

# 實用戶外遊戲教材

吳耀麟編

商務印書館發行

# 實用戶外遊戲教材

吳耀麟 編

傳  
丁  
天  
後  
丁  
天  
傳

商務印書館發行

## 編者序言

一、遊戲原爲人類天然之本能，吾人於飲食睡眠上課工作而外，實賴適當的遊戲以調劑生活，兒童如此，少壯亦然，即老年人亦甚需要。本書專事介紹團體戶外遊戲活動，鼓勵各級學校學生及社會各界採用，多多享受陽光，多呼吸新鮮空氣，增加健康，爲中小學體育教師、童子軍教練、青年團體領袖最優之教材，亦爲任何家庭、學校及社團應備之參考書。

二、本書共分十章，介紹戶外遊戲凡四百餘種，約六萬言，所分章目名稱，係酌量分類，其中一部且可在戶外舉行，讀者幸勿爲章目所限，自由活用，隨機應變，舉一反三，不僅男女中小學生歡迎，高中以上學生及同等年齡之青年人亦可採用。

三、本書不尚理論，以介紹實用遊戲爲主，惟每一章之始，仍對該類遊戲略作說明，此外則爲逐個遊戲之敘述，使用此書時，應先略讀一次，以後審度團體需要，在舉行遊戲之前抽選若干節目，記其大要，並準備器材，舉行規模較大之遊戲比賽時得自擬簡明規

定。

四、本書之編纂，除根據本人實際經驗，參考國內先進遊戲專著，並以美國 Clement Wood and Gloria Goddard 所著 *The Complete Book of Games*（一九四〇年初版）一書戶外遊戲之部多所摘譯，謹在此敬表謝意。

編者於南京 三十七、四、四。

# 目錄

## 編者序言

## 第一章 追捕遊戲

- (一) 追捕 (二) 穿梭 (三) 追打 (四) 扶塔 (五) 獵兔 (六) 搶帽 (七) 捉狐 (八) 擲人 (九) 觸木
- (一〇) 螢火蟲 (一一) 捉迷藏 (一二) 捉迷藏對抗 (一三) 連鎖捕捉 (一四) 逃捕 (一五) 各式追捕八則
- (一六) 觸球 (一七) 踢球 (一八) 踏影 (一九) 拍入競賽 (二〇) 推入毒圈 (二一) 推入中毒二則 (二二) 搶圈 (二三) 跳圈 (二四) 狐狸與鵝 (二五) 熊與家畜 (二六) 老鷹捕雞 (二七) 鳥歸巢 (二八) 魚漏網
- (二九) 各奔基地 (三〇) 黑白追逐 (三一) 烏鴉烏龜 (三二) 解放俘虜 (三三) 避球保身 (三四) 保護馬尾
- (三五) 鬥牛 (三六) 餌猪

## 第二章 熱烈遊戲

- (一) 拋手帕 (二) 成三行 (三) 貓捕鼠 (四) 盲捕賊 (五) 接手帕 (六) 笑手帕 (七) 盲公猜人三則 (八) 越盛獄 (九) 拍進拍出 (一〇) 藏頂針 (一一) 找皮鞋 (一二) 搶皮鞋 (一三) 捷足先得 (一四) 老師說的
- (一五) 各趨一端 (一六) 顛倒辦理 (一七) 盲人鬥法 (一八) 拉網捉魚 (一九) 模倣領袖 (二〇) 盲目飛行
- (二一) 買小雞 (二二) 摸田螺 (二三) 盲人拳鬥 (二四) 搶地盆 (二五) 吹簫笛 (二六) 不求人知 (二七) 音樂隊 (二八) 大合奏 (二九) 傳耳訊 (三〇) 擊鼓傳花 (三一) 熱番薯 (三二) 狐狸槍人 (三三) 扶持木
- 棒 (三四) 敲木釘 (三五) 坐馬車 (三六) 動人故事八則 (三七) 指名換位六則 (三八) 惡馬難騎 (三九) 馬上決鬥二則 (四〇) 較力八則

