

在发展中国家支持社区应对艾滋病

运用于培训班、会议和社区工作的

100个热身游戏



介绍

国际艾滋病联盟（英国）昆明办事处（简称为联盟）是美国国际发展署艾滋病项目社区动员的技术先锋。在过去五年里，联盟一直在提高其向高危人群组织(MARPS)提供“机构发展支持”的技术能力，这些高危人群组织是为开展艾滋病预防或关怀工作而建立起来的。

这100个运用于培训班、会议和社区工作的热身游戏手册是联盟为鼓励实践参与而支持开发的系列资源手册之一。本手册包括了热身游戏和破冰游戏等，可以为任何组织和协助培训班、会议和社区工作的人员所用。

培训者运用游戏来达到多个目的，包括帮助参与者相互认识，培养活动的活力和热情，建设团队，或帮助大家理解某个具体问题。帮助参与者相互认识或放松的游戏叫破冰游戏；当参与者累了或瞌睡了使用的热身游戏，能让参与者动起来并恢复活力。游戏还可以鼓励大家的创作性和拓展性思维。

关于使用热身游戏的提示：

- 在会议或培训班中，可以时常用热身游戏在正式活动之间自然安排休息，保持大家的兴趣和注意力。
- 选择适合当地文化的游戏。例如对于有接触身体部位的游戏需要仔细考虑是否合适。
- 选择游戏尽量让所有人能够参与，而且要对参与者的需求和环境保持敏感。例如对有行动或听力残障的人给予辅助，或是对低文化水平的人使用简单易懂的语言。
- 确保参与者的安全，特别是跑动的游戏，检查场地是否够大和有无障碍物。
- 不要只是选择有竞争性的游戏，也要考虑团队建设的游戏。
- 热身游戏时间不要过长，当大家都有机会动一动醒过来了，就适可而止，以便推进后面计划的内容和活动。
- 可在适当的时候，寻找并改造一个适合自己团队状况的游戏。这些热身游戏绝不是完全孤立的，都是在沟通、合作、团队建设方面有自己的意义。



1

拼图找同伴

培训者首先根据人数给到场的参与者每人发一小块拼图（从一个大图分出）。

可以根据希望分成的组数和每组的人数，来设置可以拼在一起的块数。

培训者告诉参与者每个人根据自己手上的小拼图去寻找其他同伴。

例如：每个大图案是由4-8小块拼图组成的，

大家如果找到自己的同伴就请围成一圈坐好，看哪组最快。

分好组后，可以让大家根据所拼的图案起队名、设计队徽等。

本手册由美国国际发展署（USAID）资助出版，
本书中的内容不代表美国国际发展署的观点和立场。

2. 抛球游戏

所有人站成一个紧密的小圈。

如果人数太多，可能需要分为两圈。

培训者开始把球扔向圈内一个人，并且叫出他/她的名字。

继续扔球和接球，并叫名字，形成连贯动作。

每个人必须记住球是谁扔来的和扔给了谁。

当每个人都接过球了就形成了模式。

这时可以增加一两个球。

这样总是保持同时若干球在飞出，

同样喊出接球对方的名字。



3

姓名和形容词

参与者思考一个形容词或动词来描述他们的感受或状况。

形容词必须以他们的姓或名的拼音字母开头。

例如：

“我是王飞。我展翅高飞。”

可以搞笑可以有创意。

大家在说话的同时，

还可以用动作表演出这个形容词。



4. 三句真话和一个谎言

参与者每个人在一张白纸上写下自己的名字。

另外附加四个关于自己的信息。

例如，王飞喜欢唱歌，喜欢打篮球，有一个哥哥，喜欢喝酒。

参与者给其他人传递看自己的字条。

然后以两人一小组的形式交换字条。

猜猜哪个是真话那个是谎言。



5

眼波对接

参与者站成一圈。

每个人用眼睛看着圈对面另外一个人。

当眼睛对接上时两人就走出来交换位置。

圈里可以同时有多对互换。

确保圈里每个人都参与交换。

开始时试着在无声中进行，

与圈中心一个人对视和交换。

6. 卡片对接

培训者选若干个为大家熟知的短语。

在每张卡片上写下短语的前半部分，另外一张写后半部分。

如：“生日”在一张卡片上，“快乐”在第二张上。

卡片的数量应和参与者的人数相同。

卡片被折叠起来放在一个帽子里。

每个参与者从帽子里取出一张卡片，

然后去寻找对应自己卡片的其他一半短语。

然后两人可以互相访问了解自己的“另一半”。



7

我右边的位子

参与者坐成一圈。

培训者让自己右边的位子空出来。

然后点名邀请圈里一位参与者过来坐在空位上。

如：我邀请芳芳过来坐在我的右边。”

