

# 2023年适合小学生的团体活动 小学生体育趣味游戏活动方案(优质5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 适合小学生的团体活动篇一

每队人数相等，8至10人为宜，在篮球场罚球区前排成一路纵队。游戏开始，排头运球向前几步，跳起砸篮板球，之后立即退下返回，排至队尾。与此同时，排二朝前跑出跳起，将球在空中接住，趁落地之前再砸篮板……接着换排三、排四、排五做，要求球连续砸篮板，不落地，一直紧张地循环进行下去，直至失误。各队依次做或在几个篮架上做，成功次数多的队名次列前。

用一根拔河长绳和若干长跳绳，将一个小队的人捆绑成一团，然后一起走过一条百米长的障碍区，完成后谈谈感想。

将队员等分成四个小组，依次编上号码。将黑板一分为四，分别定“春”、“夏”、“秋”、“冬”当龙头，然后喊号并要求定×个字，被叫到的队员上来接着各自的龙头字写×个字，内容随意，实在写不出，写“我不会”也行，由下面的同伴提示也可以。接着，再叫号换人连下去……第一轮游戏，只要能七拼八凑接成可笑的句子，能激发出兴趣即可。

每队六人，要求游戏开始后先共同站在一张报纸上，各人身体的任何部位，不得碰地，成功后再撕去一半报纸站，接着再撕去一半……直至失败，最后以最佳办法能站进最小报纸的队为胜。

各小队人数相等，排成纵队站在起点线后。发令后，各队第一人跑出，至15米处绕过椅子返回，与本队第二人背对勾肘，如上所述跑出再返回，之后与第三人背向勾肘组成一圆圈继续跑，直至全队变成一个大飞碟，继续跑，先返回的小队为胜。

队员站在高台上，双手抓紧一根悬吊在空中的绳索，猛蹲一下地，荡绳过沟，要求堕落进对面的充气大轮胎内。如果未进则重做，等到全队的人都成功了，谈谈体会。

利用1.5米高的领操台或乒乓球台作为陡坡，准备一根长10米的结实绳子、一根2.4米长、直径5厘米的竿子、一个长约2米的勺子、一块4米长截面为20厘米×5厘米的硬木板、一个装有半桶乒乓球的水桶。

要求小队分成六人二组，开动脑筋提方案，做这样的活动：组员们站在陡坡上，谁要是触及坡下地面就会被蒙上眼罩，依次轮流取光桶里的乒乓球。

两个小队排成二路纵队，从队尾开始，一人仰面挺直身体倒下，纵队的人蹲下用双手将其托起，接着朝前移动，移至排头慢慢落下。大家依次都体验两次当龙和被传递搬运的滋味。然后畅谈体会。

将两根30米长的结实绳索，利用若干棵大树或水泥柱连成二道平行“铁索”，下索离地面1米，上索离地面2.8米，要求固定结实，不脱落，弹性小。要求小队全体队员脚踩下索，手扶上索，从这一端攀越过去，从另一端下。

各小队围成圈，面朝顺时针方向转，前面一人的臀部坐在后一人的膝部上面，后面一人的双手扶住前面一人的肩膀上，等到大家都坐稳了，一起有节奏地喊：“一二、一二！”一步一步向顺时针方向走动，赛一赛，哪队不散架，走的圈数多。接着，二个小队合作做，再三个小队合作做，直至全体

同学一起上场做这个游戏。

每队9人，9球。游戏开始，先二人上场，甲站圆心左手插腰，右臂侧平举，乙左臂侧平举与甲同时用手掌顶住一球，右臂运球按逆时针方向运转一周；成功被认可了，即可再上一人，甲乙丙三人合作，甲侧平举，与乙、丙的左臂顶住二只球，由乙和丙用右手分别运球一周。成功认可后，再上二人，五人合作，组成风车运球，之后是七人，直至9人组成一个大风车运球一周。要求风车的顶球手臂保持直线，不掉球。做得最好的队为胜利。要是水平不行，那么就去苦练吧！