## 第三章 野外遊戲

## 目錄

實用戶外游戲教材

二

- (一)獵犬追兔 (二)蜘蛛與蠅 (三)獵獅 (四)逐鹿 (五)追牛 (六)捉夜鶯 (七)奪旗 (八)攻守山頭  
(九)劫營寨 (一〇)埋炸彈 (一一)估礮臺 (一二)搜問諜 (一三)傳訊息 (一四)追強盜 (一五)逃警  
報 (一六)割電線 (一七)集體捉藏 (一八)爭取情報 (一九)捉拿前人 (二〇)沙場追逐 (二一)沙漠淘金  
(二二)黑夜奪標 (二三)追隨領袖 (二四)採集比賽 (二五)山大王 (二六)暴風雨 (二七)盲人操  
(二八)追蹤尋人 (二九)郊外尋寶

第四章 賽跑游戲

五二

- (一)越野賽跑 (二)馬拉松跑 (三)競走 (四)痛腳賽跑 (五)跳躍賽跑 (六)爬行賽跑 (七)踵尖相接賽  
跑 (八)愛斯其摩賽跑 (九)足跟賽跑 (一〇)癱腿賽跑 (一一)握趾賽跑 (一二)握踵賽跑 (一三)打滾  
賽跑 (一四)着裝賽跑 (一五)捷足賽跑 (一六)兜圈賽跑 (一七)慢動作 (一八)奔壘賽跑 (一九)背脊  
賽跑 (二〇)滾桶賽跑 (二一)洋芋賽跑 (二二)運薯賽跑 (二三)移瓶賽跑 (二四)麻袋賽跑 (二五)倒  
退賽跑 (二六)頂書賽跑 (二七)持秤賽跑 (二八)竹馬賽跑 (二九)擡橋賽跑 (三〇)騎馬賽跑 (三一)  
長人賽跑 (三二)船夫賽跑 (三三)武裝賽跑 (三四)挑擔賽跑 (三五)擡水賽跑 (三六)負重賽跑 (三  
七)盲人賽跑二則 (三八)踏磚賽跑 (三九)坐盆賽跑 (四〇)滾洋芋 (四一)穿針比賽 (四二)踏罐賽跑  
(四三)運柑賽跑 (四四)拋物賽跑

第五章 跳躍游戲

六四

- (一)急行跳高 (二)立定跳高 (三)撐竿跳高 (四)急行跳遠 (五)立定跳遠 (六)雙足連跳 (七)三級跳  
遠 (八)撐竿跳遠 (九)跳浜 (一〇)跳竿 (一一)跳欄 (一二)跳布 (一三)跳繩十二種 (一四)跳繩比  
賽 (一五)雙人跳繩 (一六)跳長繩十二種 (一七)執鼻跳舞 (一八)跳水盆 (一九)跳燭 (二〇)跳食餅  
乾 (二一)杯水跳跑 (二二)跳房子 (二三)跳迷宮

第六章 分組接力游戲

七六

(一)袋鼠跳 (二)跑馬 (三)蟹行 (四)熊步 (五)象步 (六)蛙躍 (七)蛇行 (八)跛狗 (九)海狗  
 (一〇)且跑且坐 (一一)團團轉 (一二)青蛙騰越 (一三)花式接力 (一四)縱隊賽跑 (一五)連鎖賽跑  
 (一六)拔河 (一七)四騎士 (一八)三劍客 (一九)騎馬 (二〇)蜈蚣賽跑 (二一)船夫賽跑 (二二)蝶蛾  
 賽跑 (二三)馬車賽跑 (二四)盲人賽跑 (二五)三足賽跑 (二六)挑擔接力 (二七)報數接力 (二八)傳  
 旗接力 (二九)穿梭傳旗 (三〇)頂上傳物 (三一)跨下傳遞 (三二)跳棍 (三三)傳棍 (三四)穿欄  
 (三五)着裝接力 (三六)翻骨牌 (三七)拾花生 (三八)夾番薯 (三九)檢洋芋 (四〇)收放洋芋 (四一)  
 傳口信 (四二)傳水桶

## 第七章 投擲遊戲

八八

(一)擲鐵球 (二)擲鐵餅 (三)擲標槍 (四)擲鍊鎗 (五)壘球擲遠 (六)棒球擲準 (七)壘球投壺 (八)  
 棒球擲壘 (九)豆包擲板 (一〇)豆包擲靶 (一一)豆包爬梯 (一二)投擲輪胎 (一三)投擲活圈 (一四)  
 足球擲門 (一五)籃球擲遠 (一六)藥球擲遠 (一七)擲棍比遠 (一八)擲鋼鏢 (一九)擲救命圈 (二〇)  
 套活靶 (二一)擲環 (二二)擲斧 (二三)擲蘋果 (二四)擲冰鑿 (二五)發球比準 (二六)擲沙包  
 (二七)擲分板 (二八)擲鵝卵石 (二九)接圈

