

导入、暖场、破冰活动-01

活动概览：

- 1、大风吹
- 2、你喜欢我吗
- 3、自画像
- 4、万物相连
- 5、空间漫步
- 6、三块石头
- 7、松鼠与大树
- 8、主人宠物

1、大风吹

【目标】成立期团队的破冰；打开肢体，建立联结提高能量，体验游戏作用

【时间】10-15min

【物资】椅子

【场地】无障碍空间（人均 3 平米）

【对象】大学生志愿者/孩子 20-30 人

【活动准备】空旷的室内场地，总人数减一把椅子围圈摆好

● 活动带领框架

结构	具体内容	备注
讲解 3min	<p>1. 邀请在场所有的伙伴围坐成一个美丽的圆圈（引导者顺势站到中间向大家阐述规则）</p> <p>2. 游戏开始，询问大家“大风吹”，大家回答“吹什么”然后我会说一些特征性名词，比如说“吹穿红衣服的人”，有该特征的人就要起立并交换座位，我也会抢一个位置坐下，没有抢到位置的人替换我的角色，再次询问大家“大风吹”，如此往复。</p>	请 1-2 位伙伴进行演示，效果更好！
带领 10min	<p>[前]1. 确定明确规则（“我说清楚了吗”）；</p> <p>2. 确认椅子数比人数少 1；</p> <p>3. 提醒注意安全。</p> <p>[中]1. 关注大家的奔跑速度，提醒注意安全；</p> <p>2. 如果发现现场氛围热度不够，引导者可以故意抢不到椅子然后换一些内在或好玩的特征，比如：“单身的”、“喜欢玩游戏的”、“来自四川的”，或引入“小风吹”，激发参与兴趣，也为下一个活动做铺垫；</p> <p>[后]感谢所有伙伴的参与和投入！</p>	<p>游戏难度调整：</p> <p>1. 增加“小风吹”（这时不是这种特征的伙伴要离开座位）</p> <p>2. 不能坐旁边的椅子（增加游戏难度和活动范围）</p>
解说 3min	<p>大家此刻心情如何？有没有被这阵大风吹出汗？（关键词表达）</p> <p>相信大家刚刚都感受到了我们那阵大风的能量，这阵大风把我们吹到了一起，但是接下来的时间里，我相信我们能迸发出比刚刚这阵大风还要强大的能量，接下来我们邀请我的伙伴 XXX……</p>	

2、你喜欢我吗

【目标】成立期团队的破冰；打开肢体，建立联结提高能量，体验游戏作用

【时间】10-15min

【物资】椅子

【场地】无障碍空间（人均 3 平米）

【对象】大学生志愿者/孩子 20-30 人

【活动准备】空旷的室内场地，总人数减一把椅子围圈摆好

● 活动带领框架

结构	具体内容	备注
讲解 3min	<p>1. 邀请在场所有的伙伴围坐成一个美丽的圆圈（引导者顺势站到中间向大家阐述规则）；</p> <p>2. 游戏开始，走向一位伙伴，问 TA：“你喜欢我吗？”如果 TA 回答“喜欢”，则坐在 TA 两边的伙伴就要起身交换座位，而我也要和他们俩抢座位，最终站着的伙伴成为新的游戏主持人；如果 TA 说“不喜欢”，那么我就要问 TA：“那你喜欢什么样的？”这时 TA 需要回答：“我喜欢 XXX（特征）的”，那么符合这个特征的伙伴就要离开自己的座位坐到空出来的新位置上去。</p>	讲解时要为大家举例子打开思路，如外在特征“长胡子的”、“穿褐色袜子的”；内在特征“喜欢玩游戏的”、“来自四川的”、“单身的”
带领 10min	<p>[前]1. 确认规则明确（“我说清楚了吗”）；</p> <p>2. 确认椅子数比人数少 1；</p> <p>3. 提醒注意安全。</p> <p>[中]1. 关注大家的奔跑速度，提醒注意安全；</p> <p>2. 如果发现现场氛围热度不够，引导者可以故意抢不到椅子然后换一些内在或好玩的特征，如：“接下来我们增加游戏难度，可以说一些内在特征，比如‘单身的’、‘喜欢玩游戏的’、‘来自四川的’”</p> <p>[后]感谢所有伙伴的参与和投入！我发现大家的热情越来越高涨了！</p>	注意过程中确保大家的安全
解说 3min	大家此刻心情如何？你对这群伙伴有什么新的发现呢？如果用的高度表示现在的能量，你会举多高呢？相信大家已经比刚来时更了解我们这群伙伴了，那么接下来这个活动……	该游戏是“大风吹”的另一种形式，解说简单互动即可

