

入选2014年国家新闻出版广电总局向全国青少年推荐百种优秀图书



★ ★ 中 学 生

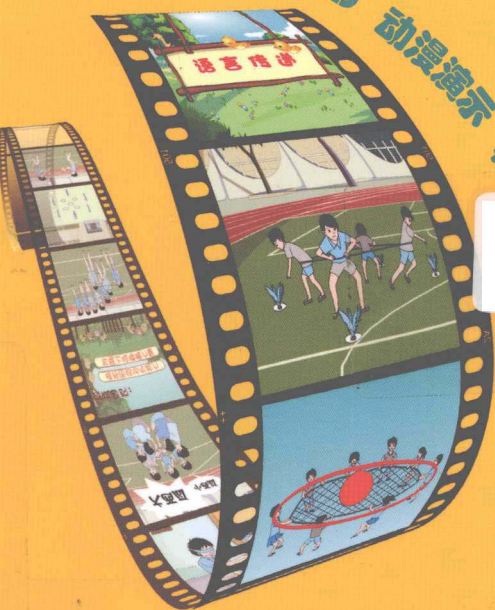
校园游戏

100 ★ 例

附赠DVD

动漫演示

教学



共青团中央学校部 编著
中国青少年研究中心

北京体育大学出版社



北京体育大学出版社

策划编辑：苏丽敏
责任编辑：闫文龙
审稿编辑：苏丽敏
责任校对：文冰成
装帧设计：精彩视觉
责任印制：陈 莎

图书在版编目（C I P）数据

中学生校园游戏100例 / 共青团中央学校部，中国青少年研究中心编著. — 北京：北京体育大学出版社，2012.10

ISBN 978-7-5644-1157-2

I. ①中… II. ①共… ②中… III. ①游戏—青年读物②游戏—少年读物 IV. ①G898

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第242590号

中学生校园游戏100例

共青团中央学校部 编著
中国青少年研究中心

出 版：北京体育大学出版社
地 址：北京海淀区信息路48号
邮 编：100084

邮购部：北京体育大学出版社读者服务部010-62989432

网 址：www.bsup.cn

印 厂：北京天宇万达印刷有限公司

开 本：787*1092毫米 1/16

印 张：13.5

2012年10月第1版2014年7月第2次印刷 印数10001—15000册

定价：38.00元

（本书因装订质量不合格本社发行部负责调换）

目 录

- | | | | |
|------------------|----|-----------------|----|
| 1. 神枪手 | 12 | 14. 乌鸦乌龟 | 38 |
| 2. 抢凳子 | 14 | 15. 保护者 | 40 |
| 3. 猜哑谜 | 16 | 16. 红与黑 | 42 |
| 4. 解手链 | 18 | 17. 名 片 | 44 |
| 5. 人体电流 | 20 | 18. 笑翻天 | 46 |
| 6. 找出策划者 | 22 | 19. 我说你画 | 48 |
| 7. 扑克“连连站” | 24 | 20. 扑克牌 | 50 |
| 8. 神奇的报纸 | 26 | 21. 语言传递 | 52 |
| 9. 数到六 | 28 | 22. 心灵沟通 | 54 |
| 10. 巧摆书包 | 30 | 23. 穿越时空 | 56 |
| 11. 花开花落 | 32 | 24. 反反做 | 58 |
| 12. 蒙眼排队 | 34 | 25. 牌之塔 | 60 |
| 13. 数到十 | 36 | 26. 新版俯卧撑 | 62 |

27. 不倒翁	64
28. 结在哪里	66
29. 风婆婆	68
30. 坐地起身	70
31. 信任推手	72
32. 雷区穿越	74
33. 障碍变速车	76
34. 小松鼠在哪里	78
35. 上上下下左左右右	80
36. 一体成型	82
37. 不是扁担是什么	84
38. 唐僧、孙悟空、白骨精	86
39. 狗熊搬家	88
40. 左右开工	90
41. 照镜子	92
42. 斗鸡比稳	94
43. 风火轮	96
44. 大风车	98
45. 士兵与军官	100

