



脚丫伴学

多元课程教材



前言

一、背景介绍

学困生是一个隐秘的群体，需要社会大众给予更多的关怀和耐心。基于此，本教材主要从学生的心理、满足其心理需要为出发点，把多元理念融入课堂。多元教材旨在通过社会工作专业的理念与工作方法，培养学生良好的人格、健康的心理和积极向上的生活态度，引导学生不断发现自己的潜能，促进其全面发展。教材中主要由游戏库、小组、特色活动课程三大部分构成，以团体形式来满足学生的需要。游戏具有娱乐功能，也具有教育功能，故我们希望通过本教材为使用者提供类型多样的活动以达到活跃气氛、促进学生认知能力的提高、以及提高学生社交能力的发展等目标。

二、注意事项及建议

鉴于学生存在个体的差异性，以及受现实生活中展开活动的不确定性因素影响，我们认为有必要提出以下三点建议，以便帮助使用者更好的了解和运用多元教学教材。

（一）尊重、关爱、平等对待学困生

每个人都具有巨大的发展潜能，每个人都是平等的主体，正如卢梭所说：“人生而平等”一样。或许他们因为某些原因在学业表现上有待提高，但请相信他们具有自己的优势与擅长之处。因此大家需要用尊重、平等、鼓励的态度对待学困生，切勿因当下学业的表现而否定学困生的价值。

（二）因材施教

游戏库主要分为破冰暖身、相互认识、环境适应、沟通交往、增强自信、能力训练、团队协作七大方面。因游戏数量繁多、种类多样、不同的游戏也有不同的意义与作用，使用者需根据自身需要与服务对象特点特征相结合做到灵活运用，使游戏效果最大化。

四份小组计划书基于普遍性撰写，但每个小组、每个学生都会有特殊的情况。出于特殊性和差异性的角度考虑，因此小组计划书仅作为参考，使用者可以针对小组成员的需要、特点、现状等适当调整小组计划书的内容，做到灵活运用，最

大程度地兼顾特殊性和满足小组成员的需求。

特色活动课程从四个方面展开，内容维度不够全面，故本教材相关内容仅供参考，实施过程中需考虑学生个体差异性，做到因材施教，也需要考虑当下社会背景、生活环境、场地、物资等多方面因素，做到灵活运用，使特色活动课程更能满足学生的多样化需求。

（三）理论与实际相结合

根据精神分析学派、认知行为理论、社会支持理论等相关理论，普遍认为游戏可以帮助儿童释放因内驱力受社会压制而产生的紧张与压力，促进其身体、智力、思维能力、团队协作能力等各方面的发展，故游戏融入教育或生活中可促进学生身心全面发展。

小组工作作为社会工作的工作手法之一，指导着小组的开展。因篇幅限制无法详细呈现要点，在此建议使用者可以阅读《小组工作》、《社会工作概论》等专业书籍，更好地领会小组的精神与内涵等理论知识，由此来帮助学困生。再者，使用者需结合实际情况，使服务对象与现实需要相结合，以期达到更好的成效。

特色课程融入了多元智能理论，就其基本结构来说，智能是多元的，每个人身上至少存在七项智能，即语言智能、数理逻辑智能、音乐智能、空间智能、身体运动智能、人际交往智能、自我认识智能。这是一种全新的人类智能结构的理论，该理论与素质教育紧密相连，共同促进学生全面发展，使用者可结合实际需要，与当下社会环境背景、服务对象的真实需求相结合，采取更适当的方式。

目录

第一编 游戏库.....	1
一、游戏库使用说明.....	1
二、游戏库.....	3
暖身破冰游戏库.....	3
相互认识游戏库.....	21
环境适应游戏库.....	29
沟通交往游戏库.....	44
增强自信游戏库.....	112
团队协作游戏库.....	116
能力训练游戏库.....	155
第二编 小组工作计划书.....	164
一、小组工作基本介绍.....	164
二、小组计划书使用说明.....	165
三、小组计划书具体内容.....	169
“我很棒”自信心提升小组计划书.....	169
“我想和你交朋友”人际交往小组计划书.....	194
“好习惯、伴我行”学习习惯养成小组计划书.....	217
“我是时间小管家”时间管理小组计划书.....	237
第三编 主题特色活动.....	262
一、主题特色活动介绍.....	262
二、使用建议与注意事项.....	262
三、主题特色活动内容.....	264
第一类 保护动物类.....	264
课时一 保护野生动物，维持生态平衡.....	265
课时二 关爱流浪动物，让世界充满爱.....	267
课时三 爱护家养宠物，它是我们亲密的朋友.....	270
第二类 传统节日类.....	272
课时一 阖家团圆——春节.....	273
课时二 张灯结彩——元宵节.....	275
课时三 扫墓缅怀——清明节.....	277
课时四 五月端阳——端午节.....	279
课时五 月圆人满——中秋节.....	280
课时六 九九长寿——重阳节.....	281
第三类 环保类.....	282
课时一 了解可回收和不可回收垃圾.....	283
课时二 认识垃圾桶分类标识.....	286
课时三 垃圾的现状与危害.....	287
课时四 垃圾旅行.....	288
课时五 保护环境之垃圾分类.....	290
课时六 火眼金睛——游园发现不足之处.....	292

课时七 一起读绘本.....	294
课时八 垃圾分类套圈亲子趣味比赛.....	298
课时九 小小宣传员.....	300
第四类 性教育类.....	301
课时一 “我从哪里来” 绘本故事导读.....	302
课时二 “我是男生还是女生” 绘本故事导读.....	304
课时三 生理卫生我知道.....	307
课时四 防性侵小剧场.....	310
课时五 “男来女往” 我来说.....	312
参考文献.....	314
后记.....	315
八只脚丫多元教辅设计参编人员.....	316



第一编 游戏库

一、游戏库使用说明

（一）游戏库背景

本游戏库由八只脚丫 2020 年教辅设计组多元小组实习生所整理，提供给八只脚丫的全体志愿者所使用。游戏具有多方面意义，比如说游戏可以活跃气氛、促进认知能力的提高、以及社会性的发展等。同时不同的游戏也有不同的意义与作用，因此需要志愿者正确使用游戏。

鉴于游戏数量庞大、种类多样，整理人员根据学困生特点选择较有普遍意义的分类方式，致力于将游戏融入到学困生相关的活动或课程设计中，以学困生的能力重塑为出发点，为促进学困生的多元智能提供有力的工具，使用者可根据适当情景选取适当的游戏使用。主要有以下 7 种类型：破冰暖身、相互认识、环境适应、沟通交往、增强自信、能力训练、团队协作。

特此说明：本游戏库中所整理的游戏全部来源于网络，并非原创游戏，八只脚丫的实习生只是作为整理者。如有侵权行为，请联系八只脚丫进行删除。

（二）游戏库使用说明

1. 游戏表格使用说明

（1）游戏编号：游戏库根据游戏目的划分不同类型，各个类型采用不同的编号。有些游戏是具有多重目的的，因此在不同类型栏目具有一定的重合性。

（2）游戏目标：即游戏可以达成的目标。但游戏目标不是单一的，而是多样的，因此需要工作人员根据实际需要进行筛选和调整。

（3）所需材料：游戏所需材料可视实际情况进行同类替换或删减，材料并不是进行游戏的硬性指标。

（4）游戏内容：相当于是游戏规则和展开内容，需要工作人员根据需要自行调整，不是一成不变的，相反，它具有灵活性。

（5）注意事项：此栏目非常有必要进行仔细查看，它是这个游戏能否进行的前提和关键。

（6）开展方式：主要以线下为主，当然如果需要也可以进行线上活动，但

是游戏效果可能欠佳。此外还要注意游戏所需要的活动空间是否适合在户外或者室内开展。

(7) 备注：即对此游戏的未尽补充和提示。

2. 游戏过程注意事项

(1) 由于游戏库主要面对的服务对象是学困生这一特殊群体，因此工作人员在进行游戏或活动设计时尽量避免使用标签化用词（如学困生），要平等友好相处。

(2) 需要注重组员的参与度，工作人员在团体游戏过程中尽量留意到每一个孩子。如有出现组员参与度比较低或者不愿意参加等现象，工作人员应主动和孩子进行沟通，询问原因，并且理解他们，与他们产生共情，同时需要加以引导和支持，带动他们参与，而不是强硬的迫使他们参加游戏。

(3) 高级小学年龄段的孩子普遍有一种强烈的“不和异性接触”的想法，属于性别的敏感期，可能会拒绝和异性接触，因此在游戏选择中需要留意大家的意愿，避免性别尴尬。

(4) 游戏过程中一定要注意安全，要在游戏前准备好医药箱，以备不时之需。

(5) 多使用正向语言对组员进行鼓励，不使用具有攻击性的语言，与他们平等对话，并且尊重他们。

二、游戏库

暖身破冰游戏库

序号	游戏名称	游戏目标	所需材料	游戏内容	注意事项	开展方式	备注
1	大树和松鼠	活跃气氛，增加组员间互动及友谊	无	<p>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；工作人员或其它没成对的学员担任临时人员。</p> <p>2. 工作人员喊“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；工作人员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。</p> <p>3. 工作人员喊“大树”，松鼠不动，扮演“大树”的人就必须离开原先的组员重新组合成一对大树，并圈住松鼠，工作人员或临时人员就应临时扮演大树，落单的人应表演节目。</p> <p>4. 工作人员喊“地震”，扮演大树和松鼠的人全部打散并</p>	<p>1. 适合人数：10人以上；</p> <p>2. 注意提醒组员注意安全。</p>	线下	无

				重新组合，扮演大树的人也可扮演松鼠，松鼠也可扮演大树，工作人员或插其他没成对的人亦插入队伍当中，落单的人表演节目。			
2	桃花朵朵开	活跃气氛，增加组员间互动	无	<ol style="list-style-type: none"> 全体组员手拉手，男女间隔开围成一个大圈； 全体向右转，跑动起来。 工作人员：桃花桃花朵朵开、 组员：桃花桃花几朵开、 工作人员：桃花桃花X朵开。 组员根据工作人员指令，相应的人数抱在一起 出局组员做好标识，等出局人数够多时停止游戏。 	<ol style="list-style-type: none"> 适合人数：20人以上 需要提醒组员注意安全 	线下	无
3	春天到百花开	活跃气氛，增加组员间互动	无	<ol style="list-style-type: none"> 全体组员手拉手，男女间隔开围成一个大圈，其中男组员为绿叶，女组员为红花； 全体向右转，跑动起来。 工作人员：春天到，百花开 组员：怎么开 工作人员：X朵红花X片绿叶。 	<ol style="list-style-type: none"> 适合人数：20人以上 需要提醒组员注意安全 	线下	无

				4. 出局组员做好标识，等出局人数够多时停止游戏			
4	教官说	活跃气氛，增强组员反应力	无	工作人员当教官，其他组员是教员。教官说了“教官说”三个字，后面的动作才能做，没有说的动作不能做	适合人数： 20人以上	线下	无
5	造反游戏	活跃气氛，增强组员反应力	无	游戏开始时，工作人员要求做的每一个动作组员们必须用与要求的相反的方式做出来，否则即为出局 (如工作人员说向左转，组员们就要向右转，工作人员说向后一步，组员们就要向前走一步) 出局的组员就走到队伍前面来和工作人员一起来监督大家，留到最后的组员获胜	适合人数： 20人以上	线下	无
6	水果蹲	活跃气氛，增强组员反应力	无	1. 将组员根据不同水果分为几个队伍，由工作人员指定一个队开始 (如苹果队：苹果蹲，苹果蹲，苹果蹲完香蕉蹲，接着就是香蕉队按照一样的说法蹲)	适用人数： 20人以上 如人数少即 可以个人出	线下	无

				<ol style="list-style-type: none"> 如果期间出现组员指向不一致或者是反应停顿超过1秒，即此组员出局 最后在游戏中留下人数最多的队伍获胜 	战，留到最后的人获胜		
7	天气预报	活跃气氛，增强组员反应力	无	<ol style="list-style-type: none"> 工作人员说天气现象，组员做相应动作。小雨拍肩，中雨拍腿，大雨鼓掌，狂风暴雨跺脚。 根据工作人员的语言做相应动作，工作人员语速逐渐加快，动作做错或者反应慢者淘汰，坚持到最后的组员胜出。 	人数多不适用	线下	无
8	零零七	活跃气氛，增强反应力，促进互相认识	无	<ol style="list-style-type: none"> 组员围成圆圈，其中一人说：“0”右边人说“0”，再右边人说“7”，再右边的人说“啪！”人后说“啪”的人指向任意一人 别指向的人没有任何反应，但是他左右两边的人要大喊：“啊”，同时双手举起。 被指向的这个人，继续说“0”，右边的人接上，依次循环。 	10人以上	线下	无
9	猜五官	活跃气	无	<ol style="list-style-type: none"> 两人面对面。 	(可分组进	线	无

		氛，增强反应力，促进互相认识		<p>2. 先随机由一人先开始，指着自己的五官任何一处，问对方：“这是哪里？”</p> <p>3. 对方必须在很短的时间内来回答提问方的问题，必须指着自己提问以外的任何其它五官。例如如果对方指着自己的鼻子问这是哪里的话，组员就必须说：这是鼻子，同时手指着鼻子以外的任何其它五官。</p> <p>4. 如果过程中有任意一方出错，就要受罚；提出3个问题之后，双方互换角色</p>	行游戏)	下、线上	
10	<p>大风吹</p> <p>小风吹</p> <p>台风吹</p>	<p>活跃气氛，增强反应力</p>	无	<p>1、所有人坐在椅子上，围成一个圆，椅子的个数比人少一个；</p> <p>2、请多出来的这个人站在中间说：“大风吹”，所有人立刻回答说：“吹什么？如果那人说：“吹所有穿裙子的人”，所有穿裙子的人必须起立重新找座位，没有找到座位的人就站起来继续发号，这个说话的人也参与。</p> <p>3、如果说：小风吹，就按照所说意思反着进行，比如：吹所有带眼镜的人。没有带眼镜的人必须马上寻找新的座位；</p>	10-15人	线下	无

				<p>4、如果说:台风吹,所有的人必须离开自己的座位重新寻找新的位置.</p> <p>5、最后惩罚所有站在前面发号施令的人</p>			
11	正话反说	活跃气氛, 增强反应力	无	<p>工作人员说一个词语, 组员要反着说一遍, 说错或者懵住的人即被淘汰。</p> <p>(词语从 3 开始说起, 第二轮 4 个字, 第三轮 5 个字)</p> <p>(例: 工作人员: 新年好; 组员: 好年新)</p>	(可分组进行游戏)	线上、线下	<p>词语参考: 新年好、小朋友、丢手绢、夕阳红、金苹果、寻光计划、正话反说、三思而后行、三七二十一、一去不复返</p>
12	我笑你哭	打破隔膜, 轻松玩乐	无	<p>1. 全组围成一个圆圈。</p> <p>2. 带领者转向右边的组员, 做一个搞笑的面部表情, 这组员依样做给下一位组员看。但如果该组员转回左边扮演悲痛的表情, 左边的组员就要改变方向, 向左传表情如此类推。</p>	要考虑到组员可能不愿意表演, 准备别的容易接受的惩罚	线下	无

					方式(比如: 吃柠檬等)		
13	击鼓传 花	打破隔 膜,轻松 玩乐	花(公仔 或小物 件)×1	<p>数人或几十人围成圆圈坐下, 其中一人拿花(或一小物件);</p> <p>另有一人背着大家或蒙眼击鼓(桌子、黑板或其他能发出声音的物体)</p> <p>敲响时众人开始依次传花, 到鼓声停止为止。</p> <p>此时花在谁手中(或其座位前), 谁就上台表演节目(多是唱歌、跳舞、说笑话;或回答问题、猜谜、按纸条规定行事等);</p> <p>如果偶然花在两人手中,则两人可通过猜拳或其它方式决定负者。</p>	适用于10人 以上	线下	如果想要增加游戏 难度,也可多个物 件进行游戏
14	单数 双数	考验反应 能力,活 跃气氛	无	<p>1. 将所有人进行分组, 每个组间隔围成圆圈, 面向内测坐下;</p> <p>2. 工作人员报数1, 并且随机指向一个组员依据口令逐次报数</p>	无	线下	无

				<p>(如果支持人说：“报单数”，就是 1, 3, 5, 7...，工作人员换成说：“报偶数”，则接着刚才的数报 8, 10, 12, 14...)</p> <p>3. 如果说错了，则被判出局，离开圆圈</p> <p>4. 留下人数最多的小组获胜</p>			
15	顾客至上	打破隔膜，轻松玩乐	无	<p>1. 工作人员做老板，组员做顾客，老板在游戏开始之前将订单的种类告知“顾客们”</p> <p>2. 老板随机指着一个顾客，那位顾客随即说出自己跟种类相关的订单</p> <p>【例如：老板指着一人说：鱼店，被指到的人要立刻说：xxx（名字）订鲫鱼两条】</p> <p>3. 等那位顾客回答后，则指着另一位顾客</p> <p>(期间如果老板没有更换种类，则还是说前面一样种类的订单，若更换了则以新的为主)</p> <p>注意：留意组员说的内容，注意种类不能重复。</p>	要注意找到适合组员年龄段的词语	线上、线下	种类：水果、蔬菜、花、厨房用具、文具等
16	挑战数字	打破隔膜，轻松	无	<p>所有人围成一个圆，按顺序一个人一个数，从 1 到 50，数到 7 或者 7 的倍数的人拍掌表示(不能说出数字)，</p>	无	线下	无

		玩乐		期间工作人员可以随意转变方向,期间数错或者拍错的人接受惩罚。			
17	抢凳子	打破隔膜, 轻松玩乐	凳子(若干)	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,组员在凳子外面围成一圈,工作人员敲鼓或放音乐时组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组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。	1. 人数要8人以上 2. 要提醒组员注意安全	线下	无
18	毕加索	打破隔膜, 轻松玩乐	笔和纸	1. 工作人员预先准备数张画好圆形的纸; 2. 两两配对,背对背而坐。在指定时间内,一个人负责讲圆形,另一个人负责画圆形。(画圆形的人只可听不可问,画的内容也不能让讲的人看到); 3. 时间到,看哪对画的快且准。	需要预先准备好画好圆形的纸张,这个纸张只能让讲的人看	线上、线下	也可用于增强沟通能力

19	大混战	打破隔膜，轻松玩乐	废纸(卷成球状)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全组一分为二，先订定自己的领土，两组之间要划出一个禁区。 2. 当工作人员发号司令后，便要开始做战，在规定的时间内（3分钟左右），组员可用尽方法把“废球”抛到对方的领土内，但不可站在禁区内抛。 3. 最后以领土最少“废球”的一方为胜，禁区内的“废球”不计算在内。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使用的是废纸，使用完毕后注意回收； 2. 要记得和组员们说这些是废纸，记得回收（环保） 	线下	无
20	共同分担	打破隔膜，轻松玩乐，体会同心同心的重要性	无	<ol style="list-style-type: none"> 1. 2人一组，背对背坐在地上，手臂互扣，然后一起运力，互相依靠的站立起来。 2. 若两人合作成功，则可尝试多加一位或多位。 3. 这游戏人数越多，难度越大，也需更多的默契。 	无	线下	无
21	解手链	打破隔膜，轻松玩乐	无	每个小组围成一个同心圆站着，先举起右手，握住对面那个人的手，再举起左手握住另外一个人的手，形成一张错综复杂的“网”。在不松开手的情况下，想办法将	注意提醒组员不要握住左右两边的	线下	也可用于强调每个人的价值与重要性，但是记得在没

				这张“网”解开。(可以穿、爬、转等)	人, 否则结是解不开的		有解开手链的情况下找好说辞
22	彼此搭配	打破隔膜, 轻松玩乐, 互相合作搭配	眼罩	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4人一组, 分别是“脑”、“眼”、“手”和“口”。 2. 规则: “脑”只能发号司令, “眼”只能指挥, “手”只能作动作, “口”只能饮食。除了当眼睛的一位, 其他的人都要蒙眼。 3. 带领者讲出一个动作, 例如: 吹气球、吃香蕉、涂口红等, 各组员便要各按职份合作完成。 	无	线下	无
23	集体创作	打破隔膜, 轻松玩乐, 互相合作搭配	白纸、笔、眼罩、秒表	<ol style="list-style-type: none"> 1. 组员分成若干队, 每队4-8人。 2. 工作人员指定组员画画内容, 小组组员每人有10秒时间进行创作。 3. 第一个人10秒钟计时结束后, 交第二人继续。如此类推至倒数第二个人。(未轮到创作的人不能睁开眼睛) 4. 最后一名组员进行猜题, 才出来答案就算获胜/积分。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 注意游戏难度性, 可以适当进行难度提升; 2. 计时需要注意后一个人睁开眼睛才开始。 	线上、线下	也可用于团队协作类型游戏

24	跟着我	打破隔膜，轻松玩乐	扑克牌	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每人派一张牌。 2. 大家把自己的牌放在额前，各人不可偷看自己的牌，只可看别人的牌。 3. 每人轮流讲出一个动作，可以是很搞笑的，例如抓脚趾。 4. 一声令下，大家开牌，点数最小的人为输（以2为最小），就要听点数大的人指示动作。 5. 输了的人接下来跟着点数大的人后面，如果点数大的人接下来游戏输了要和他一起做指示动作。 	无	线下	无
25	你比划我猜	打破隔膜，轻松玩乐	词语卡片	<p>拿出一些卡片，上面写有一些水果、动物的名称或一些成语，如“老虎”、“西瓜”、“抓耳挠腮”等。参与的人员一个比划一个猜。比划者可以用肢体语言和口述语言表达的形式来向猜词者传达信息，但是不得说出词语中自带的字，旁观者不得提醒。</p>	注意词语要适合小学生使用，可以多人比划多人猜	线上、线下	可锻炼反应能力和协调能力的游戏。
26	老鹰捉小鸡	打破隔膜，轻松玩乐	无	一个老鹰、一只母鸡、一群小鸡，母鸡保护小鸡，老鹰捉小鸡。	场地最好选择草地，需要做好防范	线下	可以用于锻炼反应力

					措施		
27	123 木头人	打破隔膜，轻松玩乐	无	<p>1. 一个人在前面背对大家说 123 木头人，然后转头，其他人都不能动，动了的人要回到原点重新开始；</p> <p>2. 大家都要一直向前，直到有人碰到前面喊口令的人的身体，喊口令的人就跑回去抓人，被抓到的人淘汰。与此同时在原地未出发的人也淘汰。</p>	场地最好选择草地，需要做好防范措施	线下	可以用于锻炼反应力
28	无敌风火轮	打破隔膜，轻松玩乐	报纸、胶带	5-15 人一组利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体组员的封闭式大圆环，将圆环立起来可以让全部人在上边走边滚动的大圆环。	场地需要足够空旷	线下	可以培养团队合作意识、领导力、组织协调能力，培养一丝不苟的工作态度
29	双人顶气球接力	打破隔膜，轻松玩乐	气球	两人一组只能用脸贴着运送气球，指定路线，中途如果气球掉下则重来，先完成的一组获胜。	无	线下	可以培养团队意识以及协调能力

30	数字炸弹	打破隔膜，轻松玩乐	无	<p>1. 工作人员随机在 1-100 选择一个数字；</p> <p>2. 组员轮流进行猜数字，每猜一次数字范围发生变化，说的数字只能在范围内（期间若猜中了，则“爆炸”淘汰）</p> <p>eg: 数字为 49，第一个人报的数字为 50，则范围缩小到 1-50；第二次报的是 30，范围缩小到 30-50。</p>	无	线上、线下	无
31	夹弹珠	打破隔膜，轻松玩乐	弹珠	<p>将组员分成几组，每人有 1 分钟的时间进行夹弹珠，夹入弹珠多的组获胜。</p>	无	线下	<p>1. 可以培养团队意识以及协调能力；</p> <p>2. 也可以采用其他道具：豆类、乒乓球等</p>
32	口口相传	打破隔膜，轻松玩乐	耳机	<p>1. 分组，4-8 个人一组；</p> <p>2. 第一个人看一段话，熟悉之后念给第二个人听，第二个人将自己记住的复述给第三个人，以此类推。期间没有轮到的组员需要戴耳机；</p> <p>3. 最后一个人将自己听到的复述给现场，哪一组复述的字数多，哪一组获胜。</p>	无	线上、线下	无

33	猜歌名	打破隔膜，轻松玩乐	若干适合小孩的歌曲	放歌曲，知道的人走到台上说出歌名并演唱一段，猜对多的人/组获胜	无	线上、线下	无
34	盲人吃香蕉	打破隔膜，轻松玩乐	香蕉、眼罩	<ol style="list-style-type: none"> 1. 两人蒙眼面对面而坐，每人右手持有一根香蕉； 2. 游戏开始后计时，两人凭感觉剥香蕉皮，并将香蕉送入对方口中； 3. 记录两个人都吃完香蕉的时间。 <p>（旁观者可以指示也可以误导，但不能动手帮忙）</p>	一般适用于较为熟悉的人	线下	无
35	手掌九九	集中精神的暖身活动（可安排在课程衔接时使用）	无	<ol style="list-style-type: none"> 1. 所有人围成一圈盘腿坐下，左、右手掌平贴在自己的大腿 2. 由工作人员先做指示拍一下，采顺时针方向进行，一共有三种动作 <ol style="list-style-type: none"> （1）拍一下：表示顺时针，依序拍下去 （2）同一手连拍两下-表示逆转方向，反方向拍回去 （3）握拳敲一下-表示 pass，pass 一个再拍. 3. 做错指令或动作的人，错一次需伸回一只手，错两次的人，两只手都必须伸回 	无	线下	无

				<p>4. 此活动可进阶为将手放在左右两边的人腿上,其余规则不变</p> <p>分享重点:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讨论想法与行动的落差 2. 学员的参与度与集中度 			
36	HEY、 SO、GO	振奋精神,集中注意力	无	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全体围成一圆形坐下,由指导员为第一人开始第一个动作,共有三种指示动作 <ol style="list-style-type: none"> (1) HEY: 手掌平贴在胸前,被手指方向指到的左(或右)侧组员,继续做下一个动作 (2) SO: 被指到者继续做『SO』的动作,手长平放在头上,手指向左或右,指定下一人 (3) GO: 被指到的组员双手合掌指定下个人,接着再做『HEY』的动作动作依此轮序 2. 每个做动作者要大声喊出动作名称,可以任意指向左或右. 3. 动作或名称错误两次则出局,其它的人大喊“out of my game!” 	无	线下	无

				<p>4. 被淘汰者可在圆圈外围做声音的干扰</p> <p>重点： 此活动适合用于使组员集中注意力可单纯为暖身活动 不做分享</p>			
37	扯龙尾	振奋精神, 集中注意力	色带或绳或报纸条或类似之条状物体	<p>1. 将玩者分成若干组（如 5 组），每组若干人（如 6 人）</p> <p>2. 每组皆排成一直行，手放在前面那人的肩上，在最末尾的那人背上挂上色带。</p> <p>3. 游戏开始时，每组最前的人要去捉住其它组组尾的色带，而尾那位亦要闪避不让人捉到其尾巴。</p> <p>4. 若捉到别人的尾巴，两组便会合成一组，变成一条较长的“龙”。</p> <p>5. 游戏继续进行，直至所有组成为一条龙为止。</p> <p>6. 排在这条长龙的最末尾的一组，是赢家。</p>	无	线下	无
38	害你在心口难开	打破隔膜，轻松玩乐	场景卡片	<p>组员各自为阵，每个人头上有一个禁止做的动作或者禁止说的词语，大家要相互引诱，说到禁止说的词语或做到禁止做的动作的时候，淘汰或接受惩罚。同时在别人</p>	无	线上、线下	无

				淘汰之前，不能告诉他的卡片内容是什么。			
39	托球跑	打破隔膜，轻松玩乐	乒乓球和乒乓球拍	分成若干组，乒乓球必须放在乒乓球拍的中间，不得用手固定，每个组员每次只能托一个球，从起点到终点球（10米）不掉在地上放入指定位置算有效球，另外一人在从筐中捡起球进行接力。如果球在托送途中掉到地上，组员必须回到起点重来，以小组组员全部运送完球，所用的时间最少的算胜利。（每个团体报2组可以男女混合、每组人数均等）	无	线下	如想提高难度，乒乓球拍也可以用纸来代替
40	就不听指挥	打破隔膜，轻松玩乐	卡通手套（也可无）	1. 分成两组，出题方排出一名出题人坐在一个板凳上，手戴一个卡通手套，另外一组其他人排成一队依次上前，出题人用手迅速的指向一个方向，并且说“看这边”，然后挑战者必须看向一个方向（左右上下），这个方向必须和出题人指的方向不一样。 2. 方向和出题人一致的挑战者淘汰	无	线下	无

相互认识游戏库

序号	游戏名称	游戏目标	所需材料	游戏内容	注意事项	开展方式	备注
1	我是谁	提供一个新颖的方法来互相认识	无	<ol style="list-style-type: none"> 1. 向组员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 3. 让每一个组员展示他/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) 4. 讨论问题：你从其他组员身上学到了什么？你对别的组员有什么了解 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 注意提醒组员不要跑太远； 2. 在时间还剩 5 分钟的时候有专门的人要去提醒组员回来。 	线上、线下	无

2	猜猜我是谁	使初步认识的组员再次彼此认识	眼罩、红领巾等不透明的幕布	<ol style="list-style-type: none"> 1. 组员分成两边 2. 依序说出每人的姓名或希望别人如何称呼自己 3. 工作人员与助理工作人员手拿布幕隔开两边组员，分组蹲下 4. 第一阶段两边组员各派一位代表至幕布前，隔着幕布面对面蹲下，工作人员喊一，二，三，然后放下幕布，两位组员以先说出对面组员姓名或绰号者为胜，胜者可将对面组员俘虏至本组。 5. 第二阶段两边组员各派一位代表至幕布前背对背蹲下，工作人员喊一、二、三，然后放下幕布，两位组员靠组内组员提示（不可说出姓名、绰号），以先说出对面组员之姓名或绰号者为胜，胜者可将对面组员俘虏至本分组。 6. 活动进行至其中一组人数少于三人即可停止。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 选择的幕布必须不透明，以免预先看出组员而失去公平性及趣味性； 2. 组员蹲在幕布前，避免踩在幕布上，以免操作幕布时跌到； 3. 工作人员应制止站立或至侧边偷窥的情况发生； 4. 组员不可离工作人员太近，以免操作幕布时产生撞击； 5. 组员叫出名字时间差距短，工作人员须注意公平性； 6. 本活动不适用于不熟悉的团队。 	线下	无
3	名字接龙	促进组员	无	<ol style="list-style-type: none"> 1. 组员围成一个圆圈坐着； 2. 围个圆圈的时候，自己随即更换成右邻者的名字； 	人数在 10 人左右最适合	线上 (需要)	无

		相互认识，同时锻炼组员反应力		<ol style="list-style-type: none"> 3. 以猜拳的方式来决定顺序，然后按顺序来提出问题； 4. 当工作人员问及“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； 5. 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； 6. 最后剩下的一个人就是胜利者。 		调整游戏规则） 、线下	
4	自画像	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使组员进一步认识自我。 2. 促进组员彼 	准备 白纸、 彩笔	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每个组员在一张纸上，任意画出一幅可代表他自己的画，画中可以是任何东西（有生命、没有生命都可以） 2. 让大家来根据画像描述这个人的性格 3. 各自领回画像，并向其他组员进行澄清和解释 	需要尽量挖掘积极意义	线上、 线下	无

		此认识和					
5	真真假假	猜出对方爱好的真假，促进彼此间的了解	无	<p>1. 请每个组员依次分享自己的三个爱好，其中两个爱好是真实的，一个是杜撰的；</p> <p>2. 让大家讨论 1 分钟时间（可以提问），并投票判断 3 个爱好的真假；</p> <p>3. 请分享的组员揭晓答案，并向大家介绍自己的爱好。</p>	<p>1. 人数不宜过多（5-10 人最佳）</p> <p>2. 组员内部需要有一定熟悉程度</p>	线上、线下	无
6	造句	促进组员间彼此认识，打开	无	<p>工作人员起头说出前半句，后半句指定组员 A 回答；然后组员 A 提出问题，后半句指定组员 B 回答，以此类推。</p>	<p>1. 要注意到让每一个组员都参与到游戏中（提醒组员尽量让没有回答过的组员回答）；</p> <p>2. 提问的问题最好不要带有威胁性，告诉组员：如</p>	线上、线下	无

		话匣子			果问题让他感到不适，可以提出换问题。		
8	进化论	促进相互认识	无	<p>进化论：第一级：鸡蛋（蹲下抱膝）；第二级：小鸡（半蹲做鸡嘴）；第三级：凤凰（站立两臂做展翅）；第四级：人（站立）。</p> <p>1. 开始的时候每个人都是最低级的鸡蛋，同级的情况下可以随意找组员进行猜拳，猜赢的可以升一级，猜输的保持不变。</p> <p>2. 进化成人的组员要大声说出：xxx（名字）已经进化成人啦！</p>	<p>1. 人数不宜过少</p> <p>2. 游戏结束后剩下的组员可以进行分享、表演等</p>	线下	无
9	四分之一的感觉	促进相互认识与交流	准备图片	<p>1. 大家在进入会场时，领到了一张卡片，但只是四分之一张卡片，进入会场后，需要去寻找其他三位会员手中的卡片，将其拼合成一副完整的图片。</p> <p>2. 大家要积极地寻找陌生人，询问、展示、合作，最终才能达成“联盟”，只有找到其他的三位朋友，才可以找一个位置坐下来。</p> <p>3. 工作人员限时 10 分钟让组员把组合成的图片放置到桌面前</p>	<p>1. 总人数不宜过多</p>	线上、线下	无

				<p>方, 并要迅速熟悉本小组组员(要求记住组员的姓名、学校、年级、兴趣爱好等基本信息)。</p> <p>4. 10 分钟后, 工作人员随机提问小组组员, 如果 A 组员没记住或者记错 B 组员姓名及相关信息, 则 B 组员和 A 组员鞠躬, 并向 A 组员说: (我是 A, 来自 xx 小学, 今年 x 年级, 喜欢 xxx, 请你记住我!), 随后 B 再复述 A 所说的。</p>			
10	温暖的表情	促进相互认识与交流, 学会欣赏	无	<ol style="list-style-type: none"> 1. 围圈坐, 其中一人在圈中间。 2. 轮流说出圈中人值得欣赏之处。 3. 直至每人都被提及。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 让每个人都参与赞赏他人和被赞赏 2. 组员需要有一定的熟悉 	线上、线下	无
11	甜心	促进相互认识	糖果	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每人有 10 粒糖, 每送出一粒, 需要介绍自己并且邀请对方介绍自己, 然后向对方说出你欣赏他/她的一样特质。 2. 直至把糖送完。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 让每个人都参与赞赏他人和被赞赏 2. 组员需要有一定的熟悉 	线下	无

		与交流，学会欣赏					
12	数字联想	从个人对数字的联想，使大家有更多的认识	无	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全组围成圈坐. 2. 顺序由一数起，每人讲出一个数字。 3. 每人就他/她所讲的数字讲出一件关于自己的事。例如：“三”，我在上学期间，经常被分配到三班。 备注：大家可能因不大熟络而分享得较简单，工作人员可鼓励大家发问，引出更多分享。	如果组员不是很熟悉，工作人员需要活跃气氛	线上、线下	无
13	找共同	促进相互认识	纸、笔	<ol style="list-style-type: none"> 1. 给全部组员 5-10 分钟进行交谈； 2. 请组员写出四个和自己有相同之处和不同之处的人，并说出具体相同在哪里、不同在哪里。 	提醒组员一些基本的内容不能写，比如说都有两只眼睛等。还要委婉提醒组	线上、线下	无

		与交流，学会欣赏			员不能进行人身攻击。		
14	串名字	促进相互认识	无	<p>组员站成一排，从第一个人开始说自己的名字，后面的同学报名字之前要把前面全部同学的名字说一次才说自己的名字，说不出来的人淘汰。（直至所有人都把全部人名字报一次）</p> <p>我是 xxx 后面的 xxx 后面的 xxx……</p>	无	线上、线下	无

环境适应游戏库

序号	游戏名称	游戏目标	所需材料	游戏内容	注意事项	开展方式	备注
1	有缘相识	1. 通过游戏体验主动交往的乐趣。 2. 在交流中发现共同爱好,在陌生环境中寻找志同道合的朋友。	多种颜色的小方形纸若干、每张纸分别剪成四小块彼此能相互契合	1. 在背景音乐的欢快气氛下, 工作人员要求每个参与者到场地中央的盘子里选取一张自己喜欢的纸片。 2. 根据自己所选纸片的颜色与形状, 到群体中寻找能与自己图形契合的“有缘人”。 3. 找到了“有缘人”后, 两人坐在一起, 相互介绍自己, 通过交谈找出彼此间三个以上的共同点。 4. 全体交流分享。	1. 此游戏比较适合于一个相互陌生的群体。 2. 纸片设计时可以4张相互契合拼成一个正方形, 就会出现一人同时可以与两人相契合的情况。主持人可以要求第一个图形契合的人为“有缘人”, 也可以要求只要是图形能	线下	此游戏同样适用于沟通交往类活动

			的形 状、欢 快的 背景 音乐		契合的人都为 “有缘人”。 3. 有缘人可以是 颜色相同形状楔 合，也可以是颜 色不同但形状楔 合的人，由学生 自己理解决定。 4. 游戏还可以继 续深入，在两个 “有缘人”的基 础上接着做“成 双成对”，继续寻 找图形楔合的另 两个“有缘人”。 找到后，四个“有 缘人”通过交谈，		
--	--	--	-----------------------------	--	---	--	--

					寻找彼此间存在的三个共同点。		
2	寻人行 动	学习主动交往，主动对新环境进行探索。	“寻人信息卡”、笔	<p>1. “寻人行动”要求根据“寻人信息卡”上的信息，在10分钟内找到具有该特征的人简单交流后签名。</p> <p>2. 大家交流“寻人信息卡”，看看谁的签名最多。工作人员邀请有代表性的组员进行全班交流，如签名最多的和某一特征签名最少的。</p> <p>3. 交流完毕后，工作人员在全班梳理信息，请具有同一特征的人站立一排相互介绍与交流。</p>	<p>1. 本游戏可以在陌生群体中进行，通过游戏学会主动交往与沟通。也可以在已经相互认识的组员中进行，增强他们之间的进一步了解。</p> <p>2. 在一个栏目中可以签不止一个人的名字，看看谁签的名字多。工作人员要求签名人进行确认，防</p>	线下	此游戏同样适用于沟通交往类活动

					<p>止假、乱信息。</p> <p>3. 符合同一特征的组员相互交流后，派一名代表做全班分享。</p> <p>4. “寻人信息卡”中的信息根据组员的实际特点可以增减。信息卡内容举例：序号 特征签名 1 穿 39 码的鞋 2 戴眼镜 2 会打乒乓球 4 补过牙 5 有白发的人 6 穿黑色袜子……</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--



3	个性名片	<p>1. 学会在陌生人面前推荐自己。</p> <p>2. 通过“个性名片”的交流，了解他人，尽快地彼此熟悉。</p>	每人准备1个胸卡、彩色笔若干	<p>1. 工作人员发给每位组员一个空白的胸卡，彩色笔放场地中央公用。</p> <p>2. 在5分钟时间内，每位组员为自己设计一张“个性名片”，插入胸卡内。</p> <p>3. “个性名片”要求： (1) 不少于5条个人信息。 (2) 除文字外可用图形等多种形式表示。 (3) 可以使用多种颜色的笔。</p> <p>4. 小组交流，集体分享。</p>	<p>1. 5条个人信息可以是具体的，也可以是抽象、含蓄的，但要求是个性化的。</p> <p>2. 工作人员发现典型案例要进行交流并重点提问，深入挖掘个性特质，帮助组员进一步了解自己。</p>	线下	<p>工作人员可引导没有头绪的组员思考个性名片，如</p> <p>(1) 姓名——昵称——网名——外号。</p> <p>(2) 特长——爱好——兴趣——嗜好。</p> <p>(3) 崇拜的人——欣赏的人——敬重的人——厌恶的人——痛恨的人。</p>
4	无家可归	通过游戏找到家的感	无	<p>1. 组员围成圆圈站立，工作人员站于圆圈中间，组员面向工作人员。</p> <p>2. 工作人员根据组员人数，选择数字，组员自由组成临时</p>	人数多的情况下特别要注意防止踩踏和混乱	线下	无

		觉和温暖,从而产生对新环境的认同,帮助组员学会接纳新环境		<p>家庭。例如,47名组员,工作人员说5的时候,每5名组员自动组成一个临时家庭,当9个家庭组成以后,会有2名组员没有组成临时家庭。</p> <p>3. 工作人员可以选择不同的数字,重复游戏次数。</p> <p>4. 讨论分享: 没有家的感受和被接纳后的感受如何?在临时家庭里的感受?</p>			
5	直呼其名	通过游戏使参与者在环境中相互认识	一个篮球	<p>1. 以小组为单位站成一圈,每人相距约一臂长</p> <p>2. 一人拿球,当说开始后,大喊出自己的名字,然后将球传给自己左边队友,接到球的同学如法抛制,依次传球,直到回到第一个人手中。</p> <p>3. 改变游戏规则,则大喊出另一位组员的姓名,把球传给他</p> <p>4. 几分钟后,组员们会记住大多数队友的名字。游戏结束后,邀请一名组员,让他在小组内走一圈,报出每个</p>	注意调节气氛	线下	无

				人名字。			
6	串名字	通过游戏使参与者在 新环境中相互 认识、快速记忆 彼此名字	无	<ol style="list-style-type: none"> 1. 小组成员围成一圈，任一名组员先自我介绍。 2. 第二名组员轮流介绍，但要说，我是某某后面的某某。 3. 第三名组员要说我是某某后面的某某后面的某某，依次下去。 4. 最后介绍的一名组员要将前面所有人的名字复述一遍。 	无	线下	无
7	猜猜猜	环境适应	无	<ol style="list-style-type: none"> 1. 让组员以自己觉得最舒服的姿势随意就坐。 2. 工作人员询问组员是否知道本社区内公共设施在什么地方，并继续询问参与者最后一次使用该设施的时间（以学校的健身器材为例，工作人员询问是否知道学校内 	注意：工作人员需 要根据活动对象 设置提问，如面 向小学生组员可	线下	无

