



破冰活动、建立团队活动 及充电活动

关于本项资源

无论是在你的家庭小聚会，或者一次大型的训练研讨会，我们所有人都想要感到我们已经与狮友们建立一种共同感。透过建立一种温暖的、友好的及个人的学习环境，狮友们将可分享更多并学习得更多。达成如此的一种方法是将团体混合进行活动，例如破冰活动、建立团队活动和充电活动。

破冰活动是什么？"破冰活动"一语来自一种称为"破冰船"的特别船舶，使用于北极地区，"将冰打破"。正如此种船只将冰打破使其他的船更容易航行一样，一项破冰活动可以帮助学习者消除陌生的障碍，觉得较为舒适并鼓励互相谈话。特别地是，破冰活动是用于帮助人们彼此认识的一项活动，并且通常会与介绍姓名和分享其他背景资料有关。

一项建立团队活动是设计来帮助团体结合而成为一个团队。建立团队活动不同于破冰活动，团队成员已经知道彼此的名字，以及或许一些个人的信息，而着眼于使团体变得更有内聚力。

充电活动是迅速的、有趣的活动使团体能够有活力。在饭后，团体可能变得呆滞，或该日较晚时学员会觉得体能疲累和动力减少，这些时候特别有用。

通常是一项破冰活动，一项建立团队活动和充电活动都会重迭。例如，在学员被要求以名字按字母顺序排列成行的一项活动期间，学员将知道彼此的名字(一项典型的破冰活动)，他们将成为一个团队一起工作排队(建立团队)，并且站起来在教室内走动，变得较为振奋(充电活动)。因此，此种资源里的活动归类，是根据他们可能如何来运用而不是活动的定义。

随后的页面所列举的活动，是主持开场引言、介绍一项主题、温习最近所学习的概念、鼓励建立团队及使精力充沛的活动。最后你还可能发现一些有趣或者有用的各式各样活动。

主持开场引言的活动

这些破冰活动用来帮助学员刚参加一个会议或者训练时能放松及缓和情绪；并且帮助学员知道彼此名字和个人/职业的讯息。

当学员们是见面的第一次时，从破冰活动开始，帮助每个人知道名字和个人/职业讯息。如果你不止带动一个课程，必须选择数个破冰活动 -- 你可使用一个让学员们开始聊天和交换个人信息，另一个帮助记住或者复习名字，以及另一个于伸展休息时使用。

座位安排

要求学员安排他们的座位:

- * 根据名字的字母顺序，或者
- * 依照生日的月份和日期之次序

放逐

你们被放逐在一座岛上。如果你们知道可能有陷入困境的机会，你们将随身携带那五项物品 (你可以依照各个小组人数多少来决定，使用不同的数目，例如 7)。注意他们只允许整个小组携带 5 项物品 而不是每个人。你让他们于一张图表纸写下他们的物品，并且让整个小组讨论及辩护他们的选择。这项活动帮助他们了解其他人的价值观和解决问题风格，并可促进团队协作。

谁已经做过那些？

在会议之前，开列一张大约 25 项可以对个别狮友有用的经验或技能的清单。例如，一组狮友的一张清单内容可能如下：

- | | |
|------------------|------------------------|
| ○ 发展一个狮子会网站 | ○ 已在狮子会的学习中心上过在线课程 |
| ○ 已经申请一笔 LCIF 拨款 | ○ 是一名分会干部 |
| ○ 已经参加一个狮子会领导学院 | ○ 擅长使用 PowerPoint 简报软件 |
| ○ 已经浏览过 LCI 网站 | ○ 领导一项社区服务方案 |

确认各个项目下方尚有许多的空间(3 或 4 行)，并影印发给每个人足够的数量。

发给每个人一张清单，让他或她去寻找有该项经验或技能的人，请他们在项目下方签名。此外，让他们在名字旁边写下职业别和电话号码。活动时间大约 20-30 分钟。

发奖品给第一位完成的学员、名字数最多的学员(一个项目可以有一个以上之名字)、最后完成的学员等等。活动的结果，学员们将拥有一张可作为资源的狮友名单，大家可以相互学习。