3、自画像

【目标】成立期团队的破冰；互相认识，建立联结提高能量

【时间】30-40min

【物资】彩笔/蜡笔、A4 彩纸、咖啡厅轻音乐

【场地】无障碍空间（人均 3 平米）

【对象】大学生志愿者/孩子 20-30 人

【活动准备】培训师的自画像（为大家示范）

● 活动带领框架

结构	具体内容	备注
讲解 5min	<p>1. [自画像]</p> <p>邀请大家拿 1-2 支笔和一张彩色 A4 纸，找一个舒服的地方，在纸上画一个简笔自画像（或代表自己的一个物品），并写上 3 个正向的代表自己特点的关键词。</p> <p>2. [分组]</p> <p>邀请大家通过站成内外圈或者空间漫步的形式动起来，当喊到“桃花桃花朵朵开”时，大家回复我“开几朵”，我说“4 朵”，则 4 个就近的伙伴抱团成一组，如此重复 3-4 轮。</p> <p>3. [分享]</p> <p>邀请组内依次分享自己的自画像认识彼此。</p>	<p>1. 可以用猜拳胜负决定谁站内圈，谁站外圈，两圈向相反的方向转动；</p> <p>2. 可以用空间漫步让大家在场地内走动起来；</p>
带领 25-30 min	<p>[前]1. 确认规则明确（“我说清楚了吗？”）</p> <p>2. 约定：听到 hello 时请大家回复 hi，分享就告一段落</p> <p>[中]关注大家分享的动态，分享完之后请大家和旧小组告别，用相同的方式重新进行分组。</p> <p>[后]感谢所有伙伴的参与和投入！大家认识了几个伙伴呢？</p>	<p>注意把控节奏，在最后一轮时可以让大家去寻找还没认识的小伙伴组成新组</p>
解说 5-10 min	<p>你还记得自我介绍时经常用的词是？你还记得其他伙伴自我介绍时的词是？你最喜欢哪个词？你对自己有什么新的发现？你对这群伙伴有什么新的发现？你会怎么把这个活动带给夏令营的孩子们呢？</p>	<p>可以用 ORID 的提问结构激发大家对“我是谁”的思考。</p>

4、万物相连

【目标】成立期团队的破冰；互相认识，建立联结提高能量

【时间】30-40min

【物资】彩笔/蜡笔、A4 彩纸、咖啡厅轻音乐

【场地】无障碍空间（人均 3 平米）

【对象】大学生志愿者/孩子 20-30 人

【活动准备】培训师的代表作品（为大家示范介绍）

● 活动带领框架

结构	具体内容	备注
讲解 5min	<p>1. [选物品]</p> <p>邀请大家用身上或者会场里的一或三个物品代表自己，介绍自己的 3 个特征（可以是一个物品包含 3 个特征，也可以是 3 个物品包含 3 个特征）</p> <p>2. [分组]</p> <p>邀请大家通过站成内外圈或者空间漫步的形式动起来，当喊到“桃花桃花朵朵开”时，大家回复我“开几朵”，我说“4 朵”，则 4 个就近的伙伴抱团成一组，如此重复 3-4 轮。</p> <p>3. [分享]</p> <p>邀请组内依次分享自己的代表物品认识彼此。</p>	<p>1. 可以用猜拳胜负决定谁站内圈，谁站外圈，两圈向相反的方向转动；</p> <p>2. 可以用空间漫步让大家在场地内走动起来；</p>
带领 25-30 min	<p>[前]1. 确认规则明确（“我说清楚了吗？”）</p> <p>2. 约定：听到 hello 时请大家回复 hi，分享就告一段落</p> <p>[中]关注大家分享的动态，分享完之后请大家和旧小组告别，用相同的方式重新进行分组。</p> <p>[后]感谢所有伙伴的参与和投入！大家认识了几个伙伴呢？</p>	<p>注意把控节奏，在最后一轮时可以让大家去寻找还没认识的小伙伴组成新组</p>
解说 5-10 min	<p>你还记得自我介绍时经常用的词是？你最喜欢哪个词？你对自己有什么新的发现？你对这群伙伴有什么新的发现？你会怎么把这个活动带给夏令营的孩子们呢？</p>	<p>可以用 ORID 的提问结构激发大家对“我是谁”的思考。</p>

