

# 户外培训 游戏大全

■ 在《户外培训游戏大全》一书中，著名的培训畅销书作家盖瑞·凯朗特融经典和创新于一炉，收录了75个经过实际运用的精彩游戏。这些游戏不仅在设计上独具匠心，而且远离我们习以为常的教室，在阳光明媚的户外环境里搭建舞台。它们注定会使您的培训活动充满新奇和魅力！

这本书将是培训教师和培训专员们的理想选择，他们可以利用这些游戏来实现以下培训目标：

- ★ 增进团结与合作
- ★ 培养解决问题、决策和沟通能力
- ★ 增强工作团队及个人的自信心

户外培训活动可能给个人和企业带来如下收获：

- 增强个人的自信心
- 增强小组的自信心
- 增加小组成员间的相互信任
- 增进团结
- 促进沟通与交流
- 提升人际交往技巧
- 锻炼身体的灵活性和协调性
- 培养乐于与人相处共事的态度

户外培训是一种面向问题的学习方法，这种方法有助于培养个人的决策意识、领导意识和对组内成员的强项弱项进行分析的意识。

盖瑞·凯朗特 著

■ 人们通常把户外培训和培养团队精神联系在一起，这种联系在大多数情况下是正确的。除此之外户外培训还可以帮助个人树立自信心和自尊心、提高团队工作效率、降低离职率、营造和谐的工作环境等。值得注意的是，团队合作精神并不是通过老板反复重申“大家要有团队合作精神”就可以建立起来的，团队成员需要通过实际的磨合才能逐渐学会如何在工作中相互配合。

■ 有些户外培训面向执行官们的职业发展需要，有此户外培训可以帮助企业应对转型或重建所带来的危机。更多情况下，户外培训被用来增强合作精神、建立组织成员之间的相互信任、帮助受训小组和个人树立自信心。

■ 户外培训会受训者的工作态度和在工作行为产生变化吗？它会影响组织的效率吗？这些问题尚无定论。许多培训人员认为，在满足有效培训需要条件的基础上，户外培训确实是有效的。这些前提条件是具有明确的培训目标、有效组织和协调培训过程、拟订计划将培训所得应用于日常工作、对培训效果进行正确评估并及时总结经验教训等。

■ 大多数户外培训活动的目的是培养团队工作能力。研究表明，大多数野外培训活动致力于培训领导能力和决策能力（分别占60%和40%）。一般意义上的户外培训应用范围则更为广泛，主要包括团队创建（90%），自尊心培养（50%），领导能力培养（40%），问题解决能力培养（20%），决策能力培养（15%）和主人翁精神培养（2%）等。

图书在版编目(CIP)数据

户外培训游戏大全/[美]盖瑞·凯朗特 著,陈平、南雪景、慕英杰译  
—北京:企业管理出版社,2003,4  
ISBN7-80147-840-1  
I.户… II.①盖… ②.陈… ③.南… ④.慕  
III.企业管理-组织管理学-通俗读物 IV.F272.9-49  
中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第017469号

---

Gary Kroehnert

**Games Trainers Play Outdoors**

ISBN 0-07-471211-X

Copyright © 2002 by the McGraw-Hill Companies, Inc. All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) Co. and Enterprise Management Publishing House.

本书中文简体字翻译版由企业管理出版社和美国麦格劳—希尔教育(亚洲)出版公司合作出版。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记图字 01-2003-2598 号

