

体育游戏

姚维国 主编



附DVD

TIYUYOUXI

人民体育出版社

体育游戏

姚维国 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育游戏 / 姚维国主编. -北京: 人民体育出版社, 2012

ISBN 978-7-5009-4330-3

I. ①体… II. ①姚… III. ①体育-游戏 IV. ①G898.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 171923 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

*

787 × 1092 16 开本 26 印张 483 千字
2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4330-3

定价: 58.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67154482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

《体育游戏》

编写人员名单

主 编 姚维国

副主编 曲国洋 赵世飞

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 龙 王 威 王 科 尹 伟

岳 强 赵 璘 戴志东

前 言

体育游戏是学校体育的重要组成部分，是体育教学的重要内容。体育游戏形式生动活泼，内容丰富多样，场地器材较为简单，便于开展与普及。体育游戏具有健身性、娱乐性和趣味性，同时具有一定竞赛因素，能使游戏者积极主动地参与其中。因此，体育游戏能较大限度地调动游戏者的运动积极性，培养其对体育活动的浓厚兴趣，全面锻炼游戏者身心，提高其基本活动能力和基本运动技术，促进游戏者德育、智育和美育的发展。由于上述的特点，体育游戏在各级、各类学校体育教学中占有重要地位，对于全面落实《全民健身计划纲要》和大、中、小学体育素质教育的开展起到独特的作用。

本书的语言通俗易懂，文字简明扼要，每个游戏的编写规格包括：名称、目的、准备、方法、规则（注意事项）。同时，本书为方便读者的使用，不仅有相应的插图对照，而且特别对部分游戏进行了视频制作或拍照，使得本书更加一目了然，生动有趣。

本书不仅可作为高等体育院校（系）本、专科教材的辅助读物使用，也可以作为广大中、小学体育教师教学及健身娱乐活动的组织者与参加者的参考用书。

参加本书编写的人员分工如下：第一章 体育游戏理论概述由姚维国编写；第二章 速度耐力类游戏由赵世飞、王科编写；第三章 力量类游戏由尹伟、毕务萍编写；第四章 灵巧协调类游戏由戴志东、王龙编写；第五章 水冰类游戏由岳强、赵璘编写；第六章 休闲拓展类游戏由曲国洋、王威编写；各章节中照片由该章负责人拍摄。全书最后由姚维国、曲国洋、赵世飞负责串编、修改与定稿。

书中不足之处，敬请体育界专家和广大读者批评、指正。

目 录

第一章 体育游戏理论概述

一、体育游戏的概念	(1)
二、体育游戏的产生与发展	(2)
三、体育游戏的特点	(4)
四、体育游戏的功能与作用	(7)
五、体育游戏的选择原则与实施要点	(9)
(一) 体育游戏选择原则	(9)
(二) 体育游戏的实施要点	(11)

第二章 速度耐力类游戏

1. 迎面接力赛	(13)
2. 跑垒	(14)
3. 集体出击	(15)
4. 鸡毛信	(16)
5. 十字接力	(17)
6. 喊号追人	(18)
7. 偷袭反击	(19)
8. 穿插攻击	(20)
9. 变形金刚	(21)
10. 快速“运转”	(22)
11. 你追我赶	(23)
12. 大人小孩一起玩	(24)
13. 抛绣球	(25)
14. 狼吃小羊	(26)
15. 三条腿足球	(27)

16. 炸碉堡	(28)
17. 地滚球比赛	(29)
18. 夹球接力比赛	(30)
19. 青蛙王子	(31)
20. 抢圈	(32)
21. 快速上篮接力赛	(33)
22. 抢收快种	(34)
23. 背伤员接力	(35)
24. 背靠背	(36)
25. 折返跑接力	(37)
26. 碰瓷	(38)
27. 单腿跳接力	(39)
28. 老鼠搬家	(40)
29. 抛球换位	(41)
30. 抢球过人	(42)
31. 带人跳绳	(43)
32. 单手快速拍球	(44)
33. 胜进败退	(45)
34. 三向折返	(46)
35. 踩地雷	(47)
36. 猫抓耗子	(48)
37. 接火车	(49)
38. 不断的蛇	(50)
39. 生死大逃亡	(51)
40. 移民行动	(52)
41. 运两球接力	(53)
42. 圆圈追逐	(54)
43. 后抛实心球	(55)
44. 搬运工	(56)
45. 滑步练习	(57)
46. 障碍追逐	(58)
47. 大追逐	(59)

