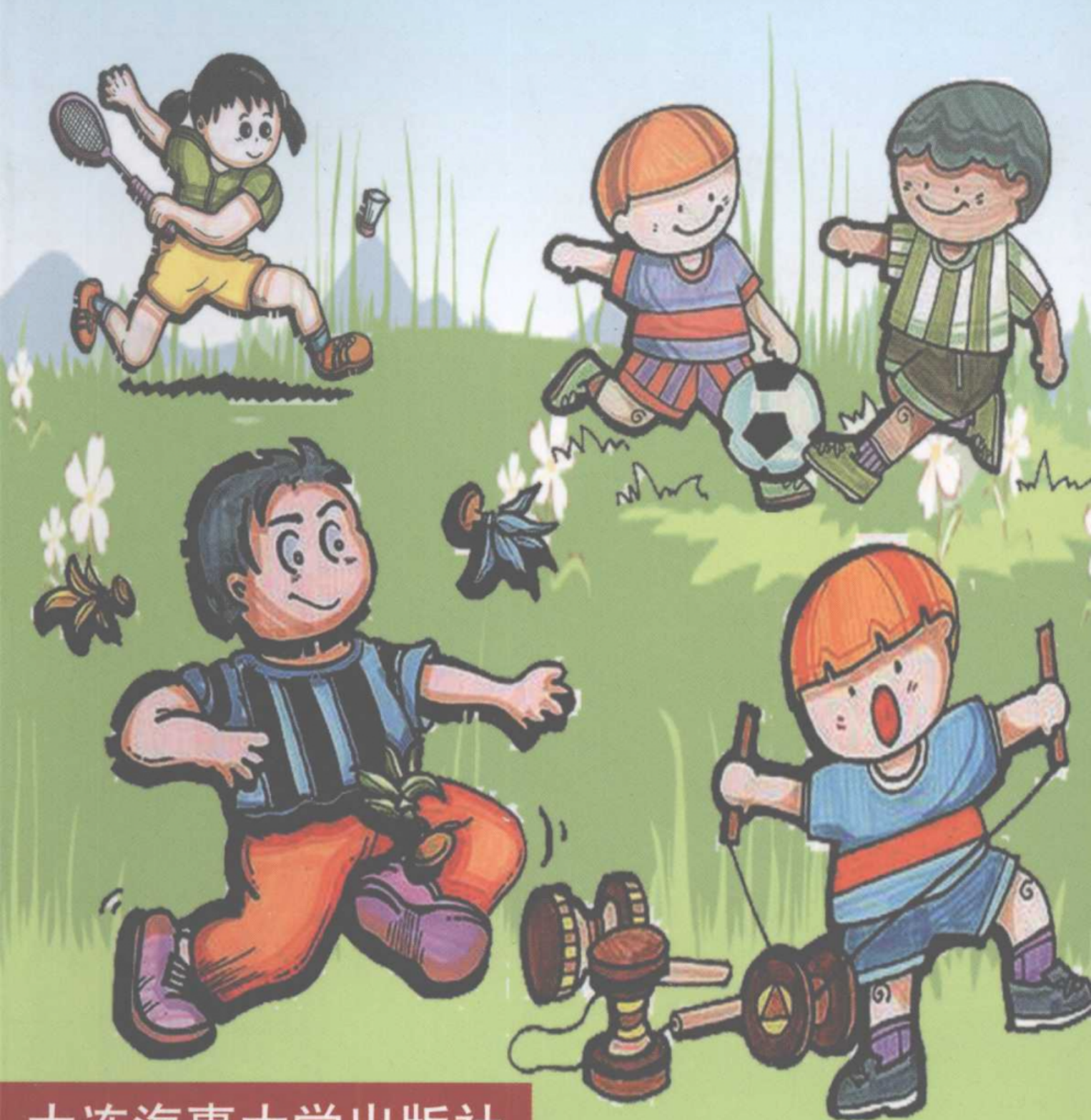


阳光体育运动

# 舞动的游戏

于华强 主编



大连海事大学出版社



数据加载失败，请稍后重试！

# 舞动的游戏

主 编： 于华强

编写成员：

付珍俐

姜玉梅

傅莲珍

张 静

李 萍

温丛艳

隋洪珍

王贵一

王晓楠

王 刚

## 序

现在年轻的爸爸妈妈，还记得伴随你们童年时光的老游戏吗？那些投入并不大，乐趣却不减的老游戏就像一个时光倒流的机器，让你在游戏的时候，心灵分外纯真，生活分外甜美。

记得我们的童年时代，玩打玻璃球、翻绳、跳皮筋、粘知了、打水漂、抓石子……生活虽苦，但游戏无限，至今提及快乐不绝。

现在的孩童，电子游戏机、电脑、电动车……各种各样的玩具应有尽有，生活甚是殷实。但是，他们似乎缺少了一份协作，缺少了人与人的真情交流……

在孩童中深入开展他们喜闻乐见的游戏活动，并把童谣和游戏结合起来，丰富了孩童的课余生活，满足了孩童的爱玩天性，密切了孩童之间的人际关系，培养了孩童善于思考，积极创造，热爱生活的品质。

