

# 最新球类趣味游戏活动 趣味小游戏活动方案(通用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 球类趣味游戏活动篇一

团队协作配合(每组3人)

飞镖、气球

- 1、2位成员做十字搭手，另一成员拿带线的飞镖坐在上面。
- 2、气球由线悬挂在前方。飞镖的线长比气球和人的距离稍短。
- 3、能够快速射破气球的队获得胜利。

通过晨会游戏促进公司成员相互之间的沟通，帮助公司成员学会人与人之间的信任，然后通过多人晨会游戏的形式来表现公司成员之间的协作能力，以及在晨会游戏中形成公司特有的企业文化活动。

晨会游戏的意义：我们渴望每天的早晨都有不一样的感觉，每天的晨会都散发出挡不住的魅力。那么晨会游戏的意义就体现在这里。

- 1、晨会游戏是活动管理的基础，是公司成员的“闹钟”
- 2、晨会游戏是教育训练课堂，它是公司成员“充电器”

3、晨会游戏是业务推动的战场

4、晨会游戏是士气激励的广场，它是实战中激励公司成员的“啦啦队”

5、晨会游戏是情绪的“调节器”，它可以调节你不良的情绪及工作中的做法晨会活动-专题演讲(企业管理观念或销售技巧类)

## 球类趣味游戏活动篇二

游戏介绍：

挑战智慧的时刻到了。

今天就要一试高下，看看春游当即，你我谁是“线路通”

游戏规则：

1、为现场每一位参与游戏者发放一张手卡；

3、先回答正确者为过关，如果出现同时回答正确，则都过关；

4、回答错误，或是交卡慢的参与者将被淘汰；

5、如果淘汰者能够写出5个以上的地铁换乘站，就可获得小礼品。

6、工作人员将为过关的参与者，在“智慧签证”上盖智慧印章。

敢挑战，你就来！

## 球类趣味游戏活动篇三

人人都认为睁着眼睛要比闭着眼画得好，因为看得见，是这样吗在日常工作中我们自然是睁着眼的，但为什么总有些东西我们看不到当发生这；些问题时我们有没有想过借助他人的眼睛，试着闭上眼睛，也许当我们闭上眼睛时，我们的心敞开了。

目标：

- 1、使队员明白单向交流方式和双向交流方式能够取得的效果不一样。
- 2、说明当我们集中所有的注意力去解决一个问题时，能够取得更好的效果。

规则：用眼罩将所有队员的眼睛蒙上，每人分发一份纸和笔，要求蒙着眼睛将他们的家或指定的其它东西画在纸上，完成后让队员摘下眼罩，欣赏自我的杰作。

讨论：

- 1、为什么当他们蒙上眼睛，所完成的画并不像他们期望得那样
- 2、怎样是这些工作更容易些
- 3、在工作场所中，如何解决这一问题

变化：

- 1、让每个你带上眼罩前将他们的名字写在纸的另一面，在他们完成画图后将所有的纸挂到墙上，让队员挑选出他自我画的那幅。

2、教员用语言描述一样东西，让队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。

## 二、解手链

形式：10人一组为最佳

时间：20分钟

材料：无

适合对象：全体人员

活动目的：让队员体会在解决团队问题方面都有什么步骤，聆听在沟通中的重要性以及团队的合作精神。

操作程序：

1、培训师让每组圈着站成一个向心圈

2、培训师说：先举起你的右手，握住对面那个人的手；再举起你的左手，握住另外一个人的手；此刻你们应对一个错综复杂的问题，在不松开的情景下，想办法把这张乱网解开。

3、告诉大家必须会解开，但答案会有两种，一种是一个大圈，另外一种是一套着的环。

4、如果过程中实在解不开，培训师可允许队员决定相邻两只手断开一次，但再次进行时必须立刻封闭。

讨论：

1、你开始的感觉怎样，是否感觉思路混乱

2、当解开一点以后，你的想法是否发生变化

3、最终问题解决以后，你是否感觉很开心

### 三、瞎子走路

游戏方法：两人一组（如a和b）

a先闭上眼将手交给b，b能够虚构任何地形或路线，口述注意事项指引a进行。

如：向前走……迈台阶……跨东西……向左或右拐……

然后交换主角，b闭眼，a指引b

分析：

1、经过体验，让队员体会信任与被信任的感觉。

2、作为被牵引的一方，应全身信赖对方，大胆遵照对方的指引行事；而作为牵引者应对伙伴的安全负起全部职责，对一举一动的指令均应保证正确、清楚。另外万一指令有错，信任很难重建。

