

# 团队合作班会的内容 学会合作班会教案(大全5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 团队合作班会的内容篇一

教育目标：

1. 通过活动让学生真实地体验成功和失败，感受群体合作活动带来的乐趣，同时明白成功来自于大家的协调和有力的合作，认识到团队合作的重要性。
2. 培养学生在学习、生活中学会合作的意识，增强班级团队凝聚力。

班会目标：通过班会，使得学生懂得合作的重要性，增强学生的合作意识，培养学生的合作习惯，在今后的学习和生活中多参与合作，多与人合作，从合作中提高自己。

活动准备：课桌凳、《千手观音》录像、神六发射成功前后资料图片、小篮球2个、小凳子2张、哨子、一些乐曲（《众人划桨开大船》等）、课前搜集谚语、名言。

班会活动过程：

### 一、实践导入 感知合作（多媒体配乐）

1. 谈话：同学们，马上就要上课了，咱们赶快动手把这些桌凳围成一个圈，好吗？时间有限，搬的速度可要快一些，不过一定要注意安全啊！（师生一起动手搬桌凳）

2. 师：同学们，虽然还没上课，但通过大家齐心协力、互相帮助，很快就把课桌凳都围了起来，真了不起！（分别请不同的学生谈体会和感受）。

3. 师：看来，大家通过搬桌凳都感受到了，一个人的力量不够时，几个人一起配合，搬起来就轻松多了。像刚才这样，为了把桌凳围成圆形，大家齐心协力、互相配合，这就叫——（合作）

小结：对，合作就是——为了一个共同的目标，大家共同努力、互相配合，把事情做好。（多媒体出示：合作——为了共同目标，互相配合，共同把事情做好。）

## 二、联系生活 认识合作

1. 师：在平时的生活中，你有没有亲身经历过或者看到过需要合作才能完成的事情呢？好，请大家到四人小组里去交流交流。小组长可要组织好了：让组里每个人都要说，一个人说的时候，其他人要认真倾听，并及时补充、纠正，待会儿每组都要推选一位大家感兴趣的、说得最好的到全班来汇报交流。（按要求分四人小组交流——推选好各自代表）

2. 各小组推选的代表汇报（从自身家庭生活、学校活动、社会实践等方面）

过渡：接下来我们一起进行“双人夹球”比赛，体验一下，看看谁最会合作！

## 三、游戏体验 感受合作

### 1. 双人夹球

1、运球过程中，不能用手扶球。

2、比赛过程中，如果球掉了，须回到起点重新开始。）

1) 师：下面我们先挑选红队和蓝队的队长，好，谁来？（队长上）（分发红黄帽子）

2) 师：红、黄两队，友情提醒：运球时直线前进，运到前边的黄线时就立即返回，明白了吗？这边的同学给红队加油，这边的同学给蓝队加油。预备——（吹哨）

3) 赛后谈体会、感受（分别请胜利、失败的队员、拉拉队员谈各自感受）

（你真是个聪明的小指挥！）

师：（输了的）没关系，重在参与嘛，能总结一下失败的原因吗？

生：刚才我们没能夹紧球，走得有快有慢，配合得不太好，所以失败了！不过，相信我们下次一定会取得成功的！

师：好，失败了不气馁，胜利也会属于你们的！

生：我也是红（蓝）队的一员，他们的胜利离不开我们的支持！

师：对，红花确实需要绿叶扶持！

小结：刚才，我们玩得真开心，还知道到了要想合作的成功，要有共同目标，要大家的共同努力，还要讲究合作的方法技巧呢。（多媒体出示：共同目标 共同努力 讲究方法）同学们，这成功来得多不容易呀！让我们把鼓励的掌声送给自己！

