

体育爱好者丛书



人民体育出版社

游戏

钱建国 编著



• 体育爱好者丛书 •

游 戏

钱建国著

人 民 体 育 出 版 社

60075 (京) 新登字040号

图书在版编目 (CIP) 数据

游戏/钱建国著.-北京:人民体育出版社,1995 (体育爱好者丛书/江声,丛明礼主编)

ISBN 7-5009-1028-2

I. 游... II. 钱... III. 游戏 IV. G898

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第06353号

人民体育出版社出版发行

北京印刷三厂印刷

新华书店经销

787×1092毫米 32开本7.5 印张 140千字

1995年9月第1版 1995年9月第1次印刷

印数: 1—5200册

ISBN 7-5009-1028-2/G.945

定价: 8.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路8号 (天坛公园东门)

电话: 5113708 (发行处) 邮编: 100061

传真: 7016129

电挂: 9474

622 (购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

《体育爱好者丛书》编辑委员会

主 编: 江 声 丛明礼

副 主 编: 魏雪平 梁庆法 白 艳

编辑委员: (按姓氏笔画顺序) 王 洁

白 艳 丛明礼 史 勇

江 声 周大强 郑小锋

梁庆法 温京华 魏雪平

出版说明

随着人民生活水平的提高，“生命在于运动”的道理，越来越为人们所理解，参加体育锻炼和关心体育运动的人越来越多。人们希望了解体育知识，要求懂得运动的科学道理和掌握锻炼身体的方法。基于此，我们组织编写了这套《体育爱好者丛书》。

体育运动的项目很多，内容丰富，为满足广大体育爱好者的不同需求，我们将分册出版。这套丛书，力求做到内容深入浅出，通俗易懂，图文并茂，雅俗共赏。《游戏》是这套丛书中的一册，欢迎提出批评、建议。

前 言

当前，我国群众性体育活动蓬勃发展，体育锻炼作为人们文化生活的重要组成部分，已越来越深入人心，为广大体育爱好者所接受。

随着人们物质生活水平的提高，人们的观念在不断更新，广大的体育爱好者对群众性体育活动有了更新、更高的要求，为此，游戏——这一集娱乐性、趣味性、竞技性为一体的活动形式表现出了强大的生命力。

游戏是人类历史上早已形成的一种娱乐方式，是古老的文化之一，它随着社会的发展而发展。劳动是产生和发展游戏的基础。在原始社会中，人们为了生存，在与自然界的斗争中，产生了相互团结、互相帮助的社会关系，这种关系的产生是为了便于抵抗野兽的袭击和更好地去捕猎与生产。因此，以模仿捕猎和生产劳动的游戏便得以产生和发展起来，并以此作为培养下一代生存与生产劳动的一种手段。

游戏的形式是多种多样的，从古至今，随着各民族文化的发展而产生、嬗变。我国传统游戏击壤、蹴鞠、斗

鸡、拔河、陀螺等都有着几百年、上千年的历史，历史的长河没有湮灭它们。游戏之所以在人民大众中始终有魅力，就是游戏活动无论男女、老少、尊卑都可以参加，说明了生存不等于生活，生活的概念不止于温饱，生活在精神上高于生存。人民需要生活，生活也需要游戏。随着社会历史的发展，现代游戏既是文化娱乐手段之一，也是一种全面发展体育教育的手段之一。游戏活动必将受到更多的人们所喜爱。

本书选编的内容分别向广大体育爱好者介绍“传统游戏”、“家庭康乐游戏”、“野外游戏”、“趣味竞赛游戏”、“幼儿园游戏”和“学校体育辅助游戏”。希望本书能对广大体育爱好者有所启迪与帮助，从而进入游戏世界。

目 录

一、传统游戏.....	(1)
(一) 抓子儿.....	(1)
(二) 抓拐.....	(4)
(三) 击壤.....	(5)
(四) 掷钱.....	(8)
(五) 蹴鞠.....	(9)
(六) 捶丸.....	(12)
(七) 踢毽子.....	(14)
(八) 荡秋千.....	(16)
(九) 打陀螺.....	(18)
(十) 拔河.....	(20)
(十一) 斗蟋蟀.....	(22)
(十二) 斗鸡.....	(25)
(十三) 斗草.....	(28)
(十四) 抖空竹.....	(30)
(十五) 垂钓.....	(33)
(十六) 放风筝.....	(38)
二、家庭康乐游戏.....	(43)

