节奏舒缓的背景音乐中，主持人要求大家在手不松开的前提下，用各种方法，如跨、钻、套、转等（但手不能放开），将交错的“手链”解成一个大圆圈。得到下个游戏的指令。

所需工具：

- 1、 轻快音乐
- 2、 任务条（依组数准备套数）
- 3、 任务回执单（依组数准备张数）

4、 附录1：说出十种瓜的名称

说出十句带“春”的诗句

唱出十句带“他、她或它”的歌 说出十个少数民族

说出十个童话女主角的名字

5、（如果在教室）附录2□ppt

（如果在室外□ppt内容纸条

6、旧报纸大量，宽透明胶

7、气球若干，打气筒

## 8、棍子、足球

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。

### 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

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。

## 团队游戏活动方案设计篇四

为了迎接春节的到来，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。

### （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。

## 团队游戏活动方案设计篇五

### 设计意图

孩子们喜欢跑跳,有输赢的争抢在玩中又锻炼了自己的控制力又笑口常开,找到山洞的孩子又有胜利的喜悦.

### 目标

一、发展幼儿双腿跳和按信号快跑的能力

二、培养幼儿的灵敏性和注意力

玩法

一、两人一组搭一个山洞。做山洞的幼儿站在场地周围。每个‘洞’内有一只‘小兔’

二、场地中央只剩一只‘小兔’没有洞。

三、游戏开始，全体幼儿一起念儿歌。‘小白兔没有洞，一二三，大家换个小山洞。’

所有小兔幼儿边念边跳出山洞，一直念到最后一个洞字时，才可以去找另一个‘山洞’钻进去，没找到洞的小伙伴站到中央，游戏重新开始。玩过二三次后，‘小白兔’与搭‘山洞’的人调换。