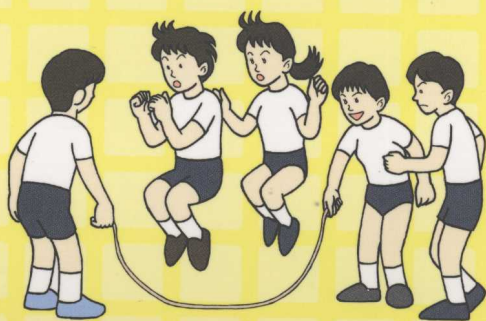


..... 初 中

体育游戏

400例



主 编：李 岩 李杰凯 常 波



北京体育大学出版社

初 中

体育游戏 400 例

主 编：李 岩 李杰凯 常 波

副主编：刘文娟 刘文浩

北京体育大学出版社

策划编辑 李 建
责任编辑 刘文娟
审稿编辑 李 飞
责任校对 静 一
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

初中体育游戏 400 例/李岩等主编. - 北京:北京体育
大学出版社,2007. 5
ISBN 978 - 7 - 81100 - 757 - 2

I. 初… II. 李… III. 体育课 - 初中 - 教学参考资料
IV. G634. 963

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 048549 号

初中体育游戏 400 例 李 岩 等主编

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
网 址	www.bsup.cn
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京雅艺彩印有限公司
开 本	880 × 1230 毫米 1/32
印 张	14.5

2007 年 5 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4200 册

定 价 30.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作 者

李 岩	于 海
于 慧	曲润杰
杨 雷	佟春雨
孙 晓	王翰麒
刘文娟	刘文浩

前

言

游戏是体育的重要手段之一，也是我国国民体育的基础。广泛开展游戏活动对开发智力、发展体能和进行意志品德教育等有着积极的意义。体育游戏在我国学校教育中拥有广阔的空间，为了适应初中体育教学的需要，笔者依托中学体育教学的实践，编写了《初中体育游戏方法篇》一书。

本书依据中学体育教学大纲的要求，针对各年级体育教学的不同内容，结合体育教学的特点，系统地编排了各年级的准备活动游戏，还首次对放松游戏做了系统的编写。全书共三章。第一章为体育游戏的准备活动，第二章为放松游戏的内容。第三章为配合体育教学实践，精选了若干体育游戏示例。集中体现了作者贯彻寓教于乐的原则，从提升教学的趣味性入手，以体育项目中的基本动作作为载体，并将其游戏化、趣味化，使中学生能够积极主动地参与其中，从而达到锻炼身体的目的。

全书是作者长期体育教学、训练实践的结晶。其理论阐述深入浅出，言简意赅，重在给人以启发和引导。所整理收录的体育游戏示例门类齐、种类全，作者将其按运动项目做了科学界定和细化归类，使其成为中学体育游戏的精品集粹。这些示例具有代表性、典型性、趣味性、时代性，更有简便易行，便于推广等特点，对中学体育教学具有较强的针对性、实效性和指导意义。同时，作者愿此书成为中学体育教学的工具书，意在引发人们的想象力和创造力，开发出更多、更加新颖便捷的体育游戏，来发展中学生的体力和智力。

在编写过程中，由于水平、经验和时间所限，难免有不妥之处，敬请读者予以批评指正。

编写中，得到有关领导和同行的大力支持和帮助，曾参阅引用了有关教材和资料，在此一并致谢。

2005年4月22日

目 录

第一章 准备活动篇

第一节 一年级体育游戏	(1)	15. 随机应变	(14)
一、田径游戏活动篇	(1)	16. 四处用力	(15)
1. 迅速出击	(1)	17. 喊数接棍	(16)
2. 围魏救赵	(2)	18. 夺 棍	(17)
3. 蛇行跑接力	(3)	19. 跳跃体操棍	(18)
4. 撒网捕鱼	(4)	20. 运输忙	(19)
5. 沙袋击人	(5)	三、武术游戏活动篇	(20)
6. 抛接球接力	(6)	21. 地雷、拉线、爆炸	(20)
7. 接球回抛	(7)	22. 看谁反应快	(21)
8. 蛙跳接力	(8)	23. 指鼻子	(22)
9. 骑兵突袭	(9)	24. 摸老虎尾巴	(22)
10. 鲤鱼跃龙门	(10)	25. 踩 脚	(23)
二、体操游戏活动篇	(11)	26. 走八卦	(24)
11. 穿越时空	(11)	27. 钻地道	(25)
12. 跳 格	(12)	28. 高、矮人	(26)
13. 抢占阵地	(13)	29. 根深蒂固	(27)
14. 摆队形	(14)	30. 跷跷板	(27)

