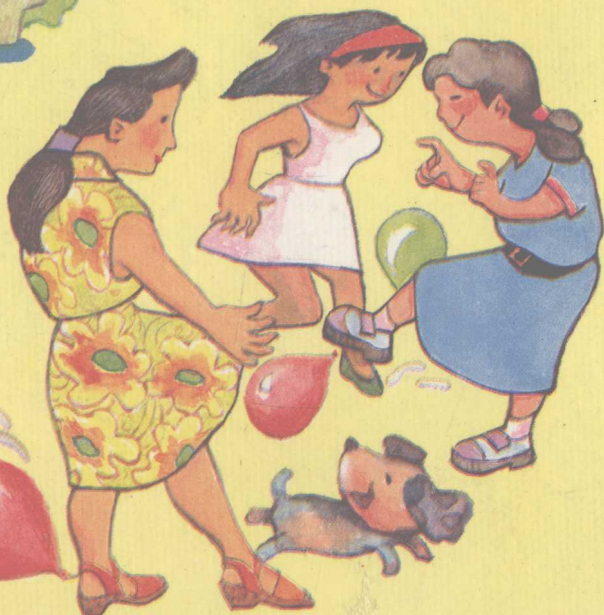


施达生 主编

体育 游戏 手册



1110233044

体育游戏手册

施达生 主编

中国大百科全书出版社上海分社

(沪)新登字 402 号

体 育 游 戏 手 册

施达生 主编

中国大百科全书出版社上海分社出版发行

上海古北路 650 号 邮政编码 200335

新华书店经销 上海海峰印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 18.25 插页 4 字数 334,000

1994 年 6 月第一版 1994 年 6 月第一次印刷

印数: 1-6,000

ISBN 7-5000-0438-9/G·30

定价: (精)15.00 元

内 容 提 要

本书汇集了体育类游戏近800余则,详细介绍和描述大众体育游戏的目的、对象、场地、器材、方法及规则。选编的游戏种类繁多、涉及面广,文字浅显易懂,配有适量的图解,使广大读者能在工余、课余及闲暇小憩之际,参照娱乐,趣味无穷,益智健身。选编的游戏适合各年龄段的读者选择、参照,并可供教学使用。特别选收根据残疾人特点制作的游戏50余则及外国游戏介绍100余则供参考。本书可供幼儿园教师、大、中、小学体育教师作辅助教材,亦可供工会、青年、妇女及各社会团体开展文娱活动之用。

前 言

什么是体育游戏？体育游戏是一种娱乐活动，也是一种有组织的体育活动。它以促进身心健康为目的，每一个参加者按特定的内容、情节、形式和规则进行活动，可促进体力、智力和能力的良好发展。

体育活动的产生和发展源远流长。远古时代，人们为了生存，要谋取食物，要抵御野兽的侵袭，要与大自然作种种的斗争。成年人的行为给儿童以直观影响，孩子们便在嬉戏中模仿成年人的行为；而孩子们的种种模仿，又引起成年人的兴趣，他们又对自己的行为进行加工、整理，使之成为自己的娱乐活动内容，由此产生了奔跑独木桥、投枪打猎、猎人打虎、撒网捕鱼、老鹰抓小鸡、拉海龟、斗鸡、顶牛等古老的游戏。体育游戏是人类社会早期文明的伴生物，它的发展也反映了社会生活方式的发展。石器时代人们使用石弹、石梭标猎取野兽，于是出现了投掷游戏；古人学会了制作弓箭，又出现了射箭游戏；待到掌握了驾驭马的本领以后，马术游戏随之出现。近代，随着社会物质生活水平的提高，有了自行车游戏、摩托车游戏以及水上游戏、

冰雪游戏、空中游戏，等等。古代的游戏动作、活动方式和规则，一般比较简单，随着社会生产力的发展和提高，游戏内容和活动方式也逐渐丰富多采，规则要求也日益具体、严密，作用也更为突出。

体育游戏是人类社会最早的教育手段，至今仍在教育中占有重要地位。国家教委和国家体委就把体育游戏定为体育院校的必修课。运动生理学告诉我们，人的大脑处于良性兴奋状态时，最易学会各种技能。体育游戏可振奋人的精神，舒展关节和韧带，促进骨骼和肌肉的生长，有利于增强中枢神经系统和内脏器官的机能，并有利于机体新陈代谢的平衡，防病健身。它不仅具有增强体质、提高健康水平的作用，而且有利于开发智力、改善心态、增长知识、陶冶情操。它是培养人们遵守纪律、战胜困难、团结互助、热爱集体、积极进取等优良品德和塑造美好心灵的良好手段。