---

书 名:户外培训游戏大全

作 者:[美]盖瑞·凯朗特 著  
陈平、南雪景、慕英杰译

责任编辑:杜敏

技术编辑:刘蔚

书 号:ISBN7-80147-840-1/F·838

出版发行:企业管理出版社

地 址:北京市海淀区紫竹院南路17号

邮编:100044

网 址:<http://www.cec-ceda.org.cn/cbs>

电 话:出版部 68414643

发行部 68414644

编辑部 68428387

电子信箱:80147@sina.com

emph1979@yahoo.com

印 刷:北京朝阳印刷厂印刷

经 销:新华书店

规 格:787毫米×990毫米 16开本 14.5印张 222千字

版 次:2003年7月第1版 2003年7月第1次印刷

印 数:1-7000册

定 价:29.80元

---

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

# 户外培训 游戏大全



盖瑞·凯朗特 著 陈平 南雪景 慕英杰 译

企业管理出版社

一个满身泥土、高大健壮的家伙（狂热的培训爱好者）突然闯入了你的办公室。“咚”地一声，她把一个木质的古怪雕塑放在你精致光滑的办公桌上。还没等你缓过神儿来，已经被她从椅子上拉了起来，并得到了一个几乎会使你窒息的热烈拥抱。她眼睛发亮、上气不接下气地对你大喊：“我们刚刚回来，天哪！我太喜欢这种培训了！”

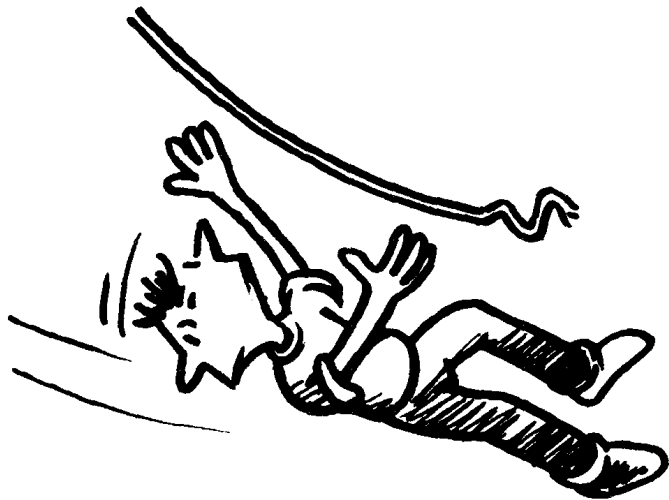
她非常庄重地把那个木质雕塑放到你的手上，那是她们小组的图腾——小天使查理。仔细看来，这个小天使雕刻得十分质朴可爱，这是她们小组在篝火旁、歌声中，用岩石的刃边雕刻出来的。你咕哝着表示谢意。她再次拥抱了你一下，然后风风火火地走出了办公室，身后留下一串由泥土和小草组成的脚印。作为公司的培训经理，例行公事，你把那个古怪的小东西放入培训纪念品展示柜。你很聪明地把它放在最醒目的位置——毕竟，这个人是你的 CEO。刚过了一小会儿，另一个脏兮兮的家伙怒气冲冲地来到了你的面前。“哈，这回反对派来了”，你在心里说。果不其然，他说：“我讨厌这种培训。这也能叫做培训吗？我最大的收获就是知道了不要穿紧身内衣爬杆和下次参加这种培训的时候要多带驱虫剂。”“太糟了”，你在心中暗想到。这个不满的家伙是人力资源部的副经理——你的顶头上司。

# 内容简介

欢迎阅读《户外培训游戏大全》！在我们介绍培训游戏的系列丛书获得巨大成功之后，我们发现了这样一种需求——培训教师和培训专员们迫切地想要找到一些可以用于户外培训的游戏。本书也就因运而生。

本书共收集了 75 个培训游戏，其中既包括经典游戏，也包括许多新的尝试。并且，对于所收录的每个游戏，我们都进行了实践检验。

不论是培训教师还是受训者，当他们想到户外培训这个词时，最先跳入他们脑海中的通常是一些高风险的活动，这些活动可能导致受训者从高达数十米的大树上摔下来，或偶一疏忽就会坠落万丈深渊。一旦这些情景进入想象，他们就会彻底地把户外培训的想法推到脑后。因此，在这里我们想提前声明，本书中所介绍的那些户外培训活动，是绝不会使受训者一听当即就会晕倒的。



当然，我们也不否认某些户外培训活动中存在着高风险。为了规避这些风险我们需要加强对培训专员们自身的培训，确保他们具有组织户外培训所需的知识和技能，并辅以恰当的保险策略来应付意外事故。