过渡：同学们，有的时候，合作要取得成功，还需要做到心中有他人，（多媒体出示：心中有他人）在关键时刻还要有无私的奉献精神呢！

接下来，我们就要来迎接一个更高的挑战——火中脱险

## 2. 挑战游戏（火中脱险）——心中有他人

1) 多媒体播放火场险情并配音乐

3) 分别请6名学生上场挑战

4) 分别请不同的体验者（参与者、在场下观看的）谈自己的想法和感受

师：生1你是第一个从安全通道撤离的，你是怎么做的，怎么想的呢？

师：生2你是第几个从通道口撤离的？为什么这么做呢？

师：生3当你看到前面的人安全撤离出去时，心里是怎么想的呢？

## 团队合作班会的内容篇二

### 一、班会课目的：

1. 通过听故事、做游戏等多种形式，让学生认识到合作的重要性，懂得只有学会合作，才能取得成功进而成为一个愿意合作、会合作的好学生。

2. 让学生体验如何进行合作，培养合作能力。在合作的过程中，让学生享受合作成功的喜悦，体验合作带来的快乐情感。

### 二、班会课准备：

1、安排甲乙两位主持人，布置活动步骤。

2、提前安排好讲故事、做游戏的同学和计时员，准备好多媒体、棋子、帽子和歌曲《众人划桨开大船》。

3、提前将桌椅拉向两边，中间留出一大空地。

### 《学会合作，体验成功》主题班会过程

#### 一、班会课过程：

甲乙两位主持人在《众人划桨开大船》的歌曲中登场。

乙：两年来，我们亲如一家，我们情同兄妹，我们同学习，共玩耍；

甲：默契的配合，愉快的相处，不经意间，我们已度过了两个春秋；

乙：我们同风雨，我们共欢乐，合：我们有着同样的目标与追求，那就是为创建一个优秀的班集体而努力！

甲：你们知道要想创建一个优秀的班集体，最重要的是靠什么吗？

生1：齐心协力，团结合作..就是老师要求我们的心往一处想，劲往一处使，汗往一处流。

乙：说得太好了。

合：就让我们为创建一个优秀的班集体而努力，为我们共同的进步而精诚合作吧！初三、三班“学会合作 体验成功”主题班会现在开始。

（一）、欣赏录像，感知合作 1. 多媒体播放《千手观音》片段

甲：刚才这精美的画面，是由21位聋哑演员表演的，为了春节晚会上这短短6分钟的表演，他们和自己的伙伴、编导老师、指导老师、手语指挥互相配合，在中央电视台春晚的排练大厅里共同度过了无数个艰辛的日日夜夜，他们的成功正是许许多多人的心血、汗水凝聚成的。也与他们的精诚合作分不开。

乙：是啊！合作的力量是巨大的。我们每个人的智慧和力量毕竟是有限的，任何人想要成功都离不开他人的帮助。任何孤军奋战，单打独斗的行为，在这个竞争激烈的社会，将寸步难行。下面隆重推出我们班的故事大王给我们讲一个故事。

生2：很有感情的讲起《老鼠偷油》的故事：

有一群老鼠一块去偷油喝。可是油缸非常深，油在缸底。它们只能闻到油的香味，根本就喝不到油。愈闻愈垂涎，喝不到油的痛苦令它们十分焦急。但焦急又解决不了问题，所以它们就静下心来集思广益，终于想到了一个很棒的办法，就是一只老鼠咬着另一只老鼠的尾巴，吊下缸底去喝油。它们最终达成共识：大家轮流喝油，有福同享，谁也不可以有自私独享的念头。第一只老鼠最先吊下去喝油，它想：油就只有这么一点点，大家轮流喝，一点也不过瘾。今天算我运气好，不如自己痛快喝个饱。夹在中间的第二只老鼠也在想：下面的油没多少，万一让第一只老鼠喝光了，那我岂不要喝西北风吗？我干吗这么辛苦地吊在中间让第一只老鼠独自享受一切呢？我看还是把它放了，干脆自己跳下去喝个痛快淋漓！第三只老鼠则在上面想着：油那么少，等它们两个吃饱喝足，哪里还有我的份，倒不如趁这个时候把它们放了，自己跳到罐底饱喝一顿，一解嘴馋。

于是第二只老鼠放了第一只的尾巴，第三只也迅速放了第二只的尾巴。它们争先恐后地跳到缸里头去，浑身湿透，一副狼狈不堪的样子，加上脚滑缸深，它们从此再也逃不出油缸，最后都死在油缸里了。

甲：听完了这个小故事，大家一定有很多感想，谁愿意与大家分享一下？

（学生自由谈感想。）乙：大家说得非常好！老鼠最终逃不出油缸并死在里面，不是因为缸深，而是因为它们各自都在打着自己的小算盘——私自独享，其结果是害人害己。其实，班集体也是这样。在我们日常的生活和学习中，我们都会遇到心有余而力不足的情况。这时，我们首先要想到的是依靠集体的力量，只要大家同心同德，紧紧团结在一起，就能取得最后的成功。

