

TEAM BUILDING

Dạng Hoạt Động 1

Trò chơi: Keo sơn 1 nhà

Không gian: trong phòng hoặc ngoài trời

Mục tiêu: tập tinh thần đồng đội bằng trò chơi vận động

Số lượng thành viên: 20 người trở lên (số lượng nam nữ phải gần bằng nhau)

Vật dụng cần thiết:

- Đồng hồ bấm giờ x 1

Hoạt động:

1. Chia nhóm thành 2 đội nam và nữ
2. Đội nam có 2 phút để nối kết tất cả thành viên thành 1 khối bằng cách đan cánh tay, bàn tay hay chân...
3. Khi đội nam đã chuẩn bị xong, bắt đầu bấm giờ và đội nữ phải cố gắng tách rời tất cả thành viên nam càng nhanh càng tốt
4. Thành viên nam bị tách ra không được giúp đỡ hay quay lại đội mình.
5. Khi tất cả thành viên nam đã bị tách, bấm ngưng đồng hồ và kết thúc vòng 1.
6. Lượt chơi chuyển cho đội nữ với nguyên tắc tương tự
7. Sau 2 vòng chơi, đội duy trì được 1 khối lâu nhất sẽ chiến thắng

Lưu ý: cấm thọt lét dưới mọi hình thức :))

Trò chơi: Rồng rắn lên mây

Không gian: trong phòng hoặc ngoài trời

Mục tiêu: luyện khả năng giao tiếp giữa các thành viên

Số lượng thành viên: 8 người trở lên

Vật dụng cần thiết:

-  Khăn bịt mắt (không bắt buộc) x số thành viên

Hoạt động:

1. Chia nhóm thành 2 đội
2. tất cả thành viên đều phải nhắm mắt (hoặc dùng khăn bịt mắt)
3. Thử thách đặt ra cho 2 đội là phải tự xếp thành hàng theo các tiêu chí nhất định trong thời gian ngắn nhất. Chúng ta có những gợi ý như sau:

Xếp thành hàng dọc theo thứ tự:

- Từ thấp đến cao hoặc ngược lại

- Theo ngày tháng năm sinh từ nhỏ đến lớn hoặc ngược lại
- Tổng số chữ cái trong cả tên và họ từ ngắn đến dài hoặc ngược lại
- Số thành viên trong gia đình (chỉ gồm anh chị em ruột và cha mẹ) từ ít đến nhiều hoặc ngược lại
- Thành viên mới vào nhóm và thành viên ở trong nhóm lâu nhất từ mới vào đến lâu nhất hoặc ngược lại
- ...

Trò chơi: tăng bóng

Không gian: ngoài trời

Mục tiêu: luyện tập tinh thần đồng đội

Số lượng thành viên: 8-20 người

Vật dụng cần thiết:

- bóng nhựa (hoặc banh lông) x 1
- mền (hoặc tấm vải) x 2

Hoạt động:

1. Ước lượng và chọn 1 khoảng sân 8x4 mét và chia đều làm 2 để thi đấu
2. Chia nhóm thành các đội gồm 2-4 thành viên (Lưu ý rằng số thành viên đông thì độ khó tăng)
3. Các đội sẽ thi đấu theo lượt, mỗi lượt gồm 2 đội đấu với nhau
4. Phát mền cho 2 đội sắp thi đấu (hoặc tấm vải). Mỗi thành viên sẽ cầm 1 góc mền (hoặc 2 góc mền nếu đội 2 người).
5. Đội giao bóng đầu tiên sẽ đặt bóng ở giữa mền. Các thành viên phải hạ mền xuống và nhanh chóng nâng lên để tạo lực đẩy trái bóng sang phần sân đối phương
6. Đội ở phần sân bên kia phải cố gắng bắt bóng và đẩy bóng ngược lại cho đối phương
7. 2 đội tăng bóng qua lại cho đến khi có 1 đội hất bóng văng ra ngoài phần sân thi đấu, hoặc để bóng rớt xuống sân, hay không thể bắt bóng sẽ thua 1 điểm
8. Đội đầu tiên đạt được 5 điểm sẽ chiến thắng. Lượt chơi chuyển cho 2 đội kế tiếp
9. Các đội chiến thắng sẽ tiếp tục đấu với nhau cho đến khi tìm được đội vô địch

Trò chơi: chuyền kẹo

Không gian: trong phòng hoặc ngoài trời

Mục tiêu: tìm hiểu thêm về sở thích, thói quen và những điểm chung giữa các đội

Số lượng thành viên: 8-20 người

Vật dụng cần thiết:

- 10 viên kẹo x số thành viên

Hoạt động:

1. Cho nhóm ngồi thành vòng tròn
2. Phát cho mỗi thành viên 10 viên kẹo
3. Quy ước rằng tất cả thành viên không được ăn bất kỳ viên kẹo nào cho đến khi trò chơi kết thúc.
4. 1 bạn mở đầu trò chơi bằng cách kể cho cả nhóm trải nghiệm đáng nhớ nhất. Những thành viên còn lại nếu chưa từng làm hay đạt được điều này phải ném (hoặc chuyền) 1 viên kẹo cho bạn vừa kể.
5. Lượt chơi tiếp tục chuyển cho bạn kế bên và lặp lại quá trình như trên cho đến hết vòng tròn
6. Kết thúc trò chơi, các bạn có thể ăn số kẹo mình có.