头韵介绍（在一行字或诗中，第一个字母或其发音相同）让游戏者知道彼此的名字的一项极好的游戏。如果教室空间允许，要求团队成员围成一圈站好。游戏开始时，一名游戏者做个手势及使用名字的头韵自我介绍。例如， "I'm Wonderful Wendy" 或 "I'm Smart Steve"。接着下一位游戏者指向第一位游戏者，重复前一位游戏者名字、属性和手势，接着并采取类似之方式自我介绍。

以此类推。游戏必须由第一位游戏者做其他游戏者的手势重复他们的名字和属性后结束。

混乱

材料需求： 3-4 个柔软的小物体 (填充动物、海绵球、豆袋)

需要时间： 10 分钟

团体人数：8-20 人

目的： 体能充电、名字游戏

1. 组织学员排成一个圆圈。要求每位学员轮流依序自我介绍姓名。
2. 一位学员首先把小物体之一项扔给其他的另一个人，说，"喂，名字(接者姓名)！"
3. 接到小物体的人然后说，"感谢，名字(丢者姓名)！"，接着向圆圈里其他的人扔出物体，重复上一项的动作。
4. 每当扔出或者抓住东西的时候，必须说名字。
5. 3-4 项的物品可以同时进行的，但是确认各项之间要有 30-60 秒的间隔。

地理位置

每位团队成员都是来自一个不同的地理区域，但是将他们一起排成一张地图。(注释：如果团队成员不是来自不同的地理区域，分配一个地名给每位学员)。要求各位团队成员站在他/她认为自己的地区于地图上之位置，尽可能接近实际距离之比例尺。

名字和号码 当人们走进集会场所时，要求他们把名字写在一张索引卡片的一面，另一面则为一个号码。(把索引卡片贴在衬衫上)，当每位学员带着卡片到处走动让人家看他们的名字时，必须尽可能努力向更多的人作自我介绍。在任意走动一段时间之后，告诉每位学员把索引卡反过来，因此各张卡片所显示的是号码而不是名字。现在给每位学员一张有编号的纸，看看谁能在相应号码之旁边填入最多的名字。

在背部赞赏 让每位学员在一张纸上画他们的手之轮廓，然后贴在他们的背上。让团队成员任意混合并在每位学员的背上写下一些要告诉他们的正面评语。

会议软身活动 让人们迅速专注于彼此认识和准备参加会议的构想！ 本项活动不限团体的人数都可进行。

所需时间：活动可以依照你的希望决定时间之长短。

材料：不需

人员 / 场地安排：需要团队成员可以围成一个圆圈的位置。

指示事项：主持人绕着圆圈走，并要求学员完成以下句子之一：我成为一位狮友因为... 我所做过最好的服务方案是... 作为一位狮友我已经被教导... 当人们问我国际狮子会是什么的时候，我告诉他们 ... 今年，我计划要...

在圆圈里的每位学员都应该回答问题，然后再向团体发表下一个新问题。

"我从未"(10 件告密)

开始时发给每位学员一些糖果。顺着圆圈顺序，让每位学员完成句子："我从未..."。如果其他学员已经做过这位学员从未做过的事，他必须给做过的学员一颗糖果。这是一种有趣方法以知道你未曾发现关于人们的事。

两项事实和一件谎言

通过发现一般和独特之兴趣和经验，让学员能彼此更加认识并相互感激。帮助抚平该团体内的活动范畴，建立人际关系，不管组织或权力架构。帮助人们开始更舒适地相互交谈和倾听。

团体人数：这项活动不论团体人数都可进行。

所需时间：每位学员将使用大约 3-5 分钟 材

料：不需

人员/场地安排：这项活动可以在室内或室外举行，可以站着或者坐着进行。

指示事项：

1. 告诉学员他们必须向团体作自我介绍，说出有关他们自己的两件真实事情和一件谎言。
2. 要求一位志愿者开始说出两项事实和一件谎言 一与团体的所有学员分享三件事。
3. 当有人正确地猜测到谎言时，换下一位学员。
4. 一些学员可能想要详述他们的事实陈述，需倚赖他们自己的精心制作！

