



水中游戏

丛宁丽 主编

189例



人民体育出版社

水中游戏 189例

丛宁丽 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

水中游戏 189 例 / 丛宁丽主编. -北京: 人民体育出版社,
20010.8

ISBN 978-7-5009-3898-9

I. ①水… II. ②丛… III. ①游泳-基本知识 IV. ①G861.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 085464 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 7.25 印张 110 千字
2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷
印数: 1—6,000 册

*

ISBN 978-7-5009-3898-9

定价: 19.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

《水中游戏189例》编委会成员

主 编: 丛宁丽

副主编: 沈黎明 罗 雯 黄 灿

委 员: 蒋徐万 陈 宇 蓝 怡 樊 维

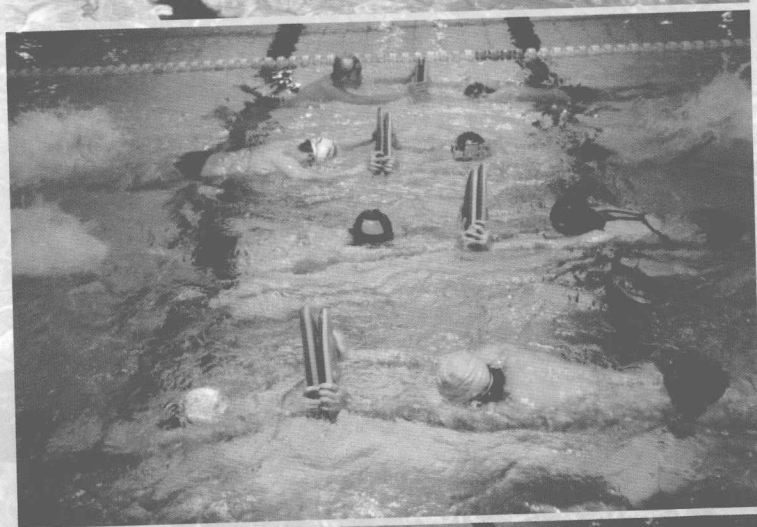
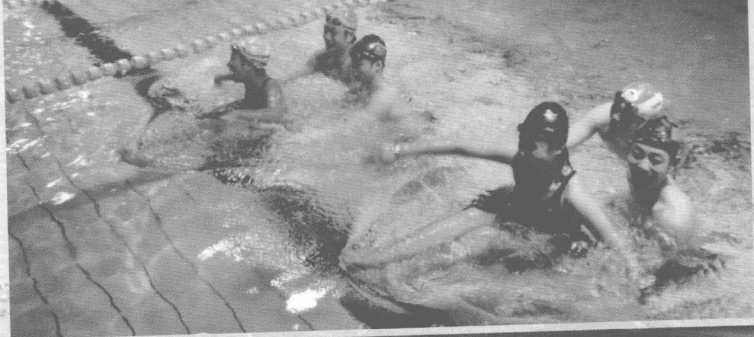
田 川 吴晓彬



主编、副主编与创编人员

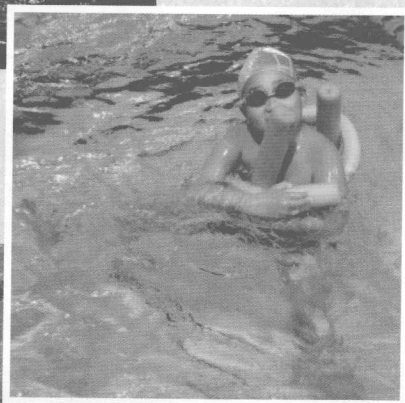
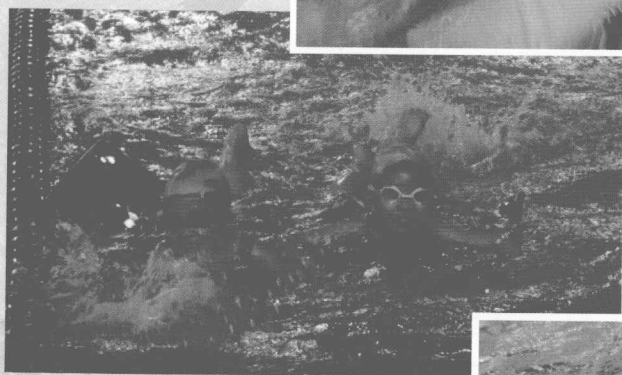
(前排左起: 苟超、杨虎、姜兆祥、陈酿、韦运金)

