

室内素质拓展训练活动方案

带队教师准备：

扩音器、文件夹、纸、笔、活动所需物品、照相机

活动时间：2 节课（90 分钟）

一、大风吹小风吹

1、游戏规则：

（1）可以按照在教室所坐的位置来分团队。每个团队所有队员起立围成一圈站好，由带队教师开始说大风吹，所有成员回应“吹什么”，带队教师说一物队员身上有的物品或特征，比如可以说“吹戴眼镜的人”，等等，依据当时实际情况而定，带队教师说完后所有被吹到的人，即拥有这些特征的队员需要在队内互换位置，没有被吹到的队员待在原地。

（2）还有另一个口令，叫小风吹，当带队教师说到小风吹时，被小风吹到的人原地不动，没被吹到的人需要互换位置。其它游戏规则遵循大风吹。

2、注意事项

此活动锻炼学生的反应能力，口令可以多从衣着打扮上入手，比如说：吹所有穿裙子的人，吹穿运动鞋的人，吹扎马尾的人等等。等大家换位置完毕时互相检查谁出错了，要接受惩罚。可以三四轮以后一起惩罚。惩罚可以有如下方式：
a、女生 5 个蹲起男生 5 个俯卧撑；
b、四人或者以上可以一起跳小天鹅，由全体学生一起配音。
c、每个出错的团队表演一个节目。

二、齐眉棍

1、游戏规则：

全班分为三到四个团队，相向站立，共同用手指伸直踮起将一根棍子放到地上，手离开棍子即失败，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齐眉棍将按照带队教师的要求，完成一个看似简单但却最容易出现失误的项目。此活动深刻揭示了团队内部的协调配合之问题。

2 、 游 戏 人 数 ： 10-15 人

3 、 需 要 器 材 ： 3 米 长 的 轻 棍 3-4 根

4 、 游 戏 时 间 ： 30 分 钟 左 右

5、活动目的：

在团队中，如果遇到困难或出现了问题，很多人马上会找到别人的不足，却很少发现自己的问题。队员间的抱怨、指责、不理解对于团队的危害……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、相互协作的能力。统一的指挥+所有队员共同努力对于团队成功起着至关重要的作用。

6、注意事项：

(1) 每个队可以找一个监督员，监督队员的手指是否离开齐眉棍，其他手指是否接触齐眉棍，不允许用手指勾棍子。

(2) 每个队先自己练习，认为练习成功了可以挑战，每队有三次挑战机会，计算最短时间，在挑战的时候，其他队伍队员可以来监督。

7、活动后分享讨论

你们团队挑战成功还是失败了，成功或者失败的原因是什么？你在这次活动中
变 现 如 何 ， 发 挥 了 什 么 作 用 ？