## （二）、联系生活感悟合作

生3：我们小组的板报就是大家合作完成的。事先我们都有明确的分工：有找内容的，有设计版面的，有专门负责书写的，有专搞服务的，这样我们很快就办好了，还受到了老师的表扬呢！

生4：我们班在运动会接力赛时，我们合作的就很好。我们让反应快的跑第一棒，有冲刺能力的跑第四棒，中间两棒掌握接棒的技巧，结果我们获得了第二名的好成绩。比去年进步了三个名次呢！

生5：我们家给奶奶过生日时，大家都反对去饭店吃，说不如在自家吃温馨些。为此，全家进行了合理的筹划：我爸脑子转得快，负责采购，我妈专门择菜、洗菜，我叔的刀工好，专管配菜，烧菜的手艺当然由当厨师的姑父来露一手，我姑负责桌椅的安置和餐具的准备。结果皆大欢喜。饭菜既实惠又干净还色香味俱全。

乙：刚才各小组的交流热烈而精彩。听了大家的交流，相信同学们都已经明白了合作在我们学习、生活中的重要性了。其实，小组交流本身就是一种非常好的合作方式。那么，你觉得怎么合作才能更好地取得成功呢？接下来我们来个游戏

比赛，体验一下，看看谁最会合作！

### （三）、合作实践 体验成功

甲：这儿有两个需要合作才能完成的游戏，我们先来做第一个游戏：巧分棋子。

1. 三个组上台分棋。2. 计时员记时。3. 成果展示。

4. 胜方谈合作过程或感受。

胜方谈感受：我们获胜的原因是巧分棋子。因为按正常思维，俩人会一个捡白子，一个捡黑子，但这样不能保证速度，后来我们动了番脑子，决定我们都捡白子，那剩下的都是黑子，不用捡了。果然，我们速度最快。

甲：你们真会合作！

2：方法：两人一组，用各自的后背将球夹住，以接力的形式运到终点，先运完者为胜。

3. 要求：1）运球过程中，不能用手扶球。2）比赛过程中，如果球掉了，须回到起点重新开始。乙：下面我们先挑选红队和蓝队的队长，好，谁来？（队长上）（分发红黄帽子）

请你们俩再分别挑选五名同学作为你的队员，（队员上来以后，）请队长赶紧组织队员俩俩搭配好，站好队形。每队的第一组同学赶紧把球夹好，做好准备，两边的同学分别作为啦啦队给红黄两队加油。预备——（吹哨）

比赛进行。

赛后谈体会、感受（分别请胜利、失败的队员、拉拉队员谈各自感受）



甲：（向成功方）祝贺你们！能向大家透露一下成功的秘诀吗？请队长到前面来，老师刚才注意到你在搭配队员时，把个子高矮差不多的放在一组，为什么要这么做呢？（胜者队长谈）。

甲：你有非凡的组织能力，真是个聪明的领头人！

乙：（向失败方）没关系，重在参与嘛，能总结一下失败的原因吗？

生6：刚才我们是随便2人组合，高矮不齐，配合得不太好，走得有快有慢，所以失败了！现在我们知道了，合作还要讲究技巧。

乙：好，跌倒了不忘抓一把沙子，你们也是好样的！

生7：我也是红（蓝）队的一员，他们的胜利离不开我们的支持！甲：对，红花确实需要绿叶扶持！

乙：刚才，我们的游戏玩得真开心！还知道了要想合作成功，不但要有共同目标，靠大家共同努力，还要讲究合作的方法技巧。看！这成功来得多不容易呀！让我们把鼓励的掌声送给自己！（参加游戏的人员退场）甲：同学们，今天，我们团结合作，实现了双赢；乙：今天，我们团结合作，体验到了成功！

甲：有人把班集体比作一个大熔炉，班里的每个同学则像一块块的煤炭。乙：大家想要得到温暖，就必须把自己点燃，放进去，煤块越多，烧得越旺，那么我们的班集体也就越温暖。甲：集体就像汪洋大海，个人就是其中的一朵浪花。有了大海的辽阔，才有浪花的多姿多彩。