于华强主编的《舞动的游戏》一书正是在这方面起着积极的推进作用，难能可贵。该书共收



集、开发了 70 多个游戏，其内容以童谣的形式呈现，琅琅上口，充满童趣，便于理解与实践。孩子们边唱童谣边做游戏，在轻松的环境中提高智力与体能。

该书以促进儿童身心健康为目的，在全面发展儿童的身体素质，提高儿童的活动能力与运动技能等方面起着积极作用。其特点有以下几个方面。

### 1. 娱乐性

游戏能培养儿童积极向上的心理倾向，并对某项体育活动产生浓厚的兴趣。游戏名称、方法、规则、奖励办法不断推陈出新，也起着促进作用。

游戏是自愿的活动，是一种消遣，是一种发自内心的内在精神需求。它的内容贴近生活，轻松有趣，能丰富和拓展生活经验，增长知识。游戏过程中儿童能自发、自主地享受运动的乐趣，掌握体育锻炼的基本技能，养成良好的健身习惯，为将来步入社会，奉献社会，奠定基础。

### 2. 灵变性

根据儿童的具体情况，或教学上的某些要求，游戏动作可作相应调整变动。可用器械，也可徒

手；道具可就地取材，因陋就简；规则可繁可简，可粗可细；跑、跳、投、攀、走等动作，可以是正常的，也可以是变异的。

### 3. 群体性

该书有情趣盎然的个人游戏，又有多人参与的群体游戏，不受年龄、性别、身体条件的限制，人人都可以从其中享受游戏的快慰。

### 4. 教育性

游戏有一定的教育意义，使德育、智育与体育融为一体。在游戏的方法上，留有一定的空间，启迪思维，培养创造力，并尽可能地发挥它的可迁移的效能，使游戏中生成的素养，辐射到孩童生活的其他方面，受益终身。

### 5. 竞争性

每个游戏都体现了游戏精神：民主、平等、合作、竞争。

游戏中，优胜者能感受到成功的不易并获得成功的喜悦，失败者有再战的激情，进而培养了胜不骄，败不馁的精神。这种游戏精神是人类文化中



不可缺少的一部分，对儿童的成长非常重要。

## 6. 合作性

孩童在游戏活动中善于与他人合作，讲究规则，相互尊重，才能取得良好的效果，自己也才有可能在游戏中享受到乐趣。不仅如此，还要懂得向他人学习，以提高自己的游戏水平。学会合作，善于合作是孩童成长必备的素养。