我也是

本项活动对小团体最适合或者一个大的团体分为每组 4-6 位学员的小组。

1. 分给团体的每位学员 10 个小硬币/牙签/废纸片，等等。
2. 第一位学员说明某件他/她已经做过的事情(例如：滑水)。
3. 其他每位已经做过相同事情的学员承认后在桌上放一个硬币。
4. 然后第 2 位学员说明某件事情(例如：我曾经吃过青蛙腿)。
5. 其他任何已经做过相同事情的学员在桌上放一个硬币。
6. 一直继续到某人已经没有硬币为止。

共同的基础

本项活动对小团体最适合或者一个大的团体分为每组 4-6 位学员的小组。给小组一段具体的时间(或许 5 分钟)，写下一张他们全部都相同的事物之清单。告诉他们避免明显的事情("我们全部正选修这门课程")。当时间到的时候，询问各组他们已经列举多少项目。为了好玩，要他们宣布一些最有趣的项目。

介绍一项主题的活动

有时当一个团体为了某一项特定的题目举行专题研讨会而见面时，学员们彼此已经非常了解。在这种情况下，使用一项破冰活动来引导进入课程的内容。一项引入主题的活动有许多功能。它能：

- 产生对课程或训练主题的兴趣
- 活化学员对此学科早先已有的知识
- 帮助研讨引导人及学员确认个人学习的需求和目标
- 鼓励分享信息和资源
- 浮现学员对讨论或学习的抵抗

引入主题的问题可以统一地或分别回答。应自由地多多使用引入主题活动：在各个课程上使用都是合适的。

个别的引入问题

个别的引入问题用于鉴定个人的学习需求和目标，鼓励分享信息和资源，及/或使学员对讨论或学习的抵抗表面化。学员依照一项预先决定的顺序(例如，由左至右、由前至后等顺序)对问题做出响应，或随机由志愿者回答。如果你让学员随机谈话，请记得本项活动的目的是让人们开始交谈，因此努力确保团体中的每位学员都能做出贡献。

这是一些引入主题的建议：

- 说明一或两个你希望在本课程中得到回答的"棘手的问题"。
- 描述一项你最近已经成功运用的策略/资源(对课程/训练的主题有相关性)。
- 说明你个人对此项主题的定义(例如:在公共关系的课程中，"公共关系的意思是...")。

当主题的内容挑战到既有的信仰或者实务时，下列的引入方式特别有用：

- 说明你的对此课题的意见。("我想...")
- 完成一个词组或一句，"在公共演说的课程，"鼓励一位惧怕对公共演说的人，透过...")。为了鼓励自由地轮流参与，要求学员们倾听所有他人所贡献的意见，但是保留他们的意见，在后续的課程中再讨论。

字词之树

产生一个与题目有关字词的清单。例如，如果讨论设定目标，要求学员提出与题目有关的字词。学员可能提出的建议："目的"、"行动计划"、"目标"、"规画"、"成封"，等等。把所有建议的字词写在白板上，如果可能，群集在主题附近。你可以藉此机会介绍主要的专有名词。

多重选择题或者是非题

在课程结束时使用多重选择题或者是非题给学员做测验，也可以随着开始而进行测验。作为课程的引导人，你可以到处走走，且个别看看学员的回应 -- 这能帮助你确定在训练期间你必须专注的重点。在课程结束时与全体检查答案。

温习和运用所学的概念之活动

这些活动的用意是加强，复习或者运用最近所学的教材。这是一种有趣的方法来强调核心概念并使学员起而行动。

抛球 当教材需要的高度专心时，这是一项一半复习和一半提醒精神的练习活动。让每位学员站起来并围成一个圆圈。不必很完美，但是必须面对面彼此全部都能看到。把一个海绵球或豆袋扔给一位学员并让他告诉其他学员们，他认为学习到最重要的概念。然后把球扔给其他一位学员，请他说明他认为最重要的概念。继续直到每位学员至少接到一次球并且讲说刚才的教材所涵盖的一项重要的概念。

过程之球 与上述的练习活动类似，但是当球扔给他时，每位学员只须说出一个过程或概念的第一步。教师或请一位学员，依次在黑板或图表纸上写下。例如，在学习过"马斯洛的需求等级理论"之后，你将球抛给一位学员，请他说明需求的金字塔的一项，例如：安全、生理、自尊等等，再依次将球抛给下一位。