			<p>内的健身器材安装在什么位置？由组员回答在哪里，工作人员再继续询问是否有组员了解健身器材的颜色、大小、作用等细节问题），直到所有组员都不能回答或者超过四个问题之后，停止询问。</p> <p>3. 工作人员给予一个数字范围，让组员在这个范围内猜测设施的价格（以健身器材为例，原价是 2555 元，工作人员给予范围可以是 1000~5000 元，然后让组员开始竞猜设施的价格）。</p> <p>4. 猜对者为胜利者。</p>	以提问学校的一些地标及设备		
8	老屋子 新物质	环境适 应	<p>一枝假花（或其他击鼓传花道具）、</p> <p>1. 工作人员让组员围坐成圈，并做简单的击鼓传花游戏，接到花的组员开始参与本次活动。</p> <p>2. 接到花的组员要说一件以前非常喜欢而现在已经遗失的物品，并说出喜欢的原因，然后把物品的名字写在一张彩纸上，交给工作人员。</p> <p>3. 由讲完的组员点一位没有发过言的组员，介绍自己非常喜欢却已经遗失的东西，并写下这个东西交给工作人员。</p>	无	线下	无

			彩纸若干、画有房子的图画卡	<p>4. 全部组员说完，工作人员回答所有组员一句话：“你们所遗失的东西就在这里，请带回你们的新家吧，好好珍惜吧。”</p> <p>5. 组员要领回自己说珍惜的物品。</p> <p>6. 工作人员拿出一张画有房子的图画，以示现在组员所居住的房屋，让组员找回自己认为安全的地方，存放自己珍惜的物品。</p>			
9	我爱我家	环境适应	画有房子图形的大白纸、各色彩笔、画有桌椅等物	<p>1. 分组（2至3组，每组不少于3人）。</p> <p>2. 工作人员分发每组一张画有房子图形的大白纸，各色彩笔若干，画有桌椅等物件的配饰。</p> <p>3. 让每组组员各选择多样配饰，并与同住的组员分享该配饰的原因。</p> <p>4. 让组员将自己选择的配饰放置到画有大房子的大白纸三。</p> <p>5. 游戏结束后，工作人员需带领组员做分享。</p>	无	线下	无

			件的 配饰 若干				
10	祝愿树	环境适 应,激发 对新环 境未来 的憧憬	彩笔、 卡片、 彩线、 祝愿 树	<ol style="list-style-type: none"> 1. 让工作人员思考自己对新生活的愿望,并用彩笔写在小卡片上。 2. 但组员写好小卡片后,工作人员带领用彩线将小卡片挂到祝愿树上。 3. 请组员相互读出心愿,并祝福愿望即将实现。 4. 游戏结束后,工作人员带领组员进行讨论分享,在相互鼓励的基础上营造良好的生活氛围。 	无	线下	无
11	坐公车	环境适 应	彩色 卡纸、 大头 笔若 干	<ol style="list-style-type: none"> 1. 座位安排成圆形,工作人员请组员一同写公车站名。 2. 请参组员每人认领一块站牌,并贴到自己的座位上。 3. 请每位组员起立,围着放凳子的圆圈以同一个方向跟着工作人员前进。 4. 请写这块站名的组员介绍这个公交站附近的商铺、房子等街面情况,说完可以离队坐下。 	无	线下	无

				5. 工作人员继续带领组员围着凳子转圈，并报出第二个站名，直到所有人都坐下来为止。			
12	四分之一的感觉	促进相互认识与交流	一分 为四 的图 片若 干	<p>1. 大家在进入会场时，领到了一张卡片，但只是四分之一张卡片，进入会场后，需要去寻找其他三位组员手中的卡片，将其拼合成一副完整的图片。</p> <p>2. 大家要积极地寻找陌生人，询问、展示、合作，最终才能达成“联盟”，只有找到其他的三位朋友，才可以找一个位置坐下来。</p> <p>3. 工作人员限时 10 分钟让组员把组合成的图片放置到桌面前方，并要迅速熟悉本小组成员（要求记住组员的姓名、学校、年级、兴趣爱好等基本信息）。</p> <p>4. 10 分钟后，工作人员随机提问小组成员，如果组员 A 没记住或者记错组员 B 的姓名及相关信息，则 B 向 A 鞠躬，并向 A 同学说：（我是 A，来自 xx 小学，今年 x 年级，喜欢 xxx，请你记住我！），随后 B 再复述 A 所说的。</p>	<p>1. 总人数不宜过多；2. 自我介绍内容需要全部进行规定，内容可以是籍贯、喜欢的音乐等，但是不宜过多，4-5 个最佳</p>	线上、线下	此游戏同样适用于相互认识类活动

13	美丽景观	团体分工与协作意识；创新意识；环境适应与想象	<p>每组一套： A4 纸 30 张 （具体数量根据团队人数定）、 胶带一卷、 彩笔一盒、 剪刀一把；</p>	<p>1. 分组，然后发给每一组一套材料，要求他们在 30 分钟内，建造出一处自己对新环境想象的优雅美丽的景观来，要求景色美观、创意第一。</p> <p>2. 要求每一个组选出一个人来解释他们的景观的建造过程，比如：创意、实施方法甚至对环境的憧憬等。</p> <p>3. 由大家选出最有创意的、最具有美学价值的、最简单实用的景观，胜出组可以得到一份小礼物。</p>	使用剪刀时需注意安全	线下	<p>抓住机会让游戏内涵深化。做完游戏后可以让组员说小组创意来源；在建造的过程中，谈谈自己对新环境（社区或学校或班级）的憧憬等等问题。</p>
----	------	------------------------	---	--	------------	----	---

			小礼物若干				
14	心灵捕手	体会与陌生人亲近的经验，表达自己的感受	无	<p>1. 每人寻找一位最陌生的组员，交谈时间约 5 分钟。</p> <p>2. 每组 6 人，分享以下问题：</p> <p>A. 你与陌生人接触时有何感受？</p> <p>B. 迟到进入会场有何感受？</p> <p>C. 听到组员用温柔的声调呼唤自己的名字时，有何感受？</p> <p>D. 与家人争执而勉强从命时，你有何感受？</p> <p>E. 与同学/老师争执而勉强从命时，你有何感受？</p> <p>F. 有人与你谈论事情，你坚持“自己的意见”，事后你有何感受？</p>	无	线下	无

15	认识你真好	建立关系	黑板或纸、笔	<ol style="list-style-type: none"> 1. 两人自由组合配对，用 5 分钟的时间了解对方，不拘形式。 2. 约 5 分钟后，各组说出交谈的主题，组长记录在黑板上。 3. 接着组长可约略说一番话：人的一生中都有几位互相信信的知己朋友，若现在这位同伴成为你的知己，你了解他什么呢？要维持知己关系，你觉得什么最重要？再用 5 分钟讨论这问题。 4. 之后大家再集合分享，可能这次谈得更深入。组长把这次讨论内容记录在前次记录的旁边。 5. 一起讨论前后两次的记录，分享感受。 	无	线下	无
16	换人大挑战	学会快速适应环境的突变	纸和笔	<ol style="list-style-type: none"> 1. 所有人分成 2 组，讨论同一课题，最后提出解决办法（这个问题应该有一定难度，不能很快解决）。 2. 5 分钟后，训练师从两组里随意挑选一人进行组间互换，然后接着讨论。 3. 如果再过 5 分钟这个问题还没有解决，再选另外两个人进行调换，直到问题解决。 	无	线下	无

			<p>4. 相关讨论</p> <p>(1) 对于中途换来的人，作为本组成员，你们有无不适？为什么？</p> <p>(2) 当有新成员融入集体中时，你们是否觉得交流受阻了？如何克服这种感觉？</p> <p>(3) 作为被换走的人，进入新集体后，你是怎样获得别人的认同的？</p>			
--	--	--	--	--	--	--



沟通交往游戏库

序号	游戏名称	游戏目标	所需材料	游戏内容	注意事项	开展方式	备注
1	变形虫	体验沟通的必要性,在体验和分享中学习人际交往技巧,提高人际交往的能力	13米的长绳2-3根、若干只眼罩	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人员先把13米长的绳子两头相结结成一个大绳圈,这样的大绳圈准备2—3个。 2. 全班学生分成若干个组,每组5人。2—3组同时进行游戏比赛。 3. 5名组员分别戴上眼罩,工作人员把事先准备好的大绳圈分别交给他们。 4. 根据工作人员发出的变形指令,如正三角形、正四边形、正五边形...,组员们通过合作完成,用时最少的组为胜。 5. 在合作变形的过程中,不允许用语言交流 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 长绳的长度以比5个人伸直双臂的总长度多5米为宜,不要太短,也不能太否则都会影响游戏的难度。 2. 一般以2—3个小组同时开展竞赛为宜。 3. “变形”过程中要求绳子需充分展开。 4. 场地需足够空旷。 	线下	注意引导组员在不能说话的情况下通过探索与合作完成任务

2	你说我画	<p>体验有效的信息沟通要素,包括准确表达、用心聆听、思考质疑、澄清确定等</p>	<p>两张样图、每人一张 16 开白纸和笔</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 第一轮请一名自愿者上台担任“传达者”,其余人都作为“倾听者”,“传达者”看样图一两分钟,背对全体“倾听者”,下达画图指令。 2. “倾听者”们根据“传达者”的指令画出样图上的图形,“倾听者”不许提问。 3. 根据“倾听者”的图,“传达者”和“倾听者”谈自己的感受。 4. 第二轮再请一位自愿者上台,看着样图二,面对“倾听者”们传达画图指令,允许“倾听者”不断提问。 5. 请“传达者”和“倾听者”谈自己的感受,并比较两轮过程与结果的差异 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 第一轮与第二轮两张样图构成基本图形一致,但位置关系有所区别。 2. 两轮中的“传达者”可以为同一人,也可以为不同人。 3. 邀请“倾听者”谈感受时要选择有代表性的,如画得较准确的和错的比较离谱的,便于分析造成不同结果的各种因素 	线下	无
3	你说我剪	<p>1. 体会沟通过程中单向与双向、封闭</p>	<p>16 开彩纸若干张、剪刀若干把</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 组员每人向主工作人员领取彩纸一张,剪刀一把,背朝圆心面朝外围成一个圆圈坐好。 2. 按照工作人员指令: (1)把纸向上折、向下折,剪去一个等腰三角形。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人员提供的彩纸以接近正方形为宜。 2. 第一轮结束可以先让组员谈感受再进行下一轮,两轮中的组员可相同。 	线下	<p>比较两轮过程本质不是“作品”的区别,而是态</p>

		<p>与开放、盲目与探索的区别；</p> <p>2. 通过游戏使组员明确有效沟通的基础是双向沟通</p>	<p>(2) 向左折、向右折, 剪去一个等腰三角形。</p> <p>(3) 展开剪剩的纸, 互相交流</p> <p>3. 剪纸过程不允许提问、不允许讨论, 独立完成。</p> <p>4. 第二批组员每人向工作人员领取彩纸一张, 剪刀一把, 面朝圆心背朝外围成一个圆圈坐好。</p> <p>5. 按照工作人员指令:</p> <p>(1) 将长方形纸横向拿好, 如, 由左向右折 1/3, 再从右向左折 1/4, 在左下角剪去一个腰长为 2cm 的等腰三角形。</p> <p>(2) 将剩余的纸上下对折, 由左向右折 1/4, 再由右向左折 1/3, 在右下角剪去一个腰长为 1cm 的等腰三角形。</p> <p>(3) 展开剪剩的纸, 互相交流。</p> <p>6. 剪纸过程允许提问和讨论。</p> <p>7. 讨论交流, 两次剪纸过程最大的区别是什么, 从中得到的启示是什么?</p>	<p>3. 第一轮一定要强调不能讨论、交流, 第二轮则需鼓励组员参与交流、提问</p>	<p>度与理念的区别, 前者单一、封闭, 后者多元、开放</p>
--	--	--	---	---	----------------------------------


4	有缘相识	<p>1. 通过游戏体验主动交往的乐趣。2. 使组员在交流中发现共同爱好，寻找志同道合的朋友。</p>	<p>多种颜色的小方形纸若干、每张纸分别剪成四小块彼此能相互契合的形状、欢快的背景音乐</p>	<p>1. 在背景音乐的欢快气氛下，工作人员要求每个组员到场地中央的盘子里选取一张自己喜欢的纸片。2. 根据自己所选纸片的颜色与形状，到群体中寻找能与自己图形契合的“有缘人”。3. 找到了“有缘人”后，两人坐在一起，相互介绍自己，通过交谈找出彼此间三个以上的共同点。4. 全班交流分享。</p>	<p>1. 此游戏比较适合于一个相互陌生的群体。2. 纸片设计时可以4张相互契合拼成一个正方形，就会出现一人同时可以与两人相契合的情况。工作人员可以要求第一个图形契合的人为“有缘人”，也可以要求只要是图形能契合的人都为“有缘人”。3. 有缘人可以是颜色相同形状契合，也可以是颜色不同但形状契合的人，由组员自己理解决定。4. 游戏还可以继续深入，在两个“有缘人”的基础上接着做“成双成对”，继续寻找图形契合的另两个“有缘人”。找到后，四个“有</p>	线下	<p>此游戏同样适用于适应环境类活动</p>
---	------	---	---	---	--	----	------------------------

					缘人”通过交谈，寻找彼此间存在的三个共同点。		
5	寻人行 动	使组员在交往中介绍自己、了解他人，从共同的兴趣爱好主动结交朋友。	“寻人信息卡”、笔	<ol style="list-style-type: none"> 1. “寻人行”要求组员根据“寻人信息卡”上的信息，在10分钟内找到具有该特征的人简单交流后签名。 2. 大家交流“寻人信息卡”，看看谁的签名最多。工作人员邀请有代表性的学生进行全班交流，如签名最多的和某一特征签名最少的。 3. 交流完毕后，工作人员在全班梳理信息，请具有同一特征的人站立一排相互介绍与交流。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本游戏可以在陌生群体中进行，通过游戏学会主动交往与沟通。也可以在同班学生中进行，增强同学之间的进一步了解。 2. 在一个栏目中可以签不止一个人的名字，看看谁签的名字多。工作人员要求签名人进行确认，防止假、乱信息。 3. 符合同一特征的组员相互交流后，派一名代表做全班分享。 4. “寻人信息卡”中的信息根据组员的实际特点可以增减。 	线下	此游戏同样适用于适应环境类活动

					<p>信息卡内容举例：</p> <p>序号特征签名</p> <p>1 穿 39 码的鞋 2 戴眼镜</p> <p>3 会打乒乓球 4 补过牙</p> <p>5 有白发的人 6 穿黑色袜子……</p>		
6	最佳配图	<p>1. 使组员学会听取意见”。2. 理解事物多元化。</p>	<p>印发“最佳配图”，每人一张（十幅图，两行，上下两两相对）</p>	<p>1. 工作人员将“最佳配图”资料发给大家，每人一张。2. 请组员根据自己的理解，在 2 分钟内把 10 个图案作两两配对。3. 全班交流“最佳配图”，说出各自的理由。</p>	<p>1. 要求组员之间先不讨论，独立完成“最佳配图”。2. 在全班交流中，充分听取组员的不同意见，并将所有不同答案用不同颜色的线条汇总在一张图上，点评时一目了然。</p>	线下	无

7	风雨同行	<ol style="list-style-type: none"> 学会接纳他人的长处，取长补短。 培养组员在人际交往中的扬长避短。 	眼罩、口罩、短绳、篮球、雨伞、椅子、书包、水桶、抱枕等物品	<ol style="list-style-type: none"> 按7人一组分组，在7人中规定有2个“盲人”、2个“无脚人”、2个“无手人”、1个“哑巴”。 在角色分配完成后，按要求“盲人”戴上眼罩、“哑巴”戴上口罩、“无脚人”捆绑双脚、“无手人”捆绑双手。 工组员把他们带到比赛起点，让小组成员把所有物品搬运到终点，以用时最少的组为胜。 全班交流分享感受。 	<ol style="list-style-type: none"> 比赛计时从工作人员宣布完游戏规则开始，即包括角色分配、扮演、合作等全过程。 设计的起点与终点间的距离应该大于20米，并且设置障碍提高难度。 每个组的所有物品，要求集体配合、共同承担、一次搬运完毕。 	线下 (室外最佳)	无
8	人体拷贝	<ol style="list-style-type: none"> 学会仔细观察、准确理解、清晰表达。 体验 	无	<ol style="list-style-type: none"> 全班分为若干个组，每组10人以上。 每组一路纵队站好，工作人员将写有一个数字的纸条让每组的第一个人看一眼，然后请他通过身体扭动把信息传给后面一个，依次“拷贝”传动；最后一位组员跑到工作人员处，写出“拷贝”的数字。 	<ol style="list-style-type: none"> 避免各组之间的影响，各组“拷贝”的数字不要相同。 在“拷贝”传递时，只允许两个人之间发生联系，不能集体参谋、交流。 “拷贝”的三位数，如： 	线下	无

		彼此信任、融洽沟通		<p>3. 一般各组“拷贝”三位数，工作人员宣布各组的“拷贝”结果。</p> <p>4. 小组合作集体造型，完成一组6位数表演。</p> <p>5. 全班交流，分享感受。</p>	<p>0. 18、8. 69、578、328、542、235 等，身体扭动幅度较大的为宜。</p> <p>4. 要强调不准发出声音，否则游戏没有意义了。要求只在两个人之间传递信息，已传递完信息的和还未传递信息的组员都是背对两个正在传递信息的组员。</p> <p>5. 除了考虑立体数字表达，还可以提示组员做平面的表达。可以是阿拉伯数字表达，也可以是中文数字的表达。</p>		
--	--	-----------	--	---	--	--	--

9	瞎子走路	体验人际关系中信任与被信任的感觉	眼罩、路障（可有可无）	<p>1. 设置眼盲者 A 和带领者 B。在一个 10 米长的区域内，A 先戴上眼罩，然后由 B 虚拟出任何的地形或路线，并“指引”A 穿过去；2. 比如：向前走……迈台阶……前面有个石头，跨过去……前面是一座山，向右拐……3. 然后再交换角色，B 闭眼，A 指引。</p> 	<p>游戏前引导带领者 B 思考以下问题：1. 你现在是领导者，看你如何用自己的方式，带领同伴去体验他周围的世界？2. 你如何通过自己的领导，来扩充同伴的世界？3. 注意自己的态度，是保护或是不太能照顾的？4. 对你来说，带领一个人是否是很重的负担？需要很大的努力吗？游戏过后两人分享彼此的感觉，再回到团体共同分享。</p>	线下	无
10	情感病毒	提升沟通技巧，认识到交往中情绪感	无	<p>1. 游戏开始前，所有人围成一圈，并且闭上眼睛，工作人员在由组员组成的圈外走几圈，然后拍一下某个组员的后背，确定“情绪源”，注意尽量不要让第三者知道这个“情绪源”是谁。</p> <p>2. 由组员们睁开眼睛，散开，并告诉他们现</p>	<p>游戏后工作人员引导讨论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</p>	线下	无

		<p>染的重要性；舒缓压力</p>		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>4. 5 分钟以后让组员们都坐下来，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。</p> <p>5. 告诉组员们，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。</p> <p>6.（第二轮）让大家重新坐下围成一圈，并闭</p>	<p>举止动作会不会反映出这一点？第二轮中呢？</p> <p>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？</p> <p>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？</p>		
--	--	-------------------	--	---	---	--	--

				<p>上眼睛，告诉大家你将会从他们当中选择一个人作为快乐之源，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。</p> <p>7. 在组员的身后转圈，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。</p> <p>8. 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组员举起手来，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。</p> <p>9. 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。</p>			
11	沟通破冰	明白他人的重要性，有必要了	无	<p>1. 两人为一组，分成若干组，两人一组面对面坐下，以互相交谈方式，先由一人介绍自己及9家庭状况、兴趣及“五最”——最喜欢的事、最得意的事、最难忘的事、最害怕的事、最脸</p>	<p>1. 人员以十至十二人为宜，采任意分组方式，活动进行时，工作人员也可以一起参与，以增加对他人的了解。2. 引</p>	线下	无

		解他人、尊重他人，进而产生信任。		红的事。2. 当一人说完后，换另一人来介绍自己，以彼此了解对方的个性，双方介绍以十分钟为限。3. 在进行小组介绍后，则大家围成一圆圈，依序对大家介绍自己的伙伴，若不充分时，则由被介绍者自行补充。轮流介绍至全部为止。4. 最后进行回馈活动，请参与的每一个人轮流发表对这项活动的感觉、心得。	导讨论：（1）在双方有误解（沟通不良）时，自己是否能多替别人着想。（2）在此活动进行完毕后，自己是否会站在别人的立场替别人着想？是否更能宽恕别人？		
12	交流面具	明白信息交流模式及沟通中引导交流的方法。	事先准备好面具，将指示语写在硬卡纸上，粘贴在面具上；或用硬卡纸直接做面具。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 概念说明与活动说明。 2. 替组员戴上面具，组员不能看到自己的面具，其他组员也不可以泄露。 3. 组员除了不知道自己的面具是什么样之外，可以清楚地看到其他组员的面具的内容。 4. 提供讨论话题，要求每一个组员自然地与别人联络，特别强调每个人做他自己，不是角色扮演，也不必猜测自己的面具的内容，只要按自己的意思反应，当别人反应时，要遵从对方面具上的指示语对他有所反应，再次强调，不 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 若组员人数超过面具数量，则剩余人作为“观察员”观察整个游戏过程并做个人分享。 2. 视时间许可，请组员提出实例做角色扮演，体验语言沟通三要素以及“我”信息的内涵。 3. 在团体分享过程中，选择适当时机，邀请二位组员宣 	线下	面具标签制作示例： 无知者：命令、控制； 犯错者：训诫、说教、告诉“我”应该怎么做； 迷途羔羊：

			<p>准告诉别人他的面具内容，但需要按指示语做出联络反应。</p> <p>5. 20 分钟之后停止联络，并请每位组员猜测自己头上的角色和指示语，然后将面具取下大声念出来。</p> <p>6. 团体分享。可请组员分享，在本游戏中是否联想到生活或学习中的哪些事件，请分享者将“我”作为主语代替面具的词汇，促使沟通更加有效。</p>	<p>读资料，对焦与不对焦地联络，请组员讨论二者的差异及其中所运用的沟通技巧与影响。</p>	<p>给“我”忠告，提供解决的办法或建议；</p> <p>重要人物：</p> <p>依顺“我”，</p> <p>听“我”教导、谈论、推理；</p> <p>小人物：判断、批评、</p> <p>责备“我”</p> <p>或对“我”不以为然；</p> <p>攻击者：中伤、归类、</p> <p>大家都躲</p>
--	--	--	---	--	--

							着“我”； 专家：请“我”分析、 诊断，“我” 学有专长； 受挫者：给 “我”肯定、 赞美及正 面的评价； 小丑：要“ 我”讲笑 话，拿“我” 开玩笑，挖 苦我……
--	--	--	--	--	--	--	--

13	异国语言	<p>检验语言的干扰因素；表现当口语沟通无效、受限制时，采用非口语沟通的冲击。</p>	眼罩若干	<p>1. 工作人员将组员分成小组（例如四人、六人）……2. 当所有小组均已组合，让每个小组决定并记住自己的语言。这语言必须跟国语很不相同，而且内容包括下列四种：问候语；某些物品、人物或事件之描述；对一种物品或一个人物的评价；告别语。四十五分钟后结束，结束前每组必须能讲出所创造的语言。3. 每组的每个成员自行报数编号，例 1、2、3、4。工作人员指出同是 1 号者组成一小组。同样地，2 号、3 号、4 号……均组成一个小组。4. 工作人员指示每个小组的人各自带开。每位主要待会必须教其他伙伴用新语言，不能用国语或其他已知的语言（二十分钟）。5. 工作人员给每个小组一个眼罩。一位带眼罩的自愿者向小组成员教他们小组的语言。再让第二个自愿者重复作一次即止（二十分钟）。6. 工作人员分发眼罩给所有未带眼罩的专业。大家站于小组的位置</p>	无	线下	无
----	------	---	------	---	---	----	---

				上, 将所有椅子移走, 戴上眼罩, 依指示去寻找自己原来的团体, 不能使用任何方便语言或组员姓名 (仅使用自己团体创造的语言)。7. 当原来的小组均已再组合, 工作人员讨论此活动, 并回答下列问题: 此经验对沟通的意义是什么; 在此经验中, 你的感受如何; 从此经验中, 你自己学到什么?			
14	狗仔队	懂得循序渐进的将对方心理的保护屏障一层层剥掉, 从而使对方达到内	无	<ol style="list-style-type: none"> 1. 将所有人进行分组, 每组两人 2. 工作人员提问: 在小组里谁愿意做为 A? 3. 剩下的人为 B 4. 工作人员说: 选 A 的人代表八卦杂志的记者, 俗称“狗仔队”, 代表 B 的是被采访的明星, A 可以问 B 任何问题, B 必须说真话, 可以不回答, 时间三分钟, 不可以用笔记。 5. 三分钟后角色互换, 继续游戏。 	该游戏主要说明的认识与陌生人进行交往的一些知识: 例如, 我们将谈话的内容分为几个层次, 最外层的谈话是对客观环境的交谈, 比如谈天气, 谈股市, 因此比较容易交谈; 第二层就是一些谈话者自身的一些话题, 比如交谈社会角色的话题, 例如你的家庭状况如何呀? 你	线下	此游戏可进行改编: 即将原先的分组重新组合, 每 6 人一个组, 原来的搭档必须仍在同一组, 可由 A

		<p>心的信任，促使交际成功。</p>			<p> 是哪人呀等等问题；第三层就更深一层，会到个人隐私部分等比较敏感的话题，比如性、金钱的态度、个人能力的判断等等，最后一层则是个人内心的真实世界，比如道德观、价值观等。不同层次的话题适合不同的场合和谈话对象，层次越高，双方的沟通和相互信任越能体现出来。 </p>	<p> 扮演B的角色，以B的身份说出刚刚说掌握的情况，并告诉其它队员；做完之后互换角色，达到小组成员能够迅速的认识同伴并建立关系。 </p>
--	--	---------------------	--	--	---	--

15	拼图游戏	培养小组默契，懂得资源共享在交往中的重要性	15 张正方形硬纸	<p>1. 提前准备 15 张硬纸，将其打乱分拆成 5 份装入信封。2. 小组内每人得到一个信封，小组的任务是将信封内的卡片拼装成相同形状的正方形，最快的小组获得胜利。</p> 	<p>1. 全过程不许交流 2. 每人手里拿到的卡片只许给别人，不能从别人的手里拿卡片（不能帮助别人拼图）。3. 陷阱：每个人自己完成以后认为 OK 了，就不愿将自己的纸片交给别人了。（无法自己完成就算了）。4. 目标：5 个人拼成同样大小的拼图才算完成任务。交换纸片即是交换资源。在统一目标的指引下，资源信息要共享，彼此愿意、善于分享，将组织利益置于个人利益之上。</p>	线下	无
16	解手链	体会在解决团队问题	无	<p>1. 工作人员让每组圈着站成一个向心圈 2. 工作人员说：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</p>	无	线下	无

		方面都有什么步骤、沟通的重要性		<p>的手；现在你们面对一个错综复杂的问题，在不松开的情况下，想办法把这张乱网解开。</p> <p>3. 告诉大家一定会解开，但答案会有两种，一种是一个大圈，另外一种套着的环。</p> <p>4. 如果过程中实在解不开，工作人员可允许组员决定相邻两只手断开一次，但再次进行时必须马上封闭。</p> <p>5. 工作人员引导讨论： 你开始的感觉怎样，是否感觉思路混乱？ 当解开一点以后，你的想法是否发生变化？ 最后问题解决以后，你是否感觉很开心？</p>			
17	猜人名	明白封闭式提问对获取答案的影响，学会利	四项写有名人名字的高帽	<p>1. 在教室前面摆四个椅子。</p> <p>2. 分 5 人一组，20 人一个班最为适合，这样就有 4 个小组，每组选一名代表为名人坐在椅子上，面对小组的组员们。</p> <p>3. 工作人员给做在椅子上的每一位名人带上写有名人名字的高帽。</p>	小组数量与帽子数量一致	线下	无

		用所获取的信息缩小范围		<p>4. 每组的组员除了坐在椅子上的自己不知道自己是什么名人，其他人知道，但谁都不能直接说出来。</p> <p>5. 现在开始猜，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，他还可以问第二个问题。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。</p> <p>6. 谁先猜出自己是谁者为胜。工作人员应准备一些小礼物给赢队。</p> <p>7. 工作人员引导有关讨论： 你认为哪一位名人提问者最有逻辑性？ 如果你是名人，你回怎样改进提问的方法？</p>			
18	找变化	学会在与好友交往时关注对	无	<p>1. 找一个你身边的组员结成伙伴 (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</p>	人数多可进行分组	线下	无

		方的变化, 注意平时细节		此找找对方的变化双方都找出10个变化的, 请举手!			
19	友谊组曲	了解彼此的友谊观	白纸、笔	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每位组员在纸上写出自己知道的关于友谊的歌名或者歌词 2. 每个人都走动起来, 寻找与自己所写内容一样的伙伴 3. 找到的人为胜, 并与伙伴彼此交流讨论为什么写这个歌, 对它的看法是什么 4. 讨论与分享: 工作人员分别邀请组曲成功的人和没成功的人分享自己所写内容以及对友谊的看法 5. 工作人员引导思考: 你喜欢和什么样的人交朋友? 你觉得自己具备这样的特质吗? 	主要适用于已经彼此熟悉的团体, 必要时需对持错误友谊观的组员进行纠正指导	线下	根据“爱情组曲”游戏的自我改编

20	囚徒困境	加强彼此的了解和信任, 加强感情沟通	眼罩若干	<p>1. 工作人员首先给大家讲述下面一个故事: 你们组属于古城探险队的一部分据说古城位于一个与世隔绝的森林里。调查研究后找到一个向导由于存在语言障碍通过翻译费心的解释, 他才同意带路。由于古城到处散落有金币、宝石, 并且宣称如果宝物被盗全城人民将面临灾难, 因此条件是大家必须答应都戴上眼罩, 保证以后不会再找这条路一路上不能作语言交流但是可以通过非语言, 即肢体语言来传递信息给后面的组员以确保团队能安全到达目的地。</p> <p>2. 组员手拉手围成圈, 戴上眼罩。</p> <p>3. 悄悄让一个组员摘下眼罩, 告诉他将充当向导负责带领整个团队(告知终点)。</p> <p>4. 让两位组员充当沿途的保护者, 可备一些食品在游戏结束后让组员(包括保护者), 边吃边谈各自的体验与感受。</p>	<p>选择在一个风景优美的地方进行游戏最佳, 帮助组员将心回归大自然, 陶冶情操, 恢复青春和活力</p>	线下 (户外)	无
----	------	--------------------	------	--	---	------------	---

				<p>5. 工作人员引导相关讨论：</p> <p>1. 当你被蒙上眼睛的时候你有一种什么样的感觉？你是否能完全信任你的向导？</p> <p>2. 如果在现实生活中，你遇到需要将自己的安全寄托在别人身上的事情，你会选择怎么做？在什么前提下愿意这样做？</p>			
21	瞎子穿拖鞋	提升组员面对错误指示时的反应能力，理性对待交往中的“第三者”	一双大码拖鞋、一只眼罩	<p>1. 组员分为两组</p> <p>2. 各组轮流派出 1 人</p> <p>3. 工作人员把拖鞋放在起点前方 5 步的地方</p> <p>4. 每组组员带上眼罩，在起点处原地转三圈以后出发，每人只能走 6 步</p> <p>5. 能够准确前进 5 步，第 6 步穿到拖鞋最多的一组获胜</p> <p>（进行时对方可以用错误指示来扰乱，当然也可以正误信息交杂以混淆视听）</p>	注意引导组员对对方的干扰信息进行判断，或者无视	线下	无

22	叠罗汉	学会与陌生人交往的第一个技巧：重视并记住对方的姓名	无	<p>1. 给每位组员三分钟的时间，思考如何用最好记的方式介绍自己的名字和特点。工作人员可以先进行自我介绍，作为示范。2. 按顺时针方向，从某个组员（比如A）开始介绍自己，要求：（1）先用一句话介绍自己，这句话中必须包含两个信息：姓名以及自己与众不同的特点，比如“我是活泼好动的周慧”。（2）从第二个组员开始，每个组员在用一句话介绍自己时必须从上一个人开始讲起（如“我是坐在好动的周慧旁边的内向害羞的王琳”），直到最后一个人都必须从上一个人开始讲起。（3）一句话介绍完自己后，再用一两分钟的时间对自己的名字和特点作进一步的解释和说明。（4）在介绍的过程中，每位组员都要集中注意力听。努力记住该组员的姓名，而且每个人都有协助他人完整表达的义务。3. 当组员A作完自我介绍后，小组的其他成员依次向A提一个</p>	无	线下	无
----	-----	---------------------------	---	--	---	----	---

			<p>关于个人信息的问题。要求每个人提的问题不能与前面组员提的问题重复。对于其他组员提的问题，A 可以表示不回答，但不能说谎。当所有的组员都问完一个问题后，A 旁边的下一个组员再开始介绍自己。4. 所有的组员都介绍完自己后，工作人员引导组员进行思考和讨论：（1）在刚才的游戏中，你说对了所有人的名字吗？你一共记住了几个人的名字？（2）你采用了哪些方法来记住别人的名字？（或者你为什么没能记住别人的名字？）（3）当别人准确地说出你的名字时，你内心的感受如何？当别人叫不出你名字时，你的感受又如何？5. 工作人员小结（1）准确地记住他人的名字是与陌生人交往的第一个技巧，因为它表达了你对他人的关心和重视。（2）记住他人名字的方法：提问法、重复法、联想法等。</p>			
--	--	--	--	--	--	--

23	爱在指间	明白人际交往中的情感是相互的	无	<p>1. 将团体成员分成相等的两组，一组成员围成一个内圈，再让另一组成员站内圈同学的身后，围成一个外圈。内圈成员背向圆心，外圈同学面向圆心。即内外圈的成员两两相视而站。成员在领导者口令的指挥下。做出相应的动作。2. 当领导者发出“手势”的口令时，每个成员向对方伸出1~4个手指：（1）伸出1个手指表示“我现在还不想认识你”；（2）伸出2个手指表示“我愿意初步认识你，并和你做个点头之交的朋友”；（3）伸出3个手指表示“我很高兴认识你，并想对你有进一步的了解，和你做个普通朋友”；（4）伸出4个手指表示“我很喜欢你，很想和你做好朋友，与你一起分享快乐和痛苦”。3. 当领导者发出“动作”的口令，成员就按下列规则做出相应的动作：（1）如果两人伸出的手指不一样，则站着不动，什么动作都不需要做；（2）如果两个人</p>	无	线下	<p>1. 工作人员点评：对于交往的对象，我们应该首先主动敞开心扉，接纳、肯定、支持、喜欢他们，保持在人际关系的主动地位，这样别人才会接纳、肯定、支持、喜欢我们。2. 可组</p>
----	------	----------------	---	---	---	----	--

			<p>都是伸出 1 个手指，那么各自把脸转向自己的右边，并重重地跺一下脚；（3）如果两个人都是伸出 2 个手指。那么微笑着向对方点点头；（4）如果两个人都是伸出 3 个手指，那么主动热情地握住对方的双手；（5）如果两个人都是伸出 4 个手指，则热情地拥抱对方。4. 每做完一组“动作一手势”，外圈的成员就分别向右跨一步，和下一个成员相视而立，跟随领导者的口令做出相应的手势和动作。以此类推，直到外圈的同学和内圈的每位同学都完成了一组“动作一手势”为止。5. 领导者引导成员进行经验分享（1）刚才自己做了几个动作？握手和拥抱的亲密动作各完成了几个？为什么能完成这么多（或为什么只完成了这么少）的亲密动作？（2）当你看到别人伸出的手指比你多时，你心中的感觉是怎样的？当你伸出的手指比别人多时，心里的感觉又是怎样的？（3）从</p>		<p>织组员分小组进行讨论：“人际交往中可以通过哪些方式来主动表达对他人的接纳、喜欢和肯定？”3. 工作人员小结与人主动交往的方式，如主动与人打招呼，主动帮</p>
--	--	--	---	--	--

				这个游戏中你得到什么启示?			助别人，主动关心别人，主动约别人一起出去玩，等等。
24	信任后仰	学会信任他人	无	<p>1. 游戏开始之前要求所有组员摘下眼镜、手表、首饰以及身上任何尖锐和硬的物品，并把口袋掏空。</p> <p>2. 选一名自愿者（如 A）站在一张 1-3 米左右高的桌子上向后倒，一名组员作为监护员，其余组员（至少应在 10 人以上）负责承接后仰者。他们两两相视而站。按个头高低在桌子前排成平行的两列，队列与桌子成垂直角度。每位组员向前伸直胳膊，掌心朝上，放在对方的双肩，形成一个安全的承接区。为确保后仰者的安全，可以在承接区铺上一块体操垫。</p>	无	线下	<p>工作人员注意引导组员进行经验分享：</p> <p>1. 倒下的那一刻你害怕了么？你相信其他组员会稳稳地托住你么？倒</p>

			<p>3. 工作人员用捆手布将后仰者的手捆住，然后用手抓住捆手布。一切准备就绪后，后仰者喊“你们准备好了吗？”台下组员高声回答“准备好了！”工作人员听到回应后，发出“一、二、三、倒”的指令，并松开捆手布，后仰者应声向后挺直倒下，其他组员则竭尽全力平稳地接住 A。并用“放腿抬肩法”将其平稳放下。</p> <p>4. 每位组员轮流充当后仰者和承接者。尽量要求每位组员参与，但有心脏病、高血压和严重腰伤者不能参加。</p>		<p>下的时候你的身体是弯曲的还是挺直的？</p> <p>2. 你现在的感觉是什么？</p> <p>3. 你从这个游戏中学到了什么？</p>
--	--	--	---	--	--

25	沟通练习	明白倾听的重要性的和回应的言语和非言语技巧	无	<p>请每位组员谈谈。当你的朋友向你倾诉他的烦恼时，一般而言你会作何反应?并简要说明你做出这样选择的理由。如：朋友向你倾诉：“期中考试试卷发下来了，我又没考好。我不敢告诉父母，为了供我上学他们拼命地赚钱，已经很辛苦了。我不想让他们知道。每天早晨起来，我都鼓励自己要努力地学习，但是感觉压力很大，要考上重点好难呀!”你会如何回答?A. 你要想开一点，面包会有的，只要努力一定能考上的。B. 你不用太悲观，这次好多人人都没考好。C. 你应该告诉你的父母，他们也许能帮你，和你一起想办法。D. 你不敢把这件事情告诉父母，怕他们担心你。可是你的压力也非常大，不知道自己一个人是否扛得过去。</p>	<p>工作人员点评：人际沟通的关键在于让你的朋友感觉到，你是在认真地听他说话，而且理解了他的意思。理解了他的心情。几个答案中，只有最后一个反应最为恰当，但很少人会选它。因为它只是用自己的话把别人所说的内容简要地翻译了一遍（这种沟通方法被称为“意译法”），似乎是在说废话。很多人都有好为人师的倾向，误以为朋友向自己倾诉就是需要自己帮他出主意，因此在沟通中急于用自己的感受代替别人的感受，急于表达自己的意见或提出劝告。事</p>	线下	无
----	------	-----------------------	---	--	--	----	---

					<p>事实上只有倾诉者才最清楚自己需要的是什么，才能为自己的行为作选择。他通过倾诉，希望寻求的只不过是一种关心、理解和心理支持。而意译法恰好可以满足对方的这种心理需求。因此，把对方所说的意思简要地反馈给对方，就是最简单但是又十分有效的人际沟通小窍门。</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

26	魅力测 试站	检视自 身的人 格特质, 发展受 人欢迎 的特质, 克服不 良特质	用于记录 “魅力指 数”的记 号笔1支、 纸每人1 张	<p>1. 工作人员描述情景：你参加了一个夏令营，在这个夏令营里你结识了很多性格迥异的人，有真诚的、善解人意的、乐于助人的、体贴的、热情的、善良的、活泼开朗的、风趣幽默的、聪明能干的、自信的、心胸宽阔的、脾气古怪的、不友好的、饶舌的、自私自利的、自负傲慢的、虚伪的、恶毒的、不可信任的、性情暴躁的、孤僻的、冷漠的、固执的、心胸狭隘的，等等。</p> <p>2. 组员进行讨论：你最不愿意和哪三种人做朋友？最愿意和哪三种人做朋友？并简要地说明理由。请每位组员在心底对自己作一个评判（不需要说出来），你认为自己最类似于以上哪两种人？优缺点各选一个。然后仔细倾听其他组员对此的评价，从而了解自己的性格在人际交往中的受欢迎程度。</p> <p>3. 工作人员根据组员的发言，记录下每种性格的魅力指数。最愿意和某三种人做朋友。那么根据喜欢程度</p>	无	线下	无
----	-----------	--	--	--	---	----	---

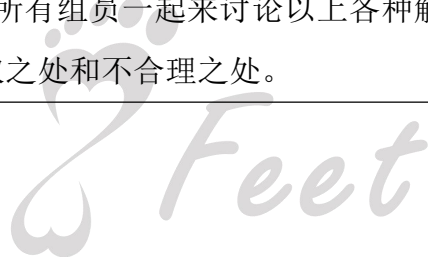
				<p>的高低，这三种性格分别记+3，+2，+1分；反之，最不愿意和某三种人做朋友，那么根据讨厌程度的高低，这三种性格分别记-3，-2，-1分。所有组员发言完后，计算每种性格的总分，得出该性格的人际魅力指数。4. 组织成员进行分组讨论“如何培养最受欢迎的三种性格”，以及如何克服最不受欢迎的三种性格”。</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--



