

信任背投[户外拓展游戏]



时间：

1个小时以上，取决于参加人数的多少。

人数：

12—20人。

道具：

一个1.5~1.8m高的平台(如果没找到平台。可以用梯子或者树桩代替)。

概述：

几乎每一个户外培训小组都可以参加这个游戏。它表面上看起来很吓人，但是如果队员动作规范，实际上是相当安全的。

目的：

1. 建立小组成员间的相互信任。
2. 使队员挑战自我。
3. 发扬团队精神，互相帮助。

准备：

步骤：

1. 游戏开始之前，让所有队员摘下手表、戒指以及带扣的腰带等尖锐物件，并把衣兜掏空。
2. 选两个志愿者，一个由高处跌落，另一个作为监护员，负责管理整个游戏进程。让他俩都站到平台上。
3. 让其余队员在平台前面排成两列，队列和平台形成一个合适角度，例如垂直于平台前沿。这些人将负责承接

跌落者。他们必须肩并肩从低到高排成两列，相对而立。要求这些队员向前伸直胳膊，交替排列，掌心向上，形成一个安全的承接区。他们不能和对面的队友拉手或者彼此攥住对方的胳膊或手腕，因为这样承接跌落者时，很有可能相互碰头。

4. 告诉那位监护员，他的职责是保证跌落者正确倒下，并做好充分准备，能直接倒在两列队员之间的承接区上。因为跌落者要向后倒，所以他必须背对承接队伍。监护员负责保证跌落者两腿夹紧，两手放在衣兜里紧贴身体；或者两臂夹紧身体，两手紧贴大腿两侧(这样能避免两手随意摆动)。并且，跌落者下落时要始终挺直身体，不能弯曲。如果他们弯腰，后背将会戳伤某些承接员——换句话说，他们有可能会被砸倒在地。监护员还要保证，跌落者头部向后倾斜，身体挺直，直到他们倒下后被传送至队尾为止。

5. 监护员还要负责察看承接队伍是否按个头高低或者力气大小均匀排列，必要时让他们重新排队。并且要时刻做好准备来承接跌落者。

6. 跌落者应该让监护员知道他什么时候倒下。听到监护员喊：“倒”之后，他才能向后倒。

7. 队首的承接员接住跌落者以后，将其传送至队尾。

8. 队尾的两名承接员要始终抬着跌落者的身体，直到他双脚落地。

9. 刚才的跌落者此时变成了队尾的承接员，靠近平台的承接员变成了台上的跌落者。循环下去，让每个队员都轮流登场。别忘了让监护员和队友交换角色，好让他也能充当承接员和跌落者。

10. 如果有人不愿意参加跌落，不要逼迫或者戏弄他们。尽量要求所有队员都参与跌落，但若确实有一两个人不愿意参加，可以只让他们在平台上，面对承接队伍站一会儿，然后跳下来(到承接队尾，好像他刚跌落完毕)。或许他会改变主意，愿意跌落到承接队伍中。切记：尽量要求每个队员参加，但不要强迫他们。

11. 既然监护员负责所有事情，你又该做些什么呢?站到承接队伍的第二或者第三排，做承接员吧!一旦发生不测，你可以帮忙抓住跌落者，至少能减缓他摔落的速度。前面的队员依次作了跌落者之后，你可以向后站，做一名监护员。如果有人问你为什么不参加游戏，或者暗示你不信任他们时，你应该跳到平台上，和其他人一样轮流参加跌落。

讨论问题示例：

·最初你们对游戏有何认识?

·参加游戏之后你们有何感受?

·当站在平台上准备向后倒时，你有何感想?

安全：

任何时候，都不能让队员从 1.8 米以上的地方向后倒。否则跌落者的头或肩将比身体的其他部位先接触承接队伍，导致摔伤。因为跌落者下落时，重量主要集中在这些部位，头很容易撞在地上，那样是相当危险的。

必要时多安排几个监护员，监护员的数量取决于培训队员的组成状况。

务必让承接员摘下手表、戒指或其他尖锐的物件；跌落者掏空所有衣兜，解下带扣的腰带。

变通：

对于那些既成的团队，可以考虑给跌落者蒙上眼罩，增加游戏难度。