芳芳走过来坐下。

那么她的位子就空出来了。

在她原来位子左边的人就可以邀请一个参与者过来坐在自己的右边。

坐在空位左边的人接着叫唤名字。

直到所有参与者都挪动了位子。

8. 我们有什么共同点

培训者提出一个参与者中具有的特点。

如：“有孩子”。

所有“有孩子”的人就走到教室的一角。

接着培训者说出更多的共同点。

如：“喜欢踢足球”。

有共同特点的人就站到一个指定的地点。



9

谁是领导？

参与者坐成一圈。

一个人（或多于一人）作自愿者离开房间。

在她/他离开后，教室里的其他人选出一个“领导”。

这个领导必须表演一系列动作，

如：拍手、跺脚等。

其他人全部跟着做。

自愿者回到房间站在圈中，

然后猜猜谁是动作的领导者。

全体人为了保护领导都不要看她/他。



领导要不时变换动作，但又不被发现。

当自愿者发现了领导，就可以回到圈内。

被发现的人就离开房间，让其他人选出新的领导来让他/她猜。

10. 你是干什么的？

让一个自愿者离开房间。

当自愿者离开了，其余参与者讨论并选定一个他/她的职业。

如：司机或渔民。

当自愿者回来了，

参与者们就用动作无声地表演出这个职业。

自愿者必须猜出被表演的职业。

换人继续。



11

是什么动物？

参与者分成两人一对站成圈。

在圈里放足够的椅子，

除了一对没有椅子，其他所有人都有椅子。

每对商量好他们是什么动物。

没有椅子的那对是大象。

大象围绕圈子走动，

并喊出各种动物的名字。

当猜对动物时，他们必须站起来跟在大象的后面一起走。

直到大象再也猜不出来时，他们叫“狮子”，

所有人跑去抢坐椅子。

没有抢到椅子的人就成为大象继续转圈。

12. 眨眼杀手

游戏开始前请一个人当杀手，

并保持身份秘密。

对大家解释在组里有一个杀手。

杀手可以对一个人眨眼就可以杀人。

然后屋里所有人朝不同方向随便走，

并和走过的他人保持目光接触。

如果杀手对你眨眼了，

你就必须倒下死亡。

每个人都猜猜谁是杀手。



13

太阳照在……

参与者站成紧密的一圈。

一个人站着圈中心。

圈中的人叫道：“太阳照在……”

点出一个参与者中某种衣服的颜色或是物件。

如：“太阳照在所有穿袜子的人身上。”

或是：“太阳照在所有黑眼珠的人身上。”

所有有共同点的这些人必须起来互换站位。

圈中心这个人也参加。

这样总有一个人没有位子。

就代替原来的人站住圈中心继续游戏。

14. 画三角

培训者向大家表演如何用手臂和身体画出三角形。

可以先用一条手臂或一条腿来画。

然后继续，也可以用身体的其他部位来画。

可以尝试更多的形状，如圆形，

或是字词，如心、太阳。





15

身体写字

让参与者用身体部位在空中写自己的名字。
他们可能选择使用手肘，或是腿。
继续，直到每个人都用了几个不同身体部位写字。
可以尝试写英语单词，
如：LOVE，APPLE，EAT。

16. 人名串串烧

参与者围圈而坐。
从其中一个人开始，每一个人用一句话介绍自己。
这句话必须包含如下内容：
姓名、自己与众不同的特征或兴趣爱好。
声音要大，尽量让所有参与者能听清楚。
例如：第一个人说完“我是爱笑的李某某”，
顺着圈子下一个人就说
“我是爱笑的李某某右边爱唱歌跳舞的王某某”……
如此继续下去，
每个人都要把前面的参与者的姓名和特征/爱好讲完，
然后介绍自己。
每个人都需要认真听记住别人的资料。



17

家庭成员

培训员在卡片上写下家庭的名字。
可以加上不同职业，
如农民妈妈、工人爸爸、学生姐姐和修理工弟弟。
或者可以用不同动物或水果的名称，
如大象妈妈、猴子弟弟等。
每个家庭有四到五个成员。
把卡片发给大家每人一张。
然后大家在屋里走动，寻找自己的家庭。
当培训者喊出：“家庭集合”，
所有人应当以最快速度和自己的家庭站在一起。

18. 我是谁？

在每个参与者背上贴上一个不同名人的名字。
他们自己看不到。
然后让参与者在屋里走动，
询问别人关于这个名人的特征，
对方不可以说出名字，
对方只能回答“是”或“不是”。
游戏继续，
直到每个人都猜出自己是哪个名人。



19

棒打薄情郎

参与者先站成圈，
依次介绍自己的名字。
选一个执棒者站在圈中央。
可以用报纸做成大棒。
由他/她大声叫出一个参与者的名字，
执棒者马上跑到被叫的人面前，
被叫的人必须马上叫出另外一个参与者的名字。
如果叫不出来，
就会被当头一棒。
然后由他/她执棒继续游戏。
直到大家都熟悉为止。

20. 群体形象

让大家在屋里自由走动，
晃晃胳膊、放松头和脖子。
过了一阵子，
培训者喊出一个词。
大家必须按照听到的词表现出这个词的场景和意义。
如：培训者说“和平”。
所有参与者必须马上表演，不能说话，
用动作表现出“和平”对他们的意义或印象。
继续进行和表演。





21

天南地北

在地上画出地图，
可以是中国地图也可以是地区省地图或村镇分布图。
大家互相询问，
找出自己的老乡，
并一起站到相应的位置上。
另一种玩法是“春夏秋冬”：
询问并发现出生在不同季节的人一同站在一起。
这个游戏适合来自不同地方的参与者增进沟通和认识，
也可以用来分组。

22. 香蕉游戏

选用香蕉或是其他物体如一串钥匙。
参与者站成一个圈，
并把手放在背后。
一个自愿者站在圈中间。
培训者在圈外走动，
然后悄悄地把香蕉放到某人的手里。
这个人可以悄悄的把香蕉穿给下面的人。
自愿者的任务就是：
通过观察人们的表情猜出香蕉在谁的手里。
成功之后，
自愿者和别人换位，
游戏继续，由新人继续猜。



23

坐出租车

让参与者假扮他们正在上出租车。
出租车只可以容纳固定人数的乘客，
可以是两个或四个或八个。
当出租车来了，
大家必须按正确的人数快速集合成组。
这个游戏有助于在培训班中将参与者自由成组。

24. 水果色拉

培训者将参与者按分为三或四种水果的等分，
如桔子、香蕉、苹果和芒果。
参与者坐成圈。
其中一个人站在圈内。
培训者叫一种水果，如“桔子”时，
所有的桔子必须站起来交换位子。
站住圈内的那个人在桔子们跑动换位时，
也要努力抢得一个空椅子，
使另外一个人得不到椅子。
新人站在圈中心继续游戏，叫新的水果。



