

北京市专业建设 - 新专业 - 休闲体育
北京市专业建设 - 特色专业 - 社会体育

社区健身指导丛书
主编 李相如

徐大鹏 张小军 编著

社区 趣味体育项目 100例



金盾出版社

社区趣味体育项目 100 例

徐大鵬 张小军 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书介绍了适合社区大众游戏健身的趣味体育项目 100 例,分为个人项目、团队项目、家庭项目、老年人项目等类别,详细讲解这些项目器材的准备,参与竞赛的方法,比赛的规则,以及如何做好裁判、录取名次等组织工作的方法。

本书是为社区(学校、企事业单位)工作者提供的一本如何组织体育游戏(趣味运动会)的工具书,也可供社区居民在日常生活中进行趣味运动锻炼参考。

图书在版编目(CIP)数据

社区趣味体育项目 100 例/徐大鹏,张小军编著. —北京:金盾出版社,2013. 12

(社区健身指导丛书/李相如主编)

ISBN 978-7-5082-8872-7

I. ①社… II. ①徐…②张… III. ①社区—项目(体育) IV. ①G808. 22

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 239375 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京盛世双龙印刷有限公司

正文印刷:北京燕华印刷厂

装订:北京燕华印刷厂

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:3.625 字数:90 千字

2013 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:9.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

大众体育为大众

何振梁

二〇二一年十二月三十日

中国奥委会名誉主席、国际奥委会委员、国际奥委会文化和奥林匹克教育委员会主席何振梁先生为“丛书”
题词

社区健身指导丛书

编委会名单

主 编 李相如

副主编 杨 琬 陈丽萍

编 委 (按姓氏笔画为序)

于 荣	孙永生	李相如	李 婧	陈丽萍
杨 琬	周林清	张小军	胡法信	徐大鹏
展更豪	秦 梅	鹿志海	靳继成	

本册编写人员

分册主编 徐大鹏

副 主 编 张小军

总序

“全民健身关系人民群众身体健康和生活幸福，是综合国力和精神文明进步的重要标志，是社会主义精神文明建设的重要内容，是全面建设小康社会的重要组成部分。”国务院印发的《全民健身计划（2011—2015年）》，对我国国民体育发展的重要性进行了阐释。

随着人们体育观念的变化及社会发展的需要，为进一步推动和发展全民健身事业，加快体育大国向体育强国建设的进程，国家一方面加强立法保障工作，另一方面不断出台政策，对全民健身事业进行引导和推动，给我国全民健身运动的发展提供了优越的环境和条件。与此同时，体育研究工作者也在不断开拓视野，运筹帷幄，在全民健身的宏伟蓝图与普通大众的锻炼实践之间构建起桥梁和纽带，使群众体育健身运动呈现出蓬勃发展的之势。

在知识经济和信息时代，国民的幸福指数被看得日益重要，“中国梦，我的梦”已成为当今13亿中国人为之奋斗的目标，体现出人们对美好生活的期盼和追求。全民健身参与体育锻炼，也成为实现“中国梦”这一伟大构想、提高国民幸福指数的生活实践形式。

新追求孕育新突破，新梦想成就新时代的国人。我们不只对生命关注和敬畏，我们更加追求生命价值的实现和品质的提高；闲暇之日，我们不再只注重单一的心灵惬意和轻松，而是更加崇尚积极的休闲与娱乐，在身心合一、充满激情和刺激的体育运动中，体会参与的乐趣和体育锻炼带来的动觉兴奋。

一个大众化的体育健身时代正在向我们走来。打造一种适合自己的体育习惯已成为个人融入社会的发展必需。全民健身，我们已经在路上。

作为公众休闲生活的重要组成部分，作为一种健康的休闲方式，体育的发展备受瞩目。体育的内涵与外延不断地拓展和延伸，体育的方式与方法因人而异，体育健身的组织形成也变得越发多样化，政府

