

親子團康設計

一、何謂團康

簡單的說就是『團體康樂』，也就是使這個團體的每個人身心健康，心情快樂的活動。

二、團康的目的

1. 打破建制、化解隔閡、促進融洽、填補活動流程的空檔。
2. 可以帶動氣氛，讓場面熱絡起來，讓彼此不熟的人增進感情。
3. 容易讓大家在短時間打成一片，消除彼此的疏離感，容易交到朋友。
4. 帶領者也可以學到，包含：台風、表達能力、幽默感、氣氛營造、自我信心等等。

三、帶領者應具備條件

- (1)應具有領導能力
- (2)主動性
- (3)男女皆可
- (4)風趣幽默～平常就需培養
- (5)掌握全場氣氛(燈光、場地、音樂、人)
- (6)音量足、咬字清晰、肢體表情豐富、遊戲規則解說清楚、教唱技巧良好
- (7)帶動對象—大人、青少年—國、高中、小朋友(國小以下)
- (8)考量學生心理層面
 1. 青少年—愛面子 怕出糗
 2. 小朋友—多獎勵 時間掌控
- (9)其他(服裝、道具—壁報、投影機、音樂、示範者等)

四、團康的類型

- (1)帶動型：通常是所有參與者配合帶領者的口令、動作來上下互動的團康，如=>大小風吹、中國功夫、八十八歲老公公…等。
- (2)接觸型：在活動的初期，藉肢體間的接觸及男女伙伴間的互動關係達到化解尷尬的目的。如=>捕魚歌、捏麻糰、伊比YY…等。
- (3)認識型：讓所有伙伴能相互認識！如=>我有話要說、環遊世界找朋友、荷花開…等
- (4)反應型：帶領者利用肢體與聲音的反應與伙伴達到互動的遊戲。如=>抓山、烏龜烏鴉、手指操、親吻鏘、虹彩妹妹…等。
- (5)音樂型：利用簡單的唱跳或是將遊戲結合音樂的團康。如=>小毛驢、螢火蟲、抓泥鰍、歡樂年華、或帶動唱(需要音樂播放，如神鵬俠侶、一代女皇)…等。
- (6)表演型：利用服務員或伙伴的表演達到歡樂互動的團康。如=>拱豬、白雪公主等、表演大猜謎。
- (7)競賽(對抗)型：利用分組的方式進行競賽或對抗的團康。如=>拜土地公、支援前線、時代大轉輪…等。
- (8)攻砲臺型：以指定或輪流等互攻方式的團康。如=>愛的鼓勵大進擊、蘿蔔蹲、玲瓏塔、明星大對抗…等。
- (9)其他型：就是以上沒提到的。如相聲、笑話、魔術、團康劇、歌曲教唱、處罰表演…等。

五、團康的內容及架構

起：遊戲的引入及鋪呈（利用故事、笑話、自我介紹…等先建立默契，或是加以包裝，然後再帶入主題）

承：遊戲的主題與內容（利用固定的笑點及臨場的笑點）

轉：遊戲難度的加深及變化。

合：遊戲的結束（利用處罰、獎勵、愛的鼓勵、或介紹下一位帶領者做結束）

六、帶領技巧

(1) 遊戲規的講解及帶領

1. 用點線面的引導方式，邊示範邊做，不要說明完遊戲內容，再來帶
2. 由淺入深，依步驟從簡單的開始帶起
3. 不見得要有複雜的變化，要看大家的反應能力及喜愛度
4. 懂得整隊，變換隊形，善用愛的鼓勵
5. 台上操控，台下帶動，整體帶領，絕對的配合，不是做個人秀
6. 以強式帶動主，弱式帶動為輔
7. 善用地形地物，及群眾的心理

(2) 現場反應及問題處理

1. 遊戲規則要明確，一發現有人鑽漏洞，馬上更改。
2. 執法公正，以防有人作弊，會引來別人抗議或效法
3. 加減溫處理，怕太high會失控，只好再多些規則及難度來降溫，想要熱絡一點可減少些規則及難度來升溫。
4. 事先安排救火隊，以幫助處理臨時狀況，比如有人受傷或搗亂等…。

(3) 遊戲的創意及改良

1. 型式的改變，比如原本一人變成多人來表演或競賽
2. 題目的修改，比如比手劃腳，玲瓏塔的題目更改
3. 規則的更改，比如攻砲台（明星大對抗）時，由招牌動作，變成每次出場都要換不同的動作
4. 各種形態的改變或加入處罰的作用
5. 全新的遊戲的點子，來自於豐富的經驗累積，及平時對人事物的敏銳觀察力。

