**2018 级新生团辅活动(2)**

**活动目的：**

1、提高同学的自我察觉能力，帮助其寻找与定位自己的大学目标；

2、进一步增进同学间的相互了解，提高人际互动交流的能力；

3、通过团体活动的互动交流，进一步增强团队凝聚力。

**活动时间**： 3小时

**活动过程**：

一、介绍活动规范（尊重、保密、不批判、回馈、自发）

二、热身活动——1、动感按摩 2、大风吹

三、主题活动—— 1.滚雪球

2.突围与闯关

3.成长三部曲

4.大树与松

5.齐心协力

6.有家真好

四、共同祝福——

五、总结

**热身活动1——动感按摩**（**5** 分钟）

1、所有同学围成一个大圈，向右转，双手搭在前面一位同学的肩膀上，伴随着主持人的口令，一边向前走一边为前面的同学拍肩按摩。

2、主持人的节奏（1-2-3-4-5-6-7-8,……八个八拍）应该越来越快，最后一轮口令突然放慢。

3、所有同学向后转，同样跟着口令给刚才为自己按摩的同学按摩。

**热身活动2——大风吹、小风吹、台风吹**

**活动目的：**消除学员之间的隔阂和陌生，使他们尽快融入集体之中。

**活动时间：**10 分钟

**活动规则：**所有人围成一个圆圈，先由一人站在圆圈中说大风吹。”其他人问：“吹什么?”

如果那人说吹穿红衣服的人。”那么所有穿红衣服的人就必须离幵位子重新寻找位子，没有找到位子的人表演节目。

如果说:“小风吹。”就按所说意思反着进行，

如果说“吹所有戴帽子的人”那么所有没有戴帽子的人都要起立重新寻找位子。

如果说:“台风吹。”则所有人都需要离开位子重新寻找位子。

游戏可从简单的开始，然后可以问些有趣的问题，比如：吹结婚的、吹有没有小孩的、吹有没有钱的，甚至说有没有穿衣服的等等，你会发现在这个游戏过程中很热闹。

如果讲师想知道学员的一些情况，比如说：吹部门经理的、吹重视培训的等等。

**注意事项：**

(1)集中注意力认真聆听，注意自己的特点。

(2)抢位子的时候要注意安全。

**主题活动1——“滚雪球”**

**活动目的：培养学生初期的相识、合作、信任**

**活动时间：3**0 分钟

**操作程序:** 2人，拳头尖刀布，选择谁先自我介绍，聊天；

转为4人，把小组成员介绍给其他人；

转为8人，从某个位置开始，“我来自﹍﹍性格﹍﹍”，“旁边的是﹍﹍”；被8个人记住有什么感受；

谈感受。

**主题活动2——“突围与闯关”**

**活动目的**：增强团队凝聚力

**活动时间：**约50 分钟

**操作程序：**

1、小组成员站着面向内围成一个圆圈，有一位成员主动站在团队中间，作为突围者，突围者可以采用钻、跳、推、绕、拉、诱骗等方式，力求从圈子中突围出来。而包围圈的人尽力不让他出来，坚持一段时间，突围者不能成功时可以宣布放弃，换另外的成员体验，如果突围成功就结束，然后成员分享突围活动的感受。

小组成员站在面向外围成一个圆圈，其中一人站在圈外，力图设法打入圈内，可以用推拉、钻、绕、跳跃、甜言蜜语等方法，直至闯关成功或闯关者声称放弃。可以再换人试试。（要求：不要伤害他人的身体，接触是允许的。）（10 人左右）

2、小组成员体验交流，分享感受。（突围者的感受；小组成员感受）

**主题活动3——“成长三部曲”**

**活动目的**：活跃团体气氛，体验成长需要。

**活动场地：**空地

**时间**：约30 分钟

**操作程序：**

第一步：每个人都蹲着做“小鸡”,用“石头，剪刀，布”的方法与其他的“小鸡”竞争，获胜者升级为“中鸡”（半蹲着）；失败者再和别的“小鸡”竞争，只有获胜才能升级“中鸡”。“中鸡”之间继续竞争，获胜者成为“大鸡”（站立），“大鸡”之间继续竞争并排队。（最后会有一只“小鸡”一直蹲着，又一只“中鸡”一直半蹲）