25

孔雀和老鹰

让每个人想着两种鸟。
一个是老鹰，一个是孔雀。
培训者叫“老鹰”时，
所有参与者都必须稳稳地站着不能移动一根羽毛。
培训者叫“孔雀”，
所有参与者都必须踮着脚尖走动，
边走边扇动羽毛（双臂）。



26. 纸上舞蹈

培训者准备好相同大小的纸张或布片。

参与者站成两人一对。

每对得到一张纸或布。

当培训者放音乐的时候每对都必须跳舞或是鼓掌。

音乐一停每对就必须站到自己的纸或布上。

下一次音乐停止时必须先把纸/布对折一遍才能站上去。

这样重复多次。

每对的纸越来越小。

两个人也越来越难以站在纸上。

站不上去的或是身体其他部位落地的都必须出局。

游戏继续直到出现胜利的一对。



27 涨潮退潮

地上画一条线代表海岸。

所有参与者站到线后（即岸上）。

当培训者叫“退潮”，

大家就向前跳出线。

当培训者叫“涨潮”，

大家就往回跳到线后。

当培训者叫两次“退潮”，

挪动的人就失败出局。

28 昆明小中巴

这个游戏可以叫做任何一种当地交通工具。

选几个司机。

安排每个司机搭乘若干个乘客。

确保没有人被遗漏。

司机必须在屋里走动招揽乘客。

站住一边或后面的乘客上了车必须表演如同在车上。

司机带着乘客表演出在道路上穿行的样子，

并且可以按喇叭和对其他车吼叫。

29. 兔子

一个人开始用两只手在耳边扇动他的手指。

他旁边的两个人必须用靠近他的一只手放到耳边扇动。

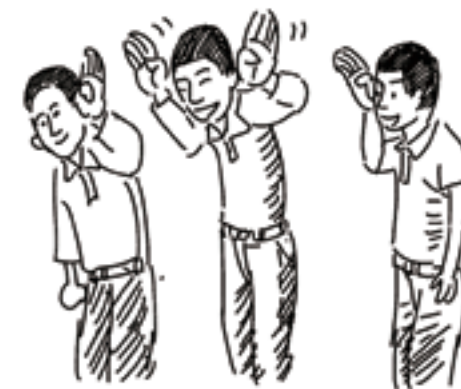
然后在中间用两只手表演兔子的人指点圈里的任何一个人，

这个人表演新的兔子，

用两只手在耳边扇动他的手指。

他旁边的两个人必须用靠近他的一只手放到耳边扇动。

继续游戏直到所有人都当过兔子。



30 泰坦尼克号

培训者给大家讲下面一个故事：泰坦尼克号即将沉没。

船上的乘客（成员）须在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。

培训者将25米的长绳在空地上摆成一个岛屿形状，

在另一边，摆四个长凳，用另外的绳子作为起点。

给参与者5分钟时间讨论和试验。

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。

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，否则培训者会将此浮砖踢掉。

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。

31 我要出远门了。

大家坐成圈。

一个人开始说：“我要出远门了，我要一个拥抱。”

然后他右边的人给她拥抱。

他右边的人则继续“我要出远门了，我要一个拥抱，一个微笑”。



往下右边的人则给一个拥抱和一个微笑。
如此继续，每个人重复上一个人的说话和动作，
并加入新的动作。
顺着圈子进行，
直到所有人都有了机会。

32. 数字抱团

培训者先让大家在屋里轻松活动，
可以自由走动。
当培训者喊一个数字时，如3、5，
参与者必须按照数字抱成一团。
没有抱团或是多出来的人就必须表演节目。
培训者也可以增加难度，
如：2个长头发和3个短头发抱团。



33 摸摸蓝色

让大家站起来。
培训者解释将让大家去找找蓝色的东西，
找到后去摸一摸。
可以是蓝外套、笔、鞋子或任何东西。
继续游戏。
让大家自己建议要寻找和摸一摸的东西或颜色。

34 小李说……

培训者告诉大家：
当培训者说，“小李说……”加上指令时，
大家应当根据指令行动。
如果培训者给的指令没有，“小李说……”
大家就不用按指令行动。



例如：培训者开始说，“小李说拍手。”
大家就跟着培训者拍手。
培训者加快速度，总是以“小李说……”开头。
过了一阵，培训者就不说“小李说……”而直接给出指令。
那些按照指令行动的人就“出局”了。
如果兴致好，游戏可以继续。

35. 改变了什么？

所有参与者分成两人一组。
两人相互观察并努力记住对方的装扮和穿着。
其中一个人离开房间悄悄改变一下自己的穿着。
然后回来，由另一个人观察他/她的变化。
例如：
戴在左手的手表换到了右手。
眼镜取下来了。
袖子卷起来了。
必须发现全部改变。
然后两人互换，
原来观察的人离开房间去做改变，
另外一个人观察。



36 五毛一块

培训者告诉大家参与者中男生是一块，女生是五毛。
人数不限，围成一个圈。
培训者站在中间喊钱数，比如喊三块五，
参与者开始自由组合成这个钱数。
总钱数多或少的小组算输。
这个游戏可以活跃大脑，锻炼反应能力。

**37 蹲萝卜**

把参与者分为三人一小组，
双手搭在同伴的肩上围成一个圈。
培训者给每个小组按第一到最后编号。
然后开始喊号，喊到哪个小组蹲，哪个小组就要一起蹲下去。
比如：3萝卜蹲，3萝卜蹲，3萝卜蹲完5萝卜蹲。
第三组成员需要蹲三次，第五组成员听到后要立即蹲下去
蹲慢的、站不稳的或错的算输。

38. 沉没的岛屿

培训者在地上画五个圈。
圈要够大，足够装下全部人。
给每个岛起个名字。
让大家选一个他们愿意居住的岛。
告诉大家其中一个岛即将沉入海底。
岛上居民就要迅速搬到另一个岛上去。
让焦虑气氛上升。
然后，培训者说一个即将沉没的岛的名字。
岛上的居民就分散到其他四个岛上去。
游戏继续。
直到所有人挤到一个岛上。