(4) 帶領者的自我修鍊

1. 要充份的準備，別太自滿，就算是老手也會有失算的時候
2. 對自己要有信心，帶領前多多練習
3. 心態很重要，若自己覺得不好玩，別人怎會覺得好玩
4. 精神飽滿，才能帶出好活動，前天別太晚睡
5. 經驗是不斷的上台磨鍊，不論成功或失敗都可吸取經驗
6. 歸零的心態，多學多看，多聽別人的建議，多修正自己的帶法

七、團康架構

人：帶領對象、男女比例、年齡、背景、安排伏兵

事：活動目的、活動的笑點，欲營造的氣氛

時：遊戲時間、早中晚、餐前餐後、季節、氣候

地：室內外、車上、場地大小、隊形、分組（圓形、馬蹄形）

物：道具與器材的準備、小卡、桌椅、錄放音機、麥克風等

七、注意事項

- 人：眼神、笑容、服裝儀容、音量、分組及伏兵的穿插、砲手的處理
- 事：記熟每一個流程、不帶沒把握的團康、掌握起承轉合、笑點的穿插、安排備用團康、突發狀況的處理
- 時：時間的掌握、氣氛的掌控，見好就收
- 地：隊形的安排、變化、走位
- 物：道具的運用（哨子、BB 槌等）、團康小卡的準備

八、結語

沒有人天生會帶團康，都是從學中做，做中學而來；要帶好團康，需要平常多訓練，建立自信心，多學著說笑話，多觀察、多學習、多做筆記，勇於上台累積經驗，不斷的演練，不怕被潑冷水，雖屢敗屢戰而不要變成屢戰屢敗，甚而不戰先敗；如此身經百戰，才能造就活動帶領的將才。

單項活動設計書

設計者：

名稱			
主旨			
所需時間		場地	
工作人員		成員人數	
器材			
(其它)			
活動流程	所需時間	注意事項	

※認識遊戲

〈一〉當我們同在一起(認識型)

遊戲人數：20 人以上

遊戲方法：手牽手繞圈，遊戲進行中可以邊繞圈邊唱歌，當主持人一提到”數字”，立刻找到同樣數字的「人數」然後一起蹲下，人數不對就處罰，最後留下的就是獲勝者。

〈二〉烏龜與烏鴉

遊戲人數：不拘，需 2 人一組

遊戲方法：

1. 參加者二人一組面對面站好，雙方伸出雙手，右手手心朝下，左手手心朝上，兩隻手掌心都隔開兩寸距離。
2. 參加者其中一方叫作「烏鴉」，另一方則叫作「烏龜」。
3. 主持人大叫「烏鴉」時，叫作「烏鴉」的參加者要拍到對方的手掌；相反，主持人大叫「烏龜」時，叫作「烏龜」的參加者也要盡快拍到對方的手。
4. 注意事項：- 可能會有參加者未能分清自己是「烏鴉」還是「烏龜」，可能需要試玩一兩個回合讓參加者熟習 - 主持人也可加入「烏賊」、「烏漕」等，一來可測試參加者反應，二來可製造更多歡樂。

【烏鴉與烏龜故事】

森林裡的池塘邊住了一隻烏龜，他有一雙烏溜溜的大眼睛，有一天，有一隻烏黑羽毛的烏鴉飛過烏雲密佈的天空來到池塘邊，突然間下起一陣大雨，烏鴉就躲進池塘邊的茅屋下。

烏鴉抬頭看到有一個巫婆正在烏龜家門口嚇的發抖，烏鴉就張嘴大叫，烏龜聽到烏鴉的叫聲，打開門看到底發生了什麼事，烏鴉看到烏龜就破口大罵烏龜，說烏龜怎麼這麼笨，看到烏雲就應該知道快要打雷了，怎麼不趕快請巫婆進屋裡躲雨，烏龜聽了烏鴉的話，急忙請巫婆進屋裡做，烏鴉也跟著飛進烏龜家。

可是烏鴉看到烏龜家滿地污泥，烏漆抹黑，就喋喋不休數落烏龜，烏龜聽了很生氣就罵烏鴉無理取鬧，烏鴉把烏龜家弄得烏煙瘴氣，烏龜就叫烏鴉趕快滾出屋外去，巫婆站在那裡不知道該勸烏鴉好還是該勸烏龜好。

※課前活動

〈一〉擠眉弄眼

遊戲人數：每隊人數需一樣

遊戲方法：右眼代表百位數、左眼代表十位數、嘴巴代表個位數，當主持人說一個數字，大家就用擠眉弄眼的方式傳下去，最後一個接收到之後，舉起右手大喊完成了，比正確性和速度。

〈二〉跳跳 tempo

遊戲人數：不拘

遊戲方法：將場地分為左右二邊，分別為O及X，當主持人會講出一個題目，例如：若是成雙成對的東西就跳到O，不是的就跳到X!! 共二回合，第一回合有兩條命，第二回合則有一條命，跳定邊後身體需能保持3秒不動才算；最後獲勝的小朋友可以得到獎品。

