

1

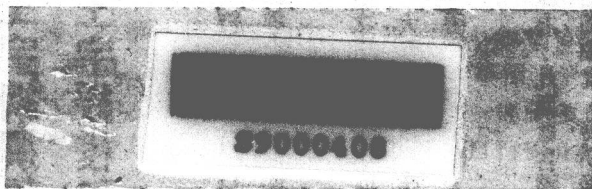
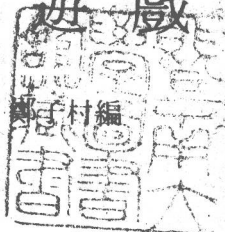
兒童遊戲

華聯出版社印行

G623.8
889
1

S018555

兒童遊戲(1)



華聯出版社印行

前 言

進行遊戲運動的目的是：訓練靈活的頭腦和敏捷的身手；此外，還可以增進身體的平衡發展和增強體質，故得以從幼年的時期開始接受鍛鍊。近年來，兒童的體育活動很受到重視，活動的項目也着實增加了不少。

本書所介紹的遊戲項目，都是適合兒童玩的。可以作為小學生體育課的教材，也有適合課餘鍛鍊的、三數個人便可以玩的運動項目。這些運動，大部分都是遊戲和競賽的混合，可以培養兒童對運動發生興趣。

本書共分成兩冊出版，所介紹的都是簡單易做的跑、跳、爬、投擲、揩人等動作，使用的器具包括橡皮繩、木棒、球類、繩索、紙張、布帶、藤圈、單槓、平衡木、爬桿、肋木、車輪胎、墊……等等。每一運動項目都有一定的訓練目的，練習純熟之後，可以自行變化出新的項目。

目 次

前 言.....	I	19 看誰舉腳最高...	19
1 稻草人.....	1	20 旋轉飛機.....	20
2 抱膝滾動.....	2	21 又站又蹲.....	21
3 敗者團團轉.....	3	22 移步比賽.....	22
4 猜拳競跑.....	4	23 V字旋轉.....	23
5 請照號令做.....	5	24 單腳跳越.....	24
6 用身體寫字.....	6	25 快速集合.....	25
7 雙腳變化跳躍...	7	26 看誰最強.....	26
8 昂首而行.....	8	27 滾 球.....	27
9 鴨子走路.....	9	28 賽 船.....	28
10 量地跳.....	10	29 搶 球.....	29
11 踏 步.....	11	30 搶手帕.....	30
12 搬運貨物.....	12	31 比氣力遊戲.....	31
13 騎 馬.....	13	32 拔 河.....	32
14 手推車.....	14	33 跳河遊戲.....	33
15 運 球.....	15	34 閉目遊戲.....	34
16 蹲着走.....	16	35 衝鋒陷陣.....	35
17 又跳又鑽.....	17	36 點名拍肩.....	36
18 推出去.....	18	37 鴨子摔跤.....	37

38	誰拾石最多.....	38	65	矇眼駕駛.....	65
39	跳 繩.....	39	66	找尋伙伴.....	66
40	鬥 牛.....	40	67	追踪雷達.....	67
41	旋 腿.....	41	68	人做背囊.....	68
42	單足平行.....	42	69	保護他.....	69
43	單足互推.....	43	70	兩隻兔子.....	70
44	相對拍手.....	44	71	推貨車.....	71
45	打手背.....	45	72	蛇鑽洞.....	72
46	猜拳爭勝.....	46	73	單腳跳.....	73
47	揸孩子.....	47	74	擲球列隊.....	74
48	送外賣.....	48	75	跳躍遊戲.....	75
49	單腳摔跤.....	49	76	又跑又停.....	76
50	踏影子.....	50	77	蓋 印.....	77
51	同心合力.....	51	78	單腳平行.....	78
52	獵人捉猴子.....	52	79	搬運木材.....	79
53	擲到你了.....	53	80	鶴 行.....	80
54	用腳推.....	54	81	跳遠比賽.....	81
55	後向投球.....	55	82	用背摔跤.....	82
56	腿頭頂球.....	56	83	馴馬大會.....	83
57	騎馬傳球.....	57	84	搬 家.....	84
58	雙人運球.....	58	85	雙人單腳跳.....	85
59	用頭傳球.....	59	86	推 車.....	86
60	搬椅競走.....	60	87	後跳接力.....	87
61	袋鼠跳躍.....	61	88	釣 魚.....	88
62	兔 躍.....	62	89	揸人接力.....	89
63	背倚背.....	63	90	總接力.....	90
64	搖 籃.....	64	91	彎曲身體走路...	91