46. 姓名接力	102
47. 眼神传递	104
48. 叠影	106
49. 群狼斗虎	108
50. 新版石头剪子布	110
51. 分类分组	112
52. 悄悄话	114
53. 禁止着陆	116
54. 喊号追人	118
55. 非常链接	120
56. 大风吹	122
57. 气球的祝福	124
58. 我自岿然不动	126
59. 抓尾巴	128
60. 心心相印	130
61. 出租车	132
62. 猎人与鸽子	134
63. 钻山洞	136
64. 四角金刚	138

65. 火眼金睛	140
66. 摧毁堡垒	142
67. 柔软滚梯	144
68. 信任冲刺	146
69. 定向方块	148
70. 圆与线狂想曲	150
71. 超级访问	152
72. 按生日排队	154
73. 穿越丛林	156
74. 娱乐保龄球	158
75. 同心协力	160
76. 智慧穿越	162
77. 无间道	164
78. 膝盖之战	166
79. 气球长龙	168
80. 夹包接力	170
81. 时代列车	172
82. 开动车组列车	174

83. 大人、小人、飞人	176
84. 歌名猜猜看	178
85. 猫鼠大战	180
86. 二指神功	182
87. 快闪一族	184
88. 传垫子	186
89. 拉网捕鱼	188
90. 你追我赶	190
91. 环环相扣	192
92. 快乐绳网	194
93. 双人摇船	196
94. 魔术棒	198
95. 毯上飞行员	200
96. 海底捞月	202
97. 地雷区	204
98. 抢滩登陆	206
99. 我们一起来捕鱼	208
100. 快速反应	210



入选2014年国家新闻出版广电总局
(第十一届)
向全国青少年推荐百种优秀图书

北京体育大学出版社

策划编辑：苏丽敏
责任编辑：闫文龙
审稿编辑：苏丽敏
责任校对：文冰成
装帧设计：精彩视觉
责任印制：陈 莎

图书在版编目（CIP）数据

中学生校园游戏100例 / 共青团中央学校部，中国青少年研究中心编著. — 北京：北京体育大学出版社，2012.10

ISBN 978-7-5644-1157-2

I. ①中… II. ①共… ②中… III. ①游戏—青年读物②游戏—少年读物 IV. ①G898

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第242590号

中学生校园游戏100例

共青团中央学校部 编著
中国青少年研究中心

出 版：北京体育大学出版社
地 址：北京海淀区信息路48号
邮 编：100084
邮购部：北京体育大学出版社读者服务部010-62989432
网 址：www.bsup.cn
印 厂：北京天宇万达印刷有限公司
开 本：787*1092毫米 1/16
印 张：13.5

2012年10月第1版2014年7月第2次印刷 印数10001—15000册

定价：38.00元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编委会

主 任 卢雍政

副主任 陈光浩 郝杰英 杜汇良 孙云晓

编 委 石新明 孙宏艳 王 剑 姜继为

曹世贤 关槐秀 胡凌燕 杨金华

王彦庚 徐 伟 邓麟宇 王建智

宋广东 张 雷

新世纪以来第一个教育规划纲要——《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020）》明确提出，坚持以人为本、全面实施素质教育是教育改革发展的战略主题，要关心每个学生，促进每个学生主动地、生动活泼地发展，尊重教育规律和学生身心发展规律，为每个学生提供适合的教育。中学是一个人一生中非常重要的阶段，这个阶段是学生个性形成、自主发展、思想意识开始走向成熟的关键时期。这一阶段接受的教育，奠定的思想基础，往往决定了人一生的奋斗目标、价值取向和精神追求。

新形势下，中学共青团组织如何更好地发挥育人功能？2011年11月，在全国中学共青团工作会议上，团中央书记处第一书记陆昊同志指出：中学共青团要根据中学的根本任务功能和中学生的根本利益诉求来设计工作的切入点，紧紧围绕帮助中学生掌握必备的学科知识、培养学生的综合素质、逐步养成学生良好品德、初步形成跟党走中国特色社会主义道路的理想信念等四个层级的育人目标，善于将团的工作和思想目标融入国民教育体系，合理设计工作内容、工作载体和工作路径，切实履行好组织青年、引导青年、服务青年和维护青少年合法权益的职能，为培养中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠接班人作贡献。