虽然本书中的培训游戏都具有一定的挑战性，但大部分游戏属于中低风险活动。关于低风险游戏、中等风险游戏和高风险游戏之间的差别，我们将在内容简介的后面部分详细说明。

人们通常把户外培训和培养团队精神联系在一起，这种联系在大多数情况下是正确的。除此之外户外培训还可以帮助个人树立自信心和自尊心，提高团队工作效率，降低离职率，营造和谐的工作环境等。值得注意的是，团队合作精神并不是通过老板反复重申“大家要有团队合作

精神”就可以建立起来的，团队成员需要通过实际的磨合才能逐渐学会如何在工作中相互团结和配合。

下面是一则来自中国的经典小故事，它能使人形象深刻地体会出团结就是力量的道理，培训游戏的效果亦由此可见一斑。

很久以前有一个老人，他有 10 个儿子。在老人临终之前，他把 10 个儿子叫到床前，拿出 10 支筷子。老人分给每个儿子一支筷子，让他们折断手中的筷子。每个儿子都很容易地掰断了手中的筷子。接着，老人又拿出了 10 支筷子。这次，他把 10 支筷子紧紧地捆在了一起，然后让每个儿子都来试着把它们掰断。结果是无论如何努力，最终谁也无法折断这 10 支筷子。就在儿子们沮丧地面面相觑的时候，老人说：“你们每个人就像一支筷子。一支筷子很容易被折断。但是，当你们团结起来的时候，会产生巨大的力量，其效果就像捆在一起的 10 支筷子，那



时，就没有人能够折断你们，打败你们。”

通常，户外培训活动可能给个人和企业带来如下收获：

- 增强个人的自信心
- 增强小组的自信心
- 增加小组成员间的相互信任
- 增进团结
- 促进沟通与交流
- 提升人际交往技巧
- 锻炼身体的灵活性和协调性
- 培养乐于与人相处共事的态度

户外培训是一种面向问题的学习方法，这种方法有助于培养个人的决策意识，领导意识和对组内成员的强项弱项进行分析的意识。

### 1.1 声明

在开始任何形式的户外培训活动之前，你需要确保自己已经具备了开展这些活动所需要的知识和技能，并且能够为接受培训的人员提供身体上和情感上的安全保证。

在本书中我们介绍了大量的培训游戏。但是，我们不会为在游戏过程中出现的问题和意外承担责任。通常成千上万的人做同一件事会产生相同的结果，然而，偶尔也会出现这种情况，即某个人以完全不同的方式来处理某件事，并产生完全不可预期的后果。后者构成了户外培训中的风险因素。

当你组织游戏小组时，不要忘记留出几个人来做监护员。这些监护员可以帮助你注意安全问题，并且补救你个人观察中的疏漏。

虽然本书中的每个游戏都给出了详细的行动步骤，但是我们希望您不要拘泥于这些步骤，最好是把它们看成“推荐做法”，而不是“必须遵守的规程”。我们鼓励使用者充分发挥自己的想象力和创造力，结合培训的实际情况和需求对这些步骤变通使用。



## 1.1.1 培训专员的职责

培训专员是培训活动的总体负责人。他负责选择培训游戏和游戏地点。在玩游戏的过程中，培训专员的任务是负责观察游戏的进行情况和每个游戏者的状况。一旦发生意外情况，培训专员要能够迅速控制局面，保证游戏者的安全，使损失最小化。

作为培训专员，你要负责提醒大家穿着合适的服装来参加培训。一般来讲，牛仔服、运动服、T恤衫之类的休闲服装适合大多数户外培训活动。当然，别忘了还要穿休闲鞋、戴太阳帽和涂防晒霜。

