

北京體育叢書

# 軍事體育遊戲

北京體育出版社出版

---

## 軍 事 體 育 遊 戲

編輯者：中華全國體育總會北京市分會

地 址：東長安街青年服務部體育場內

發行者：青年出版社

總管理處：

電 話：（五）二四七八

地 址：北京東單二條三十四號

營業處：北京 上海 重慶 漢口 西安  
廣州 瀋陽 太原 濟南

印刷者：北京解放印刷廠

---

1951.6第一版0001—10,000

定價¥2,000

## 編 者 的 話

「軍事、體育遊戲」是一種有興趣，而多種多樣化的體育活動，它能培養青年和兒童們機智、勇敢、和愉快的優良品質；同時，其中有許多又是由其他各項體育活動脫化出來的，如本書中的球類遊戲和賽跑遊戲則是由籃、排……球和徑賽中簡化或趣味化而成的，它們都可以做爲學習籃、排……球賽和徑賽的準備活動，因而也有很大的體育價值；此外，在進行遊戲活動中，對場地設備的要求並不高，在不同的地方，不同的人數中，可以做不同的遊戲。

在編寫這本小冊子之前，我們曾聽到許多人說：「我們都很重視健康問題，也要求體育活動，可就是沒有場地設備，那能做些什麼呢？」又有的學校規定了每天課後一小時體育時間，但是在體育時間中除少數同學在球場上玩球外，很多同學都站在操場上，不知道幹什麼好。爲了克服場地困難，解決活動內容問題，我們很快的搜集了各地的遊戲，選擇較新穎、活潑，運動量較大的，而且在我們現有條件下可能做的軍事、體育遊戲材料，匯編成這本小冊子。

我們希望這本小冊子出版後，能幫助大家更好的開展體育運動，我們希望在體育活動時間再也看不到兩隻手插在衣袋裏站着沒事幹的人了！

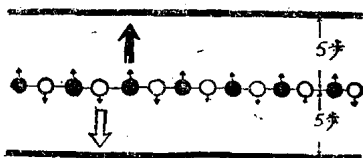
## 1 努力向前拉

人數：八——十四人。



在地面上劃三條線，每條線相隔四公尺左右。參加遊戲的人分成甲乙兩組，兩組組員面對面的站

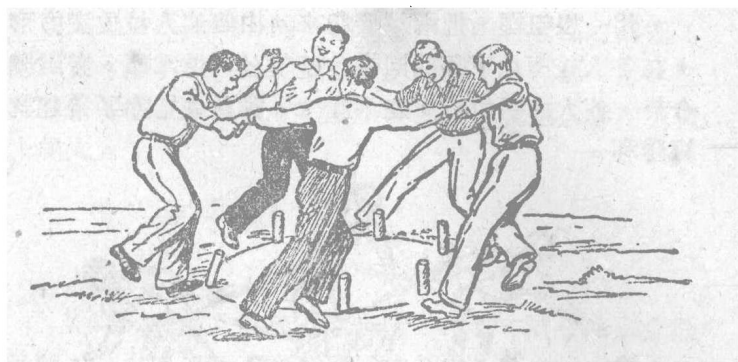
在中間的線上，然後照圖上的樣子排好。比賽開始後，大家盡力挽着旁邊人的手臂向前面拉去，誰拉到前面的一條線上就算勝利。但要注意，如果有人人在比賽中途放鬆了手，那麼這兩個人就要退出，其他的人繼續比賽。



## 2 脚下留神

人數：六——十二人。

在地上劃一個圓圈，在圓周上豎幾根木頭或幾塊磚頭，遊戲者手拉着手，繞着圓圈轉。在繞圈子的時候每一個人都可以想辦法使他旁邊的人把東西撞倒。碰倒東西的人就要退出，同時把撞倒的木頭或磚頭拿去，這樣一直到圈內只剩三人爲止。



### 3 掃螳螂

人數：六——二十人。

玩的人站成一個圓圈，中間一人拿一根繩子，繩子的尾端繫一個小沙袋，遊戲開始時，中間的人把繩子繞着圈子轉。當繩子轉到誰的腳下時，誰就要立刻跳起來避開，不能把繩子擋住。若有三次未跳過者，就要受罰。