## 第八章 水上遊戲

九七

(一)新鮮游泳方式九種 (二)水上遊戲比賽十則 (三)水上競賽六則 (四)水底遊戲三則 (五)水上接力比  
 賽 (六)擲救命圈 (七)推木比賽 (八)跳水比賽五種 (九)雙人浮泳八種 (一〇)水球 (一一)水上足球  
 (一二)水上籠球 (一三)水上球賽三種 (一四)水上擂臺 (一五)水上劈刺 (一六)划艇競賽五種 (一七)  
 滾浮木 (一八)捕鯨 (一九)海灘遊戲八則

## 第九章 射擊遊戲

一〇〇

(一)射箭比賽 (二)室內射箭 (三)射地靶 (四)射箭比遠 (五)週游射鵰 (六)威廉脫爾 (七)射汽球

- (八) 獵野兔 (九) 追蹤射鹿 (一〇) 射擊比賽 (一一) 射糖果 (一二) 射粉筆 (一三) 打洋火 (一四) 打活靶 (一五) 打空罐 (一六) 汽槍獵物 (一七) 吹槍 (一八) 滾球 (一九) 滾球簡法 (二〇) 擲木棒 (二一) 碰點球 (二二) 時鐘哥而夫 (二三) 輪胎哥而夫 (二四) 擲馬蹄鐵 (二五) 擲鐵環 (二六) 擲手榴彈 (二七) 擲磚 (二八) 擲刀四則 (二九) 擲鏢 (三〇) 競射

## 第十章 特種遊戲

- (一) 抽陀螺比賽六種 (二) 風箏比賽五法 (三) 毬子比賽六法 (四) 模型比賽 (五) 五種轉繩圈 (六) 擲魚鈎 (七) 攀登比賽三種 (八) 角力八則 (九) 鬥鷄九則 (一〇) 比武九則 (一一) 高跳五則 (一二) 平地滑冰十二則 (一三) 自由車比賽十則 (一四) 騎馬遊戲四則 (一五) 溜冰比賽六則 (一六) 雪地遊戲十則



# 實用戶外遊戲教材

## 第一章 追捕遊戲

追捕拍捉一類遊戲，極可滿足兒童好動好跑好競爭之天性，故與兒童相處時應多利用，在廣場或庭院間舉行，亦爲中小學教師應有之知識。此類團體遊戲，往往以競爭達到某一目的地點爲主，其中亦加入若干捕捉條件。事前應作說明，評判應當公平嚴格，使兒童養成運動仁俠精神 Sportsmanship，及公正態度 Fairplay，方不失遊戲本旨，以後各章亦均如此。

### 一 追捕

兒童四十人以上圍成大圈，指定一人在圈外向一方跑走，隨意拍一人之身，卽向前逃跑，被拍者須立即追趕，能在其人逃跑至本人所留空位前拍及之爲勝，如不能追及，空位爲彼所佔，原被拍者改任拍人者，繼續進行。有時跑走可改作跳躍，有時規定兩人拉手爲

一組，拍者追者均以兩人爲單位。

## 二 穿梭

全體如前圍圈，但每人間隔三步，追者拍者均須繞過圍圈之人，或進或出如織梭狀奔跑或跳躍，探曲折路線進行。有時亦採兩人一組，以兩人在圈外攜手奔跑拍一組之任何一人，該組之兩人亦即攜手追趕，但均須如法織梭曲折奔跑。

## 三 追打

衆人圍圈而立，一人持一手帕或一毛巾打結，在圈外行走，突將手帕放在一人手中，自己即佔填其位置，得手帕者右方一人應即逃跑，持手帕者，即用手追打，其人努力跑走一圈回復原位，追者用手帕打擊其身體愈多愈佳，其人奮力快跑躲避。當捱打者復位時，打人者則繼續將手帕隨意放在另外一人手上，如前進行。

