

20

體育遊戲一百則

宗 嘉 謀 編 著



31
11

G898
20

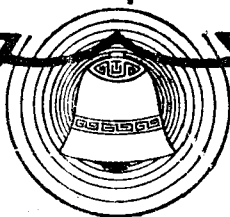
正 中 書 局 印 行

則一百遊戲育體

著編謀嘉宗



正中書局印行



版權所有
翻印必究

中華民國三十六年六月初版
中華民國三十七年六月滬二版

體育游戲一百則

全一冊 定價國幣一元五角
(外埠酌加運費匯費)

編	著	者	宗	嘉	謀
發	行	人	蔣	志	澄
印	刷	所	正	中	書
發	行	所	正	中	書

(2074)

編輯大意

- 一 本書專為中小學及師範學校用作體育課教材而編。
- 二 本書教材之搜集，以適合戰時教育及國防體育為標準，俾寓教於遊戲，以培養愛國的觀念。
- 三 本書所列遊戲，共一百則，內分徒手、用器及武術競爭等三類，方法簡便，用具普遍，興趣濃厚，並經實驗，中小學生無不喜習。
- 四 本書卷首，略敘體育遊戲之各項價值，教材之選擇與編配，以及教學之要點與程序，可為讀者之參考。
- 五 本書每則遊戲，均分準備、用具、排列、方法、規則等項，簡單扼要，俾教者易於應用。
- 六 本書各項遊戲，除可供中小學生應用外，凡社會集團、軍隊士兵，均可採用。
- 七 本書付印匆促，錯誤必多，尚希體育同仁予以指正。

編者謹識 一九四四雙十節

體 育 遊 戲 概 論

- 一 遊戲在教育上之價值 遊戲爲體育教材之一部門，其功能不單對體育教學本身輔助很多，即與整個教育貢獻尤大，所以近代先進各國，一般教學專家，無不重視之。按遊戲教學除發達身體內外各器官之功能，以謀全體平衡發育之體育共同目標外，尙寓有：順應人類愛好活動的本性，發展其運動能力，以養成日常生活、國防需要之運動技能；培養勇敢、敏捷、耐苦、誠實、公正、快樂、犧牲、服務、守法、合作、互助、愛國的公民道德，以作復興民族禦侮抗敵的準備；以及養成愛好活動之習慣，以作國民正當娛樂的基礎。這是人類生存條件，亦是整個教育的目的。
- 二 遊戲在人類生活中之需要性 人類除吃飯、睡覺、工作之外，便是休息和遊戲，這是自然的規律，天賦的本性；在生理心理方面，均需要有相當的時間及適宜之遊戲，以爲生活之調劑，如精神不足，則影響健康，減低工作效率，妨礙國家生產，反之，精力過剩，則胡作非爲，影響社會治安，關係之大，於此可見一般。

三 遊戲教材之選擇及編配 選擇及編配遊戲教材，必須適合兒童身心兩方面為原則，因為各個年限的兒童，其遊戲方式及興趣成分不同，茲就兒童發育上，分五階段簡述之：

1. 從初生到三足歲，是第一階段，在這時期中的兒童，大多喜歡單獨、簡單或同一二同伴做的遊戲，沒有團體的樂趣，方法和玩具沒有一定，更沒有一定之用意，因為他們沒有和學校發生關係。
2. 從四歲到七歲，是第二階段，這時期的遊戲，多半是合羣中各人不聯合的遊戲，注重娛樂，沒有比賽或競爭方法，如普通的簡單拍人遊戲。
3. 從八歲到十歲，是第三階段，這時期各人競爭的興致已發達，不過還是合羣中的個人的，所謂自顯其能的競爭，不喜歡聯合的競爭，如簡單的接力跑……等。在這階段中所喜歡的遊戲運動，時效最長，到年老時，仍不少衰，但到十歲以後，纔更顯著，所以田徑運動的遊戲，要到十歲以後，纔可採用。
4. 十一歲至十四歲，是第四階段，在這時期的遊戲，喜歡簡單的原始聯合遊戲，所以應盡量利用聯合遊戲，但因其自顯其能的本性還很強固，犧牲自己求羣衆利益的性質還沒有發現象，這種現，在團體遊戲進攻時最為顯著，因為要表現自己的能力，因此須促進其發達聯合的

精神，如簡單的球類遊戲。

5. 十五歲後是第五階段，在這時期中的遊戲，聯合完備，並應促進其犧牲自己為全體謀利益性質的遊戲，順應團體的個性，但不取消各人的個性，最適宜的遊戲是高尙的球戲。

以上所列年齡，是就一般適中年齡而言，但多數兒童，其發育遲早不同，因此生理的年齡和實際年齡不一定相同，所以選擇及編配教材，還須以實際情形為準繩。

- 四 教學遊戲的要點及其程序 教學遊戲時，要注意學生的利益及身心的發育，教師不要固執自己的意見，態度要鄭重和藹，事先要準備充分，方法要講述簡明，要因勢利導，着重興趣，少用消極的體罰，如此纔能收遊戲教學之全功，其教學程序如下：

