

XINBIAN WUDI YOUXI

新编吴地游戏

无锡市堰桥实验小学 编著



上海遠東出版社

XINBIA

新编吴地游戏

无锡市堰桥实验小学 编著



G623.83
01

上海遠東出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编吴地游戏/无锡市堰桥实验小学编著. —上海:
上海远东出版社, 2013

ISBN 978-7-5476-0705-3

I. ①新… II. ①无… III. ①体育课—小学—教学
参考资料 IV. ①G623.83

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 027497 号

策 划: 孙德华

责任编辑: 鲍广丽

封面设计: 张晶灵

新编吴地游戏

编著: 无锡市堰桥实验小学

出版: 上海世纪出版股份有限公司远东出版社

地址: 中国上海市钦州南路 81 号

邮编: 200235

网址: www.ydbook.com

发行: 新华书店上海发行所 上海远东出版社

制版: 南京前锦排版服务有限公司

印刷: 上海望新印刷有限公司

装订: 上海望新印刷有限公司

版次: 2013 年 6 月第 1 版

印次: 2013 年 6 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 1/32

字数: 279 千字

印张: 10.375 插页 9

印数: 1—3250

ISBN 978-7-5476-0705-3/G·511

定价: 28.00 元

版权所有 盗版必究(举报电话: 62347733)

如发生质量问题,读者可向工厂调换。

零售、邮购电话: 021-62347733-8538

顾 问：吴纪安

主 编：吴文虎

副主编：殷伟东 庄文渊 朱凤娟

曹红燕 胡蕊放 周林妹

沈锡华 许海忠 邱建芬

昌 君

摄 影：潘旭锋

整 理：孙德华

校风

明理守信

教风

求真务实

学风

乐学善思

办学理念

建有文化的学校
塑有智慧的教师
育有个性的学生

百年堰小 再创辉煌

无锡市堰桥实验小学是一所具有百年历史的老校，坐落在文化气息浓厚的惠山经济开发区，与中国第一个民办文化教育园林吴文化公园毗邻；与锡澄公路、惠山大道交汇；沪宁高速、锡宜高速贯通，交通快捷便利，区域优势突出，1998年被评为省级实验小学。2003年，学校投资4000多万元、易地重建占地面积近百亩的新校区，与省重点中学——江苏省无锡中学隔路相望，呼应成一片文化的风景区。

学校现有60多个教学班，2900多名学生，近200多名教职员；三幢教学大楼、一幢图书综合楼、艺体楼和食堂宿舍楼，构成了学校的主体建筑群；300米的塑胶运动场、12个学生篮球场、羽毛球场、3个成人标准的篮球场、1个室内体育馆及休闲的健康长廊，尽显“健康第一”的理念。学校按标准还配有功能齐全的各种专用教室，先进的教育设施，为教师的教学、学生的学习提供了方便，更为全面实施素质教育创造了条件。

堰小一贯坚持育人为本，全面实施素质教育，本着“建有文化的校园，育有智慧的教师，塑有个性的学生”的办学理念，教育教学硕果累累。江苏省“实施素质教育先进学校”、“青少年科技活动先进集体”，无锡市“常规管理先进学校”、“教育现代化工程示范学校”、“课程改革示范学校”等桂冠接踵而来。

悠悠吴文化使堰小少先队工作生机勃勃、特色彰显，德育之花浓郁芳香。曾获“雏鹰杯”全国少年“五自”学习实践展示活动一等奖，吴文化少年科学院成为无锡市、江苏省乃至全国的少先队活动品牌，

学校大队部先后被评为全国、省、市“雏鹰大队”。

改革课堂教学模式，造就跨世纪人才是堰小教育教学工作的永恒主题。在“儿童文化观照下的有意义学习”课题的引领下，堰小的课堂教学改革不断深入，教师中一批批教学新秀、教学能手、学科带头人脱颖而出。青年教师的评优课多次荣获省、市、区一、二等奖。