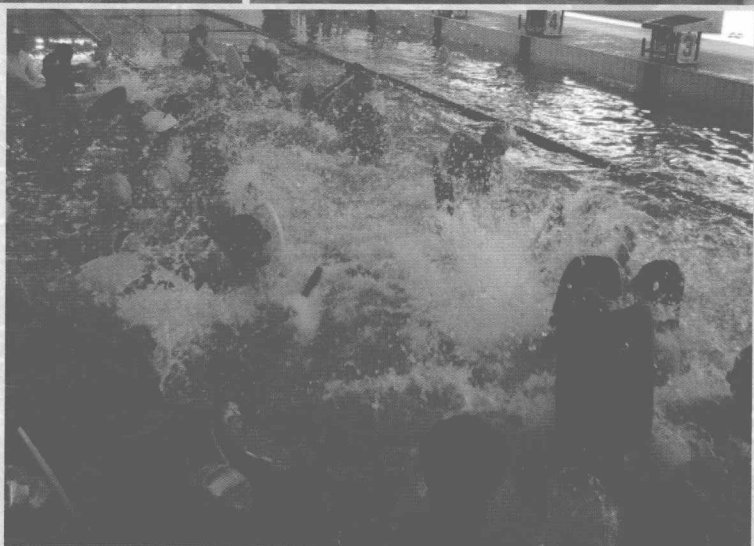
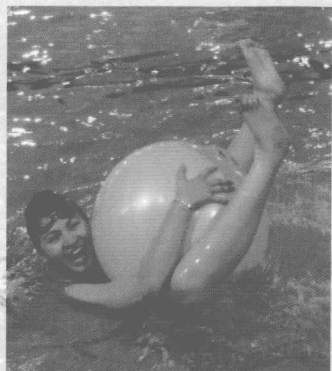
(后排左起: 黄灿、罗雯、丛宁丽、沈黎明、王勇)

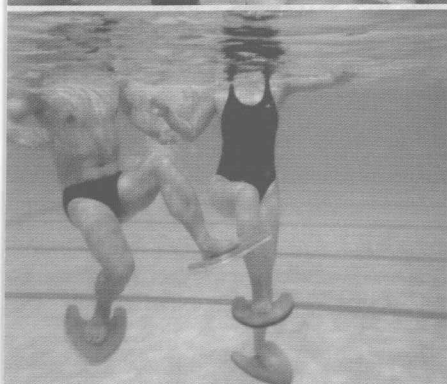
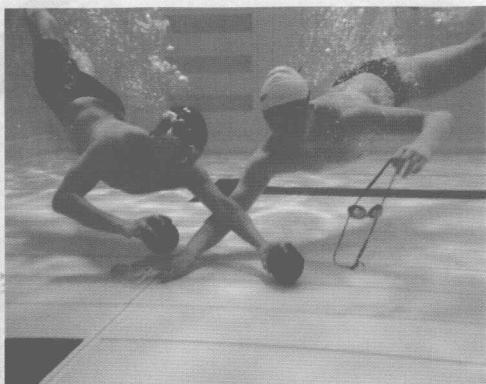












前言

游泳是人类生存技能之一，在发达国家鼓励人们“在学会步行之前先学会游泳”。游泳还是终身体育的最佳体育健身项目之一，这一观点早被世人达成共识。根据我们多年的游泳教学训练经验和社会调查，鉴于游泳运动属于动作单一的周期性运动这一特点，如果采用传统的“重竞技、轻趣味”，或采用高压式的“竞泳速成教学”方法和手段练习的话，容易使游泳者感到枯燥乏味、失去对游泳的兴趣。这也是长期困扰人们的、在游泳教学训练中最棘手的问题。目前，在国内所有游泳教学、训练以及健身娱乐中，游泳指导员、游泳教师、游泳教练员手中急需一本实用性强的关于提高游泳趣味性和提高游泳者兴趣的书籍。