与社会组织、个人共谋发展，形成了政府大力支持、学界积极倡导、民众主动参与的良好局面。

基于此，本套丛书以“基础性与大众性相结合”、“知识性与技能性相结合”、“原理性与实用性相结合”为编撰理念，力求为全民健身提供易于接受的、实操性强的社区体育教育指导范本，为全民健身、共创美好未来奠定坚实基础。

作为关注全民健身发展、注重社区体育发展、将体育带进社区和农村的先发体育院校，首都体育学院抓住时代发展的机遇，充分发挥体育院校的特色和强势，组织了一批实践经验丰富的体育健身指导专家和教师共同打造了本套社区健身指导丛书——《社区健身路径锻炼一点通》《社区趣味体育项目100例》《家庭小器械健身手册》《社区篮球健身指导》和《角斗士》（共5册）。我们有理由相信，这套凝结着诸位专家和学者的心血，站在全民健身与社会发展前沿的丛书的面世，必将为全民健身发展奠定良好基础提供有力的帮助，并将为全民健身进入一个跨越发展的新阶段，给予理论与技术的全新支持。

本套丛书是北京市专业建设—新专业—休闲体育和北京市专业建设—特色专业—社会体育资助项目。在编写和出版过程中，得到了首都体育学院休闲与社会体育学院重点关注和支持，也得到了金盾出版社的大力协助，同时还得到诸多专家学者的热心指导和大力支持。在丛书编写过程中，作者参考和引用了许多专家的大量观点和相关文献，在此，一并向这些学者和专家致以由衷的敬意和深深的感激！

主编 李相如

2013年10月于北京

写在前面的话

社区体育是群众体育事业的重要组成部分，是全面贯彻执行全民健身计划纲要的重要内容，是实现体育与国民经济和社会事业协调发展的行之有效的途径，是提高国民综合素质的重要方法。随着我国社会经济的发展，必将推动社区体育的发展。

社区体育是一种非常好的集体性活动形式，通过体育活动，使人们扩大了交流，增进了情感，改善了人际关系，而良好的人际关系又极大地增强了群体凝聚力，能使群众体育活动更加协调有效地开展，也更能调动参与者的积极性。通过组织社区体育活动，有效促进了社区的和谐，当然也为整个社会的和谐注入了正能量。

本书向社区体育组织者详细列举了 100 种简便易行的体育竞赛项目，尤其是对那些具有自主性、公益性、多样性、趣味性、服务性特点的体育游戏项目，进行了整理归纳并提供了拓展思路，使读者（组织者）可以触类旁通，举一反三。同时本书也对社区体育竞赛的组织管理工作，进行了简要的介绍：从比赛计划到临场的组织执行，从人员分工到裁判的职责，对在赛前、赛中以及赛后所需要注意的问题等，均进行了概括性的阐述。希望此书能够为社区体育竞赛的开展，提供有用的参考。

徐大鹏

目 录

第一章 趣味体育运动竞赛的组织工作	(1)
一、竞赛方案的设计	(1)
二、制定比赛	(2)
三、竞赛前的准备工作	(2)
(一) 制定好竞赛规程	(2)
(二) 编排好竞赛秩序册	(3)
(三) 组织好骨干培训	(4)
(四) 进行宣传教育和全面检查工作	(4)
四、竞赛中的组织工作	(5)
(一) 裁判人员的组织工作	(5)
(二) 工作人员的组织工作	(5)
(三) 参赛队员的组织工作	(7)
五、比赛的结束工作	(7)
(一) 宣布比赛结果	(7)
(二) 对整个比赛做赛后总结	(8)
六、趣味体育运动竞赛的裁判工作	(8)
(一) 简单明确, 条目少	(9)
(二) 判定胜负的办法选择余地大	(9)
第二章 趣味体育竞赛个人项目	(11)
1. 跳绳跑	(12)
2. 顶书跑	(12)

