



民兵体育游戏



民兵体育游戏

民兵体育游戏

本社编辑



統一書號：7015·916

民兵體育遊戲

*

人民體育出版社編輯出版

北京體育館路

(北京市書刊出版業營業許可證出字第049號)

冶金工業出版社印刷廠印刷

新華書店發行

*

787×1052 1/85 18千字 印數1 $\frac{4}{85}$

1959年4月第1版

1959年4月第1次印刷

印數：1—25,500冊

定價〔7〕0.12元

*

責任編輯：江聲 封面設計：喜株

編者的話

游戏是一項非常有趣的体育活動，它不仅可以鍛煉身體、增強意志、調劑感情、使參加者感到身心愉快，消除疲勞；同時，還可以培養勇敢、果斷、機智靈敏和團結互助等集體主義精神。

現在，全國各地都建立了民兵組織。“組織軍事化”使得有組織的集體活動越來越多。在軍事教練和生產勞動之余，或各種集會的前后，做些遊戲能使我們的生活更活躍，精神更愉快。根據這一情況，我們特編寫這本“民兵體育遊戲”供各地民兵進行集體活動的參考。

在這本書里共介紹了30個遊戲。考慮到民兵的各項條件，所以我們盡量使這些遊戲具有下列特點：一、活動量較大；二、帶有一定的軍事實用性；三、用具簡單、場地方便易找。

這本書是否合乎廣大民兵同志的要求，希望讀者來信提出意見，以便改進。

人民體育出版社

目 錄

1. 爭奪高地	1
2. 圍攻	2
3. 智過敵區	4
4. 輸送武器	5
5. 沖過封鎖綫	7
6. 奪紅旗	8
7. 爭奪武器	10
8. 跳過塹壕，越過障礙	12
9. 炸礮堡	13
10. 看誰最机警	15
11. 走馬灯	16
12. 繞圈賽跑	17
13. 把守关口	18
14. 搶獅球	18
15. 活動跳箱	20
16. 互助合作	21
17. 立定跳远接力	22
18. 拔河	23
19. 搶救伤员	24
20. 留神爆炸物	24
21. 騎兵战	25

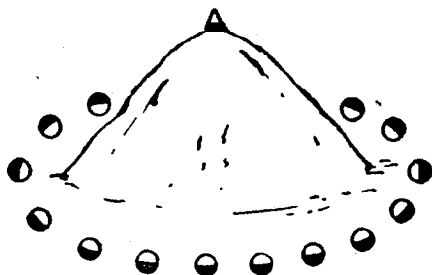
22. 投弹打靶	27
23. 听信号进军	28
24. 换防	29
25. 运球越人	30
26. 对面传球	30
27. 秘密传令	31
28. 不让他拍着	32
29. 烏鴉和烏龟	33
30. 黑夜扑蛙	34

爭奪高地

人数：10—20人。

场地：郊外。

方法：游戏者站在高地的四周围。产生一个守高地的人，站在高地上（如下图）。



指揮員发出游戏开始令后，站在高地四周的人向高地进攻，采取机智、灵敏的方法，把守高地的人拉下。守高地的人則沉着应战，不讓进攻者上来。守高地的人如果被誰拉下，誰就代替原来守高地者的任务。看誰守高地的時間最长。

規則：

1. 攻守双方都不許有猛力推、撞等动作。
2. 进攻者不能拉守高地者的衣服或脚，只能拉守高地者的手或臂。

注意：

1. 这个游戏的运动量很大，指挥員看到游戏者（特别是守高地者）有过于疲劳的现象，应立即发出游戏暂停令，以免发生意外事故。

2. 在游戏开始前，必須做好检查场地的的工作。如有碎砖或石块等，必須清除。

3. 高地的坡度不宜超过60度，以防发生事故。

4. 这个游戏也可以在操场上做，方法是在平地上用石灰画一个直径4公尺左右的圓圈来代替高地。

5. 这个游戏在江南的农村里很流行，又名“打擂台”，运动量很大，特别适宜于冬季做。

围 攻

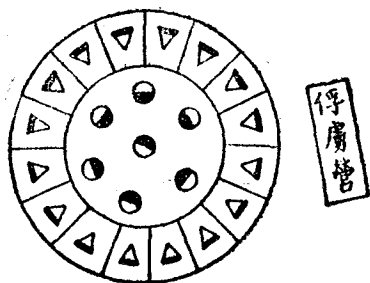
人数：30—50人。

场地布置：在籃球場或平地上画一个直径10公尺的大圓圈，再在大圓圈內画一个直径8公尺的同心圓，作为守队活动区域。在两个圓圈之間划分若干格，作为攻队活动区域。格的数目根据参加游戏的人数决定，但是每格不得小于一平方公尺。另在大圓圈外面画一个长9公尺、宽1公尺的长方形，作为俘虏营（如下图）。