27	人际财富	检视自身的人际圈，明白自己的人际财富（支持系统）	纸每人1张、笔每人1支	<p>1. 给每个组员分发一张白纸，一只笔。然后请组员跟着工作人员的指导语和示范，绘制自己的人际财富图。</p> <p>（1）首先在白纸的中央画一个实心圆点代表自己。</p> <p>（2）然后以这个实心圆点为中心，画三个半径不等的同心圆，代表三种人际财富或者人际圈。同心圆内任意一点到中心的距离表示心理距离。将亲朋好友的名字写在图上，名字越靠近中心圆点，表明他与你的关系越亲密。</p> <p>（3）写在最小同心圆内的属于你的“一级人际财富”。你愿意让对方走进自己心灵的最深处。分享你内心的秘密、痛苦和快乐。这样的人际财富不多，却是你最大的心灵慰藉，也是你生命中最重要的成长力量。</p> <p>（4）写在第二大同心圆内的是你的“二级人际财富”。你们彼此关心，时常聚在一起聊天</p>	<p>工作人员引导组员进行思考和分享：</p> <p>一般而言，如果人际关系过疏或过密，都容易引发个体的心理问题，或孤独无助，或自我迷失。你的人际关系现状如何？是否合适？你认为自己身上什么性格品质给你带来了好人缘？或者如果你的人缘不太好是什么原因导致的？试着整理自己的人际财富，反思自己在人际交往中所体现出来的性格特点（比如是否因一时愤怒的情绪而失去了曾经的知己；是否因太自我中心忽略他人的感受而被周围的朋友</p>	线下	无
----	------	--------------------------	-------------	--	--	----	---


			<p>戏耍，一起分享快乐，一起努力奋斗。虽然你们之间有些秘密是无法分享的，但这类朋友让你时常感到人生的温馨。</p> <p>(5) 写在最大一个同心圆内的属于你的“三级人际财富”。这些朋友，可以是平时见面打个招呼，但是需要帮助时也愿意尽力帮忙的朋友；可以是曾经比较亲密但渐渐疏远，却仍然在你心中占有一席之地朋友；也可以是平时难得见面，却不会忘记在逢年过节问候一声的朋友。</p> <p>(6) 同心圆外的空白处代表你的“潜在人际财富”。尽量搜索你的记忆系统，把那些虽然比较疏远但仍属于你的人际财富的人的名字写下来。</p>	<p>渐渐疏远)，找出自己需要继续发扬和改进的地方。</p>		
--	--	--	---	--------------------------------	--	--

28	人际矛盾 AB 剧	帮助组员厘清并尝试解决人际矛盾	无	<p>1. 根据组员在分享活动体验时谈到的人际矛盾问题，选取其中最具普遍性的情境，请两三位组员来表演。如：好朋友向你借作业抄，你不想借，但又碍于情面；同学未经同意就翻看了你的日记。2. 其他组员则分小组讨论解决这个人际矛盾的方法，并用小品的形式把它表演出来。3. 所有组员一起来讨论以上各种解决方案的可取之处和不合理之处。</p>	<p>工作人员注意总结建设性管理人际冲突的基本方法，如，改变对人际冲突的消极看法；以合作代替竞争，实现双赢；学会换位思考，宽以待人；积极地进行沟通。真诚地表达自己的意见和需求等等。</p>	线下	无
----	-----------	-----------------	---	---	--	----	---



29	回首旧时谊	引导组员回首过去的美好时光，重拾友谊，更懂得珍惜	无	<p>1. 调节好室内的光线、通风和音响音量的大小，让组员除去身上有压迫感的物品。如眼镜、手表、首饰，身上过紧的衣服、皮带、鞋带等，然后调整坐姿直到最舒服为止。</p> <p>2. 工作人员指导组员进行缓慢而有节奏的深呼吸，并要求他们保持这种呼吸的节奏，然后在轻柔的背景音乐中，用指导语引导组员进入想象，如“想象你正躺在树林里一片舒服的草地上，阳光透过树梢暖暖地照在你的身上，风柔柔地吹拂着你的脸庞，树林里很安静，草丛里有一种不知名的虫子在轻声地鸣叫。树林的前方隐隐约约有一条路，弯弯曲曲地不知通向何方，你想探个究竟，于是站起身来，开始沿着这条路往前走。路开始还比较宽阔，但越往前走变得越来越狭窄，像是进入了一个没有尽头的隧道，隧道的前方隐隐约约看到一些亮光。隧道旁边立有一些路牌，路牌上的字迹已经有</p>	无	线下	无
----	-------	--------------------------	---	--	---	----	---

			<p>些模糊，不过你仔细辨认，还是能看清上面写着‘时光隧道’四个字……”。然后开始用指导语引导组员回顾与好友相处的点点滴滴。</p> <p>3. 采用轮圈发言的形式，请每位组员将下列句子补充完整。</p> <p>(1) 我印象最深刻的事情是……因为……</p> <p>(2) 我觉得在和 ta 交往中最大的收获是……</p> <p>(3) 我感觉自己与 ta 相交后发生了……的变化。</p> <p>(4) 我觉得双方可以改进的地方是……</p> <p>4. 工作人员鼓励组员将团体中所学到的知识继续运用于日常生活中，使自己在人际交往中与对方共同成长。</p>			
--	--	--	--	--	--	--

30	人体克隆	打破男女交往的隔膜	4 副眼罩， 1 本时装杂志（需要里面比较多的模特全身造型，杂志最好大一些，选用的造型最好是整页的画面）	<p>1. 该游戏必须安排 1 男 1 女来配合完成，游戏规则：女方蒙上眼，男方按工作人员出示的画面摆人体姿势，模仿画面中造型，女方用手摸，凭手感的理解模仿男方的造型，然后再模仿出来。如分组对抗，则模仿程度最高一组胜出。</p> <p>2. 题目：可以是世界著名雕像的造型，也可以是来自时装杂志的图片</p> 	注意避免两性尴尬	线下	无
31	传呼啦圈	活跃气氛，增进感情	一个大小适宜的呼啦圈	若干人一组，手拉手围成一个封闭的圆圈，在其中一人手臂上套上一个呼啦圈，比赛开始时，各小组同时运动，在不许用手的情况下，把呼啦圈穿过每个人的身体，最后传一圈，最	呼啦圈不能太大，否则穿越的时候太容易，也不能太小，让大家都穿不过去。	线下	无

				先完成的一组胜出。			
32	顾客至上	活跃气氛，增进感情；明白在交往中不可强制命令	无	1. 指定一人做老板（可轮流），老板在游戏开始之前将订单的种类告知“顾客们” 2. 老板随机指着一个顾客，那位顾客随即说出自己跟种类相关的订单例如：老板指着一人说：鱼店，被指到的人要立刻说：xxx（名字）订鲫鱼两条 3. 等那位顾客回答后，则指着另一位顾客（期间如果老板没有更换种类，则还是说前面一样种类的订单，若更换了则以新的为主）注意：留意组员说的内容，注意种类不能重复	要注意找到适合组员年龄段的词语（种类：水果、蔬菜、花、厨房用具、文具等）	线上、线下	此游戏同样适应于破冰暖身
33	甜心	学会在交往中表达对他人的欣赏	糖果，每人10粒	1. 每人有10粒糖，每送出一粒，向对方说出你欣赏他/她的一样特质。 2. 直至把糖送完。	1. 让每个人都参与赞赏他人和被赞赏 2. 组员需要有一定的熟悉	线下	此游戏同样适应于增强自信、相互认识

34	爱的勋章	让组员从别人反馈中获得自信	一些卡片，根据组员数量而定	<p>1. 每位组员发给一定数量的卡片（根据组员的数量），然后每个组员为其他组员设计一个勋章。</p> <p>2. 每个勋章中间必须写上个人认为接收者所拥有的一项优点。</p> <p>完成后，每人取得别人赠予的勋章，送出者须解释勋章的设计</p>	无	线上、线下	也可适用于反馈意见或增强自信
35	你说我听	学会倾听，了解倾听的作用，这是沟通的重点	无	<p>1. 把小组成员分为两两一组，假设一个人为A，另一个人为B。</p> <p>2. A任务：认真给你同桌讲讲最近让你烦心的一件事或周末的经历。时间1-2分钟。</p> <p>B任务：对方给你讲事情时，要求你在听的时候或东张西望，或收拾东西或做其它动作；打断他的话题并不断下自己的评论。做的时候，请你稍微自然一些，不让对方觉察你是故意这么做的。（B成员要装作很自然的没有在认真听，不要故作漏出破绽。）</p>	<p>1. 请A同学谈谈在刚才活动中发生了什么事情？有何感受？</p> <p>2. 请B同学说说自己做了什么？观察到A有什么反应？</p> <p>3. 在这个游戏中，B组同学扮演了不受欢迎的倾听者。在我们生活中，还有很多这样的例子。让我们身临其境看一些情景，</p>	线下	此游戏同样适应于能力训练

				3. 之后在让 A 分享另一个话题的故事，B 此时要认真听并给予一定的反馈。	想一想：他们是受欢迎的倾听者吗？在他们身上都有哪些不受欢迎的倾听行为？ (突出倾听重要性)		
36	盲人足球	体现组员之间的配合和信任	1 个足球 (要用含气量不足的足球，这样每踢一下，球不会滚得太远)、蒙眼布	1、每个组员寻找搭档 2、每组搭档中只有一个人带蒙眼布，另一个人不戴。蒙上眼部的组员才可以踢球，他的搭档负责告诉他向什么方向走、做什么。在规定的时间内，看球最多的搭档或小组获胜	无	线下	无
37	备受攻击	体验被排挤的滋味，谨防人际	无	1. 抽出一人做箭靶。 2. 在地上画一个圆圈，或用绳圈也可，“箭靶”站在中间，其他人要拍打他最少 3 次。但不可给“箭靶”碰到，被碰到的人便要做“箭靶”	备注：如有 8 人以上，分为两组为佳，这可易于走动。	线下	无

		交往中的小圈子		了。 3. 变化：“箭靶”可拉人入圈（这个圈一定要大一点），帮他一起捉人，即圈内人越来越多，直至所有人都入了圈为止。			
38	各抒己见	了解组员的时事触角，学习直言表达	当日报纸	工作人员宣布：“今日是时事论坛，有个人意见要尽情表达。” 1. 选几则有意义又富争论性的新闻，请大家表达看法。了解各组员的分析力，个人观点、立场等……2. 工作人员不下结论，但要赞赏组员表达及互相尊重的态度。	无	线下	无
39	旁若无人	考验组员的分析力、观察力、最终带出旁若无人的坏处，学会	无	工作人员说：“两个人在你面前讲暗语，对你视若无睹，你感觉如何？” 1. 两人一组，秘密地在房中选一件物品作为讨论目标。在众人面前讨论时，不可提示物件名称。其他组员听后尝试寻找出答案。 2. 轮流讨论竞猜。 3. 完结时，工作人员要指出旁若无人的沟通方式，是令别人难受的。	无	线下	无

		不忽视 对方					
40	谁是密 友	了解谁 是好朋友	无	<p>1. 大家围圈站，一人站在中间。</p> <p>2. 工作人员问：“当你想找人倾诉时，在这个小组中，你会找谁？”此时，所有人便要闭上眼睛。</p> <p>3. 站在中间的人，就要走到他心中的密友前。当他说“OK”时，大家便可睁开眼睛。</p> <p>4. 站在中间的人要分享他为何选这人？被选的也请分享他的感受，没有被选者如有不满，可提出抗议。</p> <p>5. 变化：请站在中间的人闭眼，请大家按自己与他的适当距离而站。请他看看这距离适合吗？是否如他所指望的？（可能有些他以为很Friend 的，却站得很远。）</p>	工作人员需有心理准备，随时有机会要处理冲突。	线下	无

41	喜怒哀乐	康乐游戏，增加欢乐气氛，同时带出非语言沟通的限制	表情字条若干张	<ol style="list-style-type: none"> 1. 先选出 5~6 人进行“传表情”，其他人在旁作观众。 2. “传表情”的组员一行直排向前望，可坐也可站立，但不可以回头望。 3. 工作人员把表情字条如“怒火中烧”，“风情万种”等让最后的组员抽出一张。准备好后，并以任何方法传达字条的内容，不可发出声音。 4. “表情”一直传到最前面一位，工作人员把答案表让他选择，看看能否猜中所传表情的真正意思。 5. 进行一、二次后，在旁观者中选出另一组人，继续游戏。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在这游戏中，每人都应有机会做旁观者及传表情者，因传表情的过程往往令旁观者捧腹大笑。 2. 最好选一位活泼调皮的组员作为第一位传表情的人。 	线下	无
42	同舟共济	提升默契，锻炼耐力	每队一张报纸（预备数张报纸做后备之用）、领	<ol style="list-style-type: none"> 1. 组员以平均人数分队，每队约三至四人。每队分派一张报纸，将报纸铺在地上。 2. 领队信号开始，所有队员一齐站到报纸上，如果弄破报纸就另要一张补充，继续游戏。 3. 全体队员能够长时间两脚都站在报纸上是 	无	线下	无

			队用的哨子	胜利者（强调同舟共济才是赢家）。			
43	共同分担	让大家体会同心心的重要	无	<p>1. 2人一组，背对背坐在地上，手臂互扣，然后一起运力，互相依靠的站立起来。</p> <p>2. 若两人合作成功，则可尝试多加一位或多位。</p> <p>3. 这游戏人数越多，难度越大，也需更多的默契。</p>	无	线下	无
44	心灵不打结	让大家体会沟通“解结”的重要	每人一条长短相同的粗绳	<p>1. 口令发出后，各人任意将绳索打3个结。2. 待另一口令发出后，各人与左边的人互换绳索解结，最快解开3个结者得胜。</p>	无	线下	无
45	纸龙门	培养共同努力和沟通合作的	数个小皮球、报纸	<p>1. 二人一组，各执报纸一端。</p> <p>2. 工作人员在距离5-6米处，将球一个一个滚向组员。</p> <p>3. 组员必须赶紧用报纸将球捞起放在一边。</p>	备注：如果二人拉扯时用力过猛，便会将报纸撕破。也可试用大的橡皮球，但若球太重就容易弄破报纸，因此	线下	无

		意识		4. 取得球最多的便是胜方。	必须要有高度合作精神才能 取胜。		
46	好礼相送	关心别人的需要	“送礼物单”、“受礼物单”、笔	<ol style="list-style-type: none"> 每人一份“送礼物单”。 各人写下每位组员的姓名（自己除外），在每个名字后面，写下你想送给他的礼物。 再发给每人一份“受礼物单”，再写一遍全体组员的姓名（自己除外）。 请一位想得到礼物的组员站出来，大家开始送礼物给他，他可把礼物一一记录在“受礼物单”里。 每人可轮流接受礼物，并分享对礼物的看法和所送礼物的原因，也可表示对那些礼物的喜好程度。 	无	线下	无
47	人物速写	增进交流	无	<ol style="list-style-type: none"> 组员轮流分享。 用隐喻表画出团体中的每一个人，例如以某种动物、家具、汽车、植物等，例如：“我觉得你好象一部摩托车”。然后说明为什么会有 	无	线下	无

				<p>这种印象。</p> <p>3. 组员分享被描绘的感受。</p>			
48	倾心吐意	探究自己与他人的感情	无	<p>1. 将个人此时此地的感受说出来。要注意从“我”的角度说话，说话时注视对方，叫出对方的名字。</p> <p>2. 程序：</p> <p>A. 背靠背：两人一组，静默几分钟后，两人轮流告诉对方自己的感受，及感觉到的对方的情绪和感觉。</p> <p>B. 面对面：凝望对方脸部数秒之后，轮流述说感受。</p> <p>C. 手拉手：两人面对面，手拉手，闭眼静默数分钟后，彼此述说感受。</p> <p>D. 讨论：大家集合讨论刚才的经验。</p>	无	线下	无

49	听我细 诉	发泄情 绪，在交 往中适 当分享 喜怒哀 乐	白纸、笔 若干	<ol style="list-style-type: none"> 1. 组员围成半圆形，每人一张白纸。 2. 写出目前所遭遇的三件不如意的情，并写出心目中的倾诉对象。 3. 请一位倾诉者站在小组中央，请他描述他的倾诉对象。 4. 找出一位符合条件（或是条件最接近）的倾诉对象，向他述说心声。 5. 旁观者可自动轮流在倾诉对象的背后，说他所不敢吐露的感受。 6. 每人轮流寻找倾诉对象。 <p>备注：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分享感受。 2. 讨论是否达到发泄情绪的效用。 	无	线下	无
----	----------	---------------------------------------	------------	---	---	----	---

50	比武擂台	消除组员间对立的社会面具，促进人际关系	无	<p>1. 两位组员面对面站着，两人互扣右手拇指，在听到“开始”以后，把对方压下的就算胜利。2分钟内还不能压下对方就算平手。2. 赛后讨论：A. 把人制服时的心境。B. 被人压倒的感受。C. 见到旁人被压倒时的感觉。D. 尽力施展体能时的感受。E. 仇情敌意升华后的感受。</p>	无	线下	无
51	击掌聊天 GIVEME5	用听觉、触觉来表达想法及感觉，创造出表达情绪的声音和韵律	无	<p>1. 工作人员与一位组员示范，两人互相注视，一人拍手表示“你好吗？”另一人或拍手回应，或生气等等。 2. 大家找一位不熟悉的人，以击掌方式沟通。（10分钟） 3. 两人一组，讨论击掌沟通的感受。（5分钟） 4. 讨论完后，回到大团体中再分享彼此感觉。</p>	无	线下	无

52	南北台	建立关系，关注自己与他人的异同	无	<ol style="list-style-type: none"> 1. 找一位与自己最不相象的组员。(3分钟) 2. 自由讨论彼此的不同。(10分钟) 3. 回到大团体中，每人分享自己成长过程中具有正面或负面影响的一段经验。 4. 重新讨论当初认为彼此不同之处，有没有一些相同点？再交谈时又发现了什么异同之处？(10分钟) 5. 二人在大团体中分享大家的经验。 	无	线下	无
53	复述练习	体会倾听和复述的技术，感受说者与听者之间思想的距离	无	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全体组员围圈坐下。 2. 讨论一个切身问题，例如：考试时好朋友问我答案要不要告诉他？ 3. 等讨论进入情况，组员们热烈发言时，工作人员请大家安静片刻，并规定从现在开始，在发言前必须重述前一位发言者所说的大意，直到他满意为止。 4. 大家继续讨论问题。 5. 留意观察发言的组员有没有细心聆听别人 	注意讨论的话题需要视参与对象的实际情况或小组主题而定	线下	无

				<p>说话（20分钟）。</p> <p>6. 结束复述实习，开始关注复述本身的讨论。</p> <p>7. 讨论：复述练习中，你对倾听或复述的感受如何？</p> <p>练习中有没有发觉人与人之间思想的差别？</p> <p>如何能减少误会？</p> <p>复述练习能否训练人成为主动的听众？</p>			
54	人格特质回响	关心自己，提出自己拥有但不太喜欢的人格特质，并聆听他人所提供的改	白纸、笔若干	<p>1. 组员围圈坐下。工作人员提供 15 种心理需求项目。例如：成就、顺从、秩序、表现、自主、亲和、省察、求助、支配、谦逊、慈善、变异、坚强、同性恋、攻击等。</p> <p>2. 请组员写出其中三项自己认为太高或太低，而自己不喜欢的人格特质。例如：秩序性太低，自主性太低，攻击性太高等。</p> <p>3. 各人轮流念出所写的，简略述说不喜欢的原因，其他组员回应，并给予建设性的具体建议。</p> <p>4. 大家轮流完毕，讨论感觉。</p>	无	线下	无

		变建议					
55	秘密大公开	加深互相信任	白纸、笔若干	<p>1. 各组员以不记名方式，写下一件个人秘密，每人抽取一张读出来，并分享假如自己也有此秘密的话，有何感受，如何处理。</p> <p>2. 若抽到自己的纸，全部重新搅混，并重新抽取。</p> <p>3. 态度要严肃，不可写下开玩笑的事件。</p>	切记嘲笑别人的秘密或不认真对待	线下	无
56	如果你爱我	打破隔膜，寻找乐趣	无	<p>1. 组员围圈坐下。选一人站在中央。2. 这人要走到圈内的其中一人面前，设法逗他笑：“HONEY，如果你爱我，请你为我笑一下。” 3. 被问的组员要忍住笑，看着对方回答：“HONEY，我很爱你，但我真的不能为你笑。” 4. 如果被问的人忍不住笑了，他就要站在中央，再逗另一人笑。5. 逗人笑时可用任何方法，但不可触摸对方。</p>	无	线下	无

57	最佳人缘奖	彼此欣赏	每人 5 张纸（另备 20 张纸）、笔、礼物一份	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每人 5 张纸，如有需要可多取。 2. 工作人员在白板或壁报纸上写出以下的句子：“多谢——，当我——时，你——，使我感到——。” 3. 各人思想，哪些组员曾在你身上施行恩惠：包括安慰、帮助、劝勉等，用上述句子简单表达出来，每写一人用一张纸。例如：“多谢秀秀，当我不懂得带领小组时，你花时间与我一起预备，使我感到支持及鼓励。” 4. 约 5~10 分钟后，工作人员收集纸张宣读内容，按名字把纸张交给各人。 5. 得纸最多的人，表示他被最多人欣赏，可致送一份礼物以示鼓励。 6. 最后，工作人员总结各人欣赏的事件种类，及这些行为对别人的影响，以肯定及强化他们对弟兄姊妹的欣赏意识。 	可在认识期结束后玩	线下	无
----	-------	------	--------------------------	--	-----------	----	---

58	有情天地	思想自己与他人的关系是否有情，或是已经习以为常	每人 3~5 张纸、笔、纸箱或收集箱	<p>1. 请组员分别在每张纸上写一个对自己很重要的人名。</p> <p>2. 尝试幻想：现在这些人都因着不同的原因要永远离开你，例如：移民、隐居、意外离世等。</p> <p>3. 幻想每个名字逐一离开，依次把名字捏成一团丢进纸箱。</p> <p>4. 默哀一分钟，揣摩自己内心的感受，想想自己现在对这些人有没有新的感觉。</p> <p>5. 分享题目：</p> <p>A. 这些人对你有何重要？</p> <p>B. 你与这些人如何维系关系？</p> <p>C. 环视小组内的弟兄姊妹，他们对你重要吗？你对他们又有什么重要性？</p>	无	线下	无
59	聆听三角	提高组员的敏感性及练习聆	无	<p>1. 三人一组。分别是讲者、听者和观察者。</p> <p>2. 讲者选择一个题目，例如：“我如何使用空余时间”、“假如我是总统”等，发表意见 2~5 分钟。</p>	无	线下	无

		<p>听的技巧</p>	<p>3. 听者不可发问、回应、写笔记，但之后必须简要复述讲者说过的话。</p> <p>4. 观察者在旁安静聆听，若发觉听者复述错漏，可更正或补充。</p> <p>5. 三人轮流调换角色，重复第 2、3、4 步骤。</p> <p>6. 小组讨论：</p> <p>A. 你能集中精神聆听别人说话吗？为什么？</p> <p>B. 一面要组织思想，一面又要聆听，你感觉困难吗？听后会不会随即忘记？抑或脑袋已被自己的思想占据，接收不到别人的信息？</p> <p>C. 除了聆听对方说话，你有没有留意他的神情、语调、动作？那些神态表达了什么？</p> <p>D. 当你发表意见时，是否觉得别人很难了解你的意思？别人在重述你的话时，是否表达得更精简？</p>			
--	--	-------------	---	--	--	--

60	瞎子列队	体会在特定情境下沟通的方法	摄像机（或手机）、眼罩、小贴纸	<p>1. 分组并给每位组员带上眼罩 2. 给每个人一个号码,但这个号码只有本人知道 3. 让小组根据每个人的号码,按从小到大的顺序排列成一条直线 4. 全过程不能说话,只要有人说话或摘下眼罩则游戏结束 5. 全过程录像(事先说明并取得同意),并在点评之前放给组员看 6. 讨论:你是用什么方法来通知小组你的号码和位置的? 沟通中都遇到了什么问题,是怎么解决的? 你觉得还有什么更好的方法?</p>	摄像这一环节可视情况省略	线下	无
61	撕纸	在双向沟通增加了复杂性的基础上,体会最佳的沟通方法	人数两倍的A4纸(废纸也可)	<p>1. 给每位组员发一张纸 2. 工作人员发出单项指令: ——大家闭上眼睛 ——全过程不许问问题 ——把纸对折 ——再对折 ——再对折 ——把右上角撕下来,转180°,把左上角也</p>	无	线下	无

		是根据场合和环境决定的		<p>撕下来</p> <p>——睁开眼睛，把纸打开</p> <p>工作人员会发现答案。</p> <p>3. 工作人员请一位组员上来，重复上述指令，不同的是这次学员可以问问题。</p> <p>4. 有关讨论：完成第一步后可以问大家，为什么会有这么多不同的结果？（也许大家的反映是单向沟通，不许问问题才会有误差）</p> <p>完成第二步之后又问大家，为什么还会有误差（希望说明的是，任何沟通的形式及方法都不是绝对的，它依赖于沟通者双方彼此的了解，沟通环境的限制等，沟通是意义转换的过程）</p>			
62	数字传递	体会沟通的适当性	若干白纸	<p>1. 分成若干组，每组5-8人左右，并选派每组一名组员出来担任监督员</p> <p>2. 所有参赛的组员排纵列排好，队列的最后一人到工作人员处，工作人员向全体参赛队员和监督员宣布游戏规则</p>	无	线下	无

			<p>3. 游戏规则:</p> <p>1) 各组代表到讲台上来, 工作人员:“我将给你们看一个数字, 你们必须把这个数字通过姿体语言让你全部的队员都知道, 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。”</p> <p>2) 全过程不允许说话, 后面一个队员只能够通过姿体语言向前一个队员进行表达, 过这样的传递方式层层传递, 直到第一个队员将这个数字写在白纸上</p> <p>3) 比赛进行三局(数字分别是 0、900、0.01), 每局休息 1 分 15 秒。第一局胜利积分, 第二局胜利积 8 分, 第三局胜利积 10 分。</p> <p>小组讨论:</p> <p>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?</p> <p>2) 四个循环中, 哪个步骤更为重要?</p>		
--	--	--	---	--	--

63	囊中失物	体会面对不同的观点时如何达成共识解决问题	有规律从一整套玩偶、眼罩	<p>1. 工作人员用袋子装着有规律的一套玩具、眼罩, 而后发出游戏规则: 我有一套物品, 我抽出了一个, 之后给了你们一人一个, 现在你们通过沟通猜出我拿走的物品的颜色和形状。全过程每人只能问一个问题”这是什么颜色, ”我就会回答你, 你手里拿着的物品什么颜色, 但如果同时很多人问我就不会回答。全过程自己只能摸自己的物品, 而不得摸其他人的物品。2. 现在工作人员让每位组员都戴上眼罩。3. 开始游戏 4. 有关讨论: 你的感觉如何, 开始时你是不是认为这完全没有可能, 后来又怎样呢? 你认为在解决这一问题的过程中, 最大的障碍是什么? 你对执行过程中, 大家的沟通表现的评价如何? 你认为还有什么改善的方法?</p>	11-16 人一组比较合适	线下	无
----	------	----------------------	--------------	--	---------------	----	---

64	苹果和 凤梨	有趣的 沟通体 验	无	<p>1. 全体组员围成一圈</p> <p>2. 工作人员先和相邻的人进行演示。</p> <p>工作人员:这是苹果。</p> <p>相邻的人回答:什么?</p> <p>工作人员:苹果</p> <p>相邻的人回答:谢谢!</p> <p>3. 回答完这一对话程序,由相邻的人(甲)开始问他的下一个同伴(乙)相同的问题:</p> <p>甲:这是苹果。</p> <p>乙:什么?</p> <p>甲(对工作人员说):什么?</p> <p>工作人员:苹果</p> <p>甲:苹果</p> <p>乙:谢谢!</p> <p>4. 将此对话一直持续下去,最终传到工作人员;同时工作人员向另一个方向相邻的人传递凤梨,这样两句话就朝相反的方向进行传递。</p>	无	线下	无
----	-----------	-----------------	---	---	---	----	---

				<p>5. 注意事项:</p> <p>(1) 工作人员要密切注意对话的流向, 特别是苹果和凤梨的走向</p> <p>(2) 这是一个非常有趣和复杂的游戏, 工作人员应该提醒对话过程中的回答的规律, 组员要有特别高的注意力和反应能力</p> <p>(3) 可作为暖场游戏, 对于回答错误的组员, 可以适当做些惩罚。</p>			
65	画图	体验不同的沟通方式对结果	写字板、若干图纸和白纸	<p>1. 图形贴于写字板后 2. 人只能站在板后, 不可走出来, 有 30 秒思考时间。3. 描述第 1 图时, 台下组员只允许听, 不许提问。——单向沟通 4. 描述第 2 图时, 组员可以发问。——双向</p>	无	线下	无

		的影响	<p>沟通 5. 每次描述完, 统计自认为对的人数和实际对的人数。游戏说明的道理: 双向沟通比单向沟通更有效, 双向沟通可以了解到更多信息。——对听者而言: 1) 自认为自己来做会做的更好: 单向沟通时, 听的比说的着急。2) 自以为是: 认为自己做对了的人, 比实际做对了的人多 3) 想当然: 没有提问, 就认为是 (可根据组员出现的问题举例) 4) 仅对对方提要求, 不求诸己: 同样情况下, 为什么有人做对了, 有人做错了我们为什么不能成为作对了的人?! 5) 不善于从别人的提问中接收信息——对说者而言: 1) 要注意听众的兴趣所在 2) 要对所表达的内容有充分的理解与了解 3) 在信息遗漏现象, 要有很强的沟通表达技巧 4) 要先描述整体概念, 然后逻辑清晰地讲解</p>			
--	--	-----	---	--	--	--

66	三只小猪盖房子	<p>1. 帮助组员体会在团队工作中沟通的重要性</p> <p>2. 加强组员对团队合作精神的理解</p> <p>3. 训练组员对结构变动的适应能力</p>	空地；三条绳子，分别长 20 米、18 米、12 米	<p>1. 将组员分成 3 组，大约保证每组的人为 5 人左右。</p> <p>2. 发给第 1 小组一条 20 米的绳子，第 2 小组一条 18 米的绳子，第 3 小组一条 12 米的绳子。</p> <p>3. 规则：用眼罩把所有人的眼睛蒙上，然后规定第一组圈出一个正方形，第二组围成一个三角形，第三组圈成一个圆形。</p> <p>4. 然后让大家联合起来用绳子建立一个绳房子，房子的形状要有上述三个图形组成，并且一定要看上去比较漂亮。</p>	<p>1. 注意选择空旷、没有障碍物的场所，防止撞到或跌倒而受伤</p> <p>2. 玩游戏前，首先要选定一个基准点和核心人员，大家都参照这一个坐标系进行行动，便于指挥，也可防止场面的混乱</p>	线下	<p>可以延伸出的相关讨论：</p> <p>1. 对第一个任务和第二个任务分别进行比较，哪一个任务较易完成，为什么？</p> <p>2. 在完成第二个阶段的任务</p>
----	---------	--	----------------------------	---	--	----	--

							的时候，大家会遇到什么困难？你们是如何解决的？
67	迷宫	考验组员的记忆力及沟通能力、找出沟通过程中经常出现的问题及探索出解决	粉笔或单面纸胶带纸	1. 8人一组，工作人员先确定一条穿梭时空隧道的路线，画在纸上，但不告诉组员。按照图中所示，在空地上用粉笔画出5乘10的方格子或用单面纸胶带纸在地上贴出5乘10的方格子。2. 工作人员给组员20分钟做计划，当计划时间一到。组员将不能用任何带有人类智慧的语言表达形式进行沟通。3. 组员开始进入迷宫。4. 当第一个组员踏入错误的路线时，工作人员吹哨子。该组员将退出迷宫并排在队列的后面，第二位组员开始尝试。如果第二位组员犯了第一位组员所犯的错误时，工作人员将扣该队	无	线下	无

		这些问题的办法		<p>10分。工作人员将记录该队完成项目的时</p> <p>5. 注意事项：(1) 活动结束后不能再问问题。(2) 组员之间也不能用任何带有人类智慧的语言表达形式进行沟通。(3) 不能在迷宫内做任何记号。(4) 必须双脚同时踩入一个方格内。(5) 只能按方格的前后左右走，不能走“米”字形。(6) 每次只能走一格</p> <p>6. 有关讨论：(1) 在受限制的环境下，你们是怎样进行沟通的？(2) 当你走错的时候，你会有什么反应？(3) 是否将信息进行了有效的反馈？(4) 工作人员汇报该项目的成绩、所用的时间以及被扣除的总分。</p>			
68	大西瓜 小西瓜	1. 让组员了解，沟通首先从倾听开始。	无	<p>工作人员说“大西瓜”时组员用双手作小西瓜状，说“小西瓜”时用双手作大西瓜状</p>	刚开始速度要慢，让小组成员有个适应过程。	线下	<p>游戏完提问：为什么有的组员会在活动中反应既</p>

		2. 合格的倾听行为要求听众做到：专心、耐心、会心。					快又准确？有的组员出错较多？ (点出倾听重要性)
69	温暖的表情	促进相互认识与交流，学会欣赏	无	<ol style="list-style-type: none"> 1. 围圈坐，其中一人在圈中间。 2. 轮流说出圈中人值得欣赏之处。 3. 直至每人都被提及。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 让每个人都参与赞赏他人和被赞赏 2. 组员需要有一定的熟悉 	线上、线下	无

70	一“圈”到底	检视一个团队中人员彼此沟通的状况，同时帮助畅通沟通渠道，以推动今后的相互协作	呼啦圈两个	<p>规则：所有组员手拉手围成一圈，用呼啦圈穿过所有人的身体回到原位。在活动过程中，只能以语言为工具，相互拉着的手不能放开，也不能用手指去勾呼啦圈。计时，可多玩几次，看最快用了几秒完成。</p> <p>讨论：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 大家刚才是如何完成目标的？ 2. 刚才最关键的改善动作是什么？ 3. 平时工作中是否也能这样互动，相互模仿学习，形成公式？ 4. 你认为刚才的活动过程中对团队最有帮助的一点是什么？ <p>变化：可以思考以不同方式传递呼啦圈。</p>	无	线下	无
----	--------	--	-------	---	---	----	---

增强自信游戏库

序号	游戏名称	游戏目标	所需材料	游戏内容	注意事项	开展方式	备注
1	爱的勋章	让组员从别人反馈中获得自信	卡纸	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每位组员发给一定数量的卡片（根据组员的数量），然后每个组员为其他组员设计一个勋章。 2. 每个勋章中间必须写上个人认为接收者所拥有的一项优点。 3. 完成后，每人取得别人赠予的勋章，送出者须解释勋章的设计 	无	线上 线下	也可作为反馈意见使用，更多倾向于提升自信
2	甜心	表达对组员的欣赏	糖果，每人10粒	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每人有10粒糖，每送出一粒，向对方说出你欣赏他/她的一样特质。 2. 直至把糖送完。 	无	线下	无

3	优点轰炸	组员发现自己的长处，获得自信	/	<p>组员轮流坐到中央，其他成员从他身上找特别的地方，然后用发自内心的语言赞美对方。</p> 	无	线上 线下	<p>团体分享：当别人赞美你时，你的感觉如何？你赞美别人时，通常赞美哪些地方？你能给所有的人不同的赞美吗？你在赞美别人时，感到自然吗？为什么会这样？是否有一些优点是自己以前没有意识到的？是否加强了对自身优点、长处的认识。</p>
4	我是谁	引导组员自我发现，协助组员认识自己眼中的我以及他人眼中的我	纸、笔	<p>1. 热身活动。你了解自己吗？请在纸上快速写下 10 个“我是……”</p> <p>2. 分享。请组员将自己所写的和大家一起分享。</p>	无	线上 线下	无

5	自我寻宝	让组员发现自己更多的优点，找到自信的依据，建立理性的自信系统。	无	寻宝要求：①必须实事求是；②必须是自己的优点或特长，也可以是自己的进步；③每个人至少找到自己的5个珍宝。 例如：我开始喜欢我自己，因为……	无	线上 线下	无
6	美丽的身体	发掘自己的特长，学会通过语言和其他人交流	大张的纸	准备一张足够大的纸，组员躺在在上面，其他人帮忙画出他身体的轮廓线。之后让组员在自己的身体部位上依次标出它的优点（比如，在胳膊上可以标注“拥抱他人”，在嘴部可以标注“唱歌好听”，在耳朵上标注“善于倾听”等）。让组员们相互分享自己的作品	无	线下	无
7	我的展示牌	让组员毫无压力地展示自己的优点	彩色纸、笔	准备一张4开画纸、彩笔或记号笔。指导组员为自己创作一幅展示牌，颜色要鲜明，创意要大胆，最重要的是反映作者优点的文字和图画，必须通过展示牌上突出自己的优点来宣传自己。	无	线上 线下	无

8	目光炯炯	学习自我肯定	无	<p>1. 组员两人一组，互相注视对方眼睛 50 秒，不可以躲闪，目光注视表示自信及诚恳。然后注视对方，肯定地做自我介绍。</p> <p>2. 接着，肯定地表达自己的感受，我对“xx（篮球、画画、数学、英语）最有把握”，大声说 3 遍</p>	无	线上 线下	无
9	自我称赞	以积极的自我暗示增强组员的自我接纳水平	无	<p>1. 组员轮流大声地向其他组员介绍自己性格的正面特征，谈谈这些特征的积极意义在哪，组员可以提供帮助</p> <p>2. 当大声说出自己的性格特征时，你的内心感受是什么</p>	无	线上 线下	无

团队协作游戏库

序号	游戏名称	游戏目标	所需材料	游戏内容	注意事项	开展方式	备注
1	传递乒乓球	组员要相互协作，相互包容，不能指责	乒乓球 2 千、书或报纸人手一份	所有人把书或报纸对折，然后围成一个圈，将书或报纸结成轨道，让乒乓球在书或报纸结成的轨道上滚动。看能不能顺利到达目的地（目的地约为每组人数的道具总长度的 2 倍数以上，具体长度视场地与人数而定），期间参与人员需移动位置以确保球不会掉落，若期间，乒乓球不甚落地，就得从起点重新开始。用时最短完成队伍为赢家。	<ol style="list-style-type: none"> 1. 强调规则，维护现场秩序 2. 注意安全，不可推搡 3. 需要一个空旷的场地 	线下室内室外	无
2	美丽景观	团体分工与协作意识；团队创新意识	每组一套：A4 纸 30 张，具体数量根据团队人数定、胶带一卷、彩笔一盒、剪刀一	<ol style="list-style-type: none"> 1. 组员分组，然后发给每一组一套材料，要求他们在 30 分钟内，建造出一处优雅美丽的景观来，要求景色美观、创意第一。 2. 要求每一个组选出一个人来解释他们的景观的建造过程，比如：创意、实施方法等。 3. 由大家选出最有创意的、最具有美学价值的、 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 使用剪刀时需注意安全 	线下	抓住机会让游戏内涵深化。做完游戏后可以让组员说小组创意来源；在建

			把。	最简单实用的景观，胜出组可以得到一份小礼物。			造的过程中，如何合作协调；个人扮演什么角色，这一角色是否与平时性格相符等等问题。
3	三只小猪盖房子	1. 帮助组员体会在团队工作中沟通的重要性 2. 加强组员对	空地；三条绳子，分别长 20 米、18 米、12 米	1. 将组员分成 3 组，大约保证每组的人为 5 人左右。 2. 发给第 1 小组一条 20 米的绳子，第 2 小组一条 18 米的绳子，第 3 小组一条 12 米的绳子。 3. 规则：用眼罩把所有人的眼睛蒙上，然后规定第一组圈出一个正方形，第二组围成一个三角形，第三组圈成一个圆形。 4. 然后让大家联合起来用绳子建立一个绳房子，房子的形状要有上述三个图形组成，并且	1. 注意选择空旷、没有障碍物的场所，防止撞到或跌倒而受伤 2. 玩游戏前，首先要选定一个基准点和核心人员，大家都参照这一个坐标系进行行动，便于指挥，	线下	可以延伸出的相关讨论： 1. 对第一个任务和第二个任务分别进行比较，哪一个任务较易完成，为什么？

		团队合作精神的理解 3. 训练组员对结构变动的适应能力		一定要看上去比较漂亮。	也可防止场面的混乱		2. 在完成第二个阶段的任务的时候，大家会遇到什么困难？你们是如何解决的？
4	泰坦尼克号	1. 在紧急情况下团队合作与配合对于事情的解决十分关键	木砖 24 块（每组 6 块），4 张椅子，两条长绳（25 米）	<p>时间：30 分钟，10-12 人一组</p> <p>1. 工作人员给大家讲下面一个故事：泰坦尼克号即将沉没，船上的乘客（学员）须在“泰坦尼克号”的音乐结束之前利用仅有的求生工具——七块浮砖，逃离到一个小岛上。</p> <p>2. 工作人员指导组员布置游戏场景：将 25m 的长绳在空地上摆成一个岛屿形状，在另一边，摆 4 个长凳，用另外的绳子作为起点。</p> <p>3. 给组员 5 分钟时间讨论和试验。</p>	<p>1. 秩序。</p> <p>2. 考虑到孩子特性，每组组员最好不要 10—12 人，可适当少一些，容易焦躁，导致场面混乱</p>	线下户外	<p>相关讨论</p> <p>1. 你们组可以想出什么样的办法来达成目标？</p> <p>2. 小组是否确定出领导者？是根据什么确定</p>

		<p>2. 训练 创新思维</p>		<p>4. 出发时，每一个人必须从长凳的背上跨过（就如同从船上的船舷栏杆上跨过），踏上浮砖。在逃离过程中，船员身体的任何部分都不能与“海面”——地面接触。</p> <p>5. 自离开“泰坦尼克号”起，在整个的逃离过程中，每块浮砖都要被踩住，否则工作人员会将此浮砖踢掉。</p> <p>6. 全部人达到小岛之后，并且所有浮砖被拿到小岛上，游戏才算完成。</p>		<p>的？撤离方案的形成是领导的决定还是小组讨论的结果？</p> <p>3. 你们的方案是否坚决贯彻到底了？中间发生了什么变化？为什么？</p> <p>4. 事后回顾当初的方案觉得是否可行？有更好的方案吗？</p>
--	--	-----------------------	--	---	--	---

							为什么当时没有想到或没有提出来? 5. 小组是如何分配组员撤离的先后次序的? 考虑到了什么因素?
5	解手链	让组员体会在解决团队问题方面都有什么步骤, 聆	无	形式: 10 人一组为最佳 时间: 20 分钟 1. 工作人员让每组围着站成一个向心圈 2. 工作人员说: 先举起你的右手, 握住对面那人的手; 再举起你的左手, 握住另外一个人的手; 现在你们面对一个错综复杂的问题, 在不松开的前提下, 想办法把这张乱网解开。	小学高年级的学生对异性已经比较敏感, 需要注意这个问题。适当男女分开进行, 以防止冷场。	线下	无

