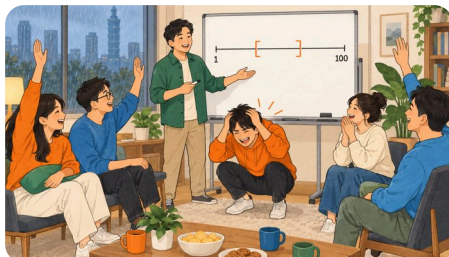


30 分鐘室內團康主持流程表

會議室、下雨天備案、或「等一下先玩一下」都能套用。不用道具、不用印卡，人到齊就能開。



時間	遊戲	主持逐字稿（可直接唸）
0-1 分	定調	「接下來 30 分鐘，我們站著就能玩，不用道具、沒有人會被點名上台。」
1-10 分	進化論	「全部人先當蛋。找同樣是蛋的人猜拳，贏的變雞，輸的繼續當蛋。進化順序是蛋、雞、鳳凰、人。」
10-22 分	終極密碼	「我心裡有一個 1 到 100 的數字。你們輪流猜，我只說比較大或比較小，踩中的人做五下深蹲，然後換他出題。」
22-30 分	故事接龍 收尾	「每人接一句、最多 10 個字，從頭傳到尾。最後我把整段念出來。」

人超過 40、教室走道窄：進化論改成坐著猜拳，輸的舉手找下一個對手，不要滿場跑。

主持口訣：先玩 10 分鐘動態（進化論或大風吹）熱身，再接 15 分鐘室內腦力（終極密碼或傳聲筒）。零預算場不要一開場就講規則超過一分鐘。