Trò chơi: Nổ bong bóng

Không gian: trong phòng hoặc ngoài trời

Mục tiêu: làm quen với tên của mọi người

Số lượng thành viên: 12 người trở lên

Vật dụng cần thiết:

- Bong bóng (tốt nhất là cùng 1 màu) x số thành viên
- mẫu giấy nhỏ x số thành viên
- Bút x số thành viên

Hoạt động:

1. Chia nhóm thành 2 đội (hoặc nhiều hơn) với mỗi đội gồm ít nhất 6 thành viên
2. Mỗi đội ngồi thành vòng tròn và cử 1 người được chọn với họ tên dễ nhớ nhất đứng giữa vòng

3. Tất cả thành viên còn lại nhận mỗi người 1 quả bong bóng, 1 mẫu giấy và bút, Sau đó điền họ tên mình vào giấy và cho vào bên trong bong bóng, thổi lên rồi buộc lại
4. Mỗi đội dồn tất cả bong bóng vào giữa vòng tròn
5. Người được chọn của mỗi đội sẽ bắt đầu trò chơi bằng cách chọn 1 quả bóng bất kì.
6. Khi có hiệu lệnh “Bắt đầu”, thành viên này sẽ dùng mọi cách đập vỡ bong bóng, nhặt mẫu giấy và đọc to họ tên được viết trong đó.
7. Thành viên vừa được nêu tên sẽ lại thành người được chọn và tiếp tục như trên
8. Trò chơi cứ thế tiếp diễn cho đến khi tất cả bong bóng đều nổ hết.
9. Đội đầu tiên đập vỡ tất cả sẽ chiến thắng.

Trò chơi: Tìm sự tương đồng giữa các thành viên

Không gian: trong phòng hoặc ngoài trời

Cấp độ: 1 sao

Mục tiêu: giúp các thành viên biết thêm thông tin về nhau và tìm ra các điểm chung.

Số lượng thành viên: 4 người trở lên

Vật dụng cần thiết:

- Giấy x số thành viên
- Bút x số thành viên

Hoạt động:

1. Chia nhóm thành các đội từ 2-6 thành viên.
2. Phát cho mỗi đội 1 tờ giấy và 1 cây bút
3. Yêu cầu mỗi đội liệt kê tất cả những nét đặc trưng giống nhau , về tính cách , ngoại hình hay trang phục ... giữa các thành viên trong đội
Ví dụ: bạn A và B đều tóc dài, bạn C và D đều mang giày thể thao
4. Ấn định 1 khoảng thời gian để hoàn thành nhiệm vụ
5. Khi hết thời gian, yêu cầu mỗi đội đọc danh sách cho tất cả mọi người cùng nghe
6. Đội có danh sách dài nhất sẽ chiến thắng.

Trò chơi: Bạn đoán được ai không?

Không gian: trong phòng hoặc ngoài trời

Mục tiêu: giúp các thành viên biết thêm thông tin về nhau và hiểu nhau hơn

Số lượng thành viên: 6 người trở lên

Vật dụng cần thiết:

- Giấy x số thành viên
- Bút x số thành viên

Hoạt động:

1. Chọn ra 3 thành viên trong nhóm và yêu cầu mỗi bạn viết về 1 kỷ niệm xấu hổ nhất của mình.
2. Cho 3 thành viên này ngồi đối diện với nhóm, sau đó Người quản trò đọc 1 trong 3 kỷ niệm trên.
3. Sau khi đọc xong, “khán giả” được phép đặt câu hỏi “đúng hoặc sai”, nhưng nội dung không được liên quan trực tiếp đến kỷ niệm đó, cho 3 “diễn viên chính” xoay quanh câu chuyện để đoán xem nó là của ai.
4. Tác giả của kỷ niệm đó phải trả lời câu hỏi 1 cách thành thật và 2 bạn còn lại có thể nói dối để lừa mọi người.
5. Sau 10 câu hỏi được đặt ra, yêu cầu “khán giả” bình chọn người mà mình nghĩ rằng đã viết kỷ niệm trên.
6. Khi đã hoàn tất việc bình chọn, yêu cầu tác giả lộ diện
7. Có thể chơi trò này nhiều lần với nhiều thành viên khác nhau.