乙：也正因为有了壮美的千万朵浪花，才为大海增添了无穷的魅力。男：我们要记住，创建优秀的班集体不是别人给予的。

乙：也不会从天上掉下来. 甲乙合：它是全班同学的热情和爱汇聚起来的。让我们手拉手，让自己成为一个善于与人合作，有合作精神的人，学会合作，体验成功！最后让我们在《众人划桨开大船》的歌声中来结束我们这节班会课！（播放歌曲）

## 让我们学会合作 主题班会总结

通过讨论，我们体会到合作能产生更大的力量，能帮助我们克服困难；合作能为集体赢得荣誉，带给我们更多的满足和快乐。

合作是生活中一件非常重要的事，而学会了合作更是一笔无价的财富，现代社会的发展越来越注重团队精神，越来越需要合作，小至俩人之间的合作，大到国与国之间的合作，合作是一种价值追求，是一种新的人生态度。让我们通过合作，使得1+1>2。今天这节课，康老师和同学们合作得非常愉快，谢谢大家！希望在今后的生活中，你们能与别人合作成功、合作愉快。

在活动中体验,在体验后感悟,在感悟后运用。活动、体验、感悟、运用“是本课设计的最大特点。本课针对二年级学生心理特点,选择了学生感兴趣又能体现出合作重要性的游戏活动,通过”活动“这个载体,充分调动了学生参与学习的积极性,使他们在情感和态度上有了积极的体验,也对他们逐步明确合作的重要性起到了水到渠成的作用,在此基础上,再经过讨论归纳,再体验、再感悟,以此促进学生正确的价值观的形成。师生共同参与活动,充分体现了合作的实践性在本课中,除了上课教师能以准确的角色定位,以组织者,合作者的身份参与活动之外,看课教师也能在看课过程中,被同学邀请参与活动,这一做法,不仅活跃了课堂气氛,而且也使学生进一步明白了合作无时不在,无处不在。

## 团队合作班会的内容篇三

师：同学们，我们也来做一下书本上的这个实验，好吗？

突然，全班响起了一阵欢呼。随着一只只小手纷纷举了起来，踊跃报名参加。

这时，老师取出一个小口玻璃瓶，7个扎线的彩球，线的一端露出瓶口，请7位同学上台表演，交代清楚实验的方法，其他同学注意观察他们如何合作取出彩球，并计算时间。

7位同学上台做实验，其他同学边看手表边观察。

师：刚才这7位同学共用了多少时间做完了实验？

生：（齐声）12秒！

师：文中的那7个小学生呢？

生：（齐声）3秒！

生1：我发现他们刚才在拉球时，有几个同学一起往上拉，球被卡在了瓶口，出不去了。

生2：我发现刚才在实验时有一瞬间又没有人拉球。这又浪费了许多时间。

生3：我发现他们那些彩球的线绕在一起，同时浪费了不少的时间。

.....

生1：我会拼命往外面跑！（全班大笑！）

生2：我会把同学们组织好，有秩序地逃出去！

生3：我会先人后己！等大家都出去了，我再走！

.....

师：对！成功的合作不仅要有统一的目标，要尽心尽力做好自己份内的事情，而且还要心中想着别人，心中想着集体，有自我牺牲的精神。

（学生齐读第六自然段。）

师：但是，你们也不能“先人”为上，“后己”不管啊。到后来，人都出去了，而自己却出不去了，等着烧死是不值得的，也绝对不能为了逃命而跳楼啊！

全班一阵大笑。

全班学生一阵沉思。

作为语文教师，我们在教育教学过程中，应该与学生积极互动、共同发展，认真处理好传授知识与培养能力的关系，注重学生的独立性和自主性，更应该引导学生学会在实践中学习，促进学生在教师指导下主动地、富有个性地思维与学习。同时，我们也应尊重学生的人格，关注他们个体差异，满足不同学生的学习需要，创设能引导学生主动参与的教育环境与活动氛围，激发学生的学习积极性，培养学生掌握和运用知识的态度和能力，使每个学生都能得到充分的全面发展。