用具：籃球或排球一个。

方法：将全体游戏者平分两队：一队为守队，随意站在小圓圈內；一队为攻队，站在大小圓圈之間的小格內。指挥員发出游戏开始令后，攻队就开始传

球，寻找适当的时机，用球投击守队的队员。守队则采用各种躲闪方法避免打中。如果被球打中就算被俘，立即走进俘虏营。在规定的时间内，看攻队围攻到多少人，然后攻守队对调一次。这样循环做三至五次以后，谁队俘敌多为胜。



规则：

1. 攻队用球投击时，只能一脚踏进守队区域。倘若球停留在守队区域内，攻队的队员可进去拾球，但一定要将球拿出守队区域后才能投击，否则击中无效。

2. 攻队不得用球投击守队人员的头部，否则打中无效。

3. 每次围攻时间以 3—5 分钟为合适。

注意：

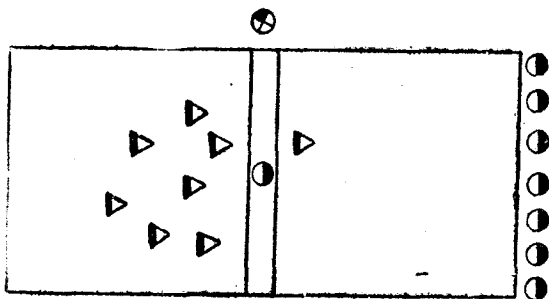
1. 攻队单靠猛力掷球是不容易击中对方的，因此应用迅速传球的方法以寻找机会，出敌不意地突然投击。

2. 进行到相当的时候，也可改用 2 个球围攻。

智过敌区

人数：不限。

场地布置：篮球场或排球场的一面，四周画上石灰线。场的中间画两条线，两线的距离为1.5公尺，作为分界区（如下图）。



用具：彩带3条。

方法：将全体游戏者平分为两队，相对站立在两端的端线后面（横队）。各队产生队长一人，身携彩带。谁攻谁守，由双方队长协商决定。守队推选一人为警卫，站在分界区内（也携彩带一条），其任务是不让攻方队员通过分界区。当指挥员发出游戏开始令后，攻队用机智、敏捷的动作通过分界区。守队的警卫用手拍攻队队员。攻队队员被拍着算负一分，队长被拍着算负2分。在规定的时间内，看攻队通过分界区多少人，然后攻守对调，游戏继续进行。这样进行

几次后，誰队得分多为胜。

規則：

1. 守队的警卫員不能拍击攻队的头部或用脚絆攻队的隊員，否則拍着无效。

2. 攻队的隊員一經被守队的警卫員拍着，就应立即停止活动，迅速退出场外。

3. 如果游戏時間終了，攻队隊員仍然停留在自己的半场內，則每人都算負一分。

4. 無論攻队或守队，均不能踏出边綫，否則攻队算負一分，守队則拍着无效。

注意：

1. 攻守两方都必须懂得游戏策略，用机智敏捷的方法进行。

2. 游戏的時間不能硬性规定，須根据游戏者的具体情况决定，但是游戏前要规定好。

3. 游戏场地的大小根据游戏人数的多少决定，必要时可采用两个警卫員的方法进行。

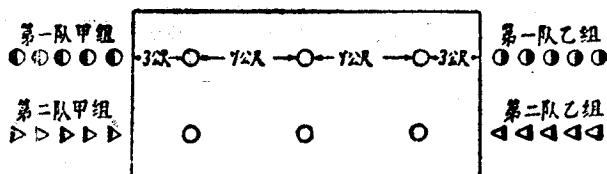
4. 守队除警卫者外，其余都站在端綫后不动，所以这个游戏在严寒的气候下不宜多做。

輸送武器

人数：20—40人。

场地布置：在相当于籃球場大的一块平地上，用石灰画一个20公尺长、10公尺宽的长方形。两端的端綫作为起綫。从端綫起量至3公尺处画一个直径30公

分的圓圈；再由这个圓圈起，量至7公尺处画一个同样大的圓圈；每隔7公尺画一同样圓圈（如下图）。



用具：手榴弹两个，沙袋（或实心球）二个作为武器。

方法：将全体游戏者平分为两队，每队又平分为甲乙两组，各在起点线后成纵队相对站立。指挥员发出游戏开始令后，各队的甲组第一名拿着手榴弹和沙袋（或实心球）从起点线后跑到第二个圆圈时，将手榴弹放在圆圈中；跑到第三个圆圈时，将沙袋放在圆圈中；然后跑向本队乙组，并与乙组第一名击掌一下，随即跑到乙组排尾站着。乙组的第一名与甲组第一名击掌后，立即从起点线后跑出，跑到第一个圆圈时将沙袋拾起，跑到第二个圆圈时将手榴弹拾起，同时将沙袋放在圆圈中；跑到第三个圆圈时将手榴弹放在圆圈中。然后跑向本队甲组并与甲组的第二名击掌一下，随即跑到甲组的排尾站着。甲组第二名在与乙组第一名击掌后立即跑出，仿甲组第一名的方法将手榴弹和沙袋向前输送。两队同时这样进行，先做完并且不犯规的一队举手，以表示胜利。