5、空间漫步

【目标】成立期团队的破冰；熟悉活动空间，建立和空间的联系；

打开肢体和想象力、团队协作力

【时间】40-50min

【物资】墙壁上的团队海报等

【场地】活动场地（人均 3 平米），可布置和主题有关的海报、团队成果

【对象】大学生志愿者/孩子 20-30 人

【活动准备】培训师的代表作品（为大家示范介绍）

● 活动带领框架

结构	具体内容	备注
讲解 5-10 min	<p>1. [感受]</p> <p>请大家闭上眼睛，以最舒服的姿势站着，放空自己，深呼吸，把注意力给到自己，从头发，脑袋，脖子，肢体，脚。此刻，你的身体是放松的吗？有哪里不舒服吗？可以轻轻告诉它谢谢你给我力量，是否准备好迎接未来三天刺激、兴奋、辛苦的挑战了呢？</p> <p>2. [走动]</p> <p>请睁开眼睛，在场地内自由走动，变成一个个原子，把注意力放在我们所在的空间，自己感受这个渐渐熟悉起来的空间。从昨天的陌生到此刻，有哪些变化？看看墙上都有什么装饰，看看房间都有哪些物品，感受这个空间里的气体缓缓进入你的体内，感受你的脚踩在地板的感觉，感受这个空间内能量的流动；</p> <p>3. [打招呼]</p> <p>现在将你的注意力给到你的伙伴，和他们微笑打个招呼，把你的问候用微笑传递给他，之后依次可以握握手打个招呼，用胳膊肘和胳膊肘打个招呼，用脚尖和脚尖，后背和后背，屁股（看打开状况）。期间可以加入速度的变化，比如两倍速度，零点五倍速度，来调节大家的节奏。（如果看到大家绕圈圈，可以发口令“看到别人的背影转90度。”）</p>	<p>1. 过程中，注意原子不能交谈，聚焦在肢体的接触上；</p> <p>2. 过程中，可用“冷空气”、“热空气”等控制原子运动的速度；</p> <p>3. 肢体接触的顺序需要循序渐进，从不敏感的部位到比较敏感的部位（如从微笑、点头一胳膊肘一脚尖、脚后跟一肩一臀部），换方式之间有一定的时间间隔；</p> <p>4. 雕塑的物品依据现场主题来定。</p>

	<p>4. [增加口令]</p> <p>可以适当增加口令：接下来，当听到口令“名字”时，我们所有原子要跳起来！“名字”；当听到口令“跳”时，所有原子喊自己的名字，“跳”；</p> <p>5. [雕塑游戏]</p> <p>几个原子结合，用肢体组合成雕塑。看时间做 2-4 轮，分别从简到难。例如花朵，帆船，动物，喜欢的一种食物，童年最喜欢的一种游戏或者玩具，根据造型难易程度给定 10 秒-1 分钟准备时间，每轮都需要依次介绍造型；</p>	
带领 30min	<p>[前]1. 确认规则明确（“我说清楚了吗？”）</p> <p>2. 强调：过程中原子可不能说话，听到口令后就要迅速做出反应</p> <p>[中]口令：</p> <p>1. 原子用微笑/胳膊肘/脚尖/肩/臀打招呼；</p> <p>2. “喊跳时，学员喊自己的名字”，“喊名字时，学员要跳”；</p> <p>3. 几个原子结合为一个分子（可以同时要求做一个雕塑），如：2 个人 / 蘑菇，3 个人 / 花朵，4 个人 / 大树，等等；</p> <p>4. 几个原子结合变成分子之后，找到伙伴之间的 1 个内在和外在相同点，并用肢体雕塑表达。</p> <p>[后]最后感谢所有伙伴的投入和创意！</p>	<p>引导大家先观察会场，再慢慢与伙伴建立肢体联结；</p> <p>雕塑的内容可以和培训的主题相关，或者能引出下一个活动。</p>
解说 5-10 min	<p>大家此刻的心情如何？对自己和其他伙伴有什么新的发现？（关键词表达）我们一个个陌生的原子，从四面八方相聚在这里，经过不到半天的时间，我们相互认识，了解彼此，共同创造，相互支持学习，那么，我们每一个人为什么此刻在这里呢？想知道这个答案，就需要我们一起梳理我们过去的生长轨迹。接下来让我们一起，回看我们每一个优秀的自己如何成长为今天的自己！</p>	<p>可以用 ORID 的提问结构激发大家对活动的思考，D 的层面可以问大家如何带给夏令营的孩子</p>

