

玩出智慧

TUSHUO TUOZHAN YOUXI

图说拓展游戏

李安娜 赵宜 李洋 编文/绘图



科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS

玩出智慧



TUSHUO TUOZHAN YOUXI 图说拓展游戏

李安娜 赵宜 李洋 编文 / 绘图

科学普及出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

图说拓展游戏/李安娜,赵宜,李洋编绘. —北京:科学普及出版社,2017
(玩出智慧)

ISBN 978-7-110-08985-9

I ①图… II. ①李… ②赵… ③李… III. ①游戏—中国—图解 IV①G898-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第027322号

版权所有 侵权必究

作 者 李安娜 赵 宜 李 洋

责任编辑 郭 佳

封面设计 朱 颖

责任校对 杨京华

责任印制 张建农

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街16号 邮政编码:100081

电话:010-62173865 传真:010-62179148

<http://www.cspbooks.com.cn>

中国科学技术出版社发行部发行

鸿博昊天科技有限公司印刷

*

开本:700毫米×1000毫米 1/16 印张:13.5 字数:230千字

2017年4月第1版 2017年4月第1次印刷

ISBN 978-7-110-08985-9/G·4006

印数:1—3000册 定价:29.90元

(凡购买本社图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)

前言



在人们以往的印象中，一提到军训，就是“稍息，立正，齐步走”。自拓展训练出现在军营中后，人们对训练的认识也随之转变。受拓展训练这一新概念的启发，人们纷纷将原有的管理培训、户外培训、军旅培训、体育训练、素质教育、商务休闲、野外求生、特色旅游乃至传统游戏等，按拓展训练的理念、形式、要求进行重新改造，使贫乏的变为丰富的，无聊的变为有趣的，平凡的变为挑战的，沉闷的变为欢快的，课堂的变为实战的，在智力和体能挑战时，在时间和规则限制中，使惯性受到新潮的冲击，使心灵受到润雨的洗礼。

有些拓展游戏是源于美国西点军校和麻省理工学院的精英团队开发设计的，往往令玩家纵使绞尽脑汁也找不出理想的答案，拓展游戏的“难度”便是它重要的“卖点”。如今，拓展游戏已逐渐从军营走向社会，深入人心。一些简单的、不需大型设备的拓展游戏，由于具有娱乐性和刺激性，现已得到迅猛发展。很多企业会选择拓展训练和拓展游戏来提高团队的凝聚力，培养团队的协作精神。由于玩法的复杂多样，拓展游戏不仅能锻炼玩家的思维能力和协调水平，还增长了玩家的生活知识和社会经验。

在此，我们尽量多地选编了一些娱乐性较强、场地要求不高、适合锻炼体魄和活跃气氛的拓展游戏集编成本书，目的是向大家介绍更多、更好玩、更富刺激性的拓展游戏。在本书中，我们详解了每一个游戏，既给出了一般的游戏通则，又给出了具体的游戏攻略，还给出了可行的拓展建议，使玩家能享受到积极乐观、丰富多彩的业余生活，亲身体验拓展游戏的魅力。

作者

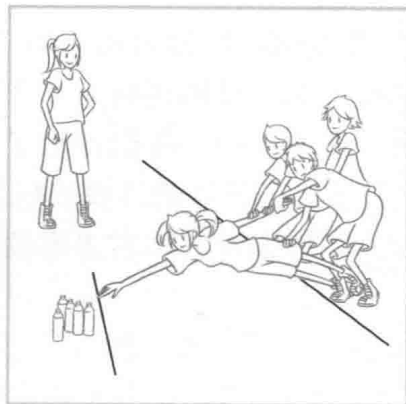
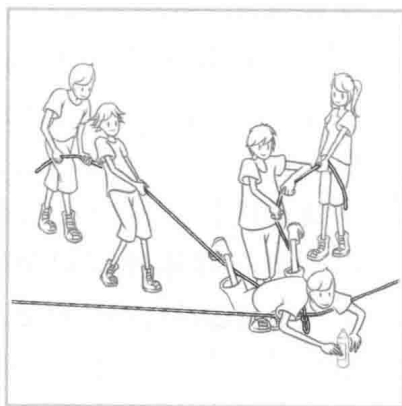
2016年10月于北京