经本编写团队集体创作，精选了 189 个妙趣横生的游戏，并配有 305 幅生动形象的照片。根据游戏的难易程度，从易到难分别用“1—5 星级”进行注释，即“★”为最容易、“★★★★★”为最难。为便于使用者信手可用，我们将 189 个游戏按类别和功能分为五章，即适应水环境、培养游泳兴趣、逐步提高游泳技能、提高水中自救和救生技能，以及水中趣味比赛。目的在于：①实施“人性化”理念，追求在水中玩水、戏水的同时掌握游泳技能，并在培养游泳兴趣的同时，提高水感

和专业技能。②从初学者开始，培养练习者具有终身体育意识，使其终身喜欢游泳，终身亲水。③解决恐惧水环境、怕水者、“晕”水者以及没有信心学习游泳者的苦恼和困惑，使其在快乐、轻松的环境中学会游泳。④对从小进行专业化游泳训练的运动员来说，既可保持游泳兴趣，又可提高水感等专业技能。⑤为企业、学校等各种单位开展各类游泳趣味比赛提供方便。

总之，本书是一本集培养亲水热情和保持游泳兴趣、提高水感、水性和创造力为一体的应用性强的的大众书籍；也是一本游泳教学训练辅助教材；还是一部游泳游戏全集的工具书。本书不仅适宜游泳教师、游泳教员和游泳教练员，也适宜儿童、青少年、成年人、老年人、学生，甚至运动员使用。

我们编写组全体人员期待本书能够为所有参加游泳教学、训练、健身、大众游泳娱乐的同仁们，以及自学游泳者，解决多年渴望解决的“怕水”“兴趣培养与保持”等问题，这就是我们编写本书的初衷。

丛宁丽

2010年4月6日

目 录

第一章 适应水环境

1. 池边戏水 [★] (1)
2. 射水比赛 [★] (3)
3. 击打水珠 [★] (4)
4. 逆向转圈 [★] (5)
5. “竹排”行走比赛 [★] (6)
6. 双人水中前后左右移动 [★] (7)
7. 行走叠板接力赛 [★] (8)
8. 企鹅步接力 [★★] (9)
9. 穿越山洞 [★★] (10)
10. 开火车 [★★] (11)
11. 水中“小白兔” [★★] (12)
12. 水中体操 [★★] (13)
13. 撩水比赛 [★★] (14)
14. 找朋友 [★★] (15)
15. 水中紧急集合 [★★] (16)
16. 水上传球接力 [★★] (18)
17. 吹球接力 [★★] (19)

18. 用脚寻物 [★★] (20)
19. 水中陀螺 [★★] (21)
20. 模拟追踪 [★★] (22)
21. 叫号快速变换动作 [★★★] (23)
22. 向后跑比赛 [★★★] (25)
23. 踩地雷 [★★★] (26)
24. 两人三足比赛 [★★★] (27)
25. 蜈蚣赛跑 [★★★] (28)
26. 猜字谜 [★★★] (29)
27. 泼水比赛 [★★★] (30)
28. 水中猪八戒背媳妇 [★★★] (31)
29. 骑马打仗 [★★★] (32)
30. 排头抓排尾 [★★★] (33)
31. 打水仗 [★★★] (34)
32. 水中角斗士 [★★★] (35)
33. 卷花卷 [★★★] (36)
34. 编花篮 [★★★] (38)

第二章 培养游泳兴趣

35. 水中集体拔河 [★★] (39)
36. 水下猜拳争当火车头 [★★] (41)
37. 水中吐泡泡 [★★] (42)
38. 水下脚猜拳 [★★] (43)
39. 水下传话 [★★] (44)
40. 水果蹲 [★★] (45)