甲 準備運動 排隊、走步、變隊……等（這是促進血液循環調和呼吸，為主要運動的準備）。

乙 主要運動 （為養成活潑的精神及守規則的習慣）

1. 動機 由兒童自己發動，或由教師暗示。
2. 目的 決定做什麼遊戲。
3. 計畫 以設計式的方式，計畫新遊戲做的方法和規則。
4. 準備 搜集和布置遊戲的用具。
5. 實行 依照計畫，開始遊戲，教師應特別注意兒童的技

術、熱心、誠實三方面，並須保護其安全。

6. 批評 遊戲後，由兒童或教師批評不規則的舉動，以促大家的反省。

7. 整理 爲養成兒童公德心及敏捷的精神起見，在整理運動以前，應令兒童將場中一切遊戲用具，妥爲整理。

丙 整理運動 爲調節兒童的身心，使恢復安靜的常態，可行舒緩，呼吸或四肢等運動。

目 次

體育遊戲概論							1
第一類 徒手遊戲							1
第二類 用器遊戲							33
第三類 個人武術的競爭遊戲							56

第一類 徒手遊戲

一 衝破難關

- 一【排列】一行面向中央的圓陣，選定一人爲勇士，立於圓陣的中央，其餘學生，各以左右手相握作爲難關。
- 二【方法】教師的警笛一響，勇士便向圓陣衝出，被衝開放手的兩人，隨即追捕勇士，兩人中捕不到勇士的，就代替做勇士，原來做勇士的和另一人攜手做圓陣生。
- 三【規則】1. 勇士要用聲東擊西法衝出圓陣，用力不宜太猛。
2. 追捕時，勇士被追的人觸到身體，就算捕到。
3. 追捕的範圍，可由教師規定，勇士決不可逃出範圍以外。

二 奪位

- 一【排列】一行面向中央的圓陣，選定一人爲奪位人，立於圓陣的外面。
- 二【方法】奪位人行走於圓陣外，向不注意的人，用迅雷不及掩耳法輕拍一下，奪位人隨即繞圓陣一周而奪被拍

人的位置，被拍人同時與奪位人向相反方向繞圓陣，跑歸原位。

- 三【規則】1. 被拍人跑內檔，奪位人跑外檔，這樣免得衝突。
2. 被拍人不能仍歸原位時，便代替做奪位人。

三 當心背後

- 一【排列】二行圓陣面向中央，每二人是一伍，每伍左右的間隔是二小步。
- 二【布置】選二人立於圓陣外面，一個追，一個逃。
- 三【方法】逃的人在圓陣外面跑走，追的人可以同方向或異方相去追拍逃的人，如若追拍到了，就該交換職位，逃的人如氣力跑盡，可隨便立在圓陣外任何一伍人的背後，那時站在這一伍裏檔的一人就代替逃的人，向圓陣外面逃避。
- 四【規則】1. 逃的人向圓陣外面逃避時，要在自己一伍的最近間隔處逃出。
2. 裏檔的人代替做逃的後，外檔的一人和新加來一人要向前一步。

四 移位報數

- 一【排列】參加遊戲的學生，平分為甲、乙兩組，走成一行圓

陣，面向中央，一半是甲組，一半是乙組。

二【方法】教師警笛一吹，甲乙兩組都從排頭起，依次報數到末尾一人，報完數後，即刻從本組背後跑向排頭方向，其他的人候末尾的跑出隊伍時，都向排尾方向移一步，空出排頭的位置，預備末尾人跑來做新排頭，末尾人跑到排頭的位置裏，就重新開始報數，照法輪流，一直輪流到本來的排頭為止。那一組先報畢還原的優勝。

- 三【規則】
1. 報數時聲音要洪亮。
 2. 不能離開一個人或數個人報數。
 3. 每次末尾的一人要報完數後，再起跑，在重新報數時，也要等插入排頭位置後，纔可報數。

五 聽清楚了再說

一【排列】參加遊戲的學生，平分甲、乙二組，排成二列對面相立的橫隊，中間相距十公尺。

二【方法】教師召集二組的排頭，說一句容易聽錯的話，叫他歸隊，依次傳遞。發令後，兩隊開始傳遞，到末尾一人，迅速把話告訴教師，那一隊傳得迅速，並且沒有錯誤的為優勝。

- 三【規則】
1. 傳遞話時，聲音要微細。

2. 不能隔一人或數人傳遞。
3. 傳話後，仍須保持原來位置。

六 聽清楚了再做

- 一【排列】參加遊戲學生，平分甲、乙二組，排成一系列面相對立的橫隊，中間相距十五公尺，教師站立在兩組排頭的中點處。
- 二【方法】1. 教師做一種動作，如拍手、兩臂前舉、上舉、叉腰、叉頸、舉腿、下蹲等，口說「正的」，大家要立刻照樣做着，如說「反的」，大家都立正不動。
2. 教師趁某一人不注意時，或依次照「一項」動作叫學生立刻照做。
- 三【規則】1. 動作要正確。
2. 動作要敏捷。
3. 要肅靜。