交通号志灯

本项活动适于任何团体，其目的在一节培训课程/讨论会结束前，介绍发展行动计划的想法。

教材：翻页式图表纸；钢笔及/或马克笔

时间：20 分钟

1. 把团体分成数个小组
2. 在教室前方的一张图表纸上，画上一个交通号志灯。解释交通号志灯代表行动计划：学员应该停止做什么?(红灯)，他们应该减少做什么?(黄光)，以及他们应该实行什么?(绿灯)。
3. 给予五分钟的时间，要求每位学员写下他或她自己的交通号志灯。
4. 全体学员轮流，要求每位学员告诉其他所有学员在培训课程/讨论会之后，他将停止做的一件事，将做较少的一件事，以及将继续推动并执行的一件事。

来源：

巴卡·米歇尔和科布·凯特。(1993)。《开始和结束：创造性的热身和结尾活动》。阿默斯特，麻萨诸塞州：HRD 出版社，第 139 页。

建立团队活动

烟斗通条

本项活动让学员要有创造性。在课程的开始时(或者休息时间)，把三根烟斗通条放在每位学员的桌上。不要告诉他们是什么除非被询问。当你准备好了的时候，告诉全体请他们制作一件烟斗通条雕塑品。换句话说，他们能使用这些通条来制作自己想要做的任何东西。

在早上(或者整天)结束前，要求各组(5 人一组)选出一位优胜者。然后全体学员再选出一位总优胜者。

如果贵区的文化鼓舞团队一起工作，必须特别表扬任何小组学员，他们结合该小组所有的烟斗通条，共同创作一件“更好”的作品。

失明者依数字排序(20 分钟)

说明：沟通及倾听。

- a) 不能交谈
- b) 你必须将你的蒙眼布始终蒙住眼睛
- c) 有人会在各位学员的耳朵旁低声说个数字
- d) 目标是团体所有成员不得交谈、不得使用眼睛去看，而可以按照数字大小排队。把所有学员都蒙住眼睛。低声地对每位学员说个数字(不要让其他学员听到)。数目应该是随机(并非只是 1-12，等等)。在低声地说完数目之后，移动学员到一个任意的地方。一旦每位学员都有数字之后，再让他们开始。确保所有学员在整个活动时之安全。

提出问题：这个练习活动最困难的方面是什么？

你有一同工作的感觉吗？为什么有/为什么没有？

你不能交谈的时候产生何种令人沮丧的感觉？什么是成功的必要事项？你是否以为所分发的号码是连续数字(像 1-12 一样)？良好的沟通对团体有多重要？本项活动与我们的团体有何关联？

全部绑紧

教材需求：印花大手帕或布条，其他的需要物品 需

要时间：15-30 分钟，取决于目标和团体人数之多寡

团体人数：2-15 人

1. 目的：团队协作完成一项共同目标
2. 将学员安排成为一个圆圈，彼此面对面。要他们将手臂外伸。
3. 把团体绑在一起，也就是每位学员与相邻两位学员的手腕绑在一起。
4. 现在整个团体已"全部绑紧"，给他们一起做一项任务。

一些想法是：

- 为每位学员做漂浮麦根啤酒
- 包装礼物包括蝴蝶结和一张卡片
- 吃午餐
- 做一份快餐
- 拟订一项艺术方案
- 为团体的每位学员倒一杯水
- 其他任何有趣和疯狂的事情

备注：为了使任务更困难给团体一个时间限制。

活动后提问或讨论题目：

1. 为什么你能成功地(或者不成功)完成工作吗？
2. 时间限制是帮助还是使你的团体不能完成工作？
3. 团体的每位学员都帮助做工作吗？
4. 当某人不帮忙时，会发生什么？
5. 当与他人合作并努力做一项工作时，你曾有被其他人"绑紧"的感觉吗？如果这样的话，为什么，并且你怎样处理这种感觉？