48. 神射手	(60)
49. 托球接力	(61)
50. 拖拉机拉力赛	(62)
51. 抢粮食	(63)
52. 穿越火线	(64)
53. 不倒木棍	(65)
54. 急速神偷	(66)
55. 双龙戏珠	(67)
56. 金鸡独立	(68)
57. 铁人赛	(69)
58. 金蛇乱舞	(70)
59. 抢帽子	(71)
60. 追逐接力	(72)
61. 快乐向前冲	(73)
62. MVP	(74)
63. 贪食蛇	(75)
64. 灰太狼来啦	(76)
65. 跳跃极限	(77)
66. “唐老鸭”赛跑	(78)
67. 双雄争霸	(79)
68. 运输专家	(80)
69. 追捕逃犯	(81)
70. 转移阵地	(82)
71. 踩头影	(83)
72. 跳绳跑圈接力	(84)
73. 抓“俘虏”	(85)
74. 跳绳追逐	(86)
75. “8”字跑接力	(87)
76. 气球过河	(88)
77. 遥控“赛车”	(89)
78. 四雄争旗	(90)
79. 营救	(91)

80. “蚂蚁”搬家	(92)
81. 骑马穿越	(93)
82. 跳箱接力	(94)
83. 群鸭旅游	(95)
84. 环环相扣	(96)
85. 猪八戒背媳妇	(97)
86. 魔幻怪圈	(98)
87. 手指拔河	(99)
88. 蹦蹦车	(100)
89. 兄弟齐心	(101)
90. 立卧撑跳	(102)
91. 卫星传讯	(103)
92. 红十字会	(104)
93. 押“俘虏”	(105)
94. 疯狂争抢	(106)
95. 小场地足球赛	(107)
96. 猛龙过江	(108)

第三章 力量类游戏

97. 双臂杠上行走	(109)
98. “小矮人”跳绳接力	(110)
99. 脚抛手接球	(111)
100. 你来我往	(112)
101. 立定跳远接力	(113)
102. 双手举实心球跳跃接力	(114)
103. 步步高升	(115)
104. 前抛实心球	(116)
105. 桌上 F1	(117)
106. 矮人赛跑	(118)
107. 跳跃运动	(119)
108. 跳篱笆	(120)
109. 手击毬球	(121)

110. 拍纸片	(122)
111. 坐撑前进	(123)
112. 掷准比赛	(124)
113. 炸坦克	(125)
114. 看谁滚得远	(126)
115. 保龄球	(127)
116. 旱地拔葱	(128)
117. 追逐游戏	(129)
118. 骑“马”绕杆	(130)
119. 皮筋勾高比赛	(131)
120. 搬运工	(132)
121. 角斗士	(133)
122. 骑马打仗	(134)
123. 运“木人”	(135)
124. 推球过线	(136)
125. 地雷阵	(137)
126. 掰手腕	(138)
127. 打靶	(139)
128. 跳跃追拍	(140)
129. 拉绳	(141)
130. 重物竞速	(142)
131. 看谁投得远	(143)
132. 火车赛跑	(144)
133. 陆地冰球接力	(145)
134. 摸高次数比赛	(146)
135. 蹲地舞动	(147)
136. 袋鼠接力	(148)
137. 肋木举腿	(149)
138. 双杠杠端臂屈伸接力	(150)
139. 跳绳迎面对接跑	(151)
140. 跳跃长绳	(152)
141. 跳跃呼啦圈	(153)

