



建功“十一五”基层工会干部专用培训丛书
JIANGONG SHIYIWU JICENG GONGHUI GANBU ZHUANYONG PEIXUN CONGSHU



职工趣味文体

娱乐活动实例手册

流行项目 趣味通俗
图文并茂 操作方便

赵子江 编著



红旗出版社

建功“十一五”基层工会干部专用培训丛书

职工趣味文体娱乐 活动实例手册

主 编 赵子江

副主编 陈爱莉 盖清华 赵耕田

红旗出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

职工趣味文体娱乐活动实例手册/赵子江编著.

—北京:红旗出版社,2007.4

(建功“十一五”基层工会干部专用培训丛书)

ISBN 978-7-5051-1490-6

I. 职...

II. 赵...

III. 工会—文娱活动—中国—干部教育—教材

IV. D412.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 032808 号

职工趣味文体娱乐活动实例手册

赵子江 编著

责任编辑:毛传兵 李跃辉 封面设计:北京中知图文化中心
红旗出版社出版发行

邮政编码:100727 地址:北京市沙滩北街2号

E-mail: hqcbbs@publica.bj.cninfo.net

编辑部:64037146 发行部:64037154

印刷:北京康利胶印厂

2007年4月北京第1版 2007年4月北京第1次印刷

开本:850毫米×1168毫米 1/32 印张:38.5 字数:990千字

ISBN 978-7-5051-1490-6

定价:92.00元(全六册)

前 言

在工会宣教文体工作中，文体娱乐活动始终是深受广大职工群众喜爱的基本的活动形式之一，在较长时间的发展中积累了大量的宝贵经验和丰富的活动形式。在物质文明和精神文明不断发展提高的今天，职工群众对于娱乐活动的需求层次不断提升，娱乐的目的也已经由最初的仅仅是为了娱乐消遣发展到教育性、竞赛性和精神力量拓展性等具有了多样的功能。

在以身体活动为载体的娱乐活动中，通过寓教于乐、寓教于体、寓智于体等体育、文艺、文化类的游戏方式，首先是使人们达到娱乐消遣，积极性休息的作用；其二可以通过带有情境性的活动达到一种教育作用，这种教育可以是身体的也可以是智力的，甚至是精神层面的；第三是通过淡化功利性的活动方式，使人们离开繁重的工作，通过一些有兴趣的娱乐活动转移自己的注意力，发展成健康有益的社会文化。

对于基层工会宣传文体工作者来说，开展好职工文体娱乐活动本身就是工会维护职工利益的体现，特别是维护基层职工精神文化权益的具体体现，也是提高职工整体素质，培育职工团队精神、拼搏精神、奋发向上，建立健全企业文化的有效手段，更是落实中央领导关于扩大工会工作的覆盖面、增强工会凝聚力指示的有效途径。

为了适应新形势下职工文体活动不断发展的需要，我们在为工会培养和输送人才的教育一线，经过多年的实践精选出国内外

具有一定代表性和典型性的活动项目，许多活动都是在职工文体活动中加以验证并经过修改，还有一些是在教学实践中经常应用的，相信会对基层职工文体活动有一定的帮助。

我们根据我国企事业单位职工文体活动的特点，对于相对复杂的大型活动，本着方便实用的原则，职工创编项目按照“活动目的、器材准备、方法、规则”的体例进行编写，对于相对复杂的拓展类活动按照“项目类型、场地、器材、人员要求、项目目标、项目布置、注意事项、引导讨论”的体例编写。并将文体活动分类编写，全书共八章，分为身体活动和文化类活动两大类。我们将涵盖人的竞争性、身体素质、智力和开发精神素质的身体活动类游戏分为创编类、益智类、身体素质类和心理拓展类编写，以便于在实践中的使用。

参加编写本书的人员分工如下：职工创编类活动：赵子江、赵耕田；益智类活动：陈爱莉、盖清华；身体素质类：陈爱莉；心理拓展类：盖清华、赵子江；第五章、第六章、第七章、第八章由尹小芳提供。本书插图由袁刚、鲁鹏绘制，全书由赵子江统稿、定稿。

由于编写时间仓促和编者水平所限，难免存在疏漏和不足，敬请广大工会工作者和专家批评指正。

编 者
2007 年 3 月

目 录

第一章 创编类竞赛趣味游戏项目	(1)
1. 时代列车	(1)
2. 手足情深	(2)
3. 龙凤戏珠	(3)
4. 呼啦行进	(5)
5. 力士竞速	(7)
6. 摸石过河	(8)
7. 袋鼠跳跃	(9)
8. 单足荡跃	(11)
9. 双足甩包	(12)
10. 速跳夹竿	(13)
第二章 益智类趣味游戏项目	(15)
一、记忆想象类游戏	(15)
1. 双数报数, 单数击掌	(15)
2. 喊号扶棒	(15)
3. 打野鸭子	(16)