这个游戏非常能培养团队合作的精神，提高运球的技巧。

在场地的东南西北各端各划二个相距2米的方块代表“关”，再用对称型的线条交叉连接起来代表路，每条路长30米。将全班等分成8队排纵队站于各自的。关后。发令后，各队排头从亲口沿路线跑出，同一路线两人相遇即可用脚或手猜拳，决出胜负，胜者继续前进，负者退出游戏并迅速通知排二马上出发再去较量……直至有一方连斩数将冲进对方的关，就算胜了一局，接着交换对手再玩，最后积分多的队为胜。

每队人数不限，自由组合或临时再扩充，发一个藤圈放在空地上，为安全起见，可在藤圈的四周布置若干垫子。先告知学生：这个游戏要求大家群策群力，想方设法在圈内尽可能多站人，容纳的人越多，并且坚持的时间久为优胜，一旦有人脚出圈外即为失误。

可先进行讨论研究，尝试性的练习，等到有一定把握后，即可多队同时进行。这个体育游戏，颇能启发学生积极思考，想出各种巧妙的主意，同时在进行的过程中也能培养他们相互信任、体谅、关心帮助他人的合作精神。教师开始不必多言和急于求成，让学生经过几轮的活动，自己总结经验教训，提高活动的创造性。

每队10人，其中6人架成两匹马，2人当骑手，骑在马上，剩余2人当传球手，设裁判员1人。在篮球场上打篮球，参照篮球规则比赛，所不同的是传球手只能传接球和运球，不得投篮，投篮的任务只能由骑手来完成。骑手可持球骑马跑至篮下投篮，但是马匹散架投进无效。在规定的8分钟内，进篮得分多的队为胜。

游戏方法为：游戏开始时先分角色，即一人当母鸡，一人当老鹰，其余的当小鸡。小鸡依次在母鸡后牵着衣襟排成一队，老鹰站在母鸡对面，做捉小鸡姿势。游戏开始时，老鹰叫着做赶鸡运作。母鸡身后的小鸡做惊恐状，母鸡极力保护身后的小鸡。老鹰再叫着转着圈去捉小鸡，众小鸡则在母鸡身后左躲右闪。游戏规则，若老鹰用手拍着小鸡的身子便算捉到了，小鸡便要从队里退下来。一场游戏结束后，重新分配角色，上一轮被抓到的小鸡则成为下一轮的老鹰角色，开始新一轮的游戏。

## 适合小学生的团体活动篇二

为了确保学校稳定和学生的健康成长，心理咨询中心决定建立“班级心理健康委员—校园心灵使者协会—学校心理辅导中心”三级学生心理危机预防、干预和疏导机制，做到“上情下达，下情上传”的快速反应，即：

- 1、通过每班的班级心理健康委员密切关注身边同学的心理情况，一旦发现有问題立即向心理辅导联络员反映。
- 2、学校心理辅导联络员得到信息后，须立即向心理辅导中心通报情况并立即对当事人开展心理辅导和思想疏导。
- 3、心理辅导中心要采取行之有效的措施，实施紧急干预，以最快的速度解除学生心理危机，并做好学生心理危机过后的心理护理和增强心理调适能力的工作。

对学生心理问题的发现和解决需要全校师生的共同努力。心理健康委员和心理辅导员要深入课堂、公寓，了解学生的学习、生活情况，把握学生的思想特点和关心的问题，做到心中有数。通过全校师生的共同努力，确保一旦有异常情况发生，能做到及时发现、及时上报、及时处理，把可能出现的伤害事故解决在萌芽状态。