3. 胸顶报纸跑	(13)
4. 持拍颠球跑	(14)
5. 蚂蚁搬家	(15)
6. 保龄球	(16)
7. 沙包投准	(17)
8. 滚苹果入门	(18)
9. 插拔红旗	(19)
10. 三砖渡河	(20)
11. 滚铁环	(21)
12. 挥锹投石	(22)
13. 干粉灭火	(22)
14. 袋鼠跳	(23)
15. 赶猪跑	(24)
16. 足球颠球	(25)
17. 沙包踢远	(26)
18. 夹沙包	(27)
19. 单脚内侧踢毽	(27)
20. 单摇跳绳	(28)
21. 运球跑	(29)
22. 篮球投篮	(30)
23. 足球射门	(30)
24. 滚轮胎	(31)
25. 翻山越岭	(32)

26. 抢手绢·····	(33)
27. 掰脚腕·····	(34)
28. 表情饼干·····	(35)
29. 表情剪刀石头布·····	(36)
30. 乾坤移位·····	(37)
第三章 趣味体育竞赛团队项目 ·····	(39)
1. 火车头·····	(40)
2. 毛毛虫·····	(41)
3. 蜘蛛爬行·····	(42)
4. 背人接力·····	(43)
5. 两人三足·····	(43)
6. 三人五足·····	(44)
7. 抬轿·····	(45)
8. 长绳“8字”穿梭·····	(46)
9. 夹球接力·····	(46)
10. 超级翻转·····	(47)
11. 滚滚向前·····	(48)
12. 动力火车·····	(49)
13. 双人跳绳·····	(50)
14. 双人划船·····	(51)
15. 推小车·····	(52)
16. 企鹅赛跑·····	(52)
17. 跳蚂蚱·····	(53)

18. 手扶拖拉机	(54)
19. 章鱼赛跑	(55)
20. 蜈蚣赛跑	(56)
21. 旋风跑	(57)
22. 不倒森林	(58)
23. 一带一跳绳	(58)
24. 强渡天险	(59)
25. 能量传递	(60)
26. 源源不断	(61)
27. 移动篮筐	(62)
28. 连环炮	(63)
29. 踩气球	(64)
30. 顶针传递	(65)
31. 指东向西	(66)
32. 大西瓜、小西瓜	(66)
33. 逢3击掌	(67)
34. 虎克船长	(68)
35. 太极推手	(69)
第四章 老年人趣味体育竞赛项目	(70)
1. 轻物掷远	(71)
2. 飞镖	(71)
3. 套圈	(72)
4. 地滚球击瓶	(73)

5. 红豆绿豆·····	(74)
6. 筷子夹球·····	(75)
7. 金钩钓鱼·····	(76)
8. 颠乒乓球·····	(77)
9. 走独木桥·····	(77)
10. 同心鼓·····	(78)
11. 反弹球入筐·····	(79)
12. 快速分牌·····	(80)
13. 沙包砸奖·····	(81)
14. 门球·····	(82)
15. 掷箭·····	(83)
第五章 家庭亲子趣味体育竞赛项目 ·····	(84)
1. 夫妻抬轿·····	(85)
2. 抢救伤员·····	(85)
3. 采蘑菇·····	(86)
4. 障碍接力赛·····	(87)
5. 滑翔机·····	(88)
6. 过独木桥·····	(89)
7. 唐老鸭竞走·····	(90)
8. 企鹅赛跑·····	(91)
9. 小推车·····	(91)
10. 袋鼠比赛·····	(92)
11. 母子团聚·····	(93)

12. 家庭投篮.....	(94)
13. 超级联赛.....	(95)
14. 全家总动员.....	(96)
15. 投、托、背大比拼.....	(97)
16. 踏石过河.....	(98)
17. 胯下滚球.....	(99)
18. 拍球比赛.....	(100)
19. 绕球比快.....	(101)
20. 夹球跑.....	(102)



