

目 录

康辅简介.....	9
康乐活动领导技巧.....	10
活动企划设计与执行.....	11
活动分工与工作职掌.....	13
活动设计工作要项.....	14
分组联谊暨辅导员之角色扮演.....	16
晚会设计与主持.....	17
唱和跳.....	20
音乐唱跳.....	21
营火设计与带领.....	22
解冻型团康.....	25
活动名称：我是谁.....	25
活动名称：猜猜我是谁?.....	25
活动名称：进化论.....	26
活动名称：抛物接物.....	26
活动名称：哈哈.....	27
活动名称：四、七有别.....	27
活动名称：表错情.....	28
活动名称：饭桶开饭.....	28
活动名称：顾客至上.....	29
活动名称：两看相不厌.....	29
活动名称：寻找另一半.....	30
活动名称：你反我也反.....	30
活动名称：亲爱的.....	31
活动名称：八宝饭.....	32
活动名称：剪刀、石头、布.....	33
活动名称：姓名叠罗汉.....	33
活动名称：姓名排队.....	34

活动名称：可怜的小猫.....	34
活动名称：绕着地球跑.....	35
活动名称：我最喜欢的动物.....	35
活动名称：中国功夫.....	36
活动名称：妙人妙事.....	36
活动名称：哼哈.....	37
活动名称：碰和碰碰.....	37
活动名称：猜人名游戏.....	39
活动名称：心电感应.....	39
活动名称：传火柴.....	40
反应型团康.....	44
活动名称：最后的胜利者.....	44
活动名称：虎克船长.....	44
活动名称：恐怖三十.....	45
活动名称：3、6、9 报数.....	45
活动名称：一颗糖果.....	46
活动名称：大、小灯笼.....	46
活动名称：比大、比小.....	47
活动名称：明 7 暗 7（谁是领袖）.....	47
活动名称：五个动作.....	48
活动名称：口是心非.....	48
活动名称：正话反说.....	49
活动名称：老师说.....	49
活动名称：谁是谁的爹.....	50
活动名称：老虎大象老鼠.....	51
活动名称：乌鸦乌龟.....	51
活动名称：是谁吃了饼干从那饼干盒.....	52
活动名称：大鬼追小鬼.....	52
活动名称：玲珑塔.....	53
活动名称：小蜜蜂.....	53
活动名称：脱鞋.....	55
活动名称：甜蜜的家庭.....	55
活动名称：成语故事.....	56
活动名称：耳边细语.....	56
活动名称：音乐欣赏会.....	57
活动名称：大野狼与小绵羊.....	57
对抗型团康.....	58
活动名称：异性相吸.....	58
活动名称：开火车.....	58
活动名称：宝物争夺战.....	59
活动名称：追逐马匹.....	59
活动名称：比手画脚.....	60
活动名称：歌唱擂台.....	61

活动名称: 穿报竞走.....	61
活动名称: 最后的生存者.....	62
活动名称: 触电.....	62
活动名称: 团队排球.....	63
活动名称: 金鸡独立.....	63
活动名称: 红牌、黄牌.....	64
活动名称: 膝盖拔河.....	64
活动名称: 泡泡糖.....	65
活动名称: 疯狂大搜集.....	65
活动名称: 七手八脚.....	66
活动名称: 踩气球.....	66
活动名称: 瓜子大挑战.....	67
活动名称: 最佳拍檔.....	67
活动名称: 小厨师.....	68
活动名称: 动作接龙.....	68
活动名称: 异性相吸.....	69
活动名称: 大卫魔术.....	69
活动名称: 拳王争霸.....	69
活动名称: 小圈绕大圈.....	71
活动名称: 高空飞蛋.....	71
活动名称: 争抢龙尾.....	72
活动名称: 展示第六感的力量.....	72
活动名称: 眼花缭乱.....	73
活动名称: 电话总机.....	74
活动名称: 云霄飞车.....	75
活动名称: 千里传音.....	76
活动名称: 星际之门.....	76
活动名称: 吹乒乓球.....	77
活动名称: 纸杯传水.....	77
活动名称: 流星雨.....	78

趣味竞赛..... 79

活动名称: 回转寿司.....	79
活动名称: 筷子夹蛋.....	79
活动名称: 忍者水上飘.....	80
活动名称: 昏天暗地之蚂蚁雄兵.....	80
活动名称: 踩高跷.....	81
活动名称: 拔河.....	81
活动名称: 照镜子.....	82
活动名称: 营救.....	82
活动名称: 携物接力.....	83
活动名称: 不断的蛇.....	84
活动名称: 树上骑猴子.....	84
活动名称: 为谁辛苦为谁忙.....	85
活动名称: 走路有风.....	85

活动名称：开火车.....	86
活动名称：忆儿时.....	86
活动名称：卓别林竞走.....	87
活动名称：惊爆九重天.....	87
活动名称：含水传话.....	88
活动名称：求神问卜.....	88
活动名称：合力吹汽球.....	89
活动名称：打火急先锋.....	90
活动名称：回娘家.....	90
活动名称：气势震山河.....	91
表演型团康.....	93
活动名称：凌波舞.....	93
活动名称：母鸡下蛋.....	93
活动名称：龙行大地.....	94
活动名称：超级比一比.....	95
活动名称：记者会.....	95
活动名称：拱猪.....	96
音乐唱跳.....	99
活动名称：握手舞.....	99
活动名称：欢迎歌（一）.....	99
活动名称：欢迎歌（二）.....	100
活动名称：欢迎歌（三）.....	100
活动名称：欢乐颂.....	101
活动名称：温暖的手.....	101
活动名称：茉莉花.....	102
活动名称：兰花草.....	102
活动名称：成吉思汗.....	103
活动名称：小白兔.....	错误！未定义书签。
活动名称：因爱心中来.....	错误！未定义书签。
活动名称：歌声满行囊.....	错误！未定义书签。
活动名称：两只老虎（手语版）.....	104
活动名称：两只老虎.....	104
活动名称：路边的野花不要采.....	105
活动名称：桃花朵朵开.....	105
活动名称：神雕侠侣.....	106
活动名称：美丽的姑娘和少年.....	106
活动名称：虎姑婆.....	107
活动名称：嘻唰唰.....	107
活动名称：当我们同在一起.....	108
活动名称：拜访春天.....	108
活动名称：长又宽.....	109
活动名称：王老先生有块地.....	109
活动名称：泼水歌.....	110

活动名称：捉泥鳅.....	110
活动名称：青春舞曲.....	111
活动名称：我的歌.....	111
活动名称：欢乐年华.....	112
活动名称：小城故事.....	112
活动名称：虹彩妹妹.....	113
活动名称：我来唱一首歌.....	113
活动名称：第一支舞.....	114
活动名称：健康歌.....	114
活动名称：因为你 因为我.....	115
活动名称：一个拇指动一动.....	115
活动名称：你是我的花朵.....	116
活动名称：没有月亮的晚上.....	116
活动名称：妹妹背着洋娃娃.....	117
活动名称：伊比亚亚.....	117
活动名称：雨滴.....	118
活动名称：青春舞曲.....	118
活动名称：健康歌.....	119
活动名称：爱从心中来.....	119
活动名称：爱拼才会赢.....	120
活动名称：浪花一朵朵.....	120
活动名称：桃花朵朵开.....	120
活动名称：我来自台湾.....	121
活动名称：稻草里的火鸡.....	121
活动名称：如果感到幸福你就拍拍手.....	121
活动名称：白浪滔滔.....	122
欢乐歌声.....	123
欢迎高贵的来宾.....	123
莫斯科郊外的晚上.....	123
对面的女孩看过来.....	123
要走别流泪.....	123
当你孤单你会想起谁.....	123
大头儿子 小头爸爸.....	124
朋友我永远祝福你.....	124
在那遥远的地方.....	124
太阳出来喜洋洋.....	124
掀起你的盖头来.....	124
我是一只小小鸟.....	124
二十年后再相会.....	125
外婆的澎湖湾.....	125
猜拳歌.....	125
盼.....	125
鲁冰花.....	125
蜗牛与黄鹂鸟.....	126

感恩的心.....	126
卖报歌.....	126
上学歌.....	126
小星星.....	126
小毛驴.....	126
心太软.....	127
再试一下.....	127
栀子花开.....	127
小城故事.....	127
快乐歌.....	127
喀秋莎.....	127
好汉歌.....	128
凤尾草.....	128
丁香花.....	128
阳光和小雨.....	128
小秘密.....	128
看海的日子.....	128
爱之旅.....	128
无言.....	129
烛光.....	129
萍聚.....	129
如果.....	129
十七.....	129
秋诗.....	130
爱的真谛.....	130
珍重再见.....	130
欢迎你来我家.....	131
在这里.....	131
春天在哪里.....	131
歌声与微笑.....	131
好大一棵树.....	131
老鼠爱大米.....	131
铃儿响叮当.....	132
其实你不懂我的心.....	132
伤心太平洋.....	132
弯弯的月亮.....	132
我的中国心.....	132
小兔子乖乖.....	133
美酒加咖啡.....	133
阿里山的姑娘.....	133
白桦林.....	133
小草.....	133
西风的话.....	134
送别.....	134
友情.....	134

同桌的你.....	134
踏浪.....	134
小芳.....	134
小薇.....	135
水手.....	135
同一首歌.....	135
娃哈哈.....	135
祈祷.....	135
长恒.....	136
牵挂.....	136
找朋友.....	136
走在乡间的小路上.....	136
小白船.....	136
朋友.....	136
风儿吹过来.....	137
真心英雄.....	137
举你的右手摆一摆.....	137
小草.....	137
童年.....	137
雨滴.....	138
小天使.....	138
第一时间：.....	139
康定情歌.....	139
凤阳花鼓.....	139
举你的右手摆一摆.....	139
晚会歌.....	140
小老鼠.....	140
再见.....	140
家.....	140
快乐人生.....	140
我们都是一家人.....	141
想念你.....	141
荣誉歌.....	141
雨滴.....	141
下雨歌.....	142
长弯弯.....	142
真正的了不起.....	142
长恒.....	143
爱的鼓励系列.....	149
欢呼整理.....	151
团康自我介绍.....	155
一般性自我介绍.....	155

人物介绍男生篇.....	156
人物介绍女生篇.....	158
人物介绍不分男女篇.....	160
一般术语篇.....	161
团康笑话.....	164
有没有带女人?	164
姊姊的叮咛.....	164
不是糖??.....	164
赶出租车.....	165
机长与导盲犬.....	165
机舱广播（二）	165
要不要喝点酒.....	165
降落伞逃生.....	166
转寄（还诈骗颜色）	166
愚人节.....	167
<u>如何处罚</u>.....	164

一、 康辅的意义：

1. 康辅—领或辅导康乐活动，包括亲自领导或幕后设计辅导。
2. 康乐活动—(1)主题是健康的(2)过程是快乐的(3)内容有变化(4)方式富动态。

二、 康乐活动的动类：

1. 游戏—团体游戏、大地游戏、分站游戏（突破难过）、趣味竞赛……
2. 畅游—歌谣、唱和跳、动作歌、手语歌、欢呼……
3. 舞蹈—土风舞、民俗舞、韵律舞、现代舞……
4. 技巧—乐器演奏、魔术、口技、杂耍……
5. 说话—即席演讲、辩论、机智问答、诗歌朗诵、笑话，猜谜，话剧，相声……
6. 晚会—欢迎会、惜别会、萤火晚会、烛光晚会、化妆晚会、创作之夜……

三、 康乐活动的设计：

1. 了解活动的目的，『活动』是完成『目的』的方法。
2. 考虑人、时、地、物，以确定方式、选取项目、编排节目、准备器材。
3. 活动内容要有教育性、新奇感，易为大众接受。

四、 康乐活动的领导技巧：

- | | | |
|-----------|------------------|--------------|
| 1. 随时开始 | 2. 说明简单清楚 | 3. 给予练习机会 |
| 4. 适当安排座位 | 5. 要维持均衡 | 6. 安排应付冷场的活动 |
| 7. 要自信镇定 | 8. 要让大家表现，要诚恳果断。 | 9. 高潮时结束。 |

五、 康辅人员的修养：

1. 要有主动、热忱的服务态度。
2. 要学习多方面的才艺。
3. 要乐观、有礼、常露笑容。
4. 不居功、不争出风头。

六、 我们的希望：

纯化自己、美化社会，强化国家

七、 结语：

当你阅读时，你获得知识；

当你行动时，你获得经验；

当你深省时，你会了解知识和经验真正的内涵

康乐活动领导技巧



一、 康乐活动的意义：

康是健康、乐是快乐，从事带领健康而又快乐的活动。

二、 康乐与康辅的区别：

康乐是指活动本身，康辅是指从事康乐活动无论在幕前或幕后的工作，而从事这种活动的工作人员称康辅人员。

三、 领导须具备的条件：

1. 亲和力
2. 活动力
3. 爆发力

四、 领导内容：

1. 了解自己
2. 了解对象（对象分类）
3. 慎选活动教材
4. 了解场地

五、 领导康乐活动的要领：

1. 事先前要充分的准备。
2. 可爱的脸。
3. 和参与者一起玩。
4. 不要花太多的时间说明。
5. 注意参与者的反应。
6. 考虑活动内容和参与者的年龄……程度。
7. 注意时间的把握。
8. 多鼓励少批评。
9. 注意现场平衡。
10. 气氛掌握、场地布置。
11. 静态、动态活动搭配实施。
12. 转向。
13. 见好就收。

六、 康辅的理想

1. 把快乐的种子播向大地。
2. 把青春的活力带给人们。
3. 让我们的社会充满欢笑。
4. 让我们的民族永远年轻。

一、 活动策划设计宗旨

为因应国家，社会、小区、学校、企业及参加者之需要兴致趣为原则，满足参与者喜新，好奇，学习心理结合扩大生活领域，追求知能见闻的动机，透过活动，相互观摩学习，以提升生活质量。

二、 活动设计要领

1. 科学化、现代化，企业化的精神。
符合实际、确实可行、提纲挈领、化繁为简。
2. 握握宗旨：预期效果
乐趣、教育、知性、参与、安全。
3. 掌握原则
计划、执行、检讨、全面性、片面性。
保留弹性何应变措施。
4. 与有关单位密切联系。
5. 充分掌握信息。

三、 活动设计原则

活动的设计原因，人，事，时，地，物，人的因素，不同的人有不同的设计，成功的活动设计，就是能针对不同的，时间，地点作变化性的设计，不是一成不变的内容。

1. 对象（人）：人数、年龄、性别、心理、兴趣、教育程度、职业、工厂青年、一般民众、妇女。
2. 活动（事）：宗旨、性质、目的、方式、内容。
3. 时间（时）：季节考虑、假日、节庆、晨间、夜间。
4. 地点（地）：远、近、山上、海边、室内、室外。
5. 器材（物）：球类、音响、帐篷、车辆、绳索。

四、 活动的营销与宣传

1. 横的联系。
2. 纵的联系。
3. 对外的联系。
4. 名片、海报、简章的制作。
5. 固定的联系场所、报名处、活动处。
6. 拟定活动宣传计划。

- 1) 宣传活动的类别。
- 2) 队员与人数。
- 3) 收费、合理的盈余。
- 4) 宣传经费预算。
- 5) 宣传期间阶段。
- 6) 决定方式媒体的选择。
- 7) 宣传负责人。
- 8) 工作分配。
- 9) 宣传范围。

五、 活动策划须知

1. 全衡。
2. 宗旨、目的。
3. 主办单位、承办单位、协办单位、联合单位。
4. 对象。
5. 人数。
6. 时间。
7. 活动地点。
8. 费用
9. 报名地点
10. 活动内容
11. 实施办法
12. 应变措施
13. 活动备案

活动分工与工作职掌



一、活动组

工作项目

- | | |
|-----------------|--------------|
| (一) 欢乐歌声（歌曲教唱） | (八) 课堂时间配当表 |
| (二) 欢迎会、始业式、结业式 | (九) 讲师课程海报 |
| (三) 课间活动。 | (十) 党本部布置 |
| (四) 晨间活动。 | (十一) 精神标语制作。 |
| (五) 活动竞赛之设计。 | (十二) 人员出席标示。 |
| (六) 活动设计。 | (十三) 工作人员标示。 |
| (七) 执行活动需要之工作。 | |

二、研修组

工作项目

- (一) 活动课程之设计。
- (二) 讲师之遴选与接进。
- (三) 办理义工之甄选、洲陈、见习与职前讲习。
- (四) 活动期间资料收集整理与发放。
- (五) 整理活动资料、照片制作成果报告。

三、行政组

- (一) 活动之协调联系与会议之召开。
- (二) 活动、策划、协调。
- (三) 讲师聘请。
- (四) 接受报名、办理报到。
- (五) 名牌、名册制作。
- (六) 活动及会议记录。
- (七) 食宿安排。
- (八) 活动场地布置、灯光音响器材、摄影之准备。
- (九) 经费收支、报销。

四、服务组

- (一) 协助活动组、行政组办理各项活动。
- (二) 活动器材之保管与运送。
- (三) 各种器材之保管与运送。
- (四) 寄发新建之服务。
- (五) 盥洗用品、洗衣粉、卫生纸之提供服务。
- (六) 课间茶点之服务。
- (七) 临时性支持工作。

活动设计工作要项



计划阶段

【工作要项】

1. 确定活动成立及大致内容。
2. 事先征询、搜集资料。
3. 动计划。
4. 决定行程或课程。
5. 交换意见。
6. 拟定工作进度。
7. 洽询食、宿、车辆、交通。
8. 商场借地、器材。
9. 编列经费预算。
10. 活动申请。
11. 工作协调会。
12. 工作人员与职掌。
13. 聘请辅导委员或讲师。
14. 宣传作业。
15. 报名作业。
16. 设计活动内容。
17. 准备名册、名牌、编队。
18. 编制学员、工作人员手册。
19. 办理保险或入山证。
20. 准备医药品，纪念品。
21. 行前总检查。

【配合作业】

- (活动计划表)
- (行程或课程表)
- (工作进度管制表)
- (活动联络表)
- (经费预算表)
- (申请表、计划书)
- (活动协调表)
- (工作职掌表)
- (聘书)
- (宣传作业表)
- (报名作业表)
- (单元活动设计表)
- (参加人员名册)
- (手册)

执行阶段

【工作要项】

1. 报道编队。
2. 资料分发。

【配合作业】

- (报到程序表、车辆坐位表)

- | | |
|-----------|-----------------------|
| 3. 车上作业。 | |
| 4. 工作简报。 | (简报内容表) |
| 5. 寝室分配。 | (寝室分配表) |
| 6. 餐厅席次。 | (餐厅席次表) |
| 7. 生活管理。 | (生活作息表) |
| 8. 活动场地。 | (活动场地图) |
| 9. 器材管理。 | (器材管制表) |
| 10. 活动摄影。 | |
| 11. 当日检讨。 | (活动检讨表) |
| 12. 突发事件。 | (突发事件处理报告表) |
| 13. 成果验收。 | (成果验收表、问卷调查表、结业证书、感谢) |
| 14. 善后处理。 | |
| 15. 经费报销。 | (经费结算表、单据粘贴单) |
| 16. 资料整理。 | |
| 17. 活动呈报。 | (活动记录报告表) |

考核阶段

【工作要项】

1. 是否遵循计划?
2. 是否把握要领?
3. 是否达到预期效果?
4. 是否妥善运用人力?
5. 是否樽节财力与物力?
6. 是否适当掌握时间?
7. 是否维护活动安全?
8. 是否妥当处理善后?
9. 经费资料是否移交?
10. 荣誉表彰是否确实?

【配合作业】

- | |
|---------|
| (活动检讨会) |
| (活动检讨表) |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| (活动考核表) |

分组联谊暨辅导员之角色扮演



一、 分组

在活动中为了便于执行，有必要将学员按实际人数男女性别编排成若干组，人数在200人以下时，可编排成小组，若人数在200人以上时则可编成中队或大队，在编排组的人数以10~20人为宜，四个组编一个中队，四个中队编为一个大队，可设组长、副组长、中队长、大队长、执行官以上为任务编组，协助活动之进行。

二、 联谊

学员参加活动时由于彼此之间熟悉度欠缺，经常会阻碍或无法提升活动的气氛，达到预期之效果任务编组之主要目的是为学院在活动期间，增加彼此了解、认识、于活动竞赛时可塑造欢乐气氛，分组联谊核心价值在小组成员之间之融洽、互助、真诚团结。

三、 辅导员注意事项

(一) 在活动期间有关活动气氛，人员动态掌握，学员安全联系协调等各项细微工作均有赖辅导员尽心行，因为辅导员于活动一开始就和学员在一起，活动期间学员的照顾责任有赖辅导员的辛劳付出。

(二) 辅导员工作事项

1. 分组联谊时实施学院自我介绍。
2. 慎选推选小组长。
3. 平时注意学员活动之学习情绪、态度及时反映。
4. 辅导员于上课或活动时应早到达活动地点。
5. 辅导员于用餐时间尽量和学员一起应推确实人数。
6. 辅导员于上课或活动时应配合讲师或主持人于必要时给予协助。
7. 讲师上课时之茶水或教具之协助。
8. 上课后人数之清点并到寝室查房。
9. 选择适当人选做结业式报告人。
10. 学员就寝时巡房之必要。

四、 结语：

一个活动的成败有赖全体之配合、合作、团结努力达成任务之外，辅导员之有无尽责是主要因素，辅导员是活动命脉之一，辅导员是幕后英雄，其重要性有待各位去体会。

晚会设计与主持



具备观念：团康意识、团康素养、生活历练。

甲、依性质区分：

一、 欢迎晚会：

1. 欢迎式——揭开活动的序幕。
2. 主持人介绍主办团体及说明活动概况。
3. 介绍全体工作人员，必要时包括自治干部。
4. 友谊性团康活动，亦可安排表演性节目。
5. 强调活动宗旨的结束设计。

二、 大家乐—联欢晚会：

1. 把台上的晚会节目搬到台下，融以同乐性质之团康。
2. 台上表演性节目配以台下之静态活动，如动作歌。
3. 可设计仪典，制定主题，宾主同欢。
4. 内容涵盖歌、舞、剧、以小组为单位，配以个人才艺及工作人员之节目演出。工作人员的穿叉和连贯不可缺。
5. 除非专业研修，以休闲时间做准备工作，其它方式之活动亦同。
6. 省去不必要之礼俗，尊重会场秩序。

三、 惜别晚会（自强之夜）：

1. 工作人员协助学员设计实施—展示成果。
2. 节目设计主题，事前先过滤。
3. 程序依：歌唱、序幕节目（如诗歌朗诵）、致词（主办单位负责人、来宾、学生代表）、惜别活动或成果验收、热烈或感性之结束活动。唯要求设计流程能尽量灵活。
4. 座位百年排与设计必须与一、二项不同。

四、 专题晚会（如：化妆晚会、土风舞晚会……）。

1. 本项可与前三项综合运用。
2. 专业器材（如：化妆道具、舞蹈服装及音乐）必须准备周详。
3. 有专家现场指导，工作人员配合之。

乙、依位置区分：

1. 圆型、椭圆型。
2. 马蹄型、半圆型、半椭圆型。
3. 行列式、分为车上型（二列）及礼堂型（三列以上）。

4. 四方型，分单纯矩形及方阵队型。
5. 自由设计或随意位置。如梅花状、太阳状。
6. 前一、二、三、四项之综合运用。

丙、依场地区分：

1. 室内或户外。如：礼堂、溜冰场、活动中心……………。
2. 草地、沙地、水泥地、磨石子地、拼花地板……………。
3. 平地、台阶、斜坡地……………。
4. 舞台上或舞台下。

丁、依光源区分：

1. 电源：日光灯、自动停电照明器、手电筒、聚光灯、车灯……。
2. 火源：柴堆（营火）、火把、蜡烛、油灯、马灯……。
3. 假营火或灯笼：室内或室外，运用一、二项方式处理。

戊、设计原则：

- 一、 适用于整体性的活动设计。
- 二、 适用于单项活动设计，如：游戏、短剧。
- 三、 设计依据：
 1. 改变一、二项之任何一个因子，就成为新的活动设计。
 2. 了解『自己』、认识『群众』。从心里的需求着手。能将心比心。
 3. 工作人员的能力与分工合作的默契。具先知性。
 4. 经费的预算与达到之效果—视觉气氛。

己、主持人须知（必须有工作人员协助其工作）：

- 一、 节目的收集、安排与节目表之制订。
- 二、 检查座位安排、音效系统、灯光效果及舞台布置。
- 三、 催场人员、接待人员、后台人员、节目穿插人员之安排。事先预排并发掘改善事项。注意培养工作默契。
- 四、 参加单位、各界嘉宾之名单掌握。演出单位的了解。
- 五、 本身条件：
 1. 仪表、口才、应变能力。能掌握节目进行之气氛。
 2. 具有相当的专业知识（如：土辅、康辅）和高尚的品德修养。临场经验的积累。
 3. 说话要精简扼要，抓住重点，不说废话，保持客观。
 4. 体力与声带的维护。
- 六、 可要求全体参加人员配挂名牌，方便掌握。

七、 不可擅离职守或其它主持人争风采。

八、 自行参阅有关文献、加强内涵。

如康乐活动的理论与实际

幼狮书店

团体康乐活动论及运用

弦歌团书出版社

庚、营火须知：

1. 营火仪典源自童军活动，仿先人宗教生活。一般营火可不必拘泥其规矩。尽量利用其自然物。
2. 搭架营火与场地选择。请专人负责处理。
3. 瞬间高潮与尽兴结束。一般以九十分钟为限。
4. 省却礼俗但掌声不可免，习惯上还是用欢呼。
5. 可避免胡闹、中途开溜、过度奔放以至妨碍安全原则。
6. 赋予主题者，宜避免教条化或情绪人工化。言词及节目内涵需隽永。

辛、即兴短剧须知：

一、 即早宣布演出规则，方便准备。

二、 赋予各单位（或小队，小组，班队）不同之主题，以健康、幽默为编创旨趣。主题来源：报章、电影、自创……

三、 建议各单位内部分工：导演、编剧、演员、剧务……

四、 勿为电视桥剧及特写镜头所影响。

五、 演员及编剧要求。

1. 角色清晰、对白口语化。
2. 可利用地域特征、性格、方言、衣着来陪衬演员。
3. 即兴短剧宜简短有力，场、幕变化不宜太多。
4. 若场地宽广，演员声音宜慢、音量放大且口齿清晰。
5. 服装、道具宜就地取材，力求简易，此不比正式演出。
6. 注意演出时的位置对称与视觉重点。

唱和跳



一、 由来

溯自古代先民为在祈雨丰收、部落战争出征、或凯旋归来的仪式中就有这种唱和跳的意识存在了、目前的世界仍有某些土著或非洲民族、他们反复哼唱简单的歌曲、用身体的摆动、加上挥动手臂及简单的动作、这就是唱和跳的雏型。

二、 定义

唱和跳是以简短欢乐歌谣与单纯易学的动作之组合、原来的英文名字是（Action Song）直接翻译称之动作歌，就是说是以一种简单的歌曲配上简单的动作成一种别有风格的活动、1963 年救国团首创康辅人员研习会将唱和跳列为研习课程、正式推广。

三、 类型

1. 标准型：曲调简单、动作在单纯中求变化。
2. 唱游型：依照歌词含义来表达动作、加强趣味性幽默感。
3. 联欢型：有载歌载舞的韵律节奏、在人数较多的团体中能有舒 畅身心的欢愉效果。
4. 韵律型：边唱边舞、兼具举手投足的乐趣，且唱和跳盎然有趣。

四、 创作唱跳初作的分类

1. 照拍子做动作
2. 照歌词意义编动作
3. 依趣味制造动作
4. 改歌词再编动作
5. 土风舞型及舞蹈型动作
6. 手语型动作

音乐唱跳



一、 概说：

唱和跳、土风舞与团体游戏，三项活动是康辅活动三宝，是在任何一种活动中不可缺少的。今日唱和跳之演进系源于童年时代之唱游。唱和跳（action song）我们亦可直译为动伴歌，原先仅存在于童子军活动之中，至民国五十二年始正式订名为唱和跳，后来逐渐演变为时下流行的带动唱。随着时代的进步及音响的发展，同时携带方便，因此音乐唱跳活动深受青年朋友喜爱，它的优点是动作简单易学，没有年龄之限制，亦不受场地之限制学习非常容易。如何使参与着随着音乐配合简单动作，全神投入，使音乐唱跳达到效果呢？

二、 如何设计音乐唱跳：

1. 歌曲的选择要健康。
2. 节奏务必活泼轻快。
3. 熟悉的曲子最好。

三、 动作之编排：

1. 简单明了。
2. 手语、舞姿与歌词内容有无意义均可。
3. 避免复杂动作。
4. 注意要有感性、趣味性、运动性及教育性。

四、 适当的特别说明：

依每首歌之特性设计一种独特之风格，对参与者作简单之介绍，将其情绪很自然的引入，可引起产生预期作用。

五、 前奏及间奏之处理：

如何充分用掌握前奏及间奏，以加强音乐唱跳之趣味性，使达到高潮，进而心曲合一的境界。

六、 音乐的演练：

歌曲、动作选定排好后，一定要熟练，不熟的歌曲动作，切不可上场带领。

七、 注意事项：

1. 语言诱导。
2. 眼神注视全场。
3. 动作及表情要富感性。
4. 掌握全场气氛。

八、 结语：

音乐唱跳是一个由带领者以熟练的动作，藉其指挥方式，将活动发挥至极的表示，身为一位康辅人员要广泛地吸收每一项活动之长处，在动作的编采上应具创意，切勿在动作上拾人牙慧现买现卖，东拼西凑，或在动作上极尽其复杂变之能事，疏忽了音乐唱跳，简单易学之本质，希多体会音乐唱跳之特性，透过团体活动的带领，将活动巧妙的引导，正确的灌输给参与者，以期收到更好的效果。

一、 营火的起源

人类的祖先、在原始部落生活的时代、每当一天辛勤工作结束后、为了照明、取暖和防止野兽侵袭、大家都围坐火旁。交换当天狩猎的心得、经历、大家尽情的分享、同时又可以计划明天的活动、甚至载歌载舞、尽情欢乐。尤其是祭神或庆丰收的夜里、更是围火狂欢、通宵达旦这就是营火的起源。

童子军创始人「贝登堡爵士」首先把先民的遗俗、经过精心的设计、而作为青年人野外活动的重要项目、使青少年在山野之旅中络下更深刻的印象、留下难忘怀的记忆。

二、 营火的意义

营火是露营活动中须有的节目、它是野外活动的兴奋剂、更是露营活动成败的关键性活动。也是在长期活动过程中的在晚上一种调剂性活动是现代活动中不可或缺的一项节目它是让参与活动者在活动中能舒展身心、放松心情的活动从多年来从事野外营队的经验中体认出成功的营火可以产生许多意想不到的效果：

1. 从欢乐的歌舞表演中、消除白天的疲劳
2. 从团体活动中、增进良好的人际关系、凝聚团队的向心力
3. 在火光的照耀下、个性柔弱、胆怯、内向的青少年、会增强自信心、激发表现欲、改变畏缩的心理
4. 从和谐的气氛中、培养团队的家庭情谊
5. 在营火进行中、穿插少许训练项目、可提高训练水平
6. 营火仪式以肃穆为主、以收潜移默化、陶冶品德之效
7. 在营火余烬的炉边谈话、可缩短彼此的距离、增进相互的了解
8. 强化青少年继续向往野外活动的意愿

三、 营火的种类

童子军创始人-贝登堡爵士、将营火分为训练性和娱乐性两种如果再更进一步的分析。

1. 训练性的

有计划性的安排各种课程或技艺、利用营火时加以示范或演练

2. 娱乐性的

3. 庆祝性的

不一定在露营中举行、而是联欢交谊性的营火例如除夕营火、社庆营火、厂庆营火等

4. 特别性的

与一般营火不同、富有神秘性、教育性、静思性的营火等。

四、 掌握对辨理营火活动的要领

I、事前的准备

营火的成功与否、有赖事先的准备是否周详、妥善在事先的准备工作可分为场地的勘察、布置、木材的准备、架柴及节目表演等的工作

• 营火的准备工作分架柴组和节目组

1. 架柴组：营火场地的事先勘察如：地势、地形、面积、容量、通路状况、风向、等均要有充份的了解、分配和应用以免不便。柴火可分为发火柴和燃烧材两种事先要估计数量选易燃木为发火柴、挑耐燃木为燃烧柴以求事半功倍之效。
2. 营火柴的搭架关系整个营火会的成败切不可忽视、大致可分为：塔型、井型、外井型、等三种应力求稳固、通风、留置风口、四周要布置防火圈以策安全。

