
毯子落名

10 分鐘記名遊戲：兩隊、一條毯子

毯子落下一一名字從兩邊飛過去。全場名字被記住的速度，自我介紹跟不上。

你認得誰的臉，
卻叫不出誰的名字？

怎麼玩

- 兩隊人隔一條舉起的毯子面對面，各隊悄悄送一人站到毯子邊。
- 數到「三」毯子落下一—先喊出對面正確名字的隊拿下這一輪。
- 喊錯名字，分白送給對面。輪轉，直到每個人都上過前面。

安全線，必須念出口

- 「毯子舉著的時候誰也不許挪腳。毯子落下，名字飛出去，腳釘在原地。」
- 永不嘲笑喊錯的人：送分規則是笑料，不是處刑。
- 靠報數輪換，不靠自願——誰都不例外，引導師也算一個數。

它做到了自我介紹做不到的事

- 每個名字都被大聲【取回】過一遍——帶著一點壓力。取回，才是記牢的機制。
- 只活在郵件簽名裡的那些臉，在中場休息之前有了名字。
- 全場一起笑自己一回——這是最便宜的一筆信任存款。

三種常見翻車，各配一條救援

- 兩邊同時喊錯→ 送分規則兩輪之內自我糾偏，別干預。
- 有人一直躲著不上前→ 報數輪換。不舉手，不點名。
- 有人真的記不住名字→ 給他配個大嗓門的鄰居；第一問由你自己先答。

輕量反思引導三問

一、哪個名字你差點喊錯——是什麼讓它好記，或滑走？

二、今天之前，誰的臉你認識、名字你不知道？

三、挑一個今天新記住的名字，午飯之前用出來——當面對本人，大聲。

前後測

- 分隊之前填：四行測的是你平時怎麼處理名字——答平時。
- 反思引導之後填：同樣的四行，答的是剛玩過的這一場。
- 一點壓力對記名字是助推還是幫倒忙——差值會告訴你你是哪種人。

名字是信任的第一件工具。

差一點喊錯的那一刻，就是學會的那一刻。

今天用出去一個——當面對本人。

一條毯子・十分鐘・全場每一個名字

自我介紹發一次名字；毯子逼著全場把名字用出來。

把這個文件夾帶走



掃碼拿數字版——列印套件、線上表單與 AI 代理檔案。把連結換成你自己的 QRCode-AI 碼或 FormLM 地址。