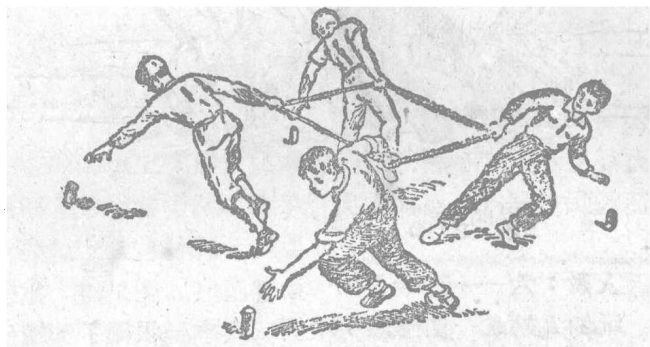


在開始時繩子的轉動宜稍慢，以後再逐漸加快。兩人之間的距離也不要太近。

### 4 方陣拉繩

人數：不限，四人一組。

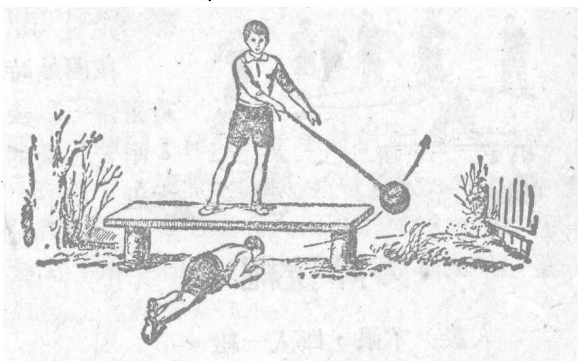
用一根粗繩，把兩端接起來。由四個人拉成正方形，在各人後面地下隔開同樣的距離放一塊木頭，發出號令後，各人右手拉繩，左手拾木。誰首先把木頭拾起就算勝利。



## 5 衝過敵人火網

人數：不限。

先準備好一個球或實心的棉絮球，上面縛一條長約兩公尺左右的繩子。一人立



在板凳上，手執繩子的一端，用平均的速度左右搖擺（如圖）。參加遊戲者一個個依次從板凳下爬過，不要被球打着。若被球打着，則算中彈陣亡，就應代替在板凳上的人。

## 6 搶手帕

人數：六人以上。

遊戲開始前，先決定誰是搶手帕者，然後大家分散逃開，其中有一人手裏拿着一條手帕，搶手帕者盡力追捕拿手帕者，只要能拍他一下，他們的位置就互相調換，再繼續玩。在追捕時拿手帕者可以把手帕互相傳遞，



若搶手帕者弄得精疲力竭還不能追到拿手帕的人。那他可以請求暫停，受到一定懲罰（如表演）後，再由另一人代替他，繼續進行。

## 7 圈內滾球

人數：十五——二十人。

參加遊戲的人，圍成一個圈。用手拍球並互相傳遞，傳遞的時候也只能用手推送，不能使球停住。搶球者的任務是設法把球滾出圈外。誰失了球（即落在搶球者手裏，並被其推至圈外），就接替搶球者。若在約定

時間之內搶球者沒有能够把球滾出圈外，就要受罰。

## 8 不慌忙

人數：不限。

遊戲的人用體操時的隊形排好，一人在隊伍的前面領操，大家跟着他做。但做的時候要比他落後一步，即領操的人做第二節時，大家做第一節，領操的人做第三節時大家做第二節，這樣一直做下去（做多少可以事先商定）。