II、开始和结束要有肃穆的仪式

营火的开始和结束都要有肃穆的仪式、才能集中注意力控制整体的情绪、制造气氛、培养默契，达到潜移默化的效果。

1. 举火仪式的开始以庄严肃穆做为开始使参加者杂念全消、激发共鸣、在动人心弦的旋律中揭开序幕。
2. 营火的开始
以简短的开场为宜、不宜太长太繁。
3. 灭火仪式
在表演节目进行到高潮时就停止、可唱安静的歌使兴奋的心情得以平息、引发依依不舍的情怀。
4. 最重要的
不管是开始或结束、都不要采取杂繁的形式讲太多的话或者是在唱歌中讲话来破坏气氛、浪费时间

III、营火节目审慎的编排与考虑

营火大多不采个人表演所以：

1. 营火旁不是个人的舞台、而是大家忘忧的天地。
2. 硬性规定必须全体出场、以培养群性、发挥团队精神。
3. 节目进行时应全体观赏、切忌各自准备自我的节目、搔乱全场情绪。
4. 领导人与工作人员应与全体一起同乐、不可坐在一旁袖手旁观、置身事外。
5. 节目要妥善安排、动态错杂、适时的调节情绪、制造气氛避免沉闷。
6. 节目中有唱、跳、短剧、舞蹈、游戏、欢呼、或穿插民间艺术。
7. 要唱大家都会唱的歌。
8. 表演好的节目回应时可用欢呼来回应。
9. 训练性的营火可在适当的时候安排呈献节目给主持人或的仪式表示敬意、娱乐性的营火则可有可无

IV、营火的结束收场

考虑安全和净洁做为收场灭火灭迹的原则营火结束立刻处理、不要拖到明日、以免留下不良的应象。灭火可分为：单式及复式。

- 单式灭火：将火熄灭后、炭屑、木屑清除移去
- 复式灭火：灭火后、挖坑将炭屑、灰烬埋入地下以策安全

五、 辨好营火活动的考虑与建议

1. 营火柴的搭设要稳固、事先要测试确定。
2. 柴火的多少与参与的人成比、不要太浪费。
3. 营火可以点燃后、再让学员进场、在火光的照耀下集合队伍进场没有硬性的规定要采任何方式进场。
4. 营火要一再测试、一发火、光即着、如此才能让参与者产生兴奋、欢欣的情绪、发火柴要多要干、而且要易燃、不要用煤油、或纸张。
5. 营火场与营地最好要有一段距离、而是白天没去过的地方、或是在搭营火的时候避免被学员事先知道、如此才能引起营火的神秘感。
6. 营火柴的四周要布置一道『防火圈』避免火被表演者撞倒、也是保护表演者不被火烫伤、而且又可以做备用柴是很重要的工作、不可省略。
7. 营火主持者及来宾应安排于上风处、以避免灰烟的熏扰、而表演者也应注意风向
8. 良好的火柴一经点燃后则尽其燃烧、勿须派人再加照拂、以免妨碍观赏阻碍表演、切不要站在场中。
9. 营火时间、不宜太长、大约以九十分钟为宜。
10. 营火时所用的歌曲可在事先预习演练、让大家都起熟悉、
11. 工作人员应熟练营火的架设、可保营火的成功
12. 严冬之夜、风雨之夜在室内用灯光布置象征性的『营火』亦可收预期的效果
13. 营火结束后、应安静的互道晚安、各自离去、不宜再集合训话、或作其它的活动

六、 综合结论

营火晚会在户外活动中尤其是在野外夜间占极重要的地位、而且深受青少年的喜爱、我们应该对整个活动无论是节目、工作人员、学员的进场、特别是点火的仪式方面要多下功夫研究、改进让它精进尤其是在技术性方面则应更经长的练习、使营火活动在每个过程中都能顺利、紧凑、正确有良好的效果。

解冻型团康

活动名称：我是谁

项 目	内 容 说 明
活动目的	让大家一个概略性的了解，勾起大家沟通的兴趣
活动队形	面对面平行两排坐着，多一人站在两排排头的中间
活动规则	1、简单介绍后发给每人一张问卷，让其尽快填好 2、填好后一个人先出来站在排头的中间计时 3、当计时员叫“开始”的时候面对面坐着的两个人交换手中的问卷，彼此交流有相同或相似点的时候鼓励大家握手或其它交流方式交流 4、计时员喊停的时候拿回自己的问卷，向自己的右手边走一个位子，计时员到自己右手边的位子坐下，计时员左边的人来计时，如此循环直到所有人都做过计时员。 5、计时员口令“（请坐）-开始-停-换”
讨论问题	
注意事项	1、人数必须为单数，如是双数辅导员要下去 2、可以根据学员背景调整问卷内容
使用器材	每人一张问卷、每人一张凳子、码表、

活动名称：猜猜我是谁？

项 目	内 容 说 明
活动目的	学员在活动中找到对的方法、策略、同时增加熟悉度
活动队形	全体分成二组、分左右二边
活动规则	1 全体分二组、分列左右二边、中间工作人员持不透明布一块 2 每组各派一名面对布幕蹲下、布幕放下后、立刻叫出对方名字 3 第二轮可改成背对背全体可说话、但不能说出或前面相关的字 4 第三轮再改成背对背、全体不可说话 5 第四轮背对背时可变装、 6 第五轮时、可背对背、由一方问对方三个问题后换边再问
讨论问题	1 你们有用什么方法猜到对方？有什么策略吗？ 2 你们的策略是好的吗？是对的吗？有用吗？ 3 你们常用一个方法？或者是经常的变化方式吗？ 4 如果可以从新来过、你们会成功吗？有机会赢吗？
注意事项	1 强调过程没有输赢、只有感觉、在意活动的过程 2 有时候裁判的判决有时候不要太在意
使用器材	不透光的布幕一块

活动名称：进化论

项 目	内 容 说 明
活动目的	破冰时可用到, 暖身, 活跃现场气氛
活动队形	
活动规则	1、蛋与蛋猜拳, 输者继续做蛋, 赢者升级为鸡 2、升为鸡的人就要找自己的同类继续猜拳, 即鸡要与鸡猜, 此时, 如果是赢者, 那么继续升级为猿人, 但若是输者就得降级为蛋, 那么他就得继续从蛋开始找同类猜拳 3、在 2 的循环下, 先升为超人的学员就可以抵达我们预先设定的安全地带, 等待着那个原地转悠的学员的产生 4、在整个猜拳的过程中, 所有人得加上自己所处的那个等级的动作进行和同伴猜拳, 要不然找同类就难咯
讨论问题	1、确定进化的对象(如: 蛋—鸡—猿人—超人) 2、找人出来给选定的几个对象赋上肢体上比画(可以让学员任意想象做出来)
注意事项	
使用器材	

活动名称：抛物接物

项 目	内 容 说 明
活动目的	破冰、相互认识
活动队形	全体伙伴围成圆圈
活动规则	1、投球的时候, 要报自己的姓名。 2、要投给别人的时候要报那个人的姓名。 3、可慢慢增加球的数量, 增加刺激性。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	一至二个小球或娃娃

活动名称：哈哈哈

项 目	内 容 说 明
活动目的	暖身，活跃气氛
活动队形	圆形
活动规则	1、大家围成一个圈圈，教员可以任意指定一个学员，被指定的那个学员说声“哈”； 2、然后可以根据顺时针或逆时针的顺序将游戏继续下去，但二个人要说两个哈即“哈哈”，依次下去，第三个说：“哈哈哈”… 3、但最多说到第七个人也就是第七个人说完八个“哈”之后，第八个便重复刚开始的顺序，即只说一个“哈”，然后依次类推下去…
讨论问题	
注意事项	
使用器材	无

活动名称：四、七有别

项 目	内 容 说 明
活动目的	破冰
活动队形	人数 20 人至 50 人 所有伙伴围成圆圈
活动规则	1、主持人可指定一名伙伴起开始报数，报至「4」时，不可报出，要用手放在领下，报「7」者亦不可报出，要把手放在头顶上，以后凡遇到 14、17、24、27，均比照上法进行，由缓而急，轮流报下去，如有错误，从坏掉的那个人开始。 2、凡报出不报的数目，以犯规论。做错动作，亦以犯规论。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：表错情

项 目	内 容 说 明
活动目的	破冰
活动队形	一男一女搭配成一组
活动规则	<p>1、主持人宣布四个口令：一见钟情、翻脸无情、不解风情、自作多情。</p> <p>2、当主持人说：</p> <p>『一见钟情』时，男女双方张开双臂面对面。</p> <p>『翻脸无情』时，男女双方各自双手交叉在胸前，转身背对对方，作生气状。</p> <p>『不解风情』时，男方背对女方，女方张开双臂面向男方。</p> <p>『自作多情』时，女方背对男方，男方张开双臂面向女方</p> <p>所有人依照口令做出正确的动作。</p> <p>3、主持人可以加快变更口令的速度，做错指定动作的人接受处罚。</p>
讨论问题	
注意事项	
使用器材	原子笔或筷子

活动名称：饭桶开饭

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	<p>全体：呜～～（做炊烟袅袅状）饭！桶！开！饭！（手背于膝上敲四下）</p> <p>饭桶：饭桶！某某！（拍膝，拍手，右弹指，左弹指）</p> <p>某某！某某！金刚！（拍膝，拍手，右弹指，左弹指）</p> <p>金刚：金刚！河马！（拍膝，拍手，右弹指，左弹指）</p>
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：顾客至上

项 目	内 容 说 明
活动目的	破冰
活动队形	6-10 人
活动规则	1、先选一位领袖当老板 2、老板要先将自己生意的定单报告给店员知道,再让店员报告定单的内容——订货人的姓名和货物。 3、例如：老板指着其中一人说：“鱼店”，被指到的人就要立刻说“张先生订红龙两条”，如果顾客所订的东西有重复的话，那人就输了。 4、这样生意的内容可不断变化，使游戏继续玩下去。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	无

活动名称：两看相不厌

项 目	内 容 说 明
活动目的	破冰
活动队形	不限，面对面站
活动规则	1、将人数分成两组，相对而立，各自用上唇夹住笔相视。 2、如果因对方可笑的表情忍不住笑出来，笔掉了为输 3、人数太多可以淘汰赛方式决胜负，最后剩下的人为胜。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	原子笔或筷子

活动名称：寻找另一半

项 目	内 容 说 明
活动目的	沟通、默契、
活动队形	两排直行
活动规则	<ol style="list-style-type: none"> 1. 将全体分成两两一组、面对面排成两排 2. 同组的两人以“我最快乐的一件事”聊天、在聊天中找一个暗号。 3. 说完后、所有成员向后走七步并蒙上眼罩。 4. 呼喊暗号、直到找到对方为止。
讨论问题	<ol style="list-style-type: none"> 1. 你用什么方法找到对方？ 2. 在找人的过程中、你觉得那一部份最精彩？ 3. 最快或最慢找到的、为什么、什么是你找人的障碍？
注意事项	<ol style="list-style-type: none"> 1. 活动时注意安全、成员找人时、须将手掌心向外置于胸前 2. 于室内进行时、可播放音乐、或歌曲
使用器材	眼罩每人一个

活动名称：你反我也反

项 目	内 容 说 明
活动目的	调节气氛，暖场
活动队形	围圆或者站横排都可以
活动规则	辅导员说“天啊”学员回答“地啊”辅导员说什么学员回答相对的东西，最后辅导员说“你啊”学员回答“我啊”后辅导员说“我啊”学员回答“你啊”后纠正让他们说“猪啊”。
讨论问题	
注意事项	在事先不要告诉学员最后是辅导员说“我啊”后怎么回答，让他们先回答后才告诉他们，增加现场的活跃气氛
使用器材	无

活动名称：亲爱的

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	全体伙伴搭肩
活动规则	<p>1、先跟伙伴介绍四个动作和口诀：亲爱的 全体向右；来嘛 全体向左；死鬼 全体向前；快点 全体向后。</p> <p>2、练习一下，让各位伙伴熟悉。</p> <p>3、正式开始游戏。可以围坐在一起或者围成圆圈站立在一起。</p> <p>1. 前导：</p> <p>⊙俗话说：“朋友相聚，自是有缘。”，大伙能在今天聚在一起，大家一起笑，一起玩（别人），真是很难得，所以我们要相亲相爱。既然如此，那现在就请你把双手借给我，做出飞鸟状，跟着我唱：“你像只蝴蝶在天上飞，飞来飞去飞不到我身边....（张洪量歌曲）”。飞到两旁伙伴的肩上。</p> <p>⊙覆颂。</p> <p>2. 说明：</p> <p>当我说：“亲爱的”时，请所有伙伴向前倒，说到“来嘛”时；请用力倒向后面，说到“死鬼”时；请倒向左边；至于说到“不要嘛”时，请倒向右边，O K？</p> <p>3. 活动进行：</p> <p>⊙主持人视状况说上述四个词，适时交替、重复、加重音、....。</p> <p>⊙进行一段时间后换方向（向右或向左等）。</p> <p>⊙各位伙伴玩的这么兴奋，尤其是女伙伴的笑声，勾起了主持人童年的回忆。在我小时候，有一首歌，在我小时候很流行，可是后来被我唱了之后，就没有人敢再唱，因为....。现在我介绍给各位伙伴，那就是....（随便说一首大家耳熟能详的歌）。当你们在唱歌时，请勿故意做出很陶醉的样子，倒向旁边的伙伴，这样我会忌妒的，必须要配合我的手势，倒向各个方向，O K？开始....。</p> <p>⊙光坐着玩不够刺激，去年我到非洲留学时，看到当地土人有一招“功夫”非常高竿，于是，我就以一种很不屑的态度将它学了起来。我还是一句老话？‘好东西要和好朋友分享’，我们之间是没有秘密可言的。所以我决定要和各位坦诚相见....（现在征求一位伙伴～最好是女的）（示范）。</p> <p>现在把左脚从前面放在左边伙伴右脚的左边，来！其它伙伴跟着一起做。有没有不会的？这跟智商好像没什么关系....。好，现在伸出你那双魔手，慢慢的飘到旁边伙伴的肩上。好，还是刚刚一样，配合刚才的歌曲，和我的手势，一起来....。</p> <p>（先慢慢唱，随后歌曲加快，让队伍散掉为止）</p> <p>4. 技巧及术语：</p> <p>⊙活动各个阶段均可以任意变换方向；各阶段各动作可在意穿插来加强效果。以上“活动进行”只是简单的参考而已。</p> <p>⊙此团康系“接触性”团康，可自行和其它接触性团康串连、搭配，术语也可以相互套用。</p> <p>⊙术语例：</p> <p>* 那边那位女伙伴搭肩的动作很有职业水平。</p>

	<p>* 刚刚唱到“掌起般儿往前划”（以白浪淘淘为例）时，那位伙伴竟凶残的露出本性，把前面伙伴的脖子当航左右大力摇摆。</p> <p>* 刚刚我发现大家在唱歌的时候，有位男伙伴露出了满意的笑容；他旁边的伙伴则露出了满足的笑容。</p> <p>* “亲爱的”、“来嘛”、“死鬼”、“不要嘛”，改成由主持人发 1、2、3、4 等口令代替之。</p>
讨论问题	
注意事项	
使用器材	无

活动名称：八宝饭

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	<p>今天早上 8 点钟，遇到了一位 8 十 8 岁的老阿公， 吃了一碗 8 宝粥，花了 8 万 8 千 8 百 8 十 8 元 8 角 8 分 8 厘 8。」</p> <p>绕口令 8 不发音 8 改别字 加速</p>
讨论问题	
注意事项	
使用器材	无

活动名称：剪刀、石头、布

项 目	内 容 说 明
活动目的	暖场
活动队形	
活动规则	1、主持人先做示范、口诀是：剪刀剪刀、石头石头、剪刀、石头、布。 2、先是右手赢左手，右手为剪刀、石头、布的时候，左手为布、剪刀、石头。 3、接着左手赢右手，左手为剪刀、石头、布的时候，右手为布、剪刀、石头。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：姓名叠罗汉

项 目	内 容 说 明
活动目的	增加成员熟悉度
活动队形	全体围成一圆圈
活动规则	1、从主持人开始自我介绍、名字 2、第二轮加外号或者昵称 3、第三轮外号或昵称再加自己的招牌动作。 4、依序每一位成员在介绍自己之前、须先重复前面一位的名字或外号、加动作、直到每位成员皆介绍完毕
讨论问题	1 每个人在一开始的时候会不会觉得很难、不可能完成、尤其是最后的人 2 有看到每个人的潜力、潜能吗?尤其是最后一人完成的时候
注意事项	如果有人忘记的名字、外号、或动作的时候旁边的可以提示
使用器材	无

活动名称：姓名排队

项 目	内 容 说 明
活动目的	增加成员认识与熟悉度
活动队形	全体成员排成一行
活动规则	1 请成员在不能开口的状况下、依姓名笔划由少划排到笔划多的 2 若姓名相同者依名字的第一个字笔划多少顺序
讨论问题	1 过程中游戏的难度为何、最困难的部份、最精彩的部份、 2 其中谁是引导带动者让整个问题明朗同时得到解决 3 活动失败了、是什么原因、如果可以从新再来、有可能成功吗？
注意事项	在活动中成员不可以出声音或用动作来暗示、
使用器材	无

活动名称：可怜的小猫

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	1、全体围坐成圈，一人当小猫坐在中间。 2、小猫走到任何一人面前，蹲下学猫叫。面对者要用手抚摸小猫的头，并说「哦！可怜的小猫。」但是绝不能笑，一笑就算输，要换当小猫。 3、抚摸者不笑，则小猫叫第二次，不笑，再叫第三次，再不笑，就得离开找别人。 4、当小猫者可以装模做样，以逗对方笑。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：绕着地球跑

项 目	内 容 说 明
活动目的	打破陌生，促进团队间成员认识。
活动队形	
活动规则	<p>男里圈，顺时针转；女外圈，逆时针转，双手搭在前一个同学的肩上，一边唱「捕鱼歌」一边跑，每唱一句，喊一句「嘿」。接着，反身再搭同学的肩膀继续跑，等主持人吹哨时，男向圈外，女向圈内，按主持人说的地名，同学就依各地礼仪做动作。</p> <p>地名一动作：</p> <ul style="list-style-type: none"> a. 纽约—互相拥抱说「哈啰！」 b. 东京—互相鞠躬说「空忙哇」 c. 曼谷—互相膜拜说「撒摸低咯」
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：我最喜欢的动物

项 目	内 容 说 明
活动目的	在一新团体中，使大家能有初步的认识及产生向心力。
活动队形	
活动规则	<p>带团者（辅导员）准备适量之动物头套，每种动物利用不同的颜色重复出现。（参加者每人一顶）。</p> <p>每人进场即选用一种动物头套并照指示团成一圆圈。</p> <p>接着，由辅导员开始，用一大家都熟悉的曲调唱：</p> <p>”我是小白兔（小××），王××啊！王××，喜欢小 熊啊！（小××啊！）小黑熊”。</p> <p>同时模仿该动物之作跳（走、爬）至头戴黑熊头套学生的旁边两人，握手或拥抱。</p> <p>被选上之学生，亦如前法：”我是小黑熊！黄××啊！ 黄××喜欢大公鸡啊！（××啊！）大公鸡。……直到全体都自我介绍完毕为止。</p>
讨论问题	
注意事项	
使用器材	准备头套时，请选些颜色鲜明，图片上姿态可爱的动物。

活动名称：中国功夫

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	<p>中国功夫口诀招数 请你跟我这样说 请你跟我这样做 中国功夫、博大精深 屏气凝神、气贯丹田 （两眼平视、不要乱看） 双手握拳、放在腰部 马步一蹲、再往下蹲 打出右拳、打出左拳 看招式情形变化（打出右拳、化拳为掌、化掌为指） 向上一指，向下一指，向左一指，向右一指，这招叫做：多此一举、笨鸟先飞、 凤凰于飞、走来走去、太太饶命、五体投地、酒喝多了、小姐别走、我是帅哥、 天龙八部、三娘教子、太太饶命、不三不四、人客来坐、好胆过来、锦囊妙计 （此招可用以看小抄）、凭你也配、一柱擎天、金鸡独立、七步惊魂、露出 马脚、小狗撒尿、谁偷放屁、泼妇骂街、两眼平视、我是白痴、老娘高兴、三 十六计走为上策（此招可用以结束）</p>
讨论问题	

活动名称：妙人妙事

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	不限，人数 10—20 人
活动规则	<ol style="list-style-type: none"> 1、主持人发给每个参与者第一张纸，每个人在纸上写上自己的名字。并交给主持人。 2、再给所有参与者第二张纸，在这张纸上写上一个地点，例如房间、洗手间、厨房等任何地方。写完后交给主持人。 3、再给所有的参与者第三张纸，这张纸上写上一个动词或者动作性词语，例如炒菜、睡觉、打扫卫生等。写完后交给主持人。 4、将三张纸分别放在三个不透明的袋子里。 5、由主持人将写有名字纸条的袋子，让一位伙伴随机抽取一张，再让另一位伙伴在写有地点的袋子里抽取一张纸。最后再找一位伙伴在装有动作的袋子里抽取一张纸。 6、分别依序请三位伙伴读出纸条上写的字。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	小纸片

活动名称：哼哈

项 目	内 容 说 明
活动目的	调节气氛，暖场，训练学员的反应
活动队形	围圆或者站横排都可以
活动规则	1、辅导员说“哼”学员回答“哼哼”，辅导员说“哼哼哼”学员回答“哈哈”， 辅导员说“哈哈”学员回答“哼” 2、讲完后给予一定时间练习，练习时辅导员适当引导 3、开始后辅导员通过节奏的变化和长度的增加来增大难度。
讨论问题	
注意事项	回答的内容可以由辅导员自己决定，只要大家达成共识就行
使用器材	无

活动名称：碰和碰碰

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	<p>1. 前导：</p> <p>⊙旧式：</p> <p>当我说：“碰”，大家就回答我“碰碰”；当我说：“碰碰”时，大家就回答我“碰”；如果我说：“碰碰碰”的话，请你们举起你那双手在胸前拍一下；如果听到“碰碰碰碰”，请发出野性的呼唤，啊～～，哦～～</p> <p>⊙英文式：</p> <p>When I say 碰, You say 碰碰; When I say 碰碰, You say 碰; When I say 碰碰碰, You do 拍; When I say 碰碰碰碰, You say 啊～哦～。</p> <p>⊙其它型：例如“碰”改成“哈”等。</p> <p>2. 进行：</p> <p>⊙先全体一起玩，进行一阵子后说：“有人反应特别慢，别人拍（啊）完他才动，兄有在“啊～哦～”的时候才叫的时特别大声。为了避免混水摸刀的情形发生，等一下我们来一个一对一个别辅导，也就是当我走到那个人面前时，他就和我一起玩。”</p> <p>⊙试过几个人后——可“捉”几个反应慢或错误的人出场，集体玩“碰碰”，并改成玩“基本动作”：</p> <p>例如：</p> <p>“碰”——>向左转。</p> <p>“碰碰”——>向右转。</p> <p>“碰碰碰”——>向后转。</p> <p>“碰碰碰碰”——>蹲下。</p> <p>“啊”——>起立。</p> <p>（可以集体玩，或一个一个轮流玩）</p>

	<p>* 或者以“整人游戏”开个小玩笑后再放他们回去。</p> <p>3. 技巧及术语：</p> <p>* “碰”的变化词很多，请自行临场改变。</p> <p>* 在玩“基本动作”的时候会有很多笑料，请自行临场找笑料。</p> <p>* 术语：</p> <p>⊙看到我走过来就那么兴奋。</p> <p>⊙这个女伙伴看起来很有气质，不料尖叫后让我看到她有二颗大虎牙。</p> <p>⊙妳好可爱哦！我们多“碰”几次。</p> <p>⊙不要看地上，要面对现实；智商不足不是你的错，是上一代的问题。</p> <p>⊙叫你碰你不碰，你一直和她在“碰”什么？</p> <p>⊙女伙伴“啊～哦～”的时候太感性，有挑逗主持人的嫌疑。</p> <p>⊙这种女人只会傻笑（还会流口水），好可怕。</p> <p>⊙妳的牙齿好漂亮哦！</p> <p>⊙突然说：“不玩了”，但突然转身说：“碰”。</p> <p>⊙故意吹口哨引诱之。</p> <p>⊙以各种肢体动作引诱之。</p> <p>⊙你再不出声，我就叫你一直“啊”。</p> <p>⊙经过了这次的活动，你们的本性已经表露无遗了！</p> <p>⊙我说“碰”，他竟然说都胡了，还碰。</p> <p>* 最后亦可全体玩“基本动作”做为收场。</p>
讨论问题	
注意事项	
使用器材	无

活动名称：猜人名游戏

项 目	内 容 说 明
活动目的	该训练让学员在寻求 YES 答案的过程，练习如何组织问题及分析所得到的信息。
活动队形	分 5 人一组，20 人一个班最为适合，这样就有 4 个小组
活动规则	1、在教室前面摆四个椅子。 2、每组选一名代表为名人坐在椅子上，面对小组的队员们。 3、培训师给做在椅子上的每一位名人带上写有名人名字的高帽。 4、每组的组员除了坐在椅子上的自己不知道自己是什么名人， 5、现在开始猜，从 1 号开始，他必须要问封闭式的问题如“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。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：心电感应

项 目	内 容 说 明
活动目的	暖身、培养同组成员默契
活动队形	两两一组、
活动规则	1 领导者示范三种动作（五种）不同的动作 2 请成员熟记动作、并转身背对背。 3 在听到哨音后、成员转身并做出三种动作之任何一种、 4 检视同组成员做出的动作是否相同
讨论问题	1 你和你的伙伴之间的默契是怎么建立的 2 什么原因让你们愈来愈好?主要的原因是什么? 3 最精彩的部份是什么?未来会更好吗?
注意事项	最佳拍档应给予鼓励、请其说明原因?
使用器材	哨子一个

活动名称：传火柴

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	全体伙伴围成圆圈
活动规则	1、围成一圈、请一位拿出预备的火柴。 2、点燃后轮流往下传、到谁的手上、火柴熄了以后那个人就【用那段火柴焦黑的部份在脸上画一撇胡子、连系二次的要罚】
讨论问题	
注意事项	
使用器材	火柴若干

活动名称：小毛虫

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	全体伙伴围成圆圈
活动规则	<p>1.歌词： 小毛虫小毛虫往上爬， 一步一步往上爬， 不畏艰难往上爬， 一步一步往上爬。</p> <p>2.前导：同二，“小蜜蜂”、“推头”....之类，请自行参考本书运用。</p> <p>3.活动程序： ◎教唱歌曲。 ◎配上动作示范一次：首先呢，我唱一句，你们唱一句，（一边唱，一边将双手置于自己面前玩手指游戏。） ◎练习一两次后，接着说：“我们自己玩自己的不好玩，我们现在玩别人的”。 ◎有些伙伴一直在抗议，说什么光玩手不好玩，那我们就来一点刺激的。现在把你的右手放在右边伙伴的腰上（有没有找不到腰的？没有关系，找不到腰不是一件很可耻的事。 都好了吗？要开始爬了，“小毛虫小毛虫往上爬....”。爬到肩膀上，再爬到头上，耳朵、鼻子....再回头上，停在头上，好....。在头上跳舞.... ◎报仇（换边）</p> <p>4.主持技巧和术语： * 爬到头上，有没有觉得黏黏的？ * 爬到酒窝，哗！那位女伙伴没有酒容还笑那么大声。没关系，把你的手伸出来，弹出小指，用力挖，舌头伸出来....。 * 爬到头上时，进行跳步、跳跃、正步....。 * 玩别人之前先进行“覆颂”。</p>

	<ul style="list-style-type: none"> * 那个女人是不是没摸过男人，一摸到男人就那么高兴。 * 男伙伴不可故意爬错地方。 * 那位女伙伴，你还换位置，被一个人摸还不够是不是？ * 男人，还没开始啦！叫你和右边伙伴玩你竟给我一个玩二个，还外加自摸。 * 那二位伙伴似乎很智障（手配合不上歌曲）。 * 那位伙伴，不要用那种暧昧的眼神看着我，我非常明白你的意思，但是我不能和你一起玩。 * 纯洁的女性是守身如玉，妳却“守身为玉”，说！他给了妳什么好处？
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：小白兔

项 目	内 容 说 明
活动目的	解冻、缓和气氛
活动队形	
活动规则	<p>1、“小白兔呀”两手手指伸成V字形，放在两耳际，头向左摆。“小白兔呀”头向右摆 d.「红红眼睛」----->两手在眼前晃，手指仍然成V字形 e.「白皮毛」----->右手刷刷左手。f.「我把萝卜」----->两手合画一个大圆圈 g.「送给你呀」----->送出去</p> <p>h.「你陪我玩」----->用右手臂勾右边人的头「好不好」----->左手搓搓那颗可怜的头 1. 玩右边的人一次。</p> <p>2. 玩左边的人一次。</p> <p>3. 两手互勾，再玩一次。</p> <p>4. 动作加快，再来一次。</p> <p>【开场】</p> <p>「这是我三岁的时候学的第一首歌...」</p> <p>「当时我的智商只有 30...」</p> <p>「不要笑，现在宣布游戏规则，为了维护我童年的尊严，规则只有两条：1. 玩游戏时，年龄要降到 3 岁。2. 智商要降到 30...」</p> <p>「好，大家可能不知道，我的绰号就叫做马丁，请大家看我的手...」</p> <p>（两手呈催眠状）</p> <p>「我从五数到一，大家的智商跟年龄将逐步下降... 5... 4... 3... 2... 1...」</p> <p>（呈可爱状）「各位伙伴大家好！」</p> <p>【介绍游戏】</p> <p>1. 把儿歌「小白兔」唱一遍，教唱一遍。</p> <p>注：小白兔是取自莫扎特的作品之一段，配上歌词。</p> <p>小白兔呀 小白兔呀 红红眼睛 白皮毛</p> <p>我把萝卜送给你呀 你陪我玩 好不好</p> <p>2. 教动作</p>

	<p>a. 两手手指伸成 V 字形，放在两耳际，</p> <p>b. 「小白兔呀」----->头向左摆</p> <p>c. 「小白兔呀」----->头向右摆</p> <p>d. 「红红眼睛」----->两手在眼前晃，手指仍然成 V 字形</p> <p>e. 「白皮毛」----->右手刷刷左手臂</p> <p>f. 「我把萝卜」----->两手合画一个大圆圈</p> <p>g. 「送给你呀」----->送出去</p> <p>h. 「你陪我玩」----->用右手臂勾右边人的头</p> <p>i. 「好不好」----->左手搓搓那颗可怜的头</p> <p>【开始玩】</p> <p>1. 玩右边的人一次。</p> <p>2. 玩左边的人一次。</p> <p>3. 两手互勾，再玩一次。</p> <p>4. 动作加快，再来一次。</p> <p>【剖析】</p> <p>1. 这也是一项很好的解冻游戏，从小玩到热闹，也可以使团体气氛一直提升。</p> <p>2. 可以掌握的突发点有：</p> <p>a. 有男生不敢勾女生的头，</p> <p>b. 有人抓到别人的头皮屑，很尴尬，</p> <p>c. 有人使用暴力，（违反游戏规则：年龄要降到 3 岁）</p> <p>d. 有人把萝卜比成腿状，（违反游戏规则：智商要降到 30，比的曲线太暧昧了）</p> <p>e. 有人只能自己跟自己玩，</p> <p>f. 有人玩「收集头」的把戏，</p> <p>g. 有人企图以勾勾代替搓头，……太多太夸张啦！到时候再仔细观察都有！</p> <p>3. 借着大家的肢体接触，更可突显小白兔真的是一个很强的解冻剂！</p> <p>[附注]</p> <p>其实，有些笑点是可以从游戏中自己去想想比如男女生之间，本来就有一些固定的冲突和笑点玩头时，就想一想，头上有什么东西比较恶心的，如头皮屑，狗虱，白头发有些人看到头发去拔啊...等还有一些笑点，像暴力倾向，搓头，敲头，洗头啊，比的动作很暧昧...这些都可以用用喔！</p>
讨论问题	
注意事项	20-40 分钟
使用器材	无

活动名称：冒名顶替

项 目	内 容 说 明
活动目的	暖身、
活动队形	
活动规则	1. 参与游戏的人，互相换名字。如，A 当 B，B 当 C，C 当 D，D 当 E，E 当 A

	2. 猜拳最赢的那一位先喊，当他对 B 先生喊 B 时，由顶替他的 A 先生回答“有” 3. 如此继续下去，一定会有喊他自己名字的时候，不由自主喊“有” 4. 错的人要罚表演节目，或唱一首歌。
讨论问题	
注意事项	5 人以上
使用器材	

反应型团康



活动名称：最后的胜利者

项 目	内 容 说 明
活动目的	暖身、
活动队形	全体伙伴起立
活动规则	1、将椅子排成一个圆圈，所有伙伴围圈在外面。 2、所有伙伴边唱歌，边在椅子外圈行走。 3、当主持人说“转”的时候，全体伙伴向后转，继续行走。 4、当主持人说停的时候，全体伙伴要去抢椅子。 5、没有抢到椅子的伙伴即淘汰出局。 6、直至决出最后的胜利者，游戏结束。
讨论问题	
注意事项	不要在湿滑的地上进行游戏。
使用器材	椅子若干张，比全体伙伴数量少一张。