目录



飞越激流	1
冰海沉船	6
走方块	11
战俘	17
勇闯沼泽地	21
叠落盘子	24

兔子舞	29
逃离岩石岛监狱	35
炸药	39
雷区取水	41
怪兽过河	49
毕业墙	55



捆绑行动	59
孤岛求生	61
群龙汲水	70
模拟电网	74
多人多足	79
松鼠与大树	81

搭桥过河

84

地雷阵

87

梅花桩

90

布袋跳

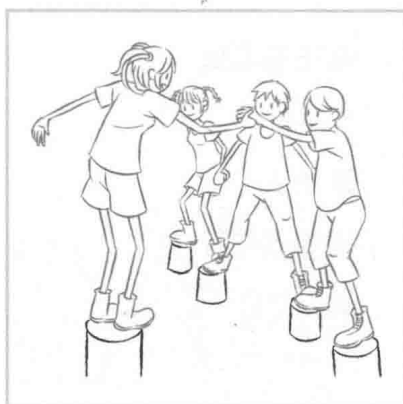
93

信任背摔

96

抓木棍

99



法柜奇兵

101

四足蜈蚣

104

动感颠球

107

单脚火车跑

110

萝卜蹲

113

撕纸

116

摆造型

119

走进绳圈

121

珠行万里

124

偷天陷阱

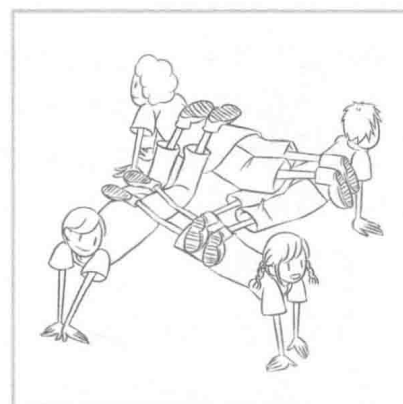
127

环环相扣呼拉圈

130

老虎、老鼠和大象

133



无敌风火轮

136

扮时钟

139

有轨电车

141

叠报纸

144

抓手指

146

三个进球

149

疯狂毛毛虫

151

齐眉棍

154

翻叶子

156

超低空飞行

159

南太平洋

161

推手

164



水平云梯

166

大西瓜小西瓜

169

心心相印

171

坐地起身

174

解手链

176

心口不一

181

人椅

183

电话号码

185

星际大逃亡

187

鸡蛋变凤凰

195

五毛一块

201



安全温馨提示

在本书编写初始，就首先考虑安全问题，为此特意选择一些相对安全的拓展游戏。在游戏开始前，要仔细聆听游戏规则及注意事项，切忌无视危险而忽视安全。玩家在游戏中要齐心协力，发扬合作精神，在困难面前量力而行。切勿盲目挑战自身极限，防止出现不必要的意外伤害。要学会发现危险因素，做出理智判断，要事先做出安全预案。本书在此告诫玩家，人身安全比完成游戏更重要。

飞越激流

1 认识游戏

游戏的场景为：游客在秘鲁游览被称为“失落之城”的古印加帝国遗址。他们乘坐当地原住民印第安人的独木舟渡过乌鲁班巴河到达对岸，攀登 600 米高的“马丘比丘”，向圣城进发。突然，地震了，山路被滑坡的泥石阻塞，他们在等待救援。两天后，救援队赶到河边，看到河中满是美洲鳄，有的身长竟达 6 米，张着满是獠牙的恐怖大嘴游弋着寻找猎物。他们没有渡船，经过四下寻找，终于发现在一段水流湍急的狭窄河面上，一棵金鸡纳树的粗壮树枝横跨河面。救援队在树枝上系上绳索，准备携带炸药过河，炸开阻路的泥石，救助游客。

