

趣味夺标体育



宝 永 武
邹 师
木 光

编



● ● ● 辽宁人民出版社

趣味夺标体育

宝永武 邹 师 木 光 编写

辽宁人民出版社

1991年·沈阳

趣味夺标体育

Quwei Duobiao Tiyu

宝永武 邹师 木光 编著

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市和平区北一马路108号) 沈阳日报印刷厂印刷

字数: 130,000 开本: $787 \times 1092 \frac{1}{32}$ 印张: 8 插页: 2

印数: 1—5,000

1990年12月第1版 1990年12月第1次印刷

责任编辑: 邵连凯
封面设计: 关 飞

插 图: 关 飞
责任校对: 晓 东

ISBN 7-205-01800-5/G · 290

登记号: (辽)第1号 定价: 3.85元

序

我怀着激动的心情，一口气看完了宝永武等同志编写的《趣味“夺标”体育》初稿，为我国群众体育这块沃土上又盛开出一束鲜花而高兴。

党的十一届三中全会以来，随着经济的发展、社会的进步、人民物质文化生活水平的提高，体育已逐渐渗透到社会的各个领域。体育在人们的生活中，越来越显示出她的重要地位和作用。当今时代，在人们物质生活越来越丰富的同时，必然要求有较多的更高的精神、文化生活，包括体育娱乐等活动。广大群众迫切要求在生产劳动和工作之余，安排一些新颖的、兴趣浓厚的、多种多样的体育娱乐活动。而目前这类指导性的书籍又极少。本书作者通过走访厂矿企业、深入生产和生活实际，收集了大量深受群众喜爱的、小型多样的、新颖独特的、紧密结合实际的群众体育活动内容，编写了这本《趣味“夺标”体育》。

该书特点突出，趣味性强，具有很高的实用价值，

是一本指导广大群众业余体育和文娱活动的好书。书中的活动种类繁多，有的活动具有民间传统色彩；有的活动幽默滑稽，许多活动融体育游戏与娱乐于一体，具有广泛的群众性和浓厚的娱乐性；书中的许多活动是集体参加的，夺标意识很强，具有对抗性和竞赛性；书中的许多活动不受场地、器材限制，适合不同年龄、不同性别、不同职业的人参加，每个人都可从书中找到适合自己特点、满足自己要求的活动。因此说本书还具有可接受性和较广泛的选择性；书中的许多活动紧密地与生产劳动相结合，模仿性强，具有很强的实用价值。

《趣味“夺标”体育》一书是在我国群众体育日益发展的新形势下产生的，她必将进一步推动群众体育活动的开展。由于本书具有群众性和娱乐性；对抗性和竞赛性；可接受性和有选择性；模仿性和实用性，因而本书必将有强大的生命力，受到广大群众的喜爱和欢迎。我们为群众体育宝库中又增添一份宝贵财富而祝贺！愿这束群众体育之花越开越艳。

辽宁省体育运动委员会副主任 王序良

1990年7月

前 言

当前，随着物质生活水平的不断提高，人们对文化精神生活的需求也越来越高。体育运动作为人们文化生活的重要组成部分，已经越来越深入人心，为广大群众所喜爱。在体育运动蓬勃开展的热潮中，我国群众体育这块绿洲正在不断得到开展和扩大。随着人们观念的不断更新，职工体育运动的内涵也得到了进一步的发展，人们对群众体育的内容也有了更新更高的要求。特别对健身强体、延年益寿的要求也越来越强烈。希望体育运动能开展得更普遍一些，内容和形式更丰富更多样一些。在这种形势的推动下，职工趣味体育便应运而生。她是一项新兴起的体育活动，由于将趣与动、乐与美形成一体，大部分项目是源于广大群众的生产、劳动和现实生活，符合广大职工求新、求趣、求美、求乐的心理，因此，她一出现就受到广大职工群众的欢迎，表现出强大的生命力。

目前，我国职工体育活动虽然开展得比较普遍，但在科学技术飞速发展的今天，人们更易于接受新事物，追求更高的精神娱乐。因此职工体育在内容和形式上都远远满足不了广大职工群众的要求，存在一些亟需解决的问题。

