

Unplugged play

【美】波比·康纳 (Bobbi Conner) 著

何守源 译

不插电的

No Batteries
No Plugs Pure Fun

亲子游戏

⑥~⑩岁孩子疯玩的237个游戏



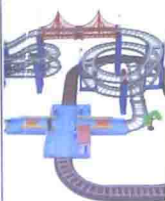
很多安全的日常用品可以成为孩子们的好玩具，这些用品经过精心的设计和组合，会给孩子带来无穷的乐趣。



树叶不需要电池，就能在风中摇曳；小鸟不需要电池，也会在蓝天下飞翔。



安排好孩子的游戏后，只要他们安全、不起纷争，你大可听之任之，躲到一边安享片刻的悠闲或者干点家务。



孩子在玩一些技巧性的游戏时，尽量让他们自己动手。也许他们不能做到尽善尽美，孩子反复尝试的过程，本身趣味横生。



孩子喜欢踢着皮球满地跑，也喜欢与大人结成队友、相互掷球。



会玩的父母最无敌
甩开电脑和电视

让孩子

越玩越健康
越玩越快乐
越玩越聪明



专注幼儿教育21年
深刻影响美国家庭育儿理念

让孩子找回纯真的游戏乐趣
自然、自由地成长



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



只要你稍加改造，废弃的食品包装盒、罐头瓶都可以成为孩子爱不释手的玩具。玩具不在于贵贱，开发孩子的想象力、动手能力才是第一要务。

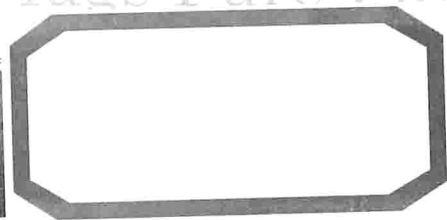


适合6~10岁孩子

Unplugged play

No Batteries No Plugs Pure Fun

不插电的



亲子游戏

⑥~⑩岁孩子疯玩的237个游戏

【美】波比·康纳 (Bobbi Conner) 著

何守源 译



人民邮电出版社

POSTS & TELECOM PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

不插电的亲子游戏 : 6~10岁孩子疯玩的237个游戏 /
(美) 康纳 (Conner, B.) 著 ; 何守源译. -- 北京 : 人
民邮电出版社, 2014.10
ISBN 978-7-115-37024-2

I. ①不… II. ①康… ②何… III. ①游戏—儿童读
物 IV. ①G898

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第206370号

First published in the United States under the title:

UNPLUGGED PLAY

Copyright © 2007 by Bobbi Conner

Published by arrangement with Workman Publishing Company, New York.
through BIG APPLE AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: 2014 POSTS & TELECOMMUNICATIONS PRESS

All rights reserved.

内 容 提 要

游戏是孩子的一项重要工作,设计巧妙的游戏不仅可以给孩子带来无限的快乐,还可以使孩子得到更加全面的发展和锻炼。

本书作者积累 21 年热门少儿节目主持经验,系统总结了 200 多个适合 6~10 岁孩子的亲子游戏。其中,有的游戏适合孩子一个人玩,有的游戏适合家长与孩子一起参与,有的游戏则适合几个小伙伴一起来玩。所有游戏用到的都是不插电的玩具,完全没有现代电子设备的参与,孩子们可以在游戏中充分接触自然,感受纯真的乐趣和温暖的亲情。

本书是 6~10 岁孩子家长创造美好亲子时光的超级实用指南。

-
- ◆ 著 【美】波比·康纳 (Bobbi Conner)
译 何守源
责任编辑 乔永真
责任印制 杨林杰
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京鑫丰华彩印有限公司印刷
- ◆ 开本: 800×1000 1/16
印张: 15 2014 年 10 月第 1 版
字数: 96 千字 2014 年 10 月北京第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2014-5139 号
-

