

你会玩吗
NI HUI WAN MA

怀念童年的游戏时光吗？

一起来吧！时尚、精彩、有趣、好玩的游戏内容，
让你游戏人生，乐此不疲！

一本向童年致敬的时尚图书

让我们在游戏中的寻找久违的快乐

68个超好玩的

体育游戏

关欣 主编

北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS



68个超好玩的.....

体育游戏

关欣 主编



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

68个超好玩的体育游戏/关欣主编.—北京:北京理工大学出版社,2014.7

(你会玩吗)

ISBN 978-7-5640-9001-2

I. ①6… II. ①关… III. ①体育游戏 IV. ①G898

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第051325号

出版发行/北京理工大学出版社有限责任公司

社 址/北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编/100081

电 话/(010)68914775(总编室)

82562903(教材售后服务热线)

68948351(其他图书服务热线)

网 址/<http://www.bitpress.com.cn>

经 销/全国各地新华书店

印 刷/北京恒石彩印有限公司

开 本/889毫米×1194毫米 1/24

印 张/6

字 数/111千字

版 次/2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

定 价/26.00元

责任编辑/卢 静

文案编辑/卢 静

责任校对/周瑞红

责任印制/边心超

图书出现印装质量问题,请拨打售后服务热线,本社负责调换



004—005

目录

PART 1 径赛类体育游戏 006

- 01 你追我赶 / 006
- 02 知己知彼 / 008
- 03 背手赛跑 / 010
- 04 螃蟹追逃 / 012
- 05 夹球跑 / 014
- 06 长江黄河 / 016
- 07 踩影子 / 018
- 08 拎水跑 / 020
- 09 障碍跑 / 022
- 10 倒退跑 / 024
- 11 100米着装赛跑 / 026
- 12 叠报纸 / 028
- 13 吹乒乓球 / 030
- 14 打手背 / 032

PART 2 球类体育游戏 034

- 15 圆心传球 / 034
- 16 自食其力 / 036

- 17 掷球比远 / 038
- 18 定点投篮 / 040
- 19 抛球喊号 / 042
- 20 绕杆运球 / 044
- 21 头上胯下传球 / 046
- 22 绕身传递 / 048
- 23 占有地盘 / 050
- 24 直线运球跑 / 052
- 25 颠球接力 / 054
- 26 颠足球 / 056
- 27 定点远踢足球 / 058
- 28 传球触人 / 060

PART 3 跳跃类体育游戏 062

- 29 袋鼠跳 / 062
- 30 双人跳绳跑 / 064
- 31 渡河 / 066
- 32 夹球跳 / 068
- 33 石头、剪刀、布 / 070
- 34 胜进败退 / 072



- 35 夹沙包 / 074
- 36 青蛙接球 / 076
- 37 单轨列车 / 078
- 38 蜈蚣行 / 080
- 39 一带一原地跳绳 / 082
- 40 双人蹲跳 / 084
- 41 触吊球 / 086

PART 4 团队合作类体育游戏 088

- 42 迎面接力跑 / 088
- 43 三人四足 / 090
- 44 托球接力 / 092
- 45 纸杯传水 / 094
- 46 开火车 / 096
- 47 二龙戏珠 / 098
- 48 背人指路 / 100
- 49 滚坦克 / 102
- 50 盲人摘桃 / 104
- 51 天外飞碟 / 106

- 52 两人对踢毽子 / 108
- 53 集体移动障碍过河 / 110
- 54 动力火车 / 112
- 55 背靠背运球 / 114

PART 5 花样类体育游戏 116

- 56 运肥皂泡游戏 / 116
- 57 照镜子 / 118
- 58 听数抱团 / 120
- 59 自行车慢跑 / 122
- 60 点爆竹 / 124
- 61 转呼啦圈走 / 126
- 62 大球小球 / 128
- 63 指五官 / 130
- 64 拣豆 / 132
- 65 老鹰捉小鸡 / 135
- 66 钻电网 / 137
- 67 套圈 / 139
- 68 摸石头过河 / 142



68个超好玩的.....