(一) 全家乐.....	(43)
(二) 步调一致.....	(44)
(三) 吹鸡毛.....	(45)
(四) 跳起摸高.....	(46)
(五) 推小车.....	(47)
(六) 投准比赛.....	(48)
(七) 打活动靶.....	(49)
(八) 贴鼻子.....	(50)
(九) 捡豆子.....	(51)
(十) 蒙眼踢包.....	(53)
(十一) 顶球射门.....	(54)
(十二) 抽纸比赛.....	(55)
(十三) 弹球比准.....	(56)
(十四) 投球入篮.....	(57)
(十五) 颠乒乓球.....	(58)
(十六) 架筷子.....	(59)
(十七) 打猎.....	(59)
(十八) 钓鱼.....	(60)
(十九) 运“珍珠”.....	(61)
(二十) 乒乓球比赛.....	(62)
(二十一) 栽花儿.....	(63)
(二十二) 击掌传花.....	(64)
(二十三) 遵守交通规则.....	(65)
(二十四) 偷越敌哨.....	(66)
(二十五) 平衡棒.....	(67)
(二十六) 竖旗杆.....	(68)

(二十七) 模仿动物.....	(69)
(二十八) 跳纸棒.....	(70)
(二十九) 摸黑行走.....	(71)
(三十)) 接黑白棒.....	(72)
(三十一) 跳越比赛.....	(72)
三、 野外游戏.....	(74)
(一) 捷足先登.....	(74)
(二) 爬山斗智.....	(75)
(三) 水中赛跑.....	(76)
(四) 水中抢皮球.....	(77)
(五) 水中搬运.....	(77)
(六) 水中骑马大战.....	(78)
(七) 排水雷.....	(79)
(八) 划船比赛.....	(79)
(九) 铁人三项赛.....	(80)
(十) 高靴竞走.....	(81)
(十一) 竹马战.....	(82)
(十二) 沙滩排球.....	(83)
(十三) 乌龟赛跑.....	(84)
(十四) 小型高尔夫球赛.....	(85)
(十五) 滑冰船.....	(86)
(十六) 冰上扶竿接力赛.....	(87)
(十七) 多拉快跑.....	(88)
(十八) 赶球.....	(89)
(十九) 打雪仗.....	(90)
(二十) 雪山战斗.....	(91)

(二十一) 自行车障碍赛·····	(92)
(二十二) 跳方块·····	(93)
(二十三) 跳房子·····	(94)
四、趣味竞赛游戏·····	(96)
(一) 划旱船·····	(96)
(二) 竖瓶子·····	(98)
(三) 迎亲·····	(99)
(四) 托盘障碍赛·····	(100)
(五) 夹金豆·····	(102)
(六) 猪八戒背媳妇·····	(103)
(七) 搭桥过河·····	(105)
(八) 抬轿子·····	(106)
(九) 抬气球·····	(107)
(十) 集体跛足追拍赛·····	(109)
(十一) 多足竞走·····	(110)
(十二) 运粮·····	(111)
(十三) 播种·····	(113)
(十四) 快速传递·····	(114)
(十五) 滚轮胎赛·····	(116)
(十六) 看图搬家·····	(117)
(十七) 速算比赛·····	(118)
(十八) 接力搬运·····	(120)
(十九) 托纸片跑·····	(122)
(二十) 快速运砖·····	(123)
(二十一) 集体滑雪·····	(124)
(二十二) 抗旱保苗·····	(126)

五、幼儿园游戏	(128)
(一) 五彩花儿.....	(128)
(二) 送信.....	(130)
(三) 找家.....	(132)
(四) 开火车.....	(133)
(五) 跟我学.....	(134)
(六) 找妈妈.....	(135)
(七) 摸对儿.....	(136)
(八) 行军.....	(138)
(九) 看谁学得像.....	(139)
(十) 看谁放得准.....	(141)
(十一) 劳动比赛.....	(142)
(十二) 快跑快跳.....	(144)
(十三) 盖房子.....	(145)
(十四) 弹球入水.....	(146)
(十五) 传球接力.....	(147)
(十六) 迎面滚球.....	(148)
(十七) 快跳快爬快骑.....	(150)
(十八) 赛车.....	(151)
(十九) 信号灯.....	(152)
(二十) 战地救护.....	(154)
(二十一) 鸭子过河.....	(155)
(二十二) 拍球比赛.....	(156)
(二十三) 捞鱼.....	(157)
(二十四) 捉蜻蜓.....	(158)
(二十五) 钻山洞.....	(160)

(二十六) 跳圈·····	(161)
(二十七) 赛马·····	(162)
(二十八) 看旗赛跑·····	(163)
六、学校体育辅助游戏·····	(165)
(一) 看谁反应快·····	(165)
(二) 灵敏跑比赛·····	(167)
(三) 闯三关·····	(168)
(四) 长江黄河·····	(169)
(五) 多拉快跑·····	(170)
(六) 穿插追击·····	(171)
(七) 循环淘汰赛·····	(173)
(八) 过独木桥·····	(174)
(九) 看谁动作快·····	(175)
(十) 十字接力·····	(176)
(十一) 穿城门·····	(178)
(十二) 夹球接力·····	(179)
(十三) 拉绳角力·····	(180)
(十四) 织鱼网·····	(181)
(十五) 集体过障碍·····	(182)
(十六) 篮球接力赛·····	(183)
(十七) 横绳拔河·····	(184)
(十八) 运球接力·····	(186)
(十九) 火车赛跑·····	(187)
(二十) 跳绳传球·····	(188)
(二十一) 跳棒·····	(189)
(二十二) 空中接球·····	(190)

