



体育教学 实用游戏

主 编 楼伟俊

执行主编 富 忠

TIYUJIAOXUE
SHIYONGYOUXI



少年儿童出版社



体育教学 实用游戏

主 编 楼伟俊
执行主编 富 忠

TIYUJIAOXUE
SHIYONGYOUXI



少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育教学实用游戏/楼伟俊主编.—上海:少年儿童出版社,2008.12

ISBN 978-7-5324-7707-4

I.体... II.楼... III.体育—游戏—中小学—教学参考资料

IV.G633.963

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第200357号



体育教学实用游戏

主 编 楼伟俊

执行主编 富 忠

责任编辑 谢瑛华 美术编辑 黄 平

责任校对 黄亚承 技术编辑 万友明

出版发行:上海世纪出版股份有限公司 少年儿童出版社

地址:上海延安西路 1538 号 邮编:200052

易文网:www.ewen.cc 少儿网:www.jcph.com

电子邮件:postmaster@jcph.com

• 印刷:上海天华印刷厂

开本:787×1092 1/16 印张:9.75 字数:120 千字

2008年12月第1版第1次印刷

ISBN 978-7-5324-7707-4/G·2776

定价:20.00 元

版权所有 侵权必究

如发生质量问题,读者可向工厂调换

顾问

吴纪安

主编

楼伟俊

执行主编

富 忠

执行副主编

姚伟良

编委

(按姓氏笔画排序)

冯东芳 许金康

陆体金 陆宝英

陆雪凤 徐 谊 蒋碧艳

序 言

一说到“做游戏”，相信绝大多数学生马上就会表现出极大的好奇和热情。确实，游戏对学生有着强烈的吸引力，而体育游戏则历来是学生喜闻乐见的活动项目。通过各种科学严谨且生动直观的组织形式的游戏练习和活动，不但可以使游戏者承担一定的运动负荷，从而达到健身的目的，同时还可以培养他们的集体主义精神、强烈的规则意识和高度的责任心。如果教师善用游戏作为体育教学的手段之一，那对活跃课堂教学气氛，调动学生体育学习的积极性和主动性，都可起到事半功倍的作用。

阅读《体育教学实用游戏》一书，我对编写者们对体育教学游戏的长期研究和实践深感欣喜。他们在承担繁重的体育教学、课外活动组织、运动队训练等任务的同时，还能进行这样的教学研究和创新，其精神着实难能可贵。他们的这一长期累积而成的教学硕果对于中小学体育教育工作者来说，无疑具有重要的参考价值。

《体育教学实用游戏》涵盖面广，涉及走、跑、跳、投、体操、球类、民间游戏以及拓展游戏等。这些游戏思想内容健康，形式丰富多样，富有时代气息。绝大部分游戏简便易行，即使设施条件一般的学校也能使用。同时，作者在游戏编写形式上也有独到之处，即强调“目标”的重要性，将其放在首位，而在游戏内容后，则匠心独具地开辟了“讨论与分享”、“变通与拓展”两个栏目，以供使用者积极思考、举一反三，从而通过游戏教学实践，进一步提炼出自己独特的、符合学生实际需求的新方法，对教师教育教学能力的提升具有重要作用。

由于受到学校场地、器材、气候等客观因素与自然条件的影响，目前，无论是在体育课堂教学中还是在课外体育活动中，学生身体活动的手段和方式依旧呈现出单调与数量上明显不足的缺憾，因此，《体育教学实用游戏》的出版，将对充实课堂教学内容、丰富学生课外体育活动的的手段和方法具有显著意义。特别是当前青少年的体质健康问题越来越受到社会的广泛关注，更多地设计开发一些易学易做、学生又感兴趣的的活动，势必对落实阳光体育、“每天锻炼一小时”等政策，具有良好的促进作用。