### 四、串名字游戏

游戏方法：

小组成员围成一圈，任意提名一位队员自我介绍单位、姓名，第二名队员轮流介绍，可是要说：我是xxx后面的xxx，第三名队员说：我是xxx后面的xxx的后面的xxx，依次下去……，最终介绍的一名队员要将前面所有队员的名字、单位复述一遍。

分析：活跃气氛，打破僵局，加速队员之间的了解

### 五、循环相克令

用具：无

人数：两人

方法：令词为“猎人、狗熊、枪”，两人同时说令词，在说最终一个字的同时做出一个动作——猎人的动作是双手叉腰；狗熊的动作是双手搭在胸前；枪的动作是双手举起呈手枪状。双方以此动作判定输赢，猎人赢枪、枪赢狗熊、狗熊赢猎人，动作相同则重新开始。

兴奋点：这个游戏的乐趣在于双方的动作大，十分滑稽

缺点：只是两个人的游戏

## 六、官兵捉贼

用具：分别写着“官、兵、捉、贼”字样的四张小纸

人数：4个人

方法：将四张纸折叠起来，参加游戏的四个人分别抽出一张，抽到“捉”字的人要根据其他三个人的面部表情或其他细节来猜出谁拿的是“贼”字，猜错的要罚，有猜到“官”字的人决定如何惩罚，由抽到“兵”字的人执行。

兴奋点：简单易行，不受时间地点场合的限制

缺点：人数不易过多。

## 七、拍七令

用具：无

人数：无限制

方法：多人参加，从1-99报数，但有人数到包含“7”的数字或“7”的倍数时，不许报数，要拍下一个人的后脑勺，下一个人继续报数。如果有人报错数或拍错人则表演节目。

兴奋点：没有人会不出错，虽然是很简单的算术。

## 八、开火车

用具：无

人数：两人以上，多多益善

方法：在开始之前，每个人说出一个地名，代表自我。可是地点不能重复。游戏开始后，假设你来自北京，而另一个人来自上海，你就要说：“开呀开呀开火车，北京的火车就要开。”大家一齐问：“往哪开”你说：“上海开”。那代表上海的那个人就要立刻反应之后说：“上海的火车就要开。”然后大家一齐问：“往哪开”再由这个人选择另外的游戏对象，说：“往某某地方开。”如果对方稍有迟疑，没有反应过来就输了。

兴奋点：能够增进人与人的感情，并且能够利用让他或她“开火车”的机会传情达意、眉目传情。

## 九、猜人名游戏

形式：分5人一组，20人一个班最为适合，这样就有4个小组

材料：四顶写有名人名字的高帽

适用对象：最适用于训练销售人员及一线管理人员

活动目的：

训练一线管理人员，或参加培训的销售人员熟练使用封闭式

问题的本事，利用所获取的信息缩小范围，从而到达最终目的。该训练让学员在寻求yes答案的过程，练习如何组织问题及分析所得到的信息。

操作程序：

- 1、在教室前面摆四个椅子。
- 2、每组选一名代表为名人坐在椅子上，应对小组的队员们。
- 3、培训师给做在椅子上的每一位名人带上写有名人名字的高帽。
- 4、每组的组员除了坐在椅子上的自我不明白自我是什么名人，其他人员都明白，但谁都不能直接说出来。
- 5、此刻开始猜，从1号开始，他必须要问封闭式的问题如“我是…。.吗”如果小组成员回答yes[]他还能够问第二个问题。如果小组成员回答no[]他就失去机会，轮到2号发问，如此类推。
- 6、谁先猜出自我是谁者为胜。培训师应准备一些小礼物给赢队。

有关讨论：

你认为哪一位名人提问者最有逻辑性

如果你是名人，你回怎样改善提问的方法

十、勇于承担职责

规则：学员相隔一臂站成几排（视人数而定），我喊一时，向右转；喊二时，向左转；喊三时，向后转；喊四时，向前



跨一步；喊五时，不动。

当有人做错时，做错的人要走出队列、站到大家面前先鞠一躬，举起右手高声说：“对不起，我错了！”

