

2024 年口号与动作

第 1 篇：口号标语之团队口号动作

团队口号动作

经典好玩活跃气氛的团队游戏

我是谁

目标：提供一个新颖的方法来互相认识。

过程：

1、向团队解释本练习的目标是通过各人选择代表自己的某一物件来达到互相认识的目的。

2、告知他们每人有 15 分钟的时间在教室周围找一个能够代表自己个性特征或表达自己身份的物件（包括教室内、教室外、只要可以获得的），并

把它带到课堂来。

3、让每一个参加者展示他/她所选的物件并解释其所表达的含义。（例如：我选了一块石头，因为它坚硬、光滑、色彩丰富、古老等。）

讨论问题：

1、你从其他参与者身上学到了什么？

2、什么为你在各式各样的物品中选择此类物品; 解释其特征。

3、你对其他参加者了解达到何种程度?

物质要求: 无

时间要求: 大致需 30 分钟, 具体时间取决于团队大小。

猜猜我是谁

目标: 使初步认识的队员再次彼此认识

道具: 不透明的幕布一条

猜猜我是谁

1、参加的人员分成两边

2、依序说出每人的姓名或希望别人如何称呼自己

3、训练员与助理训练员手拿布幕隔开两边成员, 分组蹲下

4、第一阶段两边成员各派一位代表至幕布前, 隔着幕布面对面蹲下, 训练员喊一, 二, 三, 然后放下幕布, 两位成员以先说出对面成员姓名或绰

号者为胜, 胜者可将对面成员俘虏至本组。5、第二阶段两边成员各派一位代表至幕布前背对背蹲下, 训练员喊一、二、三, 然后放下幕布, 两位成员靠组内成员提示(不可说出姓名、绰号), 以先说出对面成员之姓名或绰号者为胜, 胜者可将对面成员俘虏至本分组。

6、活动进行至其中一组人数少于三人即可停止。

注意事项:

1、选择的幕布必须不透明，以免预先看出伙伴而失去公平性及趣味性。

2、成员蹲在幕布前，避免踩在幕布上，以免操作幕布时跌倒。

3、训练员应制止站立或至侧边偷窥的情况发生。

4、组员不可离训练员太近，以免操作幕布时产生撞击。 5、组员叫出名字时间差距短，训练员须注意公平性。6、本活动不适用于不熟悉的团队。

大树和松鼠

适合人数：10 人以上 材料及场地：无 时间：5-10 分钟
操作程序

1、事先分组，三人一组。二人扮大树，面对对方，伸出双手搭成一个圆圈；一人扮松鼠，并站在圆圈中间；培训师或其它没成对的学员担任临时人员。

2、培训师喊“松鼠”，大树不动，扮演“松鼠”的人就必须离开原来的大树，重新选择其他的大树；培训师或临时人员就临时扮演松鼠并插到大树

当中，落单的人应表演节目。

3、培训师喊“大树”，松鼠不动，扮演“大树”的人就必须离开原先的同伴重新组合成一对大树，并圈住松鼠，培训师或临时人员就应临时扮演大

树，落单的人应表演节目。

4、培训师喊“地震”，扮演大树和松鼠的人全部打散并重新组合，扮演大树的人也可扮演松鼠，松鼠也可扮演大树，培训师或插其他没成对的人亦

插入队伍当中，落单的人表演节目。

人椅

形式：全体学员一起参加 时间：5 分钟

场地：空地

人椅

适用对象：所有学员

操作程序：

- 1、全体学员围成一圈。
- 2、每位学员将双手放在前面一位学员的双肩上；
- 3、听从培训师的指令，缓缓地坐在身后学员的大腿上。
- 4、坐下后，培训师再给予指令，让学员叫出相应的口号：“例如“齐心协力、勇往直前。””
- 5、最好以小组竞赛的形式进行，看看哪个小组可以坚持最长时间不松垮。

有关讨论：

- 1、在游戏过程中，自己的精神状态是否发生变化？身体和声音是否也相继出现变化？

2、在发现自己出现以上变化时,是否及时加以调整?

3、是否有依赖思想,认为自己的松懈对团队影响不大?最后出现什么情况?

4、要在竞争中取胜,有什么是相当重要的?

名字接龙

这个游戏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 人左右最适合;

(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。雨点变奏曲:

搓手——微风;打响指——小雨;鼓掌——大雨;用身体的任意部分敲击以发出最大的声音(可以边跺脚边鼓掌或拍桌子)——狂风暴雨。雨点变奏曲

(1)开始前,可让学员利用身体的任意部分碰撞发出声音,会

发现有各种各样的声音出来，场面一片混乱；

(2)然后让学员认为自己最擅长的方式发出声音（这时，会发现学员的声音会进行汇合，形成几个主流的声音）；

(3)引导学员形成上面所提的四种声音。

(4)培训师慢慢地引导，从微风——小雨——大雨——狂风暴雨，或者再回落，最后在狂风暴雨中结束。

团队节奏

把大家随机分成若干组，比如1、2月出生的人为a组，3、4月出生的人为b组等，然后每个组让他们用不同的方式发出声音，如a组鼓掌，b组跺

脚，c组发出“哈哈”的声音等，事先准备些牌子，上面写各组组长名。正式表演开始，你举起哪个组的牌子，哪个组就发出相应的声音。

团队节奏

团队的交响乐开始神奇般地展现了。

注：a) 每组规定各自的节奏

b) 正式开始前一定要分组反复演练，否则全场噪音一片，培训师失去威信，下面的人也会推动兴趣

c) 同时可举好几块牌子，有变化（可找人来帮忙举）d) 事先强调要聆听，不要只顾自己，这很重要 e) 中途找些学员来担任你的角色指挥

f) 有很多理念可分享，如团队精神、个人与团队、分工协作、领导力等。变通玩法：

a) 随机分组（如报数等），按参训人数分成几组，10 人左右为一组最宜；

b) 每个组研究一句口号或表演方式，在 30 秒之内，口号中一定要包括“嘉信”两字，可配之以舞蹈、动作或其余节奏，参与表演的可以是小组

全体也可以是个人；（准备时间：3 分钟）

c) 举牌要求每组表演，有时间的话可以搞一个评奖活动。

找出兴趣共同点

适用人数：20 人以上，可分组也可不分组，特别是彼此之间并不太熟悉 操作方法：在限定的时间（如 10 分钟）内寻找他人，找到 5 个两人之间的共通点（可以是兴趣或其它方面），然后再寻找下一位。相同时间内寻找