从广义上讲，现代体育运动中的各种对抗性竞赛项目，本质上都可说是体育游戏。但这是一种竞赛性游戏。本书所说的体育游戏，与这种竞赛性游戏不同。竞赛性游戏是体育游戏发展的高级阶段，它有严格、统一的规则，场地、器材有一定的标准，竞赛时间和参加人数有一定的规定，并讲究技术、战术，成员需受专门训练。体育游戏则不然，活动的规则可从实际出发，较为简单，参加人数、活动时间、场地器材均无严格规定，参加者无须接受专

门训练，具有休闲性和娱乐性。

体育游戏有哪些特点呢？

第一，活动目的明确。有的游戏在于提高人们的某些素质，掌握某些技能；有的重在发展体力和智力；有的是为了提高心理素质和道德品质；有的则侧重调节情绪和休闲娱乐。

第二，活动内容有较强的教育性。体育游戏是一项有组织有纪律的集体活动，不少游戏还有一定的情节和主题。按一定的规范进行游戏活动，有利于培养机智、勇敢、忠诚老实、遵守纪律、团结友爱的精神。

第三，活动方法具有很大的可变性。根据参加者的具体情况，或根据教学上的某些要求，游戏动作可相应调整、变动，如可用器械，也可徒手；道具可就地取材，因陋就简；规则可繁可简，可粗可细；跑、跳、投、攀、走等动作，可以是正常的，也可以是变异的。

第四，具有休闲性和群众性。参加者不受年龄、性别、职业、身体条件、文化程度的限制，人人都可以从中获得乐趣，得到教益。

体育游戏的分类是一个比较困难的问题。依据活动的不同特征把众多体育游戏分成若干类别，可使组织者依其需要选择教材或组织活动。但是，一个游戏往往有多方面的特征，不可能简单地归属于某一类。例如，直线运球比快和运球接力赛，既属球类又属奔跑类，把它们放在哪一类都可以。这种

呈交叉关系的特征给分类工作带来很大的困难。分类的方法通常有以下几种：

一、按竞技项目分类。可分为田径类、体操类、篮球类、排球类、足球类、手球类、乒乓类、羽毛球类、举重类、游泳类，等等。这种分类的优点是，可以较为明确地综合揭示某游戏中动作、形式、场地、器材等方面的特征，便于组织者较快地选择与各体育专项相应的游戏以当作训练的辅助手段；缺点是，从这种分类中看不出适合于哪个年龄段的人参加，也看不出这个游戏所能起到的作用。

二、按发展身体素质的要求分类。可分为速度类、耐力类、力量类、灵敏类、柔韧类、弹跳类，等等。这种分类的优点是，把游戏与提高某项身体素质直接挂钩，便于组织者和参加者了解某个游戏对提高某项身体素质的作用；缺点是，忽略了体育游戏的智力性内涵，同时又不能表明动作形式、活动场合和参加者等方面的特点。

三、按游戏运动量的负荷分类。可分为小运动量负荷、中运动量负荷、大运动量负荷。这种分类的优点是，有利于组织者根据不同参加者的体力特点和需要选择适当运动量的游戏；缺点是，三种负荷的界限标准难以确定，在需要改进技术、调整素质训练方面，或为某种正式训练选择辅助练习时，组织者无从着手检索。

四、按游戏的组织形式分类。可分为不分队进行与分队进行两种。不分队游戏的规则比较简单，

集体行动的成分和比赛因素不多，学龄前儿童宜采用这一种。分队游戏要求人数和实力上大致相等并在同等条件下进行；各队都有共同目标，活动时要求参加者协同一致；活动结果有胜负之分，而胜负取决于相互配合的程度。这种分类的优点是，分起来容易，又便于组织者根据参加者的特点作出选择；缺点是难以反映游戏的特点和作用。

五、按人体基本活动能力分类。可分为奔跑类、跳跃类、投掷类、攀登类、爬越类等。这种分类的优点是，活动过程和动作的基本特征一目了然，组织者可根据自己的要求(希望参加者在何种基本活动能力上受到训练)很容易地选择到合适的游戏；缺点是，适用场合与对象难以辨别。

