

体育娱乐游戏200例

邹 勇 主 编

华 龄 出 版 社

1990年·北京

《 体育娱乐游戏200例 》

邹勇主编

出版发行：华龄出版社

（北京西黄城根北街11号）

经 销：新华书店

印 刷：山东济南市市中印刷二厂

787×1092毫米 32开 6印张 135千字

1990年9月北京第1版 1990年9月第1次印刷

印数：1—19700册

ISBN 7—80082—085—8 / G · 8

定 价：2.60元

主 编：邹勇

副主编：翟焕民，强佩恩，徐建华

编 委：（以姓氏笔划为序）

于兴农、李持久、李萍、李传荣

吕承永、张亮、张玲、张卫国

郑本洋、梁燕俊

前 言

体育娱乐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专项密切相关的专门性游戏。并结合游戏的形式，将跑、跳、投掷，各项球类，体操等运动项目的基本技术，简易战术各自编排起来进行教学与训练的一种活动性游戏。它内容紧密结合各项运动，有明确的技术要求，严格的规则，一定的运动量和难度。运用体育娱乐游戏进行教学，有助于学生对基本技术，建立正确的形象和概念，帮助巩固已掌握的动作，改正错误动作，了解和熟悉简单的战术，使技术训练逐步向正规的，完整的方面过渡。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，以及发展学生智力，陶冶情操等特点，深受广大青少年儿童所喜爱，在学校体育与业余体校的教学与训练中，占有十分重要的地位。

目前，我国出版的有关活动性游戏的书刊不多，与运动专项密切结合的体育娱乐性游戏则更少见。为了更好地推动我国体育运动技术的不断提高，以适应广大青少年儿童和体育工作者的迫切需要，我们搜集编写了结合体操、田径、篮球、排球、足球、手球、乒乓球、棒垒球、羽毛球以及室内体育游戏等运动项目的体育娱乐游戏200例，插图56幅，编写成书，希望能对我国体育运动的开展起到一定的促进作用。

这本书是大、中、小学，部队、厂矿、业体校、运动队

和体育院校各系、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、场地器材准备均有一定的针对性，但也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。

由于编辑水平有限，书中难免有不足之处，恳求读者提出宝贵意见。

编 者

一九九〇年三月

目 录

一、体操

- 1、有效与无效口令····· (1)
- 2、数目组合····· (1)
- 3、缩小包围圈····· (2)
- 4、指鼻子····· (3)
- 5、短笛前移····· (4)
- 6、角技····· (5)
- 7、老鹰抓小鸡····· (5)
- 8、大鱼网····· (6)
- 9、跑跳木马····· (7)
- 10、横扫千兵····· (9)
- 11、原地转体走步闭眼踢实心球····· (9)
- 12、滚翻接力····· (10)
- 13、跑跃滚翻····· (11)
- 14、兔跳····· (12)
- 15、骑马接力····· (13)
- 16、打猎····· (14)
- 17、搂腰拔河····· (15)
- 18、投球····· (16)
- 19、猎跳····· (16)
- 20、三人同进····· (17)
- 21、五足接力····· (18)
- 22、双杠追逐····· (18)

23、背人接力	(19)
24、跛子骑瞎马	(20)
25、爬绳接力	(20)
26、蜘蛛行	(21)
27、俯卧撑接力	(22)
28、鲤鱼跳龙门	(24)
29、迎面脚抛手接球	(25)
30、合理冲撞	(25)
31、四角拉力	(26)
32、分腿骑坐前进	(27)
33、脚抛手接球	(28)
34、象形走	(29)
35、收腹举腿接力	(30)

二、田径

36、起跑追拍	(32)
37、起跑捡物	(33)
38、伸腿触物	(33)
39、弧形过棒接力	(34)
40、抢圈追拍	(35)
41、跑跳交替	(36)
42、顺线追拍	(36)
43、空中接球	(37)
44、追地滚球	(38)
45、找替身	(38)
46、变换位置	(39)
47、钻栏架	(40)
48、抓尾巴	(40)

49、追圈接力	(42)
50、圆圈追抓	(43)
51、四人循环接力	(45)
52、你追我赶	(46)
53、渡河	(46)
54、单脚提跳接力	(47)
55、跑垒记分	(48)
56、推双悬球	(48)
57、打碉堡	(49)
58、回力球	(50)
59、推球过线比赛	(51)
60、反弹球比赛	(51)
61、打靶	(52)
62、投弹打靶	(52)
63、向后抛球比赛	(53)
64、掷回去	(54)
65、穿梭立定跳远	(55)
66、圆圈跑接力	(55)
67、写“正”字	(56)
68、跳臂	(57)
69、接力区接力	(57)
70、迎面接力跑	(58)
71、登陆演习	(59)
72、胯下抓棒	(60)
73、绳球中靶	(60)
74、信鸽放飞	(61)
75、赶鸭子	(62)