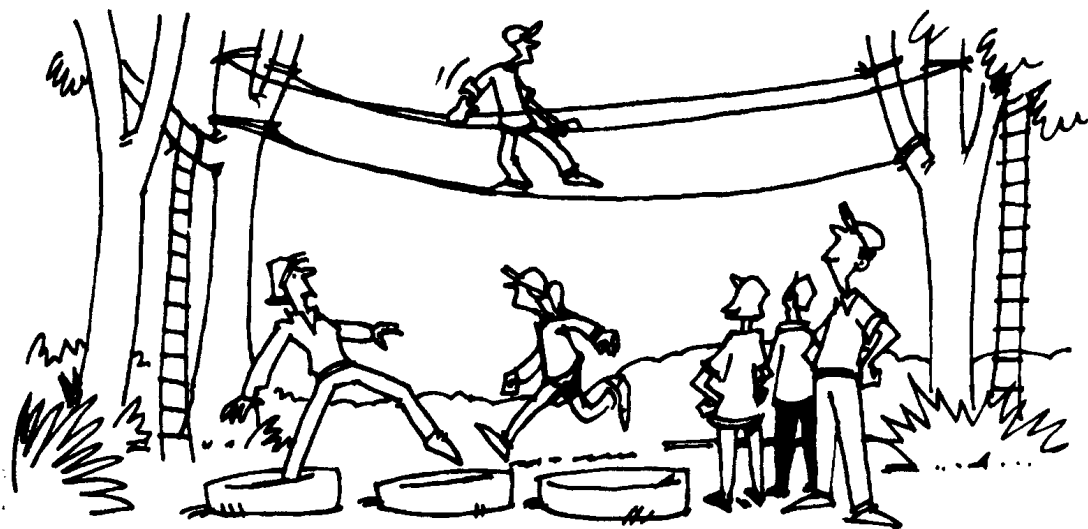
急救箱也是培训专员们必不可少的一项装备。就象带着一群孩子出去野餐一样，培训中有人可能会跌伤膝盖，划破手指，所以有备无患是明智之举。

另外，别忘了带秒表和哨子，这些也都是在大多数户外培训中都用得着的小工具。

在一些游戏中，部分参与者会被蒙上双眼，对于这些人，我们建议他们保持类似于汽车保险杠的姿势——弯曲双肘，手掌向外，手的高度与脸齐平。在发生意外碰撞时，这种姿势有助于避免或减轻对身体上半部的伤害。

值得一提的是“预防摔伤”这个游戏，它的主要目的是教会游戏者如何正确地摔倒。通过这个有趣的游戏，游戏者可以学会如何在摔倒的过程中保护自己，避免产生严重的伤害。

我们还建议在一些游戏中使用监护员。在游戏过程中，摔倒通常在所难免。监护员的作用是密切注视游戏的进行情况，随时保护不慎摔倒





的游戏者。当监护员发现某人可能摔倒时，他的首要任务是迅速作出反应，尽量护住摔倒者的头部和上身。当你觉得游戏中需要监护员时，一定要不吝使用。但也不要走向极端，安排过多的监护员，可能会妨碍游戏的正常进行。

培训专员在给参加者讲解游戏的时候，一定要仔细讲明游戏中存在的安全问题和敏感问题。安全问题不但在游戏开始之前要重点强调，而且在游戏进行当中还需反复重申。

讲了这么多，一言以蔽之，就是在保障安全的前提下，户外培训将会给参与者带来无穷乐趣。作为培训专员，虽然很多活动你不可能亲身参与，但是在整个培训过程中你都会处于一种高度紧张的状态。一天的培训下来，可能感觉最累的那个人就是你。

不难看出，培训专员肩负着重要的责任。这可能会使一些经验尚浅的培训专员紧张、恐惧、焦虑、激动或忧心忡忡。这些感觉都是正常的。但是，不管你是否有过相关经验，学会轻松地面对挑战，对培训专员来讲非常重要。做一个深呼吸，然后去享受你的工作吧！

还有一点需要提请培训专员注意。如果有人不想参加游戏，一定不要勉强。不要强迫别人去做他们不愿意做的事情。你可以让不想参加游戏的人来做监护员，多一双眼睛有时会带来很多好处。你还会发现，情况通常会这样变化，最初不想参加游戏的那些人，在小组其他成员的鼓励下，担当了一段时间的监护员后，会踊跃地加入到游戏中来。