92	俯伏比賽·····	92
93	撐持身體·····	93
94	電 流·····	94
95	兩人翻滾·····	95
96	纏着腳步行·····	96
97	跳 線·····	97
98	堆雪人·····	98
99	時間指示·····	99
100	抬轎子·····	100
101	搭隧道·····	101
102	不許觸碰·····	102
103	不倒翁·····	103
104	消防泵·····	104
105	跳 欄·····	105
106	馬戲團遊戲·····	106
107	爬針山·····	107
108	人疊人·····	108

1 稻草人

單腳站立，保持平衡的遊戲

「各位都知道什麼是稻草人嗎？」

「不錯，是插在田中間……只有一隻腳的稻草人。」

「……今天，大家來試試看做稻草人吧……。」

「手腕向外橫張開，不要碰到旁邊的人……。」

「稻草人是只有一隻腳吧……。首先，我們只用左腳站立吧……。」

「右腳盡量提高喲。」

「可以站立着不動嗎？」

「這次輪到右腳了。」

「……各位，能夠站立得穩穩地嗎？」

「哎，這次可要難一點了，閉上眼睛單腳站立。能站得穩嗎？」

「哎喲，有人搖搖晃晃着呢。」

「……喂……站穩……。」

2 抱膝滾動

把身體彎曲成圓形滾動的遊戲

「大家蹲下抱膝試試看。」

「用兩隻手包着膝部般抱着，要抱得緊、小一點，就好像身體是一個圓球。」

「唔，大家都能夠抱膝呢。」

「好，就這麼樣。一面嚷鈴、鈴，一面滾滾看吧。」

「能夠滾動嗎？」

「……往那邊滾過去。」

「往這邊滾過來。」

「不要碰到旁邊的人，好好地滾動吧。」

3 敗者團團轉

猜拳決定勝負，敗者轉一週的遊戲

「這次我們以兩個人成一組。」

「……已經組成兩人一組了嗎？」

「首先，兩個人猜拳。」

「勝了的人不要動，敗了的繞勝利者跑一週。……不過，敗者並不單只是跑一週，而是待勝利者隨意說出一種動物的名字。……敗者要學勝利者所說出的動物的行動繞勝利者一週。」

「是叫出兔子的話，就要裝出長耳朵，一躍、一躍地跳……。」

「猴子便要神氣地……。」

「大笨象便要搖擺着它的長鼻子，一面搖一面蹲蹲踢踢的走……。」

「蛇的話，便要把長長的身體一伸一縮的爬……。」

「猜拳，開始……。」

……

「青蛙，狸，……獅子……。」

4 猜拳競跑

猜拳敗者逃跑的遊戲

「現在排成兩行吧。」

「兩行之間要相距一公尺。」

「在各人的後面都劃上了一條線。」

「從這裏到那裏有五公尺。」

「現在開始，各人和站在對面的人猜拳。然後，勝利者立即追逐敗者，最好能以手碰到逃跑的敗者。」

.....