6、三块石头

- 【目标】1.引导参与者回顾过往的生命历程，梳理人生经历；
- 2.建立对生命的敬畏感，唤起个人的使命感，我是谁，我从哪里来的；
- 3.参与者相互分享生命故事，建立更深的联结。

【时间】40-60min

【物资】彩色蜡笔、彩色 A4 纸、舒缓音乐

【场地】室内活动场地（人均 3 平米）

【对象】大学生志愿者 20-30 人

【活动准备】可先做一个热身打开的游戏，如“空间漫步”，调暗场地的灯光，引导大家围圈以舒服的姿势坐好。冥想过程配舒缓、放松的轻音乐，例如：《The Promise》、《The Rain》等；冥想词可以是从小生到现在，每个阶段标志性的一些事件；冥想结束后请大家慢慢睁眼适应光线，用昏暗的灯光减少眼睛刺激，同时营造安全的氛围；生命故事分享过程中准备纸巾等，以备有情绪较激动参与者流泪时使用；冥想词可提前写好，等参与者闭上眼睛时由带领者朗读出来。

● 活动带领框架

结构	具体内容	备注
讲解 10min	<p>1. 生命是个奇迹，我们每一个人之所以成长为今天的自己，都和过去的成长经历相关。那我们是怎么成长为今天的样子呢？</p> <p>2. 爸爸和妈妈相爱了，他们爱情的结晶就有了我们。3 亿颗精子中克服种种困难，和妈妈子宫里那颗美丽的卵子结合。我们在妈妈的子宫里越来越大，十个月后，伴随着第一声啼哭，我们来到了这人世间。</p> <p>3. 我们在家人的爱里，从一个婴儿慢慢长大，开始叫妈妈，爸爸，爷爷，奶奶，开始蹒跚学步，开始对很多事物充满了好奇。跌倒，摔伤，被夸奖，被批评…我们长大到要进入幼儿园了。第一次背起书包，第一次看到老师，第一次和小朋友上课。还记得你的那些玩具，都有什么？幼儿园的记忆仿佛那么遥远。</p> <p>4. ①进入小学，老师不再像幼儿园老师那么和蔼可亲了，同学们也好像更加刻苦努力学习了，上课内容更丰富了，同样也有了更多的作业。还记得你第一次考 100 分，第一次不及格，第一次打架，和同学们一起过六一儿童节的情景吗？</p> <p>②初中我们仿佛变成了一个成年人，有了自己的小秘密，有了喜欢的人。有了更</p>	<p>注意跟随音乐的节奏舒缓的讲解，营造安全的氛围。</p>