科技活动也成效显著，全国、省、市各类比赛屡屡获奖，学校连年被评为江苏省“青少年科技活动先进集体”、“科技特色学校”。

体育是堰小的又一大特色：市、区田径运动会成绩常名列前茅，曾六次获团体总分第一名；篮球、足球、乒乓球、三棋、跳绳、踢毽子等体育项目比赛获奖不计其数，向省市体校输送了一大批体育苗子，学校先后荣获江苏省“体育传统项目学校”、“贯彻学校体育卫生《两个条例》优秀学校”、“青少年奥林匹克俱乐部”，“21世纪中国学校体育发展研究优秀实验学校”、“全国学生体质健康监测点校”等荣誉。2002—2008年成为全国体育科研重点学校，其研究的两个课题《吴地游戏校本课程资源开发》、《快乐体育的实施与培养小学生体育实践能力研究》被21世纪学校体育研究中心、中国体育科学学会评为一、二等奖。2011年8月，学校《促进小学生体育动作技能发展的课程开发研究》课题成为江苏省中小学教学研究室第九期立项课题，更为学校体育工作的创新奠定了坚实的基础。

百尺竿头，更进一步。堰小的师生将用勤奋和执著，擎起明天的辉煌。

校长寄语

——为了每一个学生的健康成长

2007年5月《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》中提出,要全面实施《国家学生体质健康标准》,把健康素质作为评价学生全面健康发展的重要指标,因此全面有效地发展学生的健康素质是教育的重中之重。对于一所与时俱进的学校来讲,没有比能促进学生的健康成长更为重要的事情了。因为增强青少年体质、促进青少年健康成长,是关系国家和民族未来的大事。

学校的体育教学是实施素质教育的重要手段,是学校体育的主渠道。游戏在我校体育教学中更有着举足轻重的地位,它是体育教学的重要组成部分,也是帮助完成体育教学任务的一条有效途径。因为游戏是小學生十分喜爱的体育活动,是最有效和最有意义的活动,也是孩子最好的伴侣,更是教育孩子的最好方法之一。我国现代著名的教育家陈鹤琴先生说过:“小孩生来是好动的,以游戏为生命的。”由于游戏的内容丰富多样,形式生动活泼,融趣味性、娱乐性、竞争性、健身性和教育性等多种功能为一体,对于激发学生参与运动、掌握动作技能、增进身心健康和促进社会适应能力,以及开发学生智力、培养良好道德品质等,都有积极、重要的作用。

我校从学生的实际出发,从学生的兴趣入手,充分考虑学生的年龄特征,把一些贴近生活,娱乐性、趣味性强的,喜闻乐见的吴地区域民间游戏和全国各地的游戏内容灵活纳入到教材中来,并进行改造组合,使学习与游戏有机地联系起来,给体育教学注入了新的活力。由于现在的学生独生子女居多,普遍受到家长的溺爱,再加上应试教

学的影响,运动时间大大减少,集体观念淡薄了。而通过游戏教学活动,可以从小培养学生朝气蓬勃、遵守纪律、团结互助的集体主义精神和机智、果断、勇敢、顽强、大胆创新等优良品质。

学校的宗旨是通过《新编吴地游戏》的开发利用,引导体育教师不断修正自己的教学行为,提高自身的课程开发能力,造就一支具有个性化教学风格的优秀教师队伍。同时在体育与健康课程改革实施的背景下,进一步提高新课程的实施效果和教学质量,促进小学生的体育动作技能发展,为终身体育锻炼打下良好的基础,并借此提升学校办学水平,促进教育事业的健康、快速和可持续发展。

由于我们水平有限,更缺乏体育课程内容开发利用的经验,以本书抛砖引玉,恳请教育系统的同行和社会各界有识之士提出宝贵意见和建议,进一步提高我校师生的整体素质。

无锡市堰桥实验小学校长 吴文虎

2012年8月

前言

推陈出新结硕果

多年前,无锡堰桥实验小学为配合新课程改革,开发了校本教材,编写了《吴地游戏》小册子。内收集吴地本土民间游戏 28 则,篇幅虽然短小,对推动学校体育的发展却起到了促进作用。学生们通过吴地游戏的玩耍,不但丰富了体育教学的内容和课外生活,增强了体质,同时,对吴地文化的博大精深有了更多的了解和热爱。