在一些游戏中设计了假想的故事情节。这些情节仅供使用者参考。你可以充分发挥自己的想象力，创造出新的故事场景和情节。这些情节要能把游戏者带入一个虚拟的故事和环境当中。以本书的第一个游戏——蜘蛛网为例，其中的故事情节把游戏者引入了这样的一个虚构环境——一只可怕的蜘蛛正在树上等待他们。你还可以利用一些小道具来烘托现场的气氛，比如挂一只恐怖的橡胶蜘蛛，使之随风摇曳。总之，创造是无极限的，把你的想象力发挥到极致吧！

## 1.2 什么是户外培训？

什么是户外培训？户外培训有何意义？这种方式真的有效吗？它面向的是哪些群体呢？

顾名思义，户外培训是指任何在户外进行的培训活动。它的特点是培训场地在户外，而不是在传统的教室里。

不同的人对户外培训活动会有不同的理解。一般来讲，户外培训可

分为两种类型。一种是所谓的探险训练，这类培训活动风险很高。另一种通常被称作户外培训或户外学习，主要是指那些中低风险的户外训练。

有些户外培训面向执行官们的职业发展需要，有些户外培训可以帮助企业应对转型或重建所带来的危机。更多情况下，户外培训被用来增强合作精神，建立组织成员之间的相互信任，帮助受训小组和个人树立自信心。总之，培训的目的决定了培训活动的设计。

有必要在这里简述一下 Team（团队）这个词的起源和发展。今天，一提到 Team 这个词，人们首先想到的多是诸如足球队、棒球队、冰球队和橄榄球队之类的球队。其实，Team 这个词最初的含义是家庭及其子孙后代。人们还用 Team 这个词来表示套在一起耕耘的一群牛，因为这种联畜的方式效果比较好。由此引申出来了 Team 的另一个含义——协同工作的团队：

**T**ogether

**E**verybody

**A**chieves

**M**ore

(大家配合取得更好成绩)

### 1.2.1 户外培训的特点

户外培训会受训者的工作态度和在工作行为产生变化吗？它会影响组织的效率吗？这些问题尚无定论。许多培训人员认为，在满足有效培训所需要的条件的基础上，户外培训确实是有效的。这些前提条件是具有明确的培训目标、有效组织和协调培训过程、拟订计划将培训所得应用于日常工作、对培训效果进行正确评估并及时总结经验教训等。

大多数户外培训活动的目的是培养团队工作能力。研究表明，大多数野外培训活动致力于培养领导能力和决策能力（分别占 60% 和 40%）。一般意义上的户外培训应用范围则更为广泛，主要包括团队创建（90%），自尊心培养（50%），领导能力培养（40%），问题解决能力培养（20%），决策能力培养（15%）和主人翁精神培养（2%）等。



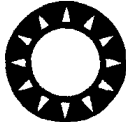







### 1.2.2 高风险活动和低风险活动

户外培训收获的大小取决于个人的感悟力、态度和价值观，其对被培训人员所产生的影响是他们感官体验和主观理解的综合。很多户外体验训练项目是高风险活动，对高风险活动的界定一般是受训者在活动过程中距离地面约一人高或以上，活动中具有明显的危险因素。低风险活动的定义是受训者在活动过程中距离地面低于一人高，活动中基本没有危险因素。在中等风险活动中，受训者距离地面低于一人高，活动中存在着发生危险的可能性。

一般来讲，大多数高风险活动面向提高个人素质，低风险活动则更多注重培养团队精神、增强解决问题、决策和沟通的能力。

越野识途比赛、越野比赛、攀岩、激流划艇、山地滑雪、高空绳索运动等等，这些都是高风险活动的例子。各种带有故事情节的游戏，诸如本书中的蜘蛛网、袋鼠赛跑、地雷阵等，是低风险活动的例子。我们出版的其他关于培训游戏的丛书中也包含了大量的低风险游戏。虽然这些游戏主要针对室内培训，但是很多游戏略加改造即可用于补充户外培训活动。一旦天气变化，户外培训无法正常进行，这些游戏可以使室内培训妙趣横生。