**39 动物游戏**

这个游戏有助于把大班分成若干小组。
按人数准备小纸条。
每个上面写上一种动物的名字。
根据你需要的小组的数量准备几种动物。
把纸条任意散发给大家。
参与者按照自己的动物发出叫声，
然后寻找自己同样的动物家庭。
形成小组。

40 谎言哑剧

所有人站成一个圈。
培训者开始表演一个动作。
培训者右边人的问：“你在做什么？”
培训者回答在做完全不一样的事情。
例如：
培训者表演的动作是游泳并回答右边的人，
“我在洗头。”
培训者右边的人则必须表演出培训者所说的动作（不是做的动作），
但是接着回答自己右边的人是在做完全不同的动作。
他右边的人继续表演和说谎。
直到圈里所有人都轮到了。

41. 拿给我……

参与者分成小组。
小组尽可能的站得远离培训者。
培训者说“拿给我”并选一样较近的物体。
例如：
拿给我一个穿着男人鞋子的女人。
各小组必须迅速的拿着培训者要的物体跑过来。
看看哪个组快。
游戏可以如此重复几次。
每次拿不同的东西。

42. 国王死了

第一个人转向他旁边的人，说“国王死了。”
旁边的人就问“他怎么死的。”
第一个人就回答：
“他是这样死的。”并做一个简单的动作。
所有人必须学做这个动作。
第二个人接着说同样的话：“国王死了。”
第三个人问“他怎么死的？”