活动名称：虎克船长

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	1、开头的人要随便找一个人指向他喊虎克船长。那个人要站起来双手做成两个空心的，放在眼前，前后移动并喊：呜噶呜噶，而在被指到的那个人左右两边的人也要做划船的动作，并喊：嘿咻嘿咻。左边的往左划，右边的往右划。 2、接着再指另外一个人。也可以指自己。 3、如果被指到的人，以及两旁的人动作和说话都不可以做错。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	无

活动名称：恐怖三十

项 目	内 容 说 明
活动目的	暖身、培养同组成员情谊
活动队形	两两一组、
活动规则	1、从 1 开始按顺序报数、报至 30。 2、每人每次至少报一个数、至多报三个数。 3、后一个人，接着前面的数，继续报。 4、谁先报到 30，谁就算输
讨论问题	
注意事项	
使用器材	无

活动名称：3、6、9 报数

项 目	内 容 说 明
活动目的	暖身
活动队形	全体伙伴围成圆圈
活动规则	1、1 至 100 报数，凡是数字里面有 3、6、9 的一律不报出来，用击掌来代替。 2、可以请一位学员当场示范击掌。 3、先示范一次。 4、游戏正式开始，若有人出错，则下一次从出错的那个人开始报数。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	无

活动名称：一颗糖果

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	全体伙伴围成圆圈
活动规则	1、主持人先介绍口诀，四句“一颗糖果、掉下去、捡起来、吃下去”。 2、先示范一下，有一位成员开始，每人说一句。 3、当说到“二粒糖果”的时候，每句话都要说二遍，依次类推。 4、下次由说错着开始说。
讨论问题	
注意事项	游戏开始前先做示范，以确保每个人都懂游戏规则。
使用器材	无

活动名称：大、小灯笼

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	全体伙伴围成圆圈
活动规则	1、主持人介绍动作，大灯笼、小灯笼的动作。 2、主持人来到一位伙伴面前，主持人说的动作和比划的动作可以一致也可以不一致，但这位伙伴无论比划的动作还是嘴里说的，都和主持人不能一致。 3、若说错活做错，即算输。
讨论问题	
注意事项	事先规定大、小灯笼的动作
使用器材	无

活动名称：比大、比小

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	全体伙伴分成二组或以上
活动规则	<p>1、主持人，将全体伙伴分成人数均等的几个小组。</p> <p>2、主持人先说比大、比小、比长、比短、比黑或者比白等等。</p> <p>3、请每组派一位代表来到中间，主持人说出究竟比什么，例如比长，比谁的睫毛长。从而来比较两位代表的睫毛究竟谁更长。以此来决定胜负。获胜者加分。</p> <p>4、最后以总分最多的胜利。</p> <p>比长或短：睫毛、头发、舌头、胳膊、脖子、手臂、腿、指甲、胡子、耳朵、</p> <p>比黑或白：皮肤、眉毛、眼睛、裤子、袜子、头发、衣服、胡子</p> <p>比圆或方：身体、脸、手指、脸型</p>
讨论问题	
注意事项	
使用器材	计分表

活动名称：明 7 暗 7（谁是领袖）

项 目	内 容 说 明
活动目的	调节气氛、训练学员的观察能力
活动队形	圆圈
活动规则	<p>1、学员 1-100 报数、数字含 7 以及 7 的倍数用击掌表示。</p> <p>2、选出一个人作为观察者、让其回避，余下的学员讨论出几个领袖、这个几个领袖轮流带领大家做不同的动作。</p> <p>3、让这个观察者在大家活动的过程中找出这几个领袖。</p>
讨论问题	
注意事项	在做动作的同时要报数
使用器材	

活动名称：五个动作

项 目	内 容 说 明
活动目的	调节气氛、训练学员的反应能力
活动队形	围圆而坐
活动规则	1、辅导员首先带领大家做 5 个动作，1、击掌；2、拍腿；3、任意指一个人；4、摇头；5、收摊开。 2、辅导员任意制定一个人开始，按逆时针方向依次做击掌、拍腿、任意指一人，被指的那个人摇头，摇头那人左边的人手摊开，从手摊开那人的左边重新开始。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：口是心非

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	1、将全体伙伴分成两队，每次每队各派一位代表，男女搭配为佳。2、一位伙伴先拿锤子，并向另一位伙伴提问，题目由主持人事先准备好，每人每次可以抽三题。 3、当答案为“是”的时候，需“摇头”，当答案为“否”的时候，需点头。 4、若答题者回答与动作是相同的、或者回答较慢，提问者可以将锤子轻轻敲打其。 5、两人交换。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	开心锤、事先准备好的题目。

活动名称：正话反说

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	1、主持人要事先准备好一些词语。 2、主持人说一个词语，要参加游戏的人反着说一遍，比如“新年好”，游戏者要立刻说出“好年新”，说错或者猛住的人即被淘汰。从三个字开始说起，第二轮四个字，第三轮五个字，以此类推。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	事先准备好几个词语，由易到难

活动名称：老师说

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	全体伙伴围成圆圈
活动规则	1、当听到有“老师说”三个字以后发出的命令，才去执行，做错者即算输。 2、当“老师说”游戏结束的时候，游戏才算真正结束。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	无

活动名称：谁是谁的爹

项 目	内 容 说 明
活动目的	学员的反应能力、活跃气氛、增加趣味性。
活动队形	围圈站横排都可以
活动规则	1、辅导员先找一人与自己做示范，两人一人做爹一人做儿子。辅导员问问题学员回答，回答时要在辅导员问的节奏中回答，不能打破节奏，否则算失败。 2、一个人完后再找其它人来挑战 3、注：问题“谁是谁的爹？”，“谁是谁的儿？”；“谁管谁叫爹？”，“谁管谁叫儿？”；“谁管谁叫谁的爹？”，“谁管谁叫谁的儿？”“谁管谁叫谁是谁的爹？”，“谁管谁叫谁是谁的儿？”
讨论问题	
注意事项	1、在作游戏介绍时,时间不能长,如果现场秩序不是很好时,可以鼓励一个学员上来,或者事先准备好一个工作人员上来演示下, 辅导员可以根据学员的反映决定是否问后两个问题 2、辅导员可以根据节奏的变化来增加难度和控制场上的气氛 学员上来时,教员自己不要紧张,否则会让学员跟着你紧张,那样的效果会大打折扣,刚开始时,尽量将速度放慢,不要着急,可以将那几个问题多问几遍,一定会缠倒他..

活动名称：老虎大象老鼠

项 目	内 容 说 明
活动目的	调节气氛、训练学员的合作能力
活动队形	相对的两排
活动规则	<p>辅导员首先向学员介绍老虎、大象、老鼠的动作。</p> <p>大象吃老虎、老虎吃老鼠、老鼠吃大象</p> <p>当辅导员哨音一响，两支队伍要同时做出各自一致的动作并喊出动作的名字，如出现不一致的学员，淘汰出局，如果一致输的那方在排尾淘汰一位。如双方做出同样的动作，视为平局，双方都不淘汰。</p>
讨论问题	
注意事项	
使用器材	无

活动名称：乌鸦乌龟

项 目	内 容 说 明
活动目的	通过游戏活跃气氛，增加活动的趣味性
活动队形	两人一组（面对面站）所有人可围成一个圈
活动规则	<p>1、两人一组，面对面站，伸出双手掌心向内交叉</p> <p>2、两人商量好一人做乌鸦一人做乌龟，辅导员自己编一个故事，当讲到乌鸦时做乌鸦的人用双手拍打“乌龟”的手，“乌龟”躲避，反之亦然。</p>
讨论问题	
注意事项	讲故事的时候注意调动气氛，使他们犯错。
使用器材	无

活动名称：是谁吃了饼干从那饼干盒

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	是谁吃了饼干从那饼干盒？」「不是我呀」 「就是你」「不可能」「那是谁」 「X X吃了饼干从那饼干盒。」重来 变化：叫别名 名颠倒 叫亲人（女友）
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：大鬼追小鬼

项 目	内 容 说 明
活动目的	活跃气氛，锻炼左右脑的协调性
活动队形	横排围圈都可以
活动规则	1、用每支手的大拇指做大鬼小手指做小鬼，依次朝左和朝右运动，每次在前面的一只手出大拇指在后面的一只手出小拇指。 2、在示范后给学员一定时间复习、练习 3、大家一起来做，可以配上一些短歌（节奏由慢慢慢慢变快）跟着音乐节拍练习。
讨论问题	
注意事项	动作讲完后要给一定时间练习 注意指出大家的错误，或让大家相互观看
使用器材	无

活动名称：玲珑塔

项 目	内 容 说 明
活动目的	调动气氛，训练学员反应和思维
活动队形	围圈和站横排都可以
活动规则	1、辅导员先把歌词介绍一次“玲珑塔，塔玲珑，玲珑宝塔第（一）层，（一）个钵，（一）个磬，（一）个和尚（尼姑），（一）本经，念（阿弥托佛）（密斯佛托）一口经” 2、让大家多练几次熟悉歌词 3、开始后让大家分组对抗
讨论问题	
注意事项	可根据现场情况决定是介绍“和尚”一种版本还是把“尼姑”的版本也介绍 随着难度的增加把带括号的“一”换成N并把“阿弥托佛”或“密斯佛托”念N次
使用器材	无

活动名称：小蜜蜂

项 目	内 容 说 明
活动目的	调节现场氛围，增加趣味性，训练学员反应
活动队形	围圆或者站横排都可以
活动规则	<p>1、辅导员说“小蜜蜂”学员回答“嗡嗡嗡”，辅导员说“嗡嗡嗡”学员回答“小蜜蜂”。</p> <p>2、辅导员通过节奏变化和问题的加长来增加难度和训练学员的反应。</p> <p>3、中间亦可以加小青蛙、小狗狗等之类的动物。</p> <p>1. 前导：</p> <p>首先我们先调查一下，在座各位伙伴有没有未满 18 岁的？哇塞！这么多，好，手放上，由于今天我们的活动是一个香艳刺激、香喷喷、火辣辣，而且是限制级的活动，所以奉令未满 18 岁的不准玩。不过我考虑了一下，今天就放宽标准，只要是“身心”上自认为 16 岁就可以了，现在我再调查一次，未满 18 岁的举手？</p> <p>这个游戏的规则很简单，首先把你的左手伸到左边伙伴的胸前（哗～！是胸部的前面，不是胸上，那位女伙伴，被摸了还那么高兴。还有那边那位男伙伴真邪恶，所有的女伙伴看他，往后几天的活动要小心，不要靠近他）。别外，右手成这样（伸出食指），然后放在自己胸前，别人那只魔手的下面。对，就是这样。</p> <p>规则只有 3 条...</p> <p>第一条：“当我说『抓』的时候你们就『抓』”，我这个人很干脆，不像别人带活动时说一些乱七八糟的“老虎”、“老猪”、“乌鸦”....等</p> <p>第二条：“当我说『换手』时各位就换手”，因为太久手会酸，好我们换</p>

	<p>一次看看，换手！（那边那位男伙伴是在摸八圈是不是？还”丁！ㄅㄩㄣ ㄣ！）。</p> <p>第三条：“当我说『小蜜蜂』的时候，你们就回答我『嗡嗡嗡』”，OK？我们试一次。</p> <p>好，由于本地治安欠佳，尤其盛产二只脚的”狼”，所以待会儿被抓到了3次的，晚上就负责守夜。除此之外，明天早上别人吃二个馒头，你就吃一个。</p> <p>废话少说，我们开始....，小蜜蜂啊小蜜蜂....。</p> <p>2. 主持技巧：</p> <p>⊙第一次说”抓”时不要以假动作欺骗学员。</p> <p>⊙利用各种技巧、言语、肢体语言、假动作来引诱学员”抓”，例如利用哨音（哨子不要让学员看到效果较好）；不说”抓”而说”碰”、“拉”....；故意突然转身、打哈欠、吓人等等。</p> <p>⊙”小蜜蜂”的说法有下：</p> <ul style="list-style-type: none"> * 小蜜蜂 * 小蜜蜂啊小蜜蜂，（慢）。 * 小蜜蜂小蜜蜂 （快）。 * 小蜜蜂小蜜蜂小蜜蜂 。 * 小蜜蜂小蜜蜂小蜜蜂。 <p>⊙除此之外，亦可说”嗡嗡嗡”。</p> <p>所以小蜜蜂和嗡嗡嗡可以搭配交叉讲，譬如说：</p> <p>”嗡嗡嗡啊小蜜蜂”....。</p> <p>⊙可走到任一学员面前”嗡”他，会有意外效果出现。</p> <p>⊙说”小蜜蜂”、“嗡嗡嗡”之类言词时要控制好音调、速度，最好忽快忽慢。</p> <p>⊙肢体语言愈夸张，愈恶心愈好，另外，要练好”垂死的天鹅”（芭蕾舞动作夸张化）。</p> <p>⊙”抓”可改成”拉耳朵”....。</p> <p>3. 术语参考：</p> <ul style="list-style-type: none"> * 女伙伴被捉，不要故意不放。 * 刚才有位女伙伴说：“你怎么都不捉我？”； * 带活动这么久，第一次碰到有人竟捉到不该捉的东西。 * 刚才说”碰”的时候有男伙伴故意利用机会碰隔壁女伙伴，要注意，只有”抓”才可以有动作。 * 小蜜蜂换手。 * 换手了你还捉着他做什么？ * 妳怎么一直傻笑，被捉了都不知道。
讨论问题	
注意事项	在带动过程中要注意节奏的变化来吸引学员的注意力和增加趣味性
使用器材	无

活动名称：脱鞋

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	圆形
活动规则	1、围成圈圈后,所有学员开始报数,报完后,要求各位记住各自的数字。 2、教员简介四拍动作即一拍手拍腿,二拍拍手,三拍右手弹指,四拍左手弹指:以及四句口诀:来到x x,要脱鞋,几号不脱,几号脱. 然后按照这个节奏被点到的那个学员接住口诀继续下去。 3、一拍就压一句口诀,节奏一定要压准,其中若有谁压错了,那就得脱鞋,放在中间 4、第一个说压错节奏的学员将鞋放在中间后,游戏继续,可以从脱鞋的学员开始,那下一位出错的学员就得继续脱鞋,但是,他的鞋必须放在第一个鞋的上面,而且放的时候,只能放一次,以及下面出错人的鞋在放时,都得这样;如有掉下的话,那么他就得表演个节目或是唱首歌
讨论问题	
注意事项	游戏开始时,教员可以先带着学员练习几遍
使用器材	无

活动名称：甜蜜的家庭

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	1、三人一组,分别为爸爸、妈妈、小孩,爸爸和妈妈牵手,中间站着小孩。 2、依主持人所说的成语来决定谁必须换位子。 3、当主持人说「红杏出墙」时,妈妈必须跑到别组,「家破人亡」时,必须重新组成一组,「七年之痒」时,则是爸爸跑到别组,妻离子散时,则是妈妈和小要跑开……以此类推。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	无

活动名称：成语故事

项 目	内 容 说 明
活动目的	活跃气氛, 调动大家的情绪
活动队形	
活动规则	<ol style="list-style-type: none"> 1. 先讲一个故事: 在一面墙上吊着一把刀, 刀是倒着吊的. 缩短为四字模式即“墙上吊刀, 刀倒吊着”, 可以让先让产生的天才 x 号, 念上个几遍 2. 让产生的天才到纸盒抽取一张有一字成语的纸片, 抽取完后, 让他们大声念出自己抽取的成语 3. 教员说出三个话题: 1. 我在厕所——2. 我在洞房花烛夜——; 3. 我在男/女朋友家—— 4. 在上面教员给出的三个话题后面, 用刚刚天才们抽的成语加上, 并要面对着大家, 大声念出
讨论问题	
注意事项	<ol style="list-style-type: none"> 1. 一字成语可以事先准备下 2. 最好要有麦克风或无线话筒
使用器材	一个纸盒, 以及碎纸片若干(事先准备的成语). 无线话筒两个(一个以防备用)

活动名称：耳边细语

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	全体伙伴围成圆圈
活动规则	<ol style="list-style-type: none"> 1、由主持人先准备一张纸, 上面写有一句话, 再告诉第一位伙伴。 2、第一位伙伴再依次以耳语告诉下一位伙伴。只能说一遍。以此类推, 直到最后一位伙伴。 3、请最后一位伙伴开始依次说出自己刚才自己说的话。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	无

活动名称：音乐欣赏会

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	7 位伙伴一字排开
活动规则	1、请 7 位参与者上台一字排开。 2、说明在座七位代表音乐中的七个音符，第一位代表 Do、Re、Mi、…、Si、Do 依此类推。 3、主持人开始发音练习，当主持人唱到哪一个音符时，代表音符的伙伴立即蹲下，等到唱下一个音符时再站起来。 4、等七位伙伴都练习过后，主持人（或另找一位伙伴）开始以较慢速度唱一首歌，唱歌速度可逐渐加快。
讨论问题	
注意事项	选的歌曲中最好每个音符都有。
使用器材	无

活动名称：大野狼与小绵羊

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	1. 先画一个关羊的大圆圈 2. 在反方向画一个关狼的小圆圈 3. 猜拳决定一个人当野狼 4. 其它人都是羊 5. 然后，无论是羊还是狼都在自己圈中听指示 6. 主持人喊开始之后，羊和野狼都跑出圈外散步。 7. 野狼可向羊靠近 8. 但是限于羊说出的：“你，我，他”时，野狼才可以抓羊 9. 野狼靠近一只羊后就问：“羊先生，你吃饱了吗？” 10. 如果羊回答：“羊吃饱了，就不用担心被捕。” 11. 如果回答了：“我吃饱了”狼就有了抓羊的机会，这时，羊群要跑回大圆中。 12. 这时必须拉开嗓门，让所有羊都听见。 13. 告诉野狼可以开始抓羊的不止一只羊，每一只羊都可以。 14. 被狼抓到的羊，立即变成狼，最后还是小羊的获胜。 15. 为了让小羊回答：“你，我，他”野狼可以将问题随时加以变化，例如：“你的朋友是谁，他又是谁等，诱导的方式进行提问。
讨论问题	
注意事项	

对抗型团康

活动名称：异性相吸

项 目	内 容 说 明
活动目的	暖身、培养同组成员之间的默契
活动队形	圆形
活动规则	1、一人一根吸管,从第一个人开始将圆纸片用吸管吸住气使得圆纸片紧贴在吸管的另一端, 2、可以根据顺时针或逆时针的顺序将纸片传给下一个学员,但是接纸片的那个学员,必须也只能用吸管将它接住,并继续传下去,一直传到最后那个人的手中 3、在传的过程中,只能用嘴咬着吸管,不能用手扶着或拿着吸管 4、如在传的过程中掉下去,从谁那掉下的,就从谁那捡起继续传递
讨论问题	1、如何巧妙吸住纸片 2、在传递的过程中如何使队员之间能够更好的配合,即何时吸住气,何时该放掉气,可以多几个轮流挑战下,以时间来测,当然时间也不要过长,见好就收
注意事项	1. 此项目必须在室内进行,而且最好不要靠在窗户边或有风经过的地方. 2. 纸片最好不要用白色的,可以用彩纸,且,纸的厚度不宜过厚
使用器材	直吸管若干. 圆形纸片若干张

活动名称：开火车

项 目	内 容 说 明
活动目的	暖身、破冰
活动队形	
活动规则	1、在开始之前,每个人说出一个地名,代表自己。但是地点不能重复。 2、游戏开始后,假设你来自北京,而另一个人来自无锡,你就要说:“开呀开呀开火车,我们的火车就要开。”大家一起问:“往哪开?”你说:“无锡开”。那代表无锡的那个人就要马上反应接着说:“无锡的火车就要开。”然后大家一起问:“往哪开?”再由这个人选择另外的游戏对象,说:“往某某地方开。”如果对方稍有迟疑,没有反应过来就输了。 3、可以加快速度。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	无

活动名称：宝物争夺战

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	<ol style="list-style-type: none"> 1. 参加者围成圆圈，画一个可以容纳所有人走动的圆圈。 2. 在大圆之中画几个小圆，如果参加者只有五~六人的时候，只要画一个小圆就可以了。如果是二十到三十人左右，要画五个小圆才够。 3. 在这些小圆中，把这些比人数少一个球的放进去，可是人数多的时候，放进的小圆球比人数少两个会更刺激。 4. 准备好之后，随着主持人的指挥，其它参加者配合着音乐顺着圆周跑步。 5. 主持人看时机适当时，突然中止音乐，音乐停了之后，大家各自在小圆中拿起一个球。 6. 没有拿到球的人，算失败，淘汰到一边。然后再减少球的数目继续玩。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	准备比人数少一个小球或其它物品，录放音机

活动名称：追逐马匹

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	15 人以上，两人一组
活动规则	<ol style="list-style-type: none"> 1. 指定一人当鬼，一人当逃生者。其它的人即男女两人成一组。（一人在前，在后的另一人要双手搭在前面人的肩上，变成一匹马） 2. 听到口令后，鬼要追逐逃生者。逃生者一边逃，一边追赶马。摸他的尾巴（即后面的人）马也因此而躲避。 1. 如果逃生者被鬼摸到了，两人就交换身份再玩下去。如果马尾被逃生者摸到了，马头就变成逃生者，马尾变马头，逃生者变马尾。继续玩下去。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：比手画脚

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	<ol style="list-style-type: none"> 1、画出间隔五十公尺的一段距离的起跑线和终点线。 2、在这之间，如图分三等份，画第一线和第二线。 3、在第一线和第二线的中间，把准备好的物品放好。数量要和跑着数量相同。并排开来。 4、在第二线放着写有物品名称的信封。 5、准备好之后，可将两人分一组，分四到五组或更多组。 6、主持人说准备后，一人站在起跑线，一人站在第一条线。 7、喊开始之后，站在起跑线的人跑向第一线。 8、在第一线等待的人等同伴打手之后，继续跑到第二线 9、到达第二线后，把放好的信封捡起来拆开，将信封内所写的物品告知第一线的同伴。但是，不能用语言传达，一定要比手划脚。 10、绝对不能出声，出声，为犯规。 11、第一线的伙伴通过比手划脚得知物品名称，捡起该物品，跑到第二线去。 12、第一线的人跑出去后，第二线的人就要停止比手划脚。 13、就算捡错了东西，并回到了第二线，也要保持沉默。 14、如果第一线同伴拿来东西与信封所写一致，两个伙伴握手，再跑回终点。 15、万一拿错了东西，等他到了第二线，再以比手划脚告诉他， 16、被告知的人，把拿错的东西放回中间，再回到第一线。 17、第二线的人回到定位后，再一次用比手划脚来表示物品名称。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	帽子，水果，笔，伞，杯子，盘子等一些能用手语简单沟通的东西。卡片，信封

活动名称：歌唱擂台

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	1、事先通知成员将举行「歌唱擂台」赛，请成员先练习唱歌，主要是歌词和曲调。 2、将团体分成两组，甲组和乙组，活动开始，由任一组之成员按顺序，每次一人站起来唱歌三、四句，本组其它成员可以助唱，以壮声势。 3、另一组成员听了这三、四句歌词后，便实时由任何一名成员接着唱下去，直到歌曲结束，其它成员亦可助唱。如接唱顺利完成，则此组过关，先唱的一组不能得分；否则便算擂台成功，先唱之组得一分。第二次由另一组开始，方式亦然。 比赛结束，由裁判计算分数，得分多者为优胜。
讨论问题	
注意事项	1、擂台主必须按顺序轮流担任，才能促使人人参与。 2、助唱者越多，声势月浩大，得胜的机会也越大。歌曲仅限于国语歌曲、流行歌曲、校园歌曲等，外文歌除外。
使用器材	计分表

活动名称：穿报竞走

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	全体人员人，两人一组
活动规则	1. 报纸中间撕个洞，洞的大小恰可容二个人头。 2. 两人一组，面对面牵双手，头插报纸洞中，向前跑到折返点后折回，中途报纸不得弄破，破了必须回到起点重头来。 3. 以最快完成者获胜。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	报纸

活动名称：最后的生存者

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	1、全员都要进入圆圈内。听指导员的口令。相互用腰部及背部推挤。把别人挤出圈外。而自己保持在圈内。 2、被挤出圈外的人可以用手拉出圈里的人。 3、到最后仍留在圈里的人为胜。 注：圈的大小，如 15 人左右的话，直径为三公尺的圆。最合适。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	画一个直径 3~4 公尺的圆圈

活动名称：触电

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	全体围成圆圈
活动规则	1、令所有人闭眼，盘坐围圈并牵手。 2、由鬼在外圈走动，摸某个人的头，此时这个人左右手同时握两边的人的手一下，然后，『被握到左手的，就握右边的人一下』；『被握到右手的，就握左边的人一下』，如此把电传出去。 3、到最后，应该是在被摸的人对面那个人会两手同时被握到（如果没有，大概就是漏电啦）。那人需喊：『我触电了』！此时那人右边的，需往左边绕外圈跑；左边的需往右边绕外圈跑。鬼趁机抢其位子。剩下没抢到位子的即是鬼。这个游戏在刚开始的时候，很容易漏电，多试几次就行了。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	无

活动名称：团队排球

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	1、将全体伙伴分成人数均等的两组 2、每组拿一块大布，所有伙伴在布周围。 3、每一队要用布去接娃娃，接到以后，再抛给另外一方。 4、没有接到的一方算输。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	帆布两块、娃娃一至两个、

活动名称：金鸡独立

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	所有伙伴排成一直线
活动规则	1、每位参加游戏的人脚下要放一张报纸（或者半张足矣），依次成语接龙。当在规定时间内接不上成语时要把脚下的报纸对折，然后再站上去。 2、主持人重新开头出一个成语让后面的人继续接，到最后就会出现有人“金鸡独立”来接成语。 3、直到最后，脚一直保持在报纸上的人胜出。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	报纸若干

活动名称：红牌、黄牌

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	两人并排站立
活动规则	举起红牌 ————— 举起红牌 放下黄牌 ————— 放下红牌 不要放下黄牌 ————— 举起黄牌 放下红牌 ————— 放下红牌 不要不放下红牌 ————— 放下红牌 不要不举起黄牌 ————— 举起黄牌 我喊一声后就举起红牌 ————— 不举牌 举起黄牌 ————— 举起黄牌 千万不要不举起黄牌 ————— 举起黄牌 不要放下红牌 ————— 举起红牌 不要不放下黄牌 ————— 放下黄牌 千万不要不举起红牌 ————— 举起红牌 举起双手、原地跳一下、放下黄牌 —— 放下黄牌、举起红牌 不要放下黄牌 ————— 举起黄牌 千万不要不举起黄牌 ————— 举起黄牌 不要不举起黄牌 ————— 举起黄牌
讨论问题	
注意事项	
使用器材	红牌、黄牌

活动名称：膝盖拔河

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	1、两人一组、一根毛巾、规定 80cm 的宽度为游戏区域。 2、两人面对面站着，将毛巾放在膝盖中间，手不可以碰毛巾。 3、谁的毛巾先脱离膝盖，即判为输。 4、只能在规定的游戏区进行游戏。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	毛巾若干

活动名称：泡泡糖

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	1、主持人召集若干人上台，人数最好是奇数 2、当大家准备好时，主持人喊“泡泡糖”大家要回应“粘什么”，主持人随机想到身体的某个部位，台上的人就要两人一组互相接触主持人说的部位。比如，主持人说左脚心，那么台上的人就要两人一组把左脚心相接触。 3、而没有找到同伴的人被淘汰出局。当台上的人数剩下偶数时，主持人要充当 1 人在其中，使队伍始终保持奇数人数。最后剩下的两人胜出。因为游戏并不具有技术和智力上的难度，所以在胜出人获得奖品时，还可以稍微刁难一下，比如让他站在椅子上用身体表现一个字（可以是他的名字之类）或者让他表演一个节目等。
讨论问题	
注意事项	主持人喊出的身体部位要有一定的可实行性。
使用器材	

活动名称：疯狂大搜集

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	1、将全体伙伴分成人数均等的几个队。 2、每队给一张清单，在规定的时间内各搜集 20 来样东西，如主持人唇印一个，属鸡的男人一位，登喜路皮带一根，等等，全场参与，非常热闹。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	清单若干

活动名称：七手八脚

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	1、主持人先抽出三十人，然后分成五组。 2、主持人讲“六手七脚”即一组里只能有六 手七只脚着地。 3、可以根据人数来定，亦可是“五手六脚”
讨论问题	
注意事项	
使用器材	无

活动名称：踩气球

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	<p>1、每个人的脚上绑上一（两）个气球，哨音响后，每个人一方面必需去踩破敌队的气球，同时必需保持自己的气球不被踩爆。</p> <p>2、每个人一（两）个气球以及橡皮筋，并请大家吹好气后绑上。</p> <p>3、记得要宣布进行时间，并统一以吹哨来开始及结束。</p> <p>变化一：所有过程采取单兵作战，没有队形。</p> <p>变化二：同一小队的人两两一组（最好是一男一女一组），以勾肩或一只手绑在一起的方式进行。</p> <p>变化三：同一小队排成一列，以搭肩的方式进行。</p> <p>变化四：所有的人围成一个圈，每次回合各队派出三个人在场中比赛，有点像是摔角赛的味道。</p> <p>变化五：每个人发给四个气球，分别绑在双脚及双手腕上。</p> <p>变化六：一男一女一组，只有女生有气球，让男生一方面负责踩对方气球的工作，另一方面还必需保护自己的伙伴。</p>
讨论问题	
注意事项	<p>1、地形是好是平坦的草地或水泥地，不要有高来高去的地形，免得受伤。 2、一定会有的人作弊，将气球吹得很小，主持人必需主持公道。3、这个游戏往往会造成男生很强势、女生很弱势的情况，所以建议尽量以团体作战的方式，让男生一方面还要分心来保护女生比较好。4、在进行的过程中，如果气球不小心漏气或是跑掉了，一律当做被踩爆了！5、主持人应特别小心伙伴的安全。6、可以配乐以助声势。</p>
使用器材	气球、哨子、

活动名称：瓜子大挑战

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	不限
活动规则	1、所有伙伴分成人数均等的及队。（视人数而定） 2、每队站成一排，每人手里拿一双筷子，由 第一个人先拿一粒瓜子，夹给第二个人，再由第二个人给第三个人，以此类推。 3、若瓜子掉在地上了，不能捡起。一直传到最后，看哪一组瓜子传得最多。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	瓜子、筷子若干

活动名称：最佳拍檔

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	最好是二倍数的人数，越多越好
活动规则	1. 依人数将纸准备好，写上可配对的字，如：“罗密欧和朱丽叶”，“笔记本和笔” 2. 请大家闭上眼睛，将纸贴在每个人背上。 3. 开始后，大家开始找自己的另一半， 3. 刚开始自己不知道自己是谁，但是看过别人背上的字后，慢慢会知道，最后找到的那一组就算是输了。要罚唱歌。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	纸，笔，透明胶

活动名称：小厨师

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	全体伙伴围成圆圈
活动规则	<p>『现在我是一个小厨师，待会我会绕着大家走，并挑选我这道菜所需要的东西和佐料，当我说到某样东西并点到你的肩膀时，麻烦那位伙伴起立，大声说：[☆☆是○○，○○是☆☆]，并跟在我的后面走，我作什么动作，跟在后面的人也请跟着做，当我准备好我要烹调的东西时，我会喊：[下锅]，此时请大家以最快速度找到空缺坐下，若没抢到位置的就当下面一任小厨师。』</p> <p>游戏开始后，小厨师开始绕着圆圈走，边走边边说：「现在我要烹调红烧狮子头，首先我要猪肉」，同时轻拍圆圈一伙伴肩膀，那位伙伴就要起立，大声说：「猪肉是ppd(伙伴自己姓名)，ppd是猪肉」，说完并跟在小厨师后面，小厨师作什么动作（例如搔首弄姿、故作娇媚或弯腰走路..），跟在后面的人也要跟着做。</p> <p>小厨师：「我还要红萝卜」，第二位伙伴：「红萝卜是merkatz，merkatz是红萝卜」，「我还要酱油」「酱油是Lightblue，Lightblue是酱油」，「我要小白菜」「小白菜是小文，小文是小白菜」，</p> <p>后面佐料一律跟在小厨师后面绕着圆圈走并模仿动作，</p> <p>当小厨师认为好了，就大喊一声：「下锅」所有起立的佐料和小厨师就赶快去抢位置，最后一定有一位没抢到位置，他就继任下位小厨师并重复上述规则。</p> <p>有趣的地方主要是小厨师可以发挥想象力，想些有趣的佐料及作些好玩的动作，游戏最后通常是把所有人都点起来绕着圆圈跑，最后下锅时大家就会一起往中央挤着坐，很有意思。或许为避免伙伴太贪玩，一开始就把所有伙伴点来下锅，限制一下佐料数目，再逐渐放宽可能是必要的。</p>
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：动作接龙