其中，陆昊同志在会议讲话中特别提出，要注意为中学生设计一些碎片化、短时间的游戏活动，既开展团的活动，又缓解中学生学习压力。游戏是古老而又普遍的活动，是基于活动本身乐趣的自觉自愿的活动。中学生校园游戏源于校园，首先可以促进中学生快乐学习、快乐成长。中国青少年研究中心对全国少年儿童发展状况三次调查对比显示：中学生的学习压力越来越大，睡眠时间越来越少，体质越来越差。努力减轻学生繁重的课业负担，想尽一切办法解放学生的时间与空间，并渐渐地把他们的双手、大脑等都解放出来，进而实现学生轻松生活和快乐学习，这是包括共青团组织在内的社会各界共同的期盼和责任。丰富多彩的校园游戏可以强健学生的体格，协调紧张的学习生活，缓解身心疲劳，恢复在学习中损耗的精力，同时还可以激发学生的想象力和创造力，让学生对生活充满热情。

其次，校园游戏可以提升中学生的社会化技能。社会化技能主要是指个体对社会环境的适应能力、与他人交往和协调的能力、调控和改变社会成员之间关系的能

力,以及有效从事各种社会活动的能力的总和。在参与校园游戏的过程中,学生不仅仅是放松了身心,更重要的是体验到了遵守规则、沟通、表达、合作、组织、服从、变通等社会化要求。显然,这些社会化技能的培养是不能由学习活动取代的。

如何更好地提供适合中学生年龄和心理特点的校园游戏?2012年初,基于中国青少年研究中心多年在少儿游戏方面的经验,团中央学校部联合中国青少年研究中心启动了《中学生校园游戏与快乐成长》的课题研究,将中学生重要的活动形式和生活方式之一的游戏纳入了共青团的视野,集中教育学、心理学、社会学和儿童游戏等领域专家组成课题专家组,充分论证、观摩研讨这项基础教育领域的前沿性研究,梳理与游戏有关的理论文献,丰富提高对游戏与学习、游戏与生活的理论认识。同时,选择北京市朝阳区的12所不同类型的中学作为课题实验学校,实地了解基层学校校园游戏活动的现状,真实倾听中学生对校园游戏的看法与需求,深入学校开展校园游戏辅导训练,观摩指导师生创编校园游戏。

半年多的时间里,12所课题实验学校充分发挥学生的主体性,体验、创编了162例游戏。北京教育学院朝阳分院特级教师关槐秀、北京师范大学体育运动学院院长毛振明教授、北京教育学院体育与艺术学院院长陈雁飞教授、北京大学教育学院康健教授、中国科学院心理研究所张梅玲研究员、首都师范大学教育学院副院长康丽颖教授、中国教育学会学术室时俊卿副主任、北京市朝阳区民族教育培训中心王胜富校长、中国青少年研究中心副主任孙云晓研究员、中国青少年研究中心少年儿童研究所所长孙宏艳副研究员、少年儿童研究所儿童活动专家杨金华等课题组专家,从不同学科的角度对课题实验学校师生们自主创编的游戏给予了高度评价,热情鼓励中学团组织将校园游戏活动作为融入学校教育教学中心工作的一个重要切入点进行路径设计,并从便于推广和传播的角度对游戏进行多次审查和再创编,精选100例具有较强的趣味性、休闲性、创新性、知识性、教育性的中学生校园游戏,供中学生、中学团干部、班主任、教师参考。

入选本书的校园游戏,大多属于运动量偏小的集体育、娱乐、休闲为一体的游戏活动,以徒手游戏、小器材游戏为主,人数往往是三、五个人,或一个小组。为了方便读者掌握创编中学生校园游戏的基本方法,我们不仅以图文并茂的形式将每一个游戏的实施过程细化,在每一个游戏后面增加游戏创新与变通、专家点评两大板块,而且以动漫形式展现每一个游戏的活动过程,让读者亲临其境感受校园游戏的魅力和价值。