在书中每个游戏的标题下面，你都会发现下列符号。这些符号表明了每个游戏的风险级别(高、中、低)，体力消耗(高、中、低)，适用于室内培训还是室外培训，以及是否需要道具(是、否)等等。

风险	体力消耗	户外	道具
低 	低 	 户外	是 
中 	中 	 户内	否 
高 	高 		

## 1.3 成功的户外培训活动

### 1.3.1 说明和总结

大多数成功的户外培训都以详细的活动说明开始，以对游戏活动的总结讨论收尾。总结讨论的目的是为了学以致用，启发大家将培训所得应用于实际工作之中。

一般来讲，在作任何的培训说明时，以下三点要求都应该予以强调，并争取得到受训者的认可。这三点要求是：

1. 受训者要以小组为单位活动，密切配合，最终实现小组目标和个人目标。

2. 每个受训者都要既注意自身安全又要关心同伴的安全。

3. 要通过信息交流和反馈，不断改善小组成员未来的行为表现。

虽然在每个游戏的后面，我们都给出了一些可以用来讨论的问题，但是以下列出的讨论角度可以进一步帮助您拓展组织讨论的思路：

- 领导：小组领导采用了何种领导风格？
- 授权：如何实现最佳授权？
- 团队合作精神：团队合作精神能给小组带来什么好处？如何增强小组成员的团队合作精神？
- 信任：如何建立相互信任？
- 团队支持：团队成员之间互相支持的必要性是什么？如何创建团队？
- 冲突：如何处理和解决冲突？
- 同伴压力：这种压力会带来什么影响？
- 沟通：沟通中存在哪些问题？如何改进？
- 竞争：竞争对手是谁？竞争的前提条件是什么？
- 性别歧视：在对角色的安排和领悟中是否有性别歧视的因素？
- 思维定势：思维定势的影响是什么？
- 恐惧：有哪些引发恐惧的因素？
- 快乐：哪些因素是培训中的快乐之源？
- 自信心：自信心的作用以及如何增强自信心？
- 联系：如何将培训所得应用于实际工作之中？

### 1.3.2 目标明确

同其它培训活动一样，在户外培训活动开始之前，必须明确本次培训的目标。培训师和接受培训的团体都必须明白，如果没有恰当的设计

和规划,培训活动可能会仅具娱乐价值。不好的培训设计会导致受训者一无所获,却异口同声地说这是一次令人愉快的活动。如果你的目标仅仅是让受训者去享受一段快乐时光,那么也可以说这种培训是成功的。

### 1.3.3 培训层次

较为正式的户外培训活动开始于1941年。20世纪70年代末至80年代初,这种培训形式开始引起企业界的注意,并从此迅速流行起来。初期户外培训的重点是培养个人能力,如今,户外培训的重点则多已转向培育团队合作精神和合作技巧。

当然,我们还是能够看到一些面向培养个人能力的户外培训活动,尤其是在需要培养高层人员的领导才能的时候。虽然有些领导能力也可以通过小组培训的方式获得,但是,通常的规律是管理者的级别越高,所需的个人培训就会越多。

户外培训活动可以划分出4个应用层次,具体如下表。

<b>层次一</b>	<p>传统的基于教室的培训活动</p> <p>传授履行某些职责或完成某些任务所必需的一般性知识和技能。</p>
<b>层次二</b>	<p>较低风险的户外培训活动,以小组为单位应对挑战、解决问题</p> <p>目标是加强组织内部的沟通。可用来加强合作、增进团结、树立小组自信心。游戏范例:蜘蛛网。</p>
<b>层次三</b>	<p>较低风险的户外培训活动,在小组的支持下,以个人为单位迎接挑战</p> <p>与层次二中的活动类似,强调在小组的支持下解决问题,培养相互信任。游戏范例:捆绑行动。</p>
<b>层次四</b>	<p>较高风险的户外培训活动或野外训练</p> <p>帮助受训者更多地发现自我、理解自己与他人的关系;使受训者能从一个新的视角来审视自己的能力和潜力;培养自立自强的精神、随机应变的态度和追求成功的决心;提升受训者的自我期望,增强其自我激励能力。游戏范例:信任背投。</p>