4. 抢凳子	(16)
5. 连续追拍	(17)
6. 遮网排球	(17)
7. 听数追拍	(18)
8. 抓笑	(18)
9. 巧过鬼谷	(19)
10. 安全岛	(19)
11. 炸死你	(19)
12. 攻地堡	(20)
13. 画面具	(20)
14. 逢“3”击掌	(21)
15. 与时间赛跑	(21)
16. 四条腿	(22)
17. 放鞭炮	(22)
18. 杯水接力赛	(23)
19. 对数	(23)
20. 上下传球	(24)
21. 盲人敲锣	(24)
22. 吹气球比赛	(25)
23. 传话准不准	(25)
24. 吹气排球赛	(26)
25. 官兵捉贼	(26)
26. 螃蟹赛跑	(26)
27. 掷轻球	(27)

目 录

28. 背向拔河赛	(27)
29. 山羊过桥	(27)
30. 拍七令	(28)
31. 羊肉串几片肉	(28)
32. 老鹰抓小鸡	(28)
33. 抛笑	(29)
34. 青蛙划水	(30)
35. 纸圈套物	(30)
36. 共渡难关	(30)
37. 猎人和“鸭子”	(31)
38. 叫号换位	(31)
39. 喂老虎	(32)
40. 还原队形	(32)
41. 通过深渊	(33)
42. 打野战	(33)
43. 自由搭配	(34)
44. 拿回自己的帽子	(35)
45. 迷宫追逐	(35)
46. 踩尾巴	(36)
二、观察类游戏	(36)
1. 减小包围圈	(36)
2. 找队旗	(37)
3. 风中击准	(37)
4. 坚持到底	(38)

5. 快速传球 (38)
6. 跳转接反弹球赛..... (39)
7. 快速抢位 (39)
8. 投弹之争 (40)
9. 无筐篮球赛 (40)
10. 流星锤..... (41)
11. 变向捉人 (42)
12. 前后贴人 (42)
13. 圆圈赛 (43)
14. 冻人 (43)
15. 抢带子..... (44)
16. 多球足球赛 (44)
17. 追持球人 (44)
18. 空中抢球 (45)
19. 攻守比赛 (45)
20. 考考你的观察力 (46)
21. 划船比赛 (46)
22. 特殊障碍赛 (46)
23. 抢椅子 (47)
24. 摸石头过河 (47)
25. 跳绳夺帕 (47)
26. 探险家..... (48)
27. 灭鼠护果树 (48)
28. 接球击人 (48)

目 录

29. 小心强盗	(49)
30. 背人对抗	(49)
31. 抢彩带	(50)
32. “可恶”的队长	(50)
33. 地掷球	(51)
三、注意力类游戏	(52)
1. 声东击西	(52)
2. 太阳月亮	(52)
3. 小西瓜大西瓜	(52)
4. 传球自救	(53)
5. 跳绳传球接力	(53)
6. 贴人游戏	(54)
7. 呼号传球	(54)
8. 跑垒击球	(55)
9. “火车头”赛跑	(55)
10. 方形抢断	(56)
11. 丢排球	(56)
12. 击蛇尾	(57)
13. 截住空中球	(57)
14. 住店	(58)
15. 你追我赶	(58)
16. 丢沙包	(59)
17. 背珍珠	(59)
18. 顶报纸	(59)

19. 抓手指	(60)
20. 手摔跤	(60)
21. 蚕爬行	(61)
22. 对鼻子	(61)
23. 头上传球比赛	(61)
24. 对传球比赛	(61)
25. 归队球	(62)
26. 拦截球	(63)
27. 转身追逐	(63)
28. 突围	(63)
29. 拍和拉	(64)
30. 团团转	(64)
31. 球停人停	(65)
四、思维能力类游戏	(65)
1. 救人	(65)
2. 机警换位	(66)
3. 巧取木棒	(67)
4. 双人角力	(67)
5. 跨栏比赛	(68)
6. 条条大路通罗马	(68)
7. 顺线追拍	(69)
8. 穿越“独木桥”	(70)
9. 挑战应变赛	(70)
10. 巧入营门	(71)