定价: 45.00 元

读者服务热线: (010)81055656 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

注 意

本书介绍的游戏均为具备一定操作能力的特定年龄段儿童设计。而且，幼儿的禀赋各异，游戏的适用对象亦不可一概而论。家长在安排游戏活动之前，请悉心观察孩子的表现、场地情况和游戏物品的状态，确保所选项目和物品对于您的孩子是适宜和安全的。

前言

6～10岁的孩子是游戏场中的行家里手。他们藏起猫猫来，有时候连猫都找不着；他们建造的城堡也有模有样，不乏神来之笔。他们学会了阅读、学会了写作、学会了思考；他们能利用自己的智慧破解遇到的难题；他们会玩填字游戏；他们会编造荒诞不经的故事；他们绘制的“藏宝图”虽然幼稚，却也带着几分匠心。他们的运动技能也有了长足的发展，玩起高难度动作也是游刃有余（追逐打闹、抛投抓接、捻捏揉搓、辗转腾挪无所不能；或者骑一辆自行车，走街串巷、往来如风）。他们遵守游戏规则、熟悉操作规程；还会结合自身实际，制定一套自己的办法。这一切让他们尽享游戏的乐趣成为可能、为他们敞开了一扇扇通往神奇世界的大门。然而除了玩耍，少年儿童面对的生活，还包括学习与身心发育的方方面面。对于6～10岁的孩子来说，游戏就是成长，就是他们个人生活的一个有机组成部分。

体能开发

少年儿童在奔跑、攀登、蹦跳、跳舞、踢球、骑小车、走木板、翻跟斗、推拉玩具车、跳绳、追逐打闹的过程中，身体各部分肌肉的力量、灵活性、耐受性、平衡性都得到了有效的锻炼。弹珠、击球、抓握运动的物体等，以及手工制作、建造类游戏，均有助

于锻炼孩子的手眼协调能力。借助活跃的游戏，他们学会了挑战自我、树立目标，发现了自己的兴趣和特长；而最重要的则是，他们形成了建立在自身天赋基础上的行为习惯，并因此而终身受益。

智力开发

小学生玩游戏的过程，无疑会对他们大脑的发育、才干的增长产生积极影响。游戏有助于提高孩子的记忆力和逻辑思维能力；联想和想象、假设和推理、分析和归纳，这些解决任何问题都要遵循的基本思维模式，均在游戏中得到有效开发。他们在游戏中观察几何图形、认识抽象数据；他们在游戏中体验自然的博大与科学的精深；他们在游戏中锻炼口才、识文断字；他们利用音乐、舞蹈、诗歌、童话故事、绘画制作等，表达独特的思想、展露内心世界。

适当提供一点小帮助

一般来说，6 ~ 10 岁的孩子已经具备了相当娴熟的游戏技巧，能够独立应对玩耍过程中出现的常规性问题。不过有个大人从旁协助，他们一点儿也不觉得多余。孩子以前从没接触过的游戏，家长在他们入手之前演示一下玩具的操作要领，这能让孩子准确无误地把握游戏规则，也会给他们增加一分自信、减少几许迷茫。手工制作、建造类游戏对于孩子们来说比较困难，家长如果能先做一次示范，让他们对最终结果有点感性印象，这对激发他们的游戏兴趣和探索热情，大有裨益。某些传统游戏活动，如“抓子”、“拍手叫球”等，大人玩起来也别有一番情趣。一旦涉及想象、创造类游戏（譬如绘画、讲故事等），大人可以扮演启发者的角色，让孩子意识到玩无止境，这远比充当干巴巴的答题机器风光。当孩子拿着粉笔，问你该写些什么



的时候，你最好不要给他们提供现成的答案，而是抛出一连串与答案相关的新问题，让他们自己解疑释惑。当孩子抓耳挠腮、不知道从什么地方开始编造邻居家那只小猫查理的故事时，你可以通过提问的方式，抛出一条又一条线索：“如果查理决定戴顶帽子出门，你想这家伙会戴什么样的？你说查理放着好觉不睡，出门做什么呢？如果这家伙既想游四方又懒得走一步，那它有什么高招？游戏是孩子的事，玩什么、怎么玩，主动权掌握在他们手里。切记不能犯“好为人师”的错误，总是说个不停。你不是裁判，你也不是总管；孩子玩单人游戏的时候，你充其量就是个顾问。

