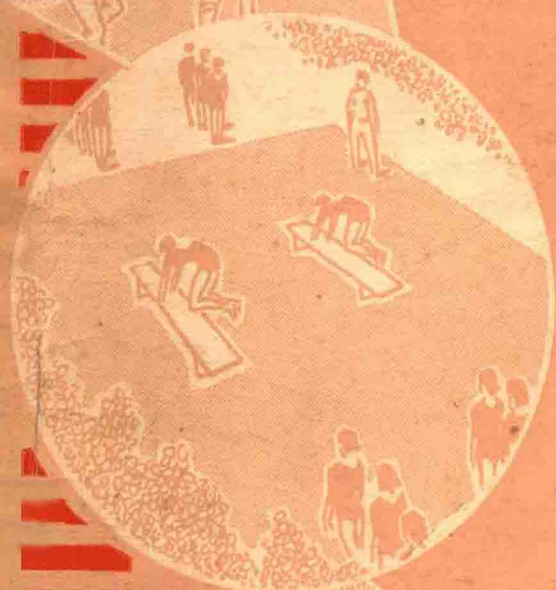
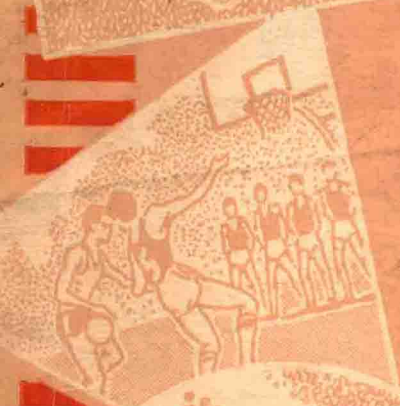
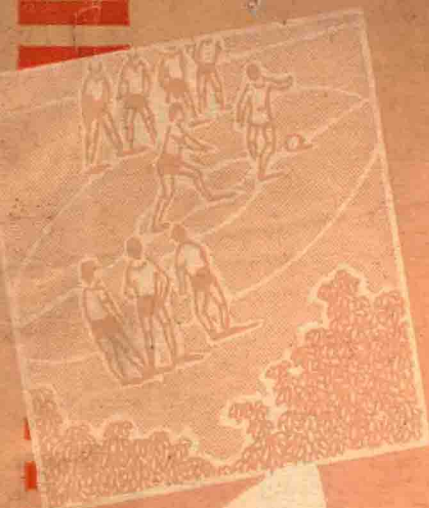


体育游戏

TIYU
YOUXI



体育游戏

TIYU
YOUXI



体 育 游 戏

北京体育学院学报编辑部编

一九八〇年

前 言

游戏是体育运动的组成部分，它包括促进身体一般发展的活动性游戏和与各运动专项密切相关的专门性游戏。由于它的内容丰富多彩、形式多种多样、组织起来生动活泼，竞赛性强，能够调动人们从事体育锻炼的积极性，所以广为中外体育工作者所注意和重视。

目前我国有关活动性游戏的书刊不多，和运动专项密切相结合的体育游戏则更少见。为了更好地推动我国体育运动技术水平的不断提高，以适应广大青少年和体育工作者的迫切需要，我院部分教师结合教学、训练工作的实践和体会，参考了中外体育游戏资料，收集和创编了结合体操、篮球、排球、足球、棒垒球、羽毛球、手球、乒乓球、田径、游泳、冰球、举重、武术、摔跤、射箭、击剑等十六个运动项目近500例体育游戏。为了与我国广大体育工作者进行交流，从中挑选了278个体育游戏，190幅插图，编成《体育游戏》一书，希望能对我国体育运动的开展起到一定促进作用。

这本书是大中小学、部队、厂矿、业体校、运动队和体育学院各系科开展体育活动和进行教学训练不可缺少的参考书之一。

尽管书中的内容、方法、规则、场地器材均有一定的针对性，但并不排除可根据不同年龄、性别、训练水平、场地设备的具体条件，进行灵活的运用。项目与项目之间亦可相互借鉴，举一反三。

由于时间仓促，水平有限，错误之处，恳请指正。

编著者

目 录

体育游戏的教学方法冯金菊 (1)

体育游戏的生理意义张问礼 (3)

体 操

1. 看谁集合快 (4)
2. 有效与无效口令 (5)
3. 看谁记得牢 (5)
4. 转体接棒 (5)
5. 闯三关 (5)
6. 争夺阵地 (6)
7. 指鼻子 (6)
8. 钻圈 (6)
9. 五足接力 (7)
10. 集体过障碍 (7)
11. 滚翻迎面接力 (7)
12. 套圈 (8)
13. 拉人碰棒 (8)
14. 掏鸟窝 (9)
15. 横绳拔河 (9)
16. 运球接力 (9)
17. 抬木人 (10)
18. 一对一搬运接力 (10)
19. 二对一搬运接力 (11)
20. 综合素质训练接力 (11)
21. 双杠追逐 (11)