第二步：第一只“大鸡”拉起最后的那只“小鸡”“中鸡”，全体成员围成一个圆圈，每个朝一个方向（第一只“大鸡”朝着最后那只“小鸡”的方向），为前一个成员揉揉肩，按摩一会，然后向后转，反方向为前一位揉肩，按摩一会。

第三步：保持圆圈形状，适当调整前后距离，每人左手平举，右手高举，坐在后一个人的膝盖上。（意图：做一个同心圆大家齐心协力，缺一不可，最好是讲好规则同时坐下）。

**2、分享：**

请大家围坐成圈，说说自己成为“中鸡”的感受；成为“大鸡”的感受；最后一直半蹲着的“中鸡”和一只蹲着的“小鸡”的感受；被“大鸡”拉起的“小鸡”和“中鸡”的感受。

**主题活动4——“大树与松鼠”**

**活动目的：**活跃气氛，提高学员反应能力。

**活动时间**：15 分钟

**场地要求**：不限。

**活动规则：**

1、事先分组，三人一组。二人扮大树，面向对方，伸出双手搭成一个圆圈；一人扮松鼠，并站在圆圈中间；没成对的学员或者培训师担任临时人员。

2、培训师喊“松鼠”，大树不动，扮演“松鼠”的人就必须离开原来的大树，重新选择其他的大树；培训师或临时人员就扮演松鼠并插到大树当中，落单的人应表演节目。

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

4、培训师喊“地震”，扮演大树和松鼠的人全部打散并重新组合，扮演大树的人可扮演松鼠，松鼠也可扮演大树，培训师或没成对的人亦插入队伍当中，落单的人表演节目。

**主题活动5——“齐心协力”**

**活动目的：**

1、了解团队协作的重要性

2、增强团队成员的归属感

3、激发学员的奋斗精神

**活动时间**：10-20 分钟。

**场地要求**：空地

**活动规则：**

1、分成两个小组，每组5 人以上为佳

2、每组先选派两名学员，背靠背坐在地上。

3、两人双臂相互交叉，合力使双方一同站起。

4、以此类推，每组每次增加一人，如果尝试失败需再来一次，直到成功才可再加一人。

5、培训者在旁观看，选出人数最多且用时最少的一组为优胜。

**相关讨论：**

1、你能仅靠一个人的力量就完成起立的动作吗？

2、如果参加游戏的队员能够保持动作协调一致，这个任务是不是更容易完成？为什么？

3、你们是否想过一些办法来保证队员之间动作协调一致？

**总结：**

1、别看这个游戏简单，但是依靠一个人或几个人的力量是不可能完成的。因为在这个游戏中，大家组成了一个整体，需要全力配合才可能达到目标。它可以帮助学员体会团队相互激励的含义，帮助他们培养团队精神。

2、另外，这个游戏还考验每个小组的领导者，看他怎么指挥和调动队员。因为这个游戏不但需要大家通力合作，还需要每个参与者的密切配合。如果步调一致，大家的力气再大也不可能顺利完成。这种情况下，作为小组的领导者，应该想一些办法来解决这个问题。比如想出一个口号，既可以鼓舞士气又能统一大家的节奏。

3、无论队员还是领导者都应该明白，任何一个人的不配合都会对小组的行动产生负面效果。因此，培训者应注意，在游戏结束后，要帮助完成效果不好的小组找出原因。帮助他们树立团队意识，引导他们总结自己的失误。这对学员的素质提高有很大帮助。

**主题活动6——“有家真好”**

**活动目的：**使成员意识到归属感的重要，并在与人交往中懂得要主动。

**活动时间**： 20 分钟

**操作程序：**

全体成员手拉手组成一个大圈并走动起来。当主持人第一次喊：“停，八个人”的时候，成员立即解散并组成八个人一组的小组。被排斥在外的同学请他（她）谈感受，使成员们在体验游戏快乐的同时感到融入集体内的喜悦感和被排斥在外的孤独感。

**四、主持人总结活动，共同祝福班级和同学（10分钟）——**