		听在沟通中的重要性以及团队合作的精神。		<p>3. 告诉大家一定会解开，但答案会有两种，一种是一个大圈，另外一种套着的环。</p> <p>4. 如果过程中实在解不开，工作人员可允许组员相邻两只手断开一次，但再次进行时必须马上封闭。</p>			
6	无敌风火轮	游戏主要为培养组员团结一致，密切合作，克服困难的团队精神；培养计划、组	报纸若干张、胶 纸	<p>1. 将人员平均分成小组，</p> <p>2. 每组利用报纸和胶带制作一个可以容纳全体组员的封闭式大圆环，</p> <p>3. 将圆环立起来全队组员站到圆环上边走边滚动大圆环</p>	选择空旷场地	线下	无

		<p>织、协调能力；</p> <p>培养服从指挥、一丝不苟的工作态度；</p> <p>增强组员间的相互信任和理解</p>					
7	坐地起身	<p>锻炼团队培养，明白团队合作的重要</p>	无	<ol style="list-style-type: none"> 1. 要求四个人一组，围成一圈，背对背的坐在地上； 2. 在不用手撑地站起来； 3. 随后依次增加人数，每次增加 2 个直至 10 人。 	选择空旷场地	线下	无

		性					
8	袋鼠跳	锻炼合 作能力、 肢体协 调能力、 锻炼身 体	布袋若干。每组 所用布袋均为 同一规格， 用明显的标记 划出各队的起 跑线和跑道线。 A, B 两队起跑 线间距离 30 米，每条跑道宽 1.2 米	<ol style="list-style-type: none"> 1. 根据组员数量进行分组，每支队伍平均分为 2 个小队记为 A, B, 相向各排成一纵队 2. 比赛开始前，每组 A 队的第一名组员将布袋套至腰部，听工作人员发令后向 B 队前进，中途布袋不得脱离双腿，至 B 队时脱去布袋，由 B 队组员套上布袋向 A 队前进，如上述循环直至最后一名队员。 3. 比赛过程中，如有摔倒可以自行爬起，但布袋必须始终套在腿上，如有滑落必须重新套上后方可继续比赛。从开始脱下布袋交接，至下一名队员的布袋完全套好前，整个交接过程必须在跑道端线以外进行，不能越线。 4. 用时最短队伍获胜 	空旷场地，最好在操场	线下	无

9	盲人足球	体现的是团队队员之间的配合和信任	1 个足球(要用含气量不足的足球,这样每踢一下,球不会滚得太远)、蒙眼布	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每个组员寻找搭档 2. 每队搭档中只有一个人带蒙眼布,另一个人不戴。蒙上眼部的队员才可以踢球,他的搭档负责告诉他向什么方向走、做什么。在规定的时间内,进球最多的搭档或小组获胜 	无	线下	无
10	橡皮筋	体现团队合作的重要性、方法	牙签、橡皮筋若干	<ol style="list-style-type: none"> 1. 将组员分成两组,一组组员排成一排,站在凳子上。 2. 给每位凳子上的学员发一支牙签衔在嘴里,给第一位组员的牙签上套一个橡皮筋,要求第二名组员用牙签接住后向下传。第三名接住后再往下传…… 3. 直到最后。而站在地上的一组组员除了不能推凳子上的人外,可以用任何办法进行干扰,如果橡皮筋掉了的话,就要重新开始。 4. 一组传完后,两组队员交换角色。 	无	线下	无

11	平结绳圈	体现团队合作的重要性、方法	长短不一的绳子若干条	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人员将平结的打法教会组员（注意平结是一种绳子的活结打法，节点可以任意伸缩） 2. 组员将平结打好后成一绳圈，放在地上，然后组员将脚放在绳圈之内 3. 训工作人员提醒组员：“你们的脚在绳圈之内了吗？确认安全了吗？” 4. 组员确认之后，训练师说：“开始换位”，组员全部离开自己的绳圈并到其他的绳圈之内；三次之后，开始逐渐减少绳圈的数量，每次减少一个，并经常提醒组员：“你们的脚在绳圈之内了吗？确认安全了吗？”；但要求就是所有组员不得在绳圈之外。（可能是几个人同时挤在同一个绳圈里） 5. 到最后只剩下一个绳圈的时候，所有人都站在一个绳圈里，不段缩小圆圈，直到所有人都紧紧挤在一起；游戏第一阶段结束 6. 游戏第二阶段：当工作人员不断地将绳圈缩小 	<p>该游戏可以分为两个阶段：第一阶段可从团队的角度挖掘游戏的内涵；第二阶段可以从创新的角度挖掘游戏的内涵。工作人员应注意把握分寸，否则会起不到游戏的效果。</p>	线下	无
----	------	---------------	------------	---	--	----	---

				至极限范围，并不断询问所有人有没有信心挑战极限。组员不断地会进行挑战，当到达极限的时候，往往会出现一些意想不到的结果：比如，有人会提示出我们有没有办法寻找新的思路来挑战极限。记住，工作人员要注意把握组员的场上气氛，及时加以引导。如果组员没有办法解决问题的时候，工作人员视情况将解决方法公布——所有组员可以坐在地上，将脚放在绳圈内，就符合游戏的要求：“脚在绳圈之内”			
12	核弹头	让组员体验自己团队解决问题的能力，计划能力及团队合作	25 米长的绳子一条，20 米长的绳子 2 条，水桶一只，短竹 2 条，砖头 1 个及空地	<ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人员让组员把 25 米长的绳拉成一个圈，并把水桶装 9 成满的水放在圆圈的中间，用砖头把水桶垫起来。 2. 工作人员开始给学员们讲下面一段故事：“在伊拉克的一个山村中有一枚没有引爆的核弹头，给该地区造成了威胁。你们作为美国的特工人员将去该地区取出核弹头，并进行引爆。圆圈内为辐射区，所有人员都不得进入圈中，2 条 	无	线下	无

		作精神		<p>20 米长的绳子及 2 条竹子为防辐射物品，故可以进入辐射区，但不能碰到地上。”</p> <p>3. 全团组员必须在 30 分钟内把水桶提出，水不能洒出来。</p> <p>有关讨论：</p> <p>1. 全队中共出现多少个主意，为什么采纳了现在所使用的主意来执行任务？</p> <p>2. 在全过程中你认为最佳表现在哪里，团队的合作精神体现在哪里？</p> <p>3. 团队在解决问题时，采取的是什么步骤，这些步骤有什么地方可以改进？</p>			
13	圆球游戏	学会发挥团队智慧，集合团队的创意	圆球若干个	<p>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</p> <p>2. 游戏要求将球按 1. 2. 3 号的顺序从发起者手里发出，最后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。</p>	<p>工作人员必读：</p> <p>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</p>	线下	无

				<p>3. 球掉在地上一次额外加 10 秒</p>	<p>分别为 17 秒、18 秒和 50 秒。</p> <p>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。” 工作人员可以向所有小组提出挑战。（参考思路：用手围成一个圆筒状，让三个球分别从上面滑下，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，工作人员需要不断启发组员去思考新的方法。）</p>		
--	--	--	--	---------------------------	--	--	--



					<p> 工作人员点评：有的组 员在看到成绩连自 己都不敢相信--“开 始觉得三十秒已是 不可思议的！”“能 不能再快些？”一个又 一个想法从组员们 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！通过这个游戏让 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 </p>	
--	--	--	--	--	--	--



					<p>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!思维可以指导人们的行动,同时也约束人们的行动。要想成功唯有敢于超越自己的思维。</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

14	趣味 跳绳	使组员 互助合 作形成 共识，完 成低难 度活动	粗棉绳一条	<p>1. 规则：请两个人各握住绳子的一端，其他人要一起跳过绳子，所有人都跳过算一下，数一数整个团队总共能跳多少下。</p> <p>2. 讨论：</p> <p>（1）当有人被绊倒时，各位当时发出的第一个声音是什么？</p> <p>（2）发出声音的人是刻意指责别人吗？</p> <p>（3）想一想自己是否不经意就给别人造成压力？</p> <p>（4）接下来我们应该怎么做，刚才的感觉才不会发生？</p> <p>3. 变化：</p> <p>（1）可考虑不同的跳绳方式，如：每个学员依序进入。</p> <p>（2）可用两条绳子，或变换用绳方向。</p>	<p>注意：</p> <p>（1）提醒膝盖或脚部有伤者，视情况决定是否参与。</p> <p>（2）场地宜选择户外草地进行，以免受伤。</p> <p>（3）合组跳绳时应注意伙伴位置及距离，以免踏伤伙伴或互相碰撞。</p>	线下 （最好是户外）	无
----	----------	---	-------	---	---	---------------	---

15	地雷阵	使组员在活动中建立及加强对伙伴的信任感	界限绳一条、障碍物若干	<p>规则： 用绳子在一块空地圈出一定范围，撒满各式玩具（如娃娃、球等）作障碍物。 组员两人一组，一人指挥，另一人蒙住眼睛，听着同伴的指挥通过地雷阵，过程中只要踩到任何东西就要重新开始。 指挥者只能在线外，不能进入地雷阵中，也不能用手扶伙伴。</p> <p>讨论： 1. 请问各位在通过地雷阵的时候有什么感觉？ 2. 平时你在跟其他人互动时是否需要刚才所讲的想法、做法？ 3. 若再有一次机会，我们还可以加强什么？</p>	<p>注意： 1. 不可用尖锐或坚硬物作障碍物。 2. 不可在湿滑地面进行。 3. 需注意两位蒙眼者是否对撞。</p>	线下（最好是户外）	无
16	众志成城	让组员体认合作的重要，藉团	报纸数张	<p>1. 工作人员先将全班分成几组，每组的十人。 2. 工作人员分别在不同的角落（依组数而定）地上铺一张全开的报纸，请各组组员均进入报纸上，无论用任何方式都可以，就是不可以脚踏报纸</p>	<p>1. 注意组员安全。 2. 考虑异性组员一起参与的可能性，必要时可男女分组进</p>	线下	无

	<p>体合作 与思考 达到解 决问题 的目的， 并体会 个人在 团体的 重要</p>	<p>之外。</p> <p>3. 各组完成后，工作人员再请各组将报纸对折后，再请各组组长进入报纸上。各组若有组员被挤出报纸外，则该组淘汰不得再参加下一回合。</p> <p>4. 上述进行至淘汰到最后一组时结束。（勿过长），时间到换下一位上场，至轮完为止。（以上约 30 分钟）</p> <p>5. 分享与回馈：请各位组员围坐成一圈，讨论刚才之过程并分享心得。</p> <p>6. 工作人员结论参考：</p> <p>(1) 要求得团体或班级的成功或胜利，惟有透过合作才能众志成城。合作乃在团体贡献一己之力，并截长补短，同心协力共同创造团体成功之机会。</p> <p>(2) 解决问题时可藉团体合作与思考达到目的，每个个人在团体中都有一定的重要性。</p>	<p>行。</p>		
--	--	--	-----------	--	--

17	抛球 游戏	认识团 队协作、 团结的 重要性	6 个小皮球	<p>1. 操作规则：</p> <p>1) 所有人围成一个大圈，间隔稍松一些；</p> <p>2) 工作人员告诉游戏规则：首先进行一个皮球的传递，皮球传递是通过抛球来进行，不可以太近，最好是传给对面的人。要求是皮球只能传给没有接过球的人。也就是说，一个人不能同时接两次皮球。球落地或者有人接到两次，则游戏失败，重新开始。</p> <p>3) 等到大家熟悉规则之后，加大游戏难度，告诉大家抛球只能抛给上一回合抛过的人，同时用 2 个球、3 个球，三个球连续的在圆圈中传递。记下时间。</p> <p>4) 继续加大难度，可以再加一个球，一共 4 个球，同时，在这 4 个球中，可以将一个球按照与其它 3 个球相反的顺序逆抛。记下时间。</p> <p>5) 可以增加至 6 个球。</p> <p>2. 点评：</p>	无	线下	无
----	----------	---------------------------	--------	---	---	----	---

				<p>1) 如何提高团队的效率</p> <p>2) 一旦有人出错，我们会不会有人去责备他们?</p>			
18	蜘蛛网	体会计划的重要性及团队合作的精神	用绳子编成的蜘蛛网一张及说明书一份	<p>1. 工作人员先找一位领导及一位观察员，单独向领导交代任务并给他一份说明书：</p> <ul style="list-style-type: none"> -全体人员必须从网的一边通过网孔过到网的另一边 -在整个过程中，身体的任何部位都不得触网 -每个洞只能被过一次，即不能两人过同一洞 -你们的目的是要获取最好成绩 <p>2. 由领导回到小组中传达工作人员的指令。</p> <p>3. 工作人员及观察员开始观察小组在听领导分配任务时间的反应，以及他们的计划能力。</p> <p>4. 观察员记录小组在执行任务的过程中都出现些什么问题，包括计划方面，沟通方面。</p> <p>5. 有关讨论：</p>	无	线下	无

				<ul style="list-style-type: none"> •你对计划的重要性有什么认识，你认为这次活动的计划做得怎样。 •该游戏最难的地方是哪里，怎样改进。 •在活动过程中，你感觉团队的合作精神怎样，是否有信任感。 			
19	风中劲草	帮助组员体会信任的建立，取决于自己对团队成员的信心，相互之间的沟通是树立这种	无	<p>1. 工作人员让每组成员围成一个向心圆，而工作人员自己站在中央来示范。</p> <p>2. 工作人员双手绕在胸前，作出以下的沟通对话。 工作人员：“我叫……（自己的名字），我准备好了，你们准备好了没有？” 全体组员回答：“准备好了！” 工作人员：“我倒了吗？” 全体组员回答：“倒吧！”</p> <p>3. 这时工作人员整个身体完全倒在团队组员的手中，这时团队组员把工作人员顺时针推动两圈。</p> <p>4. 在工作人员做完示范之后，小组的每位成员都要来试一试。</p>	8 人一组为最佳	线下	无

		信心的基础		<p>有关讨论：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 该游戏最难的地方在哪里，下次你会怎样改进？ 2. 在活动过程中，你感觉团队的合作精神怎样，是否有信任感。 			
20	传球	体会双赢	皮球一个	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分成 4-5 个小组，所有小组围成一个大圆圈，一个组的组员必须在一起，不能错开。 2. 然后将一个小球交给第一队第一名组员，要求小球必须传过每一个人，不能落地，并规定在 30 秒的时间内必须传完 5 圈。 3. 当规定时间到了，若没有完成 5 圈，则小球在哪组队员手中，该组全体就受罚（EG。俯卧撑等）。 4. 游戏进行第二轮。 	<p>注意事项：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 开始后，第一轮他们发现要在这么短的时间传 5 圈是不可能的； 2. 在第二轮中，有的队可能故意放慢节奏“陷害”其他队。这时候工作人员要引导，反复几轮，最后让他们发现，“陷害” 	线下	无

					<p>其他队并不可取,这是随机的;唯一能做的,就是共同努力创造记录,比如大家把手伸出形成平面,让球在上面滚过去。</p> <p>3. 组员可能因受罚而产生情绪,认为不公平,所以每轮从不同的起点开始,并在开始前打好预防针。</p>	
--	--	--	--	--	--	--

21	赢得客户	<p>1. 让组员体会团队合作完成任务时的合作精神</p> <p>2. 让学员体会团队是如何选择计划方案以及如何发挥所有人</p>	<p>(讲师用)小绒毛玩具、乒乓球、小塑料方块各 1 个, 将以上材料装在一个不透明的包里</p>	<p>1. 将组员分成小组, 每组不少于 8 人, 以 10-12 人为最佳</p> <p>2. 工作人员让组员站成 1 个大圆圈, 选其中的 1 个组员作为起点</p> <p>3. 工作人员说明: 我们每个小组是一个公司, 现在我们公司来一位“客户”(即绒毛玩具、乒乓球等)。它要在我们公司的各个部门都看一看, 我们大家一定要接待好这个客户, 不能让客户掉到地下, 一旦掉到地下, 客户就会很生气, 同时游戏结束。</p> <p>4. “客户”巡回规则如下:</p> <p>A) “客户”必须经过每个团队组员的手游戏才算完成</p> <p>B) 每个团队组员不能将“客户”传到相邻的组员手中</p> <p>C) 讲师将“客户”交给第一位学员, 同时开始计时</p>	<p>室内外约 6 平方米的空间最佳</p>	<p>线下</p>	<p>无</p>
----	------	---	---	---	------------------------	-----------	----------

	<p>的长处</p> <p>的</p> <p>3. 让组员感受团队的创造力</p>	<p>D) 最后到拿“客户”的组员将“客户”拿给工作人员，游戏计时结束</p> <p>E) 3 个或 3 个以上组员不能同时接触客户</p> <p>F) 学员的目标是求速度最快化</p> <p>5. 工作人员用一个“客户”让学员做一个练习，熟悉游戏规则。真正开始后，工作人员会依次将 3 个”客户“从包中拿出来递给第一位组员，所有”客户“都被最后一位客户传会工作人员手中时游戏结束。</p> <p>6. 此游戏可根据需要进行 3 至 4 次，每一次开始前让小组自行决定用多少时间。工作人员只需问”是否可以更快“即可。</p> <p>7. 有关讨论：*刚才的活动中，哪些方面你们对自己感到满意？</p> <p>可能答案：试用了多种方法；大家能同心协力；每个人都积极发表意见</p> <p>*刚才的活动中，哪些方面觉得需要改进？（可</p>			
--	---	--	--	--	--

			<p>能答案：一开始思想没有放开，有些局限；没有充分了解游戏规则；过于急于求成。）</p> <p>*这活动让你们有什么体会？</p> <p>可能答案：成功需要团队所有成员的参与和配合</p> <p>游戏总结：</p> <p>*要想在激烈竞争的环境中赢得客户，发挥团队的创造力是非常重要的。</p> <p>*创造力的发现需要尝试和每个人的支持</p> <p>*团队的创造力决定团队的质量和前景</p>			
--	--	--	---	--	--	--

22	踩数字	认识团队组员之间协调、配合的重要性	一根 7 米长的绳子、33 张大小为 A4 纸一半的纸张	<p>操作程序</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 将组员分成 5-7 人的小组 2. 工作人员在空地上用绳子围成一个边长为 1.5 米左右的正方形 3. 工作人员用粗碳素笔在每张纸上写上号码，从 1-33，然后将纸张写有号码的一面朝上，不分次序和方向随意均匀散落在正方形内，但纸张不能重叠覆盖。 4. 在离正方形十米远处，划一起跑线。 5. 整个游戏期间纸张位置不得更改。 <p>A, 游戏开始前，小组组员全部站在起跑线外。</p> <p>B, 工作人员喊开始后（同时开始计时），所有小组组员跑到正方形周围，用脚按顺序踩完所有的数字。</p> <p>C, 踩的过程中，任何时候不允许有两只或两只以上的脚同时在正方形内，否则犯规。</p> <p>D, 踩完所有数字后，小组成员全体回到起跑线</p>	无	线下	无
----	-----	-------------------	------------------------------	--	---	----	---

			<p>外（停止计时）。</p> <p>E, 所有小组的任务是用最短的时间按游戏规则要求完成上述过程。所用的时间最短者为胜者。</p> <p>6. 每一组结束后，工作人员宣布该小组所用时间。</p> <p>7. 此游戏在开始前可给予所有小组 5 分钟左右的讨论时间，此游戏可进行 3 至 5 轮。</p> <p>8. 有关讨论</p> <p>1) 在你们接到任务之后，所做的第一件事是什么？</p> <p>引导方向：有没有想主意，收集意见，做计划，确定执行方案。</p> <p>2) 你们觉得整个游戏中最困难的部分是什么？</p> <p>可能答案/总结归纳：分工后协调一致，追求速度而又不犯规。</p> <p>3) 你们取得成功的关键是什么？</p> <p>可能答案/引导方向：严格分工，各司其职，默契配合。</p>			
--	--	--	---	--	--	--

23	比萨斜塔	认识团队组员之间协调、配合的重要性	废弃的名片若干张	<ol style="list-style-type: none"> 1. 个人成组对抗（3-4 名）或团体分组对抗（一组 2-3 名） 2. 每人各发 10-20 张名片 3. 做法：将名片稍稍对折站立置于桌面上，然后叠上一张平面的名片，再置上一张对折的名片，以此类推，愈叠愈高。 4. 限时三分钟，叠得最高者获胜，如果倒塌，需重新来过。 	无	线下	无
----	------	-------------------	----------	--	---	----	---



24	强渡金沙江	<p>体验统一的目标和行为规范对于团队绩效的重要性；</p> <p>领导能力和创新精神的训练；</p> <p>练习“分析、目标、战略、计划、分</p>	<p>纸板箱、封箱带、百得胶等</p>	<p>模拟背景：生活在云南边陲金沙江边的一个少数民族，每年春江水暖的时候，都要举行声势浩荡的传统渡江比赛，有趣的是他们的渡江工具并不是“船”而是“桥”，而且除了渡江速度外，桥的美观度、参赛选手的配合熟练程度等都是决定胜负的重要因素，在他们朴素的民间游戏中，包含着丰富的团队管理思想……</p> <p>内容梗概：</p> <p>分组：所有参赛人员每 10 人为一组，按照龙、虎、狮、豹等命名……。</p> <p>任务：每组按照工作员事先提供的各种原材料和工具（包括纸板箱、封箱带、百得胶等），自行设计、制作两座相同的桥，并以这两座桥作为“渡江”工具，渡过规定宽度的“金沙江”。其中，所用原材料和工具较少、制作时间较短、“渡江”速度较快、桥身强度及美观度较高、计划性较好、组员的分工配合较优的组获得优</p>	无	线下	无
----	-------	---	---------------------	--	---	----	---

	<p>工”的工作程序； 强化团队沟通和团队合作意识</p>		<p>胜。 渡江要求：同组的 10 个人全部站在 A 桥上，然后把 B 桥移到 A 桥前，10 个人再全部转移到 B 桥上，……如此不断前进。过程中桥不能塌陷、任何人不得从桥上下来……</p>			
--	-----------------------------------	--	--	--	--	--



25	青蛙大战	竞争与合作 问题分析与决策	垫子为总人数的一半、毛线球16颗（与总人数相等）、边界绳两条	<ol style="list-style-type: none"> 1. 在相距 6~8M 的位置，以边界绳标出起点与终点 2. 请伙伴依序采 1. 2. 1. 2 方式报数，将整组分成两小队，由一组先攻并发给一人一块垫子，另一组采取防守并发给一人 2 颗毛线球(软球)，两方各自退到起点与终点线的后面 3. 攻击方自起点线后出发，前进时必须两脚一齐青蛙跳，垫子则代替荷叶，如果站立在垫子上，则对方不可用球攻击，另外可用垫子来挡球 4. 防守方必须站在线外以球攻击，在线内攻击无效 5. 被击中的组员必须回到起点重来 6. 计时 5 分钟，统计共有几人成功达阵，然后交换器材，攻守互换 <p>分享重点：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 你的小队是采取游击战还是团体战？为什 	室内外平坦的场地均可，12~16 人一组（偶数为佳）	线下	无
----	------	------------------	--------------------------------	--	----------------------------	----	---

			<p>么？</p> <p>2. 不同的攻、守策略，导致结果有什么不同？</p> <p>3. 任务中，你扮演何种角色？决定角色安排的因素是？不同角色对团队的贡献分别是什么？</p> <p>4. 你的需要被注意到了吗？个人的需求是否曾被提出？团队提供了哪些协助？这和平时的工作、生活有没有相同（或不同）的地方？比方说～</p> <p>5. 过程中你看到团队或个人的表现如何？哪些是很棒的？有什么现象是平时团队忽略了？</p> <p>6. 竞争对手的表现对团队会不会造成影响？是什么？</p>			
--	--	--	---	--	--	--

26	星际之圈	学习团队合作与互助、支持及协调的精神	约 70cm 直径，或用可拆卸式的呼拉圈若干个	<p>1. 12~16 人一组，每组一个呼拉圈。所有组员手牵手围成一个圆圈，并由其中的两位伙伴一起握住呼拉圈</p> <p>2. 全体（包括手握呼拉圈者）都要通过呼拉圈到另一边。</p> <p>3. 过程中不可松手，也不可以碰到呼拉圈，否则重新来过</p> <p>4. 每次执行前，请小组先设定完成时间，可执行 3~5 次</p> <p>分享重点</p> <p>1. 每次的目标（时间）是如何设定的？执行的结果与设定目标有没有落差？如何从经验中调整目标设定？</p> <p>2. 当你不小心碰到呼啦圈时，你的感觉如何？希望别人怎么对你？实际上伙伴提供了哪些协助与支持？（可举例说明）</p> <p>3. 过程中，如果某些人重复出现失误（例如因</p>	无	线下	无
----	------	--------------------	-------------------------	---	---	----	---

			<p>为体型、肢体灵活度…等问题), 对团队及个人有何影响? 你是否因此有过抱怨(也许是没说出口)?</p> <p>4. (延续 3.) 同样的问题如果换成在自己身上发生, 能不能接受自己的表现? 你对待别人和自己有没有不同的标准?</p> <p>5. 当你通过呼拉圈后, 你的任务完成了吗? 这个时候你在做什么? 呼拉圈与伙伴对你有什么意义? 在现实生活中有没有类似的关联性或事情?</p>			
--	--	--	--	--	--	--

27	塞车	培养团队精神 学习人际互动与沟通协调	垫子若干个	<ol style="list-style-type: none"> 1. 将所有垫子置放为一排，组员从头尾两侧依序往中间站上垫子（最后中间会剩下一个空位），就定位后依序将两方人员位置对调。 2. 过程中垫子不可移动，组员移动时脚要在垫子内 3. 只可前进一步或跳一格前进，直到完成 4. 塞车时请重来 5. 请组员说明、指挥并归纳整理简单明了之方法，并确认所有组员都了解 <p>分享重点</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 现实生活中，人际互动情况是否曾遇过瓶颈 2. 当团队运作出现障碍或效率不佳时，对伙伴的包容与互助，可让团队维持动能 3. 团队运作时，工作员需注意到每位成员的状况，是否所有的人都了解团队目标、执行策略... 	无	线下	无
----	----	-----------------------	-------	--	---	----	---

28	生产线	培养团队精神 学习和睦与相互协调	<ol style="list-style-type: none"> 水管(剖成对半)16枝/每组,长短不一 大小、类型不同的球类 10 颗 桶子一个(水桶或置物篮)一个 	<ol style="list-style-type: none"> 12~16 人一组。选定一段距离 (约比人数多两大步), 将水桶放在尾端, 小组成员必须利用手中的水管将所有的球运至尾端的水桶中, 任务才算完成 运送的过程水管不可碰到或重叠, 与前后组员的手不可接触 球行进时只能前进不能后退或停滞, 也不能掉落地面或水管之外, 若违规, 必须再重起点运送 球如果弹出桶外, 需再从头运送一次 <p>分享重点:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 在合作的过程中很容易发生许多的状况, 如何学习接纳别人的失败 2. 人际关系中的同理心 3. 由高挫折活动所引起的情绪管理问题 4. 了解团队的特质, 并透过组员之间不断的支持、互助、协调, 	无	线下	无
----	-----	---------------------	--	---	---	----	---

				克服不同阶段的团队问题，团队目标就可以被达成			
29	团队过河	问题决策与解决，强化团队运作的力量	木板 3~5 个， 每个木板间距 离 2.3~2.4M、 (木)踏板 2 片 (1.8 及 1.2M 长)	<p>1. 全组组员一起站上第一块木板，并带着二个踏板出发。</p> <p>2. 进行过程中若有任何人掉落木板，则整组必须重来。</p> <p>3. 踏板若掉落也必须重来。</p> <p>4. 整组组员必须带着二个踏板至最后一站，并唱完一首，才算完成。</p> <p>注意事项</p> <p>1. 进行过程中多给予组员鼓励。</p> <p>2. 注意组员手指及脚踝的安全。</p> <p>分享重点</p> <p>解决问题时，策略形成的过程。</p> <p>建立团队运作的机制与能力（沟通、协调、互助…）</p> <p>成员对团队的认同感与共识</p>	无	线下	无

				个人利益与团队利益如何取舍			
30	盲阵	体会团队每个人的作用，提高团队沟通、解决问题的能力，锻炼团队中的领导能力	每人一个眼罩	<p>1. 分组：15 人分为 3 个小组，每组 5 人；每人佩戴一个眼罩。</p> <p>小组 A：20 米的升自，建一个三角形；</p> <p>小组 B：18 米的绳子，建一个正方形</p> <p>小组 C：建一个圆形</p> <p>2. 看哪个小组在最短的时间内完成。</p> <p>3. 行进过程中，不许摘掉眼罩，不能讨论，但可以用肢体来进行交流</p> <p>4. 在行进过程中，每组的一个人摘掉眼罩</p> <p>5. 完成举手示意，原地不动，摘掉眼镜，验收队形</p>	无	线下	

能力训练游戏库

序号	游戏名称	游戏目标	所需材料	游戏内容	注意事项	开展方式	备注
1	你说我听以及体验倾听	学会倾听，了解倾听的作用，这是成为领袖的基础	无	<p>1. 把小组组员分为两两一组，假设一个人为A，另一个人为B。</p> <p>2. A任务：认真给你同桌讲讲最近让你烦心的一件事或周末的经历。时间1-2分钟。B任务：对方给你讲事情时，要求你在听的时候或东张西望，或收拾东西或做其它动作；打断他的话题并不断下自己的评论。做的时候，请你稍微自然一些，不让对方觉察你是故意这么做的。</p> <p>3. 之后在让A分享另一个话题的故事，B此时要认真听并给予一定的反馈。(1)请A同学谈谈在刚才活动中发生了什么事情？有何感受？</p> <p>(2)请B同学说说自己做了什么？观察到A有什么反</p>	1. B组员要装作很自然的没有在认真听，不要故作漏出破绽。	线下	无

				<p>应?</p> <p>(3)在这个游戏中，B组同学扮演了不受欢迎的倾听者。在我们生活中，还有很多这样的例子。让我们身临其境看一些情景，想一想：他们是受欢迎的倾听者吗？在他们身上都有哪些不受欢迎的倾听行为？（突出倾听重要性</p>			
2	大西瓜小西瓜	<p>1. 让组员了解，沟通首先从倾听开始。</p> <p>2. 合格的倾听行为要求听众做到：专心、耐心、会心。</p>	无	<p>大西瓜时用双手作小西瓜状，小西瓜时用双手作大西瓜状。游戏完提问：为什么有的同学会在活动中反应既快又准确？有的同学出错较多？（点出倾听重要性）</p>	<p>刚开始速度要慢，让小组成员有个适应过程。</p>	线下	无

3	勇于 承担 责任	让组员认识到在勇于承认错误的必要性	无	<p>1. 让组员相隔一臂站成几排(视人数而定)。</p> <p>2. 工作人员站在队列前面，面向大家。喊一时，大家向右转;喊二时, 向左转;喊三时， 向后转;喊四时， 向前跨一步;喊五时， 原地不动。</p> <p>3. 当有人做错时， 就要走出队列， 站到大家面前先鞠一躬， 举起右手高声说:“对不起， 我错了!” 面对错误时， 有人不愿承认自己犯了错误;虽然也有人认为自己错了， 但没有勇气承认， 因为很难克服心理障碍;当发生错误时， 有些人会试图为自己开脱责任， 蒙混过关。勇于面对自己的错误， 需要很大的勇气。一个人的责任心不仅是勇于面对错误的一种责任。承担错误， 还需要一种力量， 也是一种心理的自我认可。勇于承认错误对于培养领袖而言十分重要， 是一个必要的品质。</p>	工作人员喊数时节奏可以由慢到快。渐做渐快时， 错的人也越多。如果有人做错了。想蒙混过关。工作人员要提醒：刚才有人错了， 请承认。直到做错了的人认错为止。	线下	无
4	比比 谁高	提高创新能力	每组一套工具(扑克牌两副. 吸管 60	<p>形式： 4-5 人一组</p> <p>类型： 创新类</p> <p>时间： 活动分 2 次进行， 每次 10 分钟</p>	无	线下	无

			<p>支, 万字夹一盒)</p> <p>操作程序:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 工作人员发给每组扑克牌两幅, 万字夹一盒。 2. 每个小组在规定的时间内利用材料做一个物体, 使物体做得尽量又高又稳固。 3. 工作人员测量物体的高度。在测量前, 要先用力拍一下桌子。 4. 做得最高的物体为胜。 5. 在第二次活动时, 工作人员将另外的材料吸管发给学员。规则同上一次一样。 <p>有关讨论</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 小组如何通过讨论进行创新? 2. 第二次创新和第一次创新有什么不同? 		
--	--	--	---	--	--

5	记忆 考验	锻炼记忆力	无	<p>1. 全部人围成一圈，从第一个人开始说“今天我吃了一个A A”（A A为随意食物名!）</p> <p>2. 接着第二个接着说，吃了一个A A，二个B B…（B B不同的食物名!）</p> <p>3. 像这样一直传下去，每传一个人就必须重覆前面的食物名，另加一个新的食物名。</p> <p>4. 一直到有人中途讲错出局!</p> <p>题目例子： 可选一些较难的食物名或菜名！或一些平常不容易吃到的！例：滑蛋干贝牛肉汤</p>	适合刚认识或不认识的人	线下	无
6	万花 筒	锻炼反应能力和记忆力	无	<p>比赛项目：50人混合团体比赛</p> <p>比赛规则：</p> <p>所有的组员务必记住以下的7条口诀：</p> <p>牵牛花1瓣围成圈；杜鹃花2瓣好做伴； 山茶花3瓣结兄弟；马兰花4瓣手拉手； 野梅花5瓣力气大；茉莉花6瓣好亲热； 水仙花7瓣是一家。</p>	无	线下	无

			<p>50 人随意站立在指定的圈内，游戏开始，工作人员击鼓念儿歌，工作人员的儿歌随时回停止，当工作人员喊到“山茶花”时，场内的组员，必须迅速包成 3 个人的圈，当喊到“水仙花”时，要结成 7 个人的圈，“牵牛花”就只要 1 个人站好就可以，凡是没有人能够与他人结成圈，或者数字错误的，都被淘汰出局，到最后圈子里剩下的为赢家。</p> <p>评：要求你的反应敏捷，动作迅速，当然记忆力要相当的好，50 个人的大游戏，难免会乱作一团，到时候你要记得相信自己！</p> <p>奖励方法：等到圈内剩余人数到 5 人左右，游戏即停止，这剩余的人即获得个人奖。</p> <p>游戏时间：每轮 15 分钟左右</p> <p>游戏人数：每轮游戏人数 30-50 人</p> <p>奖品数量：每轮游戏奖品数量根据实际而定（10 份以下）</p>		
--	--	--	---	--	--

7	修复 计算器	帮助团队提 升问题解决 的能力与技 巧, 学习决策 的形成. 执行 与改善	数字板 30 个 (标明 1~ 30), 绳子 8~9M 两条	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每组 12~16 人, 用绳子围成一个长方形的框, 教练员将数字板字朝上任意放置在框内, 在距离 10 公尺远用另一条绳子标示为起点 2. 所有组员须自起始线出发到数字框外围, 依序碰触 1~30 之数字后回起点。 3. 所有组员须在界线外讨论且不能观察及试验。 4. 号码不可以跳号, 重复或同时有一个以上的数字被碰触 5. 不可同时有两个或以上的人在框内, 也不可碰触数字板以外的地面 6. 活动采计时方式, 每次犯规加计 10 秒 7. 一共可执行三回合, 目标是在最短的时间内完成任务 <p>分享重点</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 个人行为对团队动力的影响与同理心 2. 讨论问题解决与决策的形成、沟通、协助、支持…… 	适合室内外空旷的场地	线 下	
---	-----------	--	--	---	------------	--------	--

				3. 如何使团队有更好的发展			
8	解绳	跳脱原有的思考模式. 了解经验对人的限制, 发挥创意与行动力	1M 长的绳子 若干	<p>1. 两人一组并发给一人一条绳子</p> <p>2. 将两条绳子交叉后, 再将自己绳子的两端打结做成绳环, 套在自己的左手手腕 (如图, 绳环大小以手腕可以任意活动, 但不会松脱为准)</p> <p>3. 想办法在不解开手腕绳环的情况下, 各自脱困. 挣脱揪结的绳子</p> <p>活动分享:</p> <p>1. 你是如何解开绳子的?</p> <p>2. 解不开的原因是什么? 是否曾经想要放弃?</p> <p>3. 过程中尝试过哪些方式? 这些错误是否有相同的</p>	无	线下	无

				<p>特性？</p> <p>4. 有没有任何想法是尝试前就被否决？为什么？你是否只在自己的经验中寻找答案？</p> <p>5. 生活中曾面临类似的情境吗？你的反应是什么？</p> <p>6. 过往的经验对你有何影响？你会过度依赖经验吗？你是否曾自己把自己框住了？</p> <p>7. 你能够将解开的绳子恢复到一开始操作的模样吗？</p>			
9	温度计	测量组内气氛	无	<p>内容：工作人员说：“天气报告都能大致准确地报告当天气温，今天请大家用你的 Feel 测量现阶段小组的温度。请每位组员给小组一个度数。可以是零下或沸点的，并分享原因。</p>	可能会引起一些小冲突，但能直接反应小组整体气氛，遇到问题社工解决就好	线下	无

第二编 小组工作计划书

一、小组工作基本介绍

（一）小组工作的含义

小组工作是社会工作的专业之一。它在小组工作者的带领下，通过组员间的互相支持、充分互动和分享，激发组员的激情和潜能，改善组员的态度、行为，提升其社会功能性，解决群体、社区和社会问题，促进个人、群体和社会的进步，从而实现社会和谐、公平、公正发展。

（二）小组工作的特点

第一，作为社会工作的专业方法之一，小组工作是由工作人员与组员一起组成一个关系体系。在这个体系中，会出现多层次的互动：工作人员与组员互动、组员与组员间互动、小组与外部环境互动等。通过此类互动，能够培育小组的凝聚力，学习应对策略，提升相关能力。

第二，小组工作具有明确的目标，在目标确定之后，工作人员应通过有目的的过程，引导组员积极参与，促成目标的实现。

第三，小组工作既是促进组员团结协作过程，又是促成组员改变的方法和手段。在小组互动过程中，通过工作人员与组员间、组员彼此之间的分享、分担、支持、教育和治疗，带来组员态度和行为的改变，改善组员和小组的社会功能的不足。

第四，小组具有互助性。在小组过程中，在工作人员的带领下，组员与工作人员之间、组员彼此之间会产生有效的、积极互动，组员的利他性、自我价值感会被充分调动出来，从而产生互助，而互助会成为组员应对生活难题的主要动力来源。

（三）小组工作运用于学困生群体

学困生智力发展水平正常，但由于种种原因导致未能表现出符合学校教育要求的行为，但他们同样具有与同龄人相似的心理需求，应当公平对待并使其得到满足。本教材期望通过小组工作这种方式，能发挥以下作用以满足学困生的需求：

第一，培养团队归属感。根据马斯洛需求理论，每个人都会有爱与归属的需

求。小组工作擅长发展和培养组员的归属感，使组员感受到接纳，满足心理需求。

第二，提供正面支持和社会化经验。在小组背景中，儿童可以感受到集体的力量 and 影响，在潜移默化中培养良好习惯。在群体中，儿童会得到其他同伴的支持和鼓励，从而提升自信心。

第三，培育舒适感和自由度。在小组活动中，组员可以从不同的角度来分享自己的经验和想法，给予组员充分的自由度，让他们感到舒适和安全。

第四，消除孤独感，建立同伴之间的普遍性感受。在小组中，儿童会逐步发现原来自己不是唯一受到某一个问题的困扰的人，其他人也有同样的经历和感受，从而削弱孤独感和无力感。

二、小组计划书使用说明

（一）“我很棒” 自信心提升小组

自信心是个人成长过程的重要因素。在多种因素的综合作用下，如学习成绩、家庭条件或所处环境，尤其是当前的应试教育惯性等因素的作用下，导致学生存在自信心不足的现象。自信心不足不仅会影响学业表现，更对后续的人生长远发展产生较大影响。为帮助学生培养自信，帮助他们茁壮成长，自信心小组计划书以提升自信为核心目标，通过六节活动循序渐进地增进组员的自我了解与认知，帮助组员习得提升自信的方法，提升自信心。

各节活动功能介绍：

第一节：本节活动主要是促进组员之间相互认识、加深对小组内容的进一步了解，共同制定小组契约内容。组员填写自信心反馈问卷作为前测，保留使用。

第二节：本节活动主要是让组员全面了解自己，初步了解自信的含义。以一个视频为引子，让组员思考自己的性格特征、兴趣爱好、优点缺点，加深对自己的全面了解。工作人员向组员介绍自信的定义、表现，使组员对自信有初步的了解。

第三节：本节主要是让组员感受与了解拥有自信的重要性。通过分享自己自信心高涨和受打击的时刻来强化组员之间的凝聚力，并通过同龄人之间的经验来相互汲取力量。通过分享环节引入自信小课堂，让组员认识到拥有自信的重要性。

第四节：本节着重教授提升自信的方法技巧，并通过强化训练巩固成效，保

证组员学会使用小技巧去提升自信。组员上讲台分享自己学到的内容以及如何运用。布置组员家庭作业活动接收后使用到的学习方法巩固成效。

第五节：本节着重强调组员根据自己的现状以及对自我的期待，制作一份自信心提升小计划书。通过计划的实施增强组员的自信心。在本节活动最后，组员选择自己上台表演的方式进行练习。

第六节：本节的主要内容是组员自我展示、处理离别情绪以及结束小组合作。通过组员的上台表演，展示组员的自信风貌，检验本次小组活动成效。处理组员之间的离别情绪，鼓励组员在小组结束后组员把在小组掌握的知识运用于生活。组员填写自信心反馈问卷作为后测，评估组员变化。

（二）“我想和你交朋友”人际交往小组

人际交往是一种人最基本的需要，人际交往状况与能力往往会影响其未来的人际关系和个人幸福感。处于小学3-6年级的学生，他们渴望受到关注，但是他们中的大多数都会面临与他人交往的困惑和难题。会因不擅长与他人打交道，缺乏安全感以及自身的自卑而缺乏交友的信心。因此，本小组将通过团体社会工作的方法，以马斯洛需求理论、舒茨人际交往理论以及社会学习理论等相关理论为指导，利用六节小组活动，致力于改善组员人际交往能力。