一是形式比较单调，仅仅局限在竞技体育的范围，比赛往往都是田径、球类项目，对这种重复的竞赛，职工群众不大感兴趣；二是这种竞赛技术性、对抗性强，运动强度大，竞争激烈，只限于少数人参加。特别受身体素质、年龄、人数等条件的限制，大多数职工，尤其是中老年职工只能观望却不能亲身参赛，而中老年职工的比重又很大；三是我国城市人口密集，体育活动的空间、范围正逐渐缩小，现有的体育活动场地和设备又无法满足和适应群众开展喜闻乐见、小型多样的体育活动。因此，群众中的民族体育、传统体育项目和其它小型多样化的体育活动受到了一定条件的限制，在一定程度上阻碍了职工群众体育活动的广泛开展。

过去，有些单位也搞过趣味体育运动会，项目多是结合本行业的生产实际，受到参赛职工群众的欢迎。但这项运动开展得一直不够普遍，原因是缺少这方面的指导书。究竟广大群众对职工体育有哪些要求？喜欢什么样的形式？带着这些问题，我们走访了一些厂矿、企事业单位，进行了摸底调查，倾听了广大工会、体育干部和职工的意见，收集了一些比较有价值的资料。从调查的结果看，广大职工和工会体育干部对趣味体育有较浓的兴趣，并且迫切希望有关趣味体育的图书问世。我们将调查反馈的信息加以综合整理，决定创编一部职工趣味体育的指导书。在整理资料的基础上，我们又吸取了国外娱乐体育、健身体育的经验，根据我国国情和企业实际，创编了这套紧密与劳动生产实践相结合的趣味“夺标”体育项目。这本书共创编设计趣味体育项目 120 例，从内容上分为“民间·传说”、“幽默·滑稽”、“游艺·娱

乐”、“劳动·生活”、“模拟体育”等五大类。其中如：“济公扇球”、“踩高跷”、“抢亲”、“投绣球”等都带有浓郁的民间传说色彩；“卓别林双拐走”、“鸭子提水”、“大头鞋”、“黑熊掰苞米”等则具有幽默滑稽的特点；“车轮滚滚”、“支农抗旱”、“翻大饼”、“运送伤员”等则带有浓厚的生活劳动气息；另外象“赶猪”、“十字扛杆”、“钓瓶”、“套活动圈”等都是游艺娱乐性很强的项目；“超级排球赛”、“滑雪板”、“头球比远”等都是模拟各种体育项目的。这些项目既有一定的趣味性，又充满着竞争、夺标意识，较好的体现了趣味体育竞赛的特点，形成了自己独特的风格。我们还从中老年职工的身体、心理特点出发，创编了“步步为营”、“青蛙跳井”、“赶球”、“拼七巧板”、“钓鱼”等项目，这些项目虽有竞争，但运动强度却不大。“扛杆跑”、“单臂托砖”、“老鼠过河”、“快速计算”、“看图搬家”等则适合青年人好奇、争强斗胜的心理。另外，我们还将一些民间、民族传说，寓言、典故与体育竞赛结合起来。如“猪八戒迎亲”、“三毛托盘”、“孙悟空捡宝”、“赛龙舟”等。这些项目娱乐性很强，给人以一种进入角色感。它们兼有运动竞赛、技巧表演、游戏、娱乐等特点，将体育竞赛的项目加以引伸、编纂，对日常生活中的运动进行模仿、夸张、剪裁，使各种项目新颖多样、富于感染力，既有锻炼又有欣赏价值，同时能使绝大多数群众参加。

这套趣味夺标体育具有以下几方面特点：

一、趣味性。这是本书编写的指导思想。求趣、求乐是群众体育的一个重要特点。在创编过程中，我们根据心理学的原理，通过设疑、尝试、好奇、好胜、角色、竞争的六个

心理动向去设计、筹划趣味体育项目的场地、方法、规则，使各种项目具有强烈的吸引力。

二、实用性。在创编过程中，我们以现实生活为素材，尽可能寻找各行业间的共同点，使每个项目都能广泛适用于各行各业的职工，同时适应不同年龄、不同性别、不同层次人们的心理需求。在场地器材的设计上，力图达到具有较大的选择性，场地可大可小；距离可长可短；人数可多可少；器材可灵活代替；项目可在室内进行也可在室外进行。另外，绝大多数项目都可以参加综合性田径运动会，也可以组织专门的趣味体育运动会、中老年职工运动会或室内运动会等多种形式的赛会。