## 团队合作班会的内容篇四

一、引入主题（2分钟）（1）主持人开场白：同学们，我们当中或许有些人已经习惯了独自一个人追求自己的目标，并且认

为这都是理所当然的，但是大家有没有想过，在奋斗的但路上不只有我们自己，还有很多其他人，我们的朋友，我们的伙伴。很多时候，并不是靠自己就能够完成所有的任务或者工作，我们必须学会合作，学会团结，让自己在团队当中成长。有句话这样说的：没有人能够离开别人而独立生存，既然如此，为何我们不尝试一起前进，一起追求同一个目标呢？或许尝试了之后你会发现这当中乐趣无穷。所以，今天我们开展《合作、信任之旅》主题班会活动，希望通过今天的活动，让我们每个人更深入的认识如何信任别人以及如何与别人合作，如何在和睦快乐当中相同一个目标前进。事不宜迟，我们马上带大家进入体验之家。首先说说活动规则：本次活动采用积分比赛的形式进行，最后有奖品分发，大家努力啦！

二、活动安排

1、“盲人”贴鼻子（10分钟）[提供材料]

贴鼻子用的图[规则]（1）请1名学生蒙上眼睛“独自”贴鼻子（以抽扑克牌的方式来分组，四个不同的花色分为四组，每个人轮流上场进行，前一个同学蒙眼，后一个同学贴鼻子）。（2）学生2人一组，一人蒙上眼睛，另一学生用“语言”引导他为自己贴鼻子。（3）再安排几组学生做游戏，体验对合作的需求。（4）成功完成一个任务可加10分。

2、操作程序（20分钟）[提供材料]

蒙眼睛用的手绢[规则]（1）每人事先准备蒙眼睛用的头巾。（2）班主任预先选好一条盲人路线，全体成员两人一组，先由一人当盲人，另一人做帮助者。（3）“盲人”蒙上眼睛，原地转三圈（暂时失去方向感），然后在帮助者搀扶下，沿着选定的路线活动。其间帮助者不能用手势、动作，只能用语言沟通，从而帮助“盲人”体验各种感觉。（4）一人做完，“盲人”与帮助者互换角色再走这条线路。（5）分成两队（以前一个游戏为前提，红色花色为一组，黑色花色为另一组，不过要视具体情况而定）

3、讨论（8分钟）在小组成员全部表演结束后，展开交流讨论，谈谈自己的感受，可以选择任何一部分来谈。例如：盲人部分，可以谈谈当盲人的体会，谈谈你帮助伙伴的体会，谈谈看不见后是什么样的感受。另外谈谈你当帮助者时怎么想，走完后有什么感受，你怎样理解你的伙伴，你是怎样恰如其分地提供帮助的，总的活动使你想起了什么。

4、主持人

## 总结（2分钟）

听了同学们心灵的表白,我真的非常感动,今天的班会也让我们明白了,我们不可能独自生活在这个世界上,我们应该懂得去信任别人,与别人合作。只要我们懂得信任别人,就会发现生活中有很多平淡而温馨的故事,它们每天都在继续,只要我们学会去与别人合作,就能够感受到团结的力量!三、每个组同学都以自己喜欢的方式来记录今天的班会,贴在黑板报上新闻 日记 文章四、需要注意的问题1. 首先是时间问题,如果时间不足则讨论部分留在课后以文字方式进行。2. 课堂秩序问题。全部过程都由学生自己掌握,所以有可能会放松过度,所以要注意做好相关工作,最好在此过程让那些容易出现问题的学生承担一些任务,并且与这些学生好好沟通,保证课堂秩序。3. 发动不太活跃的学生参与活动,尤其是“盲人”部分一定要求混搭,让平时不太熟悉的同学一起合作。

## 团队合作班会的内容篇五

总目标：培养班级成员团体凝聚力与团体信任感，增进男女同学之间的交往，培养同学之间的合作精神和竞争意识。

团体具体目标：

- (1)凝聚团体的共识，强化团体的向心力。
- (2)培养团体的默契，增强成员的互信基础。
- (3)强化成员在团体中的自我价值感。
- (4)促进成员的互动，加强成员间互助合作的精神
- (5)使成员掌握简单的人际沟通理论，学会有效的人际沟通

(6)透过活动的特殊设计激发成员的集体意识和合作意识。

### (一)大学新生的心理发展特点：

发展心理学认为在青年期，特别是进入大学一年级以后，随着生理和心理的成熟及独立性的逐渐增强和社会性的不断增加，他们开始寻求比较稳定的同伴关系，也就形成了同伴团体。正常的同伴交往不仅可以满足大学生集体归属感的心理需要，还对完善他们的人格和社会性发展有重大意义。但是，由于大学生阅历较浅，社会经验相对不足，独立生活能力不强，对自己缺乏正确而全面的认识，而又很敏感，容易出现入学适应、人际交往、恋爱和性心理问题、职业选择和自我意识等心理问题。