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	<p>1、由两人上场比试，由一方先做一个动作，对手跟着做，再加上自己的一个新动作，以次类推。</p> <p>2、动作接不上，或者做错了，则要接受惩罚。</p>
讨论问题	
注意事项	适合晚会用
使用器材	

活动名称：异性相吸

项 目	内 容 说 明
活动目的	暖身、培养同组成员之间的默契
活动队形	全体伙伴围成圆圈
活动规则	1、一人一根吸管，从第一个人开始将圆纸片用吸管吸住气使得圆纸片紧贴在吸管的另一端，可以根据顺时针或逆时针的顺序将纸片传给下一个学员，但是接纸片的那个学员，必须也只能用吸管将它接住，并继续传下去，一直传到最后那个人的手中 2、在传的过程中，只能用最咬着吸管，不能用手扶着或拿着吸管 3、如在传的过程中掉下去，从谁那掉下的，就从谁那捡起继续传递
讨论问题	1、如何巧妙吸住纸片 2、在传递的过程中如何使队员之间能够更好的配合，即何时吸住气，何时该放掉气，可以多几个轮流挑战下，以时间来测，当然时间也不要过长，见好就收
注意事项	3. 此项目必须在室内进行，而且最好不要靠在窗户边或有风经过的地方。 4. 纸片最好不要用白色的，可以用彩纸，且，纸的厚度不宜过厚
使用器材	直吸管若干. 圆形纸片若干张

活动名称：大卫魔术

项 目	内 容 说 明
活动目的	暖场，调动现场气氛
活动队形	
活动规则	1、辅导员事先在参与者中安排自己的伙伴并与其约好“暗号” 辅导员离开让大家在周围的事物中选择一种（可写好为证）然后叫回辅导员。 2、由一个来问辅导员“是——吗？”（辅导员的伙伴争取问话机会），辅导员来猜出学员约好的东西
讨论问题	
注意事项	由辅导员伙伴问时可以事先约好问一个东西后的第几个问约好的东西 当辅导员伙伴不能问时可以做一个动作或发一个声音为示
使用器材	笔一支，纸一张

活动名称：拳王争霸

项 目	内 容 说 明
活动目的	

活动队形	小队式 / 个人式
活动规则	<ul style="list-style-type: none"> • 黑白拳（黑白猜，男生女生配） • 超人拳（我变、我变、我变变变） • 公鸡拳（我家的我家的我家猜，我家的公鸡我家猜） • 僵尸拳（我家的我家的我家猜，我家的僵尸我家猜） • 数字拳 • 卫生拳（靠得住啊靠得住～好自在啊好自在） • 自创拳：可自己发明许多不同的拳，来配合营队性质或最新时事 <p>变化：一、改成擂台赛的方式。规定好五种拳法，各队先派出一人，抽出拳法。赢的人留着，输的人淘汰，而输的队再派出一人挑战。依此类推。</p> <p>二、改成挑战队来指定要比赛的拳法为何。</p> <p>三、两小队的人一字排开，一个对一个。由带领者宣布拳法为何。大家一起进行。输的淘汰，所有赢的人再一个对一个（可能会有人空出来，没关系）。一直玩下去，看哪一小队全部阵亡就算输啦！</p> <ul style="list-style-type: none"> • 许多拳在大家熟悉之后，如果分不出胜负，如公鸡拳，可以将动作更换（赢的做输的动作）。 • 建议将所有想的到的拳法做成签，让参赛者来抽！ • 所有的拳不论有没有「教」的动作，都尽量让双方都可以先练习一次，才正式比赛。 • 如果每一关的时间在 15 分钟左右，建议每一种拳法，派出五名参赛者来比赛即可！如果出乎意外的，五位比完后，时间还有很多。可以变相地采加分制比赛，让双方再派出一名最强的人，来做比赛！ • 所有的拳法在开始之前，一定要确定大家都会玩；如果不会，带领者要教给大家。 • 各式拳法最好比的是运气，这样大家会比较心服口服
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：小圈绕大圈

项 目	内 容 说 明
活动目的	强调团队的合作、互动、找到瓶颈障碍、问题解决
活动队形	全体成一圆圈
活动规则	1 选成员一人为中心、身负二个呼拉圈、一大一小 2 闻开始动令后大的向左、小的向右传递最后回到成员身上 3 通过时手与身体不能碰到呼拉圈、有一人碰到全体重来
讨论问题	1 能很快的找到方法吗?这个方法是全体的共识吗? 2 成功的策略是什么?失败的原因是什么? 3 活动最困难的部份是什么?你们解决的方案是什么? 4 活动中最精彩的那一部份是什么?
注意事项	1 手传的部份是最难之处在那里? 2 身体最难的地方是什么? 3 二人交接的时候什么地方最难?怎么解决?
使用器材	呼拉圈二个、一大、一小

活动名称：高空飞蛋

项 目	内 容 说 明
活动目的	体现小组成员的创造力及团队精神
活动队形	3 个人一个小组为最佳
活动规则	1、培训师把上述所说材料发给每组，，而后让学员在 25 分钟之后到指定的 3 层楼的地点把鸡蛋放下来，为了不使鸡蛋摔破，可以用所给的材料来设计保护伞。 2、25 分钟之后，每组留一位学员在 3 层楼高的地方进行放鸡蛋，其它学员可以到楼下空地观赏及检查落下的鸡蛋是否完好。
讨论问题	你们组的创意是怎么得来的? 在小组合作过程中大家的协调程度如何?
注意事项	
使用器材	每组鸡蛋一只，小气球一只，塑料袋一只，竹签 4 只，塑料匙、*各 2 支，橡皮筋 6 条；3 层楼及楼下空地

活动名称：争抢龙尾

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	<ul style="list-style-type: none"> 介绍规则：每一队排成一列，每个人并以双手搭在前面人的肩上，不可放开；最前面的一个人就是龙头，最后一个人就是龙尾。龙尾的人在背后腰上绑一条手帕。哨音响后，龙头就必需去抓对方龙尾的手帕，先抓到的为胜方。 排队形、绑手帕。 开始比赛。 可以变化的方式之一：龙尾绑的手帕改成多条，分别挂在腰际、膀子。或是用胶带贴在背后。 可以变化的方式之二：将搭肩改成扶住前者的腰。 可以变化的方式之五：龙身的每一个膀子处都挂上一条手帕，而龙头可以去抢所有的手帕。最后再比哪一方抢到的手帕多。 可以变化的方式之六：如果一队的人数过多，可以分回合来玩；或是每一队拆成两条龙，而同队的龙可以互相掩护、而不能互抢手帕。 可以变化的方式之七：每一队除了自己的龙之外，再派出一个间谍卫星。间谍卫星只能站在场地上一个定点，若是龙靠近时，间谍卫星是可以伸手出去抢手帕的。（当然，若是龙横扫过来时，间谍
讨论问题	
注意事项	<ul style="list-style-type: none"> 双方的龙头最好是同性，要嘛都是男生、或者都是女生。以免发生不公平竞争的现象。（龙尾最好也是） 在同一回合中，双方的龙身人数最好一样。 若是有人在比赛过程中不小心松手，带领者应立刻吹哨，让龙身维持原状后再继续。但是，若是主持人发现有人体力已经不支时，就必需让这个人先下来休息，不要硬撑。 场地选择上必需小心，最好是草地，切忌不平的石子地或水泥地。 带领者应特别小心伙伴的安全。
使用器材	手帕或毛巾

活动名称：展示第六感的力量

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	<ol style="list-style-type: none"> 每名队员选一个搭档。 每对搭档面对面站立，相距约 1 米左右，相互伸胳膊摸到对方 的手后，把手收回。 在随后的游戏中，大家要始终保持沉默。 所有队员紧闭双眼，旋转三圈。然后面对自认为搭档应该站立的位置，伸

	手摸搭档的手。
讨论问题	1、游戏结束后，谁能摸到搭档的手？ 2、你们是如何摸到搭档的手的？ • 一些人真的有第六感吗？
注意事项	
使用器材	无
使用器材	

活动名称：眼花缭乱

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	小队式 全体伙伴围成圆圈
活动规则	<p>◆ 发给每一队一迭报纸。 哨音响后，主持人宣布题目（如：今天早上天气很好），每一队的人需从报纸上找到这些字（可分散），并剪下来贴到答案卷上，最快拼完的那一队获胜。</p> <p>◆ 可以变化的方式之一：设计一封勒索信，取代一道道的题目，不过，这样的做法只能玩一次，最好是最后一题采用。</p> <p>◆ 可以变化的方式之二：可在题目中空一段字符串，需伙伴自行拼。如题目是：我的名字叫（人名），最爱吃的水果是（水果名）。伙伴必需填入人名或水果名。</p> <p>◆ 可以变化的方式之三：一开始不发报纸，所有报纸都放在前面并分类（旅游版、副版、体育版），是目宣布完后，每一队有专一一个人在哨音响后去抢报纸。</p> <p>◆ 可以变化的方式之四：请每个小队在拼完成，自己找出一个与这句话相符的图案，并贴上。带领者可以根据这个图案的创意来加减分。</p> <p>◆ 可以变化的方式之五：带领者不给特定的答案。而是一个广泛的题目。如：给女友的情书。并限定时间（如：三分钟内），让各小队发挥创意，带领者再根据各封信来给分。</p>
讨论问题	
注意事项	<p>◆ 最好是给每小队同样的报纸，或者，给他们完整的整份报纸。不然，可能会发生同样的题目（如：刘德华怕狗仔队），分派到特定版面（如：影剧版）的小队会比较容易完成。</p> <p>◆ 订定的题目的字，必需是常用的，不要订一些很冷门的字，如：我被撞了，找司机讪讪。</p> <p>◆ 题目最好由浅入深，最后一题可以用勒索信或「子不语怪力乱神」这种文言文来结尾。</p> <p>◆ 若是用广泛的题目（如：一封情书）来做为游戏的诉求的话，一定要限定</p>

	时间；而在宣布各队的作品时，可点名各小队的伙伴上来念。
使用器材	

活动名称：电话总机

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 排队形：请每一小队排成一列，面对场中心，将手牵起来。（最好男女交错） ◆ 清点人数：报数后确定每一小队参赛的人数都是一样的。 ◆ 介绍规则：当大家排成一排后，两个人和两个人手牵起来，就会有一个洞（两手之间）。从排头往后依序是 1、2、3、4………。待会游戏进行时，会由带领者念一串数字。当念到几号时，该号码的两个人就要将手举起来，而排头及排尾就要钻进出再钻出来，大家的手不能断，所以整个队伍都必需跟着一起钻。先完成的队伍就立即蹲下，谁快就算获胜。 ◆ 报数：为了让大家熟悉自己的号码，请大家依序报数，并将代表这号码的手给举起来。 ◆ 试一次：先试玩一次。以简单两个数字（如：38）就可以了。 ◆ 开始进行。 ◆ 可以变化的方式之一：如果人数超过 11 人时，可指定第一个洞为特殊码。也就是说凡不是数字的，都往这个洞跑，所以题目可以订为「A3885G6」。 ◆ 可以变化的方式之二：如果大家都玩的很熟，可以将中间几个人的眼睛遮上。 ◆ 可以变化的方式之三：将数字改成一个问题，而大家跑到的洞就是这个问题的解答。如：下一次的总统大选是公元几年？ ◆ 可以变化的方式之四：将数字改成一个算式，而大家跑到的洞就是这个算式的解答。如：22×3。 ◆ 可以变化的方式之五：将数字改成队伍中某个人的某个资料。如：排头的身份证字号、小队辅的出生年月日。 ◆ 可以变化的方式之六：跑完后，可以加上必需唱完一条儿歌后，才能蹲下。
讨论问题	
注意事项	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 地形是好是平坦的草地或水泥地，不要有高来高去的地形，免得受伤。 ◆ 带领者必需注意在跑的过程中，有没有偷偷地松开手。 ◆ 两队的距离必需保留 3~5 公尺左右，才不会跑着跑着就撞到。同样的，每一小队距离周围易撞到的物品（树、电线杆）也必需保持在这样的距离上，会比较安全。 ◆ 带领者在说出数字或问题时，咬字必需清楚、声音大而慢、而且最好喊两次吹哨。 ◆ 一定时间后，排头以及排尾的伙伴会比较累，建议可以重新请大家再排一次队形。由于有之前的经验，大家会将跑的比较快的人放在排头及排尾。
使用器材	

活动名称： 云霄飞车

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	
讨论问题	
注意事项	棉绳、篮球、排球、小球、波波球各一、
使用器材	

活动名称：千里传音

项 目	内 容 说 明
活动目的	运用声音的自然特性，来培养团队精神。
活动队形	
活动规则	<p>1、每一队选出一位「传令兵」，负责在离小队约十公尺的地方将 题目大面喊出，而敌队可以在这十公尺中随意叫喊或动作，以干扰题目被猜出。</p> <p>2、每一回合，两个小队分别进行攻、守各一次。每一次的时间大约为 30 秒。以最后的胜负来变化：1、队形可变化成圆形（传令兵在中间，同一队的人围成约十公尺的圆）传令兵可在一定的范围中来回奔跑。题目可由一句话、改成一个数学问题（攻方小队需答出答案）、或是唱一首歌（攻方小队需答出这首歌的歌名）</p> <p>3、传令兵的挑选可规定性别（免得女生没机会），或是规定每一次都要不一样的人。当大家排好队形后，主持人方才向传令兵宣布题目。</p> <p>4、每一次的攻守时，双方可约有一分钟的时间来制定策略。</p> <p>四、地点最好是可以避风的地方，不要选一个风在身边呼呼地吹的空地。</p> <p>5、如果题目是一句话，最好不要太多虚字，如「我的名字是小明」。</p> <p>传令兵的题目除了唱歌之外。最好不要超过五个字。</p> <p>6、如果发现双方的音量势力太过悬殊（可能是人数所致），可将传令兵的距离拉长，而守方每次只可以派出四名防守队员，以平衡双方的</p>
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：星际之门

项 目	内 容 说 明
活动目的	强调团队的合作、互动、找到瓶颈障碍、问题解决、
活动队形	全体成一圆圈
活动规则	<p>1 选成员二人手执呼拉圈、并与其它成员手牵手围成一圈、</p> <p>2 全体围成圆圈后全体必须全数通过呼拉圈。</p> <p>3 通过时手与身体不能碰到呼拉圈、有一人碰到全体重来</p>
讨论问题	<p>1 能很快的找到方法吗?这个方法是全体的共识吗?</p> <p>2 成功的策略是什么?失败的原因是什么?</p> <p>3 如果可以重来、能成功吗?</p> <p>4 活动中最精彩的那一部份是什么?</p>
注意事项	可规定呼拉圈的高度、一旦决定后不可移动、
使用器材	呼拉圈一个

活动名称：吹乒乓球

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	
讨论问题	
注意事项	

活动名称：纸杯传水

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	
讨论问题	
注意事项	

活动名称：流星雨

项 目	内 容 说 明
活动目的	让每个队员在游戏中既挑战别人，也挑战自我。
活动队形	人数较多时，需要将队员划分成若干个由 20—30 个人组成的小组。
活动规则	<p>1、让每个队员参照道具中例子，找到一件可以扔的东西。</p> <p>2、每人手里都有了 1 件可以扔的东西之后，让小组面向圆心站成一个大圈。</p> <p>3、邀请 3 个志愿者站在圆圈的中心，他们可以把手中的东西暂时放在自己原来的位置上。这 3 个志愿者要背对背，站成一个紧密的小圆圈。</p> <p>4、告诉站在圆周上的队员们：“听我数到 3 后，大家要把手中的东西一齐高高抛给这 3 个站在中间的人。”告诉站在圆心的 3 个人：“你们的任务是尽可能多地接住抛过来的东西。”大喊：“1，2，3，抛！”</p> <p>5、检查 3 个志愿者各接住了多少——可能会比你想象的要少得多，经常有人会一个都接不到。</p> <p>6、让 3 个志愿者回到原位，另外请 3 个队员站在中间，重复前面的步骤，直到每个队员都已得到过一次站在中间的机会。</p> <p>7、重复整个游戏过程，告诉队员们这次他们需要打破自己先前的“接球”纪录。</p> <p>变化：可以蒙住站在圆心的队员的眼睛。或是给站在圆心的队员 30 秒时间，让他们集体筹划一下如何相互配合，以便接住更多的东西。</p>
讨论问题	
注意事项	要选择那些比较安全的物品来扔，比如物品上不要有尖锐的棱角、物品不可太硬、不能是易碎品等。
使用器材	(每个队员)1 件可以扔的东西(比如网球等比较软的球、飞盘、打了结的旧毛巾、钉在一起的旧报纸)。



趣味竞赛

活动名称：回转寿司

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	每队十二人，男、女各六人(男性不足得以女性代替，每队人数不足不得比赛)，得列候补二人。
活动规则	1、每队十二人，三人为一组共四组，设置 A 出发点、B 折返点，鸣枪比赛后三人背对背以手相勾成一圆形，于此圆中放置一合球。 2、第一组由 A 出发，途中合球需紧靠三人背部不可掉落，移动至 B 处时将球投入球框后回出发点。 3、若途中将球掉落需当场将球捡起固定，再继续进行比较。 4、行进中手掌不可接触球。 5、本项竞赛采计时决赛，最短时间完成之队伍即为优胜。(距离全长 30 公尺)。 6、罚则：未依规定进行者，视为犯规，每次犯规加时 5 秒。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	合球、合球框架

活动名称：筷子夹蛋

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	每队十人分为五组（一男一女），男女各五人(男性不足得以女性代替，每队人数不足不得比赛)，得列候补二人。
活动规则	1、以两人一组（需为一男一女），鸣枪开始后，从篮子中拿起两根竹棍的两端，并用竹棒夹住 2 个排球。 2、不使球落到地上，小心地跨过低栏、钻过绳子，并绕过终点标志筒。 3、绕过标志桶后将竹棒和球拿于手中之后返回起跑线并放入篮子（全程 30 公尺）。 4、上一组回到起跑线并将器材全数放入篮子后，下一组再从起跑线出发。 5、若排球掉到地上的话，则原地把球捡起来重新再开始。 6、本项竞赛采计时决赛，最短时间完成之队伍即为优胜。 7、罚则：未依规定进行者，视为犯规，每次犯规加时 5 秒。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	竹棒、排球

活动名称：忍者水上飘

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	每队十人，男女各五人(男性不足得以女性代替，每队 人数不足不得比赛)，得列候补二人。
活动规则	1、由 A 处至 B 处相隔 30 公尺。 2、每队发给十块巧拼，于 A 处开始得利用巧拼作各种变化使 10 人在身体任一处未接触地面之情况下到达 B 处。 3、以各队最后一人通过终点为完成比赛。 4、任何一人的身体部位接触地面即为犯规。 5、计时决赛，以计时成绩判定名次。 4. 罚则：未依规定进行者，视为犯规，每次犯规加时 5 秒。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	巧拼

活动名称：昏天暗地之蚂蚁雄兵

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	每队十二人分为三人一组共四组，男女各六人(男性不足得以女性代替，每队人数不足不得比赛)，得列候补二人。
活动规则	1、设出发点 A 处和折返点 B 处一相距 30 公尺 2、各队第一组站立于 A 处，手中各拿一跟球棒，闻枪声后开始原地绕球棒 5 圈，三人皆转完圈后一起于头顶上顶着一个睡袋向前跑绕过折返点 B 的标志桶。 3、比赛进行中，如不小心将睡袋掉落，需原地扶正，始可继续进行比赛。 4、比赛采计时决赛，以各队最后一组通过终点为完成比赛，以时间长短为获胜依据。 5、未依规定进行者，视为犯规，每次犯规加时 5 秒。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	球棒、睡袋

活动名称：踩高跷

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	每队 10 人（男、女各 5 人）。
活动规则	1、设置 A 出发点、B 折返点，鸣枪后于 A 处出发，以光脚踩于高跷（改装之牛奶罐上置绳索）前进至 B 处后返回 A 处，将高跷交给下一位。 2、A 处至 B 处相距 30 公尺 3、比赛进行中，如高跷脱落，需原地重新穿戴好即可再出发。 4、比赛采计时赛，以各队最后一位通过终点为完成比赛，以时间长短为获胜依据。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	高跷

活动名称：拔河

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	每队廿人(男、女各十人)。
活动规则	1、出场比赛选手必须穿着运动服和号码衣，不得穿着钉鞋、足球鞋或带手套。 2、各队出场比赛选手为二十人，另加指挥一人（若男生不足，得以女生代替，惟女生不足不得以男生代替）。 3、每一场比赛均采三局二胜制。 4、比赛时间均为 40 秒，在规定时间内移动中央标志带于二公尺决胜线外者为胜，若无法分出胜负，则以标志带较靠近两公尺决胜线之队伍为胜。 5、比赛开始至三局结束，中途不得以任何理由更换人员，违规者以取消该场比赛资格论（不同场次可以更换比赛选手）。 6、局与局之间休息三分钟。 7、选择场地以抽签选之。如各胜一局，则第三局需再抽签决定场地。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	拔河绳

活动名称：照镜子

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	1、将游戏者分为人数相等的两组，成两列横队相向站立。相对应的两个人分别扮演“人”和“镜子”。 2、游戏比赛开始时，一组中的游戏者在音乐的伴奏下可自由做出各种动作，两组中对应的游戏者必须立即进行模仿，仿佛照镜子一样。模仿错误或反应时间超过 2 秒的即为失败。“镜子”连续两次成功模仿了人的动作时，两人交换角色按上述方法继续进行游戏。 3、模仿动作必须注意是镜面的动作，左右方向上不得错误。 4、模仿时间不能过长，动作不能过于简单或复杂。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	音响 1 台，平坦场地一块

活动名称：营救

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	30 至 40 人
活动规则	1、限定一块平坦的场地，画一个直径为 2 米的圆作为监狱。学员按人数分成 3 组。 2、游戏比赛开始，一组抓人，另两组的同学跑。每抓到一个学员后，就放在监狱里，不得出圈，其它未被抓到的学员可以去拍手营救，但不得进圈，每次可救多人，直到全部把人抓住为 3、被追者被拍到即为被抓。 4、被追者不得出圈。在圈内的学员不得自行出圈。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	平坦的场地

活动名称：携物接力

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 介绍规则：各小队在起点处排成一列，哨音响后，排头开始出发。经过折返点后，回到起点，下一棒再出发。而在跑的过程中，必需带着带领者指定的一个物品。不可以遗落，也不可以掉在地上。必需完整的带回来、交到下一棒的手上，下一棒才可以出发。 ◆ 整队并调整人数。 ◆ 宣布携带的物品。 ◆ 开始进行。 ◆ 各式球类：桌球、篮球、高尔夫球、健身球等。而在带这些球前进的过程中，只是握在手上就没什么趣味了；带领者可要求前进的方式，如：以运球的方式前进（篮球）、以高尔夫球杆来击球前进（高尔夫球）。 ◆ 各式重物：椅子、桌子等。但这些重物必需是人可以搬的动的，尤其是女孩子要可以搬的动，不然就宁可两个人一组，或是不要选这些东西。 ◆ 气球：吹气后，规定不可以落地、不可以拿在手上。所以参赛者必需用拍的方式来前进。 ◆ 宠物：没错！就是狗啦、猫啦。 ◆ 可以变化的方式之一：可将接力的物品改变，如从篮球变成网球，再变成桌球。 ◆ 可以变化的方式之二：在行进的路线途中设定障碍，如一张椅子，而双赛者需带着物品跳过椅子。 ◆ 可以变化的方式之三：行进时可改成单脚跳等方式。 ◆ 可以变化的方式之四：可改成两人共同协力来进行。 ◆ 可以变化的方式之五：如所携之物品是属于容易掉的，规定物品掉落时的处罚，如：蹲下来唱「两只老虎」，唱完才可以继续前进。 ◆ 可以变化的方式之六：接力时，一般都是将物品以手传给下一棒，可规定完全不用手，就有点类似「传橡皮筋」的变化。
讨论问题	
注意事项	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 所有接力游戏，都必需注意事先场地的整理、动线的安排，并检查跑动的动线中有没有小碎石、凹洞。 ◆ 两队的人数必需调成一样。 ◆ 所准备的物品必需是合理的，像是电冰箱就不行。 ◆ 千万不要准备太贵重的物品，如：蟠龙花瓶，不然，一不小心掉在地上，你就欲哭无
使用器材	

活动名称：不断的蛇

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	<p>1、画一条起跑线。在起跑线的前方每隔 5 米放置 1 个实心球，共 10 个，再距起跑线前方 60 米处平行画一条终点线。</p> <p>2、将游戏者按人数平均分成两个组，在各自起跑线后成纵队站立，第一位学员的左脚和第二位学员的左脚用绳绑住，二右和三右绑住，依次类推。后面的人抱住前面人的腰做好准备。</p> <p>方法：当听到“跑”的口令后，各队迅速出发，绕过实心球呈蛇形前进，以排尾先过终点的队为获胜。</p> <p>3、必须听口令起跑。</p> <p>4、每位学员不得碰撞及跨过实心球。</p> <p>5、如队伍发生散开时，应原地集合后方可前进。</p>
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：树上骑猴子

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	<p>1、游戏者按顺序站成一个圆圈，然后蹲下做好准备。</p> <p>2、辅导员站在圆圈中心，可以随意喊出 1 至 7 任意一个数，如果喊 4 时，从排头开始前 4 名学员马上起立，双手上举模仿猴子的动作姿势，并同时喊：“树上骑个猴”，然后蹲下，辅导员如果喊 7 时，则从第 5 个开始到第 11 位学员，快速起立，并重复刚才的动作，依次往下进行。</p> <p>3、没有喊到的学员不得起立，喊到的学员没有起立，均罚蛙跳 5 次。</p> <p>4、如果喊到排尾时学员人数不够时，再从排头接着往下轮。</p>
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：为谁辛苦为谁忙

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	两人一组
活动规则	1、两人一组，每组报纸两张。 2、一人负责铺换报纸，另一个则在报纸上移动前进，一面铺纸一面前进。 3、在主持人设立的终点结束，比哪一组最快。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	报纸若干

活动名称：走路有风

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	1、分成人数均等的几队。 2、每个人身体前面放报纸，用跑步方式左去右回，报纸如果掉下来，必须停止， 3、手不可以碰报纸，看哪一队比较快。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	报纸若干

活动名称：开火车

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	人数：20~40 人
活动规则	1 画一条起跑线，在前方 20 米处平行画一条终点线。 2、将游戏者按人数平均分成两个组，在各自起跑线后成纵队站立。 排头一手叉腰，另一手抱住后面人的腿，其它人则一手抱着后面的人的腿（统一左腿或右腿），一手扶住前面人的肩。 3、当听到开始的口令后，全组的学员一起向前跳，以小组的最后一人跳过终点为完成任务。以最先通过终点的队伍为优胜。 4、每位学员必须抱住后面人的腿，如松开手则算失败。 5、通过终点的队不能断开，必须全部通过终点。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	平坦的场地

活动名称：忆儿时

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	两人一组
活动规则	1、四个队，每组十人。手牵手到折返点 折返点有椅子，椅子上放两片饼干，围兜，一罐养乐多，小孩子喂大人吃，必须一口一口咬。吃完以后，还要喂水，再给他擦擦嘴，帮大人擦嘴。 3.
讨论问题	
注意事项	适用于亲子
使用器材	饼干、围兜、勺子、

活动名称：卓别林竞走

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	
讨论问题	
注意事项	
使用器材	脸盆、气球、雨伞、裙子、

活动名称：惊爆九重天

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	每队 25 人（男 20 人女 5 人）
活动规则	1、『7 队同时比赛；每队约 5 轮次』 2、参赛者 5 人一组，其中 4 人车，1 人站立为攻击手，攻击手坐上人肉车快跑至「燃香区」拿「长香」再前往「炮台座」，引燃鞭炮后，并将「长香」放回「燃香区」，再回起点交棒给下一组，以此类推至最后一组参赛者。 3、若中途掉落车下，必须就地重组车辆，始可上路。另炮台的鞭炮必须引燃才能折返，否则全组不予计分。 4、计分方式：计时计列成绩，每组依时间先后排名。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	防火装、鞭炮、香及炮台座

活动名称：含水传话

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	全体伙伴一字排开
活动规则	1、每一队排成一列，并发一个杯子（装满水）；主持人会告诉第一个人题目，第一个人需含住水时向第二个传题目，以后依此类推。 2、可以变化的方式之一：每次一小队进行时，另一小队可以用任何不接触肢体的方式来逗进行中的小队员。 3、可以变化的方式之二：题目可由敌队来订，但必需在一定的字数之内。 4、可以变化的方式之三：可以改成同一道题目，每一队派出一位代表，以含水的方式来传达给队员，先猜中的小队即赢。
讨论问题	
注意事项	一、注意每题及每题之间的倒水流程。二、如果是双方出题，不可出一些不是句子的句子，如：两眼老冬。三、如果有人因敌队的挑逗而将水喷出来，必需再含一杯继续。四、避免在风沙太大或是马路旁。
使用器材	水杯、水

活动名称：求神问卜

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	◆ 介绍场地：介绍起跑点以及终点。 ◆ 介绍规则：哨音响后，由各队的第一棒开始出发，至折返点时，将鞋子脱下来往身后丢，若出现一支鞋面朝上，一支鞋面朝右（或左），就可以回来换下一棒；若出现两支鞋子都是鞋面朝上或平倒，则再丢一次。 ◆ 调整人数：如果两队人数不均，可将队辅一起加入，或是分次进行，每一次的人数五人。 ◆ 可以变化的方式之一：将抛出后的结果改掉，也就是改成只有两支鞋子一模一样时，才可以回来。 ◆ 可以变化的方式之二：在大家前进至折返点的过程中，改成单脚跳，或爬行等。 ◆ 可以变化的方式之三：根据抛出后的状况，来决定回来时的方式。如果抛出的是一正一反，就可以跑回来；如果出现的是两正、或两反，就要用单脚跳回来。 ◆ 可以变化的方式之四：加上一段口诀：「天灵灵、地灵灵、志伟大哥最英

	明」，自转两圈后来抛鞋。这样的变化会增加一些趣味性。 ◆ 可以变化的方式之五： 单一小队全部的完成了之后，必需唱一首儿歌后才会完成。
讨论问题	
注意事项	<p>◆ 这个游戏要特别注意安全。尤其是行进路线的安排，不要有凹洞、细沙、碎石、或水渍。</p> <p>◆ 由于到了折返点时，必需脱鞋来进行后抛的动作；可以请大家在起点时，就把鞋子先解开鞋带。</p> <p>◆ 重点不在于中间跑步的这个过程，所以跑的距离不要太长，最好是跑完之后，不要气喘如牛。</p> <p>◆ 有些规则会对特定鞋子的人有利。比如说要两正或两反才能回来的规则，就对穿凉鞋的人有利。为了公平起见，带领者最好严格禁止大家换别人的鞋子，再以适时的修改规则，来达到大多数的公平。</p>
使用器材	无

活动名称：合力吹汽球

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	<ol style="list-style-type: none"> 1. 分组，不限几组，但每组必须要有六人。 2. 主持人请每组每人抽签。 3. 首先，抽到嘴巴的必须借着抽到手的两人帮助来 把汽球给吹起（抽到嘴巴的人不能用手自己吹起汽球）；然后二个抽到脚的人抬起抽到屁股的人去把汽球给坐破。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	气球、六张签嘴巴；手（二张）；屁股；脚（二张）

活动名称：打火急先锋

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	1、『7 队同时比赛；每队约 5 轮次』 2、参赛者 4 人一组，以四人五脚方式前进至折返点，再由其中一成员以空水枪装水，并以水枪的水将标的物射落后，全组成员始可回起点交棒给下一组，以此类推至最后一组参赛者。 3、若中途魔鬼粘脱落，必须就地重组始可上路。另必须以水枪射落标的物才能折返，否则全组不予计分。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	魔鬼粘、水枪、标的物、蛙鞋

活动名称：回娘家

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	全体人员人，两人一组
活动规则	1、一男一女，两人一组，男蒙眼，女在前，以敲打脸盆来引导男前进，绕过折返点后回到起点，换手进行。 2、过程中，女孩子不可开口，也不可以手牵拉男孩子前进；违者重头来过。 3、最快完成者获胜。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	眼罩、脸盆若干

活动名称：气势震山河

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	每队 25 人（男 15 人、女 10 人）
活动规则	1、『7 队同时比赛；每队约 5 轮次』女性运动员先行比赛，男性运动员后比赛。 2、参赛者成一纵队，走至折返点，由其中二位队员将汽球吹破、另三位队员喝完啤酒后，始能返回起点，再交与下一组队员，全程 60 公尺（于 30 公尺设折返点）。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	蜈蚣鞋(5 人)、汽球、啤酒

