

序

「本學理開拓研究境域，以經驗致力服務改進」是本中心懸以追求的目標。是以多年以來，本此信念宣導社區發展理念，探討研究方法、介紹措施項目，無不皆環繞著「吸收潮流與反映國情互為表裏、研究訓練與社政措施交互為用，訓練成果與服務績效凝成一體」為工作方向，並經常配合社區發展的實際需要舉行各類專題座談、研討會，使用研究成果落實於實際，期使我國社區發展工作能與時俱進，日新又新。

無疑的，號召參與是社區發展工作主要內蘊之一，不僅要號召學者專家參與；更要號召社區民衆參與，但參與的關鍵要在了解中凝成共識，知得深才能行得力，是以對促進參與之各項媒介，諸如文字、聲音、圖畫、影片……等等均予重視，復鑒於本中心於民國六十二年曾編印「社區發展訓練叢書」二十冊，印行以來，頗獲好評，中心教育委員乃有再接再勵之提示，是以再選新題，用補前者之不足，而為求內容之通俗與趣味兼有，乃於本次叢書出版，採文字為主，插圖為輔，融二者於一爐，期收實際具體、簡明可讀、保存容易、費用經濟等多重效益，總期集學者之心智、弘專家之經驗，供工作同仁在實務

上作援引，社區民衆在瞭解中產生動力，同本服務最樂，助人最樂的心情，來提升社區民衆之生活品質。
茲值書成，既敬仰各學者專家辛勤撰寫，亦感謝同仁盡心編務工作，惟以社區發展境域範疇至大，
編印內容自難周全，至祈學界先進，不吝指教，是所企盼。

中華民國社區發展
研究訓練中心 執行長 蔡 漢 賢 謹誌

七十五年六月三十日

容易在社區中推展的團康遊戲

目 錄

壹、前言.....	一
一、團體遊戲的價值.....	一
二、團體遊戲的種類.....	二
貳、如何在社區中推展團康遊戲.....	六
一、社區中團康遊戲的選擇.....	六
二、做好團康遊戲的主持人.....	七
三、幾點建議.....	八
參、有助於社區活動之團康遊戲.....	九
肆、結語.....	一九

容易在社區中推展的團康遊戲

張學真

壹、前言

「團康」簡言之可概稱為「團體康樂」——其意是指由二人以上的一群人共同從事一種活動，而大家能從其中獲得快樂和喜悅的感受，舉凡：唱和跳、帶動唱、團體遊戲、土風舞……等活動均稱之。

本小冊子所要談的「團康遊戲」，乃是指團康活動中主要項目之一——「團體遊戲」。在諸多的團康活動中，筆者對團體遊戲尤為偏好，因為透過一些簡單的遊戲，就可迅速使人展顏歡笑，縮短人與人之間的距離，培養團隊精神，更能使活動造成高潮，達到快快樂樂歡愉的效果。

以下將以最簡單扼要的說明，提供讀者對「團體遊戲」，有初步的認識與了解。

一、團體遊戲的價值

(一) 調劑與聯誼：

這是最重要的，也是最直接的價值。簡單的遊戲，使人玩得盡興，忘却煩惱，且能從其中得到歡樂

，達到鬆弛身心的效果。

(二)增進人際關係：

透過共同的參與活動，無形中打破了陌生的隔閡，藉活動之進行，有了更多的接觸，並提供了進一步了解的機會。

(三)養成守法的觀念：

團體遊戲須賴「規則」之限制方能順利實行。因此無形中培養了參與者守法守紀的信念。

(四)發揮合羣的天性

人是羣居的動物，藉著「團體遊戲」活動的進行，每個參與者皆熱心投入，在活動中消除隔閡，共同爭取團體的榮譽，充分發揮合羣的天性。

二、團體遊戲的種類

團體遊戲的種類很多，有如：一般簡單的遊戲，童軍遊戲，大地遊戲，趣味競賽，體能活動，突破難關……等不勝枚舉，而分類亦各有不同之說法，現以最簡要的分法，明列於下，以便讀者了解到團體遊戲的大致型態：

(一)以場地分：

1. 室內

2. 室外

3. 野外

4. 水上

5. 沙灘上

(二) 以人數分

1. 三十人以下

2. 三十~五十人

3. 五十人以上

(三) 以年齡分

1. 幼兒(學齡前)