社交能力和情商开发

6～10岁的孩子已经学会了察言观色，也能读懂玩伴们的肢体语言。群体游戏使他们学会了合作、分享、协商与轮换。这些表象背后掩藏着深层的伦理道德意识，代表人性中某些核心价值观的苏醒：同情、公正、忠实、信任等。逆境反弹、败中求胜，耐心、自制、自控，这些宝贵品质的取得，多与群体游戏有关。当然，孩子们最重要的发现、最大的收获不外乎这么一点：游戏是交友之道。

学龄儿童安全游戏

随着年龄的增长，孩子们的安全意识也变得越来越强。他们明白马路上不安全，他们也知道陌生人有危险。通常情况下，这个年龄段的孩子都有了一点纪律约束的观念，懂得守规矩是自我保护的一种手段。孩子们在一起，难免磕磕绊绊；今天这个的胳膊拧了，明天那个的脚又崴了。小伤防不胜防，大难却可以预期、规避。下面列举的一些原则和措施，对6～10岁孩子的安全保障有积极意义，每位家长都应该时刻铭记于心。

- 严格界定可玩与不可玩的游戏，不让孩子越雷池半步。
- 未经许可，孩子不得跨出自家院门、到大人视线不及的地方玩耍。

- 对所有孩子采取宽容、友好的态度，让你的家成为儿童乐园（准备一些健康美味的小吃，是提高家庭感召力的上上之选）。时刻留心孩子们的活动状态，比如玩伴间起了争执、游戏本身存在安全隐患等，事无巨细，一旦有问题就要及时介入、恰当处理。
- 骑车须戴头盔，必要时还得套上护膝；玩滑板、溜冰鞋等，必须在指定区域内进行。
- 妥善保管火柴、打火机等类器具，禁止孩子玩火。
- 孩子玩秋千、滑梯、格架等器材时，大人要悉心照料、以策万全。
- 托付他人（尤其是大孩子）照料孩子，必须交代安全注意事项，不虑之虞处处存在，所以更要条分缕析地讲清楚、讲透彻。
- 随时上网，不断充实安全育儿知识库。

脾气不好还是睡眠不好

6 ~ 10 岁的孩子每天需要 9 ~ 11 小时的睡眠时间，这个常识你知道吗？最新研究表明，许多少少年儿童存在睡眠质量不高的问题，这直接影响到他们与朋友交往、与家人相处时的表现。睡不好的孩子烦躁易怒、缺乏耐心。不遵守游戏规则、不玩体力消耗大的游戏且极富攻击性是这类孩子的典型特征。大致观察一下你家孩子每天晚上的睡眠情况，如果时长不够或睡觉不稳，试着调整一下家庭生活节奏、改变作息安排——只要睡好了，孩子的精神面貌一定会出现大的改观！

目 录

导读 写给家长的几点亲子 游戏忠告 //1

孩子一个人玩的游戏 //17

- 001 60秒写出10个姓名 //19
- 002 30秒猜10个姓名 //19
- 003 大卸图块 //20
- 004 盲人绘画 //21
- 005 字母花园 //21
- 006 小狗日记 //22
- 007 小猫纪事 //23
- 008 写大团圆 //23
- 009 胡编乱造 //24
- 010 大诗人西蒙 //25
- 011 画故事 //25

- 012 连环画 //26
- 013 汽车和匝道 //27
- 014 建筑类游戏 //28
- 015 万能工匠 //28
- 016 塑料嵌块 //29
- 017 障碍走廊拍气球 //29
- 018 推球 //30
- 019 纽扣投碗 //30
- 020 “天女散纽扣” //31
- 021 弹道掷球 //31
- 022 抓子游戏 //32
- 023 多人抓子游戏 //33
- 024 纸飞机 //34
- 025 展翅高飞 //35
- 026 占卜匣 //35