142. 橄榄球 (154)
143. 树上骑个猴 (155)
144. 跨越雷区 (156)
145. 哑铃推举 (157)
146. 计时仰卧起坐 (158)
147. 计时俯卧撑 (159)
148. 拉起比劲 (160)
149. 拉绳比赛 (161)
150. 请坐下 (162)
151. 过河 (163)
152. 象步虎掌 (164)
153. 单足跳接力 (165)
154. 快快跳起来 (166)
155. 单杠引体向上 (167)
156. 超级拔河 (168)
157. 夹球抛入筐 (169)
158. 负重迎面跳跃接力 (170)
159. 小兔跳跳接力 (171)
160. 三级蛙跳对抗赛 (172)
161. 肋木收腹提腿接力赛 (173)
162. 携手度难关 (174)
163. 抱人快走接力 (175)
164. 双足连续跳栏接力 (176)
165. 角技 (177)
166. 跳踢沙包 (178)
167. 双人夺球 (179)
168. 画圆圈 (180)
169. 引体向上接力 (181)
170. 摆荡跳远 (182)
171. 手抓铅球接力 (183)
172. 坚强的臂膀 (184)
173. 公牛斗架 (185)

174. 后撑移动	(186)
175. 摇船过河	(187)
176. 看谁摘得多	(188)
177. 跳远比赛	(189)
178. 企鹅走路	(190)
179. 打靶球	(191)
180. 高低蹲起计时赛	(192)
181. 单脚跳追人	(193)
182. 拔河写字	(194)
183. 单杠支撑移动	(195)
184. 象限跳	(196)

第四章 灵巧协调类游戏

185. 前滚翻钻圈	(197)
186. 滚动体操棒比赛	(198)
187. 争分夺秒	(199)
188. 过竹河	(200)
189. 腾云驾雾	(201)
190. 团结一心	(202)
191. 跳山羊	(203)
192. 包、剪、锤	(204)
193. 闯三关	(205)
194. 坚守阵地	(206)
195. 头上胯下传递球	(207)
196. 互拉竞赛游戏	(208)
197. 扔沙包	(209)
198. 打野猪	(210)
199. 一切行动听指挥	(211)
200. 连线	(212)
201. 赶鸭子	(213)
202. 踩脚	(214)
203. 抱脚走接力	(215)

- | | |
|-------------------|-------|
| 204. 筑铁路 | (216) |
| 205. 播种 | (217) |
| 206. 搭桥 | (218) |
| 207. 拍背 | (219) |
| 208. 惊弓之鸟 | (220) |
| 209. 老鹰抓小鸡 | (221) |
| 210. 二人三足 | (222) |
| 211. 加减乘除 | (223) |
| 212. 手接球 | (224) |
| 213. 多球接力 | (225) |
| 214. 十字旋转跳 | (226) |
| 215. 看谁最协调 | (227) |
| 216. 触球追人 | (228) |
| 217. 穿梭跑 | (229) |
| 218. 双响乒乓 | (230) |
| 219. 圆形曲线跑 | (231) |
| 220. 慢车比赛 | (232) |
| 221. 闹矛盾 | (233) |
| 222. 攻城 | (234) |
| 223. 倒骑自行车 | (235) |
| 224. 大鱼网 | (236) |
| 225. 篮球与乒乓球 | (237) |
| 226. 指部位 | (238) |
| 227. 圆圈接力 | (239) |
| 228. 通关 | (240) |
| 229. 跳绳障碍 | (241) |
| 230. 圆圈追逐 | (242) |
| 231. 抓害虫 | (243) |
| 232. 看谁动作快 | (244) |
| 233. 好邻居 | (245) |
| 234. 圆圈传递 | (246) |
| 235. 控制传球 | (247) |

236. 追拍游戏	(248)
237. 打转转	(249)
238. 一分钟计时跳躲沙包	(250)
239. 碰碰碰	(251)
240. 正反跑	(252)
241. 声东击西	(253)
242. 独木行舟	(254)
243. 跳跃极限	(255)
244. 打豆包	(256)
245. “袋鼠”足球赛	(257)
246. 跳绳障碍	(258)
247. 摆越过线	(259)
248. 欢乐庆丰收	(260)
249. 丑小鸭排队	(261)
250. 双飞跳绳	(262)
251. 脚抛转身接沙包接力	(263)
252. 双人蹲起	(264)
253. 手脚并用抛接球	(265)
254. 青蛙捕小虫	(266)
255. 贴膏药	(267)
256. 双手运球接力	(268)