目 录

11. 三球不归一	(72)
12. 挖地雷	(72)
13. 踢球出圈	(73)
14. 穿越丛林	(73)
15. 抢球追人	(74)
16. 跳跃绳球	(74)
17. 冲出禁区	(74)
18. 躲地滚球	(75)
19. 发电报	(75)
20. 钻过小纸片	(76)
21. 反弹篮球赛	(76)
22. 冲过封锁线	(76)
23. 看谁力量大	(77)
24. 手垒球	(77)
25. 弹 (tán) 网球	(78)
26. 守住生命	(80)
27. 惊弓之鸟	(80)
第三章 综合素质类趣味游戏项目	(82)
一、速度类游戏	(82)
1. 三角攻防	(82)
2. 赛龙舟	(82)
3. 迎面接力赛	(83)
4. 往返跑	(83)

5. 十字接力 (84)
6. “8”字接力赛 (84)
7. 圆圈循环接力 (85)
8. 接力区接力 (86)
9. 圈内单足接力 (86)
10. 障碍接力 (87)
11. 背向起跑 (87)
12. 起跑抓人 (88)
13. 行进间追拍 (88)
14. 连续追击 (89)
15. 绕人追拍 (89)
16. 抢圈追拍 (90)
17. 后退跑 (90)
18. 抱球接力 (91)
19. 信鸽放飞 (91)
20. 跑垒记分 (92)
21. 夺“宝”拉人 (92)
22. 传球比快 (93)
23. 二人一球 (93)
24. 沿球台变向跑 (94)
25. 颠球比赛 (94)
26. 持拍移动接力赛 (95)
27. 跨钻栏架接力 (95)
28. 转身冲刺跑 (96)

目 录

29. 圆圈接力	(96)
30. 蛇行跑接力	(96)
31. 捉人游戏	(97)
32. 圆形曲线跑	(97)
33. 听号追拍	(98)
34. “追杀”营救	(98)
35. 前后追击	(98)
36. 闯四门	(99)
37. 抢球大战	(99)
38. 捧放球接力	(100)
39. 抢球过人	(101)
40. 小足球赛	(101)
二、力量性游戏	(102)
1. 拔河	(102)
2. 横绳拔河	(102)
3. 挽臂拔河	(103)
4. 拉人进出圈	(103)
5. 螃蟹背西瓜	(104)
6. 蜘蛛行	(104)
7. 渡河	(104)
8. 攻关	(105)
9. 编花篮	(106)
10. 手扶拖拉机	(106)
11. 双人跳蚂蚱	(106)

12. 俯卧撑对抗赛 (107)
13. 推小车 (107)
14. 背背抗衡 (108)
15. 斗鸡 (108)
16. 背人接力赛 (109)
17. 蹲跳之争 (109)
18. 飞跃障碍 (110)
19. 单腿勾棒赛 (110)
20. “火车”竞赛 (111)
21. 写字赛 (111)
22. 跳长绳比赛 (112)
23. 跳远接力赛 (112)
24. 反复立定跳远 (113)
25. 接抛球赛 (113)
26. 跳远大战 (114)
27. 纵跳摸高赛 (114)
28. 步步高 (115)
29. 跳皮筋比赛 (115)
30. 跳四方橡皮筋 (116)
31. 投球比远 (116)
32. 掷远比赛 (116)
33. 抛实心球比赛 (117)
34. 逐步前进 (118)
35. 抛球击弹 (118)

目 录

36. 击球进圈	(119)
37. 绳球打靶	(119)
38. 投圈得分	(119)
39. 铅球保龄	(120)
40. 变姿运球	(121)
41. 发球得分	(121)
42. 企鹅竞走	(122)
43. 圆圈拔河	(122)
44. 两人争球	(122)
45. 压臂赛	(123)
46. 搂腰拔棍	(123)
47. 金鸡独立	(123)
48. 角技	(124)
49. 二搬一接力	(124)
50. 一搬一接力	(125)
51. 搬运重物接力	(125)
52. 织布机	(126)
三、灵敏协调类游戏	(126)
1. 看谁踢得多	(126)
2. 传踢毽	(126)
3. 双脚跳绳接力赛	(127)
4. 双人跳绳赛	(127)
5. 闯三关	(128)
6. 渔网捕鱼	(128)

7. 母鸡捉小鸡	(128)
8. 飞龙抢珠	(129)
9. 打蛇尾	(129)
10. 二人三足赛跑	(130)
11. 打敌人	(131)
12. 钻山过河	(131)
13. 捡沙包	(132)
14. 夹膝跳	(132)
15. 斗智斗勇	(133)
16. 打脚蹻	(133)
17. 步伐移动	(133)
18. 篮板反弹球	(134)
19. 叫号接球	(134)
20. 躲流弹	(135)
21. 活动篮筐	(136)
22. 顶球赛	(136)
23. 运球过杆	(137)
24. 高高抛快快跑	(137)
25. 相互推手	(138)
26. 倒跑比赛	(138)
27. 手脚并用	(139)
28. 蛇战	(139)
29. 听信号	(139)
30. 包、剪、锤	(140)