体育游戏

美欣 主编

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

68个超好玩的体育游戏/关欣主编. —北京:北京理工大学出版社, 2014.7

(你会玩吗)

ISBN 978-7-5640-9001-2

I. ①6… II. ①关… III. ①体育游戏 IV. ①G898

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第051325号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(总编室)

82562903(教材售后服务热线)

68948351(其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京恒石彩印有限公司

开 本 / 889毫米×1194毫米 1/24

印 张 / 6

字 数 / 111千字

版 次 / 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷

定 价 / 26.00元

责任编辑 / 卢 静

文案编辑 / 卢 静

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

前言

游戏是孩子的亲密伙伴，不仅能给孩子带来无限的快乐，而且有助于开发他们的智力，增强他们的动手能力。随着社交场合的不断增多，人们逐渐发现那些取材方便、简单易做的游戏好处多多。如果有了游戏书，人们就再也不用浪费时间苦思冥想怎样做游戏了。虽然市场上也有不少游戏书，但是真正好的丛书相对较少。根据市场和广大家长、老师及孩子的需求，我们编写了本套丛书。

本套丛书根据游戏表演的场景与性质，分为以下分册：

1. 《你会玩吗——68个超人気の科学游戏》
2. 《你会玩吗——68个超好玩的体育游戏》
3. 《你会玩吗——68个超有爱的亲子游戏》
4. 《你会玩吗——68个超有趣的益智游戏》
5. 《你会玩吗——68个超精彩的助兴游戏》
6. 《你会玩吗——68个超休闲的趣味游戏》

为了方便学习，每本书都列有68个简单易学的游戏，每个游戏都有相应的图片和文字说明，语言通俗易懂，内容简洁、明了，图解详细、具体，设计精美。具体来说，本套丛书具有以下特色：

(1) 每个游戏分为表演、说明两部分，简单易学，广大家长、老师和孩子能够在很短的时间内掌握游戏的规则，在轻松自在的氛围中玩转生活，享受动手动脑的乐趣。

(2) 每个游戏运用的道具都简单易得，是日常生活中最常见的东西，如杯子、纸张、吸管、硬币、胶水等。然而，这些简单的道具却使游戏更加别出心裁、妙趣横生。

(3) 每个游戏均由专业人员精心设计和编写，具有不同的魅力和风情，适合广大家长和孩子阅读，能让孩子学到知识并得到锻炼，有助于孩子的成长。

由于编者水平有限，书中难免有疏漏和不妥之处，敬请读者批评指正。

编者



004—005

目录

PART 1 径赛类体育游戏 006

- 01 你追我赶 / 006
- 02 知己知彼 / 008
- 03 背手赛跑 / 010
- 04 螃蟹追逃 / 012
- 05 夹球跑 / 014
- 06 长江黄河 / 016
- 07 踩影子 / 018
- 08 拎水跑 / 020
- 09 障碍跑 / 022
- 10 倒退跑 / 024
- 11 100米着装赛跑 / 026
- 12 叠报纸 / 028
- 13 吹乒乓球 / 030
- 14 打手背 / 032

PART 2 球类体育游戏 034

- 15 圆心传球 / 034
- 16 自食其力 / 036

- 17 掷球比远 / 038
- 18 定点投篮 / 040
- 19 抛球喊号 / 042
- 20 绕杆运球 / 044
- 21 头上胯下传球 / 046
- 22 绕身传递 / 048
- 23 占有地盘 / 050
- 24 直线运球跑 / 052
- 25 颠球接力 / 054
- 26 颠足球 / 056
- 27 定点远踢足球 / 058
- 28 传球触人 / 060

PART 3 跳跃类体育游戏 062

- 29 袋鼠跳 / 062
- 30 双人跳绳跑 / 064
- 31 渡河 / 066
- 32 夹球跳 / 068
- 33 石头、剪刀、布 / 070
- 34 胜进败退 / 072



- 35 夹沙包 / 074
- 36 青蛙接球 / 076
- 37 单轨列车 / 078
- 38 蜈蚣行 / 080
- 39 一带一原地跳绳 / 082
- 40 双人蹲跳 / 084
- 41 触吊球 / 086

PART 4 团队合作类体育游戏 088

- 42 迎面接力跑 / 088
- 43 三人四足 / 090
- 44 托球接力 / 092
- 45 纸杯传水 / 094
- 46 开火车 / 096
- 47 二龙戏珠 / 098
- 48 背人指路 / 100
- 49 滚坦克 / 102
- 50 盲人摘桃 / 104
- 51 天外飞碟 / 106

- 52 两人对踢毽子 / 108
- 53 集体移动障碍过河 / 110
- 54 动力火车 / 112
- 55 背靠背运球 / 114

PART 5 花样类体育游戏 116

- 56 运肥皂泡游戏 / 116
- 57 照镜子 / 118
- 58 听数抱团 / 120
- 59 自行车慢跑 / 122
- 60 点爆竹 / 124
- 61 转呼啦圈走 / 126
- 62 大球小球 / 128
- 63 指五官 / 130
- 64 拣豆 / 132
- 65 老鹰捉小鸡 / 135
- 66 钻电网 / 137
- 67 套圈 / 139
- 68 摸石头过河 / 142