第二个人就回答：

“他是这样死的。”并做一个简单的动作，
加上前面的动作。

所有人必须学做两个动作。

如此继续。

直到动作太多了无法记住。

43 运动前进

大家坐成一圈。

领队站在中间。

然后领队在圈外走动或是跑步，

模拟一种运动方式，如开汽车、火车或游泳。

领队在某些人面前停下来。

给他们一个指示，

他们就跟在领队后面模仿这种运动。

当领队后面有了6-10个人时，

他/她就叫“换位！”，

所有人包括领队必须去抢椅子。

没有椅子的一位就做新的领队继续游戏。

尝试不同的运动。

44. 纸和吸管

参与者分成两组人。

每组站成一个纵队。

每组前面放一张纸，

每个队员得到一个吸管。

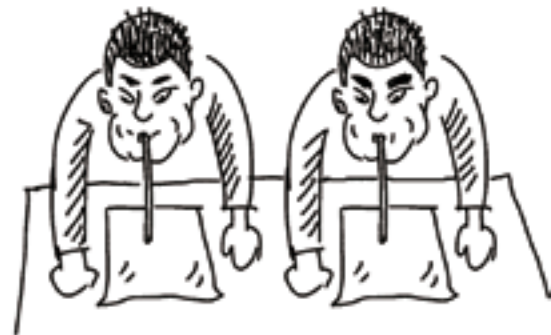
游戏开始时，第一个人必须用吸管吸起纸张。

然后用同样的方法传给下一个人。

如果纸张掉了，

就必须传回第一个人重头开始。

把纸传下去直到最后一个人。



45 反口令

培训者告诉参与者必须和做口令相反的动作，
大家互相监督，

做错的就会得到“奖励”。

如：口令是“向左转”时，

要“向右转”。

口令是“开嘴”时，

要“闭嘴”。

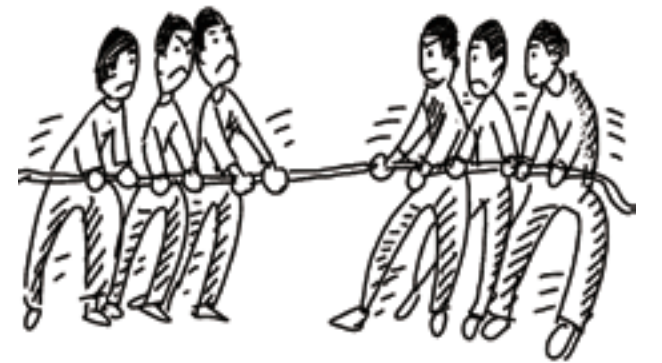
46. 拔河比赛

参与者分为两组。

每组站在粗绳的一头，

用力向自己组这边拉。

首先拉过中心线的组为胜利。



47 传递包裹

培训者将一个小礼物用许多层纸包起来做成一个球。

每层纸上都写了一个任务或问题。

例如：学猫叫，

唱歌或拥抱你右边的人。

也可以提问：你最喜欢的颜色是？

或你的家乡在哪里？

培训者开始放音乐，或者拍手。

参与者沿着圈子传递包裹球。

培训者停下时，球在谁的手里他/她就必须拨下一层纸，
完成纸上指定的任务或是回答问题。

大家继续传递包裹球，

直到所有的纸皮外层都取了下来。

最后拿到中心的人就得到礼物。



48. 狐狸和兔子

游戏需要两条围巾。

参与者站成一圈。

一条围巾是“狐狸”；另一条是“兔子”。

狐狸围巾系在脖子上打一个结。

兔子围巾系在脖子上打两个结。

选两个在圈对面的参与者。

一个人系上围巾做狐狸，

另外一个系上围巾做兔子。

准备好后发号开始。

参与者必须解下上一个人戴的围巾然后给自己系上。

围巾的传递方向必须一致。

系一个结的狐狸比兔子快。

所以兔子需要加快动作逃脱狐狸。



49 最长的线

这个游戏需要大场地，
或者在室外进行。

参与者分为8-10人一组。

每组人数必须相等。

解释任务是创造一条最长的线。

大家可以利用的是自己的身体、身上或口袋里的东西。

不允许去课堂或其他地方获取其他材料。

发号开始游戏并限定时间，如两分钟。

做出的线最长的组获得胜利。

50 机器人

参与者分为三人一组。

一个人是机器人的控制者，

另外两人是机器人。

控制者必须管理机器人的动作。

控制者拍机器人的右肩，

机器人就必须往右转。

控制者拍机器人的左肩，

机器人就必须往左转。

培训者先开始发令告诉机器人往某一方向运动。

控制者需要确保机器人不撞到障碍物如桌椅。

每个小组的个人角色可以互换，

这样大家都可以体验一下。

51. 天龙八部

参与者围成一圈。

所有人都把两个手臂搭在左右边人的肩上。

培训者发出口令让大家同时开始向中心迈步，
同时数数，

直到感到肩上的压力加大，

不能再向前时，

数数一共走了几步。

另外一个方法是大家手挽手，

看看往后能走几步。



52 找人游戏

培训者把参与者分为三个人一组，

一个人站在两人中间，

其它两人手拉手把他围在中间。

左边的是妈妈，右边的是爸爸，中间的是孩子。

各小组围成一个大圈，

圈中间先站一个人。

游戏开始大家一起喊：找什么？



例如圈中间人回答：找爸爸！

然后大圈中间的人要立即跑到某一个小组的右边，接替原来的爸爸。

原来的爸爸要寻找另一个小组，

但是不可以选择左右两边相邻的组！

最后会有一个人找不到，算输。

游戏继续。

53

瓶子游戏

大家站成圈。

第一轮是沿圈子传递一个瓶子（或其他物体）。

传递的同时，

每个人必须对瓶子做一个动作。

如：擦拭、亲吻、翻个个儿。

第二轮告诉大家记住自己在第一轮对瓶子做的动作。

然后对自己右边人做同样的动作。

54

喜欢你的邻居吗？

参与者围成圈。

顺着圈子为每个人编号，1、2、3……

请一个人起来站到圈子中央，

并把他/她的椅子取走。

在中央的人指着任何一个人问：

“你喜欢你的邻居吗？”

如果回答是：“我喜欢”，

所有人必须站起来去找另外一个椅子。

这样会剩下一个人没有椅子，

他/她就站到圈中央继续游戏。

他/她指着任何一个人问：

“你喜欢你的邻居吗？”

如果回答是：“我不喜欢”，

他/她接着问：

“那么你喜欢谁？”

被指的人回答两个号码。

被点到号码的人必须站起来，

原来的邻居和两个号码的位子互换，

圈中央的人去抢其中一个位子。

没有抢到位子的人站到中央继续游戏。

55. 龙的尾巴

把参与者分为两个小组。

两组的组员分别扶住前面人的腰接成长龙。

最后面的人在裤子或皮带上系一条颜色鲜艳的围巾，
作为龙的尾巴。

两个小组的任务是在跑动的过程中不要被对方捉住

自己的龙尾巴，

同时要努力抓住对方的龙尾巴。



56

群体按摩

参与者站成圈，

然后转身使每个人对着前面的人的背部。

每个人按摩前面一个人的肩膀，

也可以按摩手臂。

还可以拍打或捶打按摩。

57

扮演时钟

培训者在黑板上画个时钟，

解释时针、分针和秒针。

参与者分为三人一组分配角色分别扮演。

可以用身体部位如手臂表示，



也可以使用道具如小棍或笔表现钟的指针长短。
培训者说一个时间，例如3点28分45秒，
大家必须迅速动作正确的表演出指定的时间。
动作最慢的和错误的就出局，
直到剩下最后的一组为胜。

58. 蒙眼一组

在地板上放一些障碍物让大家都可以看得到。
参与者分为两人一组。
其中一人的眼睛被蒙起来或紧闭起来。
培训者把那些障碍物悄悄地挪动了位置。
小组另外一个人通过发指令帮助他/她的组员
顺利通过障碍，
到达指定的地点。



59. 我喜欢你，因为……

让参与者围成一圈坐下。
大家挨个说说为什么喜欢自己右边的人。
先给大家时间考虑！

60. 会笑的肚子

参与者躺在地上接成一圈，
每个人的头枕在前一个人的肚子上。
圈里一个人开始发出笑声，
他/她在发出笑声的人的肚子上听听笑的声音。
然后笑声一个传一个，
大家都听听会笑的肚子的声音。



61. 进化论

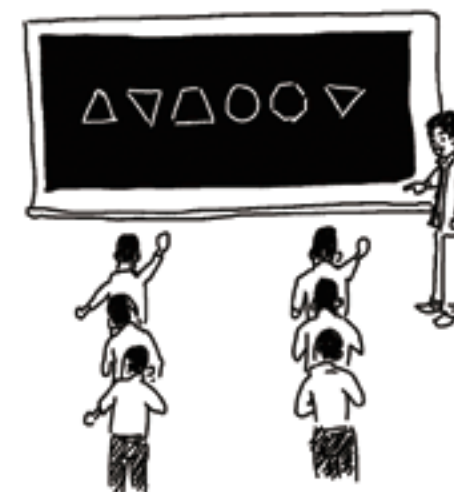
全体参与者蹲下来扮演鸡蛋。
自由的与身边的人玩剪刀锤子布。
赢的人成为小鸡，
输的人退出圈子。
小鸡继续玩剪刀锤子布，
赢的人成为凤凰，
输的人退化为鸡蛋推出圈子。

62. 人体沙发

参与者站成紧密的一圈。
肩并肩。
然后向转身右肩对圈中心。
把两手放在前一个人的肩上。
小心的坐下去，
每个人都坐在后面一个人的膝盖上。
形成互相依靠互相支持的人体沙发。

63. 超级打靶

参与者分为两组排成纵队。
在一面黑板上分别画两组一样的各种图形，
如：正三角、倒三角、圆形、长方形、梯形等。
作为两组的靶子。
用卷筒纸湿水后揉成小团作为子弹，
队员挨个对自己的靶子投弹射击，
看哪组得分高。