活动名称：车康

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	每队 25 人（男 15 人、女 10 人）
活动规则	<p>(一)新法猜拳：剪刀、石头、布改编，一人对众人猜拳，各组派一位来挑战，由第一排赢到最后一排需多少时间。</p> <p>(二)眨眼传数字：将车上的人分为三组，请一位服务员在车尾，轻声告诉每组最后一位同学一个数字(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，譬如传的数字是 58 就是左眼眨五下，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，就好像在玩"超级比一比"，因此，此活动又可称为"超级眨一眨"。</p> <p>进阶：数字可由二位数增加到三位数，百位数字可用嘴巴来表示譬如：458，就是嘴巴先开合五下，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，可由代</p> <p>领者自行发挥，但要注意安全！</p> <p>(三)时间感应：考验伙伴的时间感，一开始可以先玩 10 秒，请大家把眼睛闭起来，自己觉的 10 秒到了就张开，然后逐次增加秒数，最后就直接给他 30 分钟，这样伙伴也知道我们要让他们休息了</p> <p>(四)报纸游戏之一：在一张全开的报纸上挖两个可以让头套进去的洞；以直排分成三组，哨音响后，由最前面的人用头不用手将报纸往后传，一个接一个，</p>

	<p>看哪一组最快。</p> <p>(五)报纸游戏之二：将报纸卷成一根棒子，哨音响后，由最前面往后传，再传回最前面，先到的人便可以站起来打左右的人；规则可以变化成哨音响后，由主持人说一个数字，棒子由前传后，再由后传前，再传到说到数字的序位的人，先到的人，一样可以站起来打。</p> <p>(六)报纸游戏之三：拿一张全开的报纸给每一排的第一位，开始撕报纸成一条线，撕到差不多的时候，把报纸传到后面撕，前面的人依然拿住那一条线，比看哪一组可以撕的最长。</p> <p>(七)支援前线：首先建立默契，当我说「前方需要」请伙伴回答「后方支持」，并以第一排人员当标兵（最好以男生为主），即可开始游戏，支持皮带、发饰、手表、鞋子…亦可支持美女，如用选美比赛方式结束。</p> <p>(八)反应游戏：同一排座位的成员右手手心向下，左手食指放在另依人手掌之中，当故事开始或口令到来时，便要抓住对方的手指，但成人一编需抓别人的手指，一编又要将自己的手指移开；例如：乌龟的故事。</p>
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

表演型团康

活动名称：凌波舞

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	两队人数均等
活动规则	1、全体伙伴分成人数均等的两队。 2、先让辅导员示范凌波舞标准的动作，在过竹竿的过程中，头不可以抬起来，必须一直保持仰面朝天，直到通过竹竿为止。 3、若有伙伴中途将头抬起来，或者在过程中摔倒、除脚以外的任何一个部位碰到地，即算输 4、依次降低竹竿的高度，可以主持人的身高为标杆。
讨论问题	
注意事项	不要在在湿滑的场地上进行，以免跌倒
使用器材	竹竿一根、音乐《凌波舞》

活动名称：母鸡下蛋

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	1、【请三个人出来、有二个是主持人的助手、准备一个鸡蛋】 2、表演的时候、要站起来向前走四步、再往后退三步、每走进或退一步的时候要鞠一个躬、同时叫出一声、后退三步之后转身向座凳鞠一个躬、动作完毕回去坐在自己的座位上、领导者作完示范动作以后、每个都依秩序作。 3、轮到第三位走出的时候、助手就偷偷的把一粒蛋放在这位朋友的椅子上、等他回来准备向椅子鞠躬的时候、发现了自己生下来了鸡蛋。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	椅子、鸡蛋

活动名称：龙行大地

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	<ol style="list-style-type: none"> 1、先教《鸭子舞》、《成吉思汗》、《兔子舞》，《猜拳歌》（好朋友，我们敬个礼，握握手呀来猜拳，石碰帕呀看谁赢，输了就要跟我走），猜拳口令：1234 敬个礼，2234 笑咪咪，3234 握握手，4234 剪刀石头。 2、全体伙伴自由组合，念猜拳口令（播放《稍息立正站好》音乐），并猜拳，猜拳输的伙伴到赢的伙伴身后作俘虏，音乐停；全体伙伴跳《兔子舞》（播放《兔子舞》音乐），再由前一轮胜利者去相互找胜利者进行猜拳，念猜拳口令（播放《稍息立正站好》音乐）根上一轮一样。 3、最后会有三列或者两列队伍进行最后拳王角逐，保持原来队形不动，由主持人带领各组进行欢呼，为本组领头者进行下一轮猜拳加油。直至诞生最后的拳王。 4、可以让拳王进行简短的讲话，问他当上拳王后的感想，并让所有伙伴伸出右手与拳王击掌 Give me five.（播放《华纳——上台颁奖》音乐。） 5、（播放《练武功》音乐）由主持人引导拳王带领大家走我们的场地一大圈（以最大的圆来走，如果可以的话可以围绕我们所有场地走一遍）。 6、走完一圈后，拳王带领我们所有的人回到原场地，始终面朝圆心。 7、由辅导员在前面带领拳王走正陀螺转和反陀螺转（带小旗的竹竿）。走完保持面朝圆心的圆圈。 8、接着走行列式，辅导员走在前面四个位置，第一、第二个面对面站定，在原地拍手。第三个从第一、第二个面前穿过，第三个站在第一个旁边，第四个站在第二个旁边，后面的伙伴以此类推，站定的伙伴在原地拍手，并待后面伙伴全部走完。 9、再有第一位辅导员牵第二位伙伴的手，第二位牵第三位伙伴的手一次走回圆圈，且面朝圆心。 10、接着重复步骤8，待到都站定后，可以两两面对面手搭起来，做手门。 11、由第一位辅导员带领从搭起来的手门中钻出来，同样为第一位伙伴牵第二位伙伴（即对面伙伴的手），第二位牵第三位伙伴的手，以此类推，再走成面朝圆心的圆圈。 12、再重复步骤10，待所有伙伴都搭完后，由第一位和第二位辅导员牵手钻入搭的小巷中，后面的伙伴可以放下手，压低小巷的高度。钻过后，继续面对面，将手搭起来。后面第三、第四位伙伴依次类推。待到所有的伙伴都走完后，继续从小巷中走过，围成圆圈，面朝圆心。 13、沙地希步，口诀为：前点，后点，前点，后点，我跳跳跳跳……第一位和第二位辅导员面对面跳，先练习一下，示范一下，再开始。一直跳到整个队伍的最后。其余伙伴拍手。待全部跳完以后，再围成一个圆圈，面朝圆心。 14、做一下收尾舞蹈，可以是《鸭子舞》、《成吉思汗》，《我的歌》等唱跳。
讨论问题	
注意事项	

使用器材	音乐《少息立正站好》、《成吉思汗》、《鸭子舞》、《兔子舞》、《成吉思汗》、《华纳一上台颁奖》、《练舞功》、《向前冲》、小旗、竹竿、
------	---

活动名称：超级比一比

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	全体伙伴排成一直线，面朝一方
活动规则	1、由主持人给第一位伙伴看一张卡片，上面写有一个词语、例如“炸油条” 2、第一位伙伴向后转，同时第二位伙伴向后转，第一位伙伴只可以用肢体语言表达所看到主持人卡片上的词语，不可以发出任何声音。 3、直到最后一位伙伴，看了前一位伙伴表演的动作，从而猜出主持人卡片上的内容。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	音乐《超级比一比》、事先准备好的动作的卡片、

活动名称：记者会

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	1、由一位或两位主持人上台，先讲述一段新闻，例如：无锡太湖爆发了蓝藻事件，下面请看我们的特派记者为您带来的现场报道。 2、接着，某一个小队进行上台表演刚才新闻记者所播报的新闻，可以以舞台剧，小品，哑剧，歌唱，诗歌朗诵等形式表演。 3、主持人讲述的新闻类型可以多样化，最好是有戏剧色彩的，容易表演的。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：拱猪

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	<p>1、自我介绍，进行一个世纪末男女大对抗，运用分边技巧，将所有的伙伴分成三组（如果人数超过 60 人，也可以分为四组）</p> <p>2、带些简单的欢呼（因为不是重点，可以尽量快）。</p> <p>3、先求志愿者（正常应该没有志愿者，应该先想如何转比较好下台）。各组去选（用一些小技巧，如公开陷害法等）（最后通常会在其中一组选出两个男人，催眠其中一个当女人）。请所有代表至台前坐下。</p> <p>A 邀请法：「请单数小队各派出一位口齿最伶俐，并身强体健、骁勇善战、不向恶势力低头的....女伙伴出列！」；「请偶数小队各派出一位口齿最伶俐，并身强体健、骁勇善战、不向口齿伶俐的女伙伴低头的....男伙伴出列！」</p> <p>B 激将法：最先出来的小队加 5 分！依此类推，最后出来的扣五分！5..4..3..</p> <p>C 公投法：「民主时代要用民主的方式解决问题！你认为谁最适合，请指他，看谁被最多人指到，就要甘愿。好！1！2！3！指！」</p> <p>4、男女自说自话数十分钟，不准中断。 宣布八大守则：一、不准数数字；二、不准对话；三、不准背课文；四、不准涉及色情暴力，如果真的要涉及色情暴力，请直接进入主题，不要让裁判心急；五、不准动手动脚，只准毛手毛脚；六、不准说不符合事实的话；七、不准问候人家祖宗十八代；八、不准说不合逻辑的话</p> <p>另一版：一、不可以说不合逻辑的话。什么是不合逻辑的话？例如：「天上有一朵乌溜溜的白云，动也不动的飘了过来，掉在我光秃秃的头发上，我用脚牵着鼻子去散步，走在四线道的独木桥上，回到家听到隔壁的小猫汪汪乱叫。」</p> <p>二、在本游戏当中，绝对禁止含血喷人、含沙射影、涉及人身攻击，尤其是那种讲话会喷口水的伙伴，你要特别当心，如果你发觉口水阵中伴随阵阵异味，请参考国军准则：「注意！注意！毒气！毒气！戴上防毒面具！」（双手拍掌两下、在脸前交叉挥两下、手平行在脸前上下挥）。来！我们练习一遍！</p> <p>三、要言之有物，不可以背书。像上次题目是：「我的小狗」，有人想也不想就说：「余忆童稚时，能张目对日，明察秋毫，见邈小微物，必细察其纹理，故时有物外之趣....」，他说自己是小狗，那也就算了；题目是：「我的领队兄」，他竟然说：「见一庞然大物，拔山倒树而来，盖一癞蛤蟆也！」，虽然离事实不远，也用不着这么诚实啊！</p> <p>四、禁止女伙伴使用亲情攻势、眉目传情、一言不发，禁止男伙伴动手动脚，甚至毛手毛脚。同时裁判唾弃暴力，凡是有暴力倾向的伙伴，一律压扁挂在墙壁上。</p> <p>五、不可以数数字。什么又是数数字呢？「今天早上起床，有点不大舒服，于是我喝了：（台语）一阵风、两只猫、三支雨伞标、四物丸、五加皮、六尺四、七厘武功散、阿桐伯（八）、猴（九）标六神丹、十八铜人行气散、百仙健步丸！」</p>

六、请勿说有颜色的话，什么是有颜色的话，由裁判决定。不过通常裁判有一点色盲。

七、如果你真的故意要说香艳火爆刺激的话，请直接说明结果，不要故意吊领队兄的胃口，尤其裁判从侧面知道，你们领队兄有听故事型心脏病，可能等那么久还没有听到结局，就会昏倒。

八、不可以对话。像上次有两位伙伴，竟然这样说：（裁判一人饰两角）「喂！你还有没有妹妹？」「有两个。」「长得怎么样？」「足水耶！」「要多少钱？」天啊！这也太夸张了！

九、故意犯规两次者，直接进入决赛。

5、宣布三大铁律：一、裁判永远是对的；二、裁判如果有错，请比照第一条办理；三、我.....就是裁判

一、一男一女，至参赛者前

二、（哨音一响，请成高跪姿）玩身高的笑点

三、示范开始：

标准程序完后，进行三道题目，前二题由男人赢，最后一道由女人赢。示范组获胜后，一定要带欢呼，炒热气氛。

那一夜：最后由男人说：『那一夜，我去妳房间把衣服脱光光！』

我早就知道：最后由男人说：『我早就知道，妳不是良..家..妇..女！』

你你你：最后换成女人说：『你你你.....你这个不是男人的男人！』

初赛：

一组一组的进行初赛，须注意以下几点：

一、胜负立判

二、笑点要抓的好，不然不如不要

三、控制进入决赛人数约在 3 至 4 人

决赛前夕：

询问有没有信心，带宣誓

宣誓：

男人：我是男人，所以我要，打败对面的，臭女人，因为我知道，我是，真正的男人

女人：我是女人，所以我要，打败你们这些，臭男人，因为我知道，你们这些臭男人，都是我们女人生的

（逗号表示一句）

决赛：

最后取一男一女为冠军

结束：

一、伸出右手，定义为圣经

二、请女伙伴将手放在上面

三、请男伙伴也将手放过来（这时男伙伴一定会将手放在女伙伴上面；喝斥他在吃豆腐，令他放在你的手背下）

四、问两人愿不愿意（一定要转到两人愿意）

五、「即然双方你情我愿，根据民法第 1814 条第三款，只要双方同意，并有两人以上的证人，以父及子之名，我正式宣布，从今天起，你们俩正式成为.....母子关系！」

一、分边技巧有许多，将来也许会整理出来，此处因为并不是本团康之主题，提过就算。

二、公开陷害法并不止表面上，大家把手指指向一个人这种方式

	<p>还可以有许多变化，大伙可以多想想。</p> <p>三、拱猪是个有代表性的大团，在决定上之前，一定要先确定自己的团康功力。</p> <p>四、整个团康的气氛都在于示范组，所以示范组人选一定要慎选。</p> <p>五、标准程序为：</p> <p> 哨音一响，请成高跪姿</p> <p> 哨音二响，请成沈思状</p> <p> 哨音三响，双方两眼互瞪，含情脉脉，培养敌意</p> <p> 哨音四响，你们的题目是.....</p> <p>六、宣誓部份，有人有「龙的传人、传龙的人」这个版本；两者意义一样，不过前者的笑点效果比较直接，也比较好。</p>
讨论问题	
注意事项	示范组非常的重要。
使用器材	

音乐唱跳

活动名称：握手舞

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	全体成员 围城圆圈
活动规则	1、双手置于胸前，捏四下、双臂置于胸前上下摆动四下、胯部扭动四下、双手拍四下。 2、全部成员一齐握手。 3、重复上述四个动作三遍、全部成员拥抱。 4、重复上述四个动作三遍、全部成员握手加拥抱。 5、亦可加上欢乐步。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	音乐《鸭子舞》

活动名称：欢迎歌（一）

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	全体成员 围城圆圈
活动规则	见到你，我真高兴，哈哈笑来欢迎你， 今天想必是一个，快快乐乐的日子。 1、辅导员先唱一遍，唱第二遍，同时让伙伴们一起跟唱。 2、再齐唱 2-3 遍，直至所有人都会唱为止。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	无

活动名称：欢迎歌（二）

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	全体成员 围城圆圈
活动规则	真正高兴能见到你，满心欢喜的欢迎你， 欢迎 XXX，欢迎 XXX，我们欢迎你。 1、辅导员先唱一遍，唱第二遍，同时让伙伴们一起跟唱。 2、再齐唱 2-3 遍，直至所有人都会唱为止。 3、在“欢迎”后面拍手三下，或者加上 XXX 的名字（三个字），亦可边拍手，边加上名字
讨论问题	
注意事项	
使用器材	无

活动名称：欢迎歌（三）

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	全体成员 围城圆圈
活动规则	您来在我们的期盼中， 一切欢笑，一切快乐，都随你而来。 1、辅导员先唱一遍，唱第二遍，同时让伙伴们一起跟唱。 2、再齐唱 2-3 遍，直至所有人都会唱为止。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：欢乐颂

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	全体成员 围城圆圈
活动规则	让我们拍手欢呼迎接你，欢迎你到这里来，看你亲切又可爱，花儿也都为你开，欢迎欢迎欢迎你，欢迎你到（这里）来，欢迎，欢迎，欢迎你，欢迎你到（这里）来 这里可以改成无锡或其它任何地方。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：温暖的手

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	全体成员
活动规则	歌词：温暖的手，轻轻的摇，轻轻的摇呀，温暖的手 温暖的手，轻轻的摇，轻轻的摇呀，温暖的手 1、辅导员先唱一遍 2、再唱一遍，学员跟唱 3、教动作 4、动作配上歌曲
讨论问题	
注意事项	此歌曲适合晚会前暖场，先小组唱，再大组唱；车康
使用器材	

活动名称：茉莉花

项 目	内 容 说 明
活动目的	活跃气氛,让大家能够彼此敞开心扉,尽享愉悦的滋味
活动队形	圆形或席地而坐,在车上也可以
活动规则	<p>好一朵美丽茉莉花 好一朵美丽的茉莉花 芬芳美丽满枝芽 又香又白人人夸 让我来将你摘下 送给别人家 茉莉花呀茉莉花</p> <p>1、教员可以先教”弹拍”的几个简单的动作.</p> <p>2、然后,可以自然的在带领学员做动作时将歌曲插上;但不要慌张,速度不要快…</p> <p>3、做完几遍之后可以再教另一套动作…</p>
讨论问题	
注意事项	<p>1. 尽量鼓励所有的人都参与,不要让冷落了部分人,可以多卖弄教员几个笑脸,鼓舞他一块参与.</p> <p>2. 在刚开始时,要跟学员一块慢慢做,不要抢拍子…</p>
使用器材	无

活动名称：兰花草

项 目	内 容 说 明
活动目的	活跃现场气氛,将青春活力带给大家
活动队形	圆形,坐着,车上…
活动规则	<p>我从山中来 带着兰花草 种在小园中 希望花开早 一日看三回 看的花时过 兰花却依然 苞也无一个 转眼秋天到 移兰入暖房 朝朝频频惜 夜夜不能忘 期盼春花开 能将宿愿偿 满庭花处处 飘来许多香</p> <p>1. 之前可以简单介绍下四个小动作</p> <p>2. 鼓励大家和你一块唱这首熟悉的歌曲,慢一点,并将动作插上</p>
讨论问题	是否可以将次速度再提快点,
注意事项	<p>1. 考虑到歌曲的可能会有些人不会,如果这样的人占多数,那就可以点到就收;</p> <p>2. 如果效果还可以的话,可以引导学员继续挑战下去.但要多鼓励少批评</p>
使用器材	无

活动名称：成吉思汗

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	全体成员围成圆圈
活动规则	1、先介绍动作。2、上面、下面、左面、右面各拜两下、3 大力水手动作、4、摘葡萄、5、蛙泳、自由泳、仰泳、蝶泳、6、右边四步走、喊哈哈三声。7、左边四步走喊“哈哈”三声、8、擦玻璃四次，先右边，后左边
讨论问题	
注意事项	
使用器材	音乐《成吉思汗》

活动名称：因爱心中来

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	亲爱的，让我们彼此相爱，因爱心中来。 亲爱的，让我们彼此相爱，因爱心中来。 1、亲爱的，拍手两下、2、让我们，双手用肘碰左右相邻伙伴的肘两下，3、彼此相爱 手拍两下。4、因爱 双手打开 置于胸前。5、心中来 双手平摊向外打开。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	无

活动名称：歌声满行囊

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	排成两列，面对面
活动规则	我来轻轻唱，你来拍拍掌，我们欢聚在一堂 你也轻轻唱，我也拍拍掌，欢乐歌声最悠扬。 今朝我们相聚时虽短，真挚友情似水长，明朝我们离别奔向四方，歌声满行囊。 1、双手自拍三下、2、和对面的伙伴拍三下、3 擦玻璃向右二下、向左两下、4、上下摇动肩膀和伙伴绕圈，先从右，再往左走菱形步。4、欢乐步。

讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：两只老虎（手语版）

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	两只老虎，两只老虎，跑得快，跑得快，一只没有眼睛，一只没有耳朵真奇怪，真奇怪。1、先引导、2、再教分解动作、3、再唱一遍歌曲、4、歌曲配上动作。5、每句最后一个字不唱，只做动作。6、每句最后两个字不上，只做动作、7、每句最后三个字不唱、只做动作。8、每句最后四个字不唱、只做动作。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：两只老虎

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	<p>（玩法一）反唱 <---唱很快，这是重点 虎老只两 虎老只两 快得跑 快得跑 睛眼有没只一 巴尾有没只一 怪奇真 怪奇真</p> <p>（玩法二）接龙对抗 主持人：一只老虎 跑得快 一只没有眼睛 真奇怪 第一队：两只老虎 两只老虎 跑得快 跑得快 一只没有眼睛 一只没有尾巴 <---自己想的 真奇怪 真奇怪 第二队：三只老虎 三只老虎 三只老虎 跑得快 跑得快 跑得快 一只没有眼睛 一只没有尾巴 一只没有耳朵真奇怪 真奇怪 真奇怪 第三队：四只老虎 四只老虎 四只老虎 四只老虎 跑得快 跑得快 跑得快 跑得快 一只没有眼睛 一只没有尾巴 一只没有耳朵 一只没有下巴真奇怪 真奇怪 真奇怪 真奇怪 真奇怪 要配上自编的动作，这跟玩「鸡蛋的蛋呀、蛋卷的卷呀、卷发的发呀....」很像， 都是接龙。 还有一种玩法： 主持人：一只老虎 跑得快 一只要到马山 真奇怪</p>

	<p>第一队：两只老虎 两只老虎 跑得快 跑得快 一只要到马山 一只要到无锡 真奇怪 真奇怪</p> <p>第二队：三只老虎 三只老虎 三只老虎 跑得快 跑得快 跑得快 一只要到马山 一只要到无锡 一只要到上海真奇怪 真奇怪 真奇怪</p> <p>第三队：四只老虎 四只老虎 四只老虎 四只老虎 跑得快 跑得快 跑得快 跑得快 一只要到马山 一只要到无锡 一只要到马山 一只要到北京 真奇怪 真奇怪 真奇怪 真奇怪</p>
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：路边的野花不要采

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	<p>此团康须搭配歌曲：「送你送到小村外，有句话儿要交代，虽然已经是百花儿开，＜间奏＞，路边的野花你不要采。」</p> <p>选五个人出来(如果处罚即可选五个最输的人)，由每一个人负责一句歌词(共四句)、一个人负责间奏的部分，然后由大家或主带者来唱这首歌，让这五个人做动，第一次时可以唱正常版的，然后后来再加快速度或者整那个负责间奏的人，如：每唱一句、半句就跳到间奏去，以制造笑点(若为处罚亦可同收处罚与搞笑的效果)。</p>
讨论问题	
注意事项	
使用器材	无

活动名称：桃花朵朵开

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	<p>我在这儿等着你回来，等着你回来，看那桃花开，我在这儿等着你回来，等着你回来，把那花儿采，暖暖的春风迎面吹，桃花朵朵开，枝头鸟儿成双对，情人心花开，哎吆哎吆，你比花儿还美妙，叫我忘不了，哎吆哎吆，秋又去春又来记得我的爱，我在这儿等着你回来，等着你回来，看那桃花开，我在这儿等着你回来，等着你回来，把那花儿采，我在这儿等着你回来，等着你回来，给你把花儿戴，我在这儿等着你回来，尝尝飘香菜</p> <p>团圆乐开怀。</p>

讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：神雕侠侣

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	跃马江湖道（双手握拳骑马状），志节比天高（双手比大拇指作节节高状），一位是温柔美婵娟（左手插腰，右手伸出食指作美人状），一位是翩翩美少年（比照镜子状），拔长剑（左手插腰，右手伸出小指从左腰作拔剑状），跨神雕（骑马状），心系佳人路迢迢（比心，然后双手并排，手心向下波浪状），挥柔夷（双手自左向右画圈），斩情缘（双手比刀切肉状），冰心玉洁有谁怜（双手在面前画S形，弹出去），期待再相见（双手比一从两边向中间靠拢），不再生死两相怨（双手作不要状），携手（双手从左往右画圈）挥别红尘（双手从右往左画圈），生生世世直到永远（打死结状）
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：美丽的姑娘和少年

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	1、先教这首歌曲、美丽的姑娘和少年，美丽的姑娘和少年、美丽的姑娘和少年、美丽的姑娘和少年。自己唱一遍。再唱一遍。 2、再唱，带着一起唱一、二段。再教唱三、四段。 3、男生唱：美丽的姑娘和少年 女生唱：和少年。 女生唱：美丽的姑娘和少年 男生唱：和少年。 4、男生唱：美丽的姑娘 女生：拍三下 女生唱：美丽的姑娘 男生：拍三下 5、拍五下 唱：和少年 6、七个字都不唱 拍七下
讨论问题	
注意事项	

使用器材	无
------	---

活动名称：虎姑婆

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	好久好久的故事，是妈妈告诉我，在好深好深的夜里，会有虎姑婆，爱哭的孩子不要哭，它会咬你的小耳朵，不睡的孩子赶快睡，它会咬你的小指头，还记得还记得，眯着眼睛说，虎姑婆别咬我，乖乖的孩子睡着了。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：嘻唰唰

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	嘻唰唰嘻唰唰嘻唰唰，嘻唰唰嘻唰唰嘻唰唰，嗯冷啊冷嗯疼啊疼 嗯哼啊哼，我的心哦嗯等啊等嗯梦啊梦嗯疯拌，请你拿了我的给我送回来，吃了我的给我吐出来，闪闪红星里面的记载，变成此时对白，欠了我的给我补回来，偷了我的给我交出来，你我好像划拳般恋爱每次都是猜。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：当我们同在一起

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	当我们同在一起的曲子，将「一起」改为「车上」 「你对我笑嘻嘻，我对你笑哈哈」改为「你掉下去我不管你，你爬上来，我踹下去。当我们同在一起当我们同在一起，在一起在一起齐快乐无比你对我笑嘻嘻我对着你笑哈哈，当我们同在一起，齐快乐无比.
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：拜访春天

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	那年我们来到小小的山巅，有雨细细浓浓的山巅 你飞散发成春天，我们就走进意象深深的诗篇，你说我像诗意的雨点，轻轻飘向你的红靥，啊~~我醉了好几遍，我~~~醉了好几遍，（重复以上两段），今年我又来到你门前，你只是用温柔乌黑的眼，轻轻地说声抱歉，这一个时节没有春天
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：长又宽

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	长又宽，长又宽，一条小河长得长又宽 长又宽，长又宽，一条小河长得长又宽 比长、比宽，比长，比宽
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：王老先生有块地

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	王老先生有块地呀，依呀依呀唷， 他在田边养小X呀，依呀依呀唷， 有大X，小X，长X，短X……，依呀依呀唷。 X可换各种生物 大小长短笨丑瘦肥可以一直延长
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：泼水歌

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	<p>昨天我打从你门前过，你正提着水桶往外泼， 泼在我的皮鞋上呀，路人的行人笑呀笑哈哈， 你什么话也没有对我说，你只是眯着眼睛望着我。 鲁啦啦鲁啦啦鲁啦啦嘿，鲁啦啦鲁啦啦鲁啦啦嘿， 鲁啦啦鲁啦啦鲁啦啦嘿，鲁啦啦鲁啦啦鲁啦啦嘿。」 走路 泼水 踢皮鞋 笑哈哈 摆手 看 洗澡</p>
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：捉泥鳅

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	<p>池塘的水满了 雨也停了 田边的稀泥里 到处是泥鳅 天天等着你 等着你捉泥鳅 大哥哥好不好 咱们去捉泥鳅 小牛的哥哥带着他去捉泥鳅 大哥哥好不好 咱们去捉泥鳅</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教员可以先将此歌曲先唱一致两遍 2. 将大家带动起来,邀请大家和你一块完成下面的部分,让大家站成一个圆形,并请各位伙伴的右手的食指竖起,左手搭在左边伙伴的食指上 3. 做完以上工作后,提醒一下各位伙伴,当我们的歌声唱到捉泥鳅的”捉”字时,请我们各位的左手就可以去抓住左边伙伴的右手的食指了,从中我们要记评,看谁捉的次数多 4. 唱完一到两遍后,教员可以停下来,说是来点新鲜的,如:将歌词中所有泥鳅的位置和哥哥的位置调换一下,但是还在”捉”字时,开始抓旁边的同胞 5. 可以依照以上玩法再将歌词中的泥鳅和哥哥改为帅哥和美女 6、或者这其中学员或教员的名字啊,也可以让学员自行发挥,让他们加一下歌词。 7、也可以改成做动作歌、根据泥鳅、哥哥、小牛来做动作。 6. 在游戏的尾声时,粗略的统计一下,刚刚被抓的最多的那个人以及他的伙伴,让他进行下一轮游戏。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：青春舞曲

项 目	内 容 说 明
活动目的	将快乐带给每个人, 活跃现场, 将大家带动起来
活动队形	圆形或席地而坐, 在车上也可以进行
活动规则	<p>太阳下山明朝依旧爬上来 花儿谢了明年还是一样的开 美丽小鸟一去无影踪 我的青春小鸟一去不回来 我的青春小鸟一去不回来 别的那呦呦 别的那 呦呦 我的青春小鸟一样不回来</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 辅导员可以先教” 弹拍” 的几个简单动作 2. 辅导员和学员们一块将这些动作可以跟着拍子多做几遍, 辅导员见所有学员都有参与时, 自然加上歌曲继续打着拍子
讨论问题	
注意事项	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解时时间不要过长, 也不要告诉的太多, 但上去时一定要自然, 不要摆架子, 以最美的笑容以对 2. 鼓励所有学员都参加, 不冷落少数

活动名称：我的歌

项目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	<p>阳光照耀我眼睛（右边响指两拍，左边响指两拍） 你却照耀我心灵（右手，伸左手，右手放胸前伸，左手放胸前） 爱情的故事太多（夏威夷动作，右一，左一，右二） 只有我的最真 （夏威夷动作，左一，右一，左二） 阳光照耀我眼睛（右边响指两拍，左边响指两拍） 你却照耀我心灵（右手，伸左手，右手放胸前伸，左手放胸前） 传说中的传说 （夏威夷动作，右一，左一，右二） 也抵不过我的情歌(夏威夷动作，左一，右一，左二) 何不选几个音符（上冲，下洗，左搓，右揉） 唱它几首歌（上冲，下洗，左搓，右揉） 唱它几遍我的爱情，唱它几遍我的歌（晒衣服，先右后左）</p>
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：欢乐年华

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	我们都是好朋友，让我们来牵着手， 美好时光莫错过，留住欢笑在心头， 欢乐年华，一刻不停留，时光匆匆，哎呀呀呀要把握。」 加点油加点醋 洗刷刷洗刷刷 打打手打打手 自由式 变仰式 改蝶式 换蛙式 一只苍蝇打下去 看一看没事 吃下去
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：小城故事

项 目	内 容 说 明
活动目的	愉悦大家心灵, 将快乐的种子撒下
活动队形	圆形, 或坐或站, 在车上也可以
活动规则	小城故事多 充满喜和乐 若是你到小城来 收获特别多 看似一幅画 听 像一首歌 人生境界真善美 这里已包括 唱一唱 说一说 小城故事真不错 请你的朋友一起来 小城来作客 1. 可以先教几个简单的动作.. 2. 再和大家交流下此歌, 不要求大家都会唱, 只要大家能记得一点调子的都可 以 3. 带上动作, 配上歌曲, 一起做
讨论问题	
注意事项	1. 学员可以不熟悉此曲, 但教员一定要熟练 2. 要懂得转向, 见效果好就可以多进行几轮, 如不怎的, 一遍下来就可以收, 主 要就是看大家对歌曲的熟练程度
使用器材	无

活动名称：虹彩妹妹

项 目	内 容 说 明
活动目的	愉悦大家, 活跃气氛
活动队形	圆形, 或坐, 或在车上
活动规则	虹彩妹妹 恩啊呦 虹彩妹妹 恩啊呦 虹彩妹妹 恩啊呦 虹彩妹妹 恩啊呦 变化: 可以将〔虹彩妹妹〕改成某人的名字, 比如〔月亮妹妹〕等等以增加趣味性。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	无

活动名称：我来唱一首歌

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	我来唱一首歌 你们来合 歌声实在好听 响亮谐和 啦啦啦啦啦 可以由第一组唱: 我来唱一首歌, 唱完后由第二组再开始唱第一句, 待第二组唱完第一句以后, 第三组开始唱第一句, 以此类推。 或者亦可按照男生女生的先后次序来唱。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：第一支舞

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	带着笑容，你走向我，做个邀请的动作，我不知道，应该说什么，只觉双脚在发抖，音乐着悠扬，人婆娑，我却只觉脸儿红透，随着不断加快的心跳，踩着没有节奏的节奏，鼓起勇气低下头，却又不敢对你说，曾经见过的女孩中，你是最美的那个，要是能就这样挽着你手，从现在开始到最后一刻，只要不嫌我舞步笨拙，你就是唯一的选择。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：健康歌