	<p>多好玩儿的课程，游戏，也有了更多的比较。我们还偷偷做了一些不被允许的事儿！还记得的你的同桌都有谁？你喜欢的老师现在还有联系吗？</p> <p>③高中，紧张但充实的校园生活。我们计较每一次提升或丢失的那些考试分数，我们在乎每一个一起奋斗的闺蜜好友，我们幻考上理想的大学实现人生的巅峰。我们挥洒着汗水，还有那些不为人知的泪水。那些一起奋斗过的伙伴，他们现在在哪里？</p> <p>④挤过高考的独木桥，我们远离家乡，离开父母来到了大学，这里是我们理想的象牙塔吗？是我们向往的人生顶峰么？好像有一些不一样，我们有些迷茫，我们有些失落，于是我们想做一些改变，我们尝试加入一些组织，寻找人生的一些方向。</p> <p>⑤此刻，你坐在这里，是什么样的心情，是因为什么样的力量？那些生命中重要的人都还在你身边吗？那些重要的事你都记忆犹新吗？请大家缓缓的睁开眼睛。我们的生命就像一条河流，时而湍急，时而缓和。在这条河流里，有一些很重要的人，一些事儿，一些物品，就像磐石一样，深深地烙在我们生命的河流里，带着我们来到了这里，所以我邀请大家选择我们中间的一张你喜欢的彩纸和蜡笔，画出你的生命河流，并选择 3 件重要的人，事或者物，分享给我们的伙伴。</p>	
<p>带领</p> <p>30-50 min</p>	<p>[前]请大家现在回到小组(或 4-5 人一组进行分配)坐下来进行生命故事的分享。一位小伙伴在分享的时候，其他的小伙伴请认真聆听，不要提问、不要打断。如果在这个过程中，有任何一个小伙伴感觉到不舒服，你可以安静的、不打扰到大家地在旁边休息。</p> <p>[中]带领者入组观察和聆听。</p> <p>[后]感谢大家真诚的分享，邀请大家起立围一个大圈，握起左右伙伴的手，一起传递这份生命河流的力量。</p>	<p>小组分享时注意提醒大家只聆听，不打断伙伴的分享；如果有人不舒服可以随时离开，带领者可以帮忙递纸巾</p>
<p>解说</p> <p>5min</p>	<p>我感受到了大家对这个空间和现场伙伴的信任，也感受到了大家对自己生命的包容，更看见伙伴间对彼此生命的接纳。谢谢大家。每个人的生命就像河流，过程中无论是璀璨的浪花，还是汹涌的暗潮，都是我们最丰富宝贵的体验。我们的生命中不一定是欢笑，但只要经历的、走过的，都会是我们继续前进的力量。感谢我们经历的一切，感谢这一切让我们今天聚在这里。谢谢大家。</p>	<p>可以用这样一段话解说，也可以邀请大家用“我发现+我感到”句式分享来收尾</p>

7、松鼠与大树

【目标】成立期团队的破冰，让参与者活动起来，活跃气氛，激发活力

【时间】5-20min

【场地】无障碍空间（人均 3 平米）

【对象】大学生志愿者/孩子 20-30 人

【步骤】

1. 将全体成员进行分组，每 3 人一组，两人扮大树，面对面站立，伸出双手搭成一个圆圈变成“大树”；剩下的一个人扮演松鼠，站在圆圈中间。

2. 如果有剩下的听众，可以做机动人员。如果没有，主持人作机动人员。

3. 游戏开始。主持人发布口令，根据口令主持人和机动人员也参与其中，落单的人继续发布口令或者表演节目。

4. 口令：

①主持人喊松鼠，则大树不动，扮松鼠的人则迅速离开原来的大树，重新选择别的大树；

②主持人喊大树，则松树不动，扮演大树的则必须离开原来的同伴，并重新组合成一棵大树，围住松鼠。

③主持人喊地震了，扮演大树和松鼠的人必须全部散开，并重新组合，这时候大家可以自由选择角色。

8、主人宠物

【目标】成立期团队的破冰，让参与者活动起来，活跃气氛，激发活力

【时间】10-15min

【场地】无障碍空间（人均 3 平米）

【对象】大学生志愿者/孩子 20-30 人

【步骤】

1. 所有参与者游戏开始后自由寻找伙伴进行猜拳，两两一组，赢的人成为主人，输的人成为宠物。

2. 主人要拎着宠物的后衣领寻找另一对主人和宠物进行猜拳，主人和主人猜拳，宠物和宠物猜拳，输了的主人变成和他猜拳的主人的宠物，赢的宠物摇身一变变成和他猜拳的宠物的主人，然后再继续寻找另外的主人宠物进行“比拼”。

3. 游戏持续 5min 后，暂停大家的游戏，然后将现场的主人和宠物站成两个圈（同心圆），宠物先给主人按摩，主人再给宠物按摩。