学生心理危机干预机制的建立，对学生可能出现的心理障碍、心理疾病做到及时发现、正确解决，确保学生心理健康发展。

## 1、危机的特征

1) 危机是一种突然发生的事情；

4) 危机可在短时间内以这种或那种不同的方式来解决；

5) 若采纳一些变化，发挥一些潜能，个人解决问题的能力将发展，相反，不良的应对方式会令人们的防御能力下降和社会退缩。

## 2、危机干预的过程

1) 第一级危机干预也称心理性急救，主要是对危机的情境做出反应，帮助人们稳定下来去处理即刻的需求，协助他们应对当时的情境并给予支持。

2) 第二级危机干预也称危机治疗，在当事人稳定之后，提供治疗性咨询服务，侧重于应对危机的情境和处理遗留下来的心理上的症状。

## 3、危机干预的主要对象

3) 既往有自杀未遂史或家族中有自杀者的学生；

4) 身体患有严重疾病且久治不愈、家境贫困、经济负担重且

深感自卑的学生；

5) 个人感情受挫、人际关系失调或出现心理行为异常的学生；

6) 因学习压力过大而出现的学习困难或严重环境适应不良导致心理行为异常的学生；

7) 由于身边同学出现个体危机状况而受到影响，产生恐慌、焦虑、困扰的学生。

4、常见的危机干预形式：

3) 网络书信指导是一种通过网络信函的求助方法。使用这种方法学生大多是暂时不愿意暴露身份或针对难以当面启齿的问题。

危机评估：

1) 危机严重程度的评估，如是否出现危机行为，是否已丧失原有的社会角色能力；

2) 临床表现的评估，包括情绪、认知、行为和躯体症状；

3) 家庭和班级评估，如家庭成员、朋友、同学等状况的评估；

4) 危机评估后建立高危人群干预档案。

确定干预目标：干预的目标要针对受助者即刻的具体问题和受助者的心理需要制定，同时还要考虑有关社会文化背景、社会生活习俗、家庭环境等因素。通常在首次会谈中要完成以上这两项任务。

干预实施：使用各种干预技术按既定实施目标进行干预，帮助受助者学会并掌握解决危机所需要的技巧。干预所需时间取决于受助者面临的危机的性质、受助者自身的能力及干预

的目标难易程度。

辅导员不能有效干预危机时应及时向中心提出处理办法，如对受助者建议转介等。

帮助当事者学会解决问题是解除危机的一个比较有效的办法，尤其是帮助他们按照步骤进行思考和行动，常能取得较好效果。

## 适合小学生的团体活动篇三

### （一）

一、活动主题：快乐学习，健康成长

二、活动背景：

团体辅导是在团体情境下进行的一种心理辅导形式，它是以团体为对象，运用适当的辅导策略与方法，通过团体成员间的互动，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，激发个体潜能，增强适应能力的助人过程。

针对小学生在学习、生活和人际交往过程中可能存在和出现的各种心理困扰或问题，团体辅导可以有计划、有目的地推动小学生心理素质积极发展，有效地预防因缺少关注、引导而可能发生的心理困扰，使小学生可以在团体生活中体验团队合作的力量和感受团队队员之间相互的信任。

三、活动意义：

1. 帮助团体成员更好地适应学校团体生活。 2. 协助成员树立积极主动的人际交往态度。

3. 增强团体的凝聚力，以及成员在团体中的参与、互动程度。
4. 学会信任和尊重他人，在团体氛围中促进自我成长。

四、活动对象：小学生，20人左右

五、活动场地：一间空教室

六、活动时间50分钟

七、活动准备：眼罩、气球

八、活动内容：

（一）介绍我，认识你（人际交往）简述：用简单的动作或言语让别人了解你。人数：全体班级成员。

游戏方法：根据自己的特点，说一句或者做一个夸张的动作来介绍自己。游戏示例：我叫\*\*\*，我是一个活泼开朗的人。

（二）蒙眼走直线（团队信任）

简述：通过游戏过程中心理微妙的变化来体会信任。人数：两人一组。道具：眼罩。游戏方法：

1. 一个人带眼罩行走，另一人手牵手，可以提示。
2. 一人带眼罩行走，另一人在其左右，但不能身体接触，也不能使用语言提示。
3. 一人带眼罩行走，另一人与你保持一定距离，不能使用语言提示。

（三）合力吹气球（团队合作）简述：藉着分工合作来完成任务。人数：每组限六人。



道具：准备每组各六张签，上写：嘴巴；手（二张）；脚（二张）；汽球（每组一个）适合全部的人。

游戏方法：

1. 分组，不限几组，但每组必须要有六人。
2. 心理辅导员请每组每人抽签。
3. 首先，抽到嘴巴的必须借着抽到手的两人帮助来把汽球给吹起（抽到嘴巴的人不能用手自己吹起汽球）；然后二个抽到脚的人抬起抽到的人去把汽球给坐破。