各节活动功能介绍：

第一节：通过破冰游戏促进组员与工作人员之间的关系建立，阐述小组目的并通过共同制定小组契约规范组员行为。（初期）

第二节：为了进一步促进成员相互认识，运用自我肯定训练、心愿树以及甜心游戏等活动培养组员积极心态以及表达对未来的期待。（发展期）

第三节：主要利用蒙眼走路的游戏、故事会的形式使组员增强彼此之间的信任感，促进组员的交流。同时也进行互动游戏：帮我签个名，通过这个游戏引发组员主动交往的动机。（中期）

第四节：协助组员找出十大好友元素以及交友十大秘诀，促进组员掌握交友技巧，同时鼓励其主动选择自己下一节活动的搭档。（成熟期）

第五节：以方法实践为主，鼓励组员分组讨论，通过角色扮演巩固人际交往小技巧，进行人际交往场景模拟。（成熟期）

第六节：通过回顾分享，协助组员整理自身的收获，写下接下来有关人际交

往的目标,小组成员也对其他成员表达祝愿,邀请组员填写问卷处理好离别情绪。
(结束期)

(三)“好习惯 伴我行”学习习惯养成小组

好习惯伴我行小组旨在提升学生对于学习习惯的认知、养成良好的学习习惯以及掌握有关养成习惯的方法和技巧。学习习惯是指学生在长期的学习实践过程中逐渐形成的不需要意志努力和监督的自动化行为倾向。良好的学习习惯是学生进行有效学习的基础,也是其未来学习的有益财富。目前,我国小学生中存在着很多不良的学习习惯,有研究表明,小学阶段是学习习惯养成的关键期,一些良好的学习习惯一旦错过了这一关键期,就很难再习得。所以加强对小学生学习习惯的养成训练便具有了重要的意义。因此本次活动根据团体动力学、社会学习理论以及认知学习理论等相关理论,通过六节小组活动循序渐进地、多样化地增进组员对于习惯的认知与了解,同时掌握养成良好习惯的方法,增强其养成习惯内驱力,促使其健康成长,领航未来。

各节活动功能介绍:

第一节: 工作人员与组员之间相互熟悉,初步建立关系,制定小组契约和小小红花榜等,之后制作心愿树了解组员的需求。

第二节: 每节第一个活动为故事会分享环节作为本次小组的开头,在第二节中工作人员通过猜谜语比较有意思的环节引出习惯话题,之后对其进行深入探究,同时通过举例子的方式让组员明白好坏习惯的优劣。

第三节: 本节主要通过“我的纯净水”活动让组员对自己有一个清晰的认知,以及突出习惯的重要性,我们需要养成良好的学习习惯来增强组员自我内驱力。同时本节内容还有互相分享自我习惯的内容,可通过同侪效应增强动力。

第四节: 本节内容核心为习惯养成动力的巩固以及制作 21 天学习习惯养成表,让组员真正了解内心所想,制定打卡表并自我制定规则,鼓励其打卡成功。

第五节: 检验打卡表的完成度并给予鼓励。通过“二人三足”以及“优势轰炸”让组员了解持之以恒方能成功、自我存在的优势,从而增强组员自信心。

第六节: 检验组员 21 天行为习惯打卡以及养成情况,对前五节内容进行总结与分享,鼓励组员把在小组内学到的知识转化为实践,加深印象,以达到习惯养成的持续性。

（四）“我是时间小管家”时间管理小组

时间管理不是简单的管理时间，其实质是对个人自身的管理。由于自制力差、被动地安排课外活动等主客观原因，小学生的时间管理能力较弱，不能自主、科学地平衡学娱时间。本小组基于需求层次理论、社会学习理论和优势视角，从时间管理观念塑造、技巧掌握以及能力提升三个方面出发，通过六节小组活动提升组员自主管控时间的能力，帮助组员更好地协调自己的学习和娱乐时间。

各节活动功能介绍：

第一节：以破冰游戏为契机促进组员与工作人员之间的关系，并通过共同制定小组契约规范组员行为，同时引出时间管理的相关概念，最后通过自制祈愿树来澄清组员的期待。（初期）

第二节：运用热身游戏引出主题，随后通过图片及视频展示的形式鼓励组员积极分享相关看法，认识到时间管理的重要性。（发展期）

第三节：主要利用彩虹时间表工具使组员学会量化自己的学习和娱乐时间，并从案例中获得启发，察觉到自己时间利用效率低的原因。（中期）

第四节：以时钟扮演游戏开场，主要通过三个时间管理方法的讨论学习，鼓励组员至少运用其中一个方法安排事情的优先顺序。（成熟期）

第五节：以方法实践为主，鼓励组员分组讨论，运用三个时间管理方法规划自己的“番茄日”和“象限周”，形成时间管理的主动意识，同时布置小组作业进行实践。（成熟期）

第六节：通过时间管理的实践分享以及经验回顾巩固学习效果，以问卷形式进行评估，最后通过茶话会的形式进行告别。（结束期）

三、小组计划书具体内容

“我很棒”自信心提升小组计划书

一、小组概要

<p>小组基本信息</p>	<p>小组名称：“我很棒”自信心提升小组</p> <p>小组对象：小学 3-6 年级的学生</p> <p>小组人数：8-12 人</p> <p>小组类型：成长性小组</p> <p>节数：6 节</p>	
<p>背景及理论架构</p>	<p>小组背景</p>	<p>自信心是个人成长过程中的重要因素。在多种因素作用之下，如学习成绩、家庭条件或所处社会环境等，导致学生存在自信心水平比较低的现象。较低的自信心水平会影响到人生后续的长远发展。为帮助学生培养自信，茁壮成长，故本次团体小组以提升自信为主题，通过多种方式提升组员的自信心水平，帮助他们更加自信地面对未来的生活。</p>
	<p>理论框架</p>	<p>1. 马斯洛需要层次理论：马斯洛认为人从低到高按层次分为五种需要，分别是：生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求。希望通过本次小组提升组员的自信水平，成为一个更好的自己。</p> <p>2. 埃里克森自我认同理论：人的发展历经这八个阶段，每个阶段有每个阶段相应的核心任务，当任务得到恰当的解决，就会获得较为完整的同一性。核心任务处理的不成功或者是失败，处理的成功与失败即为两个极点。核心任务的处理结果会影响人的一生。对于本组成员，他们正处于儿童与青春时期，主要任务是建立一个新的同一感或自己在别人眼中的形象，以及他在社会集体中所占的情感位置。通过本次小组，加深组员对自我的认知，塑造自尊的形象，协助组员完成自我同一性任务。</p>

		3. 社会学习理论：班杜拉提出“观察学习”理论，人的一切社会学行为都是在社会环境的影响下，通过对他人示范行为及其结果的观察学习而得以形成的。本小组希望通过加强朋辈之间的交流分享，组员相互观察学习组员身上的优点，从而学习内化来增强自身的自信程度。	
小组目标	1. 总目标：增进对自己的了解，习得提升自信的方法，提升自信心水平。		
	2. 具体目标： (1) 组员清晰阐述自己的性格、爱好、优缺点 3 个及以上等个人特征； (2) 组员能够落实一份提升小计划：至少完成突破自己的 2 项提升事件，每项事件完成次数在 4 次及以上； (3) 在小组后期，组员敢于自信地上台展示自己一次，如唱歌、讲故事等多种方式。		
分节概况	节数	目标	
	第一节	成员相互认识，建立契约关系；明确小组性质、目标。	
	第二节	组员增进对自己的了解；了解自信的定义与表现	
	第三节	组员分享自信心受打击和强烈的时候；引导组员认识自信的重要性	
	第四节	掌握提升自信的方法	
	第五节	组员制定一份自信心提升小计划；选择舞台展示内容	
	第六节	组员上台展示；鼓励同学在日常生活中继续使用提升自信的方法；处理离别情绪。	
预计困难和方法	序号	可能出现的困难	应对策略
	1	组员招收困难	1. 网上发布推文寻找； 2. 线下与班主任联系，推荐组员； 3. 利用朋辈之间的联系推荐组员； 4. 让社区推荐组员。
	2	组员关系建立不成功	1. 工作人员需要提前学习工作知识，掌握一定的小组工作技巧；

			2. 与督导联系，探讨解决办法			
	3	组员退出	1. 询问退出原因； 2. 小组成员讨论退出这个现象； 3. 开组时强调尽量参与全程不退出； 4. 每次活动结束后对表现优异的组员进行奖励			
	4	组员积极性不高	1. 询问原因； 2. 与组员一起探讨改善方法； 3. 询问督导意见			
资金 预算	序号	项目	单价 (元)	数量	合计	备注
	1	A4 纸	0.5 元/ 一张	80 张	40 元	用途：打印 自信心问 卷、个人信 息表、小计 划书
	2	大卡纸	1 元/张	4 张	4 元	/
	3	黑色签字 笔	3 元/支	12 支	36 元	/
	4	糖果	/	/	10 元	自定
评估 方法	<p>1. 问卷评估：在小组开始和结束时填写自信心问卷一次，通过量化的问卷作为前测与后测，搜集数据来评估组员自信心提升程度（自信心问卷模板见附件 1）；</p> <p>2. 组员计划书完成度：每个组员至少完成突破自己的 2 项提升事件，每项事件完成次数在 4 次以上即视为完成自己的提升计划；80%的组员能完成计划书则视为小组目标实现。（计划书模板见附件 3）；</p> <p>3. 90%的组员能上台展示自己则视为小组目标实现；</p> <p>4. 工作人员评价：填写工作人员评估文件评估组员改变成效主要从参与度、小组活动完成度、自我成长等方面作评估，（工作人员评估表见附件 4）。</p>					

二、具体计划

第一节

(一) 本节目标

成员相互认识，建立契约关系；组员明确小组性质、目标。

(二) 具体流程

序号	名称	目的	时长	内容	所需物资
1	大树和松鼠	促进成员之间的互动，活跃现场气氛	10min	<p>(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；工作人员或其它没成对的学员担任临时人员。</p> <p>(2) 工作人员喊“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；工作人员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。</p> <p>(3) 工作人员喊“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，工作人员或临时人员就应临时扮演大树，落单的人应表演节目。</p> <p>(4) 工作人员喊“地震”，扮</p>	无

				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，工作人员或插其他没成对的人亦插入队伍当中，落单的人表演节目。	
2	介绍自己	通过游戏来进行自我介绍，促进组员相互认识，初步建立组员关系。	10min	<p>(1) 工作人员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。</p> <p>(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</p> <p>(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。</p> <p>(例如：我选了一块石头，因为它坚硬、光滑、色彩丰富、古老等)</p>	无
3	了解小组	使组员明确知晓的小组性质与目的，澄清疑问。	10min	<p>(1) 工作人员告知组员小组名称、性质、目的，预期目标，让组员初步设定一个目标在后续的小组活动中完成</p> <p>(2) 回答小组成员关于小组的疑问。</p>	无

4	一起制定小组契约	组员讨论小组成员需要共同遵守的契约并达成共识，使组员知道小组契约并遵守。	15min	<p>(1) 通过击鼓传花的方式，花传到哪位同学手上就由他提出一条契约，工作人员汇总内容，最后对所提出的契约进行讨论，通过投票方式决定，对小组契约达成共识，最后一起写下小组取悦。</p> <p>(2) 工作人员需要维持好现场秩序。</p> <p>(3) 在制定契约书时需要强调小组目标的完成。</p>	一张大卡纸；黑色笔
5	我行我show	组员上台大声说出自己的姓名再加上一句话，锻炼胆量	5min	<p>(1) 每位组员站上讲台说出自己的名字与一句话，一句话由组员自行选择。比如，“我是 XX，我很棒！”等。</p> <p>(2) 不要求每位组员都能全部说很多话，本次目的在于适应上台。</p>	无
6	自我评价	组员填写自信心反馈问卷，对自己的自信心水平做出初步评判	5min	<p>工作人员发放组员一人一张自信心反馈表，填写完毕后由工作人员保留。</p> <p>(自信心反馈表见附件 1)</p>	自信心反馈表若干张
7	总结与分享	组员分享参与小组的感受；工作人员总结本次活动要点，并对下次活动进行预告，鼓励组员参与下次活动	5min	<p>(1) 邀请几位组员分享参与这次活动的感受</p> <p>(2) 工作者回顾并总结本次活动内容，对下次活动进行预告并鼓励组员继续参与。</p>	无

第二节

（一）本节目标

成员相互认识，建立契约关系；组员明确小组性质、目标。

（二）具体流程

序号	名称	目的	时长	内容	所需物资
1	我们是最棒的团队	热身、团队成员快速融合，挑战团队配合极限	3min	所有人围成一圈，先拍你左面人的肩膀一下，喊一，然后拍你右面人的肩膀一下，喊一，然后弯腰拍手，喊我；再拍你先拍你左面人的肩膀两下，同时喊一、二，然后拍你右面人的肩膀两下，同时喊一、二，然后再弯腰拍手两下，同时喊我们；依此类推，拍三下喊我们是，到第八下喊完“我们是最棒的团队”后，举手攥拳喊耶！	无
2	观看视频	活跃小组气氛，引入小组主题。	3min	组员们观察冰雪奇缘关于安娜和艾莎的片段，视频链接如下： https://www.iqiyi.com/v_19ry6jpft8.html	无
3	剖析自我	组员通过对动画人物的讨论将注意力转移到各自身上，初步阐释描述自己的性格特征	10min	讨论冰雪奇缘中安娜和艾莎的性格特征，各抒己见；工作人员让组员描述自己的性格特征等等，每人持有个人信息表一张，在纸上写下。组	A4 纸一人一张

				员举手分享回答。记得关注鲜少或者没有举手发言的组员，引导他们回答 (个人信息表见附件 2)	
4	剖析自我	组员尝试描述自己的兴趣爱好	10min	组员写下自己的兴趣爱好，组员自由发言分享，记得关注鲜少或者没有举手发言的组员，引导他们回答	无
5	剖析自我	组员思考自己的优点与缺点各 3 个	10min	组员写下自己的优缺点，并写下自己对这些优缺点的评价；组员自由举手分享	无
6	我来比比看	组员根据人物状态对比，引导出自信心关键词	5min	可以以《冰雪奇缘》的艾莎为例，对比小时候不自信与长大后变得自信的图片对比，引导出“自信”关键词	无
7	自信小课堂	组员了解自信的定义、表现，树立关于自信的意识	10min	工作人员向组员传授关于自信的基本内涵：定义、表现。这次环节注意要生动有趣，不要像上课一样。	无
8	我行我show	组员上台分享今天在个人信息表写下的内容，初步适应上台，锻炼胆量	5min	每位组员站上讲台分享自己在信息表中填写的内容，锻炼胆量。鼓励同学们脱稿分享，考虑到一些组员可能比较害羞，可以看着稿子说。	无
9	总结与分享	组员分享感受；工作人员总结本次活动要点，并对下次活动进行预告，鼓励组员参与下次活动	4min	(1) 邀请几位组员分享参与这次活动的感受 (2) 工作者回顾并总结本次活动内容，对下次活动进行预告并鼓励组员继续参与。	无

第三节

（一）本节目标

组员分享自信心受打击和强烈的时候；引导组员认识自信的重要性。

（二）具体流程

序号	名称	目的	时长	内容	所需物资
1	我们是最棒的团队	热身、团队成员快速融合，挑战团队配合极限	3min	所有人围成一圈，先拍你左面人的肩膀一下，喊一，然后拍你右面人的肩膀一下，喊一，然后弯腰拍手，喊我；再拍你先拍你左面人的肩膀两下，同时喊一、二，然后拍你右面人的肩膀两下，同时喊一、二，然后再弯腰拍手两下，同时喊我们；依此类推，拍三下喊我们是，到第八下喊完“我们是最棒的团队”后，举手攥拳喊耶！	无
2	“我很棒”	所有组员对一个组员进行夸奖，每个组员都要被夸奖一次，让被夸的组员发现自己身上的优点来增强自信。	10min	（1）工作人员先说本节活动后面有分享自己被夸的优点的环节，组员们认真参与游戏。 （2）所有组员围成圆圈，被夸的组员站在圆圈中心，剩下的外外围组员逐次对被夸组员进行夸奖，随后轮流进行，确保每个组员都要被夸奖一次。 形式如下：A对B说，“我夸	无

				B, 他有什么样的优点”, B 对 C 说, “我夸 C, 他有什么样的优点”, 轮流一圈直至完毕。	
3	分享时刻	组员诉说自己的自信心受打击的时候	10min	<p>(1) 工作人员可以先行做示范, 带动组员参与。</p> <p>(2) 组员写下自己自信受打击的时刻。</p> <p>(3) 写完后自由分享, 形成组内共振。对于鲜少说话或者没有说话的组员可以引导分享。记得尊重组员自己的意愿, 不可强迫。</p>	每人一张 A4 纸
4	分享时刻	组员诉说自己的自信心强烈的时候	15min	<p>(1) 工作人员可以先行做示范, 带动组员参与。</p> <p>(2) 组员写下自己自信受打击的时刻。</p> <p>(3) 写完后自由分享, 形成组内共振。对于鲜少说话或者没有说话的组员可以引导分享。记得尊重组员自己的意愿, 不可强迫。</p>	无
5	自信小课堂	组员认识到拥有自信的重要性	15min	<p>(1) 通过分享自信心受打击和强烈环节, 引导出自信的重要性。使组员意识到拥有自信的好处, 树立提升自信的意识。</p> <p>(2) 注意: 该环节不要像上课一样, 要通过组员觉得有</p>	无

				意思、能接受的方式来进行。	
6	我行我show	组员上讲台自己今天在“我很棒”环节中被夸的优点与自己想到的优点，适应更长的上台时间	10min	(1) 每位组员上讲台说自己被夸的优点 (2) 组员再自行补充自己认为自己具有的优点。 组员要说出自己的优点3个以上。	无
7	总结与分享	组员分享感受；工作人员总结本次活动要点，并对下次活动进行预告，鼓励组员参与下次活动	5min	(1) 邀请几位组员分享参与这次活动的感受 (2) 工作者回顾并总结本次活动内容，对下次活动进行预告并鼓励组员继续参与。	无

第四节

(一) 本节目标

学习提升自信的方法。

(二) 具体流程

序号	名称	目的	时长	内容	所需物资
1	我们是最棒的团队	热身、团队成员快速融合，挑战团队配合极限	3min	所有人围成一圈，先拍你左面人的肩膀一下，喊一，然后拍你右面人的肩膀一下，喊一，然后弯腰拍手，喊我；再拍你先拍你左面人的肩膀两下，同时喊一、二，然后拍你右面人的肩膀两下，同	无

				时喊一、二，然后再弯腰拍手两下，同时喊我们；依此类推，拍三下喊我们是，到第八下喊完“我们是最棒的团队”后，举手攥拳喊耶！	
2	水果蹲	活跃气氛，增强组员反应力	5min	<p>(1) 将组员根据不同水果分为几个队伍，由工作人员指定一个队开始</p> <p>(如苹果队：苹果蹲，苹果蹲，苹果蹲完香蕉蹲，接着就是香蕉队按照一样的说法蹲)</p> <p>(2) 如果期间出现组员指向不一致或者是反应停顿超过1秒，即此组员出局</p> <p>(3) 最后在游戏中留下人数最多的队伍获胜</p>	无
3	各抒己见	组内分享，增强同龄人之间的经验交流	10min	根据自愿原则，组员自行分享生活中有什么方法让自己觉得有自信或者底气，促进同龄人之间的经验分享	无
4	自信小课堂	组员学习可以提升自信的的方法	15min	<p>(1) 工作人员充当小老师角色，向组员们展示有什么方法可以提升自信，教授组员经验</p> <p>主动和人打招呼；</p> <p>练习正视别人；</p> <p>发表自己的看法；</p> <p>积极的自我暗示；</p>	无

				衣着整洁得体	
5	强化训练	组员对学习的方法进行强化巩固成效，学习自我肯定	15min	<p>(1) 组员自由组队，两人一组，训练组员自动打招呼的意识；</p> <p>(2) 互相注视对方眼睛 10 秒，不可以躲闪，目光注视表示自信及诚恳。然后注视对方，肯定地做自我介绍。</p> <p>(3) 接着，肯定地表达自己的感受，我对“xx（篮球、画画、数学、英语）最有把握”，大声说 3 遍</p>	无
6	我行我show	组员上讲台分享自己学到的内容，已经可以怎么做。	5min	<p>每位组员站上讲台，阐述自己学到或自己想到的方法以及打算如何使用。</p> <p>组员至少要说出两个自己可以掌握的技巧。</p>	无
7	家庭作业	鼓励组员在小节活动结束后使用提升自信的方法	5min	布置组员家庭作业：在本次活动结束后，使用学习的方法。下次小组活动时邀请组员分享实施方法后的感受。	无
8	总结与分享	组员分享感受；工作人员总结本次活动要点，并对下次活动进行预告，鼓励组员参与下次活动	5min	<p>(1) 邀请几位组员分享参与这次活动的感受</p> <p>(2) 工作者回顾并总结本次活动内容，鼓励组员在生活中落实自己提升自信的方法</p> <p>(3) 对下次活动进行预告并鼓励组员继续参与。</p>	无

第五节

（一）本节目标

组员制定一份自信心提升小计划；选择舞台展示内容。

（二）具体流程

序号	名称	目的	时长	内容	所需物资
1	我们是最棒的团队	热身、团队成员快速融合，挑战团队配合极限	3min	所有人围成一圈，先拍你左面人的肩膀一下，喊一，然后拍你右面人的肩膀一下，喊一，然后弯腰拍手，喊我；再拍你先拍你左面人的肩膀两下，同时喊一、二，然后拍你右面人的肩膀两下，同时喊一、二，然后再弯腰拍手两下，同时喊我们；依此类推，拍三下喊我们是，到第八下喊完“我们是最棒的团队”后，举手攥拳喊耶！	无
2	自我称赞	以积极的自我暗示增强组员的自我接纳水平	5min	组员轮流大声地向其他组员介绍自己性格的正面特征，谈谈这些特征的积极意义在哪，组员可以提供帮助。	无
3	陈述现状	组员明白自己不太自信的时刻	5min	（1）每个组员一张 A4 纸，回忆自己不太自信的时刻。比如不敢与人主动说话，不敢说自己想要什么等等。	每人一张 A4 纸和一只黑色水笔

4	改变现状时刻	组员写下自己能够做到的提升自信的小计划	15min	<p>(1) 组员根据过去不太自信的表现，相对应列举可以提高自信的措施。措施需要切近组员生活、能达到、相关的，组员垫垫脚就能实现的事情。</p> <p>比如不敢与人主动说话，可以写“一周内要与班内不常说话的同学聊条”，工作纸见附件三</p> <p>(2) 提示：倘若组员不知道可以选择哪个方向作为突破点，工作人员可以提示结合自己所选的表演方式。</p>	每个组员一份自信心提升小计划纸
5	交换意见	组员交换各自的小计划书，达到组内成员相互扩展方法的目的	5min	<p>(1) 临近的组员交换各自的计划书，认真阅读之后说出自己的感受与想法，并给予意见。</p> <p>注意：不能强迫组员接受他人的意见，适当提出。</p>	无
6	我行我show	组员上讲台分享自己的小计划书内容	5min	<p>(1) 每位组员站上讲台，大概阐述自己的提升计划书内容。说完之后，组员还需要说一句：“我可以做到的，我会做到的！”</p> <p>(2) 鼓励组员脱稿分享。</p>	无
7	选我所选	组员选择各自的上台展示内容	5min	<p>(1) 组员根据自己的情况选择在最后一节活动中的展示方式，比如唱歌、朗诵等多</p>	大卡纸一张

				种方式。 (2) 每个组员选择完毕后，在卡纸上写下自己的选择内容。	
8	总结与分享	组员分享感受；工作人员总结本次活动要点，并对下次活动进行预告，鼓励组员参与下次活动	5min	(1) 邀请几位组员分享参与这次活动的感受 (2) 工作者回顾并总结本次活动内容，鼓励组员在生活中实现自己的自信心提升计划 (3) 对下次活动进行预告并鼓励组员继续参与。	无

第六节

(一) 本节目标

组员上台展示；鼓励同学在日常生活中继续使用提升自信的方法；处理离别情绪。

(二) 具体流程

序号	名称	目的	时长	内容	所需物资
1	我们是最棒的团队	热身、团队成员快速融合，挑战团队配合极限	3min	所有人围成一圈，先拍你左面人的肩膀一下，喊一，然后拍你右面人的肩膀一下，喊一，然后弯腰拍手，喊我；再拍你先拍你左面人的肩膀两下，同时喊一、二，然后拍你右面人的肩膀两下，同时喊一、二，然后再弯腰拍手两下，同时喊我们；依此	无

				类推，拍三下喊我们是，到第八下喊完“我们是最棒的团队”后，举手攥拳喊耶！	
2	我行我show	组员根据上节活动所选的内容上台自我展示	20min	(1) 组员们依次上台展示自己准备的内容 (2) 台下组员与工作人员要给予正向反馈。	无
3	袒露心意	组员分享参与小组以来的真实感受	10min	组员说出自己参与小组以来的感受与变化，表达看法。 注意：要允许各种情绪存在并且正面。	无
4	填写问卷	组员填写自信心反馈问卷	5min	每个组员填写一份自信心反馈表。	每人一份自信心反馈表
4	我的心愿卡	引导组员计划自己的未来，鼓励引导运用在小组上学的知识与技巧与面对未来的生活	5min	每个组员拿一张 A4 纸，写下自己对未来的期待与实施计划，强调 SMART 原则，需要结合小组所学知识。	A4 纸若干张，彩色笔
5	互赠祝福	组员在关怀与支持的氛围下写下对他人的祝福，并收获他人的祝福，增强面对未来的力量	10min	(1) 每人派发一张纸，在纸上写上自己的名字在，然后向右传； (2) 每个人都写下自己对他人的祝福与建议； (3) 最后拿回自己的纸张。	A4 纸若干张；彩色笔若干支
6	结束	结束这次小组活动	5min	(1) 工作人员总结本次小组开展以来的情况。 (2) 每个人大声说出一句激励大家的话，结束本次小组	无

				活动。	
8	总结与分享	组员分享感受；工作人员总结本次活动要点，并对下次活动进行预告，鼓励组员参与下次活动	5min	<p>(1) 邀请几位组员分享参与这次活动的感受。</p> <p>(2) 工作者回顾并总结本次活动内容，鼓励组员在生活中实现自己的自信心提升计划。</p> <p>(3) 对下次活动进行预告并鼓励组员继续参与。</p>	无



附件 1：自信心反馈表

自信心反馈表

此份表格是为了了解你的自信心水平，请如实填写，在相应的框框打勾即可。测试结果并不是决定性的，仅供参考。没有什么事情并不是决定的，请相信自己，采取行动，未来的自己会变得更好！（。^▽^）

姓名：

序号	自信心表现	经常(3分)	偶尔(2分)	很少(1分)	从不(0分)
1	我对自己能否在学习和集体活动中表现出色，无把握				
2	当同学和我有不同的意见时，我会怀疑自己是否正确				
3	当我遇到比较困难的事或题时，我会选择偷懒或者逃避				
4	当上课回答回答时，我总觉得自己回答错，被老师或同学笑话				
5	当老师组织一些活动，让我参加时我怕出丑				
6	我觉得自己取得的好成绩是“瞎猫碰上死耗子”靠运气得到的				
7	我的家庭状况不是很好，因而我不愿和家庭好的同学一块玩				
8	我父母的工作不好，我觉得不如人				
9	我觉得自己长得不高或者不漂亮，老师和同学都不会喜				

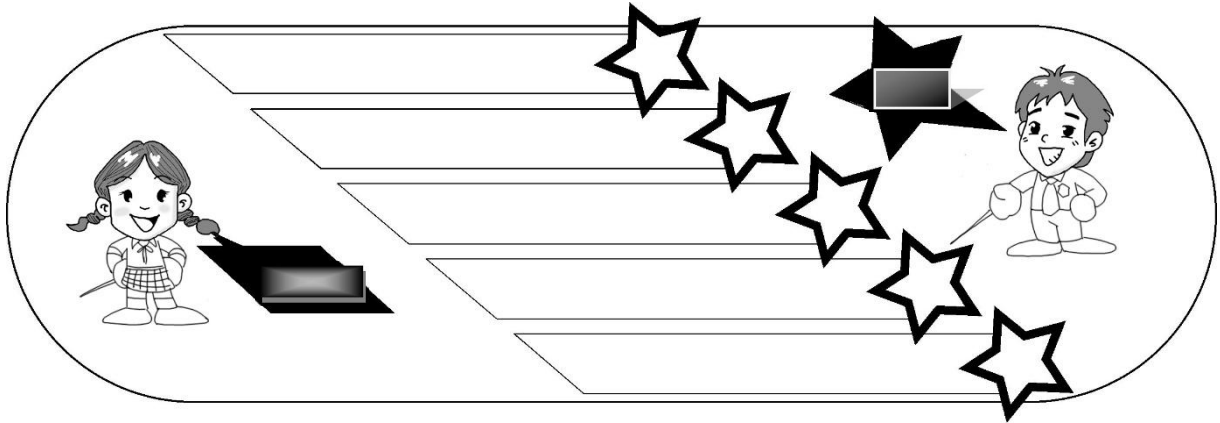
	欢我				
10	我看到别人穿新衣服，我会 躲到一遍				



附件 2：个人信息表

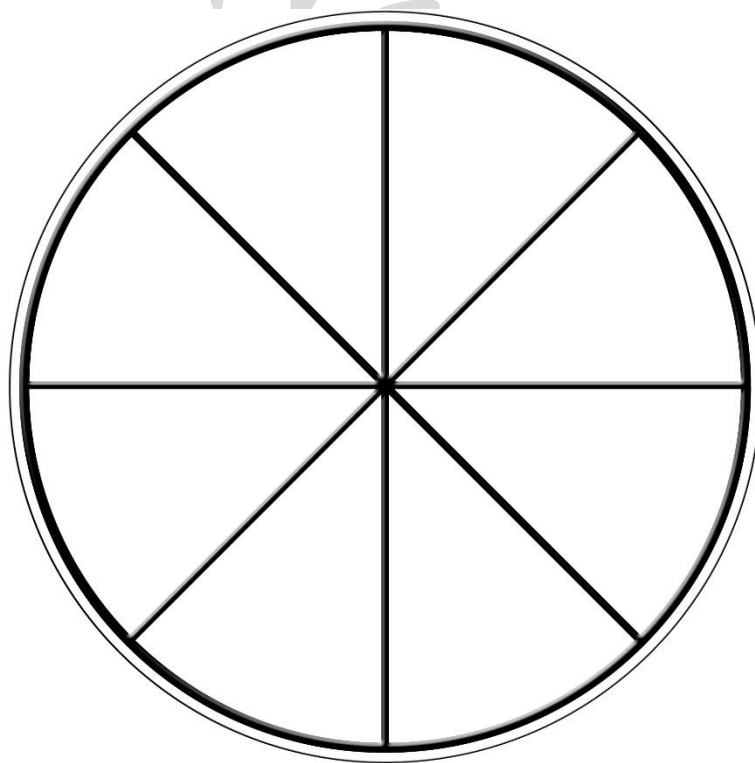
我是这样的人

（一）我的性格是

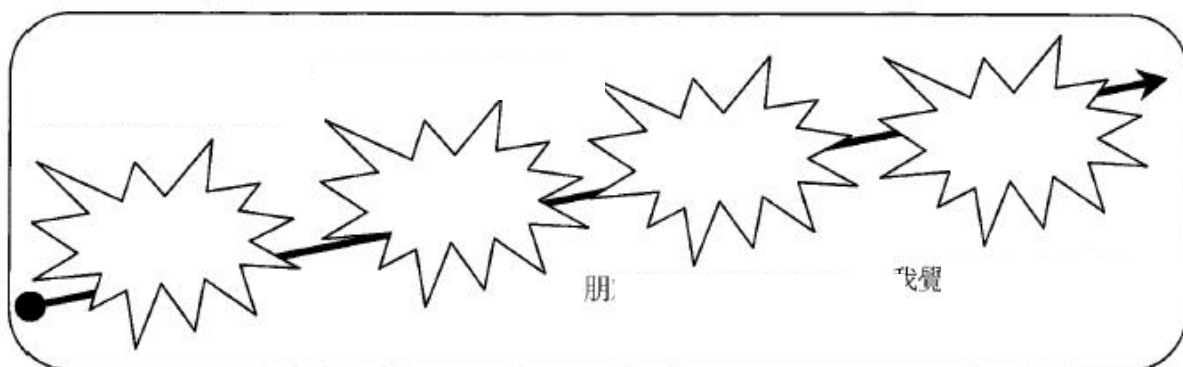


（二）兴趣爱好八宝盒

请将你有兴趣的活动写在每一格内或用图画表达。



（三）优点串串烧



参考项目：

外形：高大、漂亮、笑容甜美……

社交：有礼、愿意分享、有义气……

生活习惯：早睡早起、做家务、井井有条……

性格：勇于尝试、随和、不屈不挠……

能力：体育、音乐、美术、创作、聆听、专心……

处事态度：全力以赴、承担后果、虚心向学、自动自觉……

（四）缺点大改变

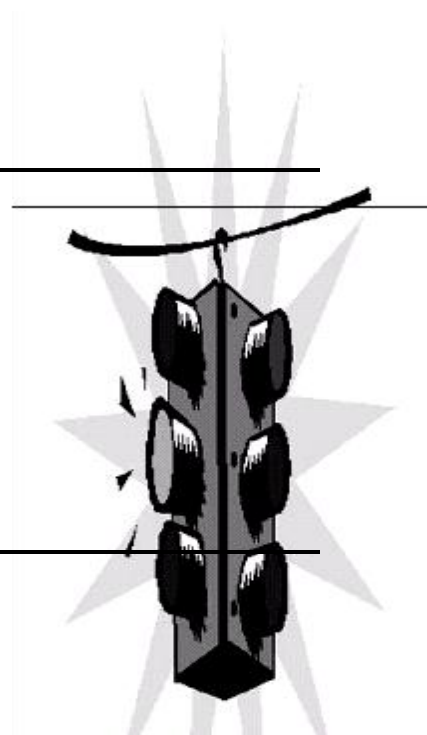


各位同学，面对自己的缺点，可运用红绿灯指示次序来使自己变得更好，下列有三个步骤：

1. 红灯：停一停

- 深深地呼吸，让自己松弛下来
- 认真思考自己的缺点是什么

2. 黄灯：想一想



- 认清自己缺点和情绪反应
- 想出可以改掉缺点的各种方法及可行性
- 选出一些合适的方法

3. 绿灯：向前行

- 实行最合适的方法
- 尝试并鼓励自己前进

改编自《個人及社會發展課程》，香港扶幼會編製，2001年。



附件 3：自信心提升小计划书

自信心提升小计划书

我是_____，我希望提升自己的自信心水平，我将要完成以下内容。

我相信我可以的！

填写方式：在完成事件处填写能提升自己自信的事件，并在每次达成后打勾，比如完成第一次则在 1 处打勾，完成第二次则在 2 处打勾，以此类推。

完成事件/次数	1	2	3	4	5	6	7

附件 4:

“我很棒”之自信心提升小组工作人员自评表

填表人:

填表日期:

观察员		出席工作人员	
出席组员		缺席组员	
本节名称			
本节目标			
工作人员介入情况 (主要从组员参与度、小组目标的完成度等方面进行描述)			
观察员评价及建议			
其他需要改进的细节和不足			

“我想和你交朋友”人际交往小组计划书

一、小组概要

<p>小组基本信息</p>	<p>小组名称：“我想和你交朋友”人际交往小组</p> <p>小组对象：3-6 年级需要提升人际交往能力的小学生</p> <p>小组人数：8-12 人</p> <p>小组类型：社会化小组</p> <p>节数：6 节</p>	
<p>背景及理论架构</p>	<p>小组背景</p>	<p>人际交往是人们社会生活的重要内容之一，我们每个人都希望与他人建立良好的关系。对于儿童来说，人际交往是他们认识自我、他人和社会的基本形式和途径。善于与人交往，有利于儿童自我意识的增强和自我同一性的发展，满足儿童的内在需要，有利于儿童更好地融入社会，加速社会化进程。处于小学 3-6 年级的孩子，对人际交往的渴求更加强烈，但是很多人都会面临与他人交往的困惑和难题，不擅长与他人打交道，缺乏安全感以及交友的信心。因此，本小组将通过团体社会工作的方法改善组员人际交往能力。</p>
	<p>理论框架</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 马斯洛需求层次理论：一个人生理和安全的需要得到了满足，就会出现情感、友谊以及归宿的需要，希望通过本小组满足组员交友能力获得的需求，在小组获得交友的情感体验。 2. 舒茨的人际需要理论：每个人都有三种基本的人际需要，即包容、支配和情感需要。交友是人获得情感的一个基本途径，希望通过本小组满足这方面需要。 3. 社会学习理论：组员可以观察学习别人的行为，并进行替代强化的过程获得、形成新的行为方式。本小组通过角色扮演给予组员观察学习的机会，给予人际交往的启示。

小组目标	<p>1. 总目标：增强组员人际交往的信心，提升组员人际交往的能力，改善目前人际交往现状。</p> <p>2. 具体目标：</p> <p>（1）协助组员认识到自身 5 个优点，促进组员主动建立对他人的信任感；</p> <p>（2）协助组员掌握并运用至少 3 个人际交往的技巧；</p> <p>（3）组员可以在小组开展过程中交到 1 个及以上朋友。</p>		
	分节概况	节数	目标
	第一节	促进组员与工作者之间、组员与组员之间相互认识，消除彼此陌生感，初步建立关系。明确小组目的，并与小组成员共同建立小组规则。	
	第二节	进一步促进组员之间的认识与了解，帮助组员发现自己的优势。	
	第三节	促进组员主动建立彼此之间信任感，引发组员主动交往的动机。	
	第四节	组员掌握人际交往的技巧，主动选择自己的搭档。	
	第五节	进一步巩固人际交往技巧，人际交往场景模拟。	
	第六节	总结活动内容，邀请组员谈自己的感受，巩固小组成效，处理小组离别情绪。	
预计困难和方法	序号	可能出现的困难	应对策略
	1	组员为校内不同年级的组员，空闲时间不一致，小组开展活动的时间较难协调统一	尽量选择大部分组员有空闲的周末时间段
	2	工作者未能同时兼顾组内的成员，导致会对某些成员造成忽视	在每次活动开展的时候需要敏锐留意关注每一位组员的言行举止，并进行适当的引导和回应。
	3	小组活动前期组员因为不熟悉，互动缺乏，不	（1）工作者在前期应设置一些有趣的互动游戏，减少组员的尴尬和

		敢发言，而导致沉默尴尬的气氛，出现冷场现象。	<p>沉默。</p> <p>(2) 在出现冷场现象的时候，工作者要进行适当的引导和总结，鼓励组员发言和参与活动。</p> <p>(3) 工作人员在游戏过程中，发现那些小孩是比较积极的，可以先让他们起个样。</p>			
	4	纪律问题：有些组员的迟到早退、不守纪律，大声喧哗，随便离开座位等	<p>(1) 重申小组规范，明确界限，提醒组员遵守规则</p> <p>(2) 在每次活动开始之前先强调纪律，让他们知道重要性</p> <p>(3) 在活动结束之前，说明下次活动的地点，提醒组员准时参与</p>			
	5	活动时间不够，无法完成预定的工作内容	精简活动内容，部分内容可以删去			
	6	组员中途离开小组	亲自致电联系，询问缘由，鼓励其再次参与			
资金 预算	序号	项目	单价(元)	数量	合计	备注
	1	柠檬	3元/个	3个	9	/
	2	白纸(A4)	0.5元/张	45张	22.5	/
	3	彩笔(套装)	30元/盒	1盒	30	/
	4	铅笔	0.5元/支	12支	6	/
	5	4开的纸	1元/张	2-3张	3	/
	6	带图案卡片	0.5元/张	4张	2	打印

	7	心形便利贴	3 元/包	2 包	6	/
	8	卡纸（至少绿色*2 和棕色*1 以及其他颜色）	1 元/张	8 张	8	/
	9	糖果	/	/	10	视具体情况修改
	10	眼罩（可以是红领巾）	2	3	6	/
	11	贴纸	2 元/份	5 份	10	/
	12	零食			100	/
	13	工作纸（附件）	0.5 元/张	15×2 张	15	/
	14	问卷	0.5 元/张	15 张	7.5	/
	15	马克笔	2.5	12	30	/
	16	双面胶	2.5	1	2.5	/
评估方法	<p>1. 组员评估：</p> <p>（1）每次活动结束前，鼓励组员积极对本次活表达自已的看法（可分发便利贴写也可作现场分享），工作人员进行记录；</p> <p>（2）活动全部结束后，邀请组员填写调查问卷，通过问卷评估与组员自评，对于组员人际交往情况的了解和检测。</p> <p>2. 工作人员评估：每次活动结束后，所有工作者根据组员在小组的表现进行填写自评表（附件 4），并由组长（主要负责人）发起工作组内部总结会议，以此作为小组成效评估的情况之一。</p> <p>3. 具体目标完成情况评估：</p> <p>（1）90%及以上的组员能写出自己的 5 个优点；</p> <p>（2）90%及以上的组员表示自己未来会试着主动交往；</p>					

- | | |
|--|---|
| | <p>(3) 90%及以上的组员能写出自己掌握的 3 个人际交往技巧；</p> <p>(4) 90%及以上的组员在小组过程中交到 1 个及以上的朋友。</p> |
|--|---|



二、具体计划

第一节

(一) 本节目标

促进组员与工作者之间、组员与组员之间相互认识，消除彼此陌生感，初步建立关系。阐述小组目的，并与小组成员共同建立小组规则。

(二) 具体流程

序号	名称	目的	时长	内容	所需物资
1	初识	促进工作人员与小组成员的认识	5 分钟	工作人员依次进行自我介绍（姓名、兴趣爱好、小组扮演角色等）	无
2	破冰热身：你笑我哭	打破隔膜，轻松玩乐	10 分钟	<p>游戏：我笑你哭</p> <p>(1) 全组围成一个圆圈。(往右边的组员做笑脸，左边的组员做哭脸)</p> <p>(2) 带领者转向右边的组员，做一个搞笑的面部表情，这组员依样做给下一位组员看。</p> <p>(3) 指令“乾坤大挪移”响起，轮到的组员改变方向对着左边传递扮演一悲痛的表情，如此类推。</p> <p>如果传递错了表情或反映慢了，则接受惩罚（表演节目或者吃酸柠檬）</p>	惩罚物品（柠檬片）