64

人结游戏

培训者请出两位自愿者，
请他们离开培训室。
其他人就牵起手来，
绕成一团“乱麻”。
其中有两个人的各一只手是没有和别人拉在一起的，
这两个人要隐藏在“乱麻”中尽量让人不易发现。
两名自愿者回到教室，
尽量去发现这团“乱麻”的漏洞在哪里。

65

硬币游戏

参与者分站成两条队伍。
队伍第一个人都得到一个硬币。
他/她把硬币从衣服上面或从里面滚下，
当硬币落到地板上时捡起来，
传递给下一个人。
做同样的动作。
游戏继续，
直到硬币传到队伍的最后一个人完成为胜利。

66

明七暗七

参与者围成圈。
顺圈子报数。
当出现明7的时候必须站起来，
例如：7，17，27。
继续游戏。
现在是出现明7和暗7的时候都要站起来。
例如：7，14，21，27，28。
即出现7为明7和7的倍数为暗7。
游戏可以增加难度。
数到一定程度是可以倒数回去，
例如：100，99，98……

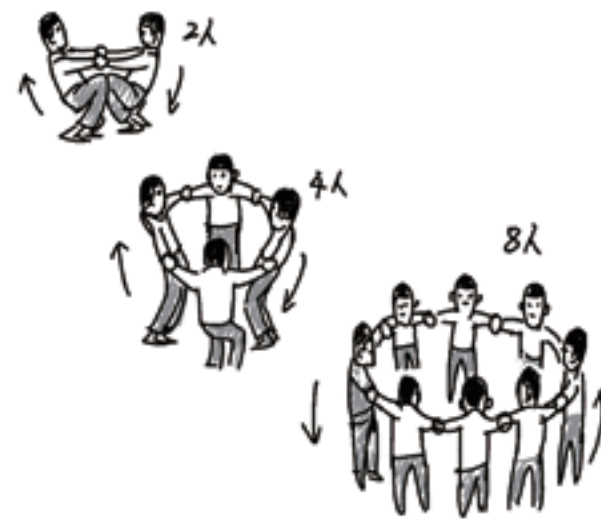
67

前后左右

参与者分为两个纵队。
队首两人面对面。
中间画一条界河。
两队同时喊：“左步左，右步右，前步前，后步后”，
大家的动作和口号必须保持一致。
然后停下来由队首两个人做“尖刀锤子布”。
输的人就加入对方的队。
轮一圈看看哪队人多。

68. 小组平衡

让参与者分成两人一组。
两人手拉手坐下然后站起，
不要松开拉着的手。
游戏继续。
把小组人数加到四人重复坐下站起的动作。
要保持平衡手不能松开。
再把人数加到八人一组围成圈。
听指令让每个组单数的人往前倾，
但是双数的人往后倒，
同样保持全体的平衡。



69

盲人向导

参与者分成两人一组。
其中一个人眼睛被蒙起来。
他/她的同伴耐心的做向导，
使他/她不至于碰到障碍物或跌倒。
尝试一会后，
两人互换体验。
最后，参与者讨论他们必须信任他人获得安全的感受。



70 暴风、房子和人

培训者请参与者三个人站成一组。

两个人相互握住对方的手并搭成一个房子的形状。

第三个人蹲在‘房子’里面，成为房子里的“人”。

各个房子和人都搭好后，由一个人来发指令。

当发令者说“人”时，

房子不动，“人”就要从一个房子跑出来去找一个新的空房子。

当发令者说“房子”的时候，

“人”不动，搭房子的两人必须解散并去和新的人合作搭成新的房子。

当发令者说“风暴”时，所有人都重组，

此时游戏达到高潮。

在“房子”或“人”重新组合的过程中，发令者也会加入进去，

所以总会有一个人找不到房子或是没有搭档，

他/她就成为新的发令者，继续游戏。

71. 人对人

每个人找个伴。

培训者发出动作指令：

“鼻子对鼻子”，

“背对背”，

“头对膝盖”，

“屁股对屁股”。

两人必须按照指令动作。

当培训者说：

“人对人”时，

则必须交换伙伴。



72 两手抓

培训者让参与者围成圈。

大家把两只手拿出来。

每个人的左手摊开，负责抓住自己左边人放在手心的指头。

每个人的右手食指放在自己右边人摊开的掌心中。

所有的动作要在培训者发令时同时开始。

每个人都要努力用左手抓住自己左边人的手指，

同时又要迅速避开不让自己右边的让抓不住自己的右手手指。

试几次，然后游戏继续。

左右手可以互换。

73 足球拉拉队

大家假扮在观看足球赛。

培训者把大家分为对不同动作的拉拉队，

如传球、运球、射门、头球。

当培训者指对不同的拉拉队，

拉拉队必须呼喊他们的动作。

当培训者用手指天，

大家就喊：“进球！”

74 没有乐器的交响乐

对大家解释将组建一个没有乐器的交响乐团。

交响乐不是用乐器而是用身体部位发出声音。

乐手可以用手、脚、声带等奏乐，

但是不能说话。

例如，大家可以吹口哨、哼哼、踏脚等。

每个乐手必须选一种声音。

选一首大家的熟悉的曲子或歌，

用大家选好的“乐器”来演奏。

或者不表演既定的曲子，



大家试着自创一种独特的声音合奏，
可能会有惊喜。

75 兔子舞

大家围成一个大圆圈或排成2-3支小长队，视场地而论。
每个人双手搭在前一位学员的双肩上，
随培训者的指令做相应的肢体动作。
培训者开始引领指令：“小白兔小白兔跳一跳，
左脚跳2下，右脚跳2下，
双脚合并向前跳1下，向后跳1下，再连续向前跳3下，
最后我们大家都蹲下”。
可连续做动作多遍，在做动作的过程中队伍不能散开。
最好配合音乐。