本游戏的玩家需要模仿救援队员，利用绳索摆渡过河，并将水桶当作炸药。摆渡过程中，人不能落水，否则算作被鳄鱼吃掉，淘汰出局。水桶不能掉落或洒出水，否则算作丢失了炸药，须回大本营取炸药，延误了救人。在预定时间内，全组携满桶水安全过河，用时越少，名次越靠前。



秘鲁马丘比丘遗址的石雕

在秘鲁名为“失落之城”的古印加帝国遗址马丘比丘。



2 游戏通则

人数：8～12人。

时长：30分钟左右。

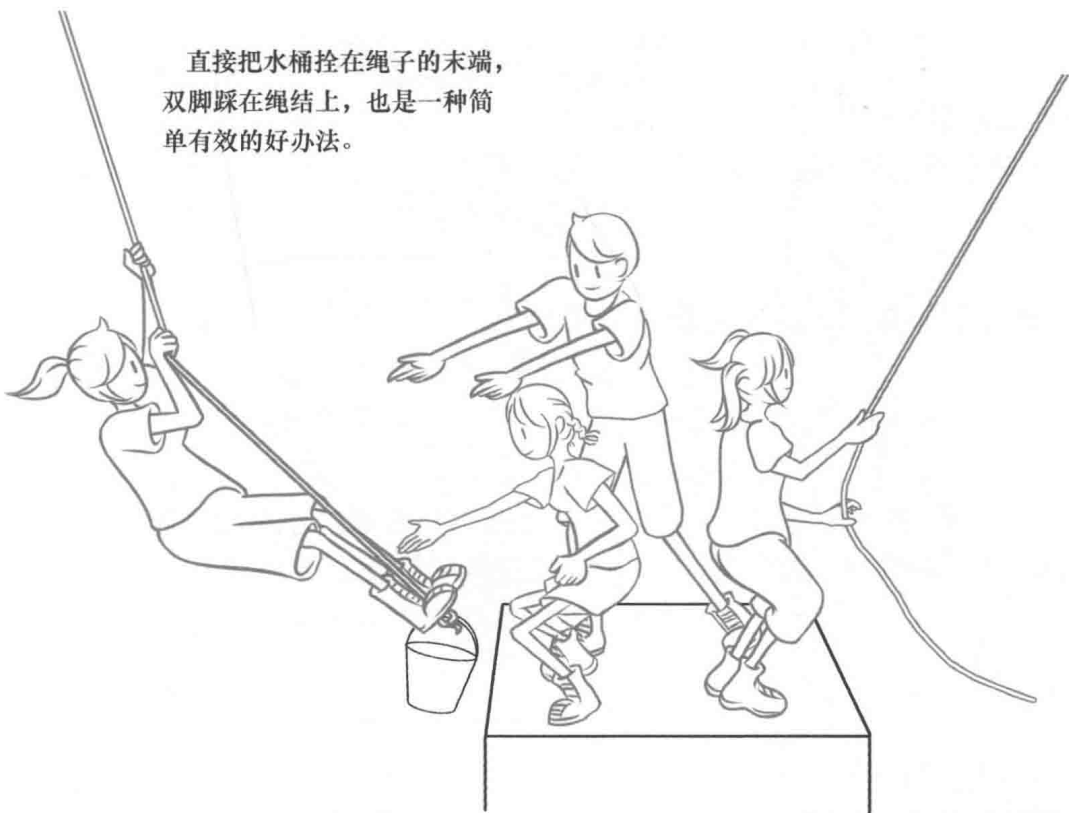
场地：平整宽敞。宽度不小于10米，长度不小于25米。在长度方向的中间位置设置一条宽度3米左右的小河，河中有浅水，水深不超过50厘米（也可画地为河）。小河一侧为起点段，另一侧为终点段，长度均应不小于10米。