3	游戏： 自画像	<p>(1) 使组员认识自我、探索自我、诠释自我。</p> <p>(2) 促进组员彼此认识和了解。</p>	15 分钟	<p>游戏：自画像</p> <p>(1) 每个组员在一张纸上，任意画出一幅可代表他自己的画，画中可以是任何东西（有生命、没有生命都可以）</p> <p>(2) 让大家来根据画像描述这个人的性格</p> <p>(3) 画像主人上前进行自我介绍和解释画像，并领回画像</p>	白纸 彩笔 铅笔
4	我们的 约定	<p>阐述小组目的，制定小组规范，明确小组规则，帮助建立小组安全感</p>	10 分钟	<p>(1) 工作人员说明制定团体契约规范的原因，并带头说出小组期待，告诉组员在小组结束之前大家的最终目标是交到一个朋友，并鼓励成员说出自己的期待。</p> <p>(2) 组员共同制定团体规范，以第一个发言的组员开始轮流进行，让每个人都参与其中，如：“仔细倾听、不中断和批评他人的发言”、“不缺席、不迟到、不中途离开”等。</p> <p>(3) 工作人员协助组员进行归纳总结，以书面的形式写在一张纸上，形成“团体契约书”。（也要写上小组目标）</p> <p>(4) 每位成员在团体契约书上签名。</p>	2-3 张 4 开 的纸

5	游戏： 四分之一的感觉	进一步促进成员之间主动相互认识与交流	15 分钟	<p>游戏：四分之一的感觉</p> <p>(1) 每人分发一张卡片，但只是四分之一张卡片，需要去寻找其他三位成员手中的卡片，将其拼合成一副完整的图片。</p> <p>(2) 大家要积极地寻找陌生人，询问、展示、合作，最终才能达成“联盟”，只有找到其他的三位朋友，坐在一起。</p> <p>(3) 工作人员限时 10 分钟让组员把组合成的图片放置到桌面前方，并要迅速熟悉本小组成员（要求记住组员的姓名、学校、年级、兴趣爱好等基本信息）。</p> <p>(4) 10 分钟后，主持人随机提问小组成员，如果 A 组员没记住或者记错 B 组员姓名及相关信息，则 B 组员和 A 组员鞠躬，并向 A 组员说： （我是 A，来自 xx 小学，今年 x 年级，喜欢 xxx，请你记住我！），随后 B 再复述 A 所说的。</p>	带有图案的卡片（需要自行打印和提前撕成 4 半）
---	----------------	--------------------	-------	---	--------------------------

6	总结	了解成员看法及感受，总结本次活动	5 分钟	<p>(1) 工作人员总结本次活动以及大家的表现，说出自己的感想感受。</p> <p>(2) 邀请成员简要表达自己对于本次活动的看法及感受，包括对于工作人员以及组员的想法，也可以提出下次活动的建议。</p>	无
---	----	------------------	------	---	---

第二节

(一) 本节目标

进一步促进组员之间的认识与了解，帮助组员发现自己的优势。

(二) 具体流程

序号	名称	目的	时长	内容	所需物资
1	读一读我们的约定	进一步加强规则意识	5 分钟	小组成员以及工作人员共同朗诵小组规则。	无
2	游戏：名字连连看	消除中途未见的陌生感，进一步促进彼此熟悉	10 分钟	<p>组员站成一排，从第一个人开始说自己的名字，后面的组员报名字之前要把前面全部组员的姓名说一次才说自己的名字，说不出来的人淘汰。（直至所有人都把全部人姓名报一次）</p> <p>我是 xxx 后面的 xxx 后面的 xxx……</p>	无

3	自我肯定训练	鼓励组员自己挖掘自身优点，培养积极心态	15 分钟	<p>(1) 组员随机两两配对（至少需要配对 2 次），互相注视对方眼睛 5 秒钟，很坚定的看着对方，大声说出自己的优点和兴趣。（需要和两个人进行配对）</p> <p>(2) 每个人在结束后都要很大声的说出“我是最棒的！”</p> <p>(3) 说完之后每个人在纸上写出对方的优点和兴趣，再写出“你是最棒的！”和一句鼓励对方的话。</p> <p>(4) 自己装饰在对方手中收到的纸。</p> <p>(5) 分享自己的感受</p>	白纸 铅笔 彩笔
4	我们的心愿树	组员通过“心愿树”，表达对未来的期望和改变的信心。	15 分钟	<p>(1) 工作人员将提前做好的心愿树粘贴到黑板上（粘贴位置要组员够得着）</p> <p>(2) 工作人员给每位组员发放 2-3 张便利贴。</p> <p>(3) 第一张纸各组员在便利贴上写下自己对未来的期望和改变；第二张纸组员写上自己想在小组里面以及小组外想要交的朋友。</p> <p>(4) 将自己写好的便利贴贴在心愿树上。</p> <p>(5) 所有组员以及工作人员和心愿树合照。</p>	心形便利贴 卡纸（绿色和棕色）

				注意：需要提前做好心愿树的形状	
5	游戏： 甜心	促进相互交流、相互欣赏和自我欣赏。	10 分钟	<p>游戏：甜心</p> <p>(1) 每人有 10 粒糖，每送出一粒，需要介绍自己并且邀请对方介绍自己，然后向对方说出你欣赏他/她的一样特质。</p> <p>(2) 直至把糖送完。</p> <p>(3) 邀请组员把别人说到欣赏自己的点写在自我肯定训练的纸上，并将纸张做好保存。</p> <p>注意：工作人员需要留意没有收到糖果的组员，可以将自己手中的糖果送给他，</p>	糖果
6	总结	了解成员看法及感受，总结本次活动	5 分钟	<p>(1) 工作人员总结本次活动以及大家的表现，说出自己的感想感受。</p> <p>(2) 邀请成员简要表达自己对于本次活动的看法及感受，包括对于工作人员以及组员的看法，也可以提出下次活动的建议。</p>	无

第三节

（一）本节目标

促进组员主动建立彼此之间的信任感，引发组员主动交往的动机。

（二）具体流程

序号	名称	目的	时长	内容	所需物资
1	游戏： 蒙眼走路	增强组员之间的信任感，促进组员沟通交流	20 分钟	<p>游戏：蒙眼走路</p> <p>（1）工作人员提前设置好障碍和规定好路线和终点。</p> <p>（2）A 带领蒙着眼睛的 B，根据指定路线绕过障碍，去到终点，期间 A 要提示 B 前方的情况（eg：有台阶，要注意）</p> <p>（3）到达终点后交换角色，B 带领蒙着眼睛的 A 走。</p> <p>注意：要提醒被带领着一定要相信带领自己的人，也要提醒带领着要对被带领着具有责任感。</p>	眼罩 (红领巾也可)
2	分享		5 分钟	<p>讨论与交流：你对于这个游戏的感受，引入：说说人际交往过程中需要什么</p>	无
3	故事会	让组员在生活中寻找信任有关的故事，更好了解信任，以促使他们明白以后怎	20 分钟	<p>（1）工作人员分享发生在自己身上有关信任的故事，说说你对信任的理解，以及为什么会产生这种行为，以后应</p>	需要准备一些小组 员会面临的困境

		么做		<p>该怎么做</p> <p>(2) 组员分享发生在自己身上有关信任的故事，说说你对信任的理解，以及为什么会产生这种行为，以后应该怎么做</p> <p>(鼓励小组成员多和自己想要交朋友的人交流)</p>	
4	游戏： 帮我签个名	引起组员主动交往的动机，体会主动的成功感。	10 分钟	<p>游戏：帮我签个名</p> <p>工作纸【附件 1】</p> <p>(1) 派发工作纸给每位组员</p> <p>(2) 指导组员按工作纸要求请组员签名。强调要主动及有礼貌。</p> <p>(3) 最快完成的 5 位组员获贴纸作鼓励。</p>	贴纸 工作纸（附件 1）
5	总结	了解成员看法及感受，总结本次活动	5 分钟	<p>(1) 工作人员总结本次活动以及大家的表现，说出自己的感想感受。</p> <p>(2) 邀请成员简要表达自己对于本次活动的看法及感受，包括对于工作人员以及组员的看法，也可以提出下次活动的建议。</p>	无

第四节

（一）本节目标

组员掌握人际交往的技巧，主动选择自己的搭档。

（二）具体流程

序号	名称	目的	时长	内容	所需物资
1	游戏： 共同分 担	让大家体会朋友支持互助的意义，以此鼓励组员拓宽交友圈 (如果有朋友你会知道你的背后一直有人支持着你)	10 分钟	游戏：共同分担 (1) 2 人一组，背对背坐在地上，手臂互扣，然后一起运力，互相依靠的站立起来。 (2) 若两人合作成功，则可尝试多加一位或多位。	无
2	十大好 友元素	引导组员认识好朋友应具备的特质，从而改善自己的交友技巧	20 分钟	(1) 将组员分为四人一组，每组获纸一张。 (2) 组员在 10 分钟内写出朋友该具备的元素/特质。工作人员写在黑板上，让组员举手投票。 (3) 工作人员与组员讨论，找出共通点，完成「十大好友元素」(最多组员选的十项元素/特质)	白纸
3	交友十 大秘诀	促进组员了解交友基本态度和做法	20 分钟	交友十大秘诀：(附件 2) 工作人员派发工作纸，邀请组员们一起讨论和举例	工作纸(附件 2)

4	选选我的搭档	促进组员主动交流，为下一次小组活动的分组安排做准备	5分钟	每位组员在小组里主动寻找自己下节小组活动的搭档，5-6人一组（关注那些没有行动的组员，对他们进行鼓励）	无
5	总结	了解成员看法及感受，总结本次活动	5分钟	（1）工作人员总结本次活动以及大家的表现，说出自己的感想感受。 （2）邀请成员简要表达自己对于本次活动的看法及感受，包括对于工作人员以及组员的看法，也可以提出下次活动的建议。	无

第五节

（一）本节目标

进一步巩固人际交往技巧，人际交往场景模拟。

（二）具体流程

序号	名称	目的	时长	内容	所需物资
1	回顾	让组员回忆好友十大元素以及交友十大秘诀，唤起回忆	10分钟	邀请组员大声讲出好友十大元素和交友十大秘诀的内容，并对组员进行鼓励。	无
2	游戏：人际交往小剧场	通过角色扮演，帮助组员了解人际交往的过程以及更好掌握人际交往的技巧	45分钟	游戏：人际交往小剧场 （1）工作人员提前找出一些小学生的常见的人际交往的困境；	无

			<p>(2) 工作人员给出组员演绎的关键词，告诉组员模拟交友情境也是需要的</p> <p>(3) 组员进行讨论【遇见→我想和你做朋友→我们是好朋友→我们每天很开心地一起上学、放学→我们的矛盾：我好朋友每次去学校都是差点迟到，我不喜欢）→我该怎么办？（组员共同讨论，出主意）→我们可以协调好了】</p> <p>(4) 组员选出 2-3 位代表进行表演</p> <p>(5) 工作人员给出情境，小组代表进行演绎（具体）</p> <p>(6) 所有成员一起来讨论以上各种解决方案的可取之处和不合理之处。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 好朋友向你借作业抄，你不想借，但又碍于情面； ● 好朋友老是讲粗口，动不动就骂人； ● 好朋友老是给别人取绰号，他给我取的绰号让我很难堪。 <p>.....</p>	
--	--	--	---	--

3	总结	了解成员看法及感受，总结本次活动	5 分钟	<p>(1) 工作人员总结本次活动以及大家的表现，说出自己的感想感受。</p> <p>(2) 邀请成员简要表达自己对于本次活动的看法及感受，包括对于工作人员以及组员的想法，也可以提出下次活动的建议。</p>	无
---	----	------------------	------	---	---

第六节

(一) 本节目标

总结活动内容，邀请组员谈自己的感受，巩固小组成效，处理小组离别情绪。

(二) 具体流程

序号	名称	目的	时长	内容	所需物资
1	回顾与分享	通过小组经验回顾与分享，巩固学习效果，了解组员的感受	15 分钟	<p>成员分享近期在人际交往方面的事情，谈谈自己的感受与经验。</p> <p>也可以提出自己在人际交往过程中近期遇到的问题，大家一起鼓励和提出建议。</p>	零食
2	我的小心愿	协助组员整理自己的收获，帮助组员在未来人际交往树立目标	15 分钟	<p>我的小心愿</p> <p>(1) 写下自己在小组的收获，写下一句赞美自己的话</p> <p>(2) 对自己未来人际交往的期待</p>	白纸 彩笔

3	游戏： 美好的 祝愿	表达祝愿以及给组 员留下美好回忆	20 分钟	游戏：美好的祝愿 每个人背后粘着一张彩色卡 纸，组员相互之间在对方背 后写上祝福和鼓励的话语， 并签上自己的名字。	彩色卡纸 马克笔 双面胶
4	填写问 卷	评估小组成效，询问 组员感受	5 分钟	工作人员分发问卷，组员独立 作答。	问卷（附件 3）
5	总结	了解成员看法及感 受，总结活动	5 分钟	（1）工作人员总结活动以及大 家的表现，说出自己的感想 感受。 （2）邀请成员简要表达自己 对于本次活动的看法及感 受，包括对于工作人员以及组 员的看法，也可以提出下次 活动的建议。	无

附件 1:

帮我签个名

姓名：_____ 班别：_____ 日期：_____

按下列要求，邀请一位同学在空格内签名。

男同学	女同学	乘搭校车的同学	喜欢吃朱古力的同学
-----	-----	---------	-----------

再找一下你想要交朋友的人签签名：

--	--	--	--

参考内容：【打印可删】

喜欢语文、数学、英文、吃雪糕、吃薯片、鸡翅、麦当劳、过山车等

附件 2:

交友十大秘诀

1. 主动开放 _____

例子:

6. 严守秘密 _____

例子:



2. 有礼貌 _____

例子:



7. 尊重别人 _____

例子:



3. 不挖苦别人 _____

例子:



8. 坦诚 _____

例子:



4. 勇于认错 _____

例子:



9. 别开过分的玩笑 _____

例子:



5. 留意自己的言行举止 _____

例子:

10. 不要自我中心 _____

例子:



附件 3: 问卷

人际交往小组活动评估问卷

小朋友你们好!

很高兴认识大家,在这段时间感受大家的一点点改变,我们都感到很幸福。这次的问卷目的是让工作人员了解你们在小组的一些感受,希望大家认真填写哦。

第一部分:在“□”里打“√”

1. 你认为人际交往在我们生活中重要吗?

很重要 比较重要 一般重要 比较不重要 很不重要

2. 你觉得在人际交往过程中“信任”重要吗?

很重要 比较重要 一般重要 比较不重要 很不重要

3. 你在小组内感到愉快和方式的程度:

很愉快和放松 比较愉快和放松 一般

比较不愉快和放松 很不愉快和放松

4. 你在小组过程中对其他伙伴的信任程度:

很信任 比较信任 一般信任 比较不信任 很不信任

5. 接下来,如果你遇到你特别想要交朋友的人,你会尝试主动和他说出你的想法吗?

会,马上 会,但是需要一段时间 看情况,但是会的可能性高一点

看情况,但是不会的可能性高一点 不会的

6. 你觉得在这个小组活动里面,你对于人际交往的技巧有所收获吗?

很有收获 比较有收获 有一点收获 一点收获都没有

第二部分:写一写

1. 写写你自己 5 个优点:

2. 说说你掌握的 3 个人际交往技巧:

3. 你在小组活动过程中交到几个朋友?

4. 说说你在小组活动过程中的感受:

5. 你想对我们说的话:

Ps: 评估指标指示 (打印请删除)

1. 90%及以上的组员能在 1/2 题选择一般重要及以上的选项
2. 90%及以上的组员第 2、3、4 题选择一般及以上的选项;
3. 90%及以上的组员在第 5 题选择前三个选项;
4. 90%及以上的组员在第 6 题选择有收获;
5. 90%及以上的组员能写出自己的 5 个优点;
6. 90%及以上的组员能写出 3 个人际交往技巧;
7. 90%及以上的组员在小组过程中交到 1 个及以上的朋友。



附件 4:

“我想和你交朋友” 人际交往小组工作员自评表

填表人:

填表日期:

观察员		出席工作员	
出席组员		缺席组员	
本节名称			
本节目标			
工作员介入情况 (主要从组员参与度、小组目标的完成度等方面进行描述)			
观察员评价及建议			
其他需要改进的细节和不足			

“好习惯、伴我行”学习习惯养成小组计划书

一、小组概要

<p>小组基本信息</p>	<p>小组名称：“好习惯、伴我行”学习习惯养成小组</p> <p>小组对象：小学生</p> <p>小组人数：8-12人</p> <p>小组类型：学习小组</p> <p>节数：6节</p>	
<p>背景及理论架构</p>	<p>小组背景</p>	<p>学习习惯是指学生在长期的学习实践过程中逐渐形成的不需要意志努力和监督的自动化行为倾向。良好的学习习惯是学生进行有效学习的基础，也是其未来学习的有用财富。习惯的养成对于孩子的性格，人格，能力等的养成都具有重要的作用，同时也有助于学生掌握学习方法，提高学习效率。目前，我国学生中存在着很多不良的学习习惯，这些不良的学习习惯大多在学生的小学时期就已经养成。有研究表明，小学阶段是学习习惯养成的关键期，一些良好的学习习惯一旦错过了这一关键期，就很难再习得。所以加强对小学生学习习惯的养成训练便具有了重要的意义。</p>
	<p>理论框架</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 团体动力学：团体动力学的基本信念：社会的健全有赖于团体的作用、科学方法可用以改善团体的生活。运用这个理论，增强小组凝聚力，运用榜样以及激励方法鼓励组员养成良好的习惯。 2. 社会学习理论：班杜拉认为行为习得有两种不同的过程：一种是通过直接经验获得行为反应模式的过程，另一种是通过观察示范者的行为而习得行为的过程，通过本小组，使组员习得良好的习惯。 3. 认知学习理论：该理论认为人是学习的主体，学习的产生是内发的、主动的、整体的；人类获取信息的过程是感知、注意、记忆、理解、问题解决的信息交换过程；人们对外界

		信息的感知、注意、理解是有选择性的；学习的质量取决于效果。相信组员通过一系列的学习、以及在活动游戏中获得的体验等会获得一些知识。	
小组目标	1. 总目标：拥有形成良好习惯的意识，增强组员养成良好学习习惯的动力，学会养成良好学习习惯的方法。		
	2. 分目标： (1) 使组员了解好坏习惯的利弊。 (2) 了解拥有良好习惯的重要性。 (3) 制定学习计划表并完养成 2 个以上的学习习惯。		
分节概况	节数	目标	
	第一节	工作人员与组员之间相互熟悉，初步建立关系，制定小组契约、小小红花榜以及心愿树。	
	第二节	引出习惯话题并对习惯进行深度了解，包括习惯含义特征等，同时增强组员对好坏习惯的认识。	
	第三节	通过活动让组员了解我们需要习惯，增强能动性。在组员之间相互分享引出学习习惯，并由分享形成榜样，使组员之间互相学习借鉴。	
	第四节	深究学习习惯并制定 21 天学习习惯养成表	
	第五节	检验养成表完成度并给予鼓励，通过游戏了解习惯养成的阻力以及我们需要坚持方可成功的道理。	
	第六节	检验组员的计划执行情况，奖励发放，处理离别情绪，进行后侧以及问卷评估。	
预计困难和方法	序号	可能出现的困难	应对策略
	1	成员不参与、不说话、不耐烦，参与度不高。	对其平时的表现，予以鼓励，再邀请其参与活动或发言。于团体结束后，以个别会谈方式了解个人的真实情况。
	2	成员形成小团体，	运用团体压力，将注意力全投注其身上，

		于活动中说话、起哄。	促其收敛。可将管理小团体秩序的任务，交给该小团体的主要中心人物。			
	3	组员对小组活动不感兴趣	尽量使小组活动有趣，具有吸引力，多互动，增强组员的自主性经常关注他们，给他们鼓励和关心。			
	4	个别组员因事情不能参与每次活动	提前询问参与情况，表达连续性需求。同时也可设置阶段性奖励吸引组员参加			
	5	活动流程因现实因素不能完成	可视情况精简某些游戏环节			
资金 预算	序号	项目	单价(元)	数量	合计	备注
	1	气球	5	1	5	/
	2	卡纸	2	3	6	/
	3	彩笔	7	2	14	/
	4	A4纸	0.1	100	10	/
	5	奖励贴	2	1	2	/
	6	奖品	5	10	50	/
	7	扑克牌	1	2	2	/
	8	马克笔	1	2	2	/
	9	便利贴	1	3	3	/
评估 方法	<p>1. 通过每次活动前与组员的沟通，了解小组组员对小组的想法和需求。</p> <p>2. 工作人员在小组进行过程中的观察和分析，依照过程中小组组员的表现进行过程评估。</p> <p>3. 在小组中后期，对组员进行问卷调查，比较组员在参加小组活动前后的变化。通过与组员的谈话来了解他们对小组的感受和意见以及从出勤率、参与和投入程度做评估。</p> <p>4. 工作人员最后填写小组自评表，进行反思与评估。</p>					

二、具体计划

第一节

(一) 本节目标

工作人员与组员之间相互熟悉，初步建立关系；制定小组契约、小小红花榜以及心愿树。

(二) 具体流程

序号	名称	目的	时长	内容	所需物资
1	初识	帮助组员及工作人员互相认识，减少距离，初步建立关系	20 分钟	工作人员进行自我介绍并对本次小组进行简要介绍。组员通过“五指山”游戏依次进行自我介绍。首先让组员在纸上画出自己的手，之后依次在每个指头上写出姓名、爱好、喜欢的食物或颜色、优缺点等多信息，之后让组员通过五指山介绍自己。	A4 纸，彩笔
2	顶气球大赛	热身，通过游戏拉近组员之间距离感	10 分钟	顶气球（只能用头，组员们分组，进行比赛，时间长的队伍赢）	气球
3	制定契约	与组员一起订立小组契约，通过强调个人对小组整体的重要性，鼓励引导组员遵守组内秩序	10 分钟	工作人员与组员之间一起制定小组契约，说明小组应有秩序，最后让组员签字确认。召集组员一起读契约	无

4	小小红花榜	通过代币制激励组员发言以及稳定秩序。	5 分钟	卡纸上写上组员姓名，简要介绍规则以及奖惩。（后续环节都可用）	卡纸，马克笔，小红花
5	心愿树	明确组员参与本次小组目标，增强能动性	10 分钟	工作人员询问组员参与本次小组目标以及原因，之后制作心愿树，一方面使组员更加明确目标，并为之而努力，另一方面组员间相互分享可寻求相似性，拉近组员之间距离，另外在最后一节还可评估目标达成度。（这时候可让组员订立自己想要养成的习惯，之后组内互相分享和监督）	便利贴、心愿树卡纸
6	总结升华	收尾	5 分钟	工作人员总结本次活动内容，简要说组员表现、分享一下感受，还可在目标的基础上送出祝福。布置作业：读故事书（尽量和习惯有关），下次随机选一人上台讲故事，之后都有这样的环节。	无

第二节

（一）本节目标

引出习惯话题并对习惯进行深度了解，包括习惯含义特征等，同时增强组员对好坏习惯的认识。

（二）具体流程

序号	名称	目的	时长	内容	所需物资
----	----	----	----	----	------

1	故事会	热身开场，同时可训练组员语言表达能力，使每节活动保持连贯性。	10 分钟	通过抽签或击鼓传花选一个进行讲故事，讲完之后询问其他组员从这个故事中学到了什么，之后工作人员进行简单总结	无
2	猜猜我是谁	通过谜语引入习惯话题	10 分钟	<p>我是你的终身伴侣，我是你最好的帮手，我也可能成为你最大的负担。我可以推着你前进，也可以拖累你直至失败。我是所有伟人们的奴仆，唉，我也是所有失败者的帮凶。伟人之所以伟大，得益于我的鼎力相助，失败者之所以失败，我的罪责同样不可推卸。抓住我吧，训练我吧，对我严格管教吧，我将把整个世界呈现在你的脚下。千万别放纵我，那样，我会将你毁灭。我是谁？对，就是习惯，我们本次小组活动是养成良好的学习习惯，而习惯是什么呢？习惯就像雄鹰的一双翅膀，能让我们在高高的蓝天上翱翔。习惯就是我们成长过程中最亲密的伙伴，能让小苗在阳光下茁壮成长……</p>	无
3	七嘴八舌	让组员对习惯的概念以及特征进行了解	10 分钟	习惯是什么？进行提问，然后工作人员可简要介绍习惯的概念，可介绍习惯包含很多方面如学习习惯、生活习惯、居住	无

				<p>习惯、卫生习惯等等。</p> <p>同时习惯的特性有 1. 习惯是一种习得行为。2. 习惯是一种自觉的、不易改变的行为。3. 习惯不仅仅指行为，还可以指情感上的依赖。4. 长期积累下来的，被人们普遍接受的行为习惯，如习俗。（本环节需要引导组员思考，进行回答）</p>	
4	好坏之分	通过举例子的方法明白好习惯对于我们的重要性	10 分钟	<p>随机分发扑克牌，抽到红色的人说出一个好习惯，黑色的人说出一个坏习惯。（内容不限于学习习惯，可随意发挥）</p>	扑克牌
5	扔炸弹	正反两面列举好习惯的好处以及坏习惯的弊端	15 分钟	<p>给组员发纸，让他们把好习惯的好处以及坏习惯的弊端列举在纸上，之后通过扔炸弹的方式进行分享。即一个站在中间，说我要扔一个好炸弹（即好习惯的好处），分享一个，看其他人的纸条上是否有一样的，这样就算炸弹在另一个有同样答案的人手里爆炸，接下来再次进行分享不可说重复内容。</p>	无
6	总结	收尾	5 分钟	<p>总结概括本节内容，简单概要习惯的含义以及好坏习惯的利弊，鼓励组员养成良好的习惯。提醒组员故事会仍要进行，请准备好自己的故事（最好与习惯有关）</p>	无

第三节

（一）本节目标

通过活动让组员了解我们需要习惯，增强能动性。在组员之间相互分享引出学习习惯，并由分享形成榜样，使组员之间互相学习借鉴。

（二）具体流程

序号	名称	目的	时长	内容	所需物资
1	故事会	热身开场，同时可训练组员语言表达能力，使每节活动保持连贯性。	10 分钟	通过抽签或击鼓传花选一个进行讲故事，讲完之后询问其他组员从这个故事中学到了什么，之后工作人员进行简单总结	无
2	我的纯净水	让组员对自己有一个清晰的认识	15 分钟	先让组员在一张纸上写下自己最想要的 10 样东西，要求为抽象性词语，如金钱、健康、家庭、爱情、友情、梦想等等，之后让组员分三轮各划掉三个，最后只剩下一个就是组员心中滤去杂质的纯净水，即他心中最大的追求。之后引导组员分享原因以及心得。	无
3	深究到底	引出养成良好习惯的重要性	5 分钟	不管你的纯净水是什么，实现这些追求都需要有执行力以及持之以恒的努力，这期间就需要我们养成良好的习惯，去实践，去深究、去一步一步向目标靠近。	无
4	我的学	让组员互相学习并激	15 分钟	让组员列出自己一天中的学	无

	习习惯	励组员养成良好的习惯。		习习惯，比如课前预习，上课前准备好学习用具，课后规律性复习等等，之后引导组员分享，并评选学习榜样、学习标兵等优良称号。让组员对其他人的一天挑选好的学习习惯进行学习以及摒弃别人的坏的学习习惯。	
5	我们需要习惯	点出习惯应用面广泛	10 分钟	在组员中进行快问快答，如，小明需要养成……学习习惯，请问小红需要养成什么习惯？接下来由小红起头，小红需要养成什么习惯，请问小强需要养成什么习惯，依次进行，三秒内答不上来淘汰，评选冠军。	无
6	总结	收尾	5 分钟	总结本小节的主要内容，激励大家养成良好的习惯。	无

第四节

（一）本节目标

深究学习习惯并制定 21 天学习习惯养成表。

（二）具体流程

序号	名称	目的	时长	内容	所需物资
1	故事会	热身开场，同时可训练组员语言表达能力，使每节活动保持连贯性。	10 分钟	通过抽签或击鼓传花选一个进行讲故事，讲完之后询问其他组员从这个故事中学到了什么，之后工作人员进行简单总	无

				结	
2	我有你没有	让组员更好的认识自己的同时在组内树立榜样	15 分钟	<p>工作人员分享学生的学习习惯分为十个方面:学习有目标;正确使用学习用具;提前预习;认真听讲;积极提问和讨论;完成作业;及时复习;规范书写;经常阅读;持之以恒等。</p> <p>如果组员做到就伸出一个指头,最后看谁的指头多,再结合他平时表现以及学习成绩突出学习习惯的重要性</p>	无
3	宣誓	增强动力	5 分钟	<p>我宣誓:</p> <p>今天,我要开始新的生活,改掉坏习惯,成为一个自己管理自己的高手。我一定养成良好的习惯,从每个细小的行为做起,坚持每天进步一点点。正如滴水穿石,一步一步走向成功,成为最好的自己。</p> <p>从现在开始,我马上行动!</p> <p>宣誓人:</p> <p>时间: :</p>	无
4	习惯养成表制作	提高动手能力并让组员了解自己所需要养成的习惯	25 分钟	<p>引导组员制作习惯养成表。完成之后分享自己为什么要制作这个习惯?对自己有什么帮助?</p>	<p>如附表一</p> <p>(工作人员可依照样式打印下来供组员填写)</p>

5	总结	收尾	5 分钟	总结本小节的主要内容,鼓励大家一定要完成自己所制定的习惯养成表。	无
---	----	----	------	----------------------------------	---

第五节

(一) 本节目标

检验学习习惯养成表的完成度并给予鼓励,通过游戏了解习惯养成的阻力以及坚持方可成功的道理。

(二) 具体流程

序号	名称	目的	时长	内容	所需物资
1	故事会	热身开场,同时可训练组员语言表达能力,使每节活动保持连贯性。	10 分钟	通过抽签或击鼓传花选一个进行讲故事,讲完之后询问其他组员从这个故事中学到了什么,之后工作人员进行简单总结	无
2	习惯养成表的检验	询问养成表的执行情况	10 分钟	询问养成表的执行情况,引导组员反思和感悟。之后鼓励组员继续执行,不要放弃。	无
3	双臂交叉	习惯的不易变性	10 分钟	请组员双臂在胸前交叉,不要看到底哪个手臂在上,然后让他们立即放下手臂,重新交叉。但是刚才左手在上的改成右手在上,右手在上的改成左手在上。(手交叉放在肩上) 讨论: (1) 为什么你觉得这有点让你尴尬或不自在?	无

				<p>(2) 你觉得做这个新姿势有什么感觉?</p> <p>总结与评估</p> <p>(1) 如果人们改变了与生俱来的姿势, 会感到不舒服。</p> <p>(2) 如果只是这么小小的姿势改变都可能引起一些内在的抗拒心理, 那么在我们养成良好习惯的过程中是否也会遇到抵抗力。</p>	
4	持之以恒方成功	使组员认识到坚持对完成计划的重要性	15 分钟	<p>游戏: 寸步难行两人一组, 类似于“二人三足”, 只是将两人膝盖处用纸条打结。组员要一起从起点走到终点, 若途中纸圈滑落或撕破, 要在纸条断裂处重新粘合并回到起点重新开始。讨论: 游戏的制胜关键——坚持就是胜利</p>	无
5	优势轰炸	鼓励组员发现自身优势并请其他组员找出自己未发现的优势	10 分钟	<p>“我的优势卡片”: 每人发一张卡片, 写下自己的优势。之后进行“优势轰炸”: 每个人分别被其他组员指出身上的优势, 然后依次填写在其优势卡片上。讨论与交流: 是否发现了自己以前没有发现的优点? 当看到其他组员发现自己优势的时候有什么感受?</p>	无

6	总结	收尾	5 分钟	总结概括本节内容，激励组员 每个人都很棒，增强自信心。 鼓励继续完成习惯养成表。	无
---	----	----	------	--	---

第六节

（一）本节目标

检验组员的计划执行情况，奖励发放，处理离别情绪，进行后侧以及问卷评估。

（二）具体流程

序号	名称	目的	时长	内容	所需物资
1	故事会	热身开场，同时可训练组员语言表达能力，使每节活动保持连贯性。	10 分钟	通过抽签或击鼓传花选一个进行讲故事，讲完之后询问其他组员从这个故事中学到了什么，之后工作人员进行简单总结	无
2	看齐目标	对之前目标计划总结	15 分钟	分享这几个星期以来保持习惯的情况以及困难，汇报自己目标完成度	无
3	回忆往事	回顾	15 分钟	六节活动整体回顾，说出印象最深的事情，并说说收获了什么？	无
4	奖励发放	依据小小红花榜，对组员进行奖励	10 分钟	为整个小组过程中表现优秀的组员颁发奖状，获得奖励的组员发表获奖感言。	（奖品由工作人员自行决定）

5	互赠祝福	处理离别情绪并祝福	5 分钟	互相加油，增强组员独自面向未来的信心。	无
6	发放问卷	进行评估	10 分钟	放一首舒缓的音乐，让组员填写问卷	无
7	爱的抱抱	处理离别情绪	5 分钟	组员和工作人员来一个温暖的拥抱进行告别，可配上一些励志话语，如：好习惯、伴我行、我们一定行等等	无



附件 1:

小学生学习习惯调查问卷

亲爱的同学们:

你们好, 欢迎你参加此次的调查问卷活动。做本次问卷的目的是为了了解你们学习习惯的一些基本情况, 不会记成绩, 因此, 希望你们能够根据自己的实际情况如实回答, 谢谢你的合作。

姓名:

性别:

年龄:

1. 如果老师要求预习, 我会 ()

A. 经常预习 B. 有时预习 C. 从不预习

2. 上课前我会提前准备好学习用品 ()

A. 经常 B. 有时 C. 从不

3. 上课时我会认真记录或勾画老师所讲的内容 ()

A. 经常 B. 有时 C. 从不

4. 上课老师提问时我会积极举手发言 ()

A. 经常 B. 有时 C. 从不

5. 对于老师讲授的内容, 我认为 ()

A. 我会思考对不对 B. 老师讲的都是对的 C. 没思考过对错的问题

6. 上课时遇到有疑问的地方, 我会 ()

A. 主动提出 B. 不会提出 C. 没有发现过问题

7. 如果上课有听不懂的地方, 我会立刻问老师 ()

A. 经常 B. 有时 C. 从不

8. 我积极参与老师组织的小组讨论与小组合作交流 ()

A. 经常 B. 有时 C. 很少参与

9. 我经常和同学讨论学习问题 ()

A. 经常 B. 有时 C. 从不

10. 如果需要进行复习来巩固学得的知识, 我会 ()

A. 自觉复习 B. 老师或家长要求时才复习 C. 不复习

11. 我每天会留出一点时间想想老师今天讲的内容 ()
A. 经常 B. 有时 C. 从不
12. 我会按单元进行学习总结 ()
A. 经常 B. 有时 C. 从不
13. 我能够独立完成家庭作业，而不需要家长帮助 ()
A. 经常 B. 有时 C. 做不到
14. 对待作业，我会 ()
A 认真完成 B. 偶尔不做 C. 无所谓
15. 写完作业后，我会 ()
A. 认真检查 B. 很快的看一遍 C. 不检查
16. 我认为好习惯培养主要靠 ()
A. 自己 B. 老师指导 C. 家长帮助
17. 我认为学习是为了 ()
A. 自己 B. 为了家长 C. 为了老师
18. 在学习中，我有自己的目标 ()
A. 有 B. 没有 C. 有时有目标有时没有
19. 家里大人不提醒，我也能主动学习 ()
A. 经常 B. 有时
20. 你是否经常阅读课外书 ()
A. 经常 B. 有时 C. 从不
21. 对于课外书中的难题，你是否喜欢解答 ()
A. 喜欢解答 B. 不喜欢 C. 没有想过
22. 你看课外书时会 ()
A. 有目的地看 B. 随便看看 C. 不看课外书

“好习惯 伴我行”小组反馈问卷

你好:

我们是“好习惯 伴我行”小组的工作人员,为了充分了解小组成员的活动体会和收获,特此进行反馈性问卷调查。本次调查反馈非常重要,请认真填写,我们将坚持保密原则,承诺调查信息和结果仅用于小组评估。请在合适的选项上打勾,谢谢配合!开放问题可自愿回答,如有不明白的地方请询问工作人员。

感谢配合!

1、通过这次活动,你给自己的表现打多少分?(满分 5 分)

A、1 B、2 C、3 D、4 E、5

2、本次小组活动我的参与度?

A、很低 B、较低 C、一般 D、较高 E、很高

3、如果需要进行复习来巩固学得的知识,我会()

A. 自觉复习 B. 老师或家长要求时才复习 C. 不复习

4、我每天会留出一点时间想想老师今天讲的内容()

A. 经常 B. 有时 C. 从不

5、我会按单元进行学习总结()

A. 经常 B. 有时 C. 从不

6、我能够独立完成家庭作业,而不需要家长帮助()

A. 经常 B. 有时 C. 做不到

7、对待作业,我会()

A 认真完成 B. 偶尔不做 C. 无所谓

8、我以后会坚持习惯的养成

A 一定会 B 大概率会 C 不会 D 说不定

9、请说明好坏习惯的优劣:

10、学习习惯有几个方面?分别是什么?