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 027 绘画 //37 | 050 弹页贺卡 //51 |
| 028 铅笔画 //38 | 051 七轮球 //53 |
| 029 粉笔画 //38 | 052 运球, 射门 //54 |
| 030 设计城堡 //38 | 053 双运球 //55 |
| 031 航空航天系统、空间站 //39 | 054 一个人的篮球赛 //56 |
| 032 海上游弋 //39 | 055 击掌报数抛皮球 //57 |
| 033 动物的房子 //39 | 056 鼓掌掷球 //57 |
| 034 未来的华居 //40 | 057 真正的猎人 //58 |
| 035 全幅地板画 //40 | 058 指出来 //59 |
| 036 绘画 //41 | 059 单“洞”高尔夫 //59 |
| 037 指画拼板 //43 | 060 一环扣一环 //60 |
| 038 指画贺卡 //43 | 061 门廊下的球类游戏 //60 |
| 039 海绵画拼板 //44 | 062 跳绳 //61 |
| 040 闪光胶水画 //44 | 063 豆袋打靶 //62 |
| 041 杂色贴图 //45 | 064 双料挑战 //62 |
| 042 网纹马赛克 //46 | 065 直落靶心 //63 |
| 043 杂志插图拼贴画 //46 | 066 套环游戏 //63 |
| 044 缝制洋娃娃服装 //46 | 067 渐退渐远 //64 |
| 045 异域风情 //47 | 068 疯狂的小鸟 100 拍 //64 |
| 046 自制纸娃娃 //47 | |
| 047 贴花螺旋 //48 | 家长和孩子一起玩游戏 //67 |
| 048 贴纸螺旋 //49 | 069 如数家珍 //69 |
| 049 自制贺卡 //50 | 070 失而复得 //69 |



目 录

- 071 饭菜喷喷香 //70
- 072 数窗户 //71
- 073 词典探长 //71
- 074 识文断字的小蜜蜂 //72
- 075 我想到一种食物 //72
- 076 大笔一挥 //73
- 077 主题明确的字画 //74
- 078 野餐 //74
- 079 我瞥见 //75
- 080 集中精力 //75
- 081 你想发明什么 //76
- 082 井字棋 //77
- 083 看不见的字 //78
- 084 看不见的画 //78
- 085 孤岛求生 //78
- 086 10种美食 //79
- 087 家庭食谱 //79
- 088 你知道吗 //79
- 089 猜食物 //81
- 090 口误 //82
- 091 滴彩明信片 //83
- 092 彩虹珠链 //84
- 093 彩虹面条项链 //85

- 094 纸糊的大碗 //86
- 095 纸糊的面具 //88
- 096 环保项链 //89
- 097 环保锯齿项链 //90
- 098 个性藏宝盒 //90
- 099 纽扣藏宝盒 //91
- 100 数字邻居 //92
- 101 魔法数字 //93
- 102 画“正”字，定输赢 //93
- 103 豆袋投呼啦圈 //94

小型群组游戏 //95

- 104 城堡与藏身地 //96
- 105 纸箱城堡 //97
- 106 笑在最后 //97
- 107 畜栏大舞台 //98
- 108 难以置信 //98
- 109 美好的一天 //100
- 110 一头雾水 //101
- 111 大峡谷 //101
- 112 姓名串串烧 //102
- 113 坐在家里逛超市 //103
- 114 牌中奶昔 //104