设施：①河两岸设置一座龙门架，龙门架的宽和高均不小于3米。龙门架梁上悬垂一根专业安全绳或静力绳，绳的直径不小于2厘米，以便抓握。也可用粗麻绳，直径不小于2厘米。现场如无钢制龙门架，也可用大树树枝代替。树枝应粗壮，无开裂，并至少能承载2人的体重。树枝下方要有平整宽敞的地面，以便画地为河。②如画地为河，则“河”两岸应插棍以示河岸。③绳索应下垂到“河面”中心处。绳索长度应能满足拉到河两岸供玩家握住，并留有垂到地面的长度余量。



对体力相对较弱的玩家，可借助安全带。把安全带拴在绳子的末端，把一条腿伸进套圈中，水桶也可拴在安全带下方来保持平衡。

直接把水桶拴在绳子的末端，
双脚踩在绳结上，也是一种简
单有效的好办法。



道具：一只装水的塑料桶，水面距桶口 3 厘米左右。桶的直径不宜太大，装满水后应以娇小女生能单手提起并坚持完成游戏为前提。可考虑直径小于 25 厘米，高度小于 30 厘米的塑料桶。

限制：禁止携带手表、手机、钥匙、发卡、戒指、笔等物品。

3 游戏玩法

准备：培训师介绍组织方式、游戏规则及安全事项。

裁判：1 人（可由培训师担当，后同）。

分组：可分组，每组 8 ~ 12 人。

规则：

(1) 全体组员安全到达河对岸。

(2) 摆渡中，脚不许沾地。脚沾地的组员将被淘汰，所在组将被加时 10 秒。

(3) 桶中水量不许减少。将水洒出的组员须重新开始游戏，并将失误时间计入总时长。

(4) 划定统一起点线位置。

对身强体壮的玩家来说，完全可以
一只手抓绳，另一只手提水桶。



进行：以 8 人小组为例，组员分别为 A、B、C、D、E、F、G、H。其中 A、H 为身体强壮者。

游戏开始前，绳索下垂，距河边 1.5 米，裁判员将绳索递到 A 手中。

(1) A 一手握紧绳索，一手抓牢水桶，向后退步，到达起点线。形成适当助跑距离后，向前跑动。到达河边时蹬腿，两膝收拢，双腿夹绳，靠绳索摆动的力量荡到对岸。到岸时双脚踏地，站稳。然后将水桶拴在绳索上荡回对岸。注意，摆渡过程中水桶不许掉落，水不能洒出。

(2) H 负责回接绳索。

(3) H 将绳索交给 B，B 按步骤 (1) 的方式进行摆渡。A 在河对岸负责接应 B。

(4) 对于力量较小者，如 C，可由 H 等人抱住 C，将其向后拉拽，再向前推送，使其摆渡到达对岸。

(5) 依此类推，直至 H 安全到达河对岸，且水没有洒出，全组完成游戏。

记分：分组比赛时，以桶中水不洒出，且全组平安到达对岸的时间为比赛用时，用时最短者获胜。

安全防范：

(1) 游戏前，检查绳索及树枝的安全性。

(2) 摆渡中，单手握紧绳索，双腿夹紧绳索，如仍然感到吃力，应迅速扔掉水桶，改为双手握绳到达对岸。宁可输掉比赛，也应安全第一。

(3) 穿高跟鞋的女生，应换平底鞋后再参加比赛。

变通方式：

(1) 对体力较弱的玩家，可在绳子的不同位置打结，使组员或单手握在结上方，或双脚踩在结上方，利于摆渡。

(2) 对体力较弱的玩家，可减少桶中的装水量或仅运送空桶。

(3) 对体力较弱的玩家，可将水桶系在绳子上。

(4) 在绳索适当位置上增加腿套，单腿套入，以分散体重。

(5) 对于 3 米宽的小河，绳索距河边 1.5 米，不接触河面，不借助其他工具，想办法把绳索抓到手中，进行游戏。

4 小结

游戏结束了。从技术层面说，玩家体会最深的应该是自己的体力。转到游戏外，你的体力能否满足现实危机中的求生要求？又如灾难准备，你有灾难意识吗？你做了哪些应对灾难的物质准备？