2. 學齡兒童

3. 青少年

4. 成年人

5. 老年人

(四) 以性別分：

團體遊戲——二人三足



1. 男性
2. 女性

(五)以運動強度分：

1. 激烈的
2. 中度的
3. 輕度的
4. 歡愉的

(六)以隊形分：

1. 圓形
2. 橫排或行列
3. 分組
4. 散立

(七)以性質分：

1. 反應：如老師說，我說一二三……等
2. 比賽：如蘿蔔蹲、歌唱比賽……等。

團體遊戲：
老鷹抓小雞



3. 對抗：對抗遊戲是以分成二組競賽為主，和比賽略有不同。如黑白花牛、你吃我吃……等。
4. 接力：如二人三足、同心協力……等。
5. 追逐：如官兵抓強盜、老鷹抓小雞……等。
6. 表演：是指自己是主持人，自己又是參與遊戲者，我們把它歸類在表演項目內。如百猜百中，露一手……等。
7. 大地遊戲：在一個大的特定範圍中，把許多人分成二組，一起對抗追逐比賽，稱之為「大地遊戲」。
8. 突破難關：設計一種需要用智慧或用體力的情況，讓一群人發揮合作互助的精神，去嘗試克服的活動稱之為「突破難關」。如：上上下下……等活動。
9. 假案偵察：編造一個離奇曲折的案件而設置幾個現場，分派幾個嫌犯、主犯……等角色，將參加者分組進行偵察破案就稱之為「假案偵察」。
10. 聯誼：使一群陌生人在融洽、不拘形式的情況下相互認識的遊戲都屬此類。例：廿人圍坐一圈，第一位說：「各位好，我姓王」，第二位續說：「各位好，王先生好，我姓李」……依續下去。
11. 換位：如大風吹、搶位子……等活動。

12. 純娛樂性：由特定之人主動在場內中間作各種有趣的動作或表演，逗人發笑的活動皆屬之。

13. 趣味測驗：如機智問答……等活動。

貳、如何在社區中推展團康遊戲

社區為一互相關懷的社會體系，而社區居民能有彼此一體相互團結的感覺，是社區發展之首要條件。因此利用社區居民辛勤工作之餘，在參與社區活動之時，藉著「團康遊戲」讓居民能相處的更融洽，並激發為一體之凝聚力，共同為社區發展而努力。

一、社區中「團康遊戲」的選擇

團康遊戲的選擇是非常重要的，並非每一個遊戲皆能在任何場合使用，因此如何恰當地適時適地地去選擇適當的遊戲，才能達到預期的效果。

以下提供六點原則作為參考：

- (一) 所選擇之遊戲必須是適合社區居民之喜好的，尤需考慮到社區居民的年齡、體力及興趣。
- (二) 選擇娛樂性質較高之遊戲，使參加者人人愉快，並使旁觀者也能享有參與樂趣的感覺。
- (三) 選擇人人皆可參加之遊戲，至少要大多數人皆能參加為主。
- (四) 選擇具有教育價值的遊戲。藉活動讓參與者能了解時、事及有關事項，表現蓬勃朝氣，養成良好之