相信这些充满健身性、娱乐性、教育性的体育教学游戏，一定会对推进体育课程的改革和发展、提高学生体质与健康水平起到积极的作用。

季 浏

华东师范大学体育与健康学院院长

目 录

序言

第一章 走的游戏

播种机 3
摸石头过河 5
中国龙 8

蚕爬行 4
潜艇出击 6
按图组队 9

毛毛虫比赛 5
人字的含义 7

第二章 跑的游戏

捕鱼 13
丛林追拍 15
过关斩将 19
卡巴迪闯关 23
插秧比赛 25
回家 28
快速找搭档 31
抢球 34
争做环境小卫士 37

穿鞋比赛 14
互相追拍 16
闯关 20
旋风跑 24
听令跑 26
猫捉活老鼠 29
老虎山 32
套圈 35

春种秋收 14
滚雪球 18
叫号跑 22
扶小树 25
跟着感觉走 27
看谁笑到最后 30
跑“十”盘 33
信鸽放飞 36

第三章 跳的游戏

传递火炬 41
飞毯 43
开长摩托车 46
纽扣房 48
跳绳夺帕 51

大袋鼠比赛 41
简便撑竿跳 44
齐心协力 46
跳四格 50
跳绳接力 52

夺营 42
建水立方 45
36格房 47
小毛驴 50
摇绳过江 53

手扶拖拉机 54
音伴跳筋 56

蟹抓虾 54
夹沙包 57

一起向前跳 55

第四章 投的游戏

传递沙包 63
发射导弹 65
趣味“保龄球” 67
投的创造 72

软式标枪 63
攻克敌堡 66
看谁投得准又远 69

不倒翁下台 64
抛秧比赛 67
营救人质 71

第五章 体操游戏

“吊死鬼” 77
骑马挑战 80
虾兵蟹将大比武 83
采中药 86
青蛙游泳 88
众志成城 91

单杠仿生游戏 78
树袋熊 81
传送带 84
出水芙蓉 87
摇小船 89
小折垫游戏 92

脚投篮游戏 80
猫捉老鼠 82
滚翻传棒 85
人体多米诺 88
余油条 90

第六章 球类游戏

拦截“导弹” 97
橄榄球游戏 100
钻球 102

坐地排球 98
双脚传球 100
投活动篮筐 103

抱瓜接力赛 99
红、白、黄 101
实心球游戏 104

第七章 民间游戏

打锅 111
骑兵夺帽 114
拧扁担 116
三脚猫冬锻运动会 119

拳击 112
对掌角力 115
抢方块 117
小小民族运动会 121

摔跤 113
你争我夺 116
巧运 118

第八章 主题游戏活动案例

上海市宝钢第三中学第十期拓展培训方案 127
上海市宝钢第三中学第十期拓展活动内容 130

后记

第一章 走的游戏



播 种 机

目标:

发展力量素质，增强协作能力。

场地:

空地。

器材:

体操棒、纸球。

方法:

游戏者每2人一组，每组有一根体操棒和一个纸球。各组成员先确定好游戏中互为甲乙方的先后顺序，然后两人背向而立，两臂相互扣住，按事先规定甲方在前，弯腰背住乙方，乙方双脚踩在体操棒上形成车轮，同时用下巴夹住纸球。组织者发令后，甲方背着乙方，乙方双脚踩着体操棒滚动着前进至10米外的标志线后，乙方放下纸球，即为该次任务完成。然后甲、乙双方交换角色，再进行一次游戏。



讨论与分享:

活动前，组织者可给每组游戏者一点时间请他们进行练习，以增加彼此之间的默契。

变通与拓展:

当游戏者熟练掌握动作要领后，组织者可安排大家进行分队比赛，比赛中未落球且率先到达终点的队获胜。

在活动过程中，组织者要提醒游戏者注意安全。



蚕 爬 行

目标:

发展下肢力量,培养团队意识。

场地:

空地

器材:

旧报纸若干张。

方法:

游戏者等分成数队,每队人数宜控制在10人左右。各队在起点线后纵向排列,队员们每人取一张旧报纸,在中间挖个洞,然后将报纸小心地套过头颈放在肩上,再用双手托捏住身前报纸以及前面队友身后报纸的两角,组成“蚕宝宝”。组织者发令后,各队齐心合力蹲着向前走,所有队员的左右脚要齐步,中途未撕破报纸且率先到达终点的队获胜。



讨论与分享:

游戏过程中,若有队员操之过急,便容易撕烂报纸,因此,大家必须顾全大局,协调配合。此外,蹲着朝前走,也要求队员们做到步调一致。

比赛前,各队一定得认真练习,培养默契性。

变通与拓展:

刚开始练习时可不必用报纸,各队可蹲下,由后一人抱住前一人的腰练习行走,熟练后再套上报纸走。当游戏者之间具备配合能力后,可由几十人甚至上百人连成一串,进行较长距离的行走。

本游戏适宜对象为中、小学生。

毛毛虫比赛

目标:

发展协调性, 锻炼和提升团队凝聚力。

场地:

跑道。

器材:

用五个小折垫和若干跳绳, 捆扎出五个圆柱, 一竖四横用绳子拴连, 巧妙地做成一条“毛毛虫”。“毛毛虫”的每个连接处应留有一定的空隙, 并设有拉手的绳头。若条件允许, 还可对“毛毛虫”进行适当的装饰绘制, 使之更形象逼真。这样的“毛毛虫”可做多个。



方法:

每队4人, 分别骑跨在“毛毛虫”的各节空当处, 并用双手提拉绳头。组织者发令后, 各队队员一起有节奏地喊“1、2! 1、2……”, 并依次跨出左右腿, 就像一条多足的毛毛虫那样从起点出发, 途中加速前进, 率先到达终点的队获胜。

讨论与分享:

如果四人的脚步不一致, 就会使整体受挫或减慢前进的速度, 因此, 队员之间默契的配合非常重要!

摸石头过河

目标:

发展灵巧性, 培养顽强精神。



场地：

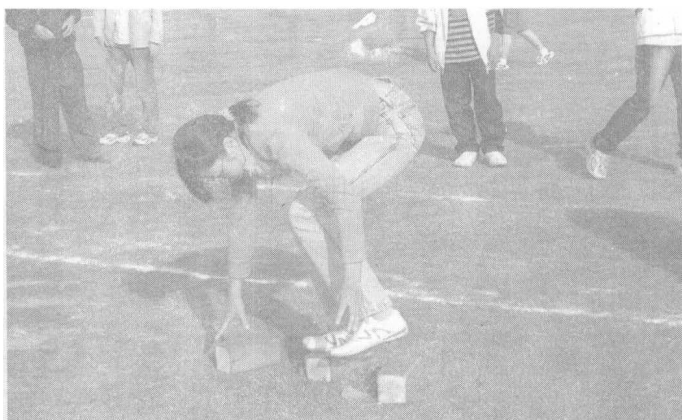
跑道或空地。

器材：

木砖。

方法：

组织者发给每位游戏者3块木砖。组织者发令后，游戏者从起点移动木砖前进，途中，游戏者的脚不得触地，率先到达终点者获胜。



讨论与分享：

本游戏看起来轻松，可做起来却很吃力，因此，行进距离可视游戏者的年龄灵活确定。通常，小学生比赛可安排行进10至15米，中学生比赛则安排行进15至20米为宜。

潜 艇 出 击

目标：

锻炼和提升团队凝聚力，培养勇于战胜困难的品格。

场地：

操场或自然地形。

器材：

大海绵垫、实心球和小海绵球若干。

方法：

每队10人，等分成两组，每组5人，背向而站，屈臂钩肘，用背部共同夹住一个大海绵垫，同时每人手持一只2公斤重的实心球（代表“深水雷”），就此组成一艘“核潜艇”。组织者发令、计时，“核潜艇”即从起点出发，至第一站（地上所画直