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 115 越荒诞，越经典 //106 | 138 水袋之役 //126 |
| 116 小木偶 //108 | 139 跳房子 //127 |
| 117 木偶舞台 //109 | 140 豆袋投房子 //128 |
| 118 木偶戏 //110 | 141 室内玩“跳房子” //128 |
| 119 中央舞台 //111 | 142 通心粉和肉丸子 //129 |
| 120 字母侦探 //112 | 143 无网羽毛球 //131 |
| 121 神秘圆圈 //113 | 144 经典羽毛球 //132 |
| 122 大鼻子帕克 //114 | 145 跳绳 //132 |
| 123 问卷大师 //116 | 146 火辣辣的小胡椒 //133 |
| 124 叫号接球 //117 | 147 一！二 //133 |
| 125 障碍槌球 //118 | 148 愚蠢的比利 //133 |
| 126 槌球 //118 | 149 在那碧绿草地上 //134 |
| 127 沙滩上的浴巾之舞 //119 | 150 打油诗 //134 |
| 128 苍蝇拍子打排球 //120 | 151 字母顺口溜 //134 |
| 129 大混战 //121 | 152 泰迪熊，泰迪熊 //135 |
| 130 拖鞋排球 //121 | 153 荷兰姑娘 //135 |
| 131 马勺球 //121 | 154 我爱咖啡我爱茶 //136 |
| 132 马勺球接力赛 //122 | 155 雪糕棍子蹦蹦跳 //136 |
| 133 猴子站中间 //122 | 156 雪糕棍子接力跳 //137 |
| 134 传四方 //123 | 157 花生野餐会 //137 |
| 135 “传四方”团队版 //124 | 158 花生野餐会团队版 //138 |
| 136 豆袋帽子大竞技 //125 | 159 海盗的藏宝图 //138 |
| 137 豆袋帽子接力赛 //125 | 160 “探宝”双雄 //139 |



目 录

161	定身法	//139	182	胜者为王	//161
162	藏猫猫	//140	183	我是谁	//162
163	抢占基地	//141	184	打电话	//163
164	海边居所	//142	185	自制彩封笔记本	//163
165	浇铸城堡	//143	186	彩封札记簿	//164
166	大海怪	//143	187	绣像笔记本	//165
167	背对背双人跳	//144	188	制作个性衬衫	//165
168	雪天使	//145	189	个性睡袍	//166
169	雪天使之链	//146	190	鱼儿跳出水	//167
170	雪雕	//146	191	传通心粉	//169
171	雪雕城堡	//147	192	人字拖接力赛	//170
大型群组游戏 //149			193	神投手	//172
172	想起多少说多少	//153	194	水球投环	//173
173	价格标签设计大师	//154	195	大风筒	//173
174	小小艺术家	//155	196	几口气	//174
175	橘子接力赛	//156	197	穿错拖鞋跑对路	//175
176	摸一摸，猜一猜	//157	198	通关	//176
177	嗅一嗅，猜一猜	//158	199	搬豆子	//177
178	字符配对	//159	200	捡个不便宜	//179
179	调色板	//159	201	鸭嘴兽搬豆子	//179
180	中国北京	//160	202	鸭嘴兽搬乒乓球	//181
181	小毛驴装尾巴	//161	203	鸭嘴兽投球	//181
			204	小侍者	//182

- 205 绕“8”字的小侍者 //183
- 206 高帽筒子 //183
- 207 高帽筒子运球队 //184
- 208 高帽筒子运水队 //186
- 209 运水队群体游戏 //187
- 210 探宝 //187
- 211 眼花缭乱 //188
- 212 勺子端鸡蛋接力赛 //189
- 213 两人三足跑 //190
- 214 脱鞋子接力赛 //191
- 215 找鞋子穿接力赛 //192
- 216 奔跑的麻袋 //193
- 217 打包接力赛 //194
- 218 纸盒接力 //195
- 219 掷水球 //197
- 220 湿漉漉的苏珊 //198
- 221 拿只水球玩棒球 //199
- 222 水球上篮 //200

- 223 苹果不对马嘴 //200
- 224 手帕跑垒 //202
- 225 手帕接力 //203
- 226 抓俘虏 //204
- 227 擅长接球的篮环 //205
- 228 踢棒球 //206
- 229 扯龙尾 //208
- 230 抓海盗 //209
- 231 夺大旗 //210

附录：家庭游戏之夜 //213

- 232 家庭琐事 //214
- 233 动物演示字谜 //215
- 234 传统演示字谜 //219
- 235 名人我很熟 //220
- 236 20 个问题 //221
- 237 20 个问题分组问 //222