11、你通过本次活动养成了什么学习习惯？

12、请针对本次活动，提出您的宝贵意见：



附件 3:

好习惯、伴我行小组工作员自评表

填表人:

填表日期:

观察员		出席工作员	
出席组员		缺席组员	
本节名称			
本节目标			
工作员介入情况 (主要从组员参与度、小组目标的完成度等方面进行描述)			
观察员评价及建议			
其他需要改进的细节和不足			

根据心理学原理设计

21 天习惯神器

习惯不是最好的仆人，或是最坏的敌人——爱默生

日期	第一周合计:							第二周合计:							第三周合计:						
	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
习惯																					
行动迅速，不拖拉	★	★		★																	
整理桌面，和玩具	★																				
每天阅读课外书																					
站有站相坐有坐相																					
按时睡觉，不赖床																					
专心，只做一件事																					
做事不半途而废																					
合计																					
姓名: _____	每天得到星星	颗时, 奖励: _____	给予	颗时, 奖励: _____																	
月 日 _____	每周得到星星	颗时, 奖励: _____	给予	颗时, 奖励: _____																	
月 日 _____	21天得到星星	颗时, 奖励: _____	给予	颗时, 奖励: _____																	

“我是时间小管家” 时间管理小组计划书

一、小组概要

<p>小组基本信息</p>	<p>小组名称：“我是时间小管家” 时间管理小组</p> <p>小组对象：3-6 年级小学生</p> <p>小组人数：8—16 人</p> <p>小组类型：教育成长小组</p> <p>节数：6 节</p>	
<p>背景及理论架构</p>	<p>小组背景</p>	<p>近年来，随着小学生减负方针的提出，小学生的课余及休闲时间与日俱增，然而休闲时间的增多并不意味着小学生能很好地做到学娱结合，相反，由于自制力差、被动地安排课外辅导班、休闲娱乐内容单调等原因，小学生的课余时间并不能得到科学合理的利用。基于此，本小组针对时间分配不合理的小学生进行时间管理的规划指引，让学生学会自主分配自己的学习和娱乐时间，做时间的主人。</p>
	<p>理论架构</p>	<p>1. 需求层次理论</p> <p>马斯洛认为最高层次的需要时自我实现，自我实现的需要是在努力实现自己的潜力，希望通过小组活动使成员管理好时间，越来越成为自己所期望的人物。</p> <p>2. 社会学习理论</p> <p>强调观察学习在人的行为获得中的作用，重视榜样的作用，强调个人对行为的自我调节。通过小组内部的分享学习达到观察学习的目的，重视行为改变。</p> <p>3. 优势视角</p> <p>相信人们天生具有一种能力，即通过利用他们自身的自然资源来改变自身的能力。每个儿童生来就具有一种内在的、自然的时间意识，相信小组成员自身有尚未激发的时间管理的能力。</p>
<p>小组目标</p>	<p>1. 总目标：培养时间价值观，提升自主管控时间的能力，更好地协调自己的学习时间和课余时间。</p>	

	2. 具体目标		
	(1) 组员能够认知到时间管理 3 个方面的重要性。		
	(2) 组员能够掌握并运用至少 3 个时间管理小技巧。		
	(3) 组员可以自主完成 1 个较合理的一周时间规划表并尝试实践。		
分节概况	节数	目标	
	第一节	相互认识，建立专业关系并制定小组契约，引出时间及时间管理的概念	
	第二节	进一步增强关系，认识浪费时间和掌握时间的行为及影响，明白管理时间的重要性	
	第三节	掌握高效时间管理的小技巧，找出时间利用效率不高的原因	
	第四节	讨论有效可行的时间管理方法，学会安排事件的优先顺序	
	第五节	实践所学的时间管理方法，规划一周的时间并作分享	
	第六节	强化组员的收获和心得体会，处理离别情绪，总结并进行反馈	
预计困难和方法	序号	可能出现的困难	应对策略
	1	招募不到足够的参加者	1. 在开始第一次活动之前适当改变招募文案，并转发微信群和朋友圈 2. 动员已经参加的成员，帮忙向身边的同学介绍我们的活动，通过雪球效应找到更多的参加者
	2	个别参加者不能每次都来参加活动	1. 提前和该参加者询问情况，表达活动连续性的需要，否则会影响最终活动效果 2. 设置阶段性奖励吸引成员
	3	出现异常天气情况、大部分工作者或大部分成员不能来参加等情况	安全为重，工作者要提前通知参加者取消本次活动，综合成员和工作者的意见，另选择其他时间来开展活动

	4	参加者对活动内容感到枯燥，互动积极性降低	<p>1. 工作人员要仔细观察成员对活动开展时表现出的情绪，对活动的形式和内容进行稍微的改变</p> <p>2. 后面几期的内容或形式可根据参加者的喜好适当调整（最好做测试问卷）</p>				
	5	活动时间不够完成预定的工作流程	适当精简某个活动的内容，适当减少游戏环节				
资金 预算	序号	项目	单价（元）	数量	合计	备注	
	1	彩色卡纸（4k）	0.5	20	10	/	
	2	马克笔（多色）	2	18	36	/	
	3	双面胶	2.5	1	2.5	/	
	4	便利贴本子	2.5	2	5	/	
	5	黑色签字笔	1	18	18	/	
	6	剪刀	2.5	1	2.5	/	
	7	白色 A4 纸	0.07	100	7	/	
	8	零食、水果、饮料	若干	若干	80	视具体情况而定	
	9	纪念品（如定制钥匙扣等）	3	18	54	视具体情况而定	
评估 方法	<p>1. 工作人员自我评估：每次活动结束后，所有工作者需填写自评表（附件3），并由组长（主要负责人）发起工作组内部总结会议。</p> <p>2. 小组成员评估：每次活动结束前，鼓励组员积极对本次活动表达自己的看法（可分发便利贴写也可作现场分享），工作人员进行记录；活动全部结束后，填写对小组活动满意度的反馈问卷（附件4）。</p> <p>3. 督导或其他人员评估：每次活动结束后，由指导老师（督导）或其他人员（如家长）对小组活动提出总体意见。</p>						

二、具体计划

第一节

(一) 本节目标

相互认识，建立专业关系并制定小组契约，引出时间及时间管理的概念。

(二) 具体流程

序号	名称	目的	时长	内容	所需物资
1	初识小组	让组员了解工作者； 更加清楚小组的目的及内容，并澄清他们的疑问	10min	(1) 工作人员自我介绍，包括性格、爱好、经历等 (2) 介绍小组目的、主题及内容 (3) 提问与解答	无
2	破冰游戏——串名字	通过游戏使参与者在 新环境中相互认识、快速记忆彼此名字	15min	(1) 小组成员围成一圈，任一名同学先自我介绍 (2) 第二名学员轮流介绍，但要说，我是某某后面的某某 (3) 第三名学生要说我是某某后面的某某后面的某某，依次下去 (4) 最后介绍的一名学员要将前面所有同学的名字复述一遍 (5) 两两合作（如遇单数则三人）互相制定彼此的名牌卡片，卡片上至少写上名字，可添加爱好、性格等其他因素，制作完后佩戴至胸前（活	彩色卡纸 x9、黑色马克笔 x18、 双面胶 x1

				活动结束后回收)	
3	契约你我知	订立小组规范,使组员对小组更有归属感及承担责任	10min	与组员一起订立 12 个小组规范,写在大张的卡纸上并齐读;引出趣味讨论:为什么时钟有 12 个小时而不是 24 小时呢?	彩色卡纸 x1、彩色马克笔 x1
4	时间都去哪儿了	引出时间的概念	12min	(1) 展示钟表图片,互动:时间是什么?平时在这些时间我们都在干些什么? (2) 给组员讲述不珍惜时间的案例:上课迟到,作业无法完成,考前总是很忙碌,事情多了就不知道先做什么好,给自己带来很多麻烦……请组员为他出主意(分享讨论) (3) 借助 PPT 讲解时间的起源、特点等	无
5	时间管理是什么	引出时间管理的概念	8min	(1) 厘清时间管理不同于管理时间 (2) 时间管理的本质是自我的管理(可通过有趣的时间管理小故事进行说明) (3) 组员反馈	无
6	小小祝愿树	澄清愿望、表达对小组的憧憬	5min	(1) 提前用绿色卡纸剪出一棵树的形状,发放便利贴给组员,写下自己对小组活动的憧憬和愿望,写完后贴在“树”上,将“树”贴在墙	便利贴本子 x1、绿色卡纸 x1、手工剪刀 x1、双面胶 x1、

				上 (2) 下节活动预告	黑色签字 笔 x18
--	--	--	--	-----------------	---------------

第二节

(一) 本节目标

进一步增强组内凝聚力，认识浪费时间和掌握时间的行为及影响，明白时间管理的重要性。

(二) 具体流程

序号	名称	目的	时长	内容	所需物资
1	前情回顾	增进了解，回顾上节活动并为本次活动铺垫	10min	事先分发上次活动的名牌卡让组员张贴至胸前，工作人员再次进行自我介绍，组员对其他人员进行介绍，记住名字最多的人可以奖励小红花（集齐五个可兑换小礼物）。总结上一次活动并阐述本节内容	名牌卡、双面胶 x1
2	热身游戏——时间分割	活跃气氛，引出主题	10min	(1) 每人发一个长纸条，纸条被划分为 24 段，代表 24 小时 (2) 每人思考一天如何度过，计算玩耍、睡觉、聊天等除了学习上课的时间，并在纸条上撕去相应的刻度，剩下的时间就是学习时间，看看谁留给学习的时间多	A4 纸若干

				<p>(3) 每人发一张白纸，纸上已经画好大圆圈，代表一天，让组员们分配时间，组员之间互相交流安排的想法</p> <p>(4) PPT 总结，引导组员关注时间的有限性和时间管理重要性</p>	
3	与时间赛跑	进一步升华主题，认识时间的重要性	10min	<p>(1) 看两张图片引导组员思考它们带来的启发，第一张是龟兔赛跑的图片和故事，主要说明怎样与时间赛跑，要干脆利落不拖延；第二张图片是医生对病人的抢救，强调时间就是生命，与时间赛跑也是在与生命赛跑（图片可更换）</p> <p>(2) 提问生活中与时间赛跑的例子，如迟到赶公交等</p> <p>(3) ppt 展示关于时间的名人警句和谚语，并让组员选择一句作为时间管理的座右铭</p>	无
4	时间杀手 or 时间高手	认识浪费时间和掌握时间的行为，知道哪些该做或学习，哪些应该杜绝	20min	<p>(1) 播放短视频“时间魔法” (① 在线链接：https://v.qq.com/x/page/s0664i9632k.html) ②附件 2 可获取)</p> <p>(2) 讨论：视频中谁是时间高手？（小女孩）谁是时间杀手？（小男孩）为什么呢？</p>	无

				<p>(3) 工作人员列出常见的“时间杀手”表现行为，认为自己有做过的组员可以举手示意；列出“时间高手”的表现行为，认为自己有做过的组员举手示意</p> <p>(4) 请有“时间杀手”表现的组员和“时间高手”的组员分成两组讨论学习</p> <p>(5) 如时间允许，试着鼓励组员参考视频中小女孩的“时间作息表”制作出自己的作息表</p>	
5	总结	总结本次小组活动内容，为下一次活动做好铺垫准备	10min	工作人员引导组员分享此次活动的感受（或利用分发便利贴的形式进行评估反馈），并说明作最后的活动总结，强调下一次活动开展的时间和地点，鼓励继续积极参与	便利贴

第三节

（一）本节目标

掌握高效时间管理的技巧，找出时间利用效率不高的原因。

（二）具体流程

序号	名称	目的	时长	内容	所需物资
----	----	----	----	----	------

1	前情回顾	回顾上次活动内容，强化阐释时间管理的重要性	5min	利用相关故事或其他形式导入，回顾总结时间的重要性，可请个别组员发言	无
2	彩虹时间表	将同学们一天的时间总量分配直观地呈现出来。通过分析问题，包括学习、家庭生活、休闲娱乐、兴趣爱好等，引导学生“审视”时间。	25min	<p>(1) 将 24 格时间表发给同学，这 24 个格子代表延长的假期里普通的一天，一天 24 小时，每一个格子代表一个小时</p> <p>(2) 根据工作人员的提示，结合自己大部分时候的实际情况来画彩虹时间表。如果有些活动没有花费时间，可以不画。工作人员和组员一起绘制彩虹时间表：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 朱红：每天几点钟入睡，几点钟起床，睡眠时间大概有几个小时？比如老师是 10 点入睡，8 点起床，那么睡眠时间就是 10 个小时，就将前十个格子涂成朱红色。 • 亮红：每天三餐总共花了多少时间？比如，老师用了大约 1 小时，那么就将之后的一格涂上亮红色。 • 深黄：每天用来洗漱的时间有多少？ • 浅黄：每天上课和做作业总共花了多少时间？ • 浅绿：每天用来休闲娱乐， 	彩虹时间表 x18（附件 1）、彩色马克笔 x18

			<p>比如上网、打游戏、看电视的时间有多少？</p> <ul style="list-style-type: none"> • 深绿：每天投入画画、跳舞等兴趣活动的有多少？ • 浅蓝：每天看课外书的时间有多少？ • 深蓝：每天锻炼身体的时间有多少？ • 靛色：每天和父母、家人聊天沟通的时间有多少？ • 紫色：每天学习新技能（比如做菜）的时间有多少？ • 空白：如果有没提到的活动，自选颜色涂上，有格子未涂色或者不够画都没有关系 <p>（3）请几位同学向全班同学分享自己的彩虹时间表。</p> <p>①学生分享预设：花费很多时间在休闲娱乐上。</p> <p>②工作人员回应：你对自己玩游戏的时间有预先规划吗？玩游戏时你的心情怎样？开学后，你打算花多少时间在休闲娱乐上？</p> <p>③学生分享预设：空白时间比较多。</p> <p>④工作人员回应：你还留出了这么多空白的的时间，是什么</p>	
--	--	--	--	--

				<p>原因呢？如果可以把这些时间利用起来，你打算用来干什么？</p> <p>(4) 小技巧总结：量化分配自己的学习和课余时间</p>	
3	时间案例	从案例中获得启发，反省自身	15min	<p>(1) 小兰的一天——案例分享：早上 8:20，距离开始上某教育机构的网课只剩下十分钟了，小兰还在呼呼大睡，妈妈走过来一把掀开被子，拍拍小兰的屁股：“小兰小兰快上课啦！我看呀，你应该叫小懒！”小兰揉揉眼睛，睡眼惺忪地来到电脑旁，开始收看网络课程。小兰心想：早饭是来不及吃了，但总不能饿着肚子吧，那就吃点零食吧。于是，他一边看，一边吃起了手边的零食。到了第二课时，小兰突然觉得肚子疼了起来。于是他连忙跑进厕所，这堂数学课他错过了一大半。到了下午一点，小兰一看还有四十分钟才上课，“那就看半个小时电视吧！”结果电视太吸引人了，一不小心看了一个半小时。到妈妈规定的体育锻炼时间了，小兰觉得反正做不做仰卧起坐妈妈也不知道，那就</p>	锦囊卡（彩纸）x18、签字笔 x18

				<p>不做了吧。夜幕降临，小兰吃完晚饭洗好澡已经很晚了，这才开始写暑假作业。因为早上没好好听课，作业做得很慢。可渐渐地，小兰的瞌睡虫都爬到眼皮上了，只能到明天再做了。</p> <p>(2) 引导语：小兰觉得暑假期间自己没能利用好时间。开学后，他想调整自己的状态，重新规划多彩的一天，他可以怎么做呢？请同学们通过小组讨论，给小兰一些具体可行的建议吧！请小组成员积极发言，并把大家的意见用关键词罗列在锦囊卡上。</p> <p>(音乐声中，5分钟讨论时间)</p>	
4	思维对 对碰	找到自己时间利用 效率不高的原因	10min	<p>(1) 在彩虹时间表和案例分析两个环节的基础上，组员结合自身实际生活互相讨论时间利用效率不高的表现、原因以及改善措施</p> <p>(2) 工作人员引导：上课开小差，老师问问题不会答；家庭作业老是拖延，不会做……导致这些问题的原因是什么呢？注意力不集中？拖延症晚期？怎么样才能解</p>	无

				决这些问题呢？找到自己的时间管理底线，如不辜负父母和的期望、想要考出好成绩、做完作业就可以去玩了、按时完成才是效率王道……等等	
5	总结与提示	总结本次活动内容，为下次活动做铺垫	5min	简要的总结讲解	无

第四节

（一）本节目标

讨论有效可行的时间管理方法，学会安排事件的优先顺序。

（二）具体流程

序号	名称	目的	时长	内容	所需物资
1	热身游戏——扮时钟	热身运动	5min	<p>(1) 在大卡纸上画出时钟盘模型（无指针），标好刻度。</p> <p>(2) 找三人分别手持不同长度的笔来代表时针，分针，秒针（以笔尾为圆心，笔尖为指示方向）</p> <p>(3) 工作人员随机说出一个时刻，如 20 点 18 分 40 秒，三人需在 5 秒内正确指示时间。</p> <p>（选 3 组【9 个人】参加（参与形式看情况，一半人参与</p>	彩色卡纸 x2、A4 纸 x1

				<p>游戏，一半人观察游戏进行），玩5次（每一次玩，提醒组员可以自由交换角色达到最高效率）。</p> <p>（4）游戏结束后，引导观察组与参与组从时间管理层面去谈的参与游戏感受。</p>	
2	番茄工作法	让有限的时间变有效	15min	<p>（1）引导：在扮演时钟的游戏中，我们知道一天的时间只有24小时，它是不可以更改的，也就是说，时间是有限的，那么要想在有限的时间完成想要做的一切事情，有效性（能不能按期完成）是必须的。</p> <p>（2）使用番茄工作法需遵守的规则：①一个番茄时间共30分钟，25分钟工作，5分钟休息；②一个番茄时间是不可分割的；③每4个番茄时间后，停止工作，进行一次较长时间的休息，大约15到30分钟；④完成一个任务，划掉一个。（ps：由于一个番茄钟的时间过短，延长至45min更佳）</p> <p>（3）记住番茄工作法的精髓：一次只做一件事，保持专注；按照轻重缓急程度分解目标任务，高效完成；做</p>	A4纸 x16

				<p>完一件划掉一件，增加成就感，避免半途而废；整理杂乱无序的工作事项，克服拖延症；持续性改善时间管理能力，让优秀成为一种习惯。</p> <p>(4)用番茄工作法模拟一天的任务</p>	
3	四象限 工作法	<p>在有限的时间内安排事情的优先级，分清轻重缓急</p>	20min	<p>(1) 引入相关案例（如：班长小黄下午放学后正在和班里的同学庆祝班主任生日，中途妈妈打电话过来说今晚早点回家，最疼小黄的小刘阿姨今天意外住院了要去看望她，这时有同学说小黄回家的那条路发生严重车祸，警察封锁了街道，如果你是小黄，你该怎么办？）PS：案例仅供参考，可另行查找或自行撰写</p> <p>(2) 介绍四象限工作法：把事情按照轻重缓急分为四个象限，有利于对事情有更深刻的认识及更有效的管理。</p> <p>第一象限：重要又紧急 优先解决</p> <p>第二象限：重要不紧急 法则重点，这才是最需要做的事！需要制定计划，按时完成，可以让你进入良性循环</p>	无

				<p>第三象限：不重要但紧急 会让我们产生“这事很重要”的错觉，实际上就算重要也是对别人而言，自以为是在第一象限，其实不过是满足别人的期望与标准</p> <p>第四象限：不重要不紧急 浪费时间，对自己完全无意义，尽量交给别人做</p> <p>(3) 讨论自己认为应该归类到四象限的时间任务并进行小组分享</p>	
4	象限裂变—— 目标ABCDE 法则	在四象限法则的基础上使得时间目标具体化	15min	<p>(1) PPT 讲解：列出第二天必须做的事情，在每件事情前面标出 A、B、C、D、E（重要等级为 A>B>C>D>E）。 A 级：代表非常重要的事情，不说的话就会产生严重后果； B 级：代表应当做的事情，但是不说的话后果不是很严重； C 级：做了更好，但是不做也不会有什么后果； D 级：可以拜托别人做的事情； E 级：可以不做的琐碎事情，基本可以不管</p> <p>(2) 讨论分享</p>	无

5	总结	总结阐述与巩固	5min	总结本次活动内容，鼓励组员，强调番茄工作法和优先级工作法；布置家庭时间任务：记住本节活动的时时间管理法则	无
---	----	---------	------	--	---

第五节

（一）本节目标

实践所学的时间管理方法，规划周期时间并作分享。

（二）具体流程

序号	名称	目的	时长	内容	所需物资
1	前情回顾	回顾上节活动内容，承上启下，为本节活动做铺垫	10min	<p>(1) 小组工作人员与组员一起回顾上节课内容，可请一两名同学进行问答，谈论学习番茄工作法和四象限时间管理法则后的感受和此后的做法</p> <p>(2) 引出关于本节内容：周期时间管理</p>	无
2	番茄日	运用番茄工作法相关概念和原理规划时间任务	15min	<p>(1) 组员分为两组</p> <p>(2) 运用番茄工作法相关概念和原理规划小组成员一天的时间任务，注意同组间意见一致</p> <p>(3) 组内成员讨论、两组成员相互分享</p> <p>(4) 多媒体示例讲解</p>	彩色卡纸 x3、笔 x18

3	象限周	运用番茄工作法相关概念和原理规划时间任务	25min	<p>(1) 组员仍分为两组</p> <p>(2) 运用四象限法则/目标ABCDE法则的相关概念和原理规划小组成员一天的时间任务，注意同组间意见一致</p> <p>(3) 组内成员讨论、两组成员相互分享</p> <p>(4) 多媒体示例讲解</p>	彩色卡纸 x3、笔 x18
4.	总结分享——周期时间管理	形成时间管理的周期意识和制定计划，形成良好习惯；总结本次活动重点	10min	<p>(1) 讲解：良好的习惯是有意形成并长期坚持的，鼓励组员定期为自己制作日计划、周计划甚至月计划、年计划，并利用所学法则合理分配时间任务</p> <p>(2) 总结本次活动内容及重点</p> <p>(3) 布置任务：以一周为期限，将本节活动所计划的“番茄日”或“象限周”落实实践</p>	无

第六节

(一) 本节目标

巩固组员的时间管理学习成果，处理离别情绪，总结并进行反馈。

(二) 具体流程

序号	名称	目的	时长	内容	所需物资
1	实践分	将组员的实践所得	10min	(1) 组员自愿分享自己前一	无

	享	进行讨论交流，答疑解惑		周的时间管理，说明自己运用的时间管理法则/技巧以及实践过程中的困难之处，请其他组员提供一些建议 (2) 工作人员进行小小的总结讲解以及答疑	
2	重温经验	通过小组经验回顾强化组员的学习效果和感悟	15min	(1) 展示前面五节活动的内容和重点，简要回顾 (2) 请组员分享自己所学到的关于时间管理的知识，总结自己前后的变化 (3) 小组成员互相分享并讨论自己的学习心得以及实践感悟	无
3	问卷反馈	进一步了解组员反馈	10min	现场填写问卷，进一步了解组员的收获及对小组的看法，以便下期改进	反馈问卷 (附件4) x18、笔 x18
4	小食大谈	以轻松愉悦的形式重温组员的成长历程，巩固时间价值观；告别	25min	(1) 小组工作人员与组员共同制作回忆图，将已学过的重点内容流程化并画出来 (2) 组员与工作人员圆形围坐，以茶话会的形式边吃边回忆小组活动和自己的成长历程，与自己在第一节活动中的“小小祈愿树”上写的期望对比，或可选择性点播相关视频集体观看（最好能引起共鸣的），进一步加强组员自主进行时间管理甚至延	彩色卡纸、 笔、零食、 水果、饮料、 纪念品 (如定制 钥匙扣等)

				伸至其他方面（如学习等） 的自信心 （3）明确提出本节活动是最后 一次活动，小组即将解散 （结束），注意处理好离别情 绪，可合唱歌曲如《时间都 去哪儿了》，升华主题，增加 离别意味 （4）分发纪念品，合影留念	
--	--	--	--	--	--

附件 1:

彩虹时间表



A grid of 12 empty rectangular boxes for recording time, with a large 'Feet' watermark overlaid in the center.

填色说明:

- 朱红：每天几点钟入睡，几点钟起床，睡眠时间大概有几个小时？
- 亮红：每天三餐总共花了多少时间？比如，老师用了大约 1 小时，那么就将之后的一格涂上亮红色。
- 深黄：每天用来洗漱的时间有多少？
- 浅黄：每天上网课和做作业总共花了多少时间？
- 浅绿：每天用来休闲娱乐，比如上网、打游戏、看电视的时间有多少？
- 深绿：每天投入画画、跳舞等兴趣活动的的时间有多少？
- 浅蓝：每天看课外书的时间有多少？
- 深蓝：每天锻炼身体的时间有多少？
- 靛色：每天和父母、家人聊天沟通的时间有多少？
- 紫色：每天学习新技能（比如做菜）的时间有多少？

- 空白：没提到的活动，自选颜色涂上，有格子未涂色或者不够画都没有关系



附件 2：时间魔法视频



扫一扫获取“时间魔法”视频资源



附件 3:

时间管理小组活动满意度调查问卷

你好:

我们是“我是时间小管家”之时间管理小组的工作人员,为了充分了解小组成员的活动体会和收获,特此进行反馈性问卷调查。本次调查反馈非常重要,请认真填写,我们将坚持保密原则,承诺调查信息和结果仅用于小组评估。

填写方法:

第一部分:请评价下列句子并在其后面的括号内填写数字 1-5,其中,1 代表完全符合,2 代表比较不符合,3 代表中立,4 代表比较符合,5 代表完全符合。

第二部分:开放问题可视自身实际情况回答,无模板、无字数要求,如有疑问请咨询工作人员。

感谢配合!

第一部分

1. 你认为此次活动内容很有趣,能够激发对时间管理的兴趣和思考。()
2. 你认为此次活动的时长适中。()
3. 你认为自己与小组成员配合默契。()
4. 你认为小组氛围很和谐,很放松。()
5. 你认为这次活动对你很有帮助。()
6. 通过此次活动你能够认识时间,明白珍惜时间的重要性。()
7. 你明白了时间管理可以养成不拖延的好习惯。()
8. 你明白了时间管理可以提高做事情的效率。()
9. 你明白了时间管理就是对生命的管理。()
10. 你找出了自己时间利用效率不高的原因并决定采取行动改善。()
11. 根据彩虹时间表,你学会了规划自己的学习时间和课余时间。()
12. 根据番茄工作法,你学会了要按照轻重缓急程度分解目标并高效完成。()
13. 根据四象限工作法,你学会了在有限的时间内安排事情的优先顺序。()
14. 参加活动后,你能够自主制作自己的周时间规划表并落实完成。()
15. 参加本次活动后,你下定决心成为“时间小管家”。()

16. 你愿意推荐身边的同学来参加这个活动。()

第二部分

17. 开放题：对于本次活动，请提出你的宝贵意见或心得体会。

评估指标提示：（打印请删除本段文字）

1. 90%及以上的组员在 6-9 题的总分为 12 分及以上。（重要性认知达标）
2. 90%及以上的组员在 11-13 题的总分为 9 分及以上。（技巧掌握达标）
3. 80%及以上的组员在 14 题的总分为 3 分及以上。（实践达标）
4. 在以上评估指标的基础上，1-16 题的总分为 48-63 分则视为小组合格，64-80 分为优良。（总体达标）



附件 4:

时间管理小组工作员自评表

填表人:

填表日期:

观察员		出席工作员	
出席组员		缺席组员	
本节名称			
本节目标			
工作员介入情况 (主要从组员参与度、小组目标的完成度等方面进行描述)			
观察员评价及建议			
其他需要改进的细节和不足			

第三编 主题特色活动

一、主题特色活动介绍

根据加德纳的多元智能理论，学校在发展学生各方面智能的同时，必须留意每一个学生在某一两方面智能的特别突出；而当学生未能在其他方面追上进度时，不要让学生因此而受到责罚。近年来我国对素质教育的呼唤也愈演愈烈，仅重视学科成绩的提高而忽视多元智能的锻炼容易造成个体教育发展的失衡。对于三到六年级的中小学生而言，其身心健康以及正确价值导向更应受到社会的关注。基于此，教辅设计多元组设计了四大类型的特色活动课程，通过种类丰富、形式多元的课外活动，以培养学生良好的人格、健康的心理和积极向上的生活态度，引导学生不断发现自己的潜能，促进其全面发展。特色活动课程主要从保护动物、传统节日、环境保护、性教育这四方面帮助学生学会与动物和平相处、增强学生对优秀传统文化的认同感、提升学生参与环保的意识、提高学生掌握和保护身体的能力。

二、使用建议与注意事项

（一）以多维度的、全面的、发展的眼光来评价学生

加德纳认为，构成智力者为以下八种能力：语言智能、数学逻辑智能、空间智能、身体运动智能、音乐智能、人际智能、自我认知智能、自然认知智能。每个学生都有其潜能，比如不善言辞的学生可能善于手工，语文差的学生可能对数字敏感……因此需要用尊重、平等、鼓励的态度对待学生，用多维度的、全面的、发展的眼光来评价学生，关注每位学生在活动中的表现，并及时对学生进行嘉奖和鼓励。挖掘亮点，适时表扬鼓励；保护自尊，讲究批评策略；回避“你怎么这么……”这样的语句，在课堂开小差等可以采用眼神提示或者轻拍肩膀，而切勿在班级公开批评，改掉处罚手段。

（二）提高自身教学技能和素质

为保障课程质量，使用者除了将本方案作为参考之外，还需查阅大量资料以便有更丰厚的知识技能储备，针对小组成员的需要、特点、现状等适当调整方案内容，如有可能尽量结合时事热点进行讲解，做到灵活运用，最大程度地兼顾特

殊性和满足学生的需求。比如在性教育类课程中，由于该主题易遭到青少年儿童的起哄或者羞于启齿等反映，这时工作人员自身要特别注意保持冷静，细心考虑到男女生生理差异，用科学的解释、有趣的语言化解尴尬并恰如其分地引出知识点。同时，由于特色活动课程涉及的技能知识较多，但使用者需明确特色活动课程的目的是为了培养学生的多元智能，促进其全面发展，因此对学生的技能要求不应过于苛刻，对于学生应该坚持少说教、多互动的原则，灵活应用各种教学形式，使学生在玩中学、学中玩。



三、主题特色活动内容

第一类 保护动物类

(一) 背景

一场新冠肺炎疫情，将人与动物的关系再次拉回了人们的视野。人类一直以地球的主宰者自居，对植物、动物执掌生杀大权，然而越来越多的事实证明，人类这种行为是错误的。人类与动物的关系应该是平等的。我们与动物和平相处、维持平衡。

(二) 目的

1. 让学生认识到动物是人类的朋友，是生态系统中的重要组成部分，是大自然赋予人类的宝贵财富。
2. 让学生了解保护动物，维护自然生态平衡，关系到人类的生存与发展。
3. 让学生更加爱护动物，保护野生动物、流浪动物以及家养宠物。

(三) 主要内容及分支

1. 保护野生动物，维持生态平衡
2. 关爱流浪动物，让世界充满爱
3. 爱护家养宠物，它们是亲密的朋友

课时一 保护野生动物，维持生态平衡

（一）活动目标

帮助学生认识野生动物，学会保护动物，与动物和平相处。

（二）前期准备

物资：濒临灭绝动物、野生动物、国家保护动物的图片以及视频、手抄报、画笔

人力：一人主讲，一人辅助

（三）活动流程（60 分钟）

1. 活动签到

2. 讲解：（20 分钟）

问组员 2020 年新冠疫情的病毒来源：野生蝙蝠

组员想一想国家的国宝动物：大熊猫；国家级保护动物，例如穿山甲等濒危动物；播放相应的纪录片《荒野间谍》，吸引组员的兴趣。

https://www.iqiyi.com/a_19rrhco.jhh.html（视频需要爱奇艺 vip 或者其他网站找资源）

介绍相关动物（如大熊猫、穿山甲）的生活习性，并进行提问。如：如何保护野生动物？

3. 活动中的小游戏：（20 分钟）

（1）口口相传游戏

活动规则：第一个人看一段描述野生动物的语句，之后向后面的人进行传递，最后一个人要复述下来那段话，并猜出所描述的野生动物的名称。

（2）猜谜游戏

4. 游戏规则：工作人员出谜，让组员猜谜底，猜对获得一朵小红花或者其他奖励。

5. 组员和工作人员一起做保护野生动物的手抄报，宣传保护野生动物。（20 分钟）

6. 活动总结并合照。

（四）注意事项

1. 注意增强组员的注意力。
2. 游戏过程中尽量避免乱走动的现象。
3. 制作手抄报过程中可以给组员一些提示或者样板。

(五) 经费预算

项目	单价 (元)	数量	总价 (元)	备注
手抄报	1	21	21	用于制作手抄报
画笔	10	5	50	用于制作手抄报
总计	71			



课时二 关爱流浪动物，让世界充满爱

（一）活动目标

提升学生对流浪动物的关注，帮助建立其爱护流浪动物的意识。

（二）前期准备

物资：流浪动物的图片，表演的道具垃圾、手抄报、画笔等

人力：一人主讲，一人辅导

（三）活动流程（65 分钟）

1. 活动签到
2. 讲解环节：向组员讲解流浪动物的来历（5 分钟）
3. 讨论环节：流浪动物对人类生活有什么影响？如何让解决流浪动物越来越多的问题？流浪动物都去哪了？（10 分钟）
4. 互动环节：（小剧场：收养流浪动物）四人一组，一人饰演被遗弃的小动物，一人饰演宠物医院医生，两人饰演一家人，表演收养流浪动物的小剧场。小剧场：（小剧场可以自己构思改变，以下提供借鉴）（30 分钟）
5. 讨论：尽管有好心人收留流浪动物，但是还有很多的流浪动物饿死（病死）街头。如何减少流浪动物呢？引导组员关爱与我们平等的动物。（5 分钟）
6. 制作流浪动物宣传海报张贴至社区（10 分钟）
7. 活动总结并合照。

（四）注意事项

1. 引导组员进行思考和积极发言
2. 小剧场角色扮演中，可以适当添加角色，让更多组员参与。
3. 前往流浪动物护养中心作为备选。

（五）经费预算

项目	单价（元）	数量	总价（元）	备注
手抄报	1	21	21	用于制作手抄报
画笔	10	5	50	用于制作手抄报
总计	71			

（六）参考资料：

小剧场剧本：

寒冬、小巷、垃圾箱。

一只小猫慢悠悠地出现，喵喵的叫了几声，声音呜咽。小猫已经好几天没吃饭了，叫声很小，没有力气。走不动了，蜷缩在垃圾箱旁边，瑟瑟发抖。

小丽穿着睡衣，拖着棉拖鞋，提着一袋子生活垃圾出现在寒风凛冽的早晨。

小丽：“天气真冷啊，干冷干冷的，看来马上要下雪了。”

小丽来到垃圾桶旁，竟踢到一个软绵绵东西，那东西弱弱的“喵喵”叫了两声。

小丽蹲下来，看着这只脏兮兮的小猫，伸手摸了摸小猫的头。

小猫眷恋地蹭着小丽的手。

小丽站起身，转身离去。小猫目送着小丽离去，又重新埋下头。

几分钟后，小丽又回来，手里拿着一捧猫粮。小心翼翼地送到小猫嘴边。

小猫抬起头来，就着那手吃了起来。小猫温热的舌头触动了小丽，使她想起不久前死去的自己养了十年的猫。

喂完了小猫，小丽就准备离开，小猫竟然晃悠悠的站起来跟着小丽。

小丽的丈夫王刚在窗口喊：“小丽，干什么呢？外面那么冷，快回来吧！”

小丽回答：“这有一只猫，一直跟着我。”

王刚：“大冷的天，快回来吧”

小丽走一步，小猫跟两步，亦步亦趋。

小丽心一软，弯腰抱起了小猫，回到了房里。

王刚：“吖，这只小猫怎么这么瘦，不会生病了吧？”

小丽：“老公，我想收养这只猫，可以吗？”

王刚：“可以呀，自从咱家那只猫岁数大老了，你这俩月一直郁郁寡欢。我看这只小猫，说不定就是老猫派来陪你的。不过啊，咱得先把猫送到宠物医院去，看看这猫有没有生病。”

两人换好衣服开了车到宠物医院。

医生做了各项检查之后：“小猫没什么大问题，只是长时间没有喂食，饿得没有精神，营养不良了。我给它打一针营养液，回家好好喂养，过一周就没事了。”

小丽王刚：“谢谢你医生！”

两人抱着小猫回家，从此小猫有了属于它的家，幸福得生活下去。



课时三 爱护家养宠物，它是我们亲密的朋友

（一）活动目标

引导学生与宠物友好相处，培养学生爱护动物的行为。

（二）前期准备

物资：家养宠物的图片以及相关视频、准备好座椅、剪刀、硬纸板等。请一些家庭带来比较温顺的宠物，如乌龟、小鱼、仓鼠、小型犬等。

人力：一人主讲，一人辅助

（三）活动流程

1. 活动签到

2. 播放人与宠物相处的小视频（5分钟）

<https://v.qq.com/x/page/q08316jjdt7.html>（温馨的一瞬间）

3. 讨论：随着经济条件的提升，很多家庭都养了宠物，为什么要养宠物？如何选择自己喜欢的宠物？

4. 互动环节：请组员讲述自己与家中宠物的温暖瞬间，讨论如何对待家中的宠物？

5. 讲解我们对导盲犬的认识。链接一只普通的狗，如何成为导盲犬。

<https://haokan.baidu.com/v?vid=13069736343378535091&pd=b.jh&fr=b.jhauth&type=video>

6. 操作环节：学习导盲犬、警犬的训练过程。（现场只需要交组员一些简单的宠物的动作：引导宠物捡球，站立，握手，作揖之类的。）

7. 手工制作：给自己家中的宠物设计铭牌（可以用纸板代替，之后可以做成金属类的刻字）。

8. 活动总结并合照。

（四）注意事项

1. 组员下达口令，训练宠物的时候，要慢慢来。或者说让组员展示自家宠物的技能就可以。

2. 设计宠物铭牌要使用到剪刀等，注意组员使用安全。

(五) 经费预算

项目	单价 (元)	数量	总价 (元)	备注
剪刀	5	5	25	用于制作宠物铭牌
硬纸板	2	5	10	用于制作宠物铭牌
总计	35			



第二类 传统节日类

（一）背景

随着生活水平的提高，中国的传统节日变得越来越冷淡。传统节日也应该跟着我们的经济、文化、社会的发展而发展，一成不变肯定是不行的。传统节日受冷落并不是我们的传统节日已经僵化了，当然还有人们审美情趣发展变化合提高了的因素，这也就要求传统节日应该不断地发展以及创新，来适应高速发展的社会。节日交流问候传递着亲朋乡里之间的亲情伦理，它是人们增进感情的重要时段。特别是在文化的横向交流成为共识的今天，我们更应重视本民族文化的传承。那么就需要传统节日在保留原有意义的同时还能做到形式的不断创新，吸引一代又一代的年轻人继承和创新。

（二）目的

1. 让学生认识到中华民族几千年流传下来的优秀传统文化。
2. 让学生了解中国传统节日，树立对传统节日的认同感。
3. 让学生更加热爱祖国和国家文化。

（三）主要内容及分支

1. 阖家团圆——春节
2. 张灯结彩——元宵节
3. 扫墓缅怀——清明节
4. 五月端阳——端午节
5. 月圆人满——中秋节
6. 九九长寿——重阳节

课时一 阖家团圆——春节

（一）活动目标

开展以欢度春节为主题的特色活动课程，帮助学生提高对传统节日喜爱以及让学生在亲情中成长。

（二）前期准备

物资：红纸、毛笔、对联纸、胶水、剪刀等

人力：一人主讲，一人辅助

（三）活动流程（65 分钟）

1. 活动签到
2. 讲解春节的由来：主要讲解年的故事。（5 分钟）
3. 互动环节：问组员春节的一些习俗以及组员最喜欢的习俗。（10 分钟）

<https://baike.baidu.com/item/春节/136876?fr=aladdin>

4. 角色扮演：年的故事（人民怎么把年这个怪兽赶走的。）（20 分钟）

5. 动手环节：制作红包，写对联、年画剪纸。（30 分钟）

<https://haokan.baidu.com/v?vid=4419059189362756895&pd=bjh&fr=bjhauthor&type=video>（红包制作视频）

<https://baobao.baidu.com/article/320b55def9c19695beald801d09b4032.html>（年画剪纸视频）

6. 活动总结及合照。

（四）注意事项

1. 看护组员使用剪刀时一定要注意安全。
2. 协助进行角色扮演。

（五）经费预算

项目	单价(元)	数量	总价(元)	备注
硬红纸	2	10	20	用于制作红包
毛笔	10	5	50	用于写对联
对联纸	0.2	10 个	2	用于写对联

胶水	1	2 张	2	用于制作红包
剪刀	5	5	25	用于裁剪纸张
总计 (元)	99			



课时二 张灯结彩——元宵节

（一）活动目标

通过学习元宵节传统节日的有趣习俗，继承优秀的传统文化。

（二）前期准备

物资：讲解的PPT、制作花灯的纸、剪刀、木棍或者吸管、垃圾袋、小蜡烛等

人力：一人讲解，一人辅助

（三）活动流程（60分钟）

1. 活动签到
2. 引出话题：元宵节。引导组员讨论关于元宵节的习俗。（5分钟）
3. 工作人员讲解元宵节的缘由以及各种习俗。（10分钟）

<https://baike.baidu.com/item/元宵节/118213>

4. 互动环节：找一些简单的灯谜让组员来猜，可以小组讨论。（15分钟）
5. 动手环节：制作花灯或者孔明灯。（30分钟）

花灯：

<https://jingyan.baidu.com/article/e4511cf3ecc6a96a845eaf9c.html>

孔明灯：

<https://haokan.baidu.com/v?vid=3072914937793878904&pd=bjh&fr=bjhautho&r&type=video>

6. 活动总结并合照

（四）注意事项

1. 手工制作过程中小心使用工具。

（五）经费预算

项目	单价(元)	数量	总价(元)	备注
纸	2	10	20	用于制作花灯
吸管/棍	0.5	40	20	用于写对联
垃圾袋	3	2	6	用于作孔明灯

小蜡烛	1	21	21	用于孔明灯
剪刀	5	5	25	用于裁剪纸张
总计（元）	92			



课时三 扫墓缅怀——清明节

（一）活动目标

帮助组员弘扬孝道亲情、唤醒家族共同记忆，还可促进家族成员乃至民族的凝聚力和认同感。

（二）前期准备

物资：有关清明的图片及视频、剪刀、胶水、拔河的大绳、制作风筝的纸、做风筝骨架的竹枝

人力：一人主讲，一人辅助

（三）活动流程（50分钟）

1. 活动签到。

2. 观看一段最近在B站火的《历师》（清明和寒食）动画视频，引入“清明”话题并简单介绍。（5分钟）

<https://haokan.baidu.com/v?vid=11563931164273658286&pd=b.jh&fr=b.jhauthor&type=video>

3. 向组员提问关于清明节的问题，比如清明节的由来，相关习俗等。（10分钟）<https://baike.baidu.com/item/清明节/137575>

4. 然后承上启下联系上面的《历师》动画，说明清明节作为我国的传统节日的现状，最后发出呼吁和号召。（5分钟）

5. 最后开始制作简单小风筝，并组织室外活动如拔河比赛，踏青等等。（30分钟）<https://jingyan.baidu.com/article/546ae185f76f711149f28c9f.html>

6. 布置任务，向爸爸妈妈及其周边的人介绍并宣传清明节。

7. 成果展示和拍照留念。

（四）注意事项

1. 要尽量避免活动中受伤，在运动强度，运动量较多或运动人数较多的活动中全程要有工作人员、大人监护。

2. 要到地区比较宽阔和平坦的地区，如社区的操场，花园等等，远离车辆和行人，避免影响交通秩序。

（五）经费预算

项目	单价(元)	数量	总价(元)	备注
硬纸	2	10	20	用于制作风筝
竹枝	2	20	40	用于制作风筝
拔河绳	20	1	20	用于拔河
胶水	2	5	10	用于制作红包
剪刀	5	5	25	用于裁剪纸张
总计(元)	115			



课时四 五月端阳——端午节

（一）活动目标

通过以端午节为主题的特色活动课程，带给学生美好欢乐的端午节氛围。

（二）前期准备

物资：图片以及视频、手工制作所需的材料，如苇叶、蜜枣、黏米、五彩绳

人力：一人主讲，一人辅助

（三）活动流程（65 分钟）

1. 活动签到。

2. 问组员所知道关于端午节的习俗。向他们讲述端午节的由来（屈原）（10 分钟）
<https://baike.baidu.com/item/端午节/1054>

3. 讲解端午节对世界（韩国、日本等国）的影响：（5 分钟）

4. 动手环节：（15 分钟）

让组员编五彩绳，做出来的送给父母和朋友。（很多种五彩绳编发下面是链接 <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1670122406376724426&wfr=content>（2）
尝试包粽子，活动结束后可以分发给组员以及家长。（25 分钟）

5. 成果展示。（10 分钟）

6. 拍照留念。

（四）注意事项

1. 动手环节包粽子要引导组员节约粮食，不要随意挥洒粮食。

（五）经费预算

项目	单价(元)	数量	总价(元)	备注
苇叶	5	5 包	25	用于包粽子
蜜枣	20	1 斤	40	用于包粽子
黏米	20	2	40	用于写对联
五彩绳	1	10 卷	10	用于编五彩绳
总计(元)			115	

课时五 月圆人满——中秋节

（一）活动目标

学习中秋节传统节日的有趣习俗，通过手工等活动提高学生动手能力，增强学生自信心。

（二）前期准备

物资：讲解的PPT、制作花灯的纸、剪刀、木棍或者吸管、垃圾袋、小蜡烛等

人力：一人讲解，一人辅助

（三）活动流程（65分钟）

1. 活动签到
2. 引出话题：中秋节。工作人员讲解嫦娥的故事。引导组员讨论关于中秋节的习俗。（5分钟）
3. 工作人员讲解中秋节的缘由以及各种习俗。（10分钟）
<https://baike.baidu.com/item/中秋节/128234>
4. 互动环节：关于“月”的古诗，分小组积分制比赛。（关于月的诗句）（15分钟）
<http://www.ruiwen.com/shi/1661082.html>
5. 表演环节：表演嫦娥奔月的故事（剧本需要编）（35分钟）
6. 活动总结并合照。

（四）注意事项

1. 手工制作过程中小心使用工具。
2. 表演期间注意安全。

（五）经费预算

项目	单价(元)	数量	总价(元)	备注
纸	2	10	20	用于制作花灯
吸管/棍	0.5	40	20	用于制作花灯
剪刀	5	5	25	用于裁剪纸张
总计(元)			65	

课时六 九九长寿——重阳节

（一）活动目标

学习重阳节的有趣习俗，促进孩子对尊老美德的习得，并通过手工等活动提高孩子动手能力，增强孩子自信心。

（二）前期准备

物资：讲解的 PPT、画纸、画笔

人力：一人讲解，一人辅助

（三）活动流程（55 分钟）

1. 活动签到
2. 引出话题： 根据《九月九日忆山东兄弟》引出重阳节，请孩子诗里的习俗。（5 分钟）
3. 组长讲解重阳节的缘由以及各种习俗。（10 分钟）
<https://baike.baidu.com/item/重阳节/128301?fr=aladdin>
4. 动手环节： 给社区老人准备手工小礼物：画一幅关于“敬老”话题的画。（20 分钟）
5. 互动环节： 邀请社区老人，请组员进行尊老活动，比如给老人敬茶等。（20 分钟）
6. 活动总结并合照

