

附件 2

中山大学珠海校区新入职教工趣味体育联谊活动方案

活动时间：7 月 2 日 18:30-21:30

活动地点：中山大学珠海校区新体育馆

参与人员：中山大学珠海校区新入职教职工

项目介绍：

项目一：集体热身操（3—5 分钟）

繁重的脑力劳动，肯定让您身心疲惫了。跟随老师一起做热身活动，提高肌肉活性，让自己的身心做好运动的准备。

项目二：团队建设（30—40 分钟）

按照总人数随机每 10—15 人 1 组，分成 8—10 组。规定时间内，每队推选出各自的团队领袖，设计出了具有中大特色的队名，编练出能够展现本队特色的口号、队标、队歌和队形，并集中展示比拼，让我们拭目以待哪个队伍更出色吧！

项目三：名字接龙（20 分钟）

A 项目简介

游戏规则：

1. 请所有队员围坐成一个圆圈；
2. 首先，请各个队员介绍自己的名字，如时间允许，可以请每个队员在介绍自己名字的基础上，补充介绍各自的爱好和特长等信息；
3. 队长（组长）的左手或右手边的第一位队员起，所有队员采用以下方式进行自我介绍：第一位队员：“我是 XX”？第二位队员：“我是 XX（第一位队员的姓名）后面的 XX”；第三位队员：“我是 XX（第一位队员的姓名）后面的 XX（第二位队员的姓名）的 XX。”依次下去……最后一位队员将前面所有队员的名字重复一遍。

B 项目目标

通过游戏使队员与教练间、队员与队员之间迅速熟悉起来，记住彼此的名字，增进情感、拉近距离，以便于后续活动的顺利开展

C 场景描述

以后都在中珠大家庭里一起工作了，相识就从记住你的名字开始吧！



项目四：解手链（20 分钟）

A 项目简介

游戏规则：

- （1）队员手拉手形成圈并记住左右手分别牵着的队员
- （2）松开手后所有队员随意站位但仍然能勾着以前左右手的队员；
- （3）将新形成的环以最快的时间恢复成最开始的状态，用时最少获胜。

B 项目目标

这是一个需要在集体合作中发挥个人创造力的游戏。

当我们除了要加强自己的创造力以外还要认识到在解决团队问题方面都有什么步骤，聆听在沟通中的重要性，以及团队的合作精神。

C 场景描述

信任，从握紧彼此的手开始！



项目五：信任人椅（30 分钟）

A 项目简介

游戏规则：

- 1、 全体队员站立围成一圈；
- 2、 队员与队员之间间距一个拳头的距离，脚尖抵往前方队员的脚跟；
- 3、 每个队员将双手放在前一名队员的双肩上；
- 4、 每个队员缓缓坐在后一位队员的大腿根部；
- 5、 全体队员都坐稳后，每个队员放开双手，上半身缓缓向后倒至大家可承受的程度，保持数秒后，恢复原状。

B 项目目标

增强互信，培养队员之间的协调能力与合作精神，以及如何相互扶持达到明确目标的能力。

C 场景描述

您的信任，我的依靠！

相知，从我们相互依靠开始喽！



项目六：驿站传书（30 分钟）

A 项目简介

比赛共分三轮，由每一列的最后一位学员传递数值信息至第一位学员

2. 活动规则：

①第一轮开始前，给队员 6 分钟的讨论时间，以制定沟通密码方式或流程制度。第一轮是 3 个自然数组成的百位数，有培训师担任裁判，监督队员是否有违规现象并给予相应的警告或处分，传递结束后给所有的队员 5 分钟的讨论时间，总结及完善传递方式以提高准确率

②第二轮是一个带有小数点的四位数，完后给 4 分钟的时间进行总结和讨论

③第三轮是五位数，规则同上

B 项目目标

沟通是团队建设的基础，规则是任务顺利完成的保证。

打破个人的思维观念，在勇于创新同时能够保证团队的一致性。

C 分享要点

建立沟通的方法，学会如何放下自己融入团队；

模仿让你快，但创新才能赢；

信息的共享以及及时反馈的重要性；

制度是保证团队成功，不是限制个人发展。

细节决定成败



项目七：珠行万里（20 分钟）

A 项目简介

游戏规则：

1. 所有人排成一列，每个队员手拿一根球槽，将球连续传动（滚动）到下一个队员的球槽中，并迅速地排到队伍的末端，继续传送前方队员传来的球，直到球安全的到达指定的目的地为止。
2. 球在管道传递的过程中，所有学员不能触碰球，球不能落地，不能回流，直至到达目的地（桶）为止，否则视为犯规，则重头再来。
3. 用时最少的队伍为优胜。

B 项目目标

这是一个需要在集体合作中发挥个人创造力的游戏。当我们除了要加强自己的创造力以外还要认识到在解决团队问题方面都有什么步骤，聆听在沟通中的重要性，以及团队的合作精神。

C 场景描述

风里雨里，珠行万里；

团队合作，坚持到底！