让孩童唱健康童谣，做有益游戏，培养他们的锻炼习惯和健康意识，是我们教育工作者的一份责任。愿我们的孩子们学会玩耍，学会生活，快乐每一天。

沙河口区教育局长：

2007年8月于大连



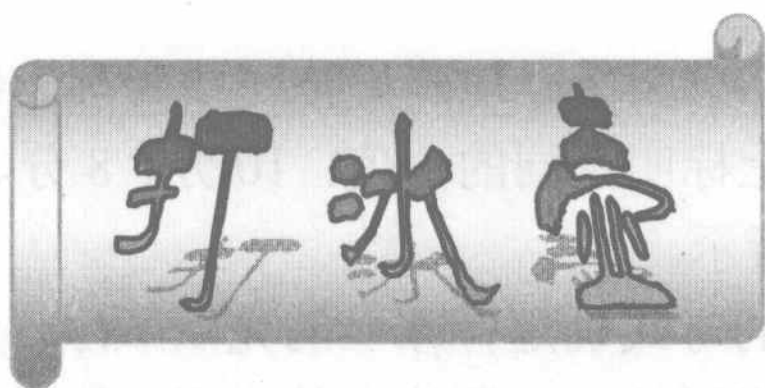
|                 |    |
|-----------------|----|
| 01.打冰壶.....     | 1  |
| 02.碰碰车.....     | 4  |
| 03.竹竿舞.....     | 7  |
| 04.乘法口诀.....    | 10 |
| 05.三国演义式猜牌..... | 13 |
| 06.打蜗牛.....     | 16 |
| 07.八仙过海.....    | 20 |
| 08.手心手背.....    | 23 |
| 09.数拳头.....     | 26 |
| 10.铲牌儿.....     | 29 |
| 11.垒高.....      | 32 |
| 12.猫捉老鼠.....    | 34 |
| 13.夹毬赛.....     | 37 |
| 14.捉迷藏.....     | 40 |
| 15.占地盘.....     | 43 |
| 16.挑木棍.....     | 46 |
| 17.抢布球.....     | 49 |
| 18.城市名称接龙.....  | 52 |
| 19.拉过线.....     | 55 |
| 20.臂滚球.....     | 58 |
| 21.跳娃娃.....     | 60 |
| 22.蒙眼画人.....    | 63 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 23.指令摸.....   | 66  |
| 24.夹豆.....    | 68  |
| 25.气球摸高赛..... | 71  |
| 26.守家.....    | 74  |
| 27.布毽踢捆.....  | 77  |
| 28.击鼓传花.....  | 80  |
| 29.打老爷.....   | 82  |
| 30.钓瓶子.....   | 85  |
| 31.翻绳.....    | 88  |
| 32.挣杠子.....   | 91  |
| 33.点树叶.....   | 94  |
| 34.打靶.....    | 96  |
| 35.看谁走得远..... | 99  |
| 36.顶气球.....   | 102 |
| 37.抢凳子.....   | 105 |
| 38.头上传球.....  | 108 |
| 39.打玻璃球.....  | 111 |
| 40.打陀螺.....   | 114 |
| 41.跳方格.....   | 117 |
| 42.跳短绳.....   | 119 |
| 43.拍手游戏.....  | 122 |
| 44.摸瞎子.....   | 125 |
| 45.石头剪子布..... | 128 |
| 46.五子棋.....   | 130 |
| 47.两子棋.....   | 134 |



|               |     |
|---------------|-----|
| 48.割高粱.....   | 137 |
| 49.青蛙过河.....  | 140 |
| 50.捣布毽.....   | 143 |
| 51.放飞机.....   | 146 |
| 52.跳长绳.....   | 149 |
| 53.丢手绢.....   | 152 |
| 54.折纸.....    | 155 |
| 55.跨步推人.....  | 157 |
| 56.老鹰捉小鸡..... | 160 |
| 57.打牌儿.....   | 163 |
| 58.放风筝.....   | 166 |
| 59.扣糖纸.....   | 168 |
| 60.抓杏核.....   | 171 |
| 61.投物赛.....   | 174 |
| 62.手型游戏.....  | 177 |
| 63.打保龄球.....  | 180 |
| 64.丢沙包.....   | 183 |
| 65.打手反应赛..... | 186 |
| 66.打家.....    | 189 |
| 67.风车.....    | 193 |
| 68.三个字.....   | 196 |
| 69.踢毽.....    | 199 |
| 70.三色灯.....   | 202 |
| 71.跳皮筋.....   | 205 |



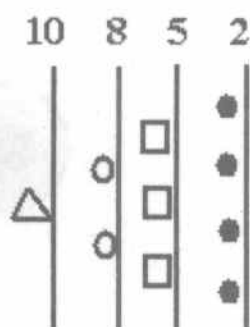
## 打冰壶

老愚

变化弹指间，  
撞击有界线，  
分值正飙升，  
童趣盈满天。

童谣

## 游戏图解





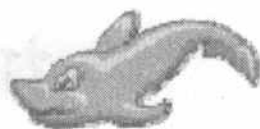
## 请这样做：



2 人先在桌面或平地画好打靶线和标志物摆放线，标志物上标明不同的分值：10 分、8 分、5 分、2 分，如图所示。

用划拳的方式确定打冰壶的先后顺序。先做游戏的人用手指弹放在打靶线上的棋子，使棋子撞击前方的标志物，将撞击的标志物得分累计，再由另一人弹棋子如上。几轮后，得分高者获胜。