生活習慣。

(五)所選之活動要有彈性，以便任何變化之情況，皆能適應。

(六)避免選擇過分的作弄及具有任何欺騙成分之遊戲。

二、做好團康遊戲的主持人

任何人在玩過一個遊戲之後，便可以教別人一起玩，但是否能順利達到活動之預期效果，是需經過一番磨練與經驗的。茲願提供下列數點原則，作為主持人的參考。

(一)顧及每一位參加者：

讓每一位參加者皆有同等參與活動之機會，並能玩得興高采烈，因此主持人應特別注意不可忽略了孤獨者。

(二)安全第一：

主持人應於活動中隨時注意安全，如忽略了安全的重要性，對活動的效果則大打折扣。

(三)公正果斷的裁判：

在比賽或對抗性質的遊戲中，主持人更需注重公正、公平。

(四)把握教育的目的：

一切團體遊戲除了具有娛樂性的功能，更應把握寓教於樂的功能。

(五)多用「謝謝」和「讚許」：

主持人應不忘感謝參加者的參與，同時鼓勵、讚美失敗者或孤獨者，使每一位參加者皆能樂融融

三、幾點建議

(一)主持人本身：

1. 多充實自我，具有多方面之知識。
2. 具有熱忱服務他人之精神。
3. 態度應大方、服裝整潔、外表乾淨清潔。
4. 口才及應變能力應多增強。

(二)使用「團康遊戲」節目卡之方式：

節目卡可使主持人有恃無恐，減低主持失敗的機會。節目卡的內容可包括：遊戲的名稱，人數、玩法及預期之效果……等，內容上之製作可依個人之習慣而不同。

(三)多培養社區中之領導人才：

由社區居民自己出來領導社區居民，既有親切感，效果亦佳，因此需持續不斷地從社區居民中，發掘領導人才，並予以提供訓練磨鍊之機會。

發掘社區領導人才，
以推動社區工作



參、有助於社區活動之團康遊戲

本章節主要是提出一些既簡單又無需道具之遊戲，而這些團康遊戲皆能協助社區活動辦得更融洽，更成功，因此作者特別選錄了下列二十一則團體遊戲——此二十一則團體遊戲是在任何情境下，所有人皆能同時參與的活動，同時亦是任何人皆可帶領別人共同一起遊戲的活動。

一、大風吹

1. 全體圍坐成圈，主持人站中間，喊「大風吹」
2. 參加成員，則答：「吹什麼」？
3. 主持人就說：「吹穿紅衣服的人：」（吹什麼，是什麼東西都可喊的，例如：球鞋者、白頭髮者，當然這是開玩笑，妳這麼年輕，怎可能有白髮呢？博君一笑罷了）。
4. 聽到「吹穿紅衣服的人」，那麼在場穿紅衣服的人，就得換位子。
5. 沒換成，妳就是公差（主持人之意也）。繼續活動。

二、小風吹

1. 全體圍坐成圈，一主持人站立中間，喊「大風吹」。
2. 參加成員，則說「吹什麼」。
3. 主持人則答「吹穿紅衣服的人」（亦是可換詞）。
4. 則不是穿紅衣服的人，就得換位子。
5. 沒換得位子，公差侍候（主持人是也）繼續活動。

附註：此玩法和「大風吹」同，但更可激發參與者之熱烈反應。

三、荷花荷花幾月開

1. 全體圍成圈站立，以順時鐘方向行進，同時齊聲問「荷花荷花幾月開」。

2. 中間主持人則答曰：「△月開」（△之意任何一數也）。

3. 例：主持人說三月開，則需三人圍成一小組，進行相互認識或交談，而未能與別人成一組者，則淘汰，或等待下一次「荷花荷花幾月開」再來參與活動。

4. 此活動可一直持續進行，直到所有參與者皆有了初步交談與接觸，可做為各項活動前之暖身運動也。

四、理事長說

1. 主持人說：「理事長說什麼，就做什麼！」

2. 若沒說「理事長說」而做動作的就請他出局。

3. 若玩很久，大家都還很清醒時就說：「認為你是第一名的過來」當然大家都會跑到前面去，沒動的同學為優。

4. 這個節目，到此收場，以致哄場大笑。

五、大小燈籠

主持人隨意走到一人面前說：「大燈籠」。但他要回答：「小燈籠」，而手勢要比大，如果主持人是說「小燈籠」，他就要說「大燈籠」，但手勢要比小。

六、上中下

1. 成圓圈站好，主持人說「上」，所有人都站好，雙手抱於胸前。主持人說：「中」，所有人都彎腰雙手放於膝蓋上。主持人說「下」全體蹲下。主持人反覆變化說「上」、「下」……看誰的反應快；做錯的出局。

七、競智

1. 主持人參加，站立成圈，由主持人在場中主持。

2. 主持人說「大人物」時全體站立，主持人說「小人物」時全體坐下，錯誤者淘汰出局，最後仍無錯誤者優勝。

3. 可以變化口令，例如「大的大人物」（表示大人物應站立）也可以說「大的小人物」（表小人物應坐下）或「小的



團康遊戲之一：上、中、下

人物」、「小的大人物」等等，但需事先說明。

八、越吃越多

1. 全體坐成一個圈，由任何一個開始「今天中午我吃了一塊牛肉」。
2. 第二個立刻將話重複，並加上一樣食物，用二來開始「今天中午我吃了一塊牛肉，兩碗米飯」。
3. 第三人說「今天中午我吃了一塊牛肉，兩碗米飯，三個魚丸」這樣類推下去，第七個人就說「今天中午我吃了一塊牛肉，兩碗米飯，三個魚丸，四兩勝利酒，五條蝦子，六塊菠蘿，七粒花生米」。
4. 假如有人記不得前人所言或加不上去食物，他只好退位，讓其他人繼續，一直叫到饒為止。