做几个回合后，提问：这个游戏说明什么问题

应对错误时，大多数情景是没人承认自我犯了错误；少数情景是有人认为是自我错了，但没有勇气承认，因为很难克服心理障碍；极少数情景有人站出来承认自我错了。

在日常工作中也有很多这样的现象，在深圳有一家香港公司的办事处，有一位主管和一位职员。办事处刚成立时需要申报税项，由于当时很多这样性质的办事处都没申报，再加上这家办事处没有营业收，所以这家办事处也没申报。两年后，在税务检查中，税务局发现这家办事处没有纳过税，于是做出了罚款决定，数额有几万。这家办事处的香港老板明白这件事后，就单独问这位主管“你当时怎样想的，此刻发生这要的事情”这位主管说“当时我想到了税务申报，但职员说很多公司都不申报，我们也不用申报了，研究到能够给公司省些钱，我也就没再研究，并且这些事情都是由职员一手操办的。”老板又找到这位职员，问了同样的问题。这位职员说“从为公司省钱的角度，再加上我们没有营业收入和其它公司也没申报，我把这种情景同主管说了，最终申不申报还应由主管做决定，他没跟我说，我也就没报。”

## 十一、猜五官

游戏说明：

1、两人应对面

2、先随机由一人先开始，指着自我的五官任何一处，问对方：“这是哪里”

3、对方必须在很短的时间内来回答提问方的问题，例如如果对方指着自我的鼻子问这是哪里的话，同伴就必须说：这是鼻子。同时同伴的手必须指着自我鼻子以外的任何其它五官。

4、如果过程中有任意一方出错，就要受罚；3个问题之后，双方互换。

## 十二、交换名字

资料：这个游戏乃在于考验人们的习性。平常对于自我的名字，可说是耳熟可是了，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，自我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，你今日早上几点起床”时，真正的张三不能够回答，而必须由更换成张三的名字的人来回答：“恩，今日早上我7点钟起床！”

（6）当自我该回答时却不回答，不是自我该回答的人就要被淘汰。

（7）最终剩下的一个人就是胜利者。

## 十三、代号接龙

资料：这个游戏乃在于训练个人的反应力和记忆力，以最快

的速度确定自我的所在位置。

方法：

1、人数在10个人以内最适合

2、参加者围成一个圆圈坐着，先选出1人做鬼。

4、游戏从鬼那里开始进行。如果鬼开始说“1、2”，其意思就是由第1个人传给第2个人的意思。

5、2号在接到口令后，就要立刻传给任何一个参加者，例如“2、5”的话，2当时就是自我的代号，5则是自我想传达者的代号，此数字能够自由选择。

6、如此一向进行比赛。

7、如果自我的代号被叫到而却没有回答的人，就要做鬼。

8、鬼的代号是从1开始，所以当鬼换人的时候，则所有人的代号重新更改。

重点：这个游戏的乐趣与否，乃决定于参与者的反应速度之快慢，所以应当培养良好的灵敏反应。

## 十四、数字传递

游戏步骤：

1、将学员分成若干组，每组学员5名-8名左右，并选派每组一名组员出来担任监督员；

3、游戏规则：

1)各队代表到主席台来，培训师：“我将给你们看一个数字，

你们必须把这个数字经过肢体语言让你全部的队员都明白，并且让小组的第一个队员将这个数字写到讲台前的白纸上（写上组名），看哪个队伍速度最快，最准确；”

3) 比赛进行三局（数字分别是0、900、0.01），每局休息1分15秒。第一局胜利积5分，第二局胜利积8分，第三局胜利积10分。

小组讨论：

1□p□计划□d□实施□c□检查□a□改善行动）循环中，在这个游戏中如何得到体现

2、四个循环中，哪个步骤更为重要

十五、找变化

1、找一个你身边的学员结成伙伴(partner)