第一章

趣味体育运动竞赛的组织工作

一次成功的体育运动比赛，需要组织者对比赛方案的设计、赛前的准备工作、比赛的组织调配直至比赛结束后的总结工作等进行认真地安排。若要使组织工作有序地展开，必须制定一整套合理有效的工作程序。

一、竞赛方案的设计

趣味体育运动竞赛是一项极具大众性的体育活动，涉及人、场地、时间及经费等多方面因素。因此，作为运动项目竞赛的组织者，必须进行协调工作，在调查研究的基础上，设计竞赛方案，选择比赛项目。

调查研究设计体育运动竞赛方案，首先要进行调查和了解工作。

调查了解工作的内容有：了解参赛团体的群众和领导。如领导是否支持；群众是否有热情，是否愿意参加比赛；参赛队员的身体及素质情况如何，对哪些项目感兴趣，是否有可能为比赛赞助，有哪些困难等。了解运动项目竞赛的场地与器材。向场地主管人员了解场地使用时间和可提供的器材等。了解组织者与裁判人员的素质





与水平,然后决定组织人员与裁判员的培训时间。了解运动项目竞赛所需要的资金情况,用以确定比赛项目、参加人员数额、经费预算、举行比赛的最佳时间和地点等。

二、制定比赛

趣味运动项目比赛的组织者,首先应将体育运动比赛的有关事项统筹考虑,草拟一个初步方案,向主管部门提出书面报告,并在解释和商讨的基础上做必要的修改,然后制定出体育运动比赛的正式方案。体育运动比赛的方案一般有以下内容:

(1) 举办体育运动比赛的目的意义。

(2) 举办体育运动比赛的时间和地点。

(3) 体育运动比赛的项目。

(4) 参加比赛的队数和人数。

(5) 举办比赛的组织者、主持人和裁判员的人数及来源。

(6) 经费预算。



三、竞赛前的准备工作

(一) 制定好竞赛规程

竞赛规程是整个竞赛的指导性文件。一次大型的体育运动比赛,



其竞赛规程的主要内容包括:

- (1) 举办体育运动比赛的目的任务。
- (2) 举行比赛的地点、日程安排。
- (3) 参赛单位、运动员资格、报名日期、领队会时间及特殊规定。
- (4) 分组、比赛及确定名次的方法及奖励办法。
- (5) 参赛队员着装要求。

在制定竞赛规程时,应注意能吸引更多团体和个人参加,以促进群众性体育运动经常广泛地开展。

准备好竞赛所需要的物质供应。在勤俭节约的原则下,要为竞赛准备必要的场地、器材、设备和用具,准备好必要的奖品。

体育运动比赛的场地根据比赛的规模、内容而定。一般可选用田径场大块的空地或场馆。如果是以水上项目为主,要选择游泳池或其他水域。比赛场地的周围最好留有余地供观众观赏。比赛场地的布置最好安排两个或两个以上的比赛场地,以便比赛有序进行,防止因准备比赛场地的时间过长而耽误比赛时间,影响观众的情绪。

大多数体育运动比赛的项目都要在场上有一定的划线和标志物。由于比赛项目较多,可采用灵活变换的方法,如用5厘米宽的白带替代白灰划线,既方便又整洁。标志物尽可能用颜色鲜艳的小旗或用细绳固定充氢气的气球。体育运动比赛的器材大多可自己动手制作或利用其他现有器材代用,应以搬动方便,安全可靠为基本要求。

(二) 编排好竞赛秩序册

竞赛秩序册是竞赛进行的直接依据,内容主要包括:

- (1) 比赛中参赛选手的分项名单。比赛组委会和仲裁委员会名单,比赛裁判人员名单及分工。
- (2) 各团体代表队、领队及教练员名单。
- (3) 各比赛项目的详细说明。
- (4) 参赛队或个人的分组编排情况。整个比赛过程的时间安排进程表。团体记分表。