22. 骑坐前进接力 (12)
23. 住店 (12)
24. 支撑前进接力 (12)
25. 抓手指 (13)
26. 跳山羊接力 (13)
27. 放爆竹 (13)

篮 球

28. 机警换位 (14)
29. 冻人 (14)
30. 请你到我这边来 (14)
31. 巧入营门 (15)
32. 综合接力 (15)
33. 夺球 (16)
34. 双脚跳绳接力 (16)
35. “火车”赛跑 (17)
36. 三条腿走路 (17)
37. 跳绳传球 (17)
38. 折线运球接力 (18)
39. 胯下运球接力 (18)
40. 运两球接力 (18)
41. 二人传三球 (19)
42. 跳传跟进 (19)

43.看谁传得快	(19)
44.传球射门	(20)
45.跑投篮接力	(20)
46.拾放球投篮接力	(21)
47.加罚球接力	(21)
48.抢胜三球	(21)
49.“30分”投篮	(22)
50.投抢补	(22)
51.活动篮筐	(22)
52.传球下蹲	(23)
53.追球	(23)
54.运球接力赛	(24)
55.曲线运球赛	(24)
56.钻四门	(25)
57.报球名	(25)
58.曲线拨球	(25)
59.躲闪运球赛	(26)

排 球

60.跳越绳球	(26)
61.障碍赛	(27)
62.闪躲钻球	(27)
63.打脚腕	(27)
64.打背	(28)
65.喊号追人	(28)
66.喊数抱团	(28)
67.打野鸭子	(29)
68.摸地接力赛	(29)
69.丛林追捕	(30)
70.抢球追人	(30)
71.听唤出猎	(31)
72.“抢西瓜”	(31)
73.冲过封锁区	(31)
74.滚球接力赛	(32)
75.追逐游戏	(32)
76.“二不成三”（“贴膏药”）	(33)
77.搬运接力	(33)

78.障碍接力	(34)
79.排球体操接力	(34)
80.蛙跳追捕	(35)
81.小场地排球	(35)
82.圆圈排球	(35)
83.发球过关	(35)
84.来回球	(36)
85.传球接力	(36)
86.中心球	(36)
87.技术动作接力赛	(37)
88.三球不落在一边	(37)
89.抢球	(38)
90.投靶	(38)

足 球

91.推小车	(39)
92.跑跳比赛	(39)
93.行进中冲刺跑	(39)
94.排头捉排尾	(40)
95.绕队曲线跑	(40)
96.圆形曲线跑	(40)
97.绕人“8”字跑	(41)
98.综合障碍跑	(41)
99.过障碍跑	(42)
100.两人三足赛跑	(42)
101.追拍游戏（一）	(42)
102.追拍游戏（二）	(43)
103.突围	(43)
104.斗鸡	(43)
105.带球过障碍跑	(44)
106.攻守堡垒	(44)
107.抱球运球赛跑	(45)
108.运球接力比赛	(45)
109.躲闪运球	(45)
110.过人射门	(46)
111.曲线运球比赛	(46)
112.抢球游戏	(46)
113.足排球	(47)

114. 五对五攻门..... (47)
 115. 射中球门..... (48)
 116. 足球击棒..... (48)

棒 垒 球

117. 跑垒接力赛..... (49)
 118. 换球比赛..... (49)
 119. 换球接力..... (50)
 120. 上一垒的攻守赛..... (50)
 121. 上垒触击赛..... (50)
 122. 传球比赛 (一)..... (51)
 123. 传球比赛 (二)..... (51)
 124. 追跑游戏..... (51)
 125. 传球各垒比赛..... (52)
 126. 接地滚球转身传球..... (52)
 127. 轻打比准..... (52)

羽 毛 球

128. 接力赛..... (53)
 129. 攻守兼备..... (53)
 130. 放 拣球竞赛..... (54)
 131. 正方形传接球..... (54)
 132. 你抓我救..... (55)
 133. 颠球接力..... (56)
 134. 满场飞..... (56)
 135. 车轮战..... (57)
 136. 看谁打得准..... (57)
 137. 看谁快..... (58)
 138. 跟踪追击..... (58)
 139. 看号、抢手帕和踏脚游戏 (59)

手 球

140. 两脚掷球比远..... (59)
 141. 推拉出圈..... (59)
 142. 看谁投得远..... (60)