九、注意事项

1. 注意活动过程中可能存在的安全隐患。
2. 注意控制气氛，以免场面失控。
3. 适时调整时间，保证活动的完整性。

## 适合小学生的团体活动篇四

一、活动主题

叩开心门，读懂你

二、团体规模

8-12人，4人一组

三、活动对象

每次一个班级)

四、团体活动时间、场地

2016年4月7日

## 五、活动整体目标

90后的学生独生子女较多，以自我为中心是这一群体的显著特点，人际交往成为他们踏入大学生生活的首个必修课。学生干部是学生群体的核心骨干，是班级建设的中流砥柱。但是很多班级出现了班委不和，信任度过低，团队意识薄弱，相互不理解等问题，进而导致班级人心涣散、学生管理困难重重。在此背景下，大学生心理活动中心计划针对班级、学生会学生干部开展团体心理辅导活动，借助团体心理游戏，引导学生进行自我探索，搭建学生干部之间的沟通平台，消除彼此间的心理隔阂，熔炼具有团队合作精神、业务能力强的学生干部队伍，更加高效地为学生、班级提供服务。具体目标如下：

1. 促进成员自我探索能力的提升；
2. 搭建沟通平台，消除人与人之间的心理壁垒，增强信任感；
3. 为参与成员心理“减压释负”，预防心理问题的产生；
4. 培养学生的团队合作精神，增强学生干部队伍的凝聚力。

## 六、团体活动具体安排

3) 培养成员的合作意识，学习组员之间的配搭； 4) 增强成员间的了解，促进彼此深度交流。

### 2. 活动时间、场地

眼罩每人一个、椅子每人一张、背景音乐 4. 活动规则与程序

1) 将椅子围成圆圈，成员围圈而坐，宣布游戏规则；

4) 找到合适的搭档之后，两人在助手的指引下找到合适的椅子坐下，期间不可摘下眼罩，直到所有的人找到搭档并落座。

5) 游戏分享。自由分享活动中的感受，讲述原则搭档的理由，主持人做总结。

## 活动二：开心对对碰

1. 活动目的1) 引导组员更加正确、全面地认识自我；

2) 增强彼此之间的了解，提升组员人际沟通的能力； 3) 让组员思考自我与他人的关系。

2. 活动时间、场地

3. 活动道具

白纸□a4纸的1/4) 每人一张、签字笔若干、学员证每人一个、背景音乐

4. 活动规则与程序

2) 每人抽取一张扑克牌，按照主持人提出的要求，找到搭档。然后把自己卡片讲述给对方，寻找到双方的共同点与不同点。

1. 活动目的1) 引导组员善于发现被人的优点，学会赞美人；

2) 体验和感悟赞美与被赞美的感觉，提升自我认同感；

3) 4) 学会彼此欣赏，提升团队的凝聚力； 培养组员正确对待他人的看法和评价。

2. 活动时间、场地

团体心理辅导室

3. 活动道具

背景音乐、椅子、学员证每人一个、白纸□a4纸的1/4) 每人

一张、夹子每人一个

#### 4. 活动规则与程序

2016年4月7日

#### 团体心理辅导室 3. 活动道具

5) 每个小组中的组员依次排好队。队伍的顺序依次是：盲人、上肢残疾者、下肢残疾者；

6) 在穿越障碍的过程中，还要同时完成两项任务：第一，沿途会事先放置一些水，全组人员在过程中要保证每人喝到一次水（导师组提前准备好水杯，每人一个，一瓶饮用水）；第二，每个组员要在一张白纸上签上自己的名字，自己完成，不能由人代写（导师组提前准备好白纸和彩笔）。

7) 完成任务后，所有组员回到原地，鼓励每一个人谈谈自己的感受，大家共同分享在游戏过程中所感、所想、所思。我们采用了什么办法沟通？我们是如何传递和接收信息的？我们是如何开始信任的？ 活动五：我的“角落”