PART 1

径赛类体育游戏

01

你追我赶



游戏目的

提高快速奔跑的能力，发扬团结协作精神。



游戏准备

场地：一块平整的场地，在场地上画一个边长为10米的正方形，以每个角为圆心画一个直径为1米的圆。

器材：无。

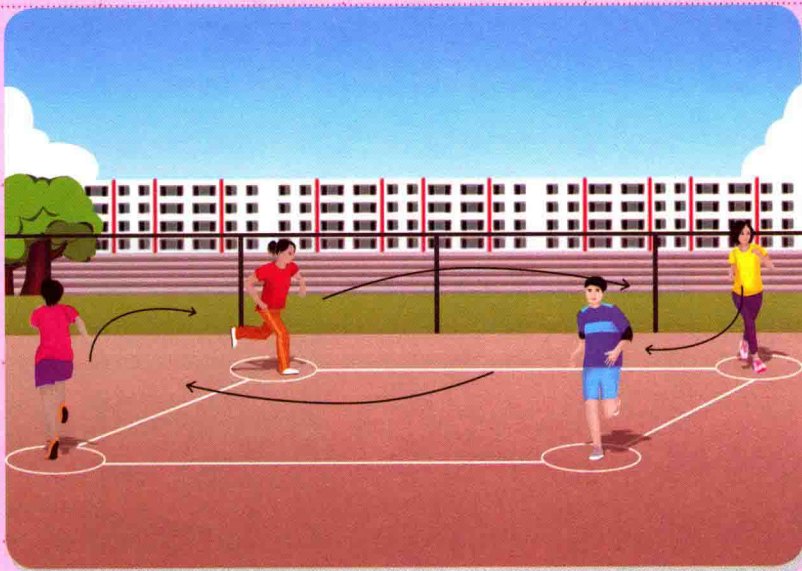


游戏方法

1. 可设男子组、女子组，分开比赛。把游戏者分为人数相等的甲、乙、丙、丁4个队，各队站在规定边线外。

2. 游戏开始前，各队第一名队员站在本队圈内，主持人发令后立即按顺时针方向奔跑，各自追拍前面的人，即甲追乙、乙追丙、丙追丁、丁追甲，直到有人被追上并拍着或跑完规定的时间为止。

3. 各队第二名队员进入圈内继续比赛，如此依次进行，最后以拍着人多的队为胜。



游戏规则

1. 每个人都要通过角上的圈并在边线以外跑动，否则算作被其身后的人拍着。
2. 只准拍，不准推、拉、绊。
3. 各队可自行安排跑的顺序，确定后不得再换人。

小贴士

1. 要根据参加游戏的人的体质决定跑的时间。
2. 游戏也可采用接力跑的形式进行。

02 知己知彼



游戏目的

提高自身的反应速度和奔跑能力。



游戏准备

场地：一块平整的场地，在场地上画一个直径为3~5米的圆。

器材：胶带、小纸条、笔。



游戏方法

1. 将所有游戏者分为人数相等的两组，两两进行比赛。
2. 两名游戏者面对面站立，主持人在纸条上写上字，分别贴在两名游戏者的背后。
3. 主持人发令后，两名游戏者开始设法去看对方背后写的字，先看到对方背后的字并大声读出来者获胜。

4. 派小组中其他人依次做游戏，看到对方背后字次数最多的小组为获胜方。



游戏规则

1. 游戏过程中不能用手拉扯或碰触对方。
2. 如果将对方背后的字看错或读错则判对方获胜。

小贴士

在分配小组的时候要根据双方的体力合理分配。

03 背手赛跑



游戏目的

锻炼平衡能力，提高意志力。



游戏准备

场地：田径场跑道或平整的地面，比赛赛程为100米。

器材：无。



游戏方法

1. 可设男子组、女子组，分开比赛。
2. 游戏者将双手放在背后，站在起跑线后面做准备。
3. 主持人发令后，开始计时。参加游戏者奋力向前奔跑，到达终点用时最少者获胜。



游戏规则

在向前跑的过程中游戏者的手必须一直保持在身后。

小贴士

背手赛跑不同于我们正常跑步，因此，在跑的时候一定要注意自身安全，不要因好胜心切而摔伤。

04

螃蟹追逃



游戏目的

提高身体的协调能力，发扬队伍的合作精神。



游戏准备

场地：一块平整的场地，根据参加人数的多少画一个合适的圈。

器材：短绳若干条。



游戏方法

1. 将所有游戏者两两分为一组，背靠背站，用短绳绑在两人的腰部组成一支“螃蟹”。
2. 选出其中的一组或几组为追者，其他人为逃者。
3. 所有人站在大圈里，听到主持人发令后追者开始迅速做出反应去追逃者，追者一旦拍及逃者即可互换角色。