数据源：

琼斯，A。(1999)。将每一个团体建立为团队之活动。理查德德，华盛顿州：雷克工作室出版。第 56-57 页。

建造一辆汽车

教材需求：翻页式图表纸

所需时间：25 分钟 团体

人数：5-30 人

使用图表纸，画出一辆汽车的轮廓。指示团队给汽车添加零组件并且解释它代表什么，这些和团队如何连结上关系。举一个例子然后让他们去做。

把团队分成 4 或 5 人的小组。给 20 分钟让各组去画他们的汽车并给各小组 5 分钟的时间说明他们的车辆。总时间取决于团队的人数。

一些例子：画天线以保证我们有好良好的通讯，或画车轮使我们保持前进。其它如一面后视镜使我们一直有人留心看着我做的事，头灯帮助我们找到路，一个后车厢储存我们的全部知识和工具，油箱提供所需的燃料，等等。

人力机器

6 到 8 人编成一个小队，每个人使用人体模仿机器的外观和动作，创作一台机器。例子包括成为一件搅拌器、烤面包机、割草机、复印机、灯或者洗衣机。

规则 各位学员围成一个圆圈坐着，肩并肩。不准交谈。领导人开始这项活动，每位学员听到他的左边正在发出声音时，再加入。领导人搓手掌开始此项活动。圆圈内继续进行，直到它回原来的领导人。然后改变声音（捻手指使劈啪做声、鼓掌、拍大腿、跺脚，然后以相反的顺序）。所产生的感觉会有近乎一种暴风雨的声音。

共识

教材需求：不需

所需时间：10-15 分

团体人数：10-12 人 目的：建立团队，讨论共识和协作，妥协

1. 根据人数把学员分成 3-4 个小组。
2. 要求各个小组紧紧挤在一起并与其他小组制造声响和动作。
3. 在每各个小组已经为其他小组展示他们的声响和行动两次之后，活动引导人给各小组有 10 秒钟的时间又再紧挤一起。
4. 活动的目标是所有小组都一起做出相同的声响和动作，而彼此没有商讨。
5. 在各组紧挤一起后，活动引导人要求所有的小组，从 1 数到 3 后，各组都同时做出行动/声响。（不必是他们原先所做的）。
6. 一直重新做上述之行动直到全部小组做出相同的声响/动作。

变化：由于一些原因，有些小组在第一次或者第二次尝试时而获得成功，将学员再分散成为人数更少的小组并让他们重复活动。

活动后询问/讨论问题：

1. 由于本项活动的成功(或不成功)时，感觉如何？
2. 为什么如此困难达成一致？
3. 什么本活动中感到最沮丧之事？
4. 当你的声响/动作不被小组选择时，感觉如何？

5. 你们有否任何人在本活动中妥协，有甚么感觉？
6. 当不能与其它小组沟通时，感觉如何？

造句的球

教材需求：PU 泡棉球(Nerf 为注册商标)或者另一个柔软的

球 所需时间要求：15-20 分钟

团体人数：5-40 人

目的：公开演说、调整以改变、解决问题

1. 将学员排成一个圆圈，并且告诉他们现在将发现自己具有脱口而出讲话的才能。
2. 圆圈内的学员们将把球互相抛掷，同时讲出一个简单的描述性词组；（"例如宁静的湖、小女孩、美丽的城市天际线、可怕的灰熊、柔软海绵球，等等）。告诉他们因为没有规则，所以也没有错误的词组！让全体学员轮流扔球和讲话，直到每位学员已经对自己随口说出一个词组的能力有信心（通常花费不到 5 分钟）。你已经感觉到有如此现象时，等球下次投向你的时候，抓住球停止继续下去。
3. 向全体学员祝贺他们精湛的口语艺术，并且告诉他们已经以惊人的速度向前移动到进阶水阶。告诉他们现在将再玩一次游戏，这次需遵守一个规则：他们所说的词组必须与前一个片语有关。也就是，一位学员说一个词组并扔球而接到球的人接着那个词组说一个词组。
4. 请验证性先做一两次。扔球并说："一位新会员 ..."，接到的人现在必须说类似的话，"筹备此次的狂欢节，"（为他鼓掌以鼓励其余学员）。这位学员于是将球投给其他人，或许说，"想出售玉米花，..." 并且接到的人可能说，"以及棉花糖"。那位学员说完后转身并扔球给其他学员，他说，"一个小女孩..." 那位学员接球后并说，"需要眼镜"，以此类推。
5. 继续进行，一直到每位学员再一次对自己脱口而出的能力感到满意，至少大部分时间都能够适应。赞赏学员并要求他们坐下。