随着教育的不断深入,堰桥实验小学的领导和老师对吴地游戏进一步进行挖掘和整理,专门成立了《吴地游戏的开发与实践》课题小组。从列项开始,他们的目标就非常明确,就是对吴地游戏这块宝贵的人文资源深挖细寻,同时,为了适应时代发展的需要,必须海纳百川,充分吸收国内外的先进理念和经验,推陈出新,逐步形成完整的体系。值得一提的是,该校的领导更是以“走出去,请进来”的方法,让老师们有机会学习取经,创造条件积极鼓励体育组的老师们,参加中国体科会 218 研究课题,并申报成为实验校。该课题运作取得一等奖后,又让老师们参加中国青少年研究中心的“全国三代人游戏与童年”课题研究,也取得了突破性的进步,荣获多项奖项,成为实验校。还与高层次科研机构挂钩,邀请许多专家学者到堰桥实验小学来进行指导。我被请四次来观摩了他们的体育课、大课间活动和游戏节,参与了结题验收,另外,还给师生们作阳光历奇游戏的培训。在与堰小师生的接触中,给我印象颇深的是校领导对教育改革的与时俱进,脚踏实地;老师们的教学态度认真,勤奋;学生们聪明活泼,天天向上。来到堰小,如同来到一座阳光温馨的大花园,令

人精神振奋,快乐无比!我还了解到,堰桥实验小学对吴地文化的研究有很深的造诣,他们早在20世纪90年代就成立了吴文化少年科学院,被全国少工委定为科研实践基地,在现代人才素质培养方面取得了多方位的成果,历年来荣获多项全国大奖。吴地游戏,仅是他们整体研究中的一个组成部分。

我与堰桥实验小学的辅导合作是愉快的,他们非常谦虚好学,乐意接受先进的理念和外部的信息。在这本《新编吴地游戏》的编辑工作中,从构思、堆码、成型、修改、遴选和定稿,历时两年多时间,学校领导始终从导向、经费和后勤等方面给予大力支持。体育组的全体教师,人人出力,辛勤编撰,学生们主动配合,做了大量力所能及的工作。此书以吴地游戏为根基,取其精华,突出“新编”二字,并且结合当今课改的需要,进行改编和再创造。另外,充分吸纳、包容和拓展全国各地以及外国的优秀游戏,在“为我所用”上探出了新路子,使这本书的游戏数量较过去猛增了近十倍,质量也有大幅度明显提高。实际上,它已经跳出了吴地这个地域,成为可供全国各地同行们借鉴、参考和使用的通用教材。它的出版发行,及时弥补解决了体育老师们实用教材的缺乏,是具有现实意义的。

当然,这本书只是堰桥实验小学课题研究第二阶段的成果,尽管付出了很多辛劳,但肯定还存在着这样或那样的欠缺,欢迎同行们批评指正。希望他们今后的研究取得更加丰硕的成果。

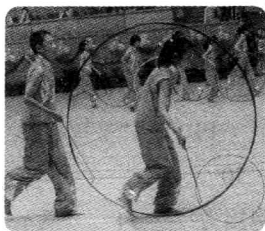
游戏专家 吴纪安

2011年11月17日于无锡

目录

一 民间类

1. 斗智拉绳 3
2. 凳上角力 4
3. 双人交叉过“独木桥” 5
4. 学倒立 6
5. 猜拳踩脚 7
6. 骑“毛驴”猜拳 8
7. “阿凡提”骑“毛驴” 9
8. 手击玻璃弹 10
9. 斜坡滚弹子 11
10. 打玻璃弹 12
11. 打圆圈中的弹子 13
12. 打进“老虎洞” 14
13. 翻扣纸杯 15
14. 翻麻将牌 16
15. 抛接沙包 17
16. 打陀螺过障碍 18
17. 原地抽转陀螺 19
18. 拍“豆腐块” 20
19. 高跷踩气球 21
20. 大磨盘 22
21. 毽球比赛 23



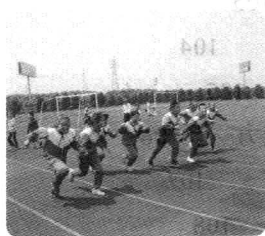


- 22. 拍毽子 24
- 23. 踢布毽子 25
- 24. 跳竹竿 26
- 25. 跳皮筋 27
- 26. 滚铁环 28
- 27. 接力滚铁环 29
- 28. 抛滚铁环过障碍 30
- 29. 单道手推铁环比直 31
- 30. 独轮车比平衡 32
- 31. 独轮车过障碍 33
- 32. 独轮车接力 34
- 33. 抖空竹接力 35
- 34. 跳长绳过“江” 36
- 35. 舞“龙” 37
- 36. 摸“瞎子” 38