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	小萱萱来来来，跟爷爷做个运动，左三圈右三圈，脖子扭扭屁股扭扭，早睡早起咱们来做运动，抖抖手啊抖抖脚啊，勤做深呼吸，学爷爷唱唱跳跳，你才不会老，笑咪咪笑咪咪，做人客气快乐容易，爷爷说的容易，早上起床哈啾哈啾，不要乱吃零食，多喝开水咕嚕咕嚕，我比谁更有活力，左三圈右三圈，脖子扭扭屁股扭扭，早睡早起咱们来做运动，抖抖手啊抖抖脚啊，勤做深呼吸，学爷爷唱唱跳跳，我也不会老，笑咪咪笑咪咪，对人客气笑容可掬，你越来越美丽，人人都说 nice nice，饭前记得洗手，饭后记得漱口漱口，健康的人快乐多，左三圈右三圈，脖子扭扭屁股扭扭，早睡早起咱们来做运动，抖抖手啊抖抖脚啊，勤做深呼吸，学爷爷唱唱跳跳，我们不会老，来小萱萱啊，跟着爷爷一起做要看好喔，嘿咻!嘿咻!嘿咻!嘿咻!，爷爷加油加油，我们一起来答数 1234223432344234，5234623472348234 爷爷你要去学国语，你国语都不标准啦，害人家跟你唱一样的，
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：因为你 因为我

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	爱像一首歌，唱尽世间的感动，心就像天空，可以无限的宽阔 用双手编织梦，就让一切因为你因为我，感觉都更不同，就让一切因为你因为我，世界充满更多爱的感动，爱就像山峰，望向世界的尽头，心就像灯火，照亮黑暗的角落，不沉默，不保留，就让一切因为你因为我，感觉都更不同，就让一切因为你因为我，世界充满更多爱的感动
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：一个拇指动一动

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	一个拇指动一动，拍手七下，一个拇指动一动，拍手七下，大家唱歌大家跳舞 真快乐（手从下往上举起） 变化：可以加拇指、食指、中指、无名指、小指、眼睛、眉毛、耳朵、鼻子、嘴巴、脖子、屁股等等）
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：你是我的花朵

项目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	留心脚步看得清楚，有很多可疑的因素，呼喊你让你糊涂，考验我爱的程度，高楼电梯霓虹深处，舞动在人群很拘束，拉着我不要飘走，我在你背后挡风，喔你是我的花朵，我要拥有你插在我心窝，我要保护你一路都畅通，就算你身边很多小石头，我要爱着你不眠也不休，不管你心充满多少困惑，我绝对不会对你放松，你是我所有快乐源头，我和你将会到达那开心乐园
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：没有月亮的晚上

项目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	<p>5 3 2 1 1 1 5 6 3 2 1 1 - - - 2 • 3 23 5— 没有月 亮， 哦 没有月 亮 的 晚 上</p> <p>0 5 32 1—1 5 6 • 32 3 03 2 • 3 2 3 2 1 6 1 1— — 星 星 他 好 寂 寞，就 在 这 没 有 月 亮 的 晚 上</p> <p>1 1 • 5 6 5 3 5 5— 03 2 • 3 2 3 2 3 5— — 我 曾 在 大 草 原 里， 时 常 想 起 昨 日 的 他</p> <p>53 2 1 1— 0 5 6 • 32 3 03 2 • 3 2 3 2 1 6 1 1— — 哦！朋 友， 我 好 想 你，就 在 这 没 有 月 亮 的 晚 上 没有月亮，哦，没有月亮，的晚上， 星星，它好寂寞，就在这没有月亮的晚上，我曾在大草原里，时常想起往日的他，哦，朋友，我好想你，就在这没有亮的晚上。」教唱 『月亮』『朋友』改为某人情人，『星星』改某人</p>
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：妹妹背着洋娃娃

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	歌词：妹妹背着洋娃娃，走到花园来看花 娃娃哭了叫妈妈 树上小鸟笑哈哈。 变化：黄梅调 包青天 楚留香 虹彩妹妹
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：伊比亚亚

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	伊比亚亚，伊比伊比亚，伊比亚亚，伊比伊比亚 伊比亚亚，伊比伊比亚亚，伊比伊比亚亚，伊比伊比亚。 1、自己左后和右手手指玩。 2、自己和伙伴一起玩。 3、眼睛闭起来自己和自己玩 4、眼睛闭起来自己和别人玩。 5、所有伙伴围成圆圈，和相邻的人玩。 5、所有伙伴围成圆圈，眼睛闭起来和相邻的人玩。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：雨滴

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	歌词：一滴两滴万万滴滴雨，是星星掉下的泪珠吗？一滴两滴万万滴滴雨，花儿们都没有带雨伞呀，一滴两滴万万滴滴雨，花儿的芳心都被淋湿了，一滴两滴万万滴滴雨。 “一滴”两个是指竖起，比一，“两滴”食指和中指伸出比二，“万万滴滴雨”两个手五指张开，呈下落状。“是星星”两个手拇指对拇指、食指对食指“掉下”下翻“泪珠”拇指和食指动一下。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：青春舞曲

项 目	内 容 说 明
活动目的	将快乐带给每个人, 活跃现场, 将大家带动起来
活动队形	圆形或席地而坐, 在车上也可以进行
活动规则	太阳下山明朝依旧爬上来 花儿谢了明年还是一样的开 我的青春小鸟一去无踪影 我的青春小鸟一去不回来 我的青春小鸟一去不回来 别的那样呦 别的那样呦 我的青春小鸟不回来 3. 教员可以先教”弹拍”的几个简单动作 4. 教员和学员们一块将这些动作可以跟着拍子多做几遍, 教员见所有学员都有参与时, 自然加上歌曲继续打着拍子
讨论问题	
注意事项	3. 讲解时时间不要过长, 也不要告诉的太多, 但上去时一定要自然, 不要摆架子, 以最美的笑容以对 4. 鼓励所有学员都参加, 不冷落少数

活动名称：健康歌

项目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	<p>左三圈右三圈，脖子扭扭屁股扭扭，早睡早起咱们来做运动，抖抖手啊抖抖脚啊 勤做深呼吸，学爷爷唱唱跳跳，你才不会老</p> <p>笑咪咪笑咪咪，做人客气快乐容易，爷爷说的容易，早上起床哈啾哈啾，不要乱吃零食，多喝开水咕嚕咕嚕，我比谁更有活力</p> <p>左三圈右三圈，脖子扭扭屁股扭扭，早睡早起咱们来做运动，抖抖手啊抖抖脚啊 勤做深呼吸，学爷爷唱唱跳跳，我也不会老</p> <p>笑咪咪笑咪咪，对人客气笑容可掬，你越来越美丽，人人都说 nice nice 饭前记得洗手，饭后记得漱口漱口，健康的人快乐多</p>
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：爱从心中来

项目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	<p>亲爱的让我们彼此相爱，因爱心中来。</p> <p>亲爱的让我们彼此相爱，因爱心中来。</p> <p>1、拍手两下</p> <p>2、双手握拳，肘向外轻靠两边的伙伴，两次</p> <p>3、重复 1、2</p> <p>4、双手掌心向外摊开，收回交叉放至胸前</p> <p>5、双手按节拍慢慢向外摊开。</p>
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：爱拼才会赢

项目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	一时失志不免怨叹，一时落魄不免胆寒，那通失去希望每日醉茫茫，无魂有体亲像稻草人，人生可比是海上的波浪，有时起有时落好运歹命，总吗要照起工来行，三分天注定七分靠打拼，爱拼才会赢
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：浪花一朵朵

项目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	我要你陪着我看着那海龟水中游，慢慢的趴在沙滩上数着浪花一朵朵，你不要害怕你不会寂寞，我会一直陪在你的左右让你乐悠悠 日子一天一天过我们会慢慢长大，我不管你懂不懂我在想什么噢，我知道有一天你一定会爱上我，因为我觉得我真的很不错噢 时光匆匆匆匆流走也也也不回头，美女变成老太婆哎哟那那个时候，我我我也也已经是是个糟老头 啦... 啦... 我们一起手牵手，啦... 啦... 数着浪花一朵朵
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：桃花朵朵开

项目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	暖暖的春风迎面吹，桃花朵朵开，枝头鸟儿成双对，情人心花开，哎吆哎吆，你比花儿还美妙，叫我忘不了，哎吆哎吆，秋又去春又来记得我的爱，我在这儿等着你回来，等着你回来，看那桃花开
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：我来自台湾

项目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	我来自台湾，是个好地方，我来自台湾，是个好地方， 台湾 台湾 台湾 台湾是个好地方 台湾可以改成其它地方例如无锡、中国等等。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：稻草里的火鸡

项目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	哎呀不得了，这可真糟糕；我们的火鸡呀，跑到哪儿去了；快点儿找一找，快点儿找一找，原来他偷偷跑到菜园里去了。 哎呀不得了，这可真糟糕；我的一块钱呀，不知哪儿去了；快来找一找，快来找一找，原来是跑到你的手心里去了。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：如果感到幸福你就拍拍手

项目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	如果感到幸福你就拍拍手 如果感到幸福你就拍拍手 如果感到幸福你就快快拍拍手 看哪大家一起拍拍 变化：拍拍手可以改成跺跺脚 耸耸肩
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

活动名称：白浪滔滔

项目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	白浪滔滔我很怕，掌起舵儿皮皮娶 撒网下水被鱼抓，被鱼吃掉笑哈哈 唉呦伊呦伊呦唉唉叫，唉呦伊呦伊呦唉唉叫， 唉呦伊呦伊呦唉唉叫，唉呦伊呦伊呦唉唉叫。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

欢乐歌声

欢迎高贵的来宾

今天唱的歌声特别高兴，我们热情欢迎高贵来宾，我们没有优美招待的环境，只有拿着快乐的歌声来致敬，欢迎 欢迎 欢迎我们来宾，用着快乐歌声。嘿！

莫斯科郊外的晚上

深夜花园里四处静悄悄，只有风儿在轻轻唱，夜色多么好心儿多爽朗，在这迷人的晚上，夜色多么好心儿多爽朗，在这迷人的晚上

小河静静流微微翻波浪，水面迎着银色月光，一阵阵清风一阵阵歌声，在这幽静的晚上，一阵阵清风一阵阵歌声，在这幽静的晚上。

对面的女孩看过来

对面的女孩看过来；看过来 看过来；这里的表演很精彩；请不要假装不理不睬。对面的女孩看过来；看过来 看过来；不要被我的样子吓坏；其实我 很可爱。寂寞男孩的悲哀，说出来 谁明白；求求你抛个媚眼过来；哄哄我 逗我乐开怀。我左看右看 上看下看；原来每个女孩都不简单；我想了又想 猜了又猜；女孩们的心事还真奇怪。

要走别流泪

你不必对我说 为何要离开我
你不必对我说 你是多么的难过
你不必对我说 这是你我的错
你不要再流泪 就是对我最后的安慰
啊 你要走请你别流泪
即是无缘又何必强成对
啊 你要走请你别流泪
期望你把我俩恋情永留在你心扉啊

当你孤单你会想起谁

你心情总在飞，什么事都要去追，想抓住一点安慰，你总是喜欢在人群中徘徊，你最害怕孤单的滋味，你的心那么脆，一碰就会碎，经不起一点风吹，你的身边总是要许多人陪，你最害怕每天的天黑，但是天总会黑，人总要离别，谁也不能永远陪谁，而孤单的滋味，谁都要面对，不只是你我会感觉到疲惫 当你孤单你会想起谁，你想不想找个人来陪，你的快乐伤悲只有我能体会，让我再陪你走一回。

大头儿子 小头爸爸

一对好朋友,快乐父子俩。儿子的头大手儿很小,爸爸的头小手儿很大。大手牵小手,走路不怕滑。走呀走呀走走走走,转眼儿子就长大。啦啦啦啦啦啦啦啦,转眼儿子就长大。

朋友我永远祝福你

朋友我永远祝福你 朋友我永远祝福你 祝福你健康 祝福你快乐 朋友我永远祝福你 朋友我永远想念你 朋友我永远想念你 想念你笑语 想念你友谊 朋友我永远想念你 朋友我永远感谢你 朋友我永远感谢你 感谢你扶助 感谢你鼓励 朋友我永远感谢你

在那遥远的地方

在那遥远的地方,有位好姑娘,人们走过她的毡房,都要回头留恋的张望,她那粉红的小脸,好象红太阳,她那活泼动人的眼睛,好象晚上明媚的月亮,我愿抛弃了财产,跟她去放羊,每天看着那粉红的小脸,和那美丽金边的衣裳,我愿做一只小羊,跟在她身旁,我愿她拿着细细的皮鞭,不断轻轻打在我身上

太阳出来喜洋洋

太阳出来啰喂,喜洋洋啰,挑起扁担唧唧扯唧扯,上山岗啰哎
太阳出来啰喂,喜洋洋啰,挑起扁担唧唧扯唧扯,上山岗啰哎
手里拿把钯哎,开山斧啰,不怕豺狼唧唧扯唧扯,不怕虎啰哎
太阳出来啰喂,喜洋洋啰,挑起扁担唧唧扯唧扯,上山岗啰哎
太阳出来啰喂,喜洋洋啰,挑起扁担唧唧扯唧扯,上山岗啰哎
手里拿把钯哎,开山斧啰,不怕豺狼唧唧扯唧扯,不怕虎啰哎

掀起你的盖头来

让我看你的眉毛,你的眉毛细又长呀,好像那树梢弯月亮,你的眉毛细又长呀,好像那树上的弯月亮,掀起了你的盖头来,让我看你的眼睛,你的眼睛明又亮呀,好像那秋波一模样,你的眼睛明又亮呀,好像那秋波一模样
掀起了你的盖头来,让我看你的脸儿,看看你的脸儿红又圆呀,好像那苹果到秋天,你的脸儿红又圆呀,好像那苹果到秋天

我是一只小小鸟

有时候我觉得自己是一只小鸟,想要飞却怎么也飞不高,也许有一天我攀上了枝头却成为猎人的目标,我飞上了青天才发现自己从此无依无靠,每次到了夜深人静的时候我总是睡不着,我怀疑是不是只有我明天没有变的更好,未来会怎样究竟有谁会知道,幸福是否只是一种传说我永远都找不到

我是一只小小鸟,想要飞呀却飞也飞不高,我寻寻觅觅寻寻觅觅一个温暖的怀抱,这样的要

求不算太高，所有知道我的名字的人啊你们好不好，世界是如此的小我们注定无处可逃，当

二十年后再相会

我尝尽人情冷暖当你决定为了你的理想燃烧，生活的魔力与生命的尊严哪一个重要。
来不及等待来不及沉醉，噢来不及沉醉，年轻的心迎着太阳，一同把那希望去追，我们和心愿心愿再一次约会，让光阴见证让岁月体会，我们是否无怨无悔，再过二十年我们来相会，那时的山噢那时的水，那时祖国一定很美，但愿到那时我们再相会，那时的春噢那时的秋，那时硕果令人心醉。

外婆的澎湖湾

晚风轻拂着澎湖湾 白浪逐沙滩 没有椰林醉斜阳 只是一片海蓝蓝 坐在门前的矮墙上一遍遍回想 也是黄昏的沙滩上有着脚印两对半 那是外婆拄着杖将我手轻轻挽 踩着薄暮走向余晖 暖暖的澎湖湾 一个脚印是笑语一串消磨许多时光 直到夜色吞没我俩在回家的路上 澎湖湾澎湖湾外婆的澎湖湾 有我许多的童年幻想 阳光沙滩海浪仙人掌 还有一位老船长。

猜拳歌

好朋友，我们行个礼，握握手呀来猜拳，石碰帕呀看谁赢，输了就要跟我走。
动作：一二三四敬个礼，二二三四笑咪咪，三二三四握握手，四二三四剪刀石头布。

盼

1、我把想你的心	托给飘过的云	2、我把想你的情	注入晨露的心
愿那幸运的草	化为永恒的梦	愿我赞美的风	带来喜悦的信
3、我把怀念的情	寄语无数的云	4、我把往日的爱	化作无数的梦
愿那相续的浪	带来你的音讯	愿那灿烂的虹	给成永恒的忆

鲁冰花

我知道半夜的星星会唱歌，想家的夜晚它就这样和我一唱一和，我知道午后的清风会唱歌、童年的蝉声它总是跟风一唱一和、当手中握妆华心情却变得荒芜、才发现世上一切都会变卦、当青春剩下日记乌丝就要变成白发、不变的只有那首歌在心中来回的唱、
天上的星星不说话地上的娃娃想妈妈、天上的眼睛眨呀眨妈妈的心呀鲁冰花、家乡的茶园开满花妈妈的心肝在天涯、夜夜想起妈妈的话闪闪的泪光鲁冰花、矮闪闪的泪光鲁冰花、天上的星星不说话地上的娃娃想妈妈、天上的眼睛眨呀眨妈妈的心呀鲁冰花
家乡的茶园开满花妈妈的心肝在天涯、夜夜想起妈妈的话闪闪的泪光鲁冰花、
夜夜想起妈妈的话闪闪的泪光鲁冰花、矮矮妈妈的心呀鲁冰花、矮矮闪闪的泪光鲁冰花
夜夜想起妈妈的话闪闪的泪光鲁冰花、矮矮妈妈的心呀鲁冰花、矮矮闪闪的泪光鲁冰花

蜗牛与黄鹂鸟

阿门阿前一棵葡萄树 阿嫩阿绿地刚发芽，蜗牛背着重重的壳 一步一步的往上爬，阿树阿上两只黄鹂鸟 阿嘻阿哈地在笑他，葡萄成熟还早的很，你现在上来干什么，阿黄阿黄鹂鸟不要笑 等我爬上他就成熟了，园边一座葡萄架 嫩嫩绿绿刚发芽，蜗牛背着重重的壳，一步一步的往上爬，阿树阿上两只黄鹂鸟 阿嘻阿哈地在笑他，葡萄成熟还早的很 你现在上来干什么，阿黄阿黄鹂鸟不要笑 等我爬上他就成熟了。

感恩的心

我来自偶然 像一颗尘土 有谁看出我的脆弱 我来自何方 我情归何处 谁在下一刻呼唤我 天地虽宽 这条路却难走 我看遍这人间坎坷辛苦 我还有多少爱 我还有多少泪 要苍天知道 我不认输 感恩的心 感谢有你 伴我一生 让我有勇气作我自己 感恩的心 感谢命运 花开花落 我一样会珍惜。

卖报歌

啦啦啦 啦啦啦 我是卖报地小行家，不等天明就等快报，一边走一边叫 今天地新闻真正好，七个铜板就买两份报
啦啦啦 啦啦啦 我是卖报地小行家，大风大雨地满街跑，走不好 滑一交 满身地泥水惹人笑，饥饿寒冷只有我知道
啦啦啦 啦啦啦 我是卖报地小行家，耐饥耐寒地满街跑，吃不饱睡不好 痛苦地生活向谁告，总有一天光明会来到

上学歌

太阳当空照花儿对我笑，小鸟说早早早，你为什么背上小书包，我要上学校天天不迟到，爱学习爱劳动，长大要为人民立功劳。

小星星

一闪一闪亮晶晶 满天都是小星星
挂在天空放光明 好像许多小眼睛
一闪一闪亮晶晶 满天都是小星星

小毛驴

我有一只小毛驴我从来也不骑
有一天我心血来潮骑着去赶集
我手里拿着小皮鞭我心里正得意
不知怎么稀里里里哗啦，摔了我一身泥。

心太软

你总是心太软心太软，独自一个人流泪到天亮，你无怨无悔的爱着那个人，我知道你根本没那么坚强，你总是心太软心太软，把所有问题都自己扛，相爱总是简单相处太难，不是你的就别再勉强

跑马溜溜的山上，一朵溜溜的云哟，端端溜溜的照在，康定溜溜的城哟，月亮弯弯，康定溜溜的城哟 李家溜溜的大姐，人才溜溜的好哟，张家溜溜的大哥，看上溜溜的她哟，月亮弯弯，看上溜溜的她哟 一来溜溜的看上，人才溜溜的好哟，二来溜溜的看上，会当溜溜的家哟，月亮弯弯，会当溜溜的家哟，月亮弯弯，会当溜溜的家哟 世间溜溜的女子，任我溜溜的爱哟，世间溜溜的男子，任你溜溜的求哟，月亮弯弯，任你溜溜的爱哟，月亮月亮，任你溜溜的爱哟。

再试一下

这是一句好话，再试一下；一试再试试不成，再试一下。这会使你的见识广，这会使你的胆子大，勇敢去做不要怕，再试一下。

栀子花开

如此可爱，恢恢手告别欢乐无奈，光阴好象流水飞快，日夜也将，我们的青春灌溉，栀子花开呀开，栀子花开呀开，象晶莹的浪花盛开在我的心海，栀子花开呀开，栀子花开呀开，是淡淡的清醇蠢蠢地爱。

小城故事

小城故事多，充满喜和乐，收获特别多

看似一幅画，听像一首歌，人生境界真善美这里已包括，谈的谈说的说，小城故事真不错，请你的朋友一起来 小城来做客。

快乐歌

我在这里快乐，我在那里快乐，我在任何地方都是很快乐！

啦啦啦，啦啦啦啦啦啦啦啦，啦啦啦啦啦啦啦啦，啦啦啦啦啦啦啦啦

喀秋莎

正当梨花开遍了天涯，河上飘着柔漫的轻纱！，喀秋莎站在峻峭的岸上，，歌声好像明媚的春光.，喀秋莎站在峻峭的岸上，，歌声好像明媚的春光.

姑娘唱着美妙的歌曲，，她在歌唱草原的雄鹰；，（她在歌唱心爱的人儿，，她还藏着爱人的书信.）

好汉歌

大河向东流哇，天上的星星参北斗，说走咱就走你有握有全都有，路见不平一声吼哇，该出手时就出手哇，风风火火闯九州岛岛哇，嘿呀依儿呀唉嘿依儿呀。

凤尾草

凤尾草长在草原里，随风摇曳真美丽，苗条的身影好像一个少女，迎风艳舞令人迷。依呀呀依哟，嗨呀依呀依哟，依呀依哟，嗨呀依呀哟；依呀呀依哟，嗨呀依呀依哟，依呀依哟，嗨呀呀嗨。

丁香花

你说你最爱丁香花，因为你的名字就是它，多么忧郁的花，多愁善感的人啊。花儿枯萎的时候，当画面定格的时候，多么娇嫩的花，却躲不过风吹雨打，飘啊摇啊的一生，多少美丽编织的梦啊，就这样匆匆你走来，留给我一生牵挂。那坟前开满鲜花是你多么渴望的美啊，你看那满山遍野，你还觉得孤单吗，你听那有人在唱那首你最爱的歌谣啊，尘世间多少繁芜，从此不必再牵挂。

阳光和小雨

如果有一天，阳光不见了，世界会变冷，什么也看不到。
如果有一天，小雨不下了，水儿不再流，花儿也凋谢了。
因为我们心中，藏着有一份爱，所以阳光和小雨，会与我们同在。
爱就是阳光，爱就是小雨，阳光和小雨，离不开我和你。

小秘密

来自人生的一方，汇聚成一股力量，有一个小小的秘密，隐藏在我心底，
秘密已不是秘密，你我心相系，秘密已不是秘密，你我心相系。

看海的日子

海一片湛蓝的大海，我又来看海，踏着往日的足迹，我找到那女孩，他曾陪我一同去看海，
如梦绮丽的海，他曾使我终日发呆，
那纯真的女孩。大海，女孩，我是那数星星的多情男孩。

爱之旅

风吹着我像流云一般	孤单的我也只好去流浪
带着我心爱的吉他	和一朵黄色的野菊花

我到要那很远的地方 一个不知名地方
我装扮成不再喜欢你 这样的我也只好去流浪
带一份真挚的爱情 和一朵红色的玫瑰花
我而要那很远的地方 一个不知名地方
我到走那很远的路程 寻求我往日的梦

无言

你我擦身过 你我未开口，两人同注目
两人心思愁，你心似寂寞 我心亦难受，
再次擦小过 你我都低头，相逢在偶然
相识在有缘，相投两用心 爱是待有 ，
情难道别离 海誓随云去，无奈缘已尽 剧终梦也醒。

烛光

让烛光闪耀着 在这样的深夜里 让我们 再分享 最后相聚的时刻
今夜起 要分离 我会永远想念你。

萍聚

别管以后将如何结束，至少我们曾经相聚过，
不必费心的彼此约束，更不需要言语的承诺，
只要我们曾经拥有过，对你我来讲已经足够，
人的一生有许多回忆，只愿你的追忆有个我。

如果

如果你是朝露 我愿是那小草
如果你是那片云 我愿是那小雨
终日与你相偎依 于是我将知道
当我伴着你 守着你时 会是多么绮丽
如果你是那海 我愿是那沙滩
如果你是那阵烟 我愿是那轻风
永远与你缠绵 于是我将知道
当我伴着你 守着你时 会是多么甜蜜

十七

十七十七 你的一颦一笑牵动心
十七十七 为你哀愁为你神颠倒
七十七 教我如何才能将你遗忘
七十七 朝朝暮暮日夜为你费尽思量

秋诗

枫叶红 秋来临 枫叶洒下满地情
我托秋水当绿衣 款款对你诉衷情
芦花白 秋水深 枫叶带来满地情
我托秋水当绿衣 款款对你诉衷情
我曾满怀 轻声细语 还有你那笑容盈盈
在我初恋美丽梦里 飘送着甜蜜和温馨
枫叶红 秋来临 枫叶洒下满地情
对你真情比海深 对你真情比月明

爱的真谛

爱是恒久忍耐又有恩慈 爱是不嫉妒
爱是不自夸不张狂 不做害羞的事
不求自己的益处 不轻易发怒
不计算人家的恶 不喜欢不义 只喜欢真理
凡事包容 凡事相信 凡事盼望
凡事忍耐 凡事要忍耐 爱是永不止息

珍重再见

虽然短短相聚又要分开	虽然常常思念如此无奈
我会默默祈祷痴痴等待	你是否明白
虽然短短相聚又要分开	虽然常常思念如此无奈
我会默默祈祷痴痴等待	你是否明白
珍重再见别伤怀	纵然往日诚难在
但是这份纯纯的爱	永远不会更改
虽然短短相聚又要分开	虽然常常思念如此无奈
我会默默祈祷痴痴等待	你是否明白
珍重再见别伤怀	纵然往日诚难在
但是这份纯纯的爱	永远不会更改
珍重再见别伤怀	纵然往日诚难在
但是这份纯纯的爱	永远不会更改
珍重再见别伤怀	纵然往日诚难在
但是这份纯纯的爱	永远不会更改
珍重再见别伤怀	纵然往日诚难在
但是这份纯纯的爱	永远不会更改

欢迎你来我家

我家住在那高山上 在山的那一方
山的那一方 有棵大树 就是我的家
如果你愿意来到我的家 请你跟我一起走
我家大门 为你开 永远为你开。

在这里

在这里海风吹起，在这里海雁飞翔，因为你 暖 暖 暖 暖哟！
那海天深处有了乐章，
在这里晨光夕阳，在这里蓝天白浪，
因为你 暖 暖 暖 暖哟！那海天深处有了幻想。

春天在哪里

春天在哪里呀？春天在哪里呀？，春天在那青翠的山林里这里有红花呀，这里有绿草。还有那会唱歌的小黄鹂，嘀哩哩嘀哩嘀哩哩，嘀哩哩嘀哩嘀哩哩，春天在青翠的山林里，还有那会唱歌的小黄鹂 春天在哪里？春天在哪里呀？春天在那湖水的倒影里，映出红的花呀，映出绿的草，还有那会唱歌的小黄鹂，嘀哩哩嘀哩嘀哩哩，嘀哩哩嘀哩嘀哩哩，春天在湖水的倒影里，还有那会唱歌的小黄鹂，嘀哩哩嘀哩嘀哩哩，嘀哩哩嘀哩嘀哩哩，春天在湖水的倒影里，还有那会唱歌的小黄鹂

歌声与微笑

请把我的歌带回你的家，请把你的微笑留下，请把我的歌带回你的家，请把你的微笑留下 明天明天这歌声，飞遍海角天涯飞遍海角天涯，明天明天这微笑，将是遍野春花将是遍野春花。

好大一棵树

头顶一个天，脚踏一方土，风雨中你昂起头，冰雪压不服。好大一棵树，任你狂风呼，绿叶中留下多少故事，有乐也有苦。欢乐你不笑，痛苦你不哭，撒给大地多少绿荫，那是爱的音符。风是你的歌，云是你脚步，无论白天和黑夜，都为人类造福。好大一棵树，绿色的祝福，你的胸怀在蓝天，深情藏沃土。

老鼠爱大米

我听见你的声音，有种特别的感觉，让我不断想，不敢再忘记你。我记得有一个人，永远留在我心中，那怕只能够这样的想你。如果真的有一天，爱情理想会实现，我会加倍努力好好对你，永远不改变...，不管路有多么远一定会让它实现，我会轻轻在你耳边，对你说对你说，我爱你……

铃儿响叮当

冲过大风雪，他们坐在雪橇上，奔驰过田野，欢笑又歌唱
铃声响叮当，你的精神多欢畅，今晚滑雪真快乐把滑雪歌儿唱嘿
叮叮当叮叮当铃儿响叮当 我们滑雪多快乐我们坐在雪橇上
叮叮当叮叮当铃儿响叮当 我们滑雪多快乐我们坐在雪橇上

其实你不懂我的心

你说我像云 捉摸不定	其实你不懂我的心
你说我像梦 忽远又忽近	其实你不懂我的心
你说我像谜 总是看不清	其实我不用在乎掩藏真心
怕自己不能负担对你的深情	所以不敢靠你太近
你说要远行暗地里伤心	不让你看到哭泣的眼睛

伤心太平洋

离开真的残酷吗，或者温柔才是可耻的，或者孤独的人无所谓，无日无夜无条件
前面真的危险吗，或者背叛才是体贴的，或者逃避比较容易吧，风言风语风吹沙
往前一步是黄昏，退后一步是人生，风不平浪不静心还不安稳，一个岛锁住一个人，我等的
船还不来，我等的人还不明白，寂寞默默沈没沈入海，未来不再我还在，如果潮去心也去，
如果潮来你还不来，浮浮沉沉往事浮上来，忆回来你已不在一波还未平息，一波又来侵袭，
茫茫人海狂风暴雨，一波还来不及，一波早就过去，一生一世如梦初醒，深深太平洋底深深
伤心。

弯弯的月亮

遥远的夜空，有一个弯弯的月亮，弯弯的月亮下面，是那弯弯的小桥，小桥的旁边，有一条
弯弯的小船，弯弯的小船摇啊，是那童年的阿娇，呜～～～
阿娇摇着船，唱着那古老的歌谣，歌声随风飘啊，飘到我的脸上
脸上淌着泪，像那条弯弯的河水，弯弯的河水流啊，流进我的胸膛，矮～～
我的心充满惆怅，不为那弯弯的月亮，只为那今天的村庄，还唱着过去的歌谣，哈矮故乡的
月亮，你那弯弯的忧愁。

我的中国心

河山只在我梦里，祖国已多年未清静，可是不管怎样也改变不了，我的中国心，洋装虽然穿
在身，我心依然是中国心，我的祖先早已把我的一切，烙上中国印，长江长城，黄山黄河，
在我胸中重千斤，无论何时无论何地，心中一样清，流在心里的血，澎湃着中华的声音，就
算生在他乡也改变不了，我的中国心

小兔子乖乖

小兔子乖乖把门儿开开，快点儿开开我要进来，不开不开我不开妈妈不回来谁来也不开 小兔子乖乖把门儿开开快点儿开开我要进来就开就开我就开妈妈回来了我就把门开。

美酒加咖啡

美酒加咖啡，我只要喝一杯，想起了过去，又喝了第二杯，明知道爱情像流水，管他去爱谁，我要美酒加咖啡，一杯再一杯

我并没有醉，我只是心儿碎，开放的花蕊，你怎么也流泪，如果你也是心儿碎，陪你喝一杯，我要美酒加咖啡，一杯再一杯

阿里山的姑娘

高山青 涧水蓝。阿里山的姑娘美如水呀，阿里山的少年壮如山。阿一一，阿里山的姑娘美如水呀，阿里山的少年壮如山。

高山长青，涧水长蓝。姑娘和那少年永不分呀，碧水长围着青山转。

高山长青，涧水长蓝，姑娘和那少年永不分呀，碧水长围着青山转。阿一一，阿里山的姑娘美如水呀，阿里山的少年壮如山

白桦林

静的村庄飘着白的雪，阴霾的天空下鸽子飞翔，白桦树刻着那两个名字，他们发誓相爱用尽这一生。有一天战火烧到了家乡，小伙子拿起枪奔赴边疆，心上人你不要为我担心，等着我回来在那片白桦林。天空依然阴霾依然有鸽子在飞翔，谁来证明那些没有木碑的爱情和生命，雪依然在下那村庄依然安详，年轻的人们消逝在白桦林。