41. 浮标 [★★]	(46)
42. 单人俯卧水中漂字 [★★]	(47)
43. 推小车比赛 [★★]	(49)
44. 发射火箭 [★★]	(50)
45. 利箭出弦 [★★]	(51)
46. 骑木马 [★★]	(52)
47. 水中捞物 [★★]	(53)
48. 水中寻宝 [★★]	(54)
49. 水中攀岩 [★★]	(55)
50. 钻水线 [★★]	(56)
51. 海豚过河 [★★]	(57)
52. 入圈跳远 [★★]	(58)
53. 穿针引线 [★★]	(59)
54. 跳炸弹 [★★]	(60)
55. 棒打老虎 [★★]	(61)
56. 转身跳冰棍儿 [★★★]	(62)
57. 水上飞行 [★★★]	(63)
58. 跳跃击板 [★★★]	(64)
59. 拉小车 [★★★]	(65)
60. 仰浮推小船 [★★★]	(66)
61. 放鱼雷 [★★★]	(67)
62. 翻来覆去 [★★★]	(68)
63. 仰浮拉水线比赛 [★★★]	(69)
64. 仰浮水中漂字 [★★★]	(70)
65. 仙女散花 [★★★]	(71)
66. 潜水头顶运人 [★★★]	(72)

67. 水下传球 [★★★] (73)
68. 水中跳山羊 [★★★] (74)
69. 水下钻山洞 [★★★] (75)
70. 潜水写字 [★★★] (76)
71. 俯卧“大”字沉底 [★★★] (77)
72. 海龟游 [★★★] (78)
73. 打地鼠 [★★★] (79)
74. 二龙戏珠 [★★★] (80)
75. 水中追拍 [★★★] (81)
76. 你追我赶 [★★★] (83)
77. 长江黄河 [★★★] (84)
78. 绕圈追拍 [★★★] (85)
79. 叫号追球 [★★★] (87)
80. 两人一组捕鱼 [★★★] (89)
81. 合作运输队员 [★★★] (90)
82. 坐轿子 [★★★] (91)
83. 传球计数比赛 [★★★★] (92)
84. 老鹰捉小鸡 [★★★★] (93)
85. 渔翁捕鱼 [★★★★] (94)
86. 结网捕鱼 [★★★★] (95)
87. 水中投篮比赛 [★★★★] (96)
88. 水中断球游戏 [★★★★] (97)
89. 鸭子游泳 [★★★★] (98)
90. 逗猴 [★★★★] (99)
91. 放火箭 [★★★★] (100)
92. 乘风破浪 [★★★★] (101)

93. 弹石头 [★★★★★]	(102)
94. 水下躲猫猫 [★★★★★]	(103)
95. 绕人追击 [★★★★★]	(104)
96. 解救人质 [★★★★★]	(106)
97. 水中手球 [★★★★★]	(108)

第三章 逐步提高游泳技能

99. 浮板对推比赛 [★★]	(109)
99. 扶浮板蹬腿角力 [★★]	(111)
100. 鱼跃比赛 [★★]	(112)
101. 劈波逐浪 [★★]	(113)
102. 运木头 [★★]	(115)
103. 搭桥漂浮接力 [★★★★]	(116)
104. 蹬池壁滑行越障碍 [★★★]	(117)
105. 穿越海底隧道 [★★★]	(118)
106. 移山倒海 [★★★]	(120)
107. 船碰船比赛 [★★★★]	(121)
108. 野鸭捕食比赛 [★★★★]	(122)
109. 手持健身棒前滚翻 [★★★★]	(123)
110. 手持健身棒后滚翻 [★★★★]	(124)
111. 背靠背滚翻 [★★★★]	(125)
112. 弹钢琴入水 [★★★★]	(126)
113. 扑向大海 [★★★★]	(128)
114. 水中自行车 [★★★★]	(130)
115. 小狗刨水接力 [★★★★★]	(131)