二 奔跑类

- 37. 抢数字卡片 41
- 38. 依次收号 42
- 39. 叫号跑 43
- 40. 跑占圈 45
- 41. 跑圈占垫 46
- 42. 抢占垫子 47
- 43. 蒙目抬人 48
- 44. “盲人”套“羊” 49
- 45. 带“盲人”跑 50
- 46. 双人背靠背侧跑接力 51

47. 双人绑腿跑 52
48. 三人驾“马车” 53
49. 三人“轿”比赛跑 54
50. “猴子”赛跑 55
51. 推独轮车 56
52. “地震”与“海啸” 57
53. “航天飞机” 58
54. 人体“公鸡”车 59
55. 捅“马蜂窝” 60
56. “老鹰”捉“兔” 61
57. 骑“马”赛跑 62
58. 牵引跑 63
59. “狐狸”捉“小鸡” 64
60. 追拍闯三关 65
61. “丛林”追拍 66
62. 抢圈追逃 67
63. 转圈追拍 68
64. “沙里淘金” 69
65. 斗“兽” 70
66. “三国点将” 71
67. 攻“城” 72
68. 网“鱼” 73
69. 救“俘虏” 74
70. “虎口”脱险 75
71. “七国争雄” 76
72. 联手跑步 77
73. 音伴方阵定向跑 78
74. 跑楼梯 79





75. 扔捡帽子 80
76. “大象绕柱”夺棒 81
77. 推轮胎 82
78. 推滚胶圈 83
79. 漏洞饮料瓶打水 84
80. 拖降落伞 50 米跑 85
81. 套“马驹” 86
82. “转炉炼钢” 87
83. 过关斩将 88
84. 车标赛 89
85. “播种”比赛 91
86. 插收小旗比赛 92
87. 挑扁担接力 93
88. 大鞋接力 94
89. 撑竿接力 95
90. 折返旋转接力 96
91. 垒木块比高 97
92. 巧运水 98
93. 扶推标志帽 99
94. 换“岗哨” 100
95. “爆米花” 101
96. “满园春色” 102
97. 打“野兽” 103
98. 黏大脚丫比快 104
99. 推“太空车” 105
100. 扛“大粽子”接力 106
101. 滚运“大铅笔” 107
102. 团队绑腿跑 108

103. “狐狸”追拍“鸡” 109

104. 追拍“米老鼠” 110

三 跳跃类

105. 加垫跳 113

106. 毽投筐 114

107. 骑“马”过“竹林” 115

108. 抱双枕跨栏 116

109. “手扶拖拉机”单双足跳 117

110. 猜拳跨大步 118

111. 仿兔跳 119

112. 跑跳木块接力 120

113. 跳米袋比赛 121

114. 抡竹竿 122

115. 跳单双圈跑 123

116. “大营救” 124

117. 兔式跳拔“萝卜” 125

118. 跳短绳跑 126

119. “袋鼠”翻坡 127

120. 四人“龙舟”跳 128

121. 六人“龙舟”跳 129

122. 三打“白骨精” 130

123. “月球”留影 131

124. “鹰”的成长 132

四 球类

125. 纸球健身 135





126. 顶幡坐球 137
127. 拍粽子球 138
128. 两人背篓投小球 139
129. 多人背篓投球 140
130. 仿明星投篮 141
131. 八球投篮 142
132. 双人顶球跑 143
133. 双人夹球做动作 144
134. 三人夹大球走 145
135. 三球接力 146
136. 集体双脚传球 147
137. 棒打球 148
138. 棒打足球 149
139. 脚射五环 150
140. 模仿打“保龄球” 151
141. 团队滚大球 152
142. 手足球 153
143. 抢大球 154
144. 拔河夺球 155
145. 强“龙”夺“珠” 156
146. 推运双球 157
147. 扛运健身球 158
148. 抽球转圈 159
149. 大弹弓 160
150. 抛接羊角球 161
151. 布兜抛接球 162
152. 抛球钻圈 163
153. 抛球取柱 164
154. 集体抛接球 165