径为4米的大圆圈)， “核潜艇”需在大圆圈中做原地360度旋转一次；至第二站（地面上设置的一排障碍），

“核潜艇”需走S形路线依次绕过障碍；至第三站（一片较开阔的空地，地面上用粉笔画有10个分散的小圆圈），要求“核潜艇”的成员将10只“深水雷”分别布在10个指定的小圆圈内，然后返回起点。但在返回的途



中，“核潜艇”还要经过一段危险通道，即两侧有人向“核潜艇”的成员投掷小海绵球，每有成员被击中一次（头部以下均算），则在该队的总用时上加时3秒。在整个活动过程中，大海绵垫不许落地，否则就算“失事”。

讨论与分享：

两人背夹一个小折垫这样简单的游戏，很多学生都玩过，现在要求10人共同用背夹住一个沉甸甸的大海绵垫，还要去完成一系列的战斗任务，那就不容易了。因此，做这个拓展游戏时，每队需要产生一个领袖来指挥大家的行动，同时还需要队员之间紧密的协调配合，不能有一丁点的差错，游戏中团队的合作显得特别重要。

变通与拓展：

队员配合熟练后，可用蒙目罩将其中五人的眼睛蒙上再进行游戏，这样更能锻炼协作和互助能力，提升团队的凝聚力。

本游戏适宜对象为初中男生。

人字的含义

目标：

懂得“‘人’字靠撇捺支撑而成”，只有协作互助才能达到共同目标的道理。



场地:

空地。

器材:

竹梯4部。

方法:

将四部竹梯侧竖，大头相对，组成一个菱形支架，并且用绳子、竹竿等将支架固定捆牢。各队的成员，每2人为一组，双手交叉互相牵住，分别



由左右两边从竹梯的窄处慢慢地走到宽处，直至无法拉住手为止，同时组织者记下他俩到达的距离。等到所有成员都完成游戏后，看看哪一组走得最远，并讨论他们胜出的原因；想想看，如果支架的间距更宽，可用什么妙法帮助队友通过？

讨论与分享:

这个游戏看似简单，仔细品味，却寓意深刻。活动的时候，为安全起见，可由同伴在一侧保护，以免游戏者跌跤。

至于如何才能确保通过支架的最宽处，其实，只要在两名游戏者所搭的手架下面，再安排两名队友面对面屈体搭肩，组成一个垫桥，跟随移动，便可确保支架上的人通过最宽的地方。因为当宽度很大时，走在支架上面的两人可以临时俯卧在做垫桥的队友的背上，等过了最宽处，便又可支撑起来了！如无竹梯，可在地上画线来代替。

本游戏适宜对象为中学生。

中 国 · 龙

目标:

齐心协力，合作前进，去争取胜利。

场地：

跑道或空地。

器材：

无。

方法：

游戏者等分成数队（每队8至12人为宜），各队排成纵队立于起点线后。各队队员双足侧开，体前屈，把自己的右手从胯下伸向后面，拉住后面一人的左手，形成一条“龙”。组织者发令后，各队以S形的姿势向前快走，至前面15米处绕过标志竿，再返回起点，率先完成任务并且途中没有断裂的队获胜。

**讨论与分享：**

通过游戏者胯下拉手组成的“龙”样子挺好看，可游戏者会感觉动作有点儿别扭，因此，组织者应鼓励游戏者为了集体荣誉在活动中一定要坚持到底。

变通与拓展：

当游戏者熟练掌握动作后，还可以增加“蛇蜕皮”的游戏，即在队伍到达终点后，从队尾开始，队员们依次躺下，但不松手，变成一张“蛇皮”，看哪队做得好。

按图组队

目标：

考验沟通能力，学会尽快明确目标，排除心理障碍，取得成功。

场地：

空地。

器材：

不同底色的图片4张，分别将每张图片撕成大小均匀的若干张纸片，纸片总数同