七 英雄接伴

- 一【準備】用漏粉器畫二條平行的石灰線，二線的距離約十五公尺至二十公尺。
- 二【方法】選一人做英雄，其餘的學生散立在兩線的後面，開始時，散立的學生從這邊橫線跑到對面橫線，英雄

便可用手拍擊跑出界線的人，被拍着的，就和英雄作伴，幫同拍擊其餘的人，到最後一人，始終未被拍到，就做第二次開始時的英雄。

- 三【規則】
1. 不可猛力拍擊。
 2. 既被拍到的，不可逃出線外。
 3. 不可畏避而不入界內。

八 當心左右

- 一【排列】 一列圓陣面向中央，一至二報數，每二人並肩而立，以內臂互相挽住，外臂叉腰，每對左右相隔一步半。
- 二【方法】 選一人爲逃的，一人爲追的，開始時，逃的人在圓陣外跑走，追的人跟蹤或相向反方向追拍，逃的人到力氣將盡或危急時，可就近加入二人一對的右面或左面，立在左面時，二人一對的右面人，趕忙離開逃走，代替逃的人，立在二人一對的右邊時，在左的人便代替做逃的人，新組成的二人，仍舊要把內手相挽，並且要把左右距離重新取好。如逃的人已被追的人拍着，追的就代逃的，逃的就做追的。
- 三【規則】
1. 不能猛力拍擊。
 2. 不能拒絕逃的人連接成伍。
 3. 成伍的不能移動位置。

九 過五關

- 一【布置】用漏粉器畫五條平行線做五關，每線相隔五公尺，長約二十公尺（此線長短視人數多寡而定），每線之右端或左端畫一五尺的正方形做俘虜所，每兩線中間又畫一平行虛線做安全地方。
- 二【方法】平分參加遊戲學生為兩組，一組做守關的，每關派五個人守關，守關的分立在每線後，攻關的立在第一關之後，攻關的乘守關人不備，跑過各關，不使守關的拍到。攻關的遇危急時，可跑入二線中的虛線上，再等機會跑過次一關。守關人要時時留意攻關人，有人攻關時，可用手輕拍攻關人身體各部，被拍到的，就是俘虜，關入俘虜所，這個人就失去了攻關的機會。相當時間後，檢點攻關隊的俘虜，和攻過關的人數，再對調舉行，比較勝負。
- 三【規則】
1. 守關的人不可踏出線外拍攻關人。
 2. 攻關人不可繞過線或用一人抱住守關人過關。
 3. 攻關人的腳踏到虛線，守關人不可再去拉他和拍他。
 4. 攻關人被拍後，應到俘虜所裏去，不得再來攻關。
 5. 攻關的不必齊過關，可用聲東擊西法。

十 四不成五

- 一【排列】參加學生一至四報數，每四人成一組，除第一名，其餘三人兩手搭在前面人的肩上，走成一行縱隊的圓形，面向排頭方向，每組前後的距離為二步。
- 二【方法】選一人做追的，一人做逃的，開始時，逃的逃走在圓陣外，追的人隨逃的人追蹤，或反其方向追拍逃的人，等到將要被拍到時，可任便跑到一組的後面，用手搭在這組的第四名肩上，這組的第一人，立刻就做逃的人，如逃的人被追的人拍到，交互換替職位。
- 三【規則】1. 每組四人不可散手。
2. 逃的人雙手已搭在某組末一人的肩上，雖被追的人拍到，亦是無效。
3. 每一組在新改組之後，要向前一步，把距離取好。

十一 睡獅醒了

- 一【布置】平分參加遊戲學生為甲、乙兩組，排列兩行縱隊，兩隊左右間隔十公尺，每人前後距離三步，教師立在兩組排頭前之中心點，恰與兩組排頭成等邊三角形的地位。
- 二【方法】兩組學生全蹲，作起跑的姿勢，惟頭下俯作睡臥狀，

聞令之後，兩組自排頭起，依次各向本組排尾跑繞一週，歸入原位，站立不動，跑回原位時，隨即輕拍第二名的背一下，第二名即刻照第一名跑法，跑繞本組一周，歸入原位，如此輪流換跑至末尾一人，那一組先畢為優勝。

- 三【規則】
1. 未跑的人不可起立。
 2. 未經前一名輕拍背部，不可起立先跑。
 3. 頭下俯，不可竊視跑的人。

十二 拉來拉去

- 一【布置】用漏粉器畫三條平行線，每線相隔一公尺，線的長度看參加遊戲人數決定。
- 二【排列】平分全體為甲、乙兩組，在中線上排成二列面相對之橫隊，雙手叉腰，向排頭方向看齊。
- 三【方法】甲組一數生與乙組一數生兩手相握，甲組二數生與乙組二數生雙手相握……各用左，（右）足抵在中線上，聽到哨音，大家用力拉相握的人到背後的粉線後面去，到一分鐘，教師吹哨一聲，甲乙組各查清拉過的人數。此法也可用肩相推，把對方面的人推過第三條線。
- 四【規則】
1. 不准亂拉亂推。