誰若犯了錯誤，立即退出。其他的人繼續做下去，到終場都沒有犯錯誤的得勝。

## 9 禁圈

人數：四——十人。

在地上劃一個直徑二公尺的圓圈，由一個人站在裏面，担任看守。其餘的人各放一件自己的零件在圈裏面，例如鉛筆、火柴盒之類，然後圍着圈子跑。

開始後，圈外的人設法拿走自己的東西，但是不要被看守者拍着，如果被他拍着的話，那麼，這兩個人的位置要互相調換，遊戲再繼續玩下去。

## 10 捉人落水

人數：不限。

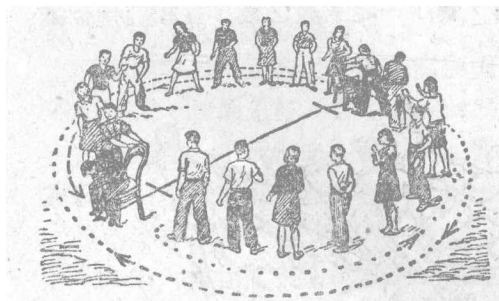
在地上劃一個大圓圈，大小可以根據參加遊戲的人



來定，另外在這個大圓圈裏面再劃一個小圓圈作為池子。然後把參加遊戲的人分成二隊，任意散立在圓圈內，發令後，各隊隊員可以用各種方法把對方的隊員捉到小圈裏去。捉的時候，幾個人對付一個人也可以，但不可過於野蠻。即使腳踏在小圈的線上，也算落水，就要到圈內站好，不能再動。到規定時間後，再發令，聽到令後應立刻停止捉捕。這時看小圈內那一隊的人數較少，那一隊勝利。

## 11 搶椅子

人數：二十人左右。



參加遊戲的人，拉着手圍成一個圓圈。然後把圓圈的中間分開，中間放一條繩子，在繩子的兩端各放一張凳子（如圖）。繩

子的長正好到達椅子前脚的界線上。

在繩子這邊的人，算是甲組，繩子那邊的人算是乙組。遊戲開始後，站在椅子左邊的人，即開始起跑，按時鐘指針轉運的方向繞一個圈子，走回自己旁邊的坐位上，坐好，並把椅子下面的繩拉到自己這面來。誰能够

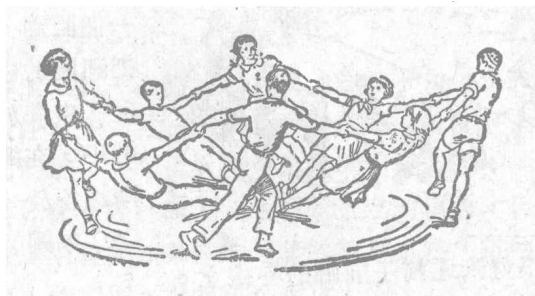
拉着繩子，他的一隊便得一分。

這一對做完之後，即由他們左旁的人繼續做去，到各組所有的隊員都已經做過便終止，計算那一隊的分數多，分數多者勝利。

## 12 平地鞦韆

人數：八人。

參加遊戲的八個人，手拉手圍成一個圓圈。然後一二報數。報單數的人向圓心走前二、三步，使彼此腳底集中靠攏，全身伸直，把重量完全吊在排雙數人的手臂上(如圖)，於是排雙數的人便手拉着手，左右動盪，或者繞着圓圈轉，轉了一定次數之後，互相調換位置，再照樣做去。

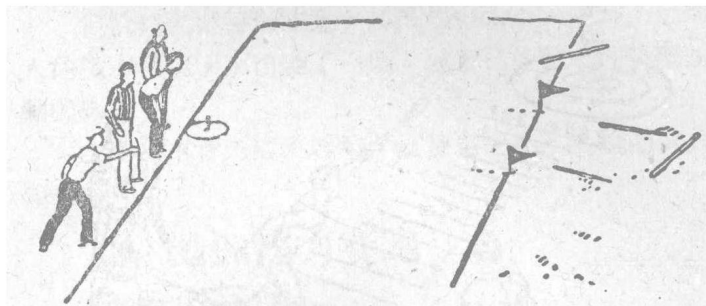


## 13 擊木

人數：三——六人。

在地上畫兩條線相距十公尺，在一條線上放一隻木

瓶，（或用較粗的木棒代替），參加遊戲的人，每人手裏拿一根木棒，木棒上寫好號碼或用其他的符號，以免搞亂。玩時，先互相交換木棒，然後把木棒扔出去，扔時要站在線上，一定要扔過另一條線。若沒有扔過那條



線，則扔的人挨到最後打。

木棒都扔了過去之後，大家便去找尋自己的棒，誰的棒最遠，誰最先打。打的時候就站在木棒所在的地方，用棒瞄準了木瓶擊去，擊中了，便得一分。遊戲也就重新開始，若第一人沒有擊中，便輪到比他稍近的人打。誰的木棒最近，誰最後打。