九、我說一二三

1. 面向圓心站好，圍成圈，當主持人說：「我說一」大家兩手自然下垂；主持人說「我說二」全體雙手平舉；主持人說「我說三」全體雙手高舉，服從主持人的口令。但是如果主持人說「一」「二」「三」時，大家則不動，祇服從主持人的「我說△」。如果亂動，就算做錯。

附註：△之意是除一二三外，任何一數皆可。

十、Do、Re、Mi

1. Do「肚」雙手摸肚子；Re「淚」雙手摸眼睛下面；Mi「眉」雙手摸眉；Fa「髮」雙手摸頭髮；SoL「說」用手指口；La「拉」雙手做拉狀；Si「膝」雙手摸膝。遊戲時，大家一齊唱一首很通俗的

十二、抓豬尾巴

歌，同時參照歌譜做上述各種動作。

1. 所有參加者圍成一大圓圈，席地而坐。
2. 將自己左食指頂著左鄰的右手心，而自己的右手心讓右鄰一位的左食指頂著。
3. 推派一主持人，由主持人述說一故事，不時提到豬尾巴或豬肝、豬腸、豬耳朵五類字眼。
4. 當主持人提到豬尾巴時，參加者迅速將自己的左食指收回，而迅速以自己的右手掌心去抓右鄰一位左食指。
5. 被抓者超過三次者，必須表演節目。

團康遊戲之一：抓豬尾巴



附註：可將「豬尾巴」之詞換成數字；如主持人說到「3」時就抓，被抓到三次者，則需表演。

三、猜領袖

1. 選一個來當猜領袖的人，請他先迴避。
2. 從其餘成員選一人當領袖。
3. 領袖帶頭做動作，其他成員跟著領袖動作，如拍手，摸耳朵。
4. 請猜領袖的人進來，開始猜。
5. 請成員注意，不要眼光直看著領袖。
6. 若被猜中，領袖可再度變成猜領袖的人，而換個領袖。

三、人地事

1. 每人發給紙片三張，讓大家在第一張寫上自己的姓名，第二張寫下一個地點，第三張寫著做一件什麼事。

2. 大家寫好後把三張紙片分別投入「人」、「地」、「事」的三個罐子，然後由主持遊戲的人順手分向三個罐子各檢出一片紙片，再把這由不規則方法遇在一起的「人」「地」「事」接連，當眾朗誦。
3. 如「張三」「住狗屎屋」「吃大菜」或「李四」「到阿里山」「划船」。
4. 字句不限，但要詼諧，增加趣味。

鹵心電感應

1. 主持人邀請男、女各△位，到場中間（△代表數字）
2. 男一組、女一組，人數相等，由雙方第一位先出來競技，背對背站立，當主持人喊「一、二、三」時，競技的兩人憑心電的感應，同時各自把頭向左或右看。
3. 如同轉一邊（即二目對視），男的即輸，表示女的有魅力。如各轉一邊（即各自看一方），女的即輸，表示男的有魅力，不爲色所動。
4. 如此，敗的一方，找出代表，再去挑戰，直到全組人數都被淘汰，即告失敗。

丟妳吃、我吃

1. 分甲乙兩組對立，當主持人喊「一、二吃」，甲組第一位可說「妳吃」或「我吃」，乙組相對的一位說「狗屎」或「雞腿」，兩人必須同時說出，若甲組說「我吃」，而乙組說「雞腿」，或甲組說「妳吃」，乙組說「狗屎」，則甲組得勝，由乙組的次一位接著比賽，看那一組先被全部淘汰。
2. 此遊戲亦可全體參與，只要兩人一組，一人當「甲」——「你吃」「我吃」，一人當「乙」——「狗屎」「雞腿」，全體同時進行，由主持人統一發口令，可達全體一致樂融融的氣氛。