143. 看谁打得准..... (60)
 144. 地滚球游戏..... (60)
 145. 传球触人..... (60)
 146. 按号传球比赛..... (61)
 147. 运球追拍..... (61)
 148. 击背比赛..... (61)
 149. 看谁射得准..... (61)
 150. 投准者为胜..... (62)

乒 乓 球

151. 丢球游戏..... (62)
 152. 听指挥..... (63)
 153. 人随球转..... (63)
 154. 攻球门..... (63)
 155. 穿“树林”..... (64)
 156. 颠球追逐..... (64)
 157. 截流星..... (64)
 158. 转体传球..... (65)
 159. 颠球看号..... (65)
 160. 综合练习接力 (一)..... (65)
 161. 综合练习接力 (二)..... (66)
 162. 轮转击球..... (67)
 163. 颠球障碍赛..... (67)
 164. 近网球比赛..... (67)
 165. 运球接力..... (68)
 166. 8字颠球接力赛..... (68)
 167. 三台轮转击球..... (68)
 168. 不同步法接力..... (69)
 169. 沿球台变向跑..... (69)
 170. 双台攻半高球..... (70)
 171. 斜线对攻接力..... (70)
 172. 攻或对推目标..... (71)
 173. 推、攻、搓比赛..... (71)
 174. 争上游..... (71)

田 径

175. 三人攻防战	(72)
176. 穿插追击	(72)
177. 跨栏跑比赛	(73)
178. 看谁反应快	(73)
179. 迎面接力赛跑	(73)
180. 圆圈接力跑	(74)
181. 看谁追得上	(74)
182. 看谁灵巧	(75)
183. 循环淘汰赛	(75)
184. 窄道跑比赛	(76)
185. 包袱、剪刀和锤子	(76)
186. 你追我赶	(76)
187. 看谁摘得多	(77)
188. 跳篱笆	(77)
189. 眼精手快	(77)
190. 圈里只能有一人	(78)
191. 前赴后继	(78)
192. 看谁得分多	(78)
193. 编花篮	(79)
194. 穿梭立定跳远	(79)
195. 不要转向	(79)
196. 看谁命中多	(80)
197. 拔河比赛	(80)
198. 打“碉堡”	(80)
199. 看谁投得准	(81)
200. 滚饼入门	(81)
201. 推球过线比赛	(82)
202. 反弹球比赛	(82)
203. 向后抛球比赛	(82)
204. 向前抛球比赛	(82)
205. 投降落伞	(83)

游 泳

206. 水中赛跑	(83)
207. 打水仗	(84)
208. 打水鸭子	(84)
209. 摸石子	(84)

210. 扶板打水接力赛	(85)
211. 寒鸭潜水	(85)
212. 赛船	(85)
213. 首当其冲	(86)
214. 双人爬泳	(86)
215. 仰卧倒游比赛	(87)
216. 俯卧倒游比赛	(87)
217. 鲤鱼跃龙门	(87)
218. 水上手球	(88)
219. 看谁出水快	(88)
220. 持物过河	(89)
221. 运送落水者	(89)

冰 上

222. 拉网捞鱼	(89)
223. 多拉快跑	(90)
224. 请你象我这样做	(91)
225. 扶竿比赛	(91)
226. 拾、放球杆竞赛	(91)
227. 谁是控制球的能手	(92)
228. 赶球	(92)

举 重

229. 骑骆驼赛跑	(93)
230. 鸭步行进	(93)
231. 搬运重物接力	(93)
232. 看谁最协调	(94)
233. 马刀舞	(94)
234. 织布机	(95)
235. 不可逾越	(95)
236. 不让臂膀抬起	(95)
237. 绝不低头	(96)
238. 负重蛙跳接力	(96)
239. 猫跳	(96)
240. 掰手腕	(97)
241. 接腰拔河	(97)
242. 过五关	(97)

243.力能扛鼎.....(98)

武 术

244.试比劲.....(99)

245.看谁划得圆.....(99)

246.赛飞腿.....(99)

247.舞花棍.....(100)

248.跑得快、跳得高.....(100)

249.试比棍.....(101)

250.斗智.....(101)

摔 跤

251.钻地道.....(102)

252.钻桥洞.....(102)

253.拔磁铁.....(103)

254.骑马接力.....(103)

255.推砖和赛跑.....(103)

256.抱人接力.....(104)

257.拔大葱.....(104)

258.实心球赛.....(104)

259.角技.....(105)

260.脚斗.....(105)

261.抱腰解脱.....(105)

262.夺后带.....(106)

263.骑马打仗.....(106)

264.抱腿比赛.....(107)

265.集体相扑.....(107)

射 箭

266.稳如泰山.....(108)

267.看谁举得次数多.....(109)

268.埋头苦干.....(109)

269.举橡皮条.....(109)