### (二)心理学相关理论：

#### (1)马斯洛需要层次理论：

马斯洛需要层次理论揭示：每个人都渴望被他人接受、尊重和欣赏。大学生的自我意识发展较为成熟，在满足低层次的生理需要和安全需要之后，重视与同伴建立友谊关系。通过团体活动可满足大学生归属与爱及被尊重接纳的需要。

#### (2)群体理论

社会心理学关于群体的研究表明：在团体中可以满足成员的心理需求，包括获得归属感与安全感、满足社会交往的需求、满足自我确认的需求、满足自尊的需求、增加自信心和力量感等同时团体成员间的相互信任、相互作用，团体的凝集力会更强，也将能更好发挥的团体的效能。

#### (3)人际关系理论

人际关系理论表明：要信任他人必须要先学会开放自己，接

纳他人，袒露自己的情感、思想、情绪、感受和意见，愿意和别人分享资源和观念；要能与他人有效的沟通、建立亲密的关系，自己应先令人觉得可信、值得信赖、靠得住。

#### (4) 合作与竞争

合作与竞争是人们生存和发展的基础，是人在成长和发展过程中必须具备的基本要素，而合作之间有竞争，竞争之中有合作，两者相辅相成，协调发展，才能促进学生能力的发展。但是，不论是竞争还是合作，都是以学生个人能力作为起点的，能力在竞争与合作中既是上级目标又是起点。在体验式学习中要求学生在活动中溶于团体，吸取集体的智慧和力量成为竞争的强者，体验式学习既是个人自主的活动又是群体的共同活动，需要学习、模仿和借鉴他人之长处和好的经验，而群体性项目需要通力合作才能获胜。

##### (一) 心情释放：

将同学的名字写在一张张小纸上，再在纸的背面贴上双面胶，然后将这些小纸随意的发给同学们，如果有人拿到自己的名字的纸就换一张。叫同学们把纸贴在自己的背后。然后，大家寻找自己的名字在哪，找到就把手搭在有自己名字的同学肩膀上，像火车一样，一个搭一个最后成一个圈。

老师开始随便报一个数，同学们根据老师的数组成小组。比如，老师说5，那么同学们就要开始组合，组的人数为5。小组人数不是5的同学、就接受小处罚。

##### (二) 合作竞技

规则如下： 在游戏中，男生就是一块钱，女生则是五毛钱。游戏开始前，大家全站在一起，裁判站边上。裁判宣布游戏开始，并喊出一个钱数(比如3块5、6块或8快5这样的)，裁判一旦喊出钱数，游戏中的人就要在最短的时间内组成那个数



的小团队，打比方说喊出的是3块5，那就需要三男一女或七女或一男五女之类的小团队。请记住动作要快，因为资源是有限的，人员也很少有机会能平均分配，所以动作慢的同志可能会因为少几块或几毛钱而惨败，所以该出手时就出手，看见五毛先下手为强；当然动作快的人员不要一味的拉人，有可能裁判叫的是3块5，但你们团队里已经变成5块了，这时候你就需要踢人了，该狠心时就狠心，一般被无情踹出去的都是可怜的一块。

游戏要领：反应要快，裁判一说出来钱数，就要立刻知道分别由几男几女的团队可以达到要求；动作也要快，抢五毛和踢一块都要又快又狠。

### (三) 纸杯传水。

每个组出5个人站成一列，每人嘴上叼一只纸杯，然后从前往后传水，不能用手，全凭嘴和头的动作，在规定时间内按传到最后的水的多少算胜负。

### (四) 晕接晕

1. 参赛选手先右手垂下, 左手绕过右手捉住右耳
2. 先在原地转圈(男6圈, 女4圈)
4. 若乒乓球掉落在地, 就在掉落位置重新运送乒乓球

人数: 由抽签决定

惩罚方法:

- 2 满汉全席: 准备三个签, 那么每个人都为其夹一份食物, 必须吃完。这叫撑死他。

回顾总结, 分享感受。一起唱《朋友》