## 四 扶塔

利用童子軍棍上放一帽，由一人在圓圈中央扶持，圍圈之人預先報數，彼將已扶持直豎之棍放手，同時呼一號數，如彼不能在棍倒地之前捉住它，由彼改任扶棍者，如及時捉住，乃再試呼另一號數。

## 五 獵兔

全體除一人外均有坐位坐定，此一人充任獵人，向衆人問：『誰願意跟我一同去獵兔？』然後隨意提出任何一種動物之名，就坐之人均答：『我願意！』即起身追隨獵人成行繞場而行。至獵人忽然大聲說『砰！』全體即四散搶位，被遺留無坐位之一人繼任獵人。

## 六 搶帽

在操場之另一端，放置童子軍帽或木棒一類之物，其數目較全體人數少一個，一聲動令，全體衝去搶奪，每人一個，失敗之一人即被淘汰。乃減少一物，繼續舉行，如法淘汰，反覆減物搶奪，至最後遺留之人得勝。

## 七 捉狐

衆人圍圈而立，以一人爲狐狸，另一人爲農夫，農夫追捕狐狸，狐即作各種狡計，依圍圈繞行，鑽過，跨過各人之手任意選擇，農夫在後追趕，必須一一照做始能拍及，否則雖能拍及亦作無效，狐狸被拍，彼即繼任二屆之農夫，而另舉一人爲狐狸。

## 八 擲人

一人立圓圈中央，手持一小橡皮球，彼呼兩個人之名，此兩人必須立即換位，立中央者同時將球擲向第三人，第三人將球還擲交彼，彼接得後將其擲擊換位者兩人中任何一人，如在彼等未站回調換之位置前擊中，被擲中者改任中央之人。

## 九 觸木

以一人立於圓圈中央爲追拍人者，指定活動界限，出界者即罰任中央之人。動令一下，衆人必須四散逃避，如被追趕時觸及木器即可解散，例如在草地舉行時能觸及屋角，旗杆、花架、木椅之類木器，追者則不能拍之，衆人亦可設法引誘追者左右追捕，而另一方之人可以乘機活動調換位置，以至週行全圈，如事前規定觸木改爲觸樹、觸草、觸石、觸水均可，尤以觸水最有興趣。

## 一〇 螢火蟲

以兩人爲一組或男女成對爲單位，圍一大圈而立，以一組爲螢火蟲，手持一電筒在圈外行走，彼等忽將電筒直射圈中之一對，於是彼等急向右繞圈而走，被照之一組即向左繞圈走，兩對均努力繞圈試先佔此唯一之空位，失敗之一組繼續持電筒擔任螢火蟲。此遊戲適宜於晚間在草地舉行，或室內大房間熄去多數燈火舉行。

## 一一 捉迷藏

普通之捉迷藏遊戲，係由一人閉目數一至二十或三十，或數至一百，使其他之人得利用此時間分頭藏匿，屆時捉者即出發搜索。如彼越過藏匿者，此藏匿者得潛回指定之基地，作爲獲得解放，大呼：『我自由了！』如捉者發現藏匿之人，在彼逃回基地之前，自己先回基地，如能做到，乃大呼藏匿者之名，而此人改任捉者。有時捉者繼續搜索全體至最後一人逃歸基地或被捉，而以最先被捕之人繼任捉者。有時在基地放一小空罐，衆人藏匿近處，雖有多人被捉，如有一人安全逃回基地，將罐踢響時，全體即得解救，重行藏匿，可將該罐踢至愈遠愈佳，使捉者必須將其安置原處後始再出發搜索，愈遠則愈費時間也。

## 一二 捉迷藏對抗

全體分爲兩組，各以一人爲隊長，一組留在基地，一組由隊長率領出發藏匿，他與同組約好暗號，例如『一』爲危險，『二』爲走近些，『三』爲警告，『四』爲繞室進行，『五』爲試即衝向基地之類，凡顏色、花名、鳥名或任何物名均可利用作爲暗號。全組藏妥，隊長回至基地通知搜索之一組，該組隊長率領出發，原指揮藏匿之隊長亦會同出發，

隨時可以發出暗號，暗示同組之藏匿者，當彼認為可作安全衝跑回基地時，彼可大聲喊：『羊啊！跑啊！』此語一出，藏匿之人可以跑回基地，對方擔任搜索之隊長亦即作同樣之叫聲，本組之人亦可衝回基地。先跑回基地之一人其所屬之一組獲勝，雙方調換捉迷藏任務。