三、多样性。小型多样，丰富多采是趣味夺标体育竞赛的另一特点。在综合体育项目众多的分类原则中，我们结合职工体育的年龄层次、行业层次，按运动技能又可分为走、跑、跳、投、钻、爬、闪躲等类，每类项目都分别借助于球、棍、棒、竿、绳、板、圈、凳、瓶、车等简单器械和道具来完成，供不同行业的职工选用。

四、娱乐性。这些项目一般都综合进了一些游艺的特点，带有一定的情节和角色性，在服装、面具、道具上都有不同的修饰，布局创新，不仅观看的人易产生兴趣，参赛者本身也感到兴味无穷。可作为节日联欢、游艺、旅游活动、家庭娱乐的内容之一。

五、竞争性。虽然趣味体育不如竞技体育项目那样对抗激烈，但竞争意识也是很强的，并且大多是集体竞争。参赛者不仅考虑自己要获胜，同时还要更多的考虑集体的夺标，具

备集体主义大协作精神，与同伴和集体协力同心、密切配合，为本单位争得荣誉和胜利。

这本书在全国是首创，她不仅可作为职工趣味体育活动的小百科，也是广大工会体育干部积极开展丰富多采的趣味体育活动的参考、指导书。

最近，沈阳电视台已将书中的 20 余例项目录制成多集系列片播放，收到了良好的效果。希望各厂矿、企事业、部队、机关、学校、农村以及广大群众看了本书后，能根据自身的情况，选择适合自己特点的项目，组织一次别开生面的趣味“夺标”运动会。