到最多的人的人为优胜者。

小技巧：可事先写好一些备选项，以供他人选择，则进程会快很多。另外，注意要他人签名一定要清晰。

造反运动

人数队形：10-20 人为宜，围成一个圆圈 a) 参加者围成一个圆圈，培训师站中间；

b) 主持人说“右”，全部人就将头转左；说“左”，全部人就

将头转“右”；说“前”则所有人的头向后，也就是要做和口令相反方向的动作；

c) 裁判或主持人要仔细观察参加者，发现有人犯错，就要宣判出局；

d) 最后剩下的人即为获胜。

注意：不一定要转头，也可用手上下左右动。

手牵手

人数队形：分两组，各组人数不拘，并选出一领袖，排成两排。

游戏方法：

a) 二组人面对面坐下，手牵着手；

b) 领袖叫出植物或动物的名称（组员把手放开），叫到植物时，全部的人要将双手上举，叫动物时则放下，如果连叫两次植物或动物就保持上举

或放下的动作；

c) 例如：芹菜（上举）、兔子（放下）、狐狸（放下）、菊花（上举）……. d) 两组领袖轮流叫名，动作错误的人就要被淘汰，经过几次后剩下人数较多的那组获胜。不管三七二十一

从1开始报数，每逢7和7的倍数不能说出。速度要快，犯规者淘汰出局。最终胜出的人为获胜者。报错者出队站到旁边。剩下的人接着报。直到

胜出者产生。

抱团打天下

a) 让全体人员肩膀搭肩膀（或手拉手）围成一圈，或站成一排。b) 培训师站在中间，公布游戏规则，比如我说 5，大家要迅速凑成 5 人 5 人的组合，这 5 个人要抱得紧紧的，不许外来人员侵入；说 9，要凑成 9 人组合。

c) 每次都请被挤出局的人站在一边。

d) 团队成员都蹲下，一二三看哪个组起得快。e) 玩过几次之后，请两个始终被抱在团队中的人上场。

f) 主持人请出局和未出局的人谈一下感想；请起得最快的团队谈一下感想，根据他们说的，总结游戏后的感悟。

抱团打天下

a) 让全体人员肩膀搭肩膀（或手拉手）围成一圈，或站成一排。b) 培训师站在中间，公布游戏规则，比如我说 5，大家要迅速凑成 5 人 5 人的组合，这 5 个人要抱得紧紧的，不许外来人员侵入；说 9，要凑成 9

人组合。

c) 每次都请被挤出局的人站在一边。

d) 团队成员都蹲下，一二三看哪个组起得快。

e) 玩过几次之后，请两个始终被抱在团队中的人上场。

f) 主持人请出局和未出局的人谈一下感想；请起得最快的团队谈一下感想，根据他们说的，总结游戏后的感悟。

分组方法：

(一) 组织者问以下问题：早上起床时，是从左边下床？右边下床？——从左边下床的站左边，从右边下床的站右边，记不清的站中间；

(二) 早上穿鞋时，先穿左边的鞋？先穿右边的鞋？——先穿左脚的站左边，先穿右脚的站右边，记不清的站中间。以此种办法将学员分成三大组。

(三) 谁是勇士？

如果依上法分成的三组人数悬殊过大，则继续分组，按以下办法：

请大家自由组合，寻找另外两位与自己相象的伙伴，分成三人一组。

然后提问：

1、谁愿意第一个站起来？ 2、谁愿意第二个站起来？

由此，将学员分成三批。

(四) 寻找对象： 第一步：学员围成一个圆圈——组织者说 look up、look down、lock——学员看上、看下，然后用目光锁定对面的一位同学，当两人的目光相对

时，则拍手、出场交谈——交谈 3 分钟——没对上的继续。

第二步：学员分列两行，结对的伙伴面对面站立——各自后退 5 米——蒙上眼罩——发出声音，寻到对象（不可用学员名字、公司名称）

串名字游戏

小组成员围成一圈，任意提名一位学员自我介绍单位、姓名，第二名学员轮流介绍，但是要说：我是***后面的***，第三名学员说：我是***后面的***的后面的***，依次下去……，最后介绍的一名学员要将前面所有学员的名字、单位复述一遍。

分析：活跃气氛，打破僵局，加速学员之间的了解。

扮怪兽

形式：12 人一组为最佳

时间：5-10 分钟

玩法：培训师给出要求：团队要创造出一个怪兽，这只怪兽只有 11 只脚，4 只手在上，而且全体人员必须连接在一起成为一个整体。

进化论

a) 代表：鸡蛋（双手抱肩）——小鸡（双手张开）——凤凰（单手竖立）——人（正常形态）

b) 随意寻找一人猜拳，赢者可以上升一个层次，然后找与自己相同层次的人继续猜拳进货；输者则另找其它与自己同一层次的人猜拳。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/016200132155010103>