〈三〉大小風吹(非典型)

遊戲人數：不拘

遊戲方法：可採教室原座位帶動，以黃梅調曲調來變形，帶動者唱「大風吹來」學員說「吹甚麼」，帶動者：「吹有戴眼鏡的」，所有符合「有戴眼鏡」之條件者，就要原地雙手舉起轉圈，並大聲唱「拉拉拉拉拉拉拉～拉拉拉拉拉拉拉拉拉」

進階版：小風吹，當帶動者唱小風吹時，不符合條件者要轉圈動作

※表演型團康

〈一〉帶動唱

〈二〉超級比一比

遊戲方法：表演者全程不能說話，只能用肢體來表達指定的答案讓其它人猜，可以依照小朋友的年齡決定題目的難度，可配合時事想題目。

※同樂團康

〈一〉打電話

遊戲人數：每隊人數需一樣

遊戲方法：

1. 介紹規則：同一隊的人手牽手，第一個人與第二個人中間有一個洞，稱為「1」，依次類推。請每一組人喊號碼，並將手舉起來，以熟悉自己所扮演的號碼。
2. 當帶領者喊到哪一個數時，每一隊的頭及尾巴就要從這個洞中穿過去，先回原位置的那一隊為勝。
3. 開始遊戲：由帶領者出題，並吹哨後開始進行。
4. 進階版：可以玩的依序有：單一個數字、一串數字、電話號碼、一個算術問題、一個故事

〈二〉當我們同在一起(同樂型)

遊戲人數：16人 ~32人、32人以上

團康隊型：圓圈

遊戲方法：

1. 請所有人圍成圓圈，向右轉（向左也可），雙手搭在前面人的肩膀上。
2. 詢問學員是否都會唱「當我們同在一起」，然後請大家一起唱一次，並且在歌唱中往前走。
3. 接下來再唱一次，但是當我們聽到「一起」的時候要向後轉身。

4. 接下來再唱一次，但是當我們聽到「我」要拍手一下。

進階玩法：

1. 再多增加幾個動作，例如「當」是蹲下，「你」是拍前面人的肩膀。
2. 加快唱歌的速度
3. 可以換別首歌曲，例如：抓泥鰍(因為常會有重複的字句比較適合)。
4. 跟讀經結合，將「之」、「乎」、「者」、「也」套用動作

歌詞：

當我們同在一起 在一起 在一起 當我們同在一起 其快樂無比
你對著我笑嘻嘻 我對著你笑哈哈 當我們同在一起 快樂無比

〈三〉大小風吹(配對型)

遊戲人數：不拘

遊戲方法：

1. 以圍圓圈為隊形，親子配成一對，過程中親子須全程牽手遊戲。
2. 帶動者說「大風吹」學員說「吹甚麼」，帶動者：「吹有戴眼鏡的」，親子裡只要有一人符合「有戴眼鏡」之條件者，就要移動位置。

進階版：小風吹，當帶動者說小風吹時，不符合條件者要移動位置。

〈四〉歡喜冤家

遊戲人數：兩個人一組，家長和小孩為一組

遊戲方法：

1. 兩個人一組，站在一張全開的報紙上，然後兩組人馬猜拳，輸的那一組就必需將報紙折為原來的一半，而兩個人必需站在報紙上面，不可以踏到報紙以外的地方。
2. 到了報紙只剩下一點點的時候，為了不掉到地上，兩個人自然而然會抱在一起或是互相扶著。(大多數的時候，小朋友會踏在家長的腳上)
3. 慢慢的，當一組人越輸越多、腳下的報紙越來越小直到再也無立足之地，不得已落下時就算輸。

〈五〉一二三甚麼人

遊戲人數：不拘

遊戲方法：

1. 它是多人玩的遊戲，主持人當「鬼」，背對著大家，並用手臂遮住眼睛靠在樹幹上，其他人靜悄悄地走近「鬼」身邊，同時，當鬼的人不時地喊著「一二三木頭人」並回過頭來，此時其他人必須像木頭人一般靜止不動，若有人動了就換他當鬼，直到有人手拍到「鬼」，則當「鬼」的就輸了。
2. 一二三木頭人依姿勢不同可改成超人(就是擺出超人的經典動作，右手往前伸，左手彎曲放腰際，左腳往後翹起，身體必須稍微往前傾)、稻草人(雙手往左右伸直，然後必須單腳站立)、睡美人(雙手五指併攏合在一起，頭傾斜躺在上面，做出睡覺姿態)、機器人(全身緩慢如機器人般不順暢的動作，緩慢的走，走太快當然就要被鬼叫去前面嘍)等。