（四）注意事项

1. 手工制作过程中小心使用工具。
2. 节日的习俗可直接百度搜索得到。

（五）经费预算

项目	单价(元)	数量	总价(元)	备注
画纸	2	10	20	用于制作花灯
画笔	5	5	25	用于孔明灯
剪刀	5	5	25	用于裁剪纸张
总计(元)			70	

第三类 环保类

(一) 背景

在新世纪里，环境污染和生态变化仍然是人类面临的严峻挑战，环保保护仍需我们坚持不懈的努力。在生活中，人们在努力获得知识和提高素质的同时，也应该培养自己的环保和创新意识。而在另一方面，随着社会的发展，人们生活水平不断提高，随之产生的废品垃圾越来越多，不但影响市容且影响环境。而这些废品只要通过我们的发掘利用还是可以变废为宝的，不但节约资源，还可以保护环境。

(二) 目的

1. 增强学生参与环保的意识。
2. 学到保护环境相关知识。
3. 参与活动的同时养成良好的习惯，并影响他人。
4. 深究宣传形式，使环境保护深入人心。

(三) 主要内容及分支

垃圾分类多元课程下设：

1. 了解可回收和不可回收垃圾
2. 认识垃圾桶分类标识
3. 垃圾的现状与危害
4. 垃圾旅行
5. 保护环境之垃圾分类
6. 火眼金睛——游园发现不足之处
7. 一起读绘本
8. 认识垃圾分类套圈亲子趣味比赛
9. 小小宣传员

课时一 了解可回收和不可回收垃圾

(一) 活动目标

1. 让组员懂得“垃圾分类”的意义。
2. 懂得“垃圾分类”的常识。
3. 让组员学会并在今后养成“垃圾分类”的好习惯。

(二) 前期准备

1. 准备好画笔和纸
2. 准备好绘有纸盒、塑料瓶、香蕉（皮）、废弃电池、树叶、旧报纸等相关卡片，同时准备好“可回收”和“不可回收”的图示。（见附件1）

(三) 活动流程

1. 组织签到。
2. 工作人员询问组员：大家在日常生活中有没有乱扔垃圾的习惯啊？有没有学会垃圾分类呢？
3. 讲解垃圾分类小故事。（见附件2）
4. 组员绘画“可回收”和“不可回收”两种标志的图案，并请组员上台进行展示自己的作品，同时讲讲自己对这两种标志的理解，踊跃的组员可得到奖励。
5. 分组对垃圾卡片进行投放，计时比赛，看谁在最短时间内把垃圾卡片投入正确的垃圾箱。
6. 总结本次活动并发表感悟。

(四) 注意事项

1. 准备垃圾卡片要完善。
2. 过程中注意维持秩序。

(五) 经费预算

项目	单价(元)	数量	总价 (元)	备注
画笔	10	2 盒	20	用于绘画

A4 纸	0.1	30	3	用于绘画
总计（元）	23			

附件 1：可回收垃圾和不可回收垃圾图。



附件 2：垃圾分类小故事

从前，在一处美丽的大森林里，住着许多动物。这里的河水清澈见底，天空万里无云，空气是那么清新甘甜。动物们在这里，过着无忧无虑的生活。不知从什么时候起，来了一群野蛮的山羊。森林里到处都是它们的粪便、吃剩了的蔬菜水果和生活废品。它们的粪便流进了往日清澈见底的小河里，河水散发出难闻的味道。森林里可臭了，哪还有往日的整洁美丽。动物们很不高兴，都跑到大名鼎鼎的侯博士那里投诉。

这位远方来的侯博士可厉害了，它知识渊博，见多识广，为人热心善良。动物们把自己的不满都告诉给了侯博士：过了两天，侯博士拿出了几个大箱子，有绿色的、黄色的、红色的、棕色的。大家都很好奇侯博士这是什么意思。侯博士说：“今天，我要召集森林里的动物们来参加‘垃圾分类保护家园’的学习班，课程结束后，大家可以尽情享用我提供的水果。”山羊们听说可以吃免费的水果，便都来参加了。

候博士告诉动物们，垃圾分可回收和不可回收两大类。绿色垃圾桶可以扔生活中可以回收利用的东西，如：废纸、饮料瓶、塑料物品等等。这些废品通过加工可以变成新的物品，这样就可以节省很多资源，还可以让人们少砍伐森林里的树木。黄色垃圾桶可以扔不可回收的东西，如：砖瓦、瓷片、等等。红色垃圾桶扔电池、重金属，如果这些物品处理不好，危害极大。棕色垃圾桶可以储存我们的粪便、吃剩的蔬菜水果，这些垃圾通过堆肥处理，对农作物是很好的养料，农作物长得更好了，我们就可以吃到更多的蔬菜水果，我们的日子就会越来越好。山羊们听了候博士的一席话，羞愧地低下了头，那还有面子吃水果啊，主动领了四个大箱子，然后乖乖地回去收集垃圾去了。

全森林的动物都行动起来啦，大家把自己的垃圾进行分类处理，还建立了垃圾废物利用加工厂！从此，森林的小动物们又过上了幸福快乐的生活。



课时二 认识垃圾桶分类标识

(一) 活动目标

认识垃圾桶样式以及分类标识

(二) 前期准备

1. 准备好画笔以及手工纸。
2. 准备好相应视频。 <https://b23.tv/UacrzA> (简易垃圾桶手工制作)

(三) 活动流程

1. 组织签到。
2. 热身，抢凳子游戏，活跃气氛。
3. 工作人员讲解垃圾分类的重要性，之后询问垃圾桶有几个样式的？垃圾如何分类？
4. 引导组员自行讨论，之后发言。
5. 工作人员进行讲解垃圾桶有几类，分类标识有什么？
6. 看视频，之后分发画笔以及手工纸，在工作人员的带领下做手工。
7. 总结回顾。布置作业向家人以及朋友讲述。

(四) 注意事项

1. 工作人员要提前了解如何折纸，带领中不要出错。
2. 可能存在个别组员做的较慢，工作人员考虑整体进度安排。

(五) 经费预算

项目	单价(元)	数量	总价 (元)	备注
画笔	10	2 盒	20	用于绘画
手工纸	5	2 套	10	用于折纸
总计(元)	30			

课时三 垃圾的现状与危害

（一）活动目标


1. 通过图片以及自身分享了解垃圾的现状。
2. 了解垃圾给我们带来的危害
3. 认识到减少垃圾保护环境的重要性、

（二）前期准备

物资：场地、PPT、视频短片

人力：一人主讲，一人辅助

（三）活动流程

1. 组织签到
2. 导入，让组员观察周围的环境、每天上学途中的环境情况？会导致怎样的心境？你们喜欢怎样的环境？
3. 工作人员进行大致总结，说出要点，干净的环境使人心情舒畅（工作人员在讨论环境要善于引导）
4. 在次发问：大家喜欢去旅游吗？都去过哪些地方，让组员进行分享。
5. 出示收集的图片 and 数据进行展示（现在景点的垃圾污染情况，用实际的照片说明真相）工作人员进行总结。
6. 观看视频( <https://b23.tv/ODGh9d> 八达岭长城环卫工背负 70 斤垃圾)
7. 之后根据 PPT 和视频表明环卫工人的辛苦，垃圾的大量产生的恶劣影响。
8. 讨论垃圾产生的影响危害都有哪些方面？（对人力的消耗、自然界的污染、身体健康、心情）
9. 总结本次活动并让组员发表感悟。

（四）注意事项

1. 积极引导组员、鼓励大家发言。
2. 活动中注意前后逻辑顺序、循序渐进的推进整体流程。


（五）经费预算（无）

课时四 垃圾旅行

(一) 活动目标

1. 了解垃圾可被人们通过很多方法处理或在循环利用，懂得垃圾分类的益处。
2. 使组员能够用自己的行动积极对待日常生活中的垃圾。

(二) 前期准备

筷子、乒乓球、相应视频  <https://b23.tv/Ec5n8q> (【科普动画】你肯定知道垃圾该如何分类，但你知道垃圾分类后都去吗？)

(三) 活动流程

1. 组织签到
2. 热身环节，筷子夹乒乓球。
3. 工作人员询问，哪些地方会产生垃圾？（工厂、菜场、餐馆、办公室、超市、家庭等）在人们日常生活中，产生了许多垃圾，那么垃圾到最后都跑到哪儿去了呢？（请组员交流自己了解到的处理垃圾的知识）
4. 之后工作人员可总结：垃圾被倒入垃圾桶后，由环卫工人收集起来运走。大部分被埋到填埋场，填埋场是专门把垃圾倒入一个地方，再用泥土把垃圾埋到里面。填埋场既占地方又不利于环境保护，有的垃圾送到焚化炉焚化，但焚化垃圾的时候会排出有害的气体。总结完反问，那么这些垃圾都是有害的吗？哪些可进行回收再利用呢？
5. 观看视频。看完之后组员分享视频内容，有何启发？
6. 工作人员总结回顾。

(四) 注意事项

1. 分享环节适当引导，调动组员积极性。
2. 无分享到的内容工作人员要进行补充，其组员全面进行了解。

(五) 经费预算

项目	单价(元)	数量	总价 (元)	备注

一次性筷子	0.5	4	2	用于游戏
乒乓球	1	6	6	用于游戏
总计（元）	8			



课时五 保护环境之垃圾分类

（一）活动目标

1. 进一步了解垃圾分类在我们生活中的重要性。
2. 增进对垃圾分类有益的理解。

（二）前期准备

1. 用废纸箱、泡沫堆积成所在的城市。
2. 各类实物垃圾包括香蕉皮、废纸盒、矿泉水瓶、空易拉罐、酒瓶等等。
3. 一次性手套若干。
4. 歌曲《垃圾分类大家来》分享小臭臭、李梓萱的单曲《垃圾分类大家来》
<https://t1.kugou.com/song.html?id=9crne4wsV2>（@酷狗音乐）

（三）活动流程

1. 热身，听歌曲暖场并让大家跟学。
2. 提问什么是可回收、什么是不可回收？工作人员给予一定指引。
3. 快问快答环节，工作人员随意说垃圾，使组员快速说出可归为哪一类。
4. 观看工作人员提前布置好城市脏乱差的场景，询问组员感受以及原因。
5. 大家动手打扫干净，体会动手的乐趣以及干净城市带来心旷神怡的感觉，进一步了解垃圾分类在生活中的重要性。
6. 总结与分享环节。
7. 布置作业，向爸爸妈妈宣传“垃圾分类”的意义，并付诸实践。回家多观察我们周围的垃圾哪些是可回收哪些又是不可回收；根据所学知识在生活中把垃圾分类。

（四）注意事项

1. 活动过程中注意适当引导，保证活动有序进行。
2. 打扫城市环节带好手套，注意个人卫生。

（五）经费预算

项目	单价(元)	数量	总价 (元)	备注

废纸箱	0	5	0	活动必须
实物垃圾	0	10	0	活动必须
一次性手套	5	1包	5	活动必须
总计（元）	5			

附件 1

可回收垃圾主要包括：

1. 纸类：未严重玷污的文字用纸、包装用纸和其他纸制品等。如报纸、各种包装纸、办公用纸、广告纸片、纸盒等；
2. 塑料：废容器塑料、包装塑料等塑料制品。比如各种塑料袋、塑料瓶、泡沫塑料、一次性塑料餐盒餐具、硬塑料等；
3. 金属：各种类别的废金属物品。如易拉罐、铁皮罐头盒、铅皮牙膏皮、废电池等；
4. 玻璃：有色和无色废玻璃制品；
5. 织物：旧纺织衣物和纺织制品。

不可回收物指除可回收垃圾之外的垃圾，常见的有在自然条件下易分解的垃圾，如果皮、菜叶、剩菜剩饭、花草树枝树叶等。其他垃圾属于生活垃圾的一种，包括砖瓦陶瓷、渣土、卫生间废纸等难以回收的废弃物，采取卫生填埋可有效减少对地下水、地表水、土壤及。空气的污染。

课时六 火眼金睛——游园发现不足之处

(一) 活动目标

通过亲身体验，观察社区或校园中垃圾分类存在的不足，从现状思考如何改进，增强组员垃圾分类意识和动力。

(二) 前期准备

1. 红马甲
2. 喇叭或小蜜蜂（因户外较为嘈杂，使用可扩大音量）
3. 前期和社区或学校进行沟通链接。
4. 准备好相应石头和画笔颜料等。

(三) 活动流程

1. 签到
2. 说明活动流程和要求（地点说明、相关要求、排队分组要求）
3. 穿上红马甲到附近社区或校园寻找垃圾分类的不足之处。
4. 分享游园感受，之后分组进行石画活动。（用画笔在小区提前设置好的石头上进行有关垃圾分类的创作）
5. 总结与分享。
6. 清点人数并拍照合影。

(四) 注意事项

1. 活动中注意看管好组员，避免走丢。
2. 工作人员要有充分关于垃圾分类的知识，活动中适当引导。
3. 如社区或学校等地点垃圾分类做的非常好，无可挑剔，可与当地管理人员商量后人为制造一些不足。

(五) 经费预算

项目	单价(元)	数量	总价 (元)	备注
红马甲	5	20	100	活动必须
小蜜蜂	20	2	40	活动必须

石头	0	8	0	活动必须
画笔颜料	100	1套	100	活动必须
总计(元)	240			



课时七 一起读绘本

（一）活动目标

通过绘本促使组员了解垃圾分类相应知识。

（二）前期准备

绘本或者 PPT 相关内容

（三）活动流程

1. 组织签到
2. 朗诵《不乱扔垃圾顺口溜》（见附件）
3. 一起读绘本（以人手一份或者 PPT 展示方式进行）
4. 分享从绘本中学习到什么？了解到什么知识。（如《扔或不扔》绘本，以故事的形式完整体现垃圾处理的系统知识，不仅完整地体现了垃圾处理、保护资源、低碳环保的系统知识，还分享了一些常见的废旧利用的小贴士。可从书中某个环节或整体出发询问相应问题。）
5. 总结与布置作业，向家人以及朋友宣讲。

（四）注意事项

1. 读绘本时保持安静的环境，注意整体纪律。
2. 热身游戏注意安全。

（五）经费预算

项目	单价(元)	数量	总价 (元)	备注
绘本	10	20	100	活动必须
总计(元)			200	

附录一：绘本推荐

1. 《垃圾放哪里》

绘者：（英）戈登

译者：于水

出版社：电子工业出版社

推荐理由：这本《垃圾放哪里》可以被当作孩子们进行垃圾分类的入门读物，书中为孩子们介绍了日常垃圾回收的一些情况。书中为孩子们举了很多贴近生活的小例子，比如告诉孩子们我们扔在垃圾箱里的商品包装纸，它们大多数是由珍贵材料制成的，而这些材料在加工过程中会耗费许多能源并产生污染，因此，对垃圾进行回收，可以保护资源，保证生态的可持续发展。

2. 《垃圾不见了》

作者：李萍

绘者：小良

出版社：中国中福会出版社

推荐理由：苹果吃不完了，扔掉！鸡腿吃不下了，扔掉！饮料喝完了，扔掉！这些可能说都是小朋友生活当中经常会发生的情况，而这本绘本也就是从日常生活的角度，向小朋友们逐一展示垃圾处理、垃圾分类、垃圾回收的作用。很多小朋友不理解垃圾为什么要分类，还要回收，而这本绘本就告诉小朋友们并不是所有的垃圾都彻底没用了，通过用幽默和生活化的语言，让小朋友们产生垃圾分类，甚至是回收垃圾变废为宝的愿望，对于小朋友来说，可以说是一本非常好的启蒙读物了！

3. 《扔或不扔》

作者：[韩]徐宝贤

绘者：[韩]金妍

出版社：文化发展出版社

推荐理由：这本绘本出自于“拯救地球行动绘本系列”，以故事的形式，向人们阐述了通过“我”的行为，带给其他人的改变和影响。一杯没喝干净的奶茶同时包括水、珍珠和塑料杯子，我究竟该怎么区分呢？到底如何区分干湿垃圾呢？而简单来说，干垃圾就是指可焚烧垃圾，湿垃圾就是指可堆肥垃圾。而绘本更以故

事的形式，完整体现垃圾处理的系统知识，还分享了一些常见的废旧利用的小贴士，是一本很棒的科普读物。

4. 《兔八哥环保互助游戏书：垃圾回收找不同》

作者：英国 HIT 娱乐有限公司

译者：海豚传媒译

出版社：长江少年儿童出版社

推荐理由：这本绘本最大的亮点就是把环保主题和游戏结合在一起，让孩子乐在其中，而且全篇以众多明星为主角贯穿其中。用令人忍俊不禁的对白和丰富多彩的游戏，引导孩子运用其中的科学原理做实验，在不知不觉中强化孩子爱护资源，节能环保的意识。很多时候，我们跟孩子讲大道理孩子可能都很难接受，但如果是游戏的形式，孩子就好接受多了。通过寓教于乐的形式，就让孩子们学会了垃圾分类！

5. 《垃圾到哪里去了》

作者：[美] 保罗·肖沃斯

绘者：[美] 兰迪·丘宁

译者：余国芳

出版社：北京联合出版公司

推荐理由：垃圾被倒掉之后去哪里了呢？这本书则通过跟踪垃圾的去处向小朋友们介绍了一系列关于垃圾回收的知识，是一本角度非常新颖的绘本！人类倾倒给自然的塑料垃圾，正在悄悄回到人类自己身上，这不是危言耸听！所以垃圾分类，最终受益的还是我们自己啊。垃圾分类，从我做起！保护地球，人人争做小环保小卫士。

附录二：《不乱扔垃圾顺口溜》

好学生，讲卫生，垃圾扔进垃圾桶。

校内校外一个样，环境卫生人人争。

扔张纸，吐口痰，人的生命要玩完。可怕！

塑料袋，满天飞，市容面貌在抹黑。可恶！

塑料袋，竹木筏，城市污染真厉害。害怕！

天变黄，水变黑，白色垃圾满天飞。真脏！

天变灰，河变脏，生态环境在受伤。咋办？
学生讲卫生，果皮纸屑不乱扔。校内校外
一个样，环境卫生人人争。
一二三四五六七，绝对不乱扔垃圾。
七六五四三二一，绝不随地吐痰。



课时八 垃圾分类套圈亲子趣味比赛

（一）活动目标

通过趣味活动增进对垃圾分类的理解。

（二）前期准备

1. 纸条每组 4 个共 20 个
2. 圈圈 15 个。
3. 垃圾桶 4 个。
4. 准备实物垃圾：厨余垃圾：香蕉皮，葱，土豆
其他垃圾：盘子，篮球，卫生纸
有害垃圾：创可贴，温度计，水彩笔
可回收垃圾：塑料瓶，书，汤勺（等，要准备 20 个）
5. 奖品。（自行决定）
6. 话筒等音响设备。

（三）活动流程

1. 组织签到
2. 工作人员先让组员进行分享我们是否需要垃圾分类？之后讲解垃圾分类重要性。
3. 讲解游戏规则：在起点，孩子和家长共抽 4 张纸条，并记住纸条内容（纸条上写有垃圾名称）然后，他们拿着套圈去相应地点进行游戏，家长或孩子拿圈圈套对应实物垃圾，套中后，孩子将套中垃圾扔进对应分类垃圾桶，家长把圈圈放回原位。采用计时原则，可多个组同时进行，时间少且投放全部正确的组胜利并获得相应奖品。
4. 评选与总结环节。

（四）注意事项

1. 可现场两两组队进行。
2. 需要多个工作人员进行维护秩序。
3. 游戏过程中注意安全。

五、经费预算

项目	单价(元)	数量	总价 (元)	备注
实物垃圾	2	20	40	活动必须
垃圾桶	10	4	40	活动必须
圈圈	4	15	60	活动必须
奖品	10	5	50	活动必须
总计(元)	190			



课时九 小小宣传员

一、活动目标

1. 对组员自身垃圾分类知识的总结。
2. 提高组员宣传垃圾分类意识。

二、前期准备

物资：纸、画笔。

三、活动流程

1. 组织签到。
2. 热身活动：辩论赛（垃圾分类重在宣传还是执法|环境污染错在何方？政府 or 个人|垃圾分类到底好还是不好等）
3. 进行分组，并分发纸和画笔，工作人员告知注意事项（可从垃圾分类多个方面进行宣传海报的设计）
4. 画完之后组织分享。
5. 工作人员总结并布置家庭作业，让组员给周围人进行宣传。
6. 活动后工作人员要把组员的宣传海报进行展示（线下可制作成版面进行展示，线上可制作推文或视频进行推广。）

四、注意事项

1. 设计宣传海报时规定时间，工作人员可提供一些思路和帮助。
2. 工作人员积极引导组员进行分享。

五、经费预算

项目	单价(元)	数量	总价 (元)	备注
画笔	10	2 盒	20	用于绘画
画纸	0.5	20	10	用于绘画
总计(元)	30			

第四类 性教育类

一、背景

近年来，儿童被性侵的新闻频出，“你是我和你爸爸从垃圾堆里捡回来的”、“不准和男生走太近，会怀小孩的”……诸如此类话语在不同的家庭、学校等教育性场所中上演，中国在性教育的失语程度远达不到保护儿童、保障社会性安全的水平，关于儿童性教育是什么、怎么做的问题仍有解决空间。基于此，本策划将从生理基本知识和安全意识两个维度出发，衍生出一系列关于性教育的主题活动。

二、目的

1. 培养儿童正确的性别认同能力，在正确认识自己与他人性别的基础上，能够认识和理解不同性别行为模式，并正确看待异性交往。
2. 掌握一定的卫生常识，养成良好卫生习惯。
3. 培养儿童在性方面的自我防范意识以及自我保护能力，以避免错误知识或态度所导致的损害。

三、主要内容及分支

1. “我从哪里来” 绘本故事导读
2. “我是男生还是女生” 绘本故事导读
3. 生理卫生我知道
4. 防性侵小剧场
5. “男来女往” 我来说

课时一 “我从哪里来” 绘本故事导读

（一）活动目标

1. 了解“我”是由精子和卵子结合发育而来的，能完整表述阅读绘本结果，大胆地说出自己是怎么生长发育的。
2. 认识到生命来之不易，并能表达自己对父母的感恩。

（二）前期准备

知识准备：工作人员提前搜集关于性的资料，特别是关于“我从哪里来”的知识，提前设想儿童可能会提问的问题并做好应答准备。

道具准备：白板、白板配套笔、《小威向前冲》绘本 21 本（师生每人一本）、铅笔或签字笔 20 支。

（三）活动流程（45 分钟）

1. 提问导入：如西游记中的孙悟空是从哪里来的？我们又从哪里来的呢？爸爸妈妈说我们是从垃圾堆旁边捡回来的，这是真的吗？（5 分钟）
2. 分发绘本让其围坐并一齐翻看，强调在翻看的过程中保持一个安静的氛围。出示绘本时注意抛出问题引起组员兴趣和思考：
 - （1）小威是谁？他来自哪里呢？为什么要向前冲？冲向哪里？
 - （2）小威和他的小伙伴比赛表现得好不好？为什么呢？
 - （3）小威和我们有什么关系呢？
 - （4）你们又是从哪里来的呢？翻看结束后，组员对自己的“来历”有了一个直观了解，将男女混合分为两组进行讨论并分享绘本阅读结果。（25 分钟）
3. 工作人员对绘本进行科学系统的讲解，告诉组员孩子是由精子和卵子结合而成的，同时注意帮助组员认识到怀孕的过程很辛苦，每一个诞生的宝宝都应该珍惜自己的生命，体会到父母的爱并进行正面回应。恰当使用语言艺术，激发儿童的思考。讲解完毕，邀请他们提出自己的疑问，工作人员对其进行引导和解答。（10 分钟）
4. 巩固强化：观看动画片《丁丁豆豆成长故事》第一集：我从哪里来

(<https://study.163.com/course/courseLearn.htm?courseId=1004716035#/learn/video?lessonId=1280454008&courseId=1004716035>), 网易云课堂 APP 可离线下载该系列视频。(5 分钟)

5. 课后任务：和好朋友说出自己是从哪里来的；对爸爸妈妈说“谢谢你，我爱你”。

(四) 注意事项

1. 绘本可根据教学安排另行选择，活动课程中可不拘于绘本内容，工作人员应做好教学准备，强调贴合儿童实际生活和认知。

2. 可结合 PPT 进行绘本讲解，节省绘本购买费用，相应读绘本环节可根据教学需要进行灵活调整，适当奖励小红花或进行口头奖励积极配合的组员等等。

(五) 经费预算

项目	单价(元)	数量	总价(元)	备注
《小威向前冲》绘本	18	21 本	378	如结合 PPT 讲解则不需要购买绘本
铅笔	1	20 支	20	用于阅读绘本时记录
小红花	1	2 张	2	用于奖励
总计(元)			400	

课时二 “我是男生还是女生” 绘本故事导读

（一）活动目标

1. 帮助组员明白自己与异性的生理差异，了解自己的身体并学会保护隐私部位。
2. 培养儿童正确的身体和性别认同能力，在正确认识自己与他人性别的基础上，能够认识和理解不同性别的行为模式。

二、前期准备

知识准备：工作人员提前搜集关于性的资料，特别是关于异性身体结构的知识。

道具准备：男女身体结构图、未穿衣服的男女动漫身体图片、衣服卡纸、胶布、白板、白板配套笔、《萨琪有没有小鸡鸡》绘本 21 本（师生每人一本）、铅笔或签字笔 20 支。

三、活动流程（50 分钟）

1. 提问导入：为什么我们会说一个人是男孩子，而另一个人是女孩子呢？是不是长头发、穿裙子的就是女孩子，短头发、穿裤子的就是男孩子呢？（5 分钟）

2. 分发绘本让其围坐并一齐翻看，强调在翻看的过程中保持一个安静的氛围。出示绘本时注意抛出问题引起组员兴趣和思考：

（1）萨琪是谁？ta 是男生还是女生？为什么？

（2）马克的世界很简单：有小鸡鸡的男生和没有小鸡鸡的女生，萨琪表现得和男孩子一样，ta 有没有小鸡鸡呢？

（3）我们怎么知道自己是男生还是女生呢？

翻看结束后，组员对自己的性别有了一定的直观了解，将男女分为两组进行讨论（我们的共同点在哪里？和另一组的男生/女生有什么不同？）并分享绘本阅读结果。（25 分钟）

3. 工作人员对绘本进行科学系统的讲解，告诉组员男生和女生的生理差异，穿裙子的女生和穿裤子的男生都不是固定不变的，强调男生女生要互相尊重和欣赏。（5 分钟）

4. 找差异：将男女身体结构图粘贴至白板，请两名组员圈出男生和女生不同的地方。（5 分钟）

6. 穿衣游戏：将男女身体图片粘贴至白板，请两名组员为他们穿上衣服，遮住男生和女生的隐私部位，请组员说出隐私部位有哪些（屁股、胸部、大腿之间）。提醒组员泳衣遮住的地方就是隐私部位，是很隐秘的地方，不能被人触摸。（5分钟）

7. 巩固强化：观看动画片《丁丁豆豆成长故事》第二集：认识我的身体（<https://study.163.com/course/courseLearn.htm?courseId=1004716035#/learn/video?lessonId=1280456010&courseId=1004716035>），网易云课堂 APP 可离线下载该系列视频。（5分钟）

四、注意事项

1. 绘本可根据教学安排另行选择，活动课程中可不拘于绘本内容，工作人员应做好教学准备，强调贴合儿童实际生活和认知。

2. 对可能涉及敏感话题的地方注意做好脱敏，如提前放相关性教育视频，做好思想工作。最重要的是，工作人员自身要做好为人师表的素质准备，自己要平常心对待此类话题，切记忽视组员情绪过度开玩笑。

3. 可结合 PPT 进行绘本讲解，节省绘本购买费用，相应读绘本环节可根据教学需要进行灵活调整，适当奖励小红花或进行口头奖励积极配合的组员等等。

五、经费预算

项目	单价(元)	数量	总价(元)	备注
《萨琪没有小鸡鸡》 绘本	7	21 本	147	如结合 PPT 讲解则不需要购买绘本
铅笔	1	20 支	20	用于阅读绘本时记录
小红花	1	2 张	2	用于奖励
男女身体结构图	0.5	2 张	1	自行搜索打印
未穿衣服的男女动漫身体图片	0.5	2 张	1	自行搜索打印

衣服卡纸	0.2	3 张	0.6	自行绘图 并裁剪
胶布	0.5	1 个	0.5	粘贴图片
总计（元）	172.1			



课时三 生理卫生我知道

（一）活动目标

1. 帮助组员学会爱护自己的身体。
2. 帮助组员了解青春期的生理变化和掌握一定的护理知识。

二、前期准备

知识准备：工作人员提前搜集关于儿童生长发育的资料，特别关注关于饮食营养护理、身体发育特征的知识。

道具准备：多媒体、彩色卡纸 2 张、水彩笔若干。

三、活动流程（45 分钟）

1. 《佩琪的烦恼》故事导入：佩琪 12 岁了，她最近有很多的烦恼：她最近胃口突然变得很好，每顿饭都吃得比以前多，体重也增大了，她经常怀疑同学们背地里说她胖，所以她不太敢抬头和同学们说话，而且大家都在讨论“那个”来了，可是她不知道那是什么，老是插不上话。她的好朋友乔治也有一些烦恼……

（3 分钟）

2. 讨论分享：工作人员引导提问：大家知道佩琪的烦恼是什么吗？如果你是她的好朋友，你要怎么开导她呢？乔治又会有什么烦恼呢？和佩琪一样吗？（5 分钟）

3. 青春期身体变化大揭秘：PPT 讲解步入青春期的男生和女生将经历的身体变化（长高、长喉结、胸部发育、长胡须、声音变化、月经、遗精、情绪变化……）。

特征	男生	女生
体毛	阴毛、腋毛、胡须	阴毛、腋毛
体态	骨骼重、肌肉发达	骨盆变宽、脂肪堆积
声音	低而沉	高而尖
特征	出现喉结	乳房发育
性征	遗精	月经

工作人员引导组员正确看待身体的变化，认识到他们有哪些特征，这些是成长过程中不可或缺的一环，要保持心情愉悦。告诉组员，正确对待月经，千万不能把来“月经”看作“倒霉”，尤其是第一次来“月经”的女生，千万不要害怕和

惊慌，相反应该感到喜悦，因为从此你将步入成熟，成为“大姑娘”了，也不要害羞和隐瞒，应该马上告诉你的妈妈，她也会为你高兴，如果在学校也可以告诉老师。正确对待遗精，这是男孩子长大成人的标志之一，不要感到羞愧、不好意思。（12分钟）

4. 巩固强化：观看动画片《丁丁豆豆成长故事》：青春期（<https://study.163.com/course/courseLearn.htm?courseId=1004716035#/learn/video?lessonId=1280455011&courseId=1004716035>），网易云课堂 APP 可离线下载该系列视频。（5分钟）

5. 护理知识我知道：PPT 展示生理卫生护理小知识，请组员分为 2 组，分别制作生理卫生知识手抄报，制作完毕后进行分享展示。（20分钟）

四、注意事项

1. 注意引导组员正确看待自己的身体变化，特别关注其心理健康。

2. 谈及青春期生理问题时，此阶段的组员可能会害羞、起哄、不敢讨论等等，工作人员要明确本活动的目的就是让组员打开性教育的心扉，因此工作人员自身要特别注意保持冷静，细心考虑到男女生生理差异，当组员起哄时不要一上来就评判其对错，也不要不分青红皂白就去指责，恰当运用语言引导技巧帮引出活动主题；善于利用同理心，不妨给组员讲讲自己的故事，告诉他们原来很多人也经历过类似的事情，能体会孩子感受，提出的建议也不是空谈。

3. 可提前播放脱敏视频：青春期（<https://www.bilibili.com/video/BV1cf4y197im?p=4>）并做好引导。

五、经费预算

项目	单价(元)	数量	总价(元)	备注
水彩笔	2.5	20 支	50	用于制作手抄报
彩色大卡纸	0.5	3 张	1.5	用于制作手抄报
胶布贴纸	1	2 个	2	用于制作手抄报
黑色签字	1	20 支	20	用于制作

笔				手抄报
小红花	1	2 张	2	用于奖励
总计 (元)	75.5			



课时四 防性侵小剧场

（一）活动目标

1. 帮助组员学会识别危险，认识到隐私部位不可随意被人触摸。
2. 帮助组员了解并掌握自我保护的技巧。

二、前期准备

演员准备：佩琪、乔治、咸叔、花姨、佩琪妈妈。

道具准备：演员名牌卡、书包、红领巾、白发头套、手偶、多媒体。

三、活动流程（50 分钟）

1. 开场表演：暂定分两个主题进行（也可分为两次活动进行），即识别危险—自我保护，随机叫出五个组员分别扮演佩琪（不懂得防性侵的小朋友）、乔治（懂得防性侵的小朋友）、咸叔（猥琐邻居大叔）、花姨（性教育宣传老师）、佩琪妈妈（关心孩子但不知道怎么教育防性侵的妈妈），考虑到组员的年龄限制和表演难度，可用五个玩偶替代表演，即用手偶扮演、组员配音的方式进行，通过 15 分钟/次的剧场学习的形式使组员提高识别危险的意识以及习得自保技能。

（1）这个叔叔/阿姨有点怪

围绕某儿童被猥琐叔叔或阿姨性侵的行为进行展演，促使组员认识到哪些行为是危险的，如有家长参与更可促进家长提高防性侵的意识，及时察觉儿女异常行为。

怪叔叔/怪阿姨的性侵行为：向儿童暴露生殖器；在儿童面前手淫、对儿童进行性挑逗；给儿童看黄色录像、书籍、相片；触摸或抚弄儿童身体敏感部位；在儿童身上故意磨擦其性器官；试图与儿童性交。

（2）我的身体我做主

此剧场主题为自我保护，是“这个叔叔/阿姨有点怪”剧场的后传，主要展演应对怪叔叔或怪阿姨的不当方法以及正确做法，促使组员习得防性侵技巧，增强自我保护的意识和能力。

不当方法：虽然有点害怕，但是看到别人给糖果后不拒绝；看到是邻居就不敢拒绝；靠蛮力反抗……

正确方法：不吃陌生人的东西、拒绝别人触摸隐私部位、大声向路人呼救、

打 110 报警电话、记住坏人的面貌特征、及时告知父母、不要洗澡保留证据、去医院做检查。(35 分钟)

2. 巩固强化：观看动画片《丁丁豆豆成长故事》：我的身体权利 (<https://study.163.com/course/courseLearn.htm?courseId=1004716035#/learn/video?lessonId=1280457014&courseId=1004716035>)，网易云课堂 APP 可离线下载该系列视频。(5 分钟)

3. 知识大比拼：接龙 PK，先两两 PK，输的一方双手放在赢的组员后面，赢的人作为“老大”再继续进行小组 PK，看谁记得的防性侵知识最多。(5 分钟)

4. 工作人员总结。(5 分钟)

四、注意事项

需保证好志愿者演员的表演质量，提前进行多次培训及排练，如确认增加学生机动演员，则需加强学生的表演管理及其在此过程中的学习效果。

五、经费预算

项目	单价(元)	数量	总价(元)	备注
演员名牌卡	0.5	5 个	2.5	用于表演
红领巾	2	2 个	4	用于表演
白发头套	20	2 个	40	用于表演
手偶	10	5 个	50	用于表演
胶布贴纸	1	2 个	2	用于表演
黑色签字笔	1	2 支	2	用于表演
小红花	1	2 张	2	用于奖励
总计(元)	102.5			

课时五 “男来女往” 我来说

（一）活动目标

明确男女交往的界限和安全距离，促进男生女生合理交往。

二、前期准备

道具准备：正反方名牌卡、双面胶、签字笔、白纸。

三、活动流程（55 分钟）

1. 热身游戏：一男一女进行“石头剪刀布”，同时出石头手势的两个人要互相 say “Hi” 并招手；同时出剪刀的人要互相拍对方的肩膀；同时出布的人要轻轻拥抱。游戏完毕后邀请有以上三种情况的组员进行分享：和对方打招呼/拍肩膀/拥抱是什么感受？开心？坦然？尴尬？无所适从？特别关注不愿意拥抱的组员。（10 分钟）

2. PPT 展示对号入座情境问答（口头问答形式，可邀请个别组员举手回答）：（5 分钟）

- （1）经常对着镜子端详自己的容貌。
- （2）开始注意自己的服饰。
- （3）活动场所，有异性在场时，心情特别好。
- （4）很在意异性同学对你的评价。
- （5）愿意和异性在一起工作、学习。
- （6）关注某位异性同学的学习、活动。
- （7）总想不经意地看某位同学。
- （8）喜欢听异性同学之间的谈论、嬉闹。
- （9）总想找机会与异性同学接近。
- （10）单独与异性相处时，既感到愉快，又感到紧张。

3. 我来说：将组员分为两组（正反双方）就工作人员提出的主题（主题与男女交往相关）进行自由辩论，最后由非辩手及工作人员进行讨论评价。（30 分钟）

此项辩论活动与正式辩论比赛有很大差别，主要体现为：第一，辩论内容围绕男女社交主题，邀请组员根据自身看法并结合实际探讨男生女生如何正确交往。第二，无攻击性。本项辩论秉承“动口绝不动手”原则，进行和平辩论，辩论旨在表达观点，批判观点，采纳观点，并且本项辩论的输赢取决于导师而不是对方，因此辩论目的不在于驳倒对方。

辩题参考：

- (1) 男女生应不应该交好朋友？
 - (2) 男生和女生可以做同桌吗？
 - (3) 我是男生，我和女同桌经常去饭堂吃饭，一起讨论课堂问题，班里同学都在说我们早恋，可是我们并没有，我们做错了吗？
 - (4) 如果有一只猫被困在笼子里，救它的会是男生还是女生？
4. 观看动画片《丁丁豆豆成长故事》：我想和你交朋友
(<https://study.163.com/course/courseLearn.htm?courseId=1004716035#/learn/video?lessonId=1278462379&courseId=1004716035>)，网易云课堂 APP 可离线下载该系列视频。(5 分钟)
5. 工作人员总结：异性同学交往原则：亲密有间、男女有别。“六不”交往策略：不拘谨、不随便、不冷淡、不亲昵、不卖弄、不严肃。要坦然、公开、有距离地交往。(5 分钟)

四、注意事项

辩论过程中注意引导学生思考男生和女生的性别特点以及明确交往的界限，鼓励异性同学之间的友好交往。特别注重对“异性交往=早恋”的误区解读。

五、经费预算

项目	单价(元)	数量	总价(元)	备注
正反方名牌卡	0.5	10 个	5	用于辩论
双面胶	2	1 个	2	用于辩论
白纸	0.2	10 个	2	用于辩论记录
黑色签字笔	1	2 支	2	用于辩论
小红花	1	2 张	2	用于奖励
总计(元)	13			

参考文献

- [1]王静. 小组工作在儿童人际交往能力提升中的应用研究[D]. 郑州大学, 2019.
- [2]李迎. 留守儿童人际交往障碍小组工作计划书[D]. 华中师范大学, 2013.
- [3]田澜. 小学生学习习惯问卷的编制[J]. 心理学探新, 2010, 30(05):89-94.
- [4]李晓丽. 小学生学习习惯的调查[D]. 西南大学, 2008.
- [5]赵永芝. 小学低年级学生学习习惯养成的成因分析[D]. 华东师范大学, 2010.
- [6]刘梦. 小组工作(第二版)[M]. 北京: 高等教育出版社, 2013
- [7]任亚楠, 沈贵鹏. 关于小学生时间管理教育的思考[J]. 中小学心理健康教育, 2020, 000(014):4-7.
- [8]胡静娴. 我的多彩一天——宅家学习有收获[J]. 中小学心理健康教育, 2020, No. 430(11):7-9.

特别鸣谢百度百科、豆丁文库、道客巴巴等网站提供的参考资料!



后记

本教材由深圳市八只脚丫教育公益发展中心组织编写，教辅设计多元组负责主要编写任务，部分内容引用于百度百科、豆丁文库、道客巴巴、知网等网络平台，目前仅供八只脚丫的脚丫伴学相关公益项目内部使用。

参与本书编写的人员，大多为社会工作专业同学，专业理念与知识让他们对理论知识有深入的了解，同时，经过八只脚丫教育公益发展中心的培训与督导，他们对学困和学困儿童的概念有了更多的认识，并在实际编写过程中查找相关资料，希望能够使得设计的活动以及课程能够适用于学困生，助力其成长。

本书设有游戏库、小组计划书和特色活动课程三大板块。游戏库主要是根据学困生的特点选择较有普遍意义的分类方式，以学困生的能力重塑为出发点，致力于将游戏融入到学困生相关的活动或课程设计中，为促进学困生的多元智能发展提供有力的工具；小组计划书主要是通过几节连贯性的活动来达到促进学困生各项能力发展的目的，比如提升学困生的自信心、培养他们的时间观念、人际交往能力和良好的学习习惯；特色活动课程从四个维度展开，分别是保护动物类、传统节日类、环保类、性教育类，帮助学生学会与动物和平相处、增强学生对优秀传统文化的认同感、增强学生参与环保的意识、提高培养学生正确的身体和性别认同能力。

在游戏库的收集整理、小组计划书和特色活动课程的编撰过程中，八只脚丫相关的指导老师曾多次审阅本书内容，并提出修改意见为教材质量提供了保障。

还有很多对教案编写提供帮助的社会各界朋友，在此一并表示诚挚的谢意。期盼使用本套教案的广大使用者提出宝贵意见，我们将集思广益，不断修订，使内容趋于完善。

八只脚丫多元教辅设计参编人员

参编人员（按姓氏拼音顺序排列）：

黄菲琪 王紫薇 吴晓婷 张真 邹云开

参编组长：吴晓婷 张真

责编：周诗敏

联系方式

电 话：0755-2376382

电子邮箱：Sz8feet2016@163.com

地 址：广东省深圳市龙华区东环一路誉龙泰大厦 404



编 者

二〇二〇年十一月九日



脚丫伴学
小程序二维码



乐学于行
阳光成长

联系方式

电 话 : 0755-23766382

电子邮箱 : Sz8feet2016@163.com



八只脚丫
公众号二维码