在上表中，传统的基于教室的培训活动被归属于应用层次一，该应用层次的重点是传授履行某些职责或完成某些任务所必需的一般性知识和技能。一些较低风险的户外培训活动被归属于应用层次二，该层次主要目标是加强组织内部的沟通。通过这些活动可以加强合作、增进团结、树立小组自信心。应用层次三的重点是建立小组成员间的相互信任，实现小组成员之间的相互支持。应用层次四的目标是帮助受训者更多地发现自我、理解自己与他人的关系；使受训者能从一个新的视角来审视自己的能力和潜力；培养其自立自强的精神、随机应变的态度和追求成功的决心；提升受训者的自我期望，增强其自我激励的能力。

需要声明的是，定义这些应用层次并不是为了说明某些层次优于另外一些，而是想通过这些层次展示户外培训应用的发展。

这些户外培训活动会通过以下三种方式来使受训者作出改变。第一种，通过使受训者感受到强烈的震撼而使之改变；第二种，以春风化雨的方式对受训者产生潜移默化的影响；第三种，通过使受训者强烈感受到小组其他成员的期望使自己发生改变。至于哪一种方式效果更好，需要结合游戏的应用层次综合考虑。

如果你把一只青蛙放进一锅热水里，它会立刻跳出来，但是如果你换一种方式，把青蛙放入一锅冷水里，然后一点一点地提高水温，它会安静地逐渐适应——直至变成盘中美餐。

### 1.3.4 培训设计

培训要与实际工作需要密切相关。要做到这一点，培训专员必须准确了解小组或个人的自我评价，他们觉得自己的强项是什么？弱项是什么？有哪些问题需要解决？培训过程中进行的游戏应该能使受训小组或个人感到一定的难度。

培训专员还要能够根据实际需要，选择最适合的培训活动。每次培训活动完成一到两个目标比较合适，目标过多既分散注意力又不切实际，想要路路皆通反而会导致路路不通。

在安排活动顺序的时候，最好能做到循序渐进、水到渠成。根据一般经验，比较理想的活动顺序是以“破冰船”类活动开头，这些活动可以让小组成员彼此熟悉；接下来安排一些可以消除拘谨的活动，鼓励小组做一点违反常规的事情；有了前面的铺垫，第三步便可以是一些命中目标和建立信任的活动了。不难发现，随着培训的进展，对受训者的要求也逐渐提高。

当参加培训的人员比较多时，可以考虑以循环的方式组织活动。培训开始的时候，让所有的人在一起参加那些“破冰船”类的活动和消除拘谨的活动。然后，将受训者分成若干小组，以小组为单位进行新一轮的培训。不同的小组可能会由不同的培训专员领导，在不同的地点培训。培训活动可能包括诸如蜘蛛网、飞越激流、逃离岩石岛监狱、联体足球、跨越城壕和宇宙泥浆等游戏。如果培训计划得比较好，在活动中间还可以让小组间交换队员。待每个小组都完成了培训活动，并由各自的培训专员进行了小组总结之后，再把所有受训者重新召集到一起，对培训活动进行整体总结。

强调培训活动与实际工作之间的联系非常重要。很多培训活动的娱乐价值非常高，这没什么不好。重要的是，不论是在培训开始之前，培训进行之中，还是在培训结束之后，培训专员们要尽可能地帮助受训者发现培训活动与实际工作之间的联系。为了做到这一点，培训专员最好能在“实战”之前对所选择的游戏进行一下测试。

作为培训专员，你需要为许多不同的受训者组织培训，这些人有他们独特的愿望和需求。千万不要指望大家都具有同样的需求，随时准备应付计划之外的事情才是明智的工作态度。

不要总是让受训者自己选择伙伴、组建团队，这会导致他们总是和自己喜欢和熟悉的人在一起。要充分发挥组织技巧，尽量去鼓励整体的融合，而不仅仅是小团体成员之间的亲密无间。通过对团队人员的组织安排，你甚至可以使平日的仇敌在游戏结束后成为伙伴。