第五章 水冰类游戏

257. 瞎子游泳	(269)
258. 原地判断起动追抓	(270)
259. 拍打	(271)
260. 快乐游泳圈	(272)
261. 勇夺“独木桥”	(273)
262. 头顶球比赛	(274)
263. 抢阵地	(275)
264. 争“三点”	(276)
265. 穿越封锁	(277)

266. 追捕	(278)
267. 前后反追逐	(279)
268. 抢车位	(280)
269. 警察抓小偷	(281)
270. 争第一	(282)
271. 冰上网“鱼”	(283)
272. 三人两足滑	(284)
273. 突围	(285)
274. 冰上夺标	(286)
275. 抓单不抓双	(287)
276. 钻“龙门”接力	(288)
277. 水中“探花”	(289)
278. 水上蹬车绕障碍	(290)
279. 头顶球比赛	(291)
280. 腿夹浮板比赛	(292)
281. “打水”接力	(293)
282. 快乐泳池	(294)
283. 送“鱼雷”	(295)
284. “钓鱼”	(296)
285. 憋气比赛	(297)
286. 潜水艇	(298)
287. 救生员	(299)
288. 争“点”	(300)
289. 扮“蜈蚣”比赛	(301)
290. 疾驶穿梭	(302)
291. 冰上托球跑接力	(303)
292. 冰上曲棍球	(304)
293. 打沙壶	(305)
294. 冰上“砸鸭子”	(306)
295. 接力障碍滑	(307)
296. 冰上长龙	(308)
297. 大追逐	(309)

298. 食品乐园	(310)
299. 我是第一	(311)
300. 数字大战	(312)
301. 大力士	(313)
302. “绑腿滑”比赛	(314)
303. 冰上曲线	(315)
304. 滑雪板	(316)
305. 冰上台球	(317)
306. 齐心协力	(318)

第六章 休闲拓展类游戏

307. 串名字	(319)
308. 口吹气球	(320)
309. 怪兽	(321)
310. 蒙眼作画	(322)
311. 踩报纸	(323)
312. 翻叶子	(324)
313. 趣味跳绳	(325)
314. 瞎子摸号	(326)
315. 交通堵塞	(327)
316. 齐眉举	(328)
317. 共赴前程	(329)
318. 橡皮筋	(330)
319. 圆球游戏	(331)
320. 电网	(332)
321. 生日线	(333)
322. 空中飞人	(334)
323. 撕纸游戏	(335)
324. 三分钟测试	(336)
325. 解手链	(337)
326. 建六和塔	(338)
327. 十二点图	(339)

328. 寻宝游戏	(340)
329. SWOT 分析	(341)
330. 神机妙算	(342)
331. 放弃烦恼	(343)
332. 细数正方形	(344)
333. 目标与信息	(345)
334. 巧解绳结	(346)
335. 肢体传情	(347)
336. 人椅接龙	(348)
337. 左抓右逃	(349)
338. 大树与松鼠	(350)
339. 坐地起身	(351)
340. 大力士	(352)
341. 核弹头	(353)
342. 雨点变奏曲	(354)
343. 双臂交叉	(355)
344. 三秒钟智力题	(356)
345. 蒙眼三角形	(357)
346. 高空飞蛋	(358)
347. 梦幻大桥	(359)
348. 巧猜名人	(360)
349. 推与反推	(361)
350. 集体接龙	(362)
351. 习以为常	(363)
352. 赞美自己	(364)
353. 狗鱼综合症	(365)
354. 三个进球	(366)
355. 法柜奇兵	(367)
356. 云梯	(368)
357. 孤岛求救	(369)
358. 四足蜈蚣	(370)
359. 一路声响	(371)