270.射箭比赛.....(110)

271.打猎.....(110)

击 剑

272.移动步法.....(111)

273.打手背.....(111)

274.打肩.....(112)

275.刺准比赛.....(112)

276.劈准比赛.....(113)

277.投球.....(114)

278.明七与暗七.....(114)

附:田径、游泳、举重、速度滑冰、
射箭世界纪录



体育游戏的教学方法

冯金菊

游戏是进行体育活动的手段之一，是体育教学与训练的重要内容，它对全面发展学生身体素质，增强体质，提高基本活动能力和掌握知识技能等有积极的作用。通过游戏，还能培养学生遵守纪律，团结互助的集体主义精神和勇敢、顽强、机智、果断等优良品质和作风。因此，在教学训练中被广泛应用。

在教学和训练中，选择与运用游戏应考虑以下几个问题：

一、游戏的选择

选择游戏应有助于教学训练任务的完成。

(一) 选择一般身体发展的作为准备活动的游戏(如“拉网捞鱼”等)。

(二) 选择配合基本教材的作为辅助练习的游戏(如“曲线运球接力赛”等)。

(三) 选择完成某些教学训练任务的为教学训练手段的游戏(如：一些限制性的练习，矫正八字脚跑，可选用窄跑道比赛的游戏；消除游戏者在练习中过渡紧张时，可选用转移性及诱导性练习的游戏等)。

(四) 选择能使游戏者大脑皮层的兴奋性达到高度集中，把其注意力集中到教学训练中来的游戏。

(五) 选择使之在情绪上得到调节或在体力上得到恢复的放松性游戏。

选择游戏不仅是为了更好地完成教学与训练任务，还应该考虑到通过游戏培养对体育的兴趣，培养游戏者的意志品质，并对其进行思想政治教育。在进行游戏时，

要考虑游戏者的年龄、性别、身体素质及训练水平，注意参加游戏的人数、场地器材设备和游戏时间的长短等情况。组织方法要尽可能简便，做到在较短的时间内取得较大的效果。

二、场地器材的准备

认真做好场地器材的准备工作，是提高游戏教学质量的必要条件之一。场地离建筑物应有一定的距离，以免受伤。所划界线应鲜明。场地的尺寸，所用器材的种类等，都应根据游戏的性质、游戏者的水平和人数的多少以及场地器材条件的许可来决定。有些准备工作，可以在教师指导下，发动游戏者共同去完成，如事先规划场地，自制小沙包等。器材应放在不妨碍活动的地方，使用器材时，特别是投掷器材，要加强安全教育，必须在教师的统一口令下投出和回收器材。

三、游戏的讲解

(一) 首先应该注意教师与游戏者站立的位置，教师应站在游戏者都能看得见和听得清的地方，讲解要简明扼要。如：进行“活动目标”的游戏时，是圆圈队形，在人数不多的情况下，教师可以站在圆圈的弧线上；如参加游戏的人数很多，则教师可走进圈内一两步处，切忌站在圆心处，使一半游戏者站在教师的背面，影响教学效果。在进行“机警换位”的游戏，是两排面对面相距较远而站立的队形，教师在讲解时，应调队将两队彼此靠拢些，教师站在侧面，左右兼顾地进行讲解，讲完

后，再调队回到原来的界限上进行游戏。假如是分散进行的“大鱼网”游戏，教师可在游戏者集合时进行讲解，选出引导人以后，便分散开进行游戏。此外，在整队时，还应该注意不让游戏者面向阳光或迎风站立。

(二) 讲解游戏的顺序：

1. 游戏的名称；2. 游戏者的分布；3. 游戏的方法（过程）；4. 游戏的规则与要求；5. 游戏的结果，其中应特别讲清楚游戏的方法、规则与要求。

(三) 讲解的要求：

讲解必须简明扼要，教师应从容不迫，叙述流畅，准确地讲解游戏的过程、内容，对年龄小的游戏者选用有一定情节的游戏时，应注意发掘教材的思想性，讲得要生动形象，引人入胜，通过游戏内容对游戏者进行思想政治教育及其自然常识的教育。讲解游戏规则时，应注意教育游戏者遵守纪律，使其逐步形成社会主义法制观念，要把思想政治教育有机地渗透到游戏教学中去，但应防止牵强附会，脱离游戏内容的生搬硬套。为了更好的让学生掌握游戏的过程、方法，应经常把讲解与示范结合进行，既要讲解示范游戏的方法、规则与要求，又要讲解示范动作的结构和要领，帮助游戏者掌握正确的动作。一开始，可不必全部示范，而只演示某些关键性的动作（有时也可以让技术好的游戏者进行示范）。讲解时，还应注意参加游戏人的注意力和情绪。当个别人提问时，教师应面对全体解答问题。在做已学过的游戏时，可以重复不变，也可根据参加者掌握游戏和基本技能、场地器材条件等，对游戏的方法和规则作适当调整，逐步提高游戏的难度和要求，使游戏多样化。