活动后询问/讨论问题：

- 当球扔给你时，你的想法或感觉是什么？随着活动的进展，这种想法有改变吗？
- 你在此刻获得的舒适程度有某些想要说的事吗？你有否审视或评价自己的付出？
- 你在第几轮才开始觉得比较自在，在第一或第二轮吗？作为一位发言者，如果你专注于对团体做出响应而不是想给他们留下印象，你的呈现会如何改进？
- 如何运用以上所有各点于你的呈现？你是否认为自然而然的意思还是你自己不必仔细准备？
[答案：不！]
- **要点：**一旦你已准备 - 写稿、重写，以及排演你的呈现 - 你的下一步必须做什么？[答案：做好准备以防意料之外的事情发生... 因为它经常发生。]

备注：如果你的学员们在此项活动中一直出问题，因为他们给自己加压力，想要表现自己的聪明 - 注意、有趣或者不平常的词组。需要随时提醒他们，重点将是自然和即兴。告诉他们不必担心自己的原创性。它将自然显露；实际上不能去镇压它。此刻，他们的挑战只是追随自己的第一个想法一起发挥。每次当球碰上你的时候，克制自尊心然后模拟塑造之！

数据源：

唐布尔, D.韦斯 (2000)。幽默的训练游戏大全 纽约。麦格劳-希尔。第 141-143 页。

感恩

教材需求：纸、信封、书写器具 所需时间：20-30 分钟，取决于团体人数 团体

人数：2-40 人

目的：建立团队、表扬

1. 向团体解释此词组："吃力不讨好的工作"，可以用于很多职位或者特定的任务。解释有时候一个简单词组来自正确的来源可以改变那个描述符号；这个词组是"感谢你"。
2. 分发空白的纸和信封。
3. 要求团队成员在信封上写上他们的名字并把它放在一个会议或僻静营期间每位学员都容易接近的位置。
4. 邀请团队成员在课程期间的任何时间，当他们记得在一个特殊时间、事件或者行为想要感谢另一位团队成员时，随时写在笔记纸上。
5. 告诉学员在整个会议或僻静营期间，他们可以把那些笔记纸放到那位团队成员的信封之内。
6. 鼓励团队成员至少为每位学员写一封感谢信。

活动的变化：

- 本项活动可以被适应包括恭维语或者鼓励语。它也能简单地像是以三个友好的字词来描述团队成员。
- 如果在一次僻静营时进行，你可以用手制作 8 x 11 吋的海报，每张写上一位学员的名字并贴上照片，然后让学员们在整个僻静营期间直接在海报上写。如果某人不想公开他所写的内容，你也可以附上一个信封让人们放笔记纸。