丟蘿蔔蹲

1. 分成若干組，開始前各組互推一領導人，並自選一種蘿蔔爲名，如臭蘿蔔、紅蘿蔔……等，由某

一組開始大家一邊做屈膝蹲站的動作，一邊齊聲道：「×蘿蔔蹲，×蘿蔔蹲，×蘿蔔蹲完了」這時領導人就說：「（另外一組）蘿蔔蹲」。例如是臭蘿蔔，該組馬上齊聲道：「臭蘿蔔蹲，臭蘿蔔蹲，臭蘿蔔蹲完了」這時由領導人說「某蘿蔔蹲」如此各組蹲來蹲去，如果反應太慢或不整齊，或喊已失敗之蘿蔔名，即遭淘汰。

七查戶口

1. 使成員分別站成四小排，各排有十名，最前排為戶長。

2. 當警察者機動地走到一戶長面前時，查問：「你家有幾口人」？該戶長即要隨口而答：「有△口人」，多出的人即逃跑至他排，警察這時就需很機警地抓該逃跑的四人，被追到者，即接任警察。（△任意數）。

3. 新警察再以同樣的方式去查問任意四排的戶口，以找他人來當警察。

六接財神

1. 將成員分組進行競賽。

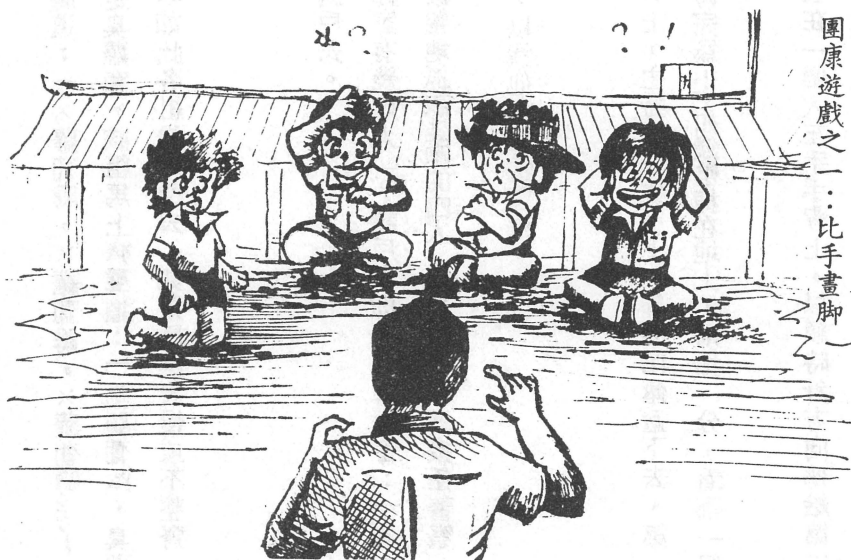
2. 主持人給每一組第一個人一個錢幣放在左手手背上，主持人一聲令下，即開始傳遞下去，第一個人傳給第二個人的左手手背上，如此一直到全部傳完為止，如錢幣掉在地上，則扣一分，看那一組先傳完，以扣分最少者為勝利的一組。

3. 全體成員圍成一圓圈，坐在草坪上，一個錢幣放在一個人左手手背上，以順時針方向傳給第二個人

左手手背上，同時一面唱一首歌，歌唱完，手背有錢幣者即出來表演。（錢幣掉在地上的人也要表演）

六比手畫腳

1. 各組推出一代表，並使他們到看、聽不到場內之地方。
2. 主持人先說明並表演一段動作，在場者，要瞭解其義。
3. 表演例：有人牽出一隻象來，象不前進，此人用腳踢象，再繼續前進，然後此人準備洗刷用具，開始洗象，依次洗象鼻、象身、象腳、象尾等。
4. 叫出一代表，不說明內容，僅表演動作，令其將動作演出，當第一位代表表演時，第二位在旁看，再令第二位將其所