四、引导人的选择与分队

一般游戏时间比较短，因此在选择引导人与分队方面也应力求简单。

(一) 选择引导人经常采用的方法是：

1. 组织游戏者自己选择引导人，优点是能够选出较合适的引导人，缺点是需要化费一定的时间。

2. 教师指定引导人，这种方法节省时间，也能挑选出合适的引导人来，但对其他参加者的主动积极性有所限制。

3. 前一个游戏的优胜者当引导人，这是鼓励优胜者的一个好办法。在游戏教学中，切忌把做引导人当作惩罚的手段。

(二) 经常采用的分队方法是：

1. 固定队分队的方法，是根据游戏者的健康和体质的情况大致均等的原则，事先进行分队，比较简便，实力也大致均等。

2. 报数分队的方法，如果事先没有分好固定队，可进行报数分队，这种方法简单，但有时实力不等。

3. 队长挑选人的方法，在高年级，人数较少和进行竞赛性游戏时，可采用这种方法。优点是两队实力均等，缺点是每个队长都不愿意挑活动能力较差的，使这些游戏者积极性受到压抑，并且浪费时间。因此在采用这种方法时，当双方队长挑选了几个人以后，可把其余的人平均分配，避免对“弱者”产生不良影响。

总之，引导人的选择与分队所采用的方法，应根据游戏的性质，学生的情况，人数的多少以及时间的长短等来决定。

五、游戏的领导

游戏应在教师规定的信号下开始，在进行中，教师应观察游戏者的行动，及时补充说明游戏的方法和规则，使游戏能正确地进行；及时教育参加者自觉遵守规则、尊重裁判，对于违犯纪律的行为，应根据不同情况进行教育；教师要善于观察与调整游戏的活动量，如发现运动量不足或过大时，应采取增减活动的紧张程度、比赛的次数，扩大或缩小场地，或者是进行轮流活动和短时间的休息（休息时，可

评定学生在执行规则方面的情况，提示游戏者要遵守规则，注意安全和研究战术等）。

对偶发事件应及时进行教育。如：有一队在接力跑时掉了接力棒，拣起来以后，信心不足，表现消极；而另一队队员拍手称快。在这种情况下，教师就应一方面教育落后队不气馁、不消极，而应急起直追，或争取下一次取得胜利；另一方面应教育另一队队员不应幸灾乐祸，不应把自己的胜利建立在人家失败的基础上。

六、裁判和裁判工作

游戏过程中，裁判要严肃、认真、公正、准确，只有客观地评定游戏结果和监督遵守规则的情况，才能保证游戏的教育作用，否则就会降低游戏者的情绪，甚至互相发生争执等。

裁判员通常是由教师担任，也可以由游戏者担任以培养他（她）们的独立工作

能力。教师要全面观察整个游戏的过程，保证游戏的顺利进行。

七、游戏的结束与总结

提前或延迟结束游戏，其效果都不好，而应在规定的时间或规定的次数后结束，或当学生较满足也还有余兴，但又不太累的情况下结束游戏。在游戏结束前，教师应预先提出结束的时间。游戏结束后，对游戏应进行总结，首先要公正的评定游戏的结果。对整个游戏与个人要作出奖评，指出各队在发挥集体力量和遵守规则、执行规则方面，在技术、战术的运用和发挥上的优缺点。对在游戏中表现好的，应提出表扬，对游戏的失败者，不应指责，而要多从积极方面鼓励他们，克服缺点，争取下次取得胜利。总之，在总结中，评定要公平合理，要肯定成绩，指出不足，以使参加者通过游戏受到教育，学得知识和技能。

体育游戏的生理意义

张问礼

体育教学和训练是正确、熟练地掌握运动技能和增强体质的有效手段，但是由于必须多次、反复进行，有时往往会使人感到枯燥和单调。如果在适当的时候，穿插进行些体育游戏，这无论从生理学、运动生理学或教育学方面来说，都有着十分良好、积极的作用。这里仅从运动生理学的角度谈谈体育游戏的生理作用。

每次体育教学和训练课的内容都应力求能吸引学生，并使他们始终保持旺盛的求知欲望，这样才能取得好的教学效果。而体育游戏首先就能提高学生中枢神

经系统的兴奋性，使大脑处于良好的机能状态。运动生理学告诉我们：当人体的大脑处于良性兴奋状态时，最有利于学会各种运动技能，因为任何技能从神经生理学的观点来解释都是条件反射，而当大脑在良性兴奋状态时，最有利于这种条件反射暂时性神经通路的形成。可以说，当一个人正聚精会神处于迫切渴望学习的心情时，也就是大脑处于良性兴奋状态的时候。而体育游戏恰恰可以起到集中注意力，提高兴奋性的积极作用，如“有效与无效口令”“集体通过障碍”等游戏，就