本书在编写过程中，由于时间匆忙，难免有误，请广大读者指正。

编著者

1990 年 5 月

场地示意图“图标”说明

△.....参赛队员

⊕.....裁判员

▬.....独木桥

Ⅱ.....障碍物

——▶.....前进路线

- - -▶.....折回路线

⊙.....标志杆

○.....物体

~~~~~▶.....绕标志杆前进路线

- - -~~~~~▶.....绕标志杆折回路线

# 目 录

序..... (1)

前 言..... (1)

## 一、民间·传说

济公闹球..... (2)

○ 划旱船..... (4)

放风筝..... (6)

猪八戒抱瓜..... (8)

长龙走..... (10)

孙悟空捡宝..... (12)

投绣球..... (14)

猪八戒背媳妇..... (16)

抢亲..... (18)

踩高跷..... (20)

♫ 赛龙舟..... (22)

猪八戒迎亲..... (24)

## 二、幽默·滑稽

大拖鞋..... (26)

头顶不倒翁..... (28)

熊猫搬运..... (30)

蜘蛛行走..... (32)

○ 三毛托盘..... (34)

挂五官..... (36)

大蓬车..... (38)

鸭子提水..... (40)

老鼠扛棒..... (42)

螃蟹跑..... (44)

青蛙跳井..... (46)

卓别林双拐走..... (48)

黑熊掰苞米..... (50)

○ 老鼠过河..... (52)

大头鞋..... (54)

连体走..... (56)

鸭子捡蛋..... (58)

袋鼠传棒..... (60)

熊猫拉彩球..... (62)

### 三、游艺·娱乐

- 连足跑 ..... (64)
- 找伙伴送球 ..... (66)
- 空中运汽球 ..... (68)
- 双人跳绳 ..... (70)
- 借物 ..... (72)
- 夹球侧行 ..... (74)
- 拼七巧板 ..... (76)
- 滚动接力 ..... (78)
- 圆阵跑 ..... (80)
- 彩球飞舞 ..... (82)
- 单杆抬人赛 ..... (84)
- 四足移动 ..... (86)
- 三角夺球 ..... (88)
- 提桩行走 ..... (70)
- 集体传球跳绳 ..... (92)
- 托球跑 ..... (94)
- 投炸弹 ..... (96)
- 提足跳 ..... (98)
- 夹杆过障碍 ..... (100)
- 双绳交换跳 ..... (102)
- 金豆搬家 ..... (104)
- 踢双球 ..... (106)
- 阵地拔河 ..... (108)
- 钩瓶 ..... (110)
- 套活动圈 ..... (112)
- 跳绳绕障碍 ..... (114)
- 相互联系 ..... (116)
- 过通道 ..... (118)
- 扛杆跑 ..... (120)
- 二人三足 ..... (122)
- 赶球 ..... (124)
- 握圈旋转跑 ..... (126)
- 拉铁筒 ..... (128)
- 十字扛杆 ..... (130)
- 步步为营 ..... (132)
- 竖瓶 ..... (134)
- 兜球跑 ..... (136)
- 双杆抬球 ..... (138)
- 互相牵制 ..... (140)
- 协同站立 ..... (142)
- 背向拉绳 ..... (144)
- 五角拔旗 ..... (146)
- 颠球过彩线 ..... (148)
- 托纸片 ..... (150)
- 集体追逐赛 ..... (152)
- 巧砸汽球 ..... (154)
- 拔瓶跑 ..... (156)
- 桩上拉绳 ..... (158)

|           |       |             |       |
|-----------|-------|-------------|-------|
| 钓鱼.....   | (160) | 摸鱼.....     | (202) |
| 移动拔河..... | (162) | 搬重物.....    | (204) |
| 坐膝行走..... | (164) | 快速计算.....   | (206) |
| 赶猪.....   | (166) | 通过“电网”..... | (208) |
| 高低跑.....  | (168) | 翻大饼.....    | (210) |
| 指挥行动..... | (170) | 车轮滚滚.....   | (212) |
| 插红旗.....  | (172) | 单车绕杆接力..... | (214) |
|           |       | 多人乘车.....   | (216) |
|           |       | 双人慢骑.....   | (218) |
|           |       | 看图搬家.....   | (220) |
|           |       | 运送伤员.....   | (222) |

#### 四、劳动·生活

|            |       |
|------------|-------|
| 传送带.....   | (174) |
| 配合搬运.....  | (176) |
| 送公粮.....   | (178) |
| 通过沼泽地..... | (180) |
| 解锁链.....   | (182) |
| 超越赛.....   | (184) |
| 传卫星.....   | (186) |
| 播种.....    | (188) |
| 滚雪球.....   | (190) |
| 支农抗旱.....  | (192) |
| 投蛋.....    | (194) |
| 单臂托砖.....  | (196) |
| 钻隧道.....   | (198) |
| 传送报刊.....  | (200) |

#### 五、模拟体育

|            |       |
|------------|-------|
| 运球赛.....   | (224) |
| 巧投铁饼.....  | (226) |
| 穿梭接力.....  | (228) |
| 交替拍球.....  | (230) |
| 超级排球赛..... | (232) |
| 滑雪板.....   | (234) |
| 双圈接力.....  | (236) |
| 推气球.....   | (238) |
| 头球比远.....  | (240) |
| 后 记.....   | (242) |

趣味体育是一项深受群众欢迎的体育活动，大家在阅读此书和组织趣味体育活动时应注意以下几点：

一、场地示意图提供了比赛的组织形式和运动方向（黑色箭头所示），由于图示的位置所限，凡五人以上的示意图，都表示多人参赛。

二、场地大小、形状、人数多少，可根据本单位的实际条件和需要加以变化，因地制宜的解决，有些项目可以移到室内来进行。

三、道具的选用与制做，一般可根据行业特点和活动的需要来选择，力求简便易行。

四、在选择项目时，应先看文字，再通过插图加深对项目的理解，最后再根据示意图来决定使用方法。

五、制定比赛规程时，为了方便起见，应划分成几段，制成表格的形式。即：项目名称——场地道具——比赛方法——规则要求——录取方法与名次。

# 一、民间·传说

## 济公扇球

### 【场地道具】

选择 30×10 米的场地，设起点和终点线。

扇子 6 把、花塑料球 6 个，不同颜色的绸带（约 80 公分长）6 条，济公扮相。

### 【竞赛方法】

参赛人数不限，每组 6 个人。比赛前，各组“济公”手持扇子，头系绸带站在起点线后。每个“济公”的前面放置与自己绸带颜色相同的塑料球。发令后，“济公”们迅速挥动扇子，扇球前进直到终点，先到达终点的“济公”为第一名。

### 【规则要求】

1. 比赛中，“济公”必须用扇子扇球前进，不得用扇子和身体的任何部位触及球，否则不予录取。
2. 扇球时不分道次，可以交叉行进，但不得有意影响他人，违者判罚同上。
3. 判定名次，以球和人都通过终点线为准。