### 一三 連鎖捕捉

在廣場繪兩界線，相距五十呎，一人立於中點爲捉人者、其餘均站在一方線上，當中央之人大聲說：『快跑！』時，衆人必須衝過危險區域至對面之安全界線。凡被中央一人拍及者即與彼拉手相連共同捕捉，被捕之人增加，此連鎖亦愈長，但僅限最外方之兩翼可以捉人。此遊戲繼續進行至全體均被捕始止，而以最先被捕之一人於第二次遊戲時立於中央。凡走出界外去，作爲被捕論。

### 一四 逃捕

衆人圍圈而立，一人立於中央，警笛一聲，衆人四散奔走，彼即開始捕捉，被追者除迅速逃避，在指定範圍內奔跑，被迫危急時得蹲伏或屈身，即得解救，最先被拍及之人改任捉者。有時僅限蹲伏三次，以後僅可奔跑，有時規定捉者退離蹲者五步以外，其人必須

起立續跑，否則可以拍捕。又可採用左列各種方式，作爲安全之條件：

- (一) 背臥地上，手足伸舉空中。
- (二) 兩手兩膝及前額着地。
- (三) 一手執鼻，一手執足跟或膝後。
- (四) 一手放在地上。
- (五) 一手提足垂空中。
- (六) 其他任何預先約定之動作。

#### 一五 各式追捕八則

左列各種方式之追捕法極有趣味，可酌量舉行：

(一) 逃者戴帽，追者追捕危急時，彼將帽傳交另一人，追者則改追其人。如帽子落地，追者可將其搶得，而以最後脫手之人改任追者，持帽被捕時亦然。帽子改用手帕，皮球替代亦可。

(二) 逃者被迫時，如有一人當中交叉穿過，追者即改追其人，凡被迫到拍及者改任追者。

(三) 擔任追者兩足分開立定，跨下放一空罐或足球之類，衆人從周圍趨前試踢該物。凡有人將該物踢開，彼即爲被追者，但如另有他人再踢該物，即改追其人，被拍及時由其人改任追者，如前再行開始。

(四) 成雙行圍圈，一人爲追者，一人逃跑，逃者隨時可以跑入裏圈，立於一人之前，於是此處成爲三人同立，其立最後面之人立即改爲被追者，前二人各向後退一步，使雙圈復原，追者逃者均可出入穿圈，被拍及時改爲追者，被追急時可如前立於裏圈一人之前脫身。成單行圍圈亦可照做。

(五) 成單行圍圈，各人用手扶足踝俯立，被追者得騰越跨過一人，被跨過者改爲逃者。

(六) 成雙行圍圈，各人均係兩腿分開而立，被追者者欲安全時，必須從外圈一人跨下爬過，走至內圈一人前面，而此在外圈之人改爲追者。

(七) 全體成雙攜手分散廣場中，一人爲追者，一人爲逃者，逃者得執住某對中一人之手，其另一人則改任被追者。

(八) 全體成雙相向扶肩散立場中，以二人間所構成之網爲鳥籠或籃，被追者欲求安



全，即鑽入鳥籠，凡爲彼背向之一人即改爲被追者，留下之二人組成鳥籠。

#### 一六 觸球

衆人圍圈而立，以一人立於中央，衆人持一籃球或藥球互傳，中央之人盡力設法觸拍該球，如拍及時，最後摸球之人與中央之人互調位置。如人數衆多，圍圈較大，可以二人立於中央搶球，而見後與失手者互調位置。有時規定將籃球在地上彈着一次傳遞。

#### 一七 踢球

如前法改用足球，圍圈之人互相踢球傳遞，當中之人努力用足踢及或用手拍之，如成功則與最後踢球之一人互調位置。如有人踢球高過他人頭部，亦罰充立於當中。

#### 一八 踏影

當在日光之下或明月之夜舉行簡單之追拍遊戲時，追者追及逃者不用拍及身體辦法，改爲足踏逃者之影子。凡被追及踏到影子，即改爲追人者。

#### 一九 拍人競賽

全隊橫列廣場一面線上，相距四十呎處再設一線，全體報數後，首由第一號出列立於兩線之間守住，一聲號令，全體衝過去，當中之人乃一面拍人，一面大呼一二三數去。如