Trò chơi: Tôi là ai

Không gian: trong phòng hoặc ngoài trời

Mục tiêu: rèn luyện trí nhớ và tăng phản xạ

Số lượng thành viên: 8 người trở lên

Vật dụng cần thiết:

- Nhãn tên x số thành viên
- Bút bi x số thành viên

Hoạt động:

1. Phát cho mỗi thành viên 1 nhãn tên và yêu cầu viết họ tên mình vào.
2. Người quản trò thu lại tất cả nhãn tên, xáo trộn thứ tự của chúng, rồi dán vào lưng áo mỗi bạn nhưng không để họ nhìn

- thấy họ tên trên nhãn. Phải chắc rằng mỗi thành viên đều mang 1 họ tên khác
3. Mỗi thành viên phải đặt câu hỏi đúng hoặc sai, nhưng nội dung không được liên quan trực tiếp đến họ tên trên lưng mình, và từ đó suy ra tên ai đang dán sau lưng mình. Ví dụ: tôi cao hay không, tôi có đeo kính không ...
 4. Nếu nhóm quá đông, quy ước rằng mỗi thành viên chỉ được đặt 1 câu hỏi với 1 bạn.
 5. Thành viên nào đoán chính xác tên sau lưng mình sẽ dán nhãn lên trước ngực áo.

Biến thể:

1. Cho cả nhóm xếp thành vòng tròn và phát nhãn tên cho mỗi thành viên
2. Chuyển bút lông và yêu cầu mỗi bạn viết tên mình vào nhãn tên
3. Thu lại tất cả nhãn tên, xáo trộn vị trí của chúng rồi phát lại cho mỗi thành viên. Nếu thành viên nào nhận nhãn có ghi tên mình thì phải đổi cái khác
4. Tất cả thành viên không để lộ tên mình đang giữ.
5. Yêu cầu mỗi thành viên dán nhãn tên của mình vào lưng áo của bạn đứng bên phải
6. Khi có hiệu lệnh “Bắt đầu”, mỗi thành viên phải cố gắng tìm ra nhãn ghi tên mình và giật lấy, dán lên trước ngực áo. Đồng thời cũng phải tránh né không để các bạn khác giật nhãn tên sau lưng mình.
7. Những thành viên tìm được tên của mình mà vẫn giữ được nhãn tên sau lưng sau 20 phút sẽ chiến thắng.

Trò chơi: Kể thể thân

Không gian: trong phòng hoặc ngoài trời

Mục tiêu: tạo tính tranh đua giữa 2 đội nam và nữ

Số lượng thành viên: 15 người trở lên

Vật dụng cần thiết:

- CD nhạc x 1
- máy nghe nhạc x 1

Hoạt động:

1. Chia nhóm thành 2 đội rồi cho cả 2 ngồi thành 1 vòng tròn lớn.
2. Yêu cầu 3 thành viên của mỗi đội đứng giữa vòng tròn

3. Bắt đầu trò chơi bằng 1 bài nhạc. Lúc này, 6 thành viên đứng giữa vòng tròn phải tìm 1 bạn khác đội đang ngồi, kéo tay bạn này đứng dậy và ngồi xuống thay thế vị trí
4. Thành viên bị kéo tay không được chống cự và phải đứng dậy, tiếp tục tìm 1 bạn khác đội để thế chỗ
5. Sau 1 lúc, hãy bắt ngờ tắt nhạc và đếm số thành viên 2 đội đang đứng giữa vòng tròn
6. Đội có số thành viên đang đứng ít hơn được 1 điểm
7. Tiếp tục chơi nhiều vòng nữa với nguyên tắc như trên và tuyên bố đội chiến thắng với số điểm cao nhất

Trò chơi: Ai là người may mắn

Không gian: trong phòng hoặc ngoài trời

Mục tiêu: vui chơi thoải mái

Số lượng thành viên: 6 người trở lên

Vật dụng cần thiết:

- CD nhạc x 1
- máy nghe nhạc x 1
- 1 hay nhiều món quà được gói thật nhiều lớp

Chuẩn bị:

Chọn món quà bất kì (có thể là thanh sôcôla hoặc bịch kẹo để chia cho cả nhóm ...) và gói nó bằng thật nhiều lớp giấy khác nhau.