你不是贝尔·格里尔斯那样的野外求生

专家，但是，你生活在台风、地震、

火灾、洪水、撞车、沉船、爆炸、

坠机、传染病、核污染、

火山爆发、恐怖袭击

等突发灾害的风险

中，可能你的一生不

会遇到这些风险，但

如果遭遇了这种意外

事件，体力不足或应

灾准备不充分是非常

危险的。因此，我们

要培养自己的灾难

意识。

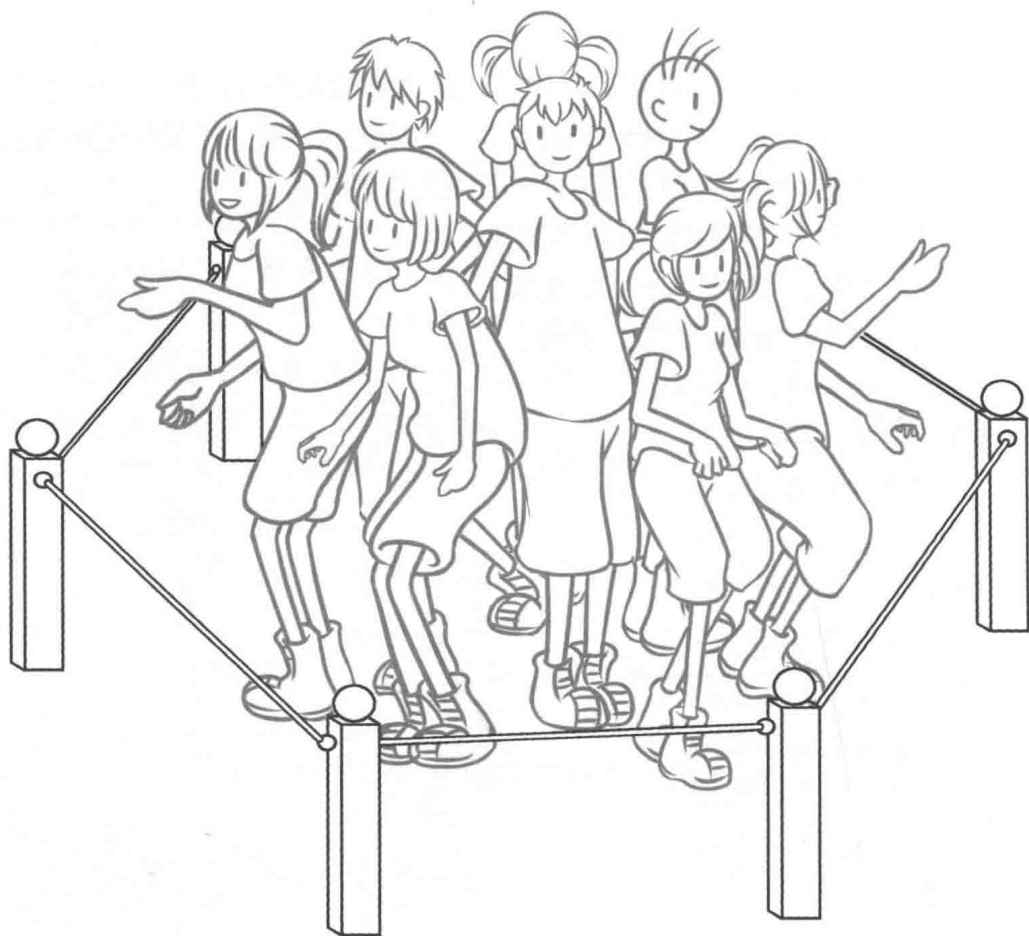


冰海沉船

1 认识游戏

本游戏的情节简单，即从作为道具的沉船上，翻越船舷，通过浮桥，到达安全的海岛。场景中无海，无船，无索魂夺命的危险，无生离死别的诀别之情。游戏取名冰海沉船，实在是太富想象力，且容易产生联想，那艘世人皆知、装载着多少个高贵、卑下、美丽、丑陋、忘我、自私故事的“泰坦尼克号”已经永远沉封于海下，凝固在天长地远的时空。如今，只要提到它的名字，我们就会不禁惋惜它的沉没，赞叹那个悲份的爱情故事。虽然我们心知肚明，那不过是一个杜撰。