## 共同遵守：



1. 标志物摆放线离打靶线越远则分数越高，标志物得分有明显的区分标志。

2. 每人只能弹 1 次，如果棋子冲出桌面或地面的外边线则成绩无效。

3. 标志物被棋子撞击后，将其拿掉。

4. 撞击标志物成绩是 1 次 1 记录，弹 5 次为 1 局，3 局 2 胜。

## 悄悄话：



1. 游戏中为了增加难度，可以将自己击中的



标志物取走。

2. 标志物最好采用各种卡通物，能在视觉上、兴趣上具有刺激性。

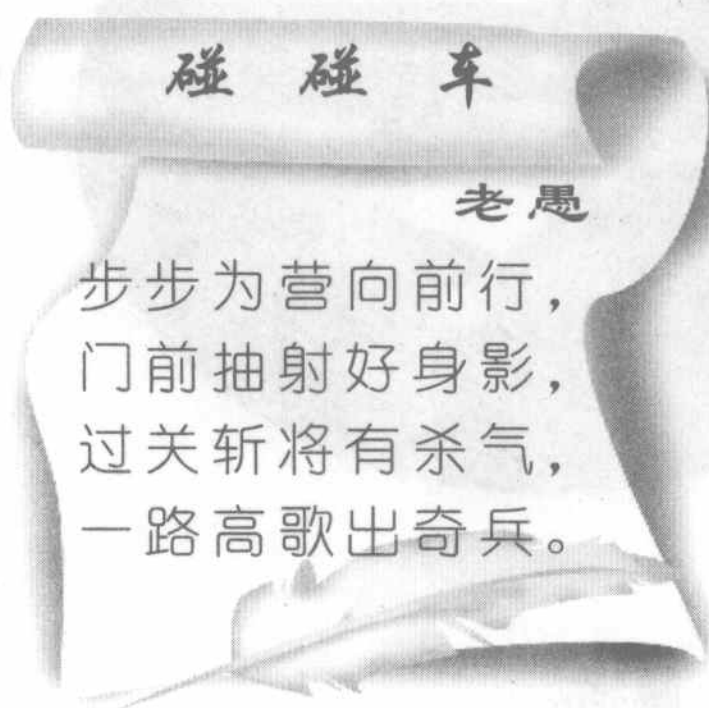
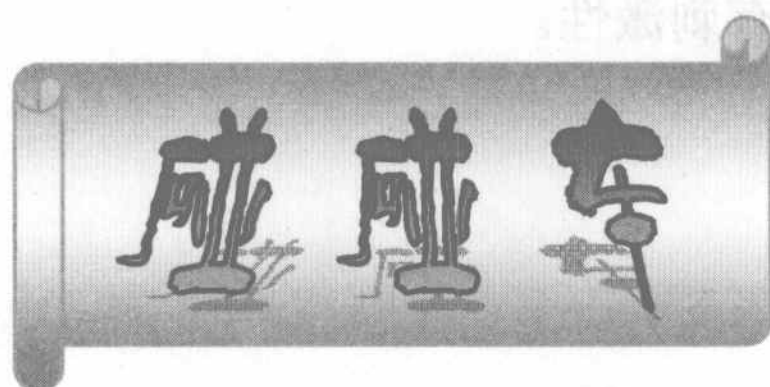


## 收集者小传

夏凡

男孩，12岁，属猪。

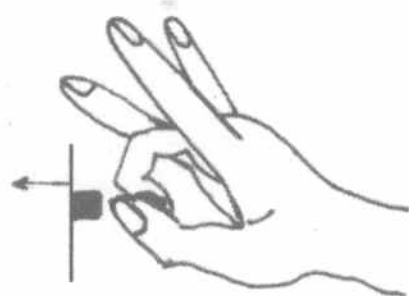
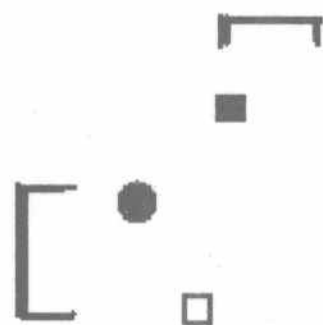
爱好：读书，体育。



童谣

步步为营向前行，  
门前抽射好身影，  
过关斩将有杀气，  
一路高歌出奇兵。

游戏图解





## 请这样做：



在桌面贴几个纸门：标上1号、2号、3号、4号。4~5人按先后顺序把橡皮放在起点线上，用手指弹射自己的橡皮分别进入1~4号门，中途可以将其他人的橡皮撞远，然后进入要进的门，最先进完所有门者获胜。

## 共同遵守：



1. 进入1~4号门必须按号的顺序进行，门号越大门越窄，进错门的则停留一轮。

2. 如果将自己的橡皮弹出桌面，则回到起点重新开始；如果别人将你的橡皮撞出桌面也是如此，如果撞进1~4号门则不需要重新开始。

3. 在游戏中弹橡皮时必须用手指弹，橡皮要有自己的标记，以免出现混乱。

4. 每人一轮只能弹1次，如果弹进门可继续弹；如果撞上其他人的橡皮，也可以再弹1次。

## 悄悄话：



1. 弹橡皮时要力度适中，对准门可以靠近并



分几次再弹入，尤其是窄小的门。

2. 游戏可改成用“木棍撞击橡皮”，像打台球那样，也可改成“撞子游戏”。

## 收集者小传



### 郭冲

女孩，13岁，属狗。

爱好：写作，读书。

# 竹竿舞

## 竹竿舞

老愚

竹竿声声脆，  
起舞满陶醉，  
短绳竹竿替，  
童声校园飞。

童谣

游戏图解