能起到这种作用。

有的游戏内容与课的基本内容十分接近或难度较低而又通过比赛的形式进行，这样就能使大脑皮质的相应中枢先有了粗糙的分化过程，对学会基本部分的动作起着十分有效的作用，如“双人爬泳”等。

有很多体育游戏的内容是通过给予各种信号，如“看谁反应快？”等，这种急起急停的训练是属于提高一个人对刺激物的反应速度，而这对培养一个优秀的球类、田径、击剑等运动员来说是不可缺少的。

体育教学和训练还可以提高一个人感觉器官的机能，如：一个优秀的射箭运动员能对准靶心百发百中，一个优秀的篮球运动员能在不同距离和角度把篮球巧妙地投入篮筐，优秀的铁饼运动员在原地快速旋转后，能准确地奋力把铁饼投向预定的方向；一个优秀的女子体操运动员在空翻后能准确地落在平衡木上等等，这些惊人的准确性，都是在长期刻苦的训练中提高了感觉器官——视觉、动运感觉、前庭感觉等机能的敏感性而获得的。又如：通过“跳绳传球”可以培养学生的判断反应能力和动作的协调性；“转体接棒”可以提

高人体的兴奋性和前庭的反应能力等。以上列举的是通过游戏提高了与专项直接有关的感觉器官的机能敏感性和稳定性，从而提高了人体对空间、时间的判断能力。

我们知道，每个运动项目都要求运动员必须具备较高的专项身体素质，而反复进行专项素质训练往往会由于枯燥乏味而较易产生疲劳，如果穿插采用体育游戏，可以起到提高学生的兴趣同时又能发展素质的作用，如“跳绳传球”既能培养队员的判断反应能力，又能提高动作的协调性；“机警换位”能提高队员的反应速度和动作的敏感性；“圆圈接力赛跑”既能练习弯道跑技术，又能发展速度耐力的素质等。

总之，体育游戏不仅可以起到准备活动的作用，如提高兴奋性，提高体温，伸展关节韧带等作用，又可达到使身体放松，消除疲劳的目的；既可以起到诱导练习的作用，又能作为发展身体素质的手段。因此可以说，体育游戏对人的中枢神经系统、运动器官及内脏器官的生理机能起着提高和调整的良好而积极的作用，是进行体育教学和训练的一种行之有效的办法。

体

操

(1) 看谁集合快

目的：配合队列教学培养令行禁止和雷厉风行的作风。

方法：把游戏者分成人数相等的若干组，然后宣布“解散”；当听到“立正”

的口令时，应就地站好保持安静；教师变换指挥位置以后再发出“面向我成班纵（横）队集合！”的口令，各组应按照队列要求马上整队，以动作准确、行动迅速的一组为优胜。

规则：

(一)整队时各队应按高矮顺序排列。

(二) 动令下达后方可行动。

注意事项:

(一) 游戏中应贯彻“快、静、齐”三字。

(二) 教师改变位置要突然, 为了提高难度, 应附带提出两臂姿势的要求。

(2) 有效与无效口令

目的: 集中注意力, 提高兴奋性。

方法: 游戏者成班横队站立, 教师下达队列口令前加“注意”二字为有效口令, 不加“注意”二字为无效口令; 有效口令下达后应立即行动, 无效口令下达后, 保持原有姿势不动。

注意事项:

(一) 发口令时尽可能做到变换莫测。

(二) 次数不宜过多。

(3) 看谁记得牢

目的: 培养队列动作的节奏感、集中注意力。

方法: 游戏者成班横队站立, 教师连续说三遍队列组合术语如“向前一步走, 向右转, 向前一步走, 向左转”每动两拍, 八拍完成。当教师“发出预备——起!”口令, 全体必须在统一的节奏里完成上述组合动作。凡失去节奏和迷失方向者扣1分。

注意事项:

(一) 宣布队列组合术语时, 吐字清楚, 声音宏亮, 每个术语之间应稍有停顿。

(二) 可根据对象的接受能力加难或减易。

(三) 为了便于理解, 教师可示范一次。

(4) 转体接棒

目的: 培养灵巧性。

器材准备: 每人一根体操棍。

方法: 游戏者围成圆圈, 间隔两臂面向圆心站立, 一手轻扶棍端垂直立于地上。在统一讯号下, 放手快速转体360°把棍抓住。抓住次数多的为优胜。

注意事项:

(一) 根据游戏者接受能力大小, 可加难或减易。

(二) 不要只向一个方向转体。



(5) 闯三关

目的: 培养灵巧果断及目测力。

器材准备: 3至5米长绳三根。

方法: 游戏者每两人一组成二路纵队站立, 选出三对摇绳者, 保持一定间隔, 按同一节奏摇绳, 教师发出“开始”的信号后, 左右人拉手跑过三根摇动的长绳, 顺利通过三关者为优胜, 碰绳者应与摇者互换。

规则:

(一) 摇绳人不得任意加快或减慢摇绳的速度。

(二) 必须按照规定的间隙“闯关”。



(6) 争夺阵地

目的：提高兴奋性，达到准备活动的目的。

器材准备：体操垫三块。

方法：每8人一块垫子，4人在垫上为守阵地者，4人在垫外为争夺阵地者。教师鸣笛后计时1分钟，看那组能夺下或守住阵地。

规则：

(一) 可以拉抱，不许撞踢。

(二) 推出“阵地”者不得重返“阵地”。

注意事项：每对抗一次攻守互换。

(7) 指鼻子

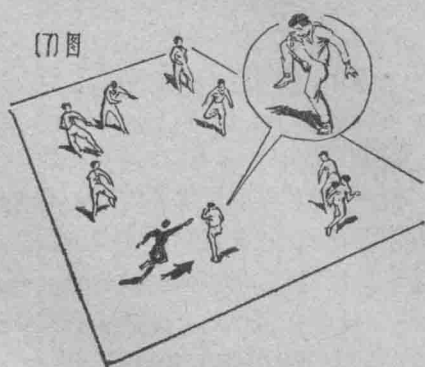
目的：培养灵巧性，提高兴奋性，达到准备活动的目的。

场地准备：在地上划一长方形区域。

方法：选一人为“追者”，其余人为“逃者”。游戏开始逃者在区内自由奔跑，追者设法追拍逃者，逃者在迫不得已的情况下，可在原地以单腿站立，一手对膝下绕过以食指指着自己的鼻子即为安全脱险。被追拍到者，与追者互换。

规则：

(一) 逃者不能过早做出“脱险动作”被动等待。



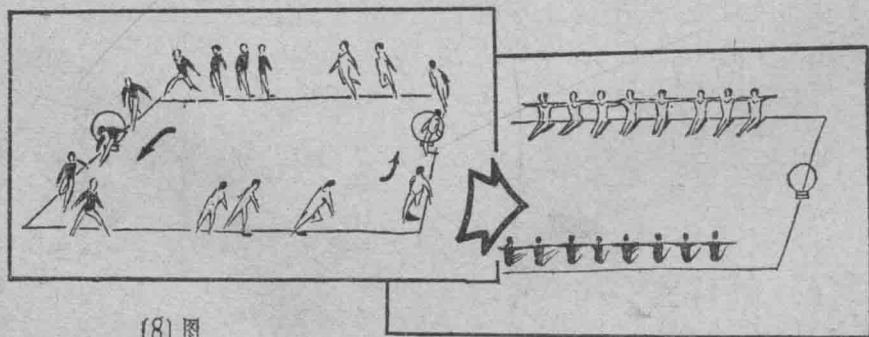
(二) 追者不能死盯一个逃者10秒以上。

注意事项：此游戏运动量较大，时间不宜过长。

(8) 钻圈

目的：复习巩固体操术语，提高兴奋性。

器材场地准备：根据人数多少在地上划一长方形，两端线正中各竖一藤圈。口笛一只。



(8) 图

方法：把游戏者分成人数相等的甲乙两队，面对站在边线上，教师说两遍“左右搭肩直角坐”以后，立即鸣笛。游戏者听到笛声马上转向排头成一路纵队，沿场地边线逆时针跑步，依次钻过藤圈，到达对方的位置上完成教师规定的动作。行动快，姿势准确的一队为优胜。

规则：

- (一) 不能碰到藤圈。
- (二) 全体完成动作才算结束。

注意事项：

- (一) 可采用三战二胜或五战三胜的方法计分。
- (二) 术语要简单明了，并与游戏者的接受能力相适应。

(9) 五足接力

目的：提高兴奋性，培养协调能力，达到准备活动的目的。

器材场地准备：划两条相距15—20米的起跑线和终点线，终点线上插若干面小旗。

方法：把游戏者分成人数相等的若干组（每组人数应能被3整除）。组与组间隔3米，各组均成三路纵队在起跑线后面面对小旗站立。每组左右两人内侧手相拉，中间人以左膝挂在上面，两臂搭在两侧人肩上。教师鸣笛后，保持此姿势（两侧人跑，中间人单足跳）依次跑向小旗再返回。以动作迅速的一组为优胜。