團康遊戲之一：比手畫腳

記得之動作表演。

3. 依此做，直到最後一名代表，令其說明動作之意義。

手答非所問

1. 圍坐，一人出，至任一人之間問一問題，其人必須先說「對不起」，而後隨意答一不合題意的語句。

2. 例甲問「你吃了午餐嗎？」乙「對不起」「昨晚我家小猫病了」直接答覆或忘記說「對不起」均作失敗論。

三我的火車就要開

1. 成圓圈坐下，每人報一地名，開始時全體有節拍地輕輕拍手，先由一人按節拍之速度說：「我的火車就要開」，衆人即問：「那裡開？」第一即答：「台北開」此時報台北站的那個人就要即刻說：

「台北的火車就要開」，聽此，衆人再問：「那裡開」如此接著說下去！

說話的人必須照節拍說出，不能快也不能慢，錯了的罰出局，不能再玩，由前一人再開始說。

2. 此遊戲亦可分組進行，則聲勢較浩大，玩法與「蘿蔔蹲」同。

肆、結語

此小冊子主要是提供熱心於社區工作的工作者或是義務工作人員，在推展或實施社區活動時，可作

參考之用。更願透過快樂樂的遊戲活動，增進居民彼此的情感，促進居民對社區的認同。

筆者匆促成章，由團康遊戲的價值，分類到實例介紹，都儘量提供最簡單及最易進行之遊戲，以讓任何人皆能參與後就可輕易帶領別人遊戲，並從而獲得快樂之經驗，深願藉著團康遊戲的推展，忙裡偷閒，讓我們的社會充滿歡笑；樂以忘憂，使我們的民族永遠年輕。

參考資料

- 一、康樂活動的理論與實際，張慶三、林清文編著，幼獅文化事業公司。
- 二、弦歌康樂手冊，蔡惠州編著。

本中心已出版之「社區發展實務叢書」目錄

1. 托兒所的空間設計與環境佈置..... 鄭淑燕 等編著
2. 都市托兒所應如何在社區中發揮兒童福利功能..... 孫梅芳 著
3. 如何辦理社區青少年羣育活動..... 林振春 著
4. 老人安養機構專業化的實際做法..... 張秀卿 著
5. 自費安養中心如何營運、管理..... 熊亞民 著
6. 社區如何推動媽媽教室..... 林平洋 著
7. 如何加強社區理事會組織功能..... 林平洋 著
8. 如何將傳統民俗童玩在社區中推廣..... 周步坤 著
9. 容易在社區中推廣的團康遊戲..... 張學真 著
10. 善用社會資源推動社區發展工作..... 金天倫 著
11. 組織社區合作社推動社區發展..... 李玉梅 著
12. 韓國鄉村社區發展之概況..... 蔡美華 著
13. 訂定貧窮線之方式與標準的探討..... 陳琇惠 著

下列未編號部分將陸續出版：

叢書名稱

撰稿者

- △泰國社區發展特色……………尹新垣 著
- △鄉村社區發展推展模式……………高淑貴 著
- △老人日托中心……………徐麗君 著
- △青少年中心如何營運、開拓……………李淑容 著
- △社區童子軍……………劉傑 著
- △如何辦理弱智兒童寄托……………張培士 著
- △老人在宅服務……………王韻華 著
- △社會福利機構如何委託民間辦理……………張雅麗 著
- △都市社區的守望相助……………張遂琍 著
- △如何運用傳播媒介推展社區發展……………孫麗珠 著
- △社區如何組織志願服務團體……………劉夢丹 著
- △如何辦理社區家政推廣教育……………高淑貴 著
- △如何建立社區資料……………汲宇荷 著

△社工員如何開始社區工作——認識社區.....汲宇荷 著

△如何發動寺廟參與社區發展工作.....黃維憲 著

△如何使家庭主婦參與社區發展工作.....△如何透過社區托兒所發揮社區發展功能

△如何運用社區合作社參與社區發展工作.....△如何推展社區兒童福利工作

△如何運用學校資源參與社區發展工作.....△如何推展社區兒童育樂營

△如何使農、漁會組織參與社區發展工作.....△推展精神倫理建設成功的案例

△各國社區發展法規.....△社區全民運動的籌劃與舉辦

△如何在社區中推展福利措施.....△社區理事會如何推展工作

△社區理事會財務制度.....△如何健全社區組織體系

△如何規劃社區活動中心.....△如何建立社區工作記錄

△如何擬訂社區工作計畫.....△如何籌募社區發展經費

△如何辦理社區發展評鑑.....△社區工作人員的任務與職掌