中学生特别需要游戏的四个理由

中国青少年研究中心副主任、研究员 孙云晓

中学生需要游戏吗？

面对这个问题许多中学生都可能产生疑惑：游戏是小孩子玩的，我们已经长大了，谁还会玩游戏？有些学生可能会抱怨：我们都“亚历山大”（意思是说学业压力如山一样大），哪里有时间玩游戏？

其实，最初我们也有一些类似的疑虑。可是2012年初夏之际，当我们在北京朝阳区12所中学进行“中学生校园游戏与快乐成长”课题研究，特别是多次观摩该区东方德才学校和望京实验学校学生们的课间游戏时，心中的疑虑一扫而光。我们惊喜地发现，少男少女们的眼神亮了起来，开心的笑声多了起来，运动场上腾跃起矫健的身影，快乐的游戏让沉闷的校园充满活力。教师们也欣慰地告诉我们，玩过游戏之后的学生上课比以前轻松和专心了，看来游戏能够成为快乐学习的法宝。所以，在实践和实验的基础上，我们编写了这本《中学生校园游戏100例》。

中学生朋友，你相信这个奇迹吗？实践是检验真理的唯一标准。如果你还是对游戏的效应将信将疑，或许你可以尝试一下，比如课间的时候与同学玩几个游戏，坚持数日，你有可能发现心情会越来越轻松和快乐。

小小的游戏为什么会有如此神奇的魔力呢？或者说，中学生为什么特别需要游戏呢？也许，以下四大原因或者说四个理由可以解释。

第一，中学时代是一个人身心发展最为迅猛也最为活跃的时期，而变化莫测的游戏最能满足少男少女体能与心智和情感发展的需要。如北京大学教育学院康健教授所说，游戏是人的天性，游戏可以让中学生找回快乐，也找回尊严。大家或许会记得一个细节，当紧张考试的时候，有些考生一边聚精会神思考，一边如耍杂技一般自动旋转笔杆。这种技能是多数人难以掌握的，在成年人的考试中也很少见到此类现象。这或许说明，青春期的巨大能量需要更多途径释放，丰富多彩的游戏是中学生最亲密的朋友。

第二，中学时代是群体社会化最突出的阶段，同伴之间的影响甚至超过父母与教师，而游戏成为同伴交往最富魅力的媒介。中国青少年研究中心在预防未成年人网瘾的研究中发现，未成年人网瘾的根本原因是缺乏支持性的人际关系，这自然也反映出中学生同伴交往的某些困境。我们在实地观察中发现，进入游戏状态的中学生是密切合作相互支持的，包括男女生之间也是相互尊重紧密配合的。

第三，中学时代是最需要掌握社会化技能的阶段，比如学会沟通、遵守规则、组织与协调等，而游戏提供了最佳途径与平台。因此，团中央书记处第一书记陆昊同志提出，利用碎片化时间，开展中学生校园游戏活动，帮助中学生提供社会化技能。团中央领导的建议，得到了教育界的广泛响应。北京师范大学体育运动学院院长毛振明教授认为，运动包括游戏是青少年社会化最有效的途径。玩过许多游戏的中学生们体会到，游戏精神就是规则精神，没有规则就没有游戏。青少年是在体验中长大的，而游戏的特点正是体验，如体验各种各样的角色，体验迥然不同的规则，体验富有挑战的过程。

第四，中学时代是升学考试压力最大的阶段，而压力越大越需要游戏，因为游戏具有平衡内心的特殊功能。如中国科学院心理学家张梅玲研究员所说，从脑科学和神经心理学角度来说，游戏可以促进多巴胺的分泌，使人的心情变得轻松愉快，身心快乐，学习也快乐。一个快乐的学生身心健康有了保证，学习也不会很差。因此可以说明，快乐的游戏一定能够促进学习。如果在游戏和音乐的结合上下功夫，让游戏配上适合的音乐，让学生通过美妙的音乐来抒发情绪，游戏会玩得更开心。