规则：

- (一) 必须到达小旗再返回。
- (二) 两侧人每脱手一次扣1分。



(10) 集体过障碍

目的：提高兴奋性，培养协作精神，达到准备活动的目的。

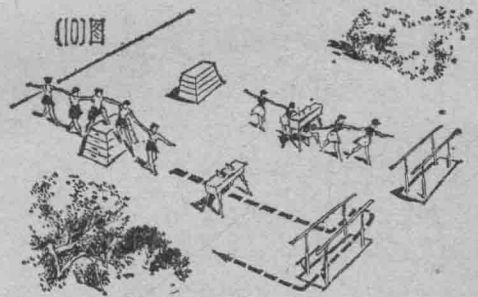
器材场地准备：跳箱两个，鞍马两个，双杠两付。

方法：把游戏者分成人数相等的甲乙两队，各成一路纵队前后拉手站在起跑线后，教师鸣笛各队集体前跑，攀过跳箱，钻过鞍马，绕过双杠，再集体返回站好队。以动作快、脱手少和队形齐的一队为优胜。

规则：

- (一) 每脱手一次扣1分。
- (二) 如行动路线不符，判作失败。

注意事项：在设备不足的情况下，教师可因地制宜利用自然景物如小树、矮墙、台阶、土坡、或架设简易障碍。要尽可能使两队条件相同，距离相等。如稍有不同每比赛一次，应交换场地。



(11) 滚翻迎面接力

目的：培养灵巧和自我保护能力，提高前庭器官训练水平。

器材场地准备：划两条相距10—15米的起跑线，两线中间布置两个跳箱盖，实心球两个。

方法：把游戏者分成人数相等的四个组，各成一路纵队，每两组相对站在起跑

线后。教师鸣笛后，靠实心球近的一组第一名，跑向箱盖用腿夹好实心球，在箱盖上做一前滚翻，然后把球放好，跑向对面组的排尾；对面组的第一名再以同样方式跑向另一组，依次类推。

规则：

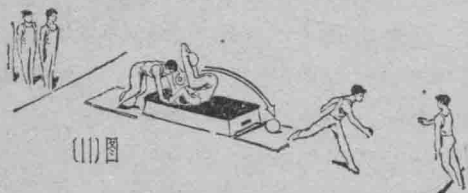
(一) 实心球每掉下一次扣1分。

(二) 滚翻后实心球应放在箱盖的另一端。

注意事项：

(一) 设备不足可只用两块垫子，只做滚翻不夹实心球。

(二) 如前滚翻尚不熟练，可用挺身(或团身)侧滚动代替。



(12)图

(12) 套圈

目的：提高兴奋性与灵巧性。

器材场地准备：划两条相距10米的起跑线，在距起跑线4米处划两条平行虚线，虚线上摆好与游戏者同等数量的藤圈。

方法：把游戏者分成人数相等的甲乙两横队，分别站在两条起跑线上，每人对准一个藤圈。教师鸣笛后，全体游戏者奔向自己面对的藤圈中间，双手拿起藤圈由上至下套过自己的整个身体，然后放在原地，迅速跑回站好队。以行动快和队伍齐的一组为胜。

规则：

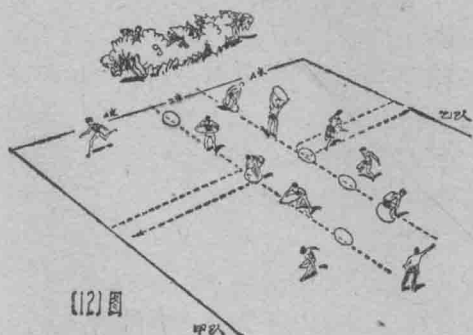
(一) 必须按规定完成动作。

(二) 动作不合规定，藤圈离开原位，抢跑者，分别扣1分。

注意事项：

设备不足可两三人公用一个藤圈，也

可用跳绳、草绳、铁丝结成环形代替。



(13)图

(13) 拉人碰棒

目的：提高兴奋性，达到准备活动的目的。

器材准备：火棒若干根，摆成一个圆圈。

方法：游戏者左右拉手在火棒外围成一个圆圈。教师鸣笛后，每人设法把自己两侧的同伴拉碰火棒。

规则：

(一) 每碰到火棒一次扣1分。

(二) 每脱手一次，两人分别扣1分。

注意事项：

(一) 此游戏可以原地做，亦可顺转和逆转做。

(二) 火棒可用砖、实心球等代替。

(三) 器材不足，可在地上划一大圆圈，用同样方法做拉人踩线的游戏。



(13)图