六、按活动场所分类。可分为室内(教室、礼堂、饭厅、走道等场所)游戏和室外(如田径类、球类、沙滩类、水上类、冰上类等)游戏两种。这种分类的优点是，便于人们根据自己的活动场所选择合适的游戏；缺点是，难以反映体育游戏的各种要素特征。

七、按人群的年龄、性别或其他特点分类。可分为幼儿游戏、少年游戏、青年游戏、中年人游戏、老年人游戏、残疾人游戏、妇女游戏等。这种分类的优点是，人们可根据年龄、生理特征选择适当的活动；缺点是，生理特征和年龄层次不易归类。

要想找到一种既科学又合理的分类方法，至少目前是难以办到的。因此，本书只能按发展身体素

质的要求设置分类目录；为了尽可能方便读者查找合适的游戏，我们另附了一个按年龄组分类的索引，这样也可多一条检索途径。

如何使体育游戏活动产生最佳效果呢？我们建议：

一、游戏前充分做好准备工作。所谓准备工作，无非两个方面，一是选准游戏项目，二是选好场地和器材。

1. 选准游戏项目。如果进行体育游戏活动的目的是为了辅助体育教学或训练，游戏内容就要与教学或训练有相应的联系。如果是为了帮助学生尽快地进入良好的运动状态，可选择趣味性较强的项目，或易于使注意力集中的项目。体育训练开始之前，可选择培养协调能力和灵巧性的游戏。体育课结束前，为了尽快使学生的情绪得到调节，体力得到恢复，可选择具有放松性效果的游戏。天气条件差的时候，可选择室内游戏。如果是群众性的娱乐活动，则应按参加者的年龄特征、生理和心理特点选择适合参加者实际活动能力的游戏。但是，不管组织体育游戏活动的具体目标是什么，都应注意把游戏活动与精神文明建设结合起来，做到寓德育于体育之中，寓教育于娱乐之中。

2. 选好场地和器材。这是保证体育游戏活动能够达到预期目的的必备条件。选择场地，要考虑到安全，比如室外场地，要平坦、不滑；室内场地，要干净、通风、光线好。场地外围一定范围内

不能有危险物件。地面的标记和界线要划得清楚分明。器材的种类和数量要根据游戏的内容、参加人数等具体情况选定。准备工作做好以后，组织者要做一遍检查。

二、掌握科学地组织游戏的方法。

1. 讲解游戏内容，讲解活动顺序。按游戏名称、目的意义、活动方法、规则要求、游戏结果的顺序一一讲解清楚；讲完，请参加者提问，有不清楚明白的地方，再重点讲解。方法和规则是重点，需特别强调。

2. 做好游戏的组织工作。组织者对游戏活动中出现的问题要加以引导，对违反规则和不遵守纪律的行为要及时制止，予以教育。组织者要关心参加者在游戏活动中的体力变化情况，并及时调整活动量和活动强度；对体弱或病残者更要特别关心，可另行安排力所能及的游戏。

3. 做好裁判工作，以保证游戏活动始终能在公正、准确、有序的基础上顺利进行。

三、适时结束并总结。活动时间已到，活动次数完成，活动目的达到，参加者尚未疲劳，余兴未尽时，要适时结束游戏并认真进行总结。首先要公正地评定游戏结果，对活动过程中参加者的表现进行讲评，指出各方在遵守纪律和规则、运用技术与战术、发挥集体智慧等方面的优缺点，讲清下次再进行活动时应注意的问题，鼓舞参加者的精神，提高参加者的兴趣。

组织体育游戏活动应注意以下几点：

一、要强调遵守纪律，自觉遵守游戏规则。

二、游戏双方力量要均等，竞争要公平。为此，分组或分队时，既要人数均等，更要注意男女及力量强弱的合理搭配，力求做到力量大致均等。

三、游戏进行过程中，要注意掌握和调节参加者的情绪。

四、注意安全，防止发生伤害事故。

五、教师组织学生活动，教师要以参加者一员的身份参加活动，要以身作则，身教言教，同时又要关心学生，特别要关心体弱或患病的学生。

残疾人应该并能够参加适宜的体育游戏活动。生命在于运动，这对残疾人尤其重要。认为残疾人参加体育游戏活动有危险，对身体有害，因而不让残疾人参加体育游戏，这完全是错误的理解，也是不科学的理解。恰恰相反，残疾人有选择地参加适宜的体育游戏活动，可以有效地改进各器官、各系统的生理功能，提高整个机体的活动能力。尤其是青少年时期，身体发展的可塑性很大，即使是残疾部位，也不能说已经定型，仍潜伏着转化的可能性。用进废退。合理的功能锻炼，不仅可以避免残疾部位的肌肉萎缩和神经坏死，而且可以使这些部位的功能得到改善和发展。人体是一个有机的整体，各部位、各系统之间具有相辅相成的作用，其他部位的功能增强了，残伤部位也能得到代偿。残疾人参加体育游戏活动，不仅仅是比赛运动技术，也是在