76. 动作传递

大家围成一圈坐下。
一个人（A）站在中间。
另一个人（B）用某个动作向A靠近，
如双脚跳。
当B到达A就坐在A的位置，
A则按照B同样的动作，
运动离开圈中心。
然后A就向C用新动作靠近。
动作不能重复。
游戏继续直到大家都有机会。



77

打死救活

参与者中选出一个自愿者作为邪恶势力一方，
然后其它所有人都是正义的另一方。
此时，邪恶势力当道。
邪恶的他/她所触碰到的正义的人都被打死了，
变成邪恶势力的一方。
邪恶势力都拉起手来，围堵逐渐减少的正义者们。
这时候，幸存的正义者必须从背后去解救被邪恶力量控制的人。
当正义者的手碰到邪恶势力中任何一个人的背脊时，这个人就被解救了，
他/她可以从人群中脱出，重回正义之列。
注意：正义者不能拉手围堵，而只能游击解救。
玩一会儿后看正反两方力量哪方更强大。

78

暴风雨

参与者静静的坐成一圈把眼睛闭上，
等待培训者的第一个动作。
培训者摩擦手掌模仿下雨的声音。
他/她右边的人跟着做发出同样的声音，
并把声音一直传下去直到全部人都这样做。
培训者开始打响指表示雨下大了，
同样大家模仿并把动作传递下去。
培训者再拍手表示已经是雨更大了，
同样大家模仿并把动作传递下去。
培训者拍大腿，大家模仿。
培训者跺脚表示变成暴雨了，
大家一起跺脚。
为了表示停雨了，
培训者可以带领大家反过来动作：
拍大腿，拍手，打响指，摩擦手掌。
以寂静结束。





79

人体雕塑

参与者站成里外两圈，人数相等。

内圈的人对外站，外圈的人对内站。

外圈的人都有一个对应的内圈的人作为自己的“雕塑”模特。

在十秒钟内，

外圈人“雕塑家”必须按照自己的想法，

把自己的人体雕塑模特摆出一定的动作，例如扭腰、举手等，
但小心不要伤害对方。

内圈的人必须保持安静不能说话，

直到培训者喊时间到。

然后外圈和内圈的人互换角色，

同样的行为这样大家都可以当当“雕塑家”和“雕塑”模特。

80

身体交响曲

请参与者分成两队乐手：

第一队的乐器是手和膝盖，演奏方式是用手拍他们的膝盖。

第二队的乐器就是双手，演奏方式是拍掌。

培训者‘扮演’交响乐指挥的角色，

通过双手的抬高和降低来控制两队音乐的音量高低。

之后，可以邀请两队成员轮流来担任指挥，继续交响。

81

歌声与起立

请参与者围坐成一个圆圈，然后选一首大家都熟悉的歌。

从这首歌曲中找出经常出现的两个字/词。

然后，请大家一起合唱。

在每次唱到其中一个字/词的时候，所有男性参与者将起立，然后坐下。

当每次唱到另一个字/词的时候，所有女性参与者将起立，然后坐下。

如此循环往复，直到歌曲结束。

如果大家喜欢，在歌曲唱完一遍之后，可以再来一次，或者两次。

例如，如果选定的歌曲中常见的两个字分别是‘不’和‘如果’，



82

传递节奏

请参与者围坐成一个圆圈。

培训者首先确定一个节奏。

例如：首先用双手拍大腿，

然后双手击掌，接着与右手边的人双手击掌。

示范过后，请参与者逐一把这个节奏传递下去。

当这个节奏开始在圈子里传递起来，

你可以考虑让大家把节奏加快。

当大家对这个节奏已经熟悉时，

可以考虑同时开始传递几个不同的节奏，

增加活动的难度和趣味性。

83

报信者

在活动开始之前，培训者用积木搭成一个形状，

并用一块布把这个东西盖起来。

把参与者分成几个小组，每个小组都发给同样的一套积木。

请每一个小组选派一名组员担当“报信者”，

“报信者”可以走到被盖住的积木旁，

并且掀起布看到积木的形状。

然后“报信者”回到各自小组中，

指导组员用积木搭建一个相同的结构和形状。

“报信者”不能用手触摸培训者搭的结构，也不能为组员亲自演示如何搭建，
而只能用语言描述这是一个什么样的结构。

如果需要的话，各小组可以派各自的“报信者”再次去看培训者搭建的结构。

当各个小组都完成了各自的积木搭建，

让各组比较自己的作品和培训者所搭原件之间的差别。



84. 口述绘画

请参与者两人一对背靠背坐下。
给其中一人发一幅简单的画，
发给另一人一只笔和一张空白的纸。
手中有画的队友将口述自己手中画的内容，
帮助其队友在空白的纸上复制出一张画。
比较一下原图和口述画出来的图。



85 照镜子

参与者自由组合成两人一对。
每对自己决定一个人做“镜子”。
另一个人做动作。
“镜子”必须和照镜子的人的动作一样。
做几个动作后，
两人互换角色，
这样另一个人也可以做“镜子”。

86 眨眼传数字

培训员告诉大家在乘车。
将车上的人分为四组，
请一位服务员在车尾，
轻声告诉每组最后一位同学一个公共汽车的数字（每组不同），
注意不可让其它人听到。
一开始可先传二位数字，左眼代表十位数，右眼代表个位数，
例如传的公共汽车是28路就是左眼眨两下，右眼眨八下，
当后面一位开始传时，其它人眼睛都只能看前面，
等后面一位伙伴拍你肩膀时才能回头。
数字可由二位数增加到三位数，百位数字可用嘴巴来表示。
例如：428，就是嘴巴先开合两下，然后左眼、右眼同上。