备注：因为这些笔记纸是发送人和接受者之间个人的事，不要更进一步在团体内探索它们。本项活动的力量在于结果，并非过程。

数据源：

韦斯特，E. (1997)。201 项破冰活动。纽约：麦格劳·希尔。第 409 页。

三向沟通

教材需求：一张图表纸、马克笔、一些印花布、写字夹板、钢笔和纸

所需时间：15-20 分钟

团体人数：6-40 人 目的：从正反两方面讨论不同的沟通方法和风格。各组实际上模拟一项特定的沟通风格/环境类别，使他们了解：

1. 开始时一起简短讨论与朋友、教授、同事，等等进行沟通时的各种不同方法作为活动的序幕。告诉他们在此项活动中，为针对某一种特定的沟通方式，**讨论并确定他们的理念、优缺点及纲要**。将探索 3 种不同的沟通方式：面对面、电话和电子邮件。
2. 把团队成员分成 3 个小组。第一个小组描述**面对面的**沟通环境。对他们的沟通上没有任何控制。他们应该坐在教室的一个区域并使用笔和纸，写下他们在活动期间的所见。
3. 第 2 个小组描述使用**电话**的环境。为了复制电话环境(他们看不见正交谈的人)，本小组成员应该被蒙住眼睛。他们应该一起坐在教室的另一个区域。**一位学员担任书记，他不必戴上蒙眼布，为小组的结论作记录。**
4. 第 3 个小组描述**电子邮件**的环境。这些学员应该背靠背坐下并且不能讲话。他们应该各自有纸、钢笔和写字夹板。为了沟通，他们必须书写笔记并彼此传阅。
5. 给予大约 7 分钟，然后要求各个小组的一位成员做报告。(学员现在可以不必蒙眼，使用写字夹板和其他的限制条件)。
6. 将各组的所见与纲要写在一张图表纸上。

数据源：

戴明·V。(2004)。《领导能力游戏全书》。纽约，纽约州：麦格劳-希尔。第 115-116 页。

增进团体精力的活动

感到你的团体好像汽车快没有油了吗？或许因为太晚了，或者在吃过饭之后，你的团体好像没有很多能量。我们提供一份简短的充电活动之清单让你和你的团体得以继续下去。这些活动随时可以使用，因此尽情使用吧！

动物排圈

教材需求：不需

所需时间：10 分钟

团体人数：5-50 人

目的：体能充电活动

1. 告诉团队成员静静地思考他们最喜爱的动物。
2. 然后告诉团队成员不要交谈，他们需要从最大到最小的动物之顺序排列。
3. 团队成员只能以手势和声音表示他们的动物。
4. 在他们完成之后，让他们排成一个圆圈，并且说出那些动物的名称看看是否正确。

国际狮子会需要我，因为 …

教材需求：不需

所需时间：7 分钟

团体人数：5-50 人

目的：体能充电活动 本练习活动显现幽默，团队精神并且可加强承诺。

1. 要求学员想出国际狮子会需要他们的三个原因，或者他们对国际狮子会或者他们的分会有过什么贡献。
2. 然后，要求学员，同时站起来或任意在教室内走动，以承诺及信心，大声喊出这些原因。

动物的声音

教材需求：写动物的名字之笔记卡片

需求时间：5 分钟

团体人数：10-50 人

目的：充电活动、破冰活动、团体分组的好活动。

1. 在笔记卡片写上动物的名字。每种动物至少中做 2 张，但是你可能想要小组的人数更多时必须增加。例如，如果你想要每 5 人一个小组，你将需要 5 张笔记卡片写相同的动物。
2. 将一张卡片分发给每位学员。解释有一些复数相同的卡片。
3. 告诉学员他们必须在教室内只透过发出动物的声音，确定他们的同伴 (或者团队成员)。在这个阶段不准交谈，只能发出动物的声音。

其他活动

重新安排教室(改变)

在开始上课之前，把书桌排列成 "传统" 的教室排列风格。除此之外，在教室之后方放个舞台(讲台、图表架，等等)。开始你的呈现之前(你将站在他们的后方，面对他们的背部)。向他们讲解，这就和当前的组织一样，需要实行许多改变。领导人站在部属的后面，试图去"推" 他们进行改变。而改变能否成功，就像我们的教室，必须去改变才能成功地上课。

此外，指出这是许多传统的组织之安排，排列很好很匀称，但这种座位的各排(部门)，想要沟通及互相学习是困难的。当我们规划组织分开成各部门，但是真正团队的发展，各部门之间需要跨功能的团队彼此合作。要求他们重新安排教室以便能够进行真正的学习、沟通及团队协作。你可能必须给他们一些指标开始，然后不再参与，让学员自行处理。

在下一个休息期间或午餐之后，让他们使用所学习的一些技巧，再次重新安排教室。可以如此重复数次，取决于呈现时间的长度。但是，每当他们改变座位时，需要加强一个他们以前学习的概念。

你没问题

在一次研讨会或者会议结束前的总结，这是一项好的活动。分发每人一张 3" x 5" 的索引卡，并要求他们写上自己的名字。卡片在团体成员之前互传；每次每位学员都须为该名学员写一条自己的评论。最后卡片交还给每位学员。