进行勇气和意志的锻炼。残疾人在体育游戏中锻炼身体、锻炼意志的同时也改善了心态，增强了乐观精神，这反过来又会改变自己的身体状况。体育游戏可以促进残疾人的身心健康，所以世界各国都很重视残疾人体育游戏，并使之成为国际体育活动中的一个重要内容。

智残人参加体育游戏活动与残疾人参加这类活动有着同样的意义。本书没有专为智残人划分出“智残人游戏”，事实上也难以划分出这样一个类别。一般说来，适用于儿童活动的游戏，也是可以适用于智残人的；此外，许多游戏只要简化动作和规则，也是可以给智残人来做。智残人眼、耳、鼻、舌、身等方面的感觉比较迟钝，因而，他们的重量感觉、力量感觉、平衡感觉、空间定向感觉较差。这样，也就影响他们认识事物的能力。据此，组织智残人进行体育游戏活动时要注意以下几点：

一、要多次重复讲解、示范、练习，以增强感觉痕迹效应。讲解、示范的速度要慢，内容要少而精。

二、从实际出发，游戏动作的难度要适合智残者的具体情况，内容要由简到繁，由易到难，循序渐进，不可操之过急。

三、要多鼓励，多表扬。智残人有较强的自卑感和孤独感，及时发现并肯定他们在活动中的进步和成功，会给他们带来欢乐和喜悦，有利于提高他们的心理健康水平。

本书以我国传统的体育游戏和新编的体育游戏为主，同时还吸收了许多外国的体育游戏。本书按发展身体素质的要求分成四大类，每一大类里又分成若干小类并按汉语拼音顺序编排。这些都是我们几位作者多年来的积累，不足之处，敬请读者批评指正。

我国有着开展体育游戏的好传统，只是有一段时间忽视了这一有效的教育手段。国外各类学校一向很重视体育游戏，活动甚为普及。近年来我国又开始重视这一教育手段，我们相信体育游戏不久也会普及起来。我们希望这本书能成为广大幼儿教育工作者、大中小学教师和工会、青年团、妇联等群众团体的文体干部开展群众性文体活动的好帮手。

参加本书编写工作的有：施达生、胡国勇、朱金官、黄陆生、许占文、王大沛、李苍海。

胡国勇

1993年6月

目 录

素质类游戏

一、速度类游戏

- | | | | |
|-----------|--------|-----------|--------|
| 1. 搬运弹药箱 | [3] | 20. 挂毛巾 | [18] |
| 2. 搬运工 | [4] | 21. 过关斩将 | [18] |
| 3. 冰上火车 | [5] | 22. 过火力网 | [19] |
| 4. 兵贵神速 | [5] | 23. 海豚游泳 | [21] |
| 5. 不留痕迹 | [6] | 24. 换手套 | [21] |
| 6. 不追独腿人 | [7] | 25. 换物接力 | [22] |
| 7. 触击球 | [7] | 26. 黄河一长江 | [23] |
| 8. 丛林追捕 | [8] | 27. 机智换位 | [23] |
| 9. 大海捞针 | [9] | 28. 夹棒赛跑 | [24] |
| 10. 带球接力 | [10] | 29. 架线兵 | [24] |
| 11. 点将追球 | [11] | 30. 叫号赛跑 | [25] |
| 12. 调兵遣将 | [12] | 31. 救死扶伤 | [26] |
| 13. 丢手帕 | [12] | 32. 开拖拉机 | [27] |
| 14. 东南西北 | [13] | 33. 空中地下 | [27] |
| 15. 动物运动会 | [14] | 34. 快埋地雷 | [28] |
| 16. 渡江冲锋 | [15] | 35. 快速传球 | [29] |
| 17. 对号入圈 | [16] | 36. 老和尚 | [30] |
| 18. 竿球接力 | [16] | 37. 连续套圈 | [30] |
| 19. 隔数相煎 | [17] | 38. 螺旋跑 | [31] |
| | | 39. 猫捉老鼠 | [32] |