Hoạt động:

1. Cho nhóm ngồi thành vòng tròn và trao món quà cho 1 thành viên bất kì
2. Bắt đầu bật nhạc, thành viên đang giữ quà sẽ chuyền nó cho người ngồi bên phải mình
3. Món quà liên tục được chuyền theo 1 hướng cho đến khi nhạc ngừng.
4. Thành viên đang giữ món quà được phép mở 1 lớp giấy gói.
5. Tiếp tục bật nhạc và lặp lại quá trình như trên cho đến khi lớp giấy cuối cùng được mở và đó cũng là chủ nhân của món quà
6. Nếu nhóm đông, có thể sử dụng nhiều món quà chuyền đi cùng lúc

Trò chơi: Vị của nước

Không gian: trong phòng hoặc ngoài trời

Mục tiêu: mang tiếng cười cho cả nhóm

Số lượng thành viên: 10 người trở lên

Vật dụng cần thiết:

- Ly nhựa x 1
- Bình nước (hoặc thùng nước) x 1
- Vài cái khăn lông x 1

Hoạt động:

1. Cho nhóm đứng hoặc ngồi thành vòng tròn.
2. Chọn 1 thành viên đứng giữa vòng tròn và đưa cho bạn này 1 ly nhựa có chút nước.
3. Người được chọn này phải nêu lên 1 chủ đề (như xe, màu sắc, đơn vị tiền tệ, áo quần ...), chọn 1 món đồ liên quan đến chủ đề đó và nói thầm cho người quản trò
4. nhiệm vụ của các thành viên trong vòng tròn sẽ lần lượt đoán, chú ý không được lặp lại những gì đã đoán trước đó.
5. Tiếp tục đoán cho đến khi có 1 bạn tìm được câu trả lời sẽ bất ngờ bị tạt nước.
6. bây giờ người bị tạt nước thành người được chọn, tiếp tục hứng 1 ít nước và chơi với chủ đề khác.

Trò chơi: Thổi bay lạnh giá

Không gian: trong phòng hoặc ngoài trời

Mục tiêu: rèn sự kiên nhẫn

Số lượng thành viên: 6 người trở lên

Vật dụng cần thiết:

- nước đá (viên) x số đội

Hoạt động:

1. Chia nhóm thành các đội gồm 3-6 thành viên
2. Phát cho mỗi đội 1 viên nước đá
3. Mục tiêu là làm tan chảy nước đá càng nhanh càng tốt
4. Đội đầu tiên hoàn thành nhiệm vụ sẽ chiến thắng

Trò chơi: Nói trong im lặng

Không gian: trong phòng hoặc ngoài trời

Mục tiêu: phát huy tinh thần tập thể, sự linh hoạt và tính kiên nhẫn

Số lượng thành viên: 5 - 30 người

Vật dụng cần thiết:

- ✚ Không

Hoạt động:

1. Chia nhóm thành các đội gồm 5-10 thành viên
2. Mỗi đội chọn 1 người để đếm số ngón tay của cả đội (thành viên này có thể tham gia vào trò chơi hoặc chỉ đếm)
3. Trước khi bắt đầu, lưu ý các đội không được nói chuyện trong quá trình chơi. ngoại trừ những người được chọn vì phải đếm số
4. Cho mỗi đội đứng thành vòng tròn và tất cả để tay sau lưng.
5. Người quản trò sẽ đếm từ 1-3 và mỗi thành viên sẽ đưa ra từ 0-10 ngón tay tùy ý
6. Người được chọn đếm tất cả số ngón tay của đội mình. Nếu tổng số bằng 21, đội đó sẽ thắng vòng 1 (số vòng chơi nhiều hay ít tùy thuộc vào người quản trò)
7. Nếu tổng không bằng 21, tất cả thành viên ngay lập tức rút tay lại và tiếp tục quá trình như trên cho đến khi có 1 đội chiến thắng.
8. Luôn chú ý là không được nói chuyện!

Trò chơi: Những chiếc ghế êm ái

Không gian: trong phòng hoặc ngoài trời

Mục tiêu: rèn luyện sức bền đôi chân và gắn kết tinh thần đồng đội

Số lượng thành viên: 6 người trở lên (càng đông càng tốt)

Vật dụng cần thiết:

 Không

Hoạt động:

1. Chia nhóm thành 2 đội
2. Cho mỗi đội đứng thành 1 vòng tròn, sau đó yêu cầu tất cả quay sang phải (các thành viên sẽ nhìn thấy lưng của nhau)
3. Lúc này sẽ xuất hiện khoảng trống giữa các thành viên, hãy yêu cầu tất cả bước qua trái 2 bước (về phía tâm vòng tròn) trong khi mặt vẫn hướng về phía trước, nhằm thu hẹp vòng tròn cũng như khoảng cách giữa các thành viên
4. Thành viên mỗi đội sẽ khuya đầu gối xuống
5. Đội chiến thắng khi tất cả thành viên có thể ngồi lên đùi bạn mình mà không bị ngã và duy trì trong thời gian lâu nhất