如果大家都沒有擊中木瓶，則遊戲重新開始。

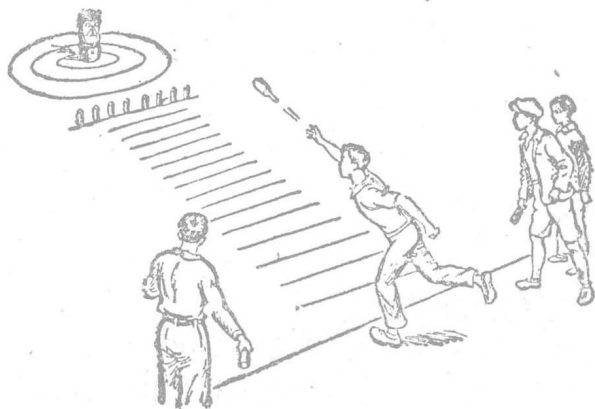
計算的辦法，可以在若干次數內，誰得的分最多，或者在事先約定點數，看誰先達到。

## 14 打倒反動派

人數：四——八人。

在地上畫一個直徑三公尺的圓圈，在這個圓圈裏面

，再畫二個直徑二公尺和一公尺的圓圈。一個套住一個，在圓圈的中心，豎一根木頭，木頭上畫一個反動派頭子的面貌。離開圓圈一公尺的地方，畫一條線，叫作『號碼線』，上面放一排小的圓木棒，數目和參加遊戲的



人數相等，離開號碼線十至十五公尺的地方，劃一條起點線，兩線中間每隔半公尺劃一條平行線，把地面分為若干小格。

參加遊戲的人，用抽籤的方法決定先後，抽中第一籤的就是第一號積木的主人，其餘類推。抽定之後，就按着次序，向目標投擲手榴彈（瓶形木棒，或普通木棒）。

手榴彈如果落在最外的圈子裏，投彈者便跑過去把自己的積木向起點線搬近一格。落在中間的圈子裏的搬

近兩格。落在最小的圈子裏甚至把木頭撞倒的，搬近三格。如果接打中木偶，一路並未落地，那不但他本人的積木搬近五格，所有在他之前已經搬近的積木都要倒退三格。

但投彈人要特別注意，如果用力太小，半路上把別人的積木碰倒，那怕碰了一個，他自己的積木也要搬回到號碼線上。

誰的積木首先到達起點，便是第一名，其餘的依次類推。

## 15 拋球接力賽跑

人數：十六人以上。

把參加遊戲的人分成兩組（必要時三組亦可），按



照圖的樣子排好，每組選出一個組長。拿一個足球站在離本組第一人二十尺遠的地方。發令後，各組長即把球拋給自己一隊中的第一人。這人接到球後，立刻把球拋回組長，並跑至隊尾站好，於是組長再把球拋給第二人，第二人接球後同樣把球拋回給組長，跑至隊尾站好。這樣一直做下去，到那一隊原來站在第一個的人較先再度出現，這一隊便勝利。