噩耗声传来在那个午后，心上人战死在远方沙场，她默默来到那片白桦林，望眼欲穿地每天守在那里。她说他只是迷失在远方，他一定会来来这片白桦林。

天空依然阴霾依然有鸽子在飞翔，谁来证明那些没有木碑的爱情和生命，雪依然在下那村庄依然安详，年轻的人们消逝在白桦林。长长的路呀就要到尽头，那姑娘已经是白发苍苍，她时常听他在枕边呼唤，“来吧亲爱的来这片白桦林”。在死的时候她喃喃地说，“我来了等着我在那片白桦林”

小草

没有花香没有树高，是一棵无人知道，从不寂寞从不烦恼，你看我的伙伴遍及天涯海角，春风啊春风你把我吹绿，阳光啊阳光你把我照耀，河流啊山川你哺育了我，大地啊母亲把我紧紧拥抱。

西风的话

去年我回去 你们刚穿新绵袍
今年我来看你们 你们变胖又变高
你们可曾记得 池里荷花变莲蓬
花少不愁没颜色 我把树叶都染红

送别

长亭外古道边芳草碧连天，晚风拂柳笛声残夕阳山外山
天之涯地之角知交半零落，一斛浊酒尽余欢今宵别梦寒 夕阳山外山

友情

友情，人人都需要友情，不能孤独走上人生旅程
要珍惜友情可贵，失去的友情难追
诚恳 相互勉励，闪耀着友情的光辉
永远 永远 让那友情，温暖你心胸

同桌的你

你是否会想起，昨天你写的日记，明天你是否还惦记，曾经最爱哭的你，老师们都已想不起，
猜不出问题的你，我也是偶然翻相片，才想起同桌的你，谁娶了多愁善感的你，谁看了你的
日记，谁把你的长发盘起，谁给你做的嫁衣。

踏浪

小小的一片云呀，慢慢地走过来，请你们歇歇脚呀，暂时停下来，山上的山花儿开呀，我才
到山上来，原来嘛你也是上山，看那山花开
小小的一阵风呀，慢慢地走过来，请你们歇歇脚呀，暂时停下来，海上的浪花开呀，我才到
海边来，原来嘛你也爱浪花，才到海边来。

小芳

村里有个姑娘叫小芳，长得好看又善良.，一双美丽的大眼睛.，辫子粗又长.，在回城之前的
那个晚上.，你和我来到小河旁.，从没流过的泪水.，随着小河淌.，谢谢你给我的爱.，今生
今世我不忘怀.，谢谢你给我的温柔.，伴我度过那个年代.，多少次我回回头看看走过的路.，
衷心祝福你善良的姑娘.，多少次我回回头看看走过的路.，你站在小村旁。

小薇

有一个美丽的小女孩，她的名字叫作小薇，她有双温柔的眼睛，她悄悄偷走我的心。小薇啊，你可知道我多爱你，我要带你飞到天上去，看那星星多么美丽，摘下一颗亲亲送给你

水手

苦涩的沙吹痛脸庞的感觉，像父亲的责骂母亲的哭泣，永远难忘记，年少的我喜欢一个人在海边，卷起裤管光着脚丫踩在沙滩上

总是幻想海洋的尽头有另一个世界，总是以为勇敢的水手是真正的男儿，总是一副弱不禁风孑然的样子，在受人欺负的时候总是听见水手说 他说风雨中这点痛算什么，擦干泪不要怕至少我们还有梦，他说风雨中这点痛算什么，擦干泪不要问为什么

长大以后为了理想而努力，渐渐的忽略了父亲母亲和

故乡的消息，如今的我生活就像在演戏，说着言不由衷的话戴着伪善的面具

总是拿着微不足道的成就来骗自己，总是莫名其妙感到一阵的空虚，总是靠一点酒精的麻醉才能够睡去，在半睡半醒之间仿佛又听见水手说 他说风雨中这点痛算什么，擦干泪不要怕至少我们还有梦，他说风雨中这点痛算什么，擦干泪不要问为什么

同一首歌

鲜花曾告诉我你怎样走过，大地知道你心中的每一个角落，甜蜜的梦啊谁都不会错过 终于迎来今天这欢聚时刻，水千条山万座我们曾走过，每一次相逢和笑脸都彼此铭刻 在阳光灿烂欢乐的日子里，我们手拉手啊想说的太多，星光洒满了所有的童年，风雨走遍了世界的角落，同样的感受给了我们同样的渴望，同样的欢乐给了我们同一首歌，阳光想渗透所有的语言，春天把友好的故事传说，同样的感受给了我们同样的渴望，同样的欢乐给了我们同一首歌，阳光想渗透所有的语言，春天把友好的故事传说，鲜花曾告诉我你怎样走过，大地知道你心中的每一个角落，甜蜜的梦啊谁都不会错过，终于迎来今天这欢聚时刻，水千条山万座我们曾走过，每一次相逢和笑脸都彼此铭刻，在阳光灿烂欢乐的日子里，我们手拉手啊想说的太多。

娃哈哈

我们的祖国是花园，花园里花朵真鲜艳

和暖的阳光，照耀着我们

每个人脸上都笑开颜

娃哈哈，娃哈哈，每个人脸上都笑开颜

祈祷

让我们敲希望的钟啊，多少祈祷在心中，让大家看不到失败，叫成功永远在，让地球忘记了转动啊，四季少了夏秋冬，让宇宙关不了天窗，叫太阳不西沉

让欢喜代替了哀愁啊，微笑不会再害羞，让时光懂得去倒流，叫青春不开溜
让贫穷开始去逃亡啊，快乐健康留四方，让世界找不到黑暗，幸福像花开放

长恒

你可知由东到西，有多远多长，此刻念你如斯，
在那里，可以再找一个你，有谁能够替代一个你，永找不到另一个你。
你可知由此到彼，有多远多长，此刻想你如斯，
在梦里，可以再找一个你，有谁能够替代一个你，永找不到另一个你。

牵挂

数着片片的白云，我离开了你，却把寸寸的相思我留给了你，牵挂的是，红着脸的你，放心不下，还是爱哭的你 数着片片的枫叶，我离开了你，却把寸寸的芳心我留给了你，牵挂的是，远离着的你，放心不下，还是孤独的你

找朋友

找呀找呀找朋友 找到一个好朋友 敬个礼呀，握握手 你是我的好朋友

走在乡间的小路上

走在乡间的小路上，暮归的老牛是我同伴，蓝天配朵夕阳在胸膛，缤纷的云彩是晚霞的衣裳，
荷把锄头在肩上，牧童的歌声在荡漾，喔喔喔喔他们唱，还有一只短笛隐约在吹响，笑意写在脸上，
哼一曲乡居小唱，任思绪在晚风中飞扬，多少落寞惆怅都随晚风飘散，遗忘在乡间的小路上

小白船

蓝蓝的天空银河里 有只小白船 船上有棵桂花树 白兔在游玩 浆儿浆儿看不见
船上也没帆 飘呀飘呀，飘向西天

朋友

风也过雨也走 有过泪有过错 还记得坚持甚麽 真爱过才会懂 会寂寞会回首
终有梦终有你在心中朋友一生一起走 那些日子不再有 一句话一辈子 一生情一杯酒
朋友不曾孤单过 一声朋友你会懂 还有伤还有痛 还要走还有我

风儿吹过来

风儿吹过来 风儿吹过来

在这里呀 在那里呀 风儿吹过来

(一)眼睛正在痛 (二)衣服破掉了 (三)水桶漏水

真心英雄

在我心中曾经有一个梦 要用歌声让你忘了所有的痛 灿烂星空谁是真的英雄 平凡的人们给我最多感动 再没有恨也没有了痛 但愿人间处处都有爱的影踪 用我们的歌换你真心笑容 祝福你的人生从此与众不同 把握生命里的每一分钟 全力以赴我们心中的梦 不经历风雨怎么见彩虹 没有人能随随便便成功 把握生命里每一次感动 和心爱的朋友热情相拥 让真心的话和开心的泪 在你我的心里流动 la la la la.... 把握生命里每一次感动 和心爱的朋友热情相拥 让真心的话和开心的泪 在你我的心里流动 让真心的话和开心的泪 在你我的心里流动

举你的右手摆一摆

|| 5 3 | 1 - | 3 1 | 5 - | 5 13 | 5 3 | 4 6 | 5 - |
来 来 来 朋 友 们 . 举 你 的 右 手 摆 一 摆
来 来 来 朋 友 们 把 你 的 身 体 摆 一 摆
| 5 3 | 1 - | 3 1 | 5 - | 5 13 | 5 3 | 4 2 | 1 - ||
向 前 摆 向 后 . 摆 . 绕 一 个 圆 圈 跟 我 来
向 前 摆 向 后 摆 绕 一 个 圆 圈 坐 下 来

小草

大风起 把头摇一摇，风停了 又挺起腰，大雨来 弯着背 让雨浇 雨停了 抬起头 站直腰
不怕风 不怕雨 立志要长高 小草实在是并不小

童年

池塘边的榕树上
知了在声声叫着夏天
操场边的秋千上
只有蝴蝶停在上面
黑板上老师地粉笔
还在拼命唧唧喳喳写个不停
等待着下课
等待着放学
等待游戏的童年
福利社里面什么都有
就是口袋里没有半毛钱

诸葛四郎和魔鬼党
到底谁抢到那只宝剑
隔壁班的那个女孩
怎么还没经过我的窗前
嘴里的零食
手里的漫画
心里初恋的童年
总是要等到睡觉前
才知道功课只做了一点点
总是要等到考试后
才知道该念的书都没有念
一寸光阴一寸金
老师说过寸金难买寸光阴
一天又一天一年又一年
迷迷糊糊地童年
没有人知道为什么
太阳总下到山的那一边
没有人能够告诉我
山里面有没有住着神仙
多少的日子里总是
一个人面对着天空发呆
就这么好奇
就这么幻想
这么孤单的童年
阳光下蜻蜓飞过来
一片一片绿油油的稻田
水彩蜡笔和万花筒
画不出天边那一道彩虹
什么时候才能像高年级
地同学有张成熟与长大的脸
盼望着假期
盼望着明天
盼望长大的童年
一天又一天一年又一年
盼望长大的童年

雨滴

一滴雨滴万万滴滴雨，是星星掉下的泪珠吗？呀
花儿们都没带雨伞呀，花儿的芳心都被淋湿了，一滴雨滴万万滴滴雨

小天使

昨天晚上我又梦见到，有一个小天使对我笑
他说我是一个可爱的孩子，她要为我常祈祷

第一时间：

累了不要见外、把我挖起来、吐个痛快、
看不惯朋友有难、谁还冷冷的围观，我的手心、为你握起来、
烦了不要见外、把我找出来、陪你负担、
续杯咖啡的温暖、一直暖到你开、你心情的坑洞让我来填满
昨天会被今天明天来取代、动心的感情不会淘汰、关心常在
就算你我再热闹喧哗中走散、友情会在第一时间赶来、让跳乱的心情平躺下来
重新的呼吸简单、深深的、满满的、
朋友只要你被孤单压的叫不出来、我第一时间送出关怀、
热热的眼神陪你看开、找回那片大自然、为着你抱紧你相信你、我确定

康定情歌

跑马溜溜的山上	一朵溜溜的云哟
端端溜溜的照在	康定溜溜的城哟
月亮弯弯	康定溜溜的城哟
李家溜溜的大姐	人才溜溜的好哟
张家溜溜的大哥	看上溜溜的她哟
月亮弯弯	看上溜溜的她哟
一来溜溜的看上	人才溜溜的好哟
二来溜溜的看上	会当溜溜的家哟
月亮弯弯	会当溜溜的家哟
世间溜溜的女子	任你溜溜的求哟
世间溜溜的男子	任你溜溜的爱哟
月亮弯弯	任你溜溜的爱哟

凤阳花鼓

左手锣右手鼓，手拿着锣鼓来唱歌，别的歌儿我也不会唱，单会唱个凤阳歌，凤阳鼓啊咿呀哎呦 我命苦真命苦，一生一世讨不着好老婆，人家的老婆如花又如玉，我家老婆一双大花脚，量量一尺多咿呀哎呦
我命苦真命薄，一生一世嫁不得好丈夫，人家的丈夫做官又做府，我家的丈夫单会打花鼓，打打花鼓啊咿呀哎呦 得儿铛铛飘一飘，得儿铛铛飘一飘，得儿飘得儿飘，得儿飘得儿飘飘飘一飘，得儿飘飘飘一飘

举你的右手摆一摆

来来来 朋友们 举你的右手摆一摆
向前摆 向后摆 绕一个圆圈跟我来
来来来 朋友们 举你的身体摆一摆
向右摆 向左摆 绕一个圆圈坐下来

晚会歌

朋友们 大家看 太阳已下山
辽阔的 天空中 星光多灿烂
今日事 不拖延 已经都做完
明日事 准备好 心中没挂念
微风凉 月光淡 夜色真好看
大家来 围成圈 欢乐在今晚 欢乐在今晚

小老鼠

Bon Bon Bon Bon 巴基 Bon 基 Bon
Mi Ma No Sa Su Sa
Mi Ma No 巴基 Mi Ma No Ha
Ha Kou La Sa Su Sa
Ha Kou La Ma Sa Su Sa

再见

朋友们大家看 太阳已下山
今天的工作已经都做完
莎~哟那拉 再见吧
时候已不早 我们要回去了
等明天再见 再~见 再见

家

我家门前有小河，后面有山坡，山坡上面野花多，野花红似火，小河里，有白鹅，鹅儿戏绿波，戏弄绿波，鹅儿快乐，昂首唱清歌

快乐人生

吹口哨，向前行，寻求快乐人生，
肩并肩，去踏青，（山谷中，回声响）
野外好风景。（牧童唱山歌）
旭日升，照当空，（红日落，霞满天）
彩霞已无影踪，（远处炊烟几抹）
高山流水美如画，（美丽风光任欣赏）
画在眼廉中。（人人笑呵呵）

我们都是家人

你的家，在那鲁湾，我的家在那鲁湾
从前的时候是一家人，现在还是一家人
手牵着手，肩并着肩，轻轻的唱首我们的歌声
团结起来，相亲相爱，因为我们是一家人
现在还是一家人

想念你

$\underline{5\ 65}\ 1-\underline{1\ 1}\ \underline{3\ 5}\ 6-\underline{6\ 5}\ \underline{5\ 3}\ \underline{3\ 3}\ \underline{2\ 1}\ 2-\underline{\quad}$
朋 友 你 可 知 道 遥 远 地 方 有 人 想 念 你

$\underline{5\ 65}\ 1-\underline{1\ 1}\ \underline{3\ 5}\ 6-\underline{6\ 5}\ \underline{5\ 3}\ 2\ \underline{2123}\ 1-\underline{\quad}$
就 是 寂 寞 的 我 盼 你 稍 信 来 问 候

$\underline{0\dot{1}}\ \underline{1\dot{1}}\ 6-\underline{0\dot{6}}\ \underline{6\ 6}\ 5-\underline{5\dot{1}}\ \underline{1\dot{1}}\ 6-\underline{6\dot{6}}\ \underline{1\ 3}\ \underline{2\cdot\dot{7}6}\ 5$
没 见 到 你 我 想 念 你 见 到 了 你 欲 言 又 止

$\underline{5\ 65}\ 5-\underline{5\ 3}\ \underline{5\dot{1}}\ 6-\underline{6\ 5}\ \underline{5\ 3}\ 2\ \underline{2123}\ 1-\underline{\quad}$
我 只 有 唱 一 首 歌 来 表 达 我 内 心 意。

荣誉歌

$\underline{0\dot{5}}\ 1\ \underline{1\cdot\dot{2}}\ \underline{3\ 5}\ \underline{5\ 5}\ \underline{6\ 1\cdot\dot{1}}\ 1-\underline{1\ 2\cdot\dot{2}}\ 2-\underline{1\ 3\cdot\dot{3}}\ 3-\underline{\quad}$
荣 誉 在 我 的 心 里，我 就 不 怕 风 浪，不 怕 风 浪，不 怕 风 浪

$\underline{0\dot{5}}\ 1\ \underline{1\cdot\dot{2}}\ \underline{3\ 5}\ \underline{5\ 5}\ \underline{6\ 1\cdot\dot{1}}\ 1\cdot\ \underline{1\ 3\cdot\dot{1}}\ 3\ 2\ 1-\underline{\quad}$
荣 誉 在 我 的 心 里，我 就 不 怕 风 浪，直 到 安 抵 前 方

$1-3-\underline{3\ 2}\ 2-\underline{5\dot{2}}\ 2\ 1\ 1-\underline{\quad}$
摇 呀！摇 向 前，摇 呀！摇 向 前

$\underline{0\dot{5}}\ 1\ \underline{1\cdot\dot{2}}\ \underline{3\ 5}\ \underline{5\ 5}\ \underline{6\ 1\cdot\dot{1}}\ 1\cdot\ \underline{1\ 3\cdot\dot{1}}\ 3\ 2\ 1-\underline{\quad}$
荣 誉 在 我 的 心 里，我 就 不 怕 风 浪，直 到 安 抵 前 方。

雨滴

$\underline{3\ 5}\ \underline{6\ 56}\ \underline{6\dot{6}\ 1\ 5}\ \underline{6\dot{0}\dot{6}}\ \underline{3\dot{2}}\ 1\ \underline{6\dot{5}}\ 6\ 1\ \underline{6\dot{5}}\ 5$
一 滴 两 滴 万 万 滴 滴 雨，是 星 星 掉 下 的 泪 珠 吗，

$\underline{3\ 5}\ \underline{6\ 56}\ \underline{6\dot{6}\ 1\ 5}\ 6\ \underline{3\dot{2}1}\ 1\ \underline{6\dot{5}}\ 6\ 1\ \underline{6\dot{5}}\ 5$
一 滴 两 滴 万 万 滴 滴 雨，花 儿 们 都 没 有 带 雨 伞 呀，

$\underline{3\ 5}\ \underline{6\ 56}\ \underline{6\dot{6}\ 1\ 5}\ 6\ \underline{6\dot{1}\ 2\ 3}\ \underline{2\dot{6}\ 1}\ \underline{2321}\ \underline{6\dot{5}}\ 5$
一 滴 两 滴 万 万 滴 滴 雨，花 儿 的 芳 心 都 被 淋 湿 了。

下雨歌

1·1 1·2 3·5 6·5 $\dot{1}$ ·6 5·3 5 0
雨呀 雨 呀 下吧 下吧 越下 越有 趣，

1·1 1·2 3·5 6·5 3·3 3·2 1 0
把我 全身 淋的 湿透 好像 落汤 鸡、

$\dot{1}$ ·6 $\dot{1}$ ·6 5·3 5·3 $\dot{5}$ $\dot{1}$ · $\dot{1}$ 1 0
雨呀 雨呀，下吧 下吧，尽 量的 下

6 1 1 2 2 2 1 535 3 —
我 走过 漫 漫的 天 涯 路，
不 知道 天 之涯 地 之 角

长弯弯

2·2 2 2 1 2 3 — — —

伴着 我 有 一 首 歌，
我的 歌 儿 有 多 少

5 5 3 5 6 — 1 1 6 1 2 —

常在 我 心 中 ， 常在 我 心 中
常在 我 心 中 ， 常在 我 心 中

3·3 2 2 3 5 65 6 —

歌 儿 长 长 歌 儿 弯 弯

61 $\dot{1}$ 16 5 5·3 2
弯 到 了 心 头

2 3 2 2 2 5 6 — — —

还是 长 呀 长 弯 弯

还是 长 呀 长 弯 弯

2 3 2 2 3 5 6 — — —

还是 长 呀 长 弯 弯

还是 长 呀 长 弯 弯

真正的了不起

5 3·4 5 1 5 3 3 3 2 1 2 — —

真 正 的 了 不 起 真 正 的 了 不 起
为 什 么 不 是 我 为 什 么 不 是 我
有 什 么 了 不 起 有 什 么 了 不 起

3 2·1 7 6 5 3 5 5 6 5 — —

真 正 的 了 不 起 真 正 的 了 不 起
为 什 么 不 是 我 为 什 么 不 是 我
有 什 么 了 不 起 有 什 么 了 不 起

1 2•1 7 6 5 6 7 1 2 3— —
 真 正 的 了 不 起 真 正 的 了 不 起
 为 什 么 不 是 我 为 什 么 不 是 我
 有 什 么 了 不 起 有 什 么 了 不 起

3 2•3 4 3 2 6 7 1 2 1— —
 真 正 的 了 不 起 真 正 的 了 不 起
 为 什 么 不 是 我 为 什 么 不 是 我
 有 什 么 了 不 起 有 什 么 了 不 起

此曲为颁奖时用的音乐：

第一名：真正的了不起

第二名：为什么不是我

第三名：有什么了不起

长恒

3•3 3 5 6 5— 3— 1•1 1 2 5 3— — —
 你 可 知 由 东 到 西， 有 多 远 多 长，
 你 可 知 由 此 到 彼 有 多 远 多 长

i•i i i i 6 5•6 5— 6•6 6 5 3 5 2— — —
 此 刻 念 你 如 斯， 在 那 里， 可 以 再 找 一 个 你，
 此 刻 想 你 如 斯 在 梦 里 可 以 再 找 一 个 你

3•3 5 3 2 1 6•1 2— 6•6 5 3 3 23 1— — —
 有 谁 能 够 替 代 一 个 你， 永 找 不 到 另 一 个 你。
 有 谁 能 够 替 代 一 个 你， 永 找 不 到 另 一 个 你

分组方法

随兴划分

项 目	内 容 说 明
活动目的	主持人随意的运用各种方式来将团体做分组动作
活动队形	
活动规则	<p>1、槌气、棒气 运用手中拿的 BB 槌，先行催眠底下群众，表示 BB 槌具有法力，一但指到哪里，哪里就会有一股槌气。中者必死，大家需回避。试过几次之后，便可以指向你想分边的地方，让伙伴可以自然地分边。</p> <p>2、表态分法 常见的是问你打算分边的第一个人，问他：「你喜欢他（左边的人）、还是喜欢他（右边的人）」</p> <p>3、直接分法 直接走到你想分边的第一个人，请他仰起头（或卷起裤管），发现他的青春痘是长在左边便请他加入左边队伍，来加以分边</p> <p>4、瞎子点秋香 大家围成一个圈后，坐下；先选出其中一个人，蒙上眼睛，在主持人的带领下，沿着内圈开始绕，当他手指到谁，谁就必需站起来跟他走，直到他选完主持人设定的人数为止。</p> <p>5、自愿法 大家围成一个圈，面向外，坐下。如主持人想分成四组，可随意说出四个颜色，并请大家挑选一个自己最喜欢的颜色。首先，主持人请喜欢第一个颜色的人举手，如举手的人数低于或等于预定的人数，则直接请他们出列，否则进行下一个颜色。如此反复进行，就可以选完了！</p>
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

概括式分法

项 目	内 容 说 明
活动目的	在不注重各小人平均人数的状况下，依现场所排列的方式而来做分组动作
活动队形	

活动规则	1、现场员有八个纵队，便简单指定两个纵队为一小队，共四小队； 2、若团体围成一个大圆圈，则视需要多少组别而依扇形方式划分，通常会将圆形划分为四个小队 3、故以圆的四等分顶点，由左而又开始，这方式可不用精准算出人数来。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

小队分法

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	利用报名时原已编好的小队直接来划分，适用在你所带领的游戏，或是你的功力，并不需要花太多时间在分边上时。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

抽签方式

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	1 用最原始的方法，在签牌划分好组别，再依序由活动成员抽取签牌 2 抽完后决定自己属于哪一组，这是最简单的方式 变化：将原本写 123 的签改成颜色、动物名：或是可改成每个人抽到一首儿歌后，每个人大声唱出自己抽到的歌，并以歌声集合唱同样歌的人，不脱抽签的基本精神，可是会有趣及生动许多。
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

游戏方式

项 目	内 容 说 明
-----	---------

活动目的	以游戏的方式来达到分组的动作，其不失游戏的本质，又可将所需要的组别分列完成，可说是最有趣味的一种分组方法。
活动队形	
活动规则	<p>1 荷花荷花就要开 这是一个简单的游戏，主持人说：荷花荷花就要开，所有人说：几月开，若主持人说：五月开，那便五个人为一小组，甚至可说五月开，三支雄蕊，两支雌蕊，也就是等于一组织中有三男二女的意思，这游戏可根据主持人所希望多少人成一组来玩即可。</p> <p>2 转圈凑伴 适用在需分成一男一女一组的情况下，男生在外圈，面向外面；女生在内圈，面向内圈，大家一边唱一首歌，一面顺时针转圈（所以男女双方的方向会相反），唱完后，主持人稍微调一下队伍，使一男配一女，再令双方转身。</p> <p>3 猜拳 哨音响后，每个人去找一个你希望和他一组的人去猜，输的人跟再赢的人后面成为一个小组，输的人就跟着赢的人走，由赢的人找下一个（组）伙伴挑战，直到这一组人数到达主持人的要求为止，可使用各种猜拳法，例如：螃蟹拳。</p>
讨论问题	
注意事项	
使用器材	

相见欢篇

传统报告

项 目	内 容 说 明
活动目的	小组围成一圈，各报自己姓名，可加上兴趣、年龄、学校、单位、等个人相关数据，惟此方法耗时且较无法吸引伙伴们的注意。
活动队形	全体伙伴围成圆圈
活动规则	<p>1、滚雪球 又称迭迭乐，大家围成一个圈，每个人轮流介绍自己的姓名，第二个人在介绍自己后，要再重复第一个人的姓名；第三个人在介绍完自己后，重复前两个人的姓名；以后的依此类推。第一轮介绍完姓名之后，第二轮加上介绍自己的学校、或其它的个人数据，这时，用比较有趣的方式决定谁先开始，以及往哪个方向转。</p> <p>2、抓财神 请大家随便站，闭上眼睛，主持人走到任何一个人的身旁，并摸他头一下，使他成为财神。然后请大家睁开眼睛，随意去问每一个人的姓名，并再问对方是否财神，身为财神的人一开始要先否认，直到第十个来和财神握手</p>

	<p>的人，才承认。抓到财神的人便要高举财神的手大喊「我抓到了！」可以变化规则的方式，是财神一但被抓到后，曾经问过财神姓名的人可以立刻喊出财神姓名的前三名，也当胜利者论。</p> <p>3、街头访问</p> <p>请所有伙伴在规定的时间内，访问规定的人数，并以访问来至不同单位或地区的成员，并要记下主持人所规定对方数据，俟完成后，再来作访问。</p>
讨论问题	
注意事项	
使用器材	无

特征报告

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	<p>以一个固定的介绍词，加上伙伴们自己所说出团体指定的话体，融入其中，成为有趣的介绍法，为主持人需有些功力掌握进度及访问技巧。例如：厨房有里什么东西，假设有「菜刀」，不可重复，介绍词便为：我是※※※，我每天用「菜刀」洗澡，洗的好舒服。</p>
讨论问题	
注意事项	
使用器材	无

歌唱接力

项 目	内 容 说 明
活动目的	
活动队形	
活动规则	<p>1 调寄一首歌的歌曲，以原版之节奏编制出属于自己风格的介绍法，由左而又开始唱起，</p> <p>2 例如：我的名字，叫做※※※，叫我○○○(是石头；加上自己的绰号或特征)，可加上自己的绰号、别称、乳名……。</p> <p>3 另外可先报上姓名后再加上歌曲，例如：※※※，我来至板桥是个好地方，我来至板桥是个好地方，板桥、板桥是个好地方。若稍作改变，将「来至」改成「喜欢」，将「板桥、」改成水果名称，「地方」改为「水果」，整段变为：※※※，我喜欢菠萝是个好水果，我喜欢菠萝是个好水果，菠萝、菠萝、菠萝是个好水果。</p>

讨论问题	
注意事项	
使用器材	无

游戏竞赛

项 目	内 容 说 明
活动目的	利用团康中的一些小游戏来作为介绍伙伴的方法，从游戏中，制造紧张、欢乐的气氛，使成员们彼此较为热络。
活动队形	
活动规则	<p>1 捧打薄情郎 大家围成一个圈，先做一轮自我介绍，或利用前述方法后，在接后此游戏，选出一个鬼站在圈中，手持以报纸做成的棒子，一开始可以随便朝向任何一个人打去，被打的人要在还没被打到之前要喊出另一个人的姓名，以后依此类推。如果来不及叫出别人姓名者，被鬼打到的话，就当下一回合的鬼。可以改变规则的方式，是规定不可以喊自己左右 2 个人（可依游戏进行的熟悉度逐步增露限制人数）</p> <p>2 来到这里要脱鞋 大家围成一个圈，先介绍一次自己的姓名后，或利用前述方法后，由主持人先介绍口诀：「来到这里要脱鞋，不是※※（自己的名字）不脱鞋，而是○○（随便喊一个伙伴的名字）不说鞋」。被喊到的人就要跟着喊下去，如果有喊不出别人的名字，或是跟不上节奏的人，主持人就要将他纠正出来，并脱掉一支鞋作为惩罚，累积看谁的身上物最多！开始后，除了当事者喊口诀之外，每个人都要跟着做动作：来（双手拍大腿）到（双手互拍）这（右手弹指）里（左手弹指）.....以后重复。改变规则的方式，可以越玩越快；或是如果我喊到「○○」的名字，接下来并不是○○，而是○○右边的人，因此大家就必需记得自己左边的人的姓名。</p>
讨论问题	
注意事项	
使用器材	无

爱的鼓励系列

- 爱的叶子媚：爱的鼓励＋有弧度JJ，有深度
- 爱的社会：爱的鼓励＋没有色情，没有暴力。
- 爱的一元锤锤：爱的鼓励＋一(用食指指出1)，元(OK手势)，锤锤(用右手拳头拍左手掌)，散散(双手由内向外甩)。
- 爱的KTV：爱的鼓励＋我K(打人动作)，我踢(踢人动作)，我V(胜利姿势)
- 爱的加油：爱的鼓励＋ 举起你的右手，嘿休、嘿休 举起你的左手，奋斗、奋斗，举起你的双手，加油、加油
- 爱的鸽子：爱的鼓励的掌声，改成鸽子叫声「咕」。
- 爱的泡泡龙：爱的鼓励＋龙就是龙，泡就是泡，龙的泡的，泡的龙的，泡泡龙＋动作。
- 咖啡牛奶：爱的鼓励＋脚＝咖 飞＝啡 牛的动作＝牛 双手（手掌向上）放于胸前。
- 爱的亲亲全套：爱的鼓励＋嗯啊！嗯啊！嗯啊！嗯啊！
- 爱的尴尬：爱的鼓励＋真是尴尬(右手扶着下巴摇头)
- 爱的冲天炮：爱的鼓励＋咻，碰。（以右手食指指向天空作放烟火状。）
- 爱的鼓励（小学版）：爱的鼓励＋最后两拍换成 哦！嘿！
- 爱的郭富城：爱的鼓励＋对你爱爱爱不完。
- 爱的张德培：爱的鼓励＋好得让你耳目一新。
- 爱的小精灵：爱的鼓励＋咻咻（右手做小精灵吃东西的动作）嘎嘎嘎（左手做小精灵吃东西的动作）咻咻（右手做小精灵吃东西的动作）嘎嘎嘎（左手做小精灵吃东西的动作），妈妈咪呀（双手伸出大拇指同时向下指）妈妈呀（双手伸出大拇指同时向上指）嗯~（拉长音并且用食指在鼻下画过）真正好！（双手以手掌在胸前相互摩擦。）
- 爱的哔哔鸟：爱的鼓励＋哔哔哔（用右手伸出大拇指在鼻子前面摇三下）摇啊摇（摇屁股三下），哔哔哔（用右手伸出大拇指在鼻子前面摇三下）摇啊摇（摇屁股三下），哔哔哔哔哔哔哔（用右手伸出大拇指在鼻子前面摇七下）摇啊摇（慢摇

屁股三下)。

爱的小叮当：爱的鼓励+当！当！当！当！（双手上举在头两旁）

爱的宫泽理惠：爱的鼓励+真材实料（拍胸部），包君满意（伸出大拇指比出一级棒的动作）

爱的我喜欢：我喜欢！拍拍拍！我喜欢！拍拍拍！很好！很好！ 我喜欢！+爱的鼓励

爱的老不修：爱的鼓励+嘻！嘻！嘻！真好！真好！

爱的叽叽：爱的鼓励+呜阿！呜阿！叽叽叽！

爱的福气：爱的鼓励+啊、、、福气啦！

爱的地震：（以脚踏地）12 123 1234 喔！嘿！

全套爱的鼓励：由1根指头拍手、2根指头....5根指头+（以脚踏地）12 123 1234 喔！嘿！

爱的你好：12 123 1234 你好！（两拇指相对）

爱的拜拜(肚子饿)：12 123 1234 拜拜！（肚子饿）

爱的鼓励再鼓励：12. 123. 12. 123. 123. 123. 1234. 12.