76、同步追逐赛	(62)
77、负重深蹲接力	(63)
78、成队曲线赛跑接力	(65)
79、单足蹲起接力	(66)
80、折回跑接力	(66)
81、火车赛跑	(67)
82、拼写	(68)
83、越障碍接力	(69)
84、胜进败退	(70)
85、连中三元	(71)

三、篮球

86、看谁最协调	(73)
87、端线篮球	(73)
88、躲流弹	(74)
89、一加一投篮比赛	(75)
90、运两球能力	(76)
91、二球一赛	(77)
92、三角传球	(78)
93、持球突破接力	(79)
94、丢球	(80)
95、圆圈追传球	(81)
96、跳起连续碰篮板球	(82)
97、转圈跑	(83)
98、拍滚球	(84)
99、队长球	(84)
100、传球追触	(85)
101、换球投篮接力	(86)

102、综合接力	(87)
----------	--------

四、排球

103、传接球赛	(89)
104、圆圈赛	(89)
105、发球打靶	(90)
106、投准得分	(91)
107、高低传递	(92)
108、背传球	(93)
109、抱球赛	(94)
110、地滚球赛	(95)
111、抢球	(95)
112、发球得分	(96)
113、追球	(97)
114、冲过封锁线	(98)
115、传球比快	(99)

五、足球

116、交叉步传球	(101)
117、方形抢截	(102)
118、连续顶球	(103)
119、踢球出圈	(104)
120、颠球	(104)
121、过人射门	(105)
122、射门击柱	(106)
123、抢断球过人	(107)
124、跨越障碍	(108)
125、夹球跳	(109)
126、攻守	(109)

- 127、两龙戏珠..... (110)
 128、头顶向后传球..... (111)
 129、小型比赛..... (112)
 130、跑跳综合接力..... (112)

六、手球

- 131、夹球掷远..... (114)
 132、掷远比赛..... (114)
 133、打目标..... (115)
 134、传球触击..... (116)
 135、运球追人..... (117)
 136、射门..... (117)
 137、看谁投得准..... (118)

七、乒乓球

- 138、圆圈丢球追人..... (119)
 139、看谁反应快..... (119)
 140、人随球转圈跑..... (120)
 141、攻门..... (121)
 142、颠球追拍..... (122)
 143、转体传球..... (122)
 144、综合接力..... (123)
 145、综合练习接力..... (124)
 146、依次击球..... (124)
 147、颠球越障碍..... (126)
 148、近网球比赛..... (126)
 149、运球接力..... (127)

八、棒球

- 150、传接球比赛..... (128)

151、看谁换得快·····	(129)
152、追拍·····	(130)
153、跑一垒·····	(130)
154、接地滚球转身传球·····	(131)
155、跑垒触击·····	(132)
156、轻打击准·····	(132)
157、跑垒·····	(133)
158、传球各垒比赛·····	(134)

九、羽毛球

159、放飞·····	(136)
160、攻与守·····	(137)
161、方形传接球·····	(138)
162、轮转击球·····	(139)
163、击准·····	(140)
164、看谁跑得快·····	(141)
165、跟踪追拍·····	(142)
166、接力赛·····	(143)

十、室内体育游戏

167、看谁跑得快·····	(144)
168、负重快跑·····	(145)
169、跟踪追击·····	(145)
170、滑步比赛·····	(147)
171、钻“山洞”·····	(148)
172、迎面运球比赛·····	(149)
173、足球曲线运球比赛·····	(150)
174、快换位、快传球·····	(151)
175、滚翻接力·····	(152)

176、自传自接比赛·····	(154)
177、跳起摸球比多·····	(155)
178、动物追行竞赛·····	(156)
179、摆越过竿·····	(157)
180、背人比快·····	(158)
181、群鸭旅游·····	(159)
182、并足向前跳·····	(160)
183、大围网·····	(162)
184、追捕·····	(163)
185、看谁掷得远·····	(164)
186、素质比赛·····	(165)
187、捉单不捉双·····	(166)
188、注意听、数得快·····	(167)
189、竞走接力·····	(167)
190、滚球击木·····	(168)
191、起立和坐下·····	(169)
192、胯下滚球比赛·····	(170)
193、纵跳摸高·····	(171)
194、高抬腿比赛·····	(172)
195、踢球和停球·····	(173)
196、“矮人”赛跑·····	(174)
197、拉过线来·····	(175)
198、跨过实心球·····	(176)
199、垫球比赛·····	(178)
200、举哑铃比赛·····	(178)

一、体 操

1、有效与无效口令

游戏目的：集中注意力，提高兴奋性。

游戏准备：平整场地一块。

游戏方法：游戏者成班横队站立，教师下达口令前加“注意”为有效口令，不加“注意”为无效口令，有效口令下达后应立即行动，无效口令下达后，保持原姿势不动，出现与口令错误者即为败者。