2、背对背，给你们3分钟，在身上做3个变化

3、回过头，彼此找找对方的变化

4、再背对背，给你们3分钟，在身上做10个变化

5、回过头，彼此找找对方的变化双方都找出10个变化的，请举手！

十七、圆球游戏

游戏规则：

1、所有的人分成三组，每个小组约20人，分别配有1、2、3号球

2、游戏要求将球按1、2、3号的顺序从发起者手里发出，最终按此顺序回到发起者手里。在传递过程中，每一人都必须触及到球，所需时间最少的获胜。

3、球掉在地上一次额外加10秒

培训师必读：

1、游戏开始时，三组人一般会不约而同地围成了三个圈，一个接一个地传递，记下三组的成绩，例如分别为17秒、18秒和50秒。

2、“有没有更好的办法让时间变得短些这个游戏的最好成绩为8秒。”培训师能够向所有小组提出挑战。（参考思路：用手围成一个圆筒状，让三个球分别从上头滑下，所用时间仅为4秒！这是一个绝妙的想法！当然可能还有更快的方法，培训师需要不断启发学员去思考新的方法。）

培训师点评：

有的队员在看到成绩连自我都不敢相信——“开始觉得三十秒已是不可思议的！”“能不能再快些”一个又一个想法从队员们的脑中蹦出来，游戏过程中不断传来喜讯“9秒”、“5秒”、“4秒”，最快的居然只用了0.58秒！

经过这个游戏让学员感受到：每一件看似不可能的事情摆到面前时，这种“不可能”的心理定势，使每个人都会想到放弃。做了才能成功，但最终的成功不是因为你做了，而取决于你怎样去做。发挥团队智慧，集合团队的创意，一件不可能完成的事情奇迹般的成功了，这就是团队的力量！思维能够指导人们的行动，同时也约束人们的行动。要想成功唯有敢于超越自我的思维。

对一家企业而言，也许你的条条框框为你的发展立下了汗马

功劳，但一味的遵循就易沦为守旧。为员工建立一种启发创造性和“冲破框架”的环境条件：鼓励创新精神，从而开发突破性的解决方案与策略，也就为企业创造更多地意想不到的机会。

## 十八、衔纸杯传水

目的：增进亲近感，考验成员配合、协作本事。要求：人员选八名一组，男女交替配合。

共选十六名员工，分二组同时进行比赛。另有二名人员辅助组第一名人员倒水至衔至的纸杯内，再一个个传递至下一个人的纸杯内，最终一人的纸杯内的水倒入一个小缸内，最终在限定的五分钟内，看谁的缸内的水最多，谁就获胜。

## 十九、沟通本事

形式：20人左右最为适宜

时间：15分钟

材料：准备总人数两倍的a4纸（废纸亦可）

适用对象：所有学员

活动目的：

为了说明我们平时的沟经过程中，经常使用单向的沟通方式，结果听者总是见仁见智，个人按照自我的理解来执行，通常都会出现很大的差异。但使用了双向沟通之后，又会怎样呢，差异依然存在，虽然有改善，但增加了沟经过程的复杂性。所以什么方法是最好的这要依据实际情景而定。作为沟通的最佳方式要根据不一样的场合及环境而定。

## 二十、职责

1、每队4个人，两人相向站着，另外两人想向蹲着，一个站着和蹲着的人是一边；

3、输方轮换位置，即站着的人蹲下，蹲着的人站起来；继续开始下一局；

游戏点评：

1、如何看待职责

2、当别人失败的时候，有没有抱怨

3、两个人有没有同心协力对付外面的压力

## 球类趣味游戏活动篇四

1、首先要求两位兄弟合作扮成一辆花轿，然后由新郎坐在上面，并向来宾收集五句不同的祝福语。

2、接着返回主桌。

游戏注意事项：

1、姐妹团最好规定由一高一矮的兄弟来做花轿。

2、增加难度和趣味性，途中最好有人监督新郎的坐姿，以防作弊行为。

游戏点评：一个儿时经常玩的游戏，让人回想起令人难忘的童年时代。

二、主题：拉出新娘来

1. 用红丝带绑着数样东西及纸条，例如一条绑着一只大蕉(纸上写明要新郎其中一位兄弟要第一时间把它吃掉)。
2. 然后将绑着东西的一端放入新娘房，另一端则拉出厅外给新郎拉，新郎要跟着纸上的指示照做。