爱的三八：爱的鼓励+死相+讨厌+人家不来了。

爱的害虫：爱的鼓励+一只虎神飞来打死！打死！打死！

爱的害虫：爱的鼓励+一只蟑螂爬来打死！踩死！踩死！

爱的防身术：爱的鼓励+插眼！封喉！踢下去（有动作）。

爱的樱木花道：爱的鼓励+ 哈哈 我是天才

爱的美少女：爱的鼓励+我要代替月亮来惩罚你。

爱的银河火箭队：爱的鼓励+既然你诚心诚意地问了，喵！就是这样。

爱的多啦 A 梦：爱的鼓励+小叮当帮我实现所有的愿望。

爱的伍思凯：爱的鼓励+我真的很不错，我真的很不错，我真的真的真的很不错。我上面也不错，我下面也不错，我上上下下都不错+爱的鼓励。

欢呼整理

X

- 01、 小鸡在啄米，老鹰在展翅，没有什么事情，没有什么事情，只是要告诉你，XXXX 小队在这里。
- 02、 虾味鲜，鲜，鲜，鲜 高丽菜，菜，菜，菜。
- 03、 闲呼：闲着！123！（拍手 3 下）闲着！123！（拍手 3 下）闲着也是闲着！+ 爱的鼓励！
- 04、 XXXX，如日中天，千秋万载，一统江湖
- 05、 小花一朵朵，愿你采一朵随时记得我。
- 06、 幸福吗？很美满。 快乐吗？快乐得不得了。
- 07、 XXXX 小队棒 XXXX 小队赞 XXXX 小队 XXXX 小队 棒棒棒

G

- 08、 G-O-O-D GOOD GOOD GOOD
- 09、 G-G-ELEPHANT G-G-ELEPHANT 妈妈咪喔 妈妈呀 妈妈咪喔 妈妈呀。
- 10、 高山流水淅沥沥沥沥！低山流水哗啦啦啦啦！淅沥沥沥沥！哗啦啦啦啦！XXXX 小队顶刮刮

数字

- 11、 1-2-3 3-2-1
1-2-3-4-5-6-7 7-6-5-4-3-2-1 不管 3-7-21 XX 小队得第一。
- 12、 号码掌声：12345678！ 123！ 12345678！ 123！
1234！ 1234！ 12345678！ 123！
- 13、 一二三四，不好意思（什么意思）！ 一二三四五，我们不要看屁股。
一二三四五，我们等得好辛苦。 一二三四五，我们赢得太离谱。
一二三四五，你们好落伍。 一二三四五，我们来跳舞。
- 14、 一二三、三二一 你输我赢没关系 下次机会让给你
- 15、 一二三、三二一、 大家努力得第一！
- 16、 1 2 3 4，换个姿势，再来一次。
- 17、 一二三四五六七 七六五四三二一
XXXX 小队真正棒 头大脚大吃四方

18、 一二三四五～嘿 一二三四五～嘿 一二三四 一二三四 一二三四五～

19、 一二三 三二一 一二三四五六七 真正强 真正砰 XXXX 小队真正棒

20、

S

21、 傻西西傻，傻西西傻，傻西西，傻西西，傻碰碰。

22、 三间土地庙，庙就是 庙就是 庙庙庙。

23、 十全十美：1234567！123！1234567！123！

24、 胜利欢呼：123！耶！123！耶！123！123！123！耶！

25、 山不在高，有仙则灵，水不在深，有龙则灵，谁是顶尖，亚东罗浮，谁是高手，亚东罗浮。

26、 上有天，下有地，天地之间有正气，上有头，下有脚，上下之间有屁屁，右有男，左有女，两人之间有空隙。

27、 三只小马在吃草，三个客人到我家，小明小华在吵架，妈妈出来骂一骂，吓的小明小华躲在床底下。

T

28、 天气天气冷叽叽，这里这里烧滚滚，因为因为因为有你，喔 你是我的巧克力。

29、 天这么黑，风这么大，你好色，我好怕。天这么黑，风这么大，你很安全你不用怕。

D

30、 大水冲倒了龙王庙，妙就是，妙就是， 妙妙妙，XX 小队， 呱呱叫。

31、 大象大象顶刮刮，XXXX 小队表现佳。

32、 地球不是方的！火车不是推的 夏天的棉被，不是盖的。冬天的电扇，不是吹的！ XXXX 小队，不是盖的！

33、

H

34、 火车进站赞就是赞，XXXX 小队真正赞。

35、 欢呼【恭喜恭喜 佩服佩服】 答礼【承让承让 下次加油】

J

36、 巨蟹 美女 美女 巨蟹 横行无阻 称霸世界。

37、 举起你的右手，抗议抗议；举起你的左手，吼哩系吼哩系

W

- 38、我天生 我丽质 我难以自弃，我妖娇 我美丽 我无人能比。
39、五月花，六月果，结婚典礼勿忘我。
40、我买姐姐，姐姐买我，买来买去，买不出去
41、我真的很不错 我真的很不错 我真的真的真的真的真的很不错我上面也不错 我下面也不错 我上上下下左左右右通通很不错

C

- 42、COME BA LET' S GO! COME BA LET' S GO! COME BA LET' S LET' S GO! GO! GO! EOE! OEO! EOEEOE! OEOEOEO! 阿、、、、、EO!
43、唱得好，唱得妙，唱得蚊子，苍蝇，蟑螂死了了。

L

- 44、蜡笔小新没什了不起，灌篮高手更是没得比，当今世界谁称霸，XXXX 小队最可怕。
45、龙的震撼：12345！ 嘿！12345 ！嘿！1234！1234！12345 ！嘿！
46、龙的家族：龙的震撼！ 凤的震撼！ 波比的震撼！

A

- 47、阿啰哈！拍拍拍！阿啰哈！拍拍拍！阿啰！阿啰！阿啰哈！加爱的鼓励。

B

- 48、哔哔鸟：哔哔哔！ 摇啊摇！ 哔哔哔！ 摇啊摇！哔！摇！ 哔！ 摇！ 哔哔！ 摇啊摇！

O

- 49、偶像：举起你的右手！偶像！偶像！举起你的左手！崇拜！崇拜！ 脱下你的上衣！签名！签名！脱下你的鞋子！盖章！盖章！

N

- 50、嗯 嗯嘿 嗯嘿哟 加油 抬起头来挺起你的胸膛 来来来 大家一起来
51、你(我)真的很不错、你真的很不错、你真的真的真的真的很不错
52、你(我)歌声也不错、你跳舞也不错、你真的真的真的真的很不错
53、你生日！我快乐！你生日！我快乐！你生日！你生日！我快乐！我快乐！。

Y

- 54、一元两角，还是不要，干脆这样，倒贴出去
55、一只蚊子，二只蚊子，打死打死。 一只蟑螂，二只蟑螂，踩死踩死。 一只老鼠，二只老鼠，揉死揉死。 一餐没吃，二餐没吃，饿死饿死。

56、 又要马儿好 又要马儿不吃草 还要马儿自备草 更要马儿别乱跑这样的马儿那里找。

K

57、 开封有个包青天，闲来没事摸两圈。

58、 看我们的队伍，雄壮威武；听我们的歌声，响彻云霄；看我们的团长，英俊潇洒看我们的伙伴，青春洋溢。

Z

59、 走路靠右边 马桶坐左边 坐弊看旁边 美女看前面 帅哥在这边

60、 最高品质，静悄悄。

61、 赞赞赞 棒棒棒 XXXX 小队真正棒 有帅哥 有美女 还有个白烂爱放炮

62、 赞赞赞，给你拍拍手，给你放烟火，给你削苹果，给你吃宝路，变成冠军狗。

63、 赞赞赞，给你拍拍手，给你放烟火，给你削苹果，给你吃菠菜，变成大英雄。

64、 赵钱孙李百家姓，阿弥陀佛佛家语，铮铮铮铿铿铿，点柱清香祭拜佛，保佑我，得第一

M

65、 没有知识，也要有常识，没有常识，也要有见识，没有见识，也要看电视，没有看电视，也要懂得掩饰，不懂得掩饰，也要会修饰。

P

66、 劈哩叭啦碰 劈哩叭啦碰 劈哩叭啦劈哩叭啦碰～碰～碰

团康自我介绍

一般性自我介绍

- 集合了各家菁华包括儒，道，法，墨，小说家
- 原来这是不毛之地，自我来了后就变的地灵人杰。
- 有妹妹的快介绍！
- 敝人在下小弟老纳不才我。
- 我妈妈说我从小就很聪明
- 我这个人除了待人诚恳，刚毅木讷，做人成功.... 之外，一无是处。
- 我就是X X X请鼓掌。
- 我就是我爸的儿子
- 我的罗曼史非常多，多的数不清，都是我暗恋别人。
- 对女孩子我很吃香，她们都喜欢带我出去玩
- 我比较老实，你们不要欺侮我
- 其实我身体不是很好，只是像蓝波，本来不想展示的，怕衣服破掉。
- 我就读联合皇家工学院。
- 我是X X X，你要结婚吗？你要照相吗？
- 根据统计，属X的都比较英俊，比较聪明，当然我也不例外。
- 有没有人知道我的绰号？（有奖品）。
- 人老了，脸皮也薄了。
- 我会各种乐器，人称八音团长，喇叭会吹，吹会响；吉它会弹，也是弹会响（口琴，笛子....）。
- 我的母亲想效法岳母在其背后刺字，写在我后面却写“老娘在此一游”。
- 本来这活动是要请有名的人来，因为有名的人有事，所以只好滥竽充数，于是请我来了。
- 我啊！因为从小就在不平衡的环境长大，所以呢！优点特别多，唯一的缺点就是“优点太多”。
- 我啊！特点很多，也很有特色，但是我从来不“特别的色”，因为我有一个更大的特点，那就是我呢！从来不自夸和虚张声势，从小就说实话。
- 敝人在下今年18岁，未婚，二个孩子的 ----- 哥哥。

- 很多朋友看到我都说：「真不知道X X X下一步又要做什么了，其实我也不会想要做什么，我只是觉得很奇怪，他竟然有翅膀。」
- 我有一个英文名字，叫做 Jakey，三年前和钟楚红合演了一部爱情电影----- 意乱情迷
- 我是X X X，本来我打算出国的，但是X X单位一定要我来这里，因为海报上已经印了我的相片和姓名，如果我不来，各位们伴看不到我时，一定会要求办离队，所以我就来了。
- 我这个人缺点很多，最大的缺点就是长的太帅了，害的很多人为我吃不饱，睡不暖。
- 我是一个很害羞的男孩子，记得小时后每当有亲戚朋友到我家作客的时候，我就会跑去躲起来，不敢见陌生人。一直到今天，我还是很内向，所以请女伙伴不要欺侮我。

人物介绍男生篇

- 他是中部七县市最内向的男孩子，这个人非常的老实，只有在讲实话的时候才会脸红。
- 他是电影界的明日之星，但对他而言，他永远只有今日而没有明日……。
- 他年纪不小了，我们一向将他奉为古董、神木，不过今年他已正式升为「废墟」。
- 他是个心地善良、个性内向、感情脆弱的男人，同大家保证他绝对没有倒会、退票的前科。
- 看到他就知道他是吃鸡肉长大的一人长得很“畸”型。
- 他一出场，就风雨雷电、天摇地动、天崩地裂、风云变色、阴风惨惨、群魔出动。
- 他正在发育当中，请大家发挥爱心，不要摧残国家幼苗、社会中坚、国家败类、民族罪人。
- 他是个很有原则的男人，尤其看到女孩子就怕～怕她不肯。
- 他晚上不敢单独回家，一定要女孩子送他回家。
- 他一向不喜欢说别人的好话。
- 看到他就会使人联想到历史课本里的北京人。
- 他具有优雅的气质、翩翩的风度，大家要关心他、爱护他、保护他这种稀有的小动物。

- X X X 如果不谈功课的话，他是一位杰出的青年。
- X X X 从小就很不平凡——不平凡笨。
- X X（领队兄）和 X X 大姐（领队姐）有如天上一对傻鸟，地上双乌龟。
- 要找 X X X，只有一个地方可以找到——女人多的地方。
- 对于任何女生，他都有相兄恨晚以及似曾相似的感觉。
- 爱情专一是人的美德，但是 X X X 的爱情却专于一点。
- X X X 非常喜欢小女孩，特别是 18—25 岁的那些小女孩。
- 500 年来一才子（不才之子）。
- “黄”帝，大“鸽”。
- X X X 虽然不懂的几何，但却对“三角”特别有心得。
- X X X 对女孩很痴情——专吃女孩子的感情。
- X X X 的诗写的很好，将来一定和徐志摩一样.... 英才早逝。
- X X X 这个人有一些生理怪现象，在每天晚上 9:00 整时额头上会浮现一个“色”字，等一下 9:00 时提醒我看看。
- X X 大哥拍照起来不错，他的功用有避邪，除臭，贴在餐厅还会让人吃不下饭。
- 我是白脸，他比我小一点，是小白脸。
- X X X 唱歌功力很深，只要他把嘴一张，其余的人都会立刻晕倒。
- X X X 长的很娇小，他演过许多电影，分别是“童年往事”、“我已成长”及“只要我长大”。
- X X X 长的很像日本人，因此我们给他取了一个名字叫“竹本口本子”（笨呆子）
- X X 大哥做事英明果断、沉着机警，将来不是国家栋梁，便是朝廷要犯。
- X X 大哥做事英明果断、沉着机警，将来和岳飞一样——壮志未酬身先死。
- X X X 有一个英文名字，叫做 YAMAHA，他的脸有如小白脸一样，听说他常吃一种水果——>槟榔。
- X X X 曾经拍过一部武侠片，他一出场，只上了一个镜头就被杀一刀死了，后来这镜头还被剪掉。
- X X X 上次有人找他拍片，所演的电影不战争片，不是文艺片，而是世界著名的卡通影片——猪小弟。
- 他常常没去上课，若要找他，可以到 X X 地方找，你可以发现她在那儿”

指挥交通”（啊达！）。

- 他有一个外号，叫做“黑鸟”，因为他出生的那一天，他爷爷发现他家的屋顶上有一只黑色的鸟……。
- 他从小就很听明，有一次他爸爸买了一把斧头给他，结果……。
- X X大哥爬山经验非常丰富，登山总共六次，发生七次山难。他爬过八卦山、阳明山和大度山……。

人物介绍女生篇

- 她不是人见人爱，而是见人就爱。
- 她眼睛大大的、鼻子大大的，长得非常好看，不过，唯一的缺点就是嘴巴也大大的，有点像日月潭，……。
- 她个性温柔、不具攻击性、吃素，属「草食性动物」。
- 她长得娇小玲珑、携带方便、美观大方、经济实惠、送礼自用两相宜。
- 她外表看起来没有什么缺陷，不过眼睛、鼻子、嘴巴都挤在一起。
- 她长得美丽大方、亭亭玉立、香艳动人、秀色可餐，令人一看就饱。
- 介绍一位美丽大方的欧巴桑，请各位将目光投往牠的身上，但不要看太多、看太多会褪色……。
- 她年纪只有 15 岁，打扮起来好像 25 岁，大家都误以为 35 岁，其实愈看愈像 45 岁。
- 她有闭月羞花之貌、沈鱼落雁之姿、雍容华贵、仪态万千、笑起来花枝招展、抚媚动人。
- 她是个典型的中国妇女，尤其在观念上特别遵从三从四德的道德观念：「嫁鸡随鸡、嫁狗随狗、嫁乌鸦生乌鸦、嫁乌龟生乌龟……。」
- X X大姐进入电影院，周围的人宁可退票。
- X X大姐什么都不错，只是偶而有爬墙的习惯。
- X X大姐她一生下来后，她的父亲就跑到猴园去研究猴子的长相。
- X X大姐由后面看还算不错，但是由前面看的话，她一切全错了。
- X X大姐去美容院都不用等，别人都会自动离开让她先做。
- X X大姐任何男人看到她，都会变成正人君子了——非礼勿视。
- X X大姐不能笑，因为他笑比哭还难看。
- X X大姐单看她眼睛还算不错，可惜长在她脸上。
- X X大姐凶狠是她的本色，矮小是她的缺点。

- X X大姐人家都叫她小姐，但她到底是是不是小姐大家心里有数。
- X X大姐她虽然是小姐，但确经常去妇产科医院。
- X X大姐没有目的，决不跟男人谈恋爱。
- X X大姐她是一位公共关系专家，因为她见人就搞关系。
- X X大姐她的电话不用记，因为所有的电话亭上都有她的名字。
- X X大姐她也会变声，她就是在十七岁那年变的，由N O变成Y E S。
- 美女如云，大腿如林，又是萝卜盛产的季节。
- 回眸一笑百媚生（肥魔一笑百魅生）。
- 圣洁的女性”守身如玉”，但她却是”守身为玉”。
- 女孩子我很了解，有男孩子在旁边的话，出现蟑螂，一定故意大生尖叫有蟑螂，然后便有男士争着护花，其实呢，要是没有男士在旁边，一把抓起来，就把脖子捏断，嘴里还一边说着”呀！给你死”（台语）。
- X X大姊有一头乌溜溜的秀发，细细如如钢丝、坚如石头。
- X X大姊是个女中豪杰，将来一定和代父从军的花木兰一样，四五十岁还嫁不出去。
- 我们常说：”单眼皮的女孩子代表美丽，双眼皮代表大方”你们看，X X X的眼睛是即美丽又大方。
- X X大姊眼睛很漂亮，左边像初一，右边像十五.....。
- X X大姊笑起来花枝招展、落叶缤纷，非常妩媚动人，外加一点暧昧。最难得的是她非常的细心、非常的体路，是个温柔大方的母老虎。
- X X大姊的皮肤相当的白，因为他每天用白雪洗面皂洗脸，梦十七洗澡，新奇漂白水漂白，所以皮肤如此白。你们看，她的脸如此白！来，笑一个！嗯，就是牙齿黄。
- 圣姐理他（西班牙语），小姐之意。
- X X X有个英文名字，叫做Jo Jo Ba，是我们这里的长青树。
- 她是最崇拜的人———其中一个，另外二个是素珠和阿匹婆。
- X X大姊身高不高，又喜欢穿”迷你裙”，上回在路上看到她时，发现他又穿迷你裙了，不过由于”尺寸”的关系，刚好盖住膝盖。
- X X大姊长得很漂亮，很像倩女幽魂中的那个———姥姥。
- 接下来为你们介绍的这位大姊长得很高，大概有一百八十公分，曾当选中国小姐，又有长腿姊姊之称，不过她今天只带来了上半身，让我们以一次爱的X X欢迎X X X。

- 美仪身裁、恰恰鼻孔、小燕嘴巴，此乃X X活动队乐一美女是也。
她曾经死过三次——肥死、笨死和被自己吓死。
此相只因天上有，人间难得几回见。
相信X X X一定可以活得很久。
- 魔音传脑的声音；令人抓狂的脸蛋。
- 乌溜溜的秀发、明亮的眼睛、樱桃般的小嘴，还有迷人的.....
- 她是我心目中的月亮——因为凹凸不平。
- 她长得是很可爱，可惜就是没人爱。
- 看到X X X，保护各位的“Fee 啊 Ling ”（用歌仔戏调唱），一定会变的很恐怖。
- 她有魔鬼般的笑容、天使般的身裁（有翅膀的），和副布满刀尾纹的面孔.....
- 她曾经也是一个很有名的歌星，是“五子哭墓”团的主唱。
- 她... 她... 是我高中同学，哦不，他是我高中老师。她当年看起来就这么——老。

人物介绍不分男女篇

- 贵梯的领队兄和领队姐一付恩爱的样子，可真是“狼豺虎豹”。
- 各位伙伴回去后一定要索取X X大哥的独照，不用说大家应该都知道——可以避邪，至于X X大姐的则挂在厕所，可以除臭。
- X X X要他运用脑筋，他立刻就会失去记忆。
- X X X的头虽然不但常常去捉。
- X X X如果不把袜子脱掉，他连20都数不到。
- 大家都提醒他走路要小心，但他却不知该先出那一脚。
- X X X所受的教育，总是超过他的学习能力。
- X X X虽然有脑子，但却不会运用。
- X X X连影子让人看了，都觉得不舒服。
- X X X因为留级太多，后来他班上的同学都认为他是老师
- X X X一生都没承认过错误。唯有一点就是讨子太太。
- X X X常常没去上课，若要找他，可一到X X地方，你会发现他在指挥交通。
- X X X参加的球类很多，包括篮球，排球、桌球... 都是捡球。

- 一个人不中用，通常说他脑子是豆腐，X X X他的脑子则是水泥灌的。
- 两只手，两只脚，四只发达，两只眼睛，两只耳朵，五官各就各位。
- 身怀大“痔”，“诡”、“鬼”异的脸。
- 一个人想要做个彻底的笨蛋，也不是一件很容易的事。
- X X X一进到房间，连他养的狗都会跑开。
- 此人面带“凶兆”。
- X X X国造诣很高，写三个字错一个。
- X X X更厉害写了一个字错了个字。
- X X X的血型不是A型，不是B型，也不是O型或A B型而是畸型。
- 当我第一眼看到他时，就觉得很面熟，后来一直回想，才想起是在国中历史课本第一页出现。（北京人）
- 各位伙伴等一定要仔细的看X X X，才知道什么是“世界奇观——人类生命的起源”。
- 他最坏了，每次看到不认识的人都想要“玩亲亲”，各位伙伴小心了。
- 有二种人我不介绍，女孩子比我难看的，我不介绍；男孩子比我好看的，自己介绍自己。
- 我从小就是一个很善良的人，也不太愿意说谎话，但我这次一定要说谎话，他长得实在很迷人，请各位伙伴自行当心，以免惊到”（台语）。

一般术语篇

一、一字之差：

- 学问渊「薄」
- 知识「混」子
- 相敬如「兵」
- 世界「菱」人
- 前途无「亮」
- 社会中「奸」
- 她长得真“正”点!：地震的“震”
- 惊为天人：天啊！怎么会有怎种人！
- 可爱：可以爱。

- 美丽：美国巧克力。
- 如花似玉：豆花和爱玉。
- 年轻有“为”：尾巴的“尾”。
- 前途无“量”：光“亮”的亮。
- 发“奋”“图墙”：发“粪”“涂墙”。
- 气质：气死人的的特质。
- 时代“巨”人：“锯”断的“锯”。
- 讲师：会讲话的狮子。

一、 解释名词：

- 以身作「贼」
- 一「表」人才
- 英俊「骚」傻
- 「孕」味十足
- 避「晕」药
- 民族「旧」星
- 妙语如「猪」
- 乌溜溜的「锈」发
- 出口成「脏」
- 年轻有「违」
- 康辅社「色」长
- 参加四「贱」会（吃喝嫖赌）

宣誓术语篇

一、余誓以致诚，我愿意用我的心，我的肺，我的肝，肠，牛，发誓... 效忠主办单位，服从裁判、小队长，在活动期间，愿时时刻刻和小队长同在，并遵从营队规定，小队长在则我在，小队长不在，我还是要在，而且，活动如果成功，那是我的功劳，活动如果失败，那是你的错，喔！手好酸要换手了！这个你们不用说！还说！最后，以我的心、我的肺，我的郎心 go 肺预祝活动圆满成功顺利，宣示人，***，喂！是念自己的名字啦！宣誓人***！还跟... 谨誓！

宣誓人***

二、本着大无畏的精神，我们不怕吃苦，只有一点点怕死！孔子说：做人要甘愿一点。孟子说：做人要认命一点。孙子说：做人要将就一点。我也说：做人要随和一点。我们愿意同生死、共患难，若有违背，登报作废，男的移送法办，女的遣返回家，活动过后，三清四正，互不相干，有缘重逢时，仍不忘要心手相携，共创美好道场！谨誓！宣誓人***

三、我现在以裁判的身分宣布比赛规则，请所有伙伴举起右手跟着我一起覆颂：

第一条：不准殴打裁判，如有违反，愿受裁判任何处分。

第二条：裁判永远是对的，如果裁判犯了错，请假装不知道。

第三条：抗议可以，抗议提前五日申请，抗议成功到扣十分。

第四条：裁判不接受贿赂，但考虑接受赞美。

第五条：如有任何问题，比照第二条办理。”

团康笑话

有没有带女人？

小易在公司是万人迷，连女性客户都会藉公事之名，打电话约他见，某日，一位小姐打来公司找他，「请问小易在吗？」小姐客气问道。

「抱歉，小易这两天出差。」「那请问他有带女人吗？」小姐语气有些焦急。「啊？」我愣了一下。「请问他有带女人吗？」对方似乎急着想要知道答案。天呀，这个小姐也太猛了吧？居然光明正大打来查勤。

「小姐，抱歉！我不清楚他有没有带女人。」我吞吞吐吐显得有点心虚，却听话筒另一端传来一阵笑声。「我说的是『代理人』，是『职务代理人』！」

空服员在降落前广播：下机前请您记得携带所有随身的行李，否则您遗留下来的物品 由我们空服员平分。

姊姊的叮咛

某日，一位小女孩子搭某班飞机从台北飞高雄，这班飞机是她姐姐在服务的航空公司，而她姐姐也正好在这班飞机上做 service.

姐姐在家里向小妹交代：「上飞机不要吵别人，不要乱要东西给别人增加麻烦。」小妹在座位上安份守己乖乖的坐着，但姐姐的同事却认出了小妹妹，特别拿了罐可乐 给小妹妹喝，姐姐在不久后过来巡查时看到了，..... 顺手就拿起手上的报纸卷起来，从妹妹头上就是一棒，说道：「就叫妳不要麻烦别人了，妳还讲不听！！！」

后来这班飞机的后舱在整个旅程都安安静静，没人跟空姐点饮料或是要报纸

不是糖？？

一架飞机刚抵达某机场，机上的空服员立刻将一个可疑的罐子交给当地的航警。航警打开一看是粉状的物质，于此把手伸进去沾了一点放在舌尖测试。「嗯，不知道是什么东西？我知道不是毒品，可是也不是糖？」正当空服员和航警在狐疑之际，一位老太太慌慌张张的跑过来。「我上飞机时带的一个罐子不见了，请问你们有没有看到？里面装的是我先生的骨灰！」

赶出租车

某日，某航空的空姐赶着要出门，所以打电话给无线电出租车叫车。

司机 先生：「小姐，请问要在那里接你？」小姐：「民权东路口好了。」

司机 先生：「小姐，那妳穿什么样子的衣服？」

小姐：「穿墨绿色外套、白色上衣和墨绿色的裙子。」 司机 先生：「到哪里？！」

小姐：「... 唔... 差不多到大腿。」 司机 先生：「」

机长与导盲犬

这是在北美某个班机上发生的真实趣闻。 在飞机要起飞前，空服员广播：「各位乘客，本班机因为 xxxx 的原因，将延迟起飞的时间。

如果您想起来活动一下可以到候机楼走一走 ...」往下就是一般的程序 报告。

美国一位失明的知名黑人歌手也在这班飞机上。机长走过来对这位黑人歌手说：您需不需要起来走一走？」 黑人歌手说：「谢谢你，不用了。但是你能带我的导盲犬去走一走吗？」 机长很乐意的帮他忙。后来听说因为乘客看到机长带着深色的墨镜带着导盲犬走过，到了登机的时间大家都不敢登机了。 地勤人员总共花了 3 个小时才劝服这些乘客重新登机。

机舱广播（二）

“各位先生、各位女士，请您留在座位上直到班机完全停好、机长将安全带的指示灯关掉。 我们不希望您比本班机还要早抵达停机坪。”

要不要喝点酒

在高空 30,000 英呎的班机中，空中小姐问牧师要不要喝点酒？牧师说：现在的高度如何呢？阿门. 空中小姐：“30000 英呎 的高空”

牧师说：啊！那还是不要吧！距总部太近了。

降落伞逃生

有一架飞机，上面的乘客除了一个小学生之外，其余的都是一些重要的政府官员。在飞机起飞不久后飞机就出事了，再过不久可能滂 Y 机……飞机上的人必须要用降落伞逃生……可是发现飞机上的降落伞刚好不够一个……于是那些大官们不管三七二十一就抢着 降落伞纷纷逃生……最后飞机上只剩下驾驶员和那个小学生……于是驾驶员就对小学生说：“剩下一个降落伞就给你用好了，我与飞机共存亡 …”小学生说：“不用啊，降落伞还有两个，刚刚有一个伯伯背着我的书包跳下去了 ” ……………

转寄（还诈骗颜色）

今天早上快中午的时候接到这样的电话，记录如下，我：喂？

女：喂！是我啦！我：？？谁？找哪位？

女：找你啦！听不出我的声音喔？

我：啥？我听不清楚！杂音好大！

女：真听不出来我是谁喔？你真没良心！找你啦

我：找我？我是谁？小姐你是？

女：唉唷？不管啦，先说我是谁，我的声音你都听不出来，没意思啦！

我：？”~……………对不起，我听不出来，你哪位？要找谁？

女：……………我雅惠啦！！你听不出来喔？你很没意思耶！

我：~”？……那个雅惠？

女：啊你是认识那个几个雅惠啊？（娘的咧……还玩啊……）

我：好几个……啊！林雅惠是吗？

女：后！终于听出来了响？没意思啦

我：不好意思啦……两年没联络了 ……一时失察

女：……对呀 ……

我：怎么？最近在那边过得怎样？

女：还好啦……不过 ……

我：有欠什么吗？还是钱不够用？我烧给你……

女：…………尸么？尸么什么？

我：那就看你要什么啊？

女：那干嘛用尸么的？

我：不然咧？自从你两年前车祸过世后，这还是你第一次打电话给我耶，说吧！
要什么？

女：干！（挂电话）

愚人节

愚人节，阿明上完大号，找卫生纸，死火！滚动条空空的，没有卫生纸突然想到，原来今天是愚人节，阿明怒骂道：「整人也不要在这里呀！」正急得搔头时，发现有带手机出来，喜极而泣：「天助我也！」于是拨电话给同事小陈：「我现在在厕所，这里没有卫生纸，赶快来救我！」小陈：「今天是愚人节，刚才已经有人喊要卫生纸，怎么现在又有？骗我！」说完马上挂断。阿明：「#@\$%^&！」再打电话给同事小财：「我现在在厕所，这里没有卫生纸，赶快来救我！」小财：「今天是愚人节，所有外出工作一律拒绝，不好意思！」说完马上挂断。阿明：「衰人！」再打电话给同事K K：「我知道今天是愚人节，但是我现在真的在厕所，这里连一张卫生纸都没有，赶快来救我！拜托，相信我！」K K：「你怎么可以学我？这是我发明的，刚刚才用这一招骗了一个傻瓜！」说完马上挂断。阿明：「我咧……………」再打电话给其它同事，拨号中……隔壁间厕所突然有人出声：「喂，不用打了！我在这里已经三个小时了，手机打到没电，还在这里蹲着呢~@@」

采蘑菇的小姑娘

采蘑菇的小姑娘背着一个大竹筐，清晨光着小脚丫走遍森林和山冈，她采的蘑菇最多，多得像那星星数不清，她采的蘑菇最大，大得像那小伞装满筐（噻箩箩哩噻箩箩哩噻，噻箩箩哩噻箩箩哩噻，噻箩箩箩噻箩箩箩噻箩箩箩噻箩箩箩哩噻），谁不知这山里的蘑菇香，她却不肯尝一尝，攒到赶集的那一天，赶快背到集市上，换上一把小镰刀，再加上几块棒棒糖，和那小伙伴一起，把劳动的幸福来分享

如何处罚

1. 掷筛子

准备一个正方体盒子，在它六面写上“各处罚条例”，如：高歌一曲、学猴子走路、交互蹲跳、吻主持人、跑等。请输的人自己掷筛子，并依条例受罚。

2. 我爱你

输的人面对大树或墙壁，大喊三声“我爱你”

3. 天旋地转

输的人自己闭着眼睛，左转三圈，右转三圈，再睁开眼睛回到自己的位置。

4. 模仿秀

输的人，模仿一位自己熟悉的明星、歌星或动物的动作、歌声或说话方式。

5. 灰头土脸

准备一盘面粉及乒乓球，请输的人用力将球吹走。

6. 我是淑女

赢的人将两到三本书放到输的人头上，并请他学模特儿走路，旋转一圈后走回来，如果书掉了要重来

7. 神射手

在输的人身上挂数个汽球，谁赢的人站三米远，用牙签射向汽球，全部破掉为止。

8. 哭笑不得

输的人先大笑五秒之后，忽然大哭五秒，反复两至三次

9. 屁股写字

输的人要用屁股写出赢的人指定的字，要大家都认可能停止

10. 犯人

输的人要接受所有人的质问，不可以不回答问题，要俱实以告，直到大家满意为止

11. 花痴

请受罚者找一位异性说：“我爱你”，直到他点头为止。说话内容可以用更恶心的代替：“你是我的巧克力”、“没有你我怎么办”……

12. 跳跃的音符

若受罚的有数个人的话，可采取此法，罚法是任选一首歌，令其一人一字的唱并作动作，（动作可事先讲好，如举右手，举左右，摸耳朵，挤眉……