导 读

写给家长的几点亲子
游戏忠告



游戏的力量

也许你觉得，这个世界变化太快了，你童年玩过的那些有趣有益的传统游戏再也难觅芳踪。请不要忘记，每周有 7 天、每天有 24 小时，这是亘古不变的，变化的只是你生活的节奏。

作为一家之主，你是家庭生活节奏的主宰者。你制定家庭生活的时间表：什么时间吃饭、什么时间洗澡、什么时间睡觉，你决定送孩子上幼儿园的时间、你督促孩子按时赴约、参加集体活动、背起书包上学。你是时间管家，你拥有让时间变慢的权威和能力。只要你愿意，自然可以给孩子分配更多的时间，让他们沉浸在五花八门的传统游戏——不插电源、不装电池的游戏里。

请让我在这里现身说法，讲述身为人母的我在指导孩子做游戏方面采用过的一些方法。在我儿子上幼儿园、女儿年仅 3 岁时，我既是单身母亲，又是全职工作者。为了奉养三口之家，我白天在外面奔波劳顿，所有的家务活都留在晚上干，每天都是疲于奔命，总感到时间不够用。每天下午 5 点整，我跑到蒙特梭利学校接上两个孩子，然后急急忙忙地赶回家。一跨进门槛，我就一头扎进厨房，心急火燎地准备晚餐（在我的大脑深处，诸多念头也时不时地闪现：一家人好好洗个澡、给孩子们讲些床边故事、洗涤衣物等）。我在厨房里手忙脚乱收拾饭菜的同时，孩子们沉浸在自己的游戏世界里。他们没人照看，只能自寻其乐。不过，相安无事的时间不会太长。要不了几分钟，两个孩子就会打成一团，弄得家里乱成一锅粥。

孩子上幼儿园的头一周，我的生活大抵都处于这种混乱无序的状态。我意识到，长期如此，日子就没法过了。谋定而后动，我决定改变日常生活的节奏。于是之后的某一天，我一进家门就对孩子们说：“我们先吃些点心，然后一起读故事！”（我指的是当时，而不是等到晚上。）我们从果盘里拿了 3 个苹果，又端来一小盘奶酪，俩孩子

跟着我跑到客厅，舒舒服服地躺在沙发上，边吃水果、点心边听我朗读《卖帽子》，时光在温馨可人的气氛中缓缓流逝。过了15分钟，我儿子嚷道：

“我要玩乐高游戏了！”女儿附和道：“我也去！”他们俩一前一后跑出了客厅。我则钻进厨房，放心地做起了晚餐。因为我知道，短暂的碰头会之后，

游戏不是小事。对于孩子们来说，游戏是一项重要的工作。

——弗雷德·罗杰斯

艾美奖获得者，《罗杰斯的邻居》节目主持人

我们大家的心理都得到了满足，从白天各自经历的纷扰中解放出来，完全融入自由和谐的亲情氛围之中。这一惯例延续数年，给我们的家庭生活带来了明显的变化。此后每每陷入困境，我都不忘放慢脚步，用同样的策略应对危局。

我之所以在自己经历过的这件小事上大费唇舌，大致有三个方面的原因：其一，消除家庭生活中的不和谐因素，其实并不需要复杂的技巧；其二，停下脚步、深吸一口气，你可以从容自如、不疾不徐，以平和优裕的心态，踏平人生路上的一切坎坷；其三，给你提个醒：孩子需要玩游戏的时间。你小时候如此，现在你面前那些咿呀学语的幼儿、蹒跚学步的稚子、活蹦乱跳的学前、学龄儿童，莫不如是。

毫不犹豫地拔掉插头

游戏很有趣，这正是孩子们乐此不疲的原因。任何一款游戏，只要他们玩得愉快，玩的次数也会相应地增多。根据基本的行为-效果法则，孩子们会从中不断地寻找新的乐趣。然而，游戏的意义远不止于此。游戏，还是孩子们体验和了解世界的有效途径。

游戏的过程也是学习的过程。事实上，对于1~10岁的孩子来说，游戏是他们把握自己、开发潜能、了解伙伴、认识世界的最佳方式。游戏还在潜移默化的过程中，