(二十三) 障碍接力.....	(191)
(二十四) 丛林追捕.....	(192)
(二十五) 曲线拨球比赛.....	(193)
(二十六) 滚球接力.....	(195)
(二十七) 投靶.....	(196)
(二十八) 百足虫赛跑.....	(197)
(二十九) 过溪水.....	(198)
(三十) 降落伞.....	(199)
(三十一) 跳篱笆墙.....	(200)
(三十二) 夺红旗.....	(202)
(三十三) 拉杠比劲.....	(203)
(三十四) 划船.....	(204)
(三十五) 双人蹲跳.....	(205)
(三十六) 企鹅竞走.....	(207)
(三十七) 连闯五关.....	(208)
(三十八) 钻地道.....	(210)
(三十九) 独臂独腿角斗.....	(211)
(四十) 斗鸡赛.....	(212)
(四十一) 搂腰拔河.....	(213)
(四十二) 跳竹竿.....	(214)
(四十三) 看谁摘得多.....	(215)
(四十四) 滚球入门.....	(216)
(四十五) 打野鸭.....	(218)
(四十六) 快接反弹球.....	(219)
(四十七) 快接高抛球.....	(220)
(四十八) 活动篮筐.....	(222)

一、传统游戏

游戏在我国有着悠久的历史，从古至今，随着我国各民族文化的发 展而得以产生与发展。

我国传统游戏种类繁多，它有着几百年、甚至几千年的历史，像击壤、蹴鞠、拔河等本书中所编选的内容，虽经历了千百年岁月，几经嬗变和发展而始终不衰，这种民俗的继承力量是十分惊人的，是民众赋予了它顽强的生命力。

“传统游戏”中所编选的游戏内容，本着使读者既了解中国传统游戏的文化概貌，又可以试着游戏一番、增进身心健康的目的，带您进入游戏世界。

（一）抓子儿

游戏的由来

抓子儿俗读抓(chuǎ)子儿，流传已有几百年的历史了。崇祯八年(1635年)的《帝京景物略·春场》中有记载：

是月也，女妇间，手五丸，且掷且拾且承，

曰“抓子儿”。丸用象木银砾为之，竞以轻捷。

记载中的大意是说：抓子儿游戏是在农历正月间玩耍，参加游戏者为妇女。游戏用具“子儿”是以象牙、木头、银砾制成，玩法是掷、拾、承，即抛、抓、接的动作。

在五六十年的北京城区，随处可见一些儿童，特别是女孩子围在一起玩“抓子儿”游戏，但此时游戏“子儿”的来源更为广泛，有果核、糖块、玻璃球等等。

戏游的方法

准备小布包儿一个（内装大米、豆子等）和“子儿”若干。游戏时，参加者每人衣袋里装满“子儿”，大家围在一起同声唱念：“出，出，一大把，不出一个就出俩。”念完后大家同时从衣袋中抽出手来，张开手掌，谁手掌中的子儿多谁先抓。随后，将每个人所有的子儿归拢一处，撒在地上、桌上或床上。讲好是抓三还是抓二，若大家同意抓三，第一位游戏者就只能抓那些撒开后自然形成的以三个为一组的子儿。抓子儿开始，游戏者先将小布包儿抛向空中，待包儿未落下时，迅速将该抓的子儿抓在手中（只能用单手完成），然后再用抓子儿的手接住下落的包儿。

在抓子儿过程中，如果不慎碰了不该抓的子儿或没有接住包儿，均为“坏子儿”，出现坏子儿则不允许其继续抓子儿，由下一位参加者进行。如顺利完成抓子儿，抓到的子儿归自己，继续抓子儿至抓完自然形成的“抓三”为止，余下的子儿可以同游戏者下一轮所出的子儿一起进行游戏。

抓子儿的另一种玩法是不用小布包儿的方法。还是谁出的子儿多谁先抓。先将子儿全部兜在掌心，然后抛起子儿，随后迅即翻过手掌，以手背接住落下的子儿；接着用手背将子儿再向上抛起，随后迅即抽出手来抓住抛起的子儿。在这过程中，凡从手背掉落的子儿或没有抓住的子儿均为“炸子儿”，出现炸子儿则为失误，由下一位进行抓子儿。如果顺利完成这一过程，则所抓的子儿全部归自己。在五六十年代笔者所见，这种玩法大多为男孩儿，所抓的子儿一般为糖果，香烟盒叠成的“三角”，小画片或方形、圆形的硬纸片（见图1）。

游戏的益处



抓子儿游戏是一项流传很广、为古今妇女儿童所喜爱的民间传统游戏。参加这种游戏可以培养人的判断能力。

比如，游戏时出子儿的变化很多，在某种情况下，出多少子儿是胜负的关键。参加这个游戏还可以培养人的手眼配合等灵敏素质。如今，我们不妨试着玩一玩这

这个游戏，相信会给您带来乐趣。