当然也可以四位数，五位数，
表示的方法也很多，可由领队者自由发挥。

87 糊涂信息

大家坐成一圈。
培训者准备一个很长的信息写在纸上，
如“明天早上十点我要去市场买一斤半苹果和三斤香蕉，然后去南门口和朋友见面去看一个生病住院的朋友”。
培训者把这个话悄悄地耳语给右边的人，
这个人听到后也悄悄地传给他/她右边的人。
这样一直传下去。
等到信息传了一圈回来，
让最后一个人大声说出自己听到的信息。
比较一下纸条上的信息，看看有多大差别。

88. 007

参与者围成圈。
由开始一人发音“0”随声任指一人，
那人跟着发音“0”再任指另外一人，
第三个人则发音“7”，
随声用手指作开枪状突发的任指圈里一人，
“中枪”者不发音不作任何动作，
但'中枪'者旁边左右两人则要发'啊'的声音，
而举手作投降状。
出错者推出圈子。
游戏继续，越来越紧张，
看看谁是胜利的007。





89

美女、野兽和英雄

培训者告诉大家美女野兽和英雄的故事：

即英雄难过美女关（美女战胜英雄）

野兽吃美女，

英雄战胜野兽。

参与者背对背站成两排。

各组依次自己决定是三个中哪个角色，注意不要让对方组知道。

培训者发号时，

从两组的第一个人开始同时回转身对着另外一组，并做出角色动作：

如美女的搔首弄姿、野兽的嚎叫或是英雄的肉。

看看哪组会打赢对方。

输的人站到对方组去。

也可能双方是一样的角色就不分输赢。

最后看那组人多。

90

Yes和No游戏

参与者站成两排，

每个人都有对面一人。

准备一个建议或论点，

第一排必须用各种方式回答“Yes”，

第二排必须用各种方式回答“No”，

来说服对方。

如：“人应该素食”。

一轮后两排互换，

分别感受一下说Yes和No的不易。



91. E游戏

在地上画一个大大的弯形E放在中间。

参与者围成一圈。

培训者问大家从他们的角度都看到了什么。

根据每个人的位置，

大家看到圈子中心的可能是M，3，W和E。

大家可以挪动位置。

当他们角度不同了，

看到的也变化了。

这个游戏很有用。

启发大家思考当每个人出发点不同看到的

同样事物也有区别。

另一种方法是请一个人站在圈子中央，

让大家从不同角度描述他们看到的不同事物。



92

大瞎话

参与者坐成一个圈。

由一人蒙上眼睛扮“瞎子”，

坐在“瞎子”左侧的人开始不断的指在座的每一个人。

当他/她指向其中的人和一个人，就问“瞎子”，“这个行不行？”。

“瞎子”如果说不行，就继续指下一个人。

知道“瞎子”同意的时候，被指的那个人就是被游戏选中的人。

“瞎子”摘下眼罩，根据每个人的表情来猜测谁被选中了，

而参与的人不能告诉瞎子。

当然，被选中的也可能是“瞎子”自己。

瞎子要出一个题目或者说指定一个节目，

要被选定的人去完成。



93

我们在做什么？

两组分别站着屋子的两头。

A组是模仿者。

B组是老虎。

A组悄悄讨论好要模仿的动作，

然后尽量向B靠近过去，

同时表演出动作。

B组猜猜A是什么动物。

如果B猜对了，

A就可以从B组抢人，

B组的人如果抢先跑回自己的安全线就可以避险。

一轮完了可以A和B互换角色。

94

是什么形容词？

让一个参与者离开房间，

其他人选一个形容词。

如：快速地、瞌睡地。

当离开的人回来了，

就要从留在屋里的人表演的各个动作上发现是什么形容词。

如：如果离开的人说“……这样地说”，

大家就要表演“快速地说”。

这个人就猜猜是什么形容词。

猜对了换人继续。

95

购物单

大家围成圈子。

第一个开始说“我要去超市买鱼。”

第二个人说“我要去超市买鱼和花。”

第三个人继续下去。

每个人都必须记住并重复前面的人说的全部采购物品，



同时加上一个新的东西。

一直继续直到出错。

96

我感觉……

大家坐成一圈。

第一个人想一种情感，

并用脸部和身体语言表现出来。

大家猜一猜，

猜对的人继续表演让大家猜。

每个人都轮一次。

97

击鼓传花

参加者先围成一圈。

当击鼓者开始击鼓时，也可以是放音乐，

花就开始传，当鼓停时，

花到谁手，谁就是“幸运者”，

就要说一个对于参加活动的最深感受或收获。

完成后，花就从这个“幸运者”继续传下去。

游戏依此进行。

可以用作大家对活动的结束评估和反馈。

98

送礼物

这个游戏可以用在培训班的最后。

发给大家一个卡片分别写下自己的名字，

都投进一个盒子或包里。

然后围成圈子，

大家传递盒子同时取出一张卡片，

如果取到自己的名字就换一张。



给大家一分钟想一想自己要送给取到名字的人什么礼物，
是想象的礼物。
还有考虑送礼物的方式。
顺着圈子大家依次说说和送礼物。

99. 背上的赞语

培训班结束前，
每个参与者在自己背上贴一张纸，
大家走走，
可以去在别人背上写下自己对她/他喜爱、崇拜和欣赏的方面。
完成后大家可以把写有对自己赞语的纸带走。



100 回顾这一天

这个游戏帮助大家回顾这一天的活动和感受。
围成一圈，
把一个（纸）球抛给任一人，
接到的人就说说自己对这一天记住的一个内容、感触最深的活动或是最有帮助的方面。



A global partnership:

International HIV/AIDS Alliance

Supporting community action on AIDS in developing countries

To order copies of publications of Alliance China Office,
please email: publications@alliancechina.org
如需索取国际艾滋病联盟（英国）昆明办事处的印刷品，
请发送电子邮件至publications@alliancechina.org

国际艾滋病联盟（英国）昆明办事处

电话：86 871 3610930

传真：86 871 3606033

网址：www.alliancechina.org