简而言之，游戏既是未成年人成长的需要，也是一种权利，而权利的实现离不开未成年人的参与。所以，在游戏课题研究的过程中，我们特别重视中学生自己编创与组织的游戏，倡导中学生自由、自然、自主地开展游戏活动。我相信，这本《中学生校园游戏100例》是一个幸福的开端，是送给全国中学生朋友的一份好礼物。

我愿意用德国诗人席勒的一句名言作为本文的结语：“只有当人是完全意义上的人时他才能游戏，只有当人游戏的时候才是完全的人。”



目 录

- | | | | |
|------------------|----|-----------------|----|
| 1. 神枪手 | 12 | 14. 乌鸦乌龟 | 38 |
| 2. 抢凳子 | 14 | 15. 保护者 | 40 |
| 3. 猜哑谜 | 16 | 16. 红与黑 | 42 |
| 4. 解手链 | 18 | 17. 名 片 | 44 |
| 5. 人体电流 | 20 | 18. 笑翻天 | 46 |
| 6. 找出策划者 | 22 | 19. 我说你画 | 48 |
| 7. 扑克“连连站” | 24 | 20. 扑克牌 | 50 |
| 8. 神奇的报纸 | 26 | 21. 语言传递 | 52 |
| 9. 数到六 | 28 | 22. 心灵沟通 | 54 |
| 10. 巧摆书包 | 30 | 23. 穿越时空 | 56 |
| 11. 花开花落 | 32 | 24. 反反做 | 58 |
| 12. 蒙眼排队 | 34 | 25. 牌之塔 | 60 |
| 13. 数到十 | 36 | 26. 新版俯卧撑 | 62 |

27. 不倒翁	64	46. 姓名接力	102
28. 结在哪里	66	47. 眼神传递	104
29. 风婆婆	68	48. 叠影	106
30. 坐地起身	70	49. 群狼斗虎	108
31. 信任推车	72	50. 新版石头剪子布	110
32. 雷区穿越	74	51. 分类分组	112
33. 障碍变速车	76	52. 悄悄话	114
34. 小松鼠在哪里	78	53. 禁止着陆	116
35. 上上下下左左右右	80	54. 喊号追人	118
36. 一体成型	82	55. 非常链接	120
37. 不是扁担是什么	84	56. 大风吹	122
38. 唐僧、孙悟空、白骨精	86	57. 气球的祝福	124
39. 狗熊搬家	88	58. 我自岿然不动	126
40. 左右开工	90	59. 抓尾巴	128
41. 照镜子	92	60. 心心相印	130
42. 斗鸡比稳	94	61. 出租车	132
43. 风火轮	96	62. 猎人与鸽子	134
44. 大风车	98	63. 钻山洞	136
45. 士兵与军官	100	64. 四角金刚	138

65. 火眼金睛	140
66. 摧毁堡垒	142
67. 柔软滚梯	144
68. 信任冲刺	146
69. 定向方块	148
70. 圆与线狂想曲	150
71. 超级访问	152
72. 按生日排队	154
73. 穿越丛林	156
74. 娱乐保龄球	158
75. 同心协力	160
76. 智慧穿越	162
77. 无间道	164
78. 膝盖之战	166
79. 气球长龙	168
80. 夹包接力	170
81. 时代列车	172
82. 开动车组列车	174

83. 大人、小人、飞人	176
84. 歌名猜猜看	178
85. 猫鼠大战	180
86. 二指神功	182
87. 快闪一族	184
88. 传垫子	186
89. 拉网捕鱼	188
90. 你追我赶	190
91. 环环相扣	192
92. 快乐绳网	194
93. 双人摇船	196
94. 魔术棒	198
95. 毯上飞行员	200
96. 海底捞月	202
97. 地雷区	204
98. 抢滩登陆	206
99. 我们一起来捕鱼	208
100. 快速反应	210