15分钟左右

#### 团体心理辅导室 3. 活动道具 无

#### 4. 活动规则与程序

1) 所有组员在室内随意走动，注意观察室内的一切陈设和现象； 2) 一定时间后，主持人喊“停”，组员停下来，手来手围成一个圆，每个组员都记住自己左右两边的人，并环顾室内环境，在自己心目中选取一个中意的“角落”。

3) 这个角落可以是室内的一个地方、一件物品或者一个其他有形的东西等，形似不限，只要在室内，自己觉得中意。选

定好以后默记在自己心中，不要告诉别人，不要与人交流，游戏始终不能讲话。

4) 导师询问大家，保证在场的每个组员都有了确定的“角落”，要求每个组员尽量用自己的身体的任何部位去够到自己选定的“角落”，条件是能与两边的人松手，即全体组员仍然要保持刚才的牵手状态，主持人喊“开始”。

5) 够到自己的“角落”的组员，务必要占领自己的“角落”，不能轻易移动； 6) 没有够到自己“角落”的组员，要继续想办法尽量够到自己的角落，但是仍然不能松手，不能讲话。

7) 游戏分享。

七、活动总结

## 适合小学生的团体活动篇五

一、活动主题：快乐学习，健康成长

二、活动背景：

团体辅导是在团体情境下进行的一种心理辅导形式，它是以团体为对象，运用适当的辅导策略与方法，通过团体成员间的互动，促使个体在交往中通过观察、学习、体验，认识自我、探讨自我、接纳自我，调整和改善与他人的关系，学习新的态度与行为方式，激发个体潜能，增强适应能力的助人过程。

针对小学生在学习、生活和人际交往过程中可能存在和出现的各种心理困扰或问题，团体辅导可以有计划、有目的地推动小学生心理素质积极发展，有效地预防因缺少关注、引导而可能发生的心理困扰，使小学生可以在团体生活中体验团队合作的力量和感受团队队员之间相互的信任。

### 三、活动意义：

1. 帮助团体成员更好地适应学校团体生活。
2. 协助成员树立积极主动的人际交往态度。
3. 增强团体的凝聚力，以及成员在团体中的参与、互动程度。
4. 学会信任和尊重他人，在团体氛围中促进自我成长。

### 四、活动对象：小学生，20人左右

### 五、活动场地：一间空教室

### 六、活动时间：90分钟

### 七、活动准备：眼罩、气球

### 八、活动内容：

#### （一）介绍我，认识你（人际交往）

简述：用简单的动作或言语让别人了解你。

人数：全体班级成员。

游戏方法：根据自己的特点，说一句或者做一个夸张的动作来介绍自己。游戏示例：我叫\*\*\*，我是一个活泼开朗的人。

#### （二）蒙眼走直线（团队信任）

简述：通过游戏过程中心理微妙的变化来体会信任。

人数：两人一组。

道具：眼罩。

游戏方法：

1. 一个人带眼罩行走，另一人手牵手，可以提示。
2. 一人带眼罩行走，另一人在其左右，但不能身体接触，也不能使用语言提示。
3. 一人带眼罩行走，另一人与你保持一定距离，不能使用语言提示。

### （三）合力吹气球（团队合作）

简述：藉着分工合作来完成的任务。

人数：每组限六人。

道具：准备每组各六张签，上写：嘴巴；手（二张）；脚（二张）；汽球（每组一个）适合全部的人。

游戏方法：

1. 分组，不限几组，但每组必须要有六人。
2. 心理辅导员请每组每人抽签。
3. 首先，抽到嘴巴的必须藉着抽到手的两人帮助来把汽球给吹起（抽到嘴巴的人不能用手自己吹起汽球）；然后二个抽到脚的人抬起抽到的人去把汽球给坐破。

## 九、注意事项

1. 注意活动过程中可能存在的安全隐患。

2. 注意控制气氛，以免场面失控。
3. 适时调整时间，保证活动的完整性。