户外培训是一个相对来讲比较新的领域。应用得好的话，它会具有广阔的发展空间，并显示出独特的优势。

请合理使用本书中提供的游戏，并把 BODS 铭刻于心：

**B**rief the activity      (培训活动说明)

**O**bserve the group    (观察活动小组)

**D**ebrief the activity   (培训活动总结)

**S**afety issues         (安全问题)

祝培训成功，福星高照！

# 目 录

内容简介 1

游戏名称	游戏性质	页码
游戏 1: 蜘蛛网	RM/EM/OU/PY	1
游戏 2: 飞越激流	RM/EH/OU/IU/PY	5
游戏 3: 三个进球	RL/EM/OU/PY	8
游戏 4: 战俘	RL/EL/OU/IU/PY	11
游戏 5: 打绳结	RL/EL/OU/IU/PY	15
游戏 6: 法柜奇兵	RM/EH/OU/PY	17
游戏 7: 制造游戏	RL/EM/OU/PY	20
游戏 8: 带球赛跑	RL/EH/OU/PY	22
游戏 9: 新星	RL/EL/OU/IU/PN	24
游戏 10: 地雷阵	RH/EM/OU/IU/PY	26
游戏 11: 云梯	RH/EM/OU/PY	29
游戏 12: 直呼其名	RL/EM/OU/PY	31
游戏 13: 系在一起	RL/EM/OU/PN	33
游戏 14: 滚球运动	RL/EM/OU/PY	36
游戏 15: 垫球	RL/EH/OU/PY	39
游戏 16: 电波的速度	RL/EM/OU/IU/PN	41
游戏 17: 困境	RH/EM/OU/PY	43
游戏 18: 糖衣炮弹	RM/EH/OU/PY	46
游戏 19: 马球大战	RL/EH/OU/PY	49
游戏 20: 缩小包围圈	RL/EM/OU/IU/PN	52
游戏 21: 炸药	RM/EM/OU/IU/PY	54

RH: 风险等级高

EH: 体力消耗高

OU: 游戏场地户外

PY: 需要道具

RM: 风险等级中

EM: 体力消耗中

IU: 游戏场地户内

PN: 不需要道具

RL: 风险等级低

EL: 体力消耗低



游戏名称	游戏性质	页码
游戏 22:大扫除	RL/EM/OU/PY	57
游戏 23:搭帐篷	RH/EM/OU/PY	60
游戏 24:呼啦圈	RL/EM/OU/IU/PY	63
游戏 25:流星雨	RM/EM/OU/PY	65
游戏 26:碰碰车	RH/EH/OU/IU/PY	67
游戏 27:盲人足球赛	RH/EH/OU/PY	70
游戏 28:轮胎足球赛	RM/EH/OU/PY	73
游戏 29:捉迷藏	RM/EM/OU/PY	77
游戏 30:人工机器	RL/EM/OU/PN	80
游戏 31:顶针传递	RL/EL/OU/IU/PY	82
游戏 32:堆砌砖块	RL/EM/OU/PY	84
游戏 33:走进绳圈	RM/EM/OU/PY	87
游戏 34:抽象网	RL/EM/OU/IU/PY	90
游戏 35:袋鼠赛跑	RL/EM/OU/IU/PY	92
游戏 36:信任背投	RH/EM/OU/PY	94
游戏 37:预防摔伤	RM/EM/OU/PN	98
游戏 38:孤岛求救	RL/EM/OU/PY/PN	101
游戏 39:一路声响	RH/EM/OU/PY	104
游戏 40:发挥想象	RL/EM/OU/IU/PY	107
游戏 41:缓冲墙	RH/EM/OU/PY	110
游戏 42:捆绑行动	RM/EM/OU/PY	113
游戏 43:走方块	RL/EM/OU/IU/PY	115
游戏 44:穿越曲径	RM/EM/OU/PY	118

RH:风险等级高

RM:风险等级中

RL:风险等级低

EH:体力消耗高

EM:体力消耗中

EL:体力消耗低

OU:游戏场地户外

IU:游戏场地户内

PY:需要道具

PN:不需要道具