至于本游戏的命名，当然有积极意义，就是提示我们做好准备，应对灾难。



2

游戏通则

人数：不限。

时长：不限。

场地：平整宽敞，满足使用，室内、室外均可。

道具：

(1) 在室外，选择固定式靠背长椅，椅被当作船舷。

(2) 在室内，选择坚固的靠背椅（不能用折叠椅或转椅），椅背当作船舷。

(3) 也可将一条绳索的两端拴在距地 50 厘米高的固定物上，制成横栏，当作船舷。

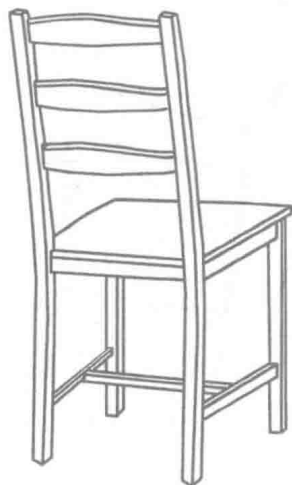
(4) 用一根长 25 米左右的绳索，在地面上围成圆圈（直径 8 米），当作安全岛。

(5) 七块尺寸 30 厘米 × 30 厘米的塑料地板砖，按适当间距，从椅子下面沿直线排列到安全岛前，当作浮桥。

(6) 在七块尺寸 30 厘米 × 30 厘米地板砖固定好的条件下，椅下位置到安全岛边缘的距离宜为 5 ~ 6.5 米，相应的地板砖间距为 42 ~ 64 厘米。应考虑玩家的最大跨步间距，以确定椅子和安全岛之间的适当距离。

(7) 根据现场情况，布置间距适当的浮桥。

限制：穿高跟鞋的女生，应换鞋后再参加游戏。



3

游戏玩法

准备：培训师介绍组织方式、游戏规则及安全事项。

裁判：1 人。

分组：可分组。

规则：

(1) 游戏中，玩家的脚必须全部踩在地板砖上，否则记为犯规。

(2) 除脚外，身体任何部分不得接触地面，否则记为犯规。

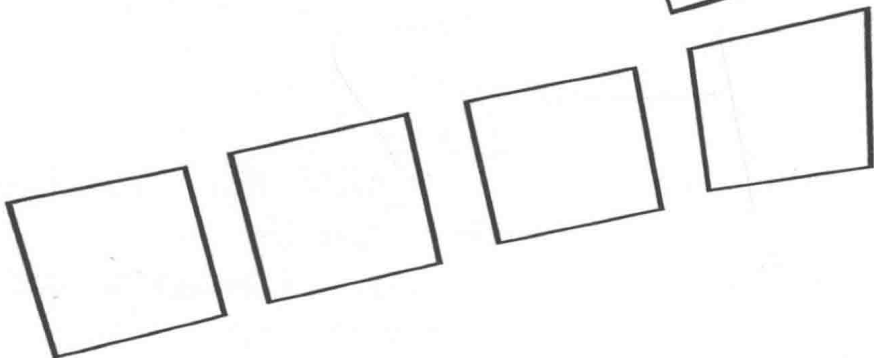
进行：

(1) 以不分组，七名玩家参加为例。玩家编号依次为 A、B、C、D、E、F、G。

(2) 分别过桥方式：游戏开始，A 站上椅子，翻过椅背，先单脚踩在第一块地板砖上，站稳后，另一只脚跟随落下。裁判员全程保护。A 从第一块地板砖开始，逐一移动到第七块地板砖后，上安全岛。A 上岛后，B 按步骤完成游戏。C、D、E、F、G，依此类推。但 G 除顺利上岛外，还要将所有地板砖依次收拢，放在安全岛上，才算游戏全部完成。所以在人员排序时应考虑 G 的身高和臂长。