40. 摸脚踝跑	[32]	70. 圆圈接力(一)	[59]
41. 排雷布雷	[33]	71. 圆圈接力(二)	[60]
42. 铺路轨	[34]	72. 运球接力	[61]
43. 浅水赛跑	[35]	73. 战地救护	[61]
44. 抢占制高点	[36]	74. 折返触线	[62]
45. 绕圈接力	[37]	75. 争先湖心亭	[63]
46. 绕圆跨栏	[38]	76. 智取巧夺	[64]
47. 沙包投射	[39]	77. 主动挑战	[65]
48. 深山捕匪	[40]	78. 主仆协作	[65]
49. 拾放火棒	[41]	79. 追逐比赛	[66]
50. 拾放球	[41]	80. 捉单不捉双	[66]
51. 四人两球	[42]	81. 捉猪	[67]
52. 送肥	[43]	二、力量类游戏	
53. 送鸡毛信	[44]	1. 拔河	[69]
54. 送情报	[45]	2. 拔军旗	[70]
55. 抬轿接力	[45]	3. 拔萝卜	[70]
56. 挑战者	[46]	4. 拔腰	[71]
57. 听令传弹药	[47]	5. 搬出圈	[71]
58. 捅蜂窝	[48]	6. 搬运货物	[72]
59. 推滚铁环	[49]	7. 搬桩	[72]
60. 托球快跑	[50]	8. 保龄球(一)	[73]
61. 小飞行员	[51]	9. 保龄球(二)	[74]
62. 小门球	[52]	10. 保卫领土	[75]
63. 小哨兵	[52]	11. 背与拉	[76]
64. 小兔采蘑菇	[53]	12. 背猪	[77]
65. 小小飞行员	[55]	13. 比试功力	[77]
66. 胸前标记	[55]	14. 并脚跳	[78]
67. 雪橇比赛	[56]	15. 步步高	[78]
68. 野外陆战棋	[56]	16. 猜拳跨跳	[79]
69. 移树苗	[58]	17. 持久举重物	[80]

18. 冲出包围圈	[80]	48. 龟兔赛跑	[98]
19. 抽陀螺比快	[81]	49. 跪跳起	[98]
20. 穿藤圈	[81]	50. 滚铁球	[99]
21. 吹乒乓球	[82]	51. 过铁索桥	[99]
22. 吹乒乓球入碗	[83]	52. 虎口拔牙	[100]
23. 吹气球大赛	[83]	53. 互挤出圈	[101]
24. 吹气球赛	[84]	54. 划船赛	[101]
25. 打击侵略者	[84]	55. 击毙敌伞兵	[102]
26. 打石头	[85]	56. 击打实心球	[102]
27. 打水漂	[86]	57. 击鼓	[103]
28. 袋鼠相斗	[86]	58. 挤暖和	[103]
29. 担水比赛	[87]	59. 夹球跳跃	[104]
30. 单脚跳	[87]	60. 毽子游戏	[104]
31. 吊桥过河	[88]	61. 较力	[105]
32. 顶牛	[89]	62. 救护伤员	[106]
33. 顶牛对抗	[89]	63. 军事训练	[106]
34. 斗鸡	[90]	64. 空投目标	[107]
35. 斗牛	[90]	65. 跨跳方块	[108]
36. 斗纸青蛙	[91]	66. 快枪手	[109]
37. 对空射击	[91]	67. 拉鼓	[110]
38. 夺红旗	[92]	68. 拉海龟	[110]
39. 伐木	[93]	69. 拉力	[111]
40. 罚点球	[93]	70. 篮板传球	[112]
41. 反弹比远	[94]	71. 老鹰抓小鸡	[112]
42. 分腿坐接力	[94]	72. 连体跳远	[113]
43. 风火轮	[95]	73. 秘密行军	[114]
44. 赶“羊”进圈	[95]	74. 灭蚊子	[115]
45. 攻堡垒	[96]	75. 摸“泥鳅”	[115]
46. 勾绳环	[97]	76. 拿大顶	[116]
47. 勾肘拔河	[97]	77. 爬杆(绳)挂旗	[117]