游戏注意事项：

1. 绳子要有足够的长度才能玩的尽兴哦！
2. 根本没有一条丝带绑着新娘的，新郎只会给姐妹团戏弄的团团转。

游戏点评：这游戏适宜放在后一点玩，姐妹团可以假装说新郎玩得这样辛苦，便心怀好意将丝带交给他，并说其中一条是绑着新娘的.，如拉中就不用再玩之后的游戏，还可以立即把新娘接走，当然他是不会拉中的。

三、主题：甘苦与共

- 1、先准备一对戒指，并预先放在冰箱内将其雪成正方形冰粒。
- 2、游戏开始时，先取出这些冰粒，然后分别涂上蜜糖和辣椒。
- 3、规定一对新人只可利用口来溶解冰粒，然后取出一对戒指戴在对方的手指上，并且在众人面前说一声：“我爱你！”。

游戏注意事项：

- 1、千万不要把冰块冻得太大，不然游戏就无法正常进行了。
- 2、适合在春季的婚礼上进行。

游戏点评：信任在众目睽睽下利用近乎(法式湿吻)的方式去完成游戏，必定掀起全晚婚宴的高潮。



#### 四、主题：爱在心里，甜在嘴里

- 1、姐妹团先备一个痰盂(痰盂请注意是全新及已消毒，让新郎及兄弟们安心!)
- 2、然后把数只香蕉皮，每只香蕉可分成3-4段，并放进痰盂内，再加上花生酱拌匀即可。
- 3、新郎及兄弟团要把所有痰盂内的香蕉吃完，方可进入东方。

游戏注意事项：

- 1、经处理的“花生香蕉”卖相很像“粪便”。
- 2、如果需要棵加上朱古力酱，效果会更佳，而且味道香甜。

游戏点评：虽然这个游戏有点恶心，当时真的是考验新郎决定的最佳办法哦！

#### 五、主题：请支持我吧！

新郎要在限时之内，到街上找10个路人支持他结婚，并在纸上签名。

游戏注意事项：

这十个路人不可以认识新郎。

### 球类趣味游戏活动篇五

进一步培养和巩固学生对足球运动的兴趣和爱好，培养集体主义观念，通过训练发展学生的身体素质，增强体能，促进身体正常的生长发育。使学生积极加入到学习中，并大胆向同学展示自己的动作。相信我能行，告别我不行。使学生掌

握足球的基本技术，了解足球比赛的规则，并能够自己组织比赛。在学习中充分展现自我。增强自信心和意志品质，得到成功的喜悦。培养良好的团结协作精神。积极进取，乐观开朗。通过对学生的训练，提高他们的身体素质和技能水平，争取在片比赛中获得好的成绩，同时为校足球梯队建设打好基础。

少年宫足球爱好者

南昌经开区实验学校城市少年宫

根据暑假安排时间下午16：30-17：30

### （一）内容要求及手段

1. 制定严格的队伍管理制度与纪律。
2. 培养荣誉感、责任感，树立为队、为校争光的信念。
3. 形成梯队队伍。
4. 培养球队有骨干力量，加强团结和自我管理能力。
5. 保持并提高队员的训练比赛作风。

### （二）训练作风方面：

1. 严格的组织纪律性
2. 严格的训练自觉性

身体训练手段：比赛规则、守门员的技术（利用训练间隙单独训练）教学克服自身体重的各种跳跃、后退跑、全速跑、变速跑、曲线跑、急停、急转、变向等。

技术训练手段：踢球、颠球、停球、头顶球、运球、抢断球、掷外球等。

综合技术训练：各种一对一、二对二、三对二攻守，二三人跑动中传接球配合、比赛阵比赛。

### a□初级

1. 培养学生对足球运动的兴趣；
2. 培养和发展球感和控制球基本能力；
3. 学习基本的运、传、接、射门等技术动；
4. 培养正确的跑、跳技术，发展身体动作的柔韧性、协调性、灵敏性和平衡能力；

### b□中级

1. 进一步提高学生对足球运动的兴趣和爱好；
2. 继续熟悉球性和控运球基本技术；
3. 学习与掌握比赛相关的技术：运、传、接、射、抢和头顶球技术；
4. 在提高基本技术熟练性的基础上，形成技术定型，并通过对抗性练习和比赛使个人技术向实用比赛技巧转化，逐步培养能在对抗局面下控制球和运用攻守的能力。