## 16 喊號碼

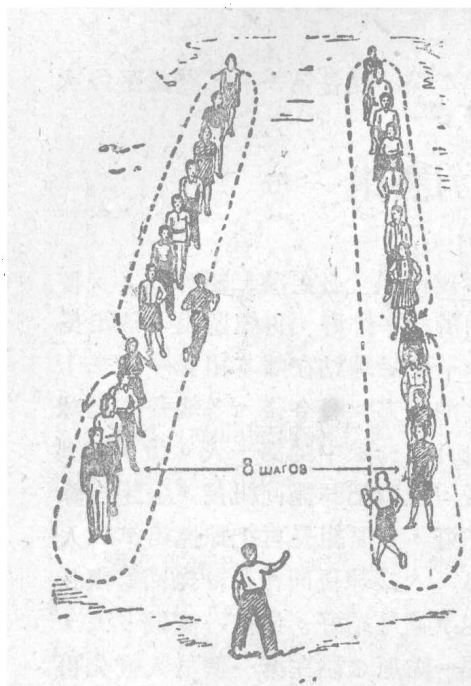
人數：十人以上其中有一人為評判員。

把參加遊戲的人分爲二組，每組的人數要相等，然後如圖的樣子排好，評判員站在二組的前面發號令。如評判員喊『第四號』每隊的第四人立刻沿着自己一隊繞

一個圈子，跑回自己的位置上。那一組的隊員先到，那一組便得一分。

之後，評判員再喊其他的號數，喊的時候不要按照着次序，這回叫第一號，下回可以叫第八號或第五號，而且最好每個人都輪到。

在規定的次數中，看那一組得分較多那一組便算勝利。



## 17 跳河投彈

人數：十人以上。

在地上劃兩條平行線，距離約五尺。在離河約八步的地方畫一條界線與河岸平行。參加遊戲的人分成二隊，每隊第一人各抱一球站在界線後，發令後，這人立刻跑到河邊跳至對岸，然後迅速把球扔回給本隊第二人，第二人接着球，同樣跳過對岸再把球扔回給第三人，看那一隊的動作快，能較先把全部隊員都渡至對岸，但如果在抱着跳球的時候，跳在河裏或沒有接着球，都要回到界線後重新出發。

## 18 套籐圈

人數：十人以上。

在地上劃一條起點線，離開這條線十米的地方劃二個圓圈，直徑四尺左右，在圈內各放籐圈一個，然後將參加遊戲的人分成甲、乙兩隊，成單縱隊立在起點線後，發令後，兩隊排頭立刻跑到圓圈裏，將籐圈由足下套出頭頂，再將籐圈安放在圈內，然後跑回來，拍一下排在第二的人的手，排在第二的人就按照同樣的方法去做，那一隊先做完，那一隊勝利。

## 19 負重賽跑

人數：不限。

參加競賽的人，各負同樣重量的東西，（或者是一袋沙或者是一塊石頭，重量看參加競賽的人的年齡而定）作五十米或一百米的賽跑。

根據這個遊戲可以採用其他的方式進行，如在背上背一個人，或手裏拿一杯水都可。

## 20 障礙賽跑

人數：不限。

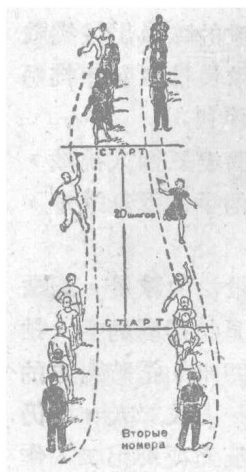
比賽前在跑道上設置一些障礙物，跑道長二百米者最佳，若沒有跑道，可以在廣場上來回走幾次。障礙物的設置後有一定標準，譬如在三十米的地方橫放一根高二尺的繩子，比賽者必須跳過去，沒有跳過即被淘汰。再在50米的地方劃二條寬四、五尺的線作為河，必須跳過，在一百米的地方用一個袋子，賽跑的人，在這裏把腳套進袋去，然後跑十五米。

## 21 換防

人數：二十人以上。

在地上劃兩條線，相隔約十五公尺左右，然後把參加遊戲的人分為兩隊，每隊再分為兩組，這兩組的人相對的成縱隊站在兩條線上（如圖）。發令後，各隊第一組的第一個人，拿一面小旗子（也可以用木棒代替）跑到對面交給本隊第二組的第一個人，然後站到第二組的後面去。第二組的人接到旗子後，立刻跑至對線把旗





子交給本隊第一組最前面的一個人，然後站到第一組的後面去，這人接到旗子後，按第一人的樣子奔過去，把旗子交給本隊第二組站在最前面的一個人，然後站到第二組的後面去。這樣繼續做下去，一直到兩組的人全部調換了一個位置為止，那一隊調換得較快，那一隊勝利。

## 22 出陣挑戰

人數：八——十六人。

在地上劃兩條線，相距三十公尺左右，兩線之間作爲戰場。然後把參加遊戲的人分爲兩隊，每隊由隊長率領分站在二條線上。等大家準備好了之後，第一隊就派一個人至對方挑戰，當他走近對方界線時，第二隊的隊員就把手伸出來，挑戰者任選一個人在他的手掌上拍三下，拍完第三下之後，就拔腿飛跑，被拍的人就趕去追捕，如果挑戰者在進入自己的陣地前被對方拍着，就算被俘，要站在敵人陣地的最右邊，等待營救；若不能在挑戰者到達陣地之前把他拍着，則應戰者作爲俘虜，同樣要留在敵人陣地的右邊，等待營救。