游戏规则：加“注意”为有效口令，不加“注意”为无效口令。

教学建议：

（1）发口令尽量作到变换莫测。

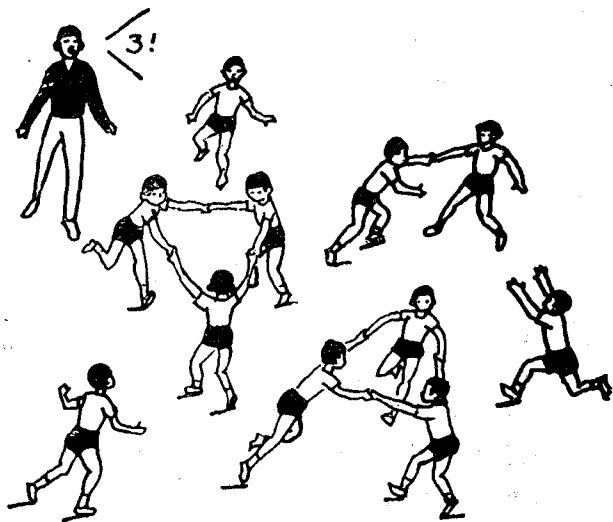
（2）次数不宜过多。

（3）发音宏亮，口令准确。

2、数目组合

游戏目的：集中注意力及反应能力，以提高学生上体育课的兴趣。

游戏方法：把全班学生排成一个圆圈，做逆时针环形跑，当听到教师发口令“3！”时，学生立即迅速结成3人一组，剩下者为失败者。如图1—2—1



图：1—2—1

游戏规则：

- (1) 听到教师口令喊“3！”时，3人立即迅速结成一组。
- (2) 根据人数多少，以最后剩下一个人。
- (3) 可根据人数多少，喊不同数目的号码，如2！3！……

3、缩小包围圈

游戏目的：发展学生反应能力和思维能力。

游戏方法：让游戏者围成一个圆圈，两手放在背后做“围墙”，中间一名队员可以在圆圈内随意穿行，在规定的时间内，“围墙”的队员必须将中间穿梭的队员围困起来。如图

1—3—2, 如果到了规定时间尚未把穿梭队员围困着, 穿梭队员为优胜者。

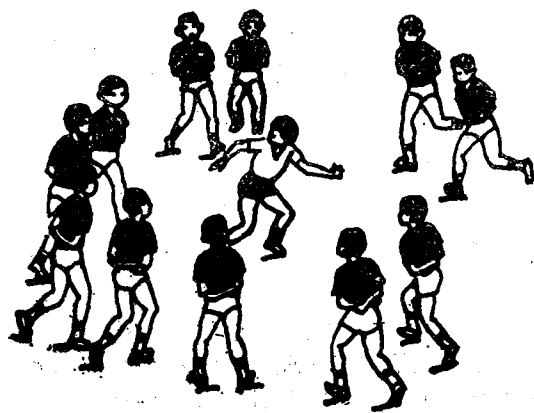


图: 1—3—2

游戏规则:

- (1) 统一发令后, 即可围困。
- (2) 做围墙的队员手必须背在身后。
- (3) 被围困者, 可向外突围, 但不准硬碰撞。

教学建议:

- (1) 不准硬撞。
- (2) 不准拉对方, 以免发生伤害事故。

4、指鼻子

游戏目的: 培养灵巧性, 提高兴奋性, 达到准备活动的目的。

游戏准备: 在地上画一个长方形区域。

游戏方法: 选一人作为追者, 其余人为逃者。游戏开始, 在区域内自由奔跑, 追者设法追逃者, 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为安全脱险，被追拍到者，与追者互换。

游戏规则：

(1) 逃者不能过早做出“脱险动作”，被动等待。

(2) 追者不能死盯一个逃者10秒以上。

教学建议：

此游戏运动量大，时间不宜过长。

5、短笛前移

游戏目的：培养游戏者快速反应及灵活协调能力。

游戏准备：在一块平坦的场地上，游戏者左右间隔1米，成一列横队站在端线外，在正前方50~100米处划一条终点线。

游戏方法：教师说明动作信号，以笛声为令，一长声为“预备”，两短声向终点快跑，三短声急停就地卧倒，四短声向终点爬行。游戏开始，大家随笛声的变化进行动作，按先到达终点者为优胜者。

游戏规则：

(1) 不按信号行动者，罚向后退五步。

(2) 游戏者应直线向前运动，不准拌拉推以免影响左右其他人。

教学建议：

(1) 教师应灵活发出信号，使游戏者感到多变难以预测。

(2) 为了使游戏多变有趣，亦可增加信号，做转体跳跃等动作。

(3) 此游戏亦可在草坪上或土地上进行。