「敗者要盡快的逃跑，不要讓勝利者的手碰到。」

「敗者如果能逃跑到五公尺後的線，便獲勝利。如果在中途勝利者的手碰到，勝利便仍屬於猜拳勝利的人。」

「遊戲方法都明白了嗎？」

「那麼，我們來五次以決定勝負吧。」

「看看是哪方得到勝利。」

「開始！」

5 請照號令做

配合號令，又站又坐的遊戲

「每三個人組成一組。」

「組好了嗎？……組好之後，便決定誰做父親、母親和兒子。」

……

「決定好了嗎？」

「然後，姊姊便會喚父親、母親、兒子任何一人，“坐下吧”或者是“站起來吧”，……叫各種各樣的動作，被叫的人便要照着號令做。」

「做錯了的人便要離開，讓另一人補上。」

「明白了嗎？」

「開始了。父親站起來吧……，母親也站起來吧……，兒子不要站起來……，父親不要坐下……。」

「哎喲……是父親“不要坐下”呀……！」

6. 用身體寫字

全身動作寫字遊戲

「兩腳輕輕張開站立。」

「試試看用雙腕、雙膝、全身做出幾種字的形狀看看。」

「準備好了嗎？」

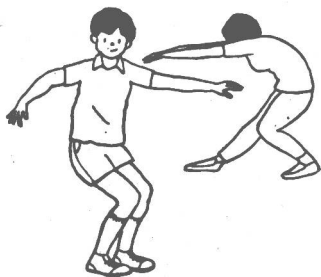
「首先，開始的是做阿拉伯字的“2”。……2……。」

「能夠做得好嗎？」

……

「下一個字是中文的“山”，試試看。」

「……只是手腕活動是不行的，要大一點的動作。」



7 雙腳變化跳躍

一面作各種姿態一面跳躍的遊戲

「各位，兩腳貼緊，一躍一躍的跳跳看。」

.....

「這次是雙膝不要張開，只用腳尖。向直或橫張開跳跳看。」

.....

「跳過一次之後不要馬上休息喲。」

「要跳上五、六次才休息一回。」

「這次隨大家的喜歡，大步的跳跳看。」

「用兩隻手也可以……。然後，把腿彎曲，又伸直……。」

.....

8 昂首而行

兩手着地步行的遊戲

「……天氣真好呀……。今天我想和大家一面看天一面步行試試看。」

「說是步行，普通步行方法就一點也不有趣吶。」

「所以，我們改變一下步行的方法吧。」

「因為平常我們走路都只是用兩隻腳，今天我們加上兩隻手……走走看好嗎？」

「但是……四脚爬爬般看天，就辛苦一點了……。所以我們用一個舒服一點的方法……。」

「好，各位蹲下來，兩隻手按在後面地上吧。」

「把腰浮起來，……對了，……再稍為高一點。」

「……容易看到天空了吧。……一面看天，一面走到後面的線去吧。」

……

「1、2……，1、2……。」

9 鴨子走路

蹲着走路的遊戲

「這次玩“鴨子行路”吧。」

「你們有沒有看過鴨子走路的姿勢呀？」

「尾巴向上翹，一面搖擺着腰肢，一面走路。」

「大家也學鴨子般的姿態走走看吧。」

「兩隻手放在後面，手拉手……就這樣蹲下來……

1、2……1、2……往前走。」



10 量地跳

交互使用手和脚前進的遊戲

「兩隻手緊貼着地……，脚的位置不改變，只用手往前進。」

「前進到身體伸直為止，大家試試看。」

……

「然後，前進的兩隻手不動，只用脚逐步向前進……。」

「盡量將脚移近雙手……。」

……

「如果脚能夠的話，這次便雙脚並列跳躍。」

「試試看盡量往前跳……。」

「方法明白了嗎？」

「伸直，縮低，跳。」

「就這麼樣的跳吧。」

「這是起點。終點是那邊的線。……準備好了嗎？……。」

「開始！」

11 踏 步

改變各種踏步方法的遊戲

「大家一齊來踏步吧。」

「開始是小步……。」

「不要踏出聲來……。」

「然後，腿提高點……1、2，1、2……。」

「對了，手要大擺動，背要伸直的……。」

……

「這次慢一點……。」

……

「下次要快……。」

「對了，下一次是從慢逐漸加快……。」

……

「然後，小步和大步交互踏踏看。」

「小步，大步。……小步，大步……不要踏錯。」