规则：

1. 击掌时，原来站在起点线后面的队员不能越

出起点綫迎接击掌，否則就要退回起点綫重跑。

2. 手榴彈和沙袋（或实心球）要放在圓圈中，否則要重放。

3. 胜利的一队不仅要做完和不犯规，同时队伍的整齐与否也作为评比条件之一。

注意：

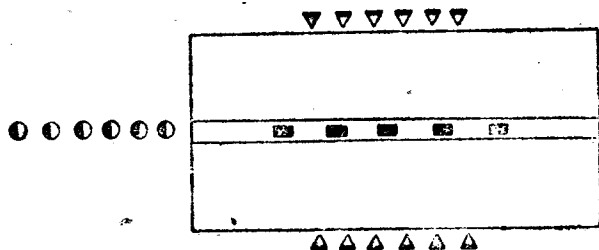
1. 这个游戏在进行中需要注意的是武器要放在圓圈中，同时要按规定次序不錯放；越过起点綫迎接击掌也是常犯的毛病，游戏开始前要特別指出来。

2. 这个游戏可以变化为負重迎面接力賽，即将手榴彈和沙袋改为較重的物体。

冲过封鎖綫

人数：20—40人。

场地布置：在平地用石灰画一个长15—25公尺、宽10—20公尺的长方形。在长方形的中間画上一条80公分宽通道，再在通道上放大砖5块，每块距离1.5公尺，表示地雷（如下图）。



用具：排球一个。

方法：将全体游戏者平分为两队：一为守队，一为攻队。守队又平分为两队，相对站立在两边的边綫后面。攻队排成一路縱队站立在一端的后面。游戏开始，攻队采取机智、敏捷的方法冲过封鎖綫。守队用排球投擲狙击，被击中、或触及大砖、或越出跑道者，都作为負伤被俘。攻队全队通过后，計算被俘的有多少，然后双方攻守对調，可輪流做几次。最后两队总结，那一队被俘少就算获胜。

規則：

1. 如球停留在长方形区域内，必須由攻队拾到边綫外才能投擲，投擲时不能触綫或进入綫内。

2. 不能用球投击攻队队员腰部以上各部，但可以投击两臂。

3. 攻队不能越出跑道。

注意：

1. 这个游戏每次进行較快，因此可以多做几次。可采取五賽三胜的方法进行。但是做几次，必須事先规定好，使游戏有计划地进行。

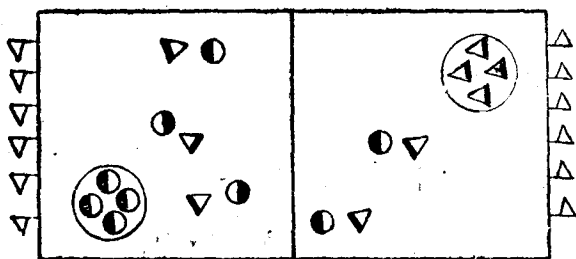
2. 为了增加运动量，使游戏者更感兴趣，可以增加一个球投擲，攻队还可設一名指揮員指揮。

、 夺 紅 旗

人数：20—30人。

场地布置：在籃球場大小的平地上，用石灰画

一个长26公尺、宽14公尺的长方形。在场的中間画分场綫一条。在场地的对綫的方向画1.8公尺的圓圈各一个。再在两端的端綫上各插小紅旗6—8面（如下图）。



用具：小紅旗12—16面。

方法：將全体游戏者平分为两队，各成橫队面向场地站在两端綫的后面。指揮員发出游戏开始令后，双方开始互夺紅旗，并用传递的方法把对方的紅旗插在本队的端綫后面，同时也要保卫本队的紅旗不讓对方夺去。在游戏中凡被对方拍着，就应该自动站到对方的圓圈中去，等到本队队员拍着拯救后，才能恢复自由，繼續夺旗。在規定的時間內得分多者为胜。

規則：

1. 在对方半场內如被对方队员拍着，就应被罰到对方圓圈內站着（如已夺得小紅旗也应该交还对方，插在原位上），直到被拯救后才能恢复自由，参加本队繼續夺紅旗。

2. 被禁閉在对方圓圈內的队员，只要被本队队员拍着，就算被拯救。

3. 所夺得的红旗可以用传递的分长的小
 队员插到本队的端线后面，不能用投掷条数为全
 队队员，否则所夺得的红旗要交还林体游戏者

4. 每次只能夺红旗一面，但其中一队
 后可以再夺第二面。其余的者

5. 夺得红旗一面算胜2分，队员发出游
 分。入对方自

争夺武器

就算被
 某一前鋒
 方不能追拍
 行到一定的

人数：20—30人。

场地布置：在排球场大小的
 灰线，在两端离端线一公尺处画
 形各2个，作为仓库。在每个正
 作为枪。两端仓库的前面3公尺
 线，作为守卫线。两条守卫线的中
 下图)。