(3) 全体在桥方式：游戏开始，A 双脚先踏上第一块地板砖。当其前脚踏上第二块地板砖，后脚还留在第一块地板砖时，B 前脚踏上第一块地板砖。当 A 双脚踏上第二块地板砖时，B 双脚随之踏上第一块地板砖。依此类推，直至 7 名玩家分别站在 7 块地板砖上。A 上岛。其余玩家依次上岛。G 边移动，边收拢地板砖，直至收完 7 块地板砖上岛，游戏完成。



胜负：分组比赛时，以全员上岛用时最短者获胜。可考虑将1次犯规转换为某固定时长计入比赛总时长。记分细则由玩家自定。

安全防范：若跨过椅背翻越，应选择固定在地面上的椅子，或设专人保护玩家的安全。

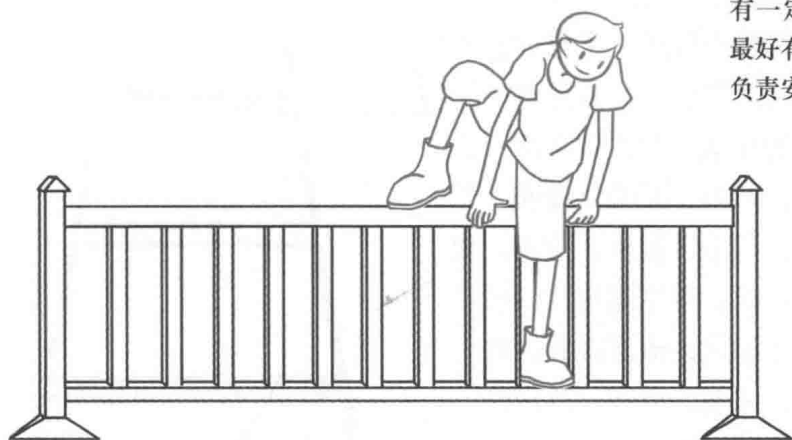
变通方式：

(1) 为了安全，或考虑玩家翻椅困难，可取消道具椅，采用翻越道具绳的方式玩游戏。

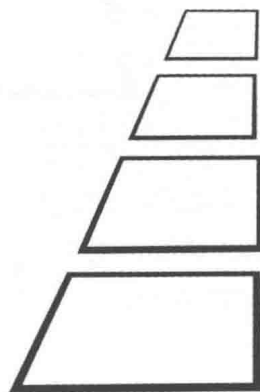
(2) 自建浮桥：A将第一块地板砖投向脚前适当位置，踏上后，投掷第二块地板砖，依此类推，自行建桥。



从椅背上翻跳对玩家来说，具有一定的危险，最好有一位玩家负责安全辅助。



(3) 为增加趣味性，可持物跨越，如提水桶、端盘子（盘内放黄豆），或采用戴眼罩、单脚跳、双脚跳等方式。



可以选择未通车马路边的栅栏，充当冰海沉船游戏的道具。

系绳子的围栏，是最为安全的道具。因为它比较低矮，玩家跨越时不容易发生事故。



4 小结

从本游戏的沉船来到现实中的沉船，如我们还记忆犹新的2014年4月韩国“岁月”号沉船事故，172人获救，287人遇难。2006年2月，埃及客轮“萨拉姆98”号在红海沉没，1000多人遇难，等等。个人的获救与遇难是一个机会选择，不是你选择机会，而是机会选择你。假如客轮即将沉没，你的获救条件大致包括：天气、风向、风力、海浪、海流、气温、水温、海岛、淡水、食物、救生衣、救生筏、救生器材、救援信息、救援船只、救援距离、性别、年龄、体能、意志、游泳能力、求生知识、危险动物以及人们之间的生死争斗等。从各种各样的影响因素可以看出，你

的选择实在有限。是不是你就只能坐以待毙？也不是。你还可以看出，在众多条件交集、制约和冲突的情况下，任何单一条件都可突升为决定生死的条件，如你的性别、年龄、体能、意志、游泳能力、求生知识等。所以，你的生理、心理条件既指向着获救，也指向着遇难，只看你既成的生理、心理条件如何。