四、足球游戏活动篇	(28)	58. 单手圆周运球接力	(57)
31. Foot—Ball	(28)	59. 单手交替曲线拍球接力	(58)
32. 横行霸道	(29)	60. 左、右手交替直线拍球	(60)
33. 空中打击	(30)	七、其它游戏活动篇	(61)
34. 超级营救	(31)	61. 浪子踢球	(61)
35. 网式足球	(33)	62. 乘风破浪	(62)
36. 蛇形前进	(34)	63. 水中结伴	(63)
37. 你争我夺	(35)	64. 定点轰炸	(63)
38. 看谁踢的准	(36)	65. 巧打妙躲	(64)
39. 鸭步接力	(37)	66. 锦鸡食米	(65)
40. 青蛙赛跑	(38)	67. 白色警戒	(66)
五、篮球游戏活动篇	(39)	68. 此起彼伏	(67)
41. 地篮球比赛	(39)	69. 玉女穿梭	(68)
42. 统身传球接力	(40)	70. 金秋歌舞	(69)
43. 运球过障碍占圈	(41)	第二节 二年级体育游戏	(71)
44. 击球出圈	(42)	一、田径游戏活动篇	(71)
45. 运球追拍	(43)	71. 贴 人	(71)
46. 抛球为号	(44)	72. 团结就是力量	(72)
47. 追目标	(45)	73. 同心协力	(73)
48. 交叉传球	(46)	74. 背人接力	(74)
49. 综合接力	(47)	75. 手疾眼快	(75)
50. 综合运球接力	(48)	76. 抛球接力	(76)
六、软式排球游戏活动篇	(49)	77. 抛接比赛	(77)
51. 看号运球	(49)	78. 步调一致	(78)
52. 冰上排球赛	(50)	79. 单足跳接力	(79)
53. 连续抛球	(51)	80. 巧挖地雷	(80)
54. 沙滩赤足排球赛	(52)	二、体操游戏活动篇	(81)
55. 投球入桶	(54)	81. 快速组合	(81)
56. 一对一接高抛球	(55)	82. 依次跳长绳	(82)
57. 正面双手头上抛软式排球	(56)		

83. 跳绳接力赛	(82)	111. 围圆抢断	(110)
84. 跳绳比赛	(83)	112. 传运结合	(111)
85. 拼 字	(84)	113. 运球投篮接力	(112)
86. 跳栅栏	(85)	114. 十字接力运球	(113)
87. 拉人赛	(86)	115. 端线篮球	(114)
88. 背人移动	(87)	116. 投柱球	(115)
89. 拔萝卜	(88)	117. 活动碉堡	(116)
90. 对对碰	(88)	118. 传三圈	(118)
三、武术游戏活动篇	(89)	119. 投篮进阶	(119)
91. 打 猎	(89)	120. 中心球	(119)
92. 网 鱼	(90)	六、软式排球游戏活动篇 ...	(120)
93. 捕捉飞蝶	(91)	121. 一对一踢球跑	(120)
94. 轮流站岗	(92)	122. 球击球接力	(121)
95. 抓单不抓双	(93)	123. 多球接力	(123)
96. 反围剿	(94)	124. 叫号抛球换位	(124)
97. 模仿动作贴人	(95)	125. 正面双手推球	(126)
98. 拍打脚踝	(96)	126. 正面单手坐推排球	(127)
99. 指上打下	(97)	127. 坐姿转体推球	(128)
100. 猫捉老鼠	(98)	128. 连续向上抛球	(129)
四、足球游戏活动篇	(99)	129. 后抛球打靶	(130)
101. 挖地雷	(99)	130. 足抛手接实心球	(131)
102. 夹球抛远	(100)	七、其它游戏活动篇	(132)
103. 超级搬运	(101)	131. 六国争雄	(132)
104. 听数组队	(102)	132. 芙蓉出水	(133)
105. 超级模仿秀	(103)	133. 义结金兰	(134)
106. 捕 鱼	(104)	134. 勇过三关	(135)
107. 导弹部队	(105)	135. 穿梭往来	(136)
108. 打龙尾	(107)	136. 反弹击球	(137)
109. 钻山洞越低岭	(108)	137. 武装奔跑	(138)
110. 打飞碟	(109)	138. 雪地飞狐	(139)
五、篮球游戏活动篇	(110)		

139. 百变阵法	(139)	165. 集体斗牛	(166)
140. 你来我往	(140)	166. 扶棍赛跑	(167)
第三节 三年级体育游戏 ...	(142)	167. 隔山打牛	(168)
一、田径游戏活动篇	(142)	168. 钻山越岭	(169)
141. 钻 网	(142)	169. 海陆空大战	(170)
142. 跟踪追击	(143)	170. 单足跳摸肩	(171)
143. 钻栏接力	(144)	四、足球游戏活动篇	(172)
144. 老鹰捉小鸡	(145)	171. 拔大树	(172)
145. 投准跑垒	(146)	172. 多拉快跑	(173)
146. 抛球攻垒	(148)	173. 穿越雷区	(174)
147. 左右手抛球接力	(149)	174. 放 羊	(175)
148. 双人单足跳接力	(150)	175. 头球顶准	(176)
149. 纵跳接力	(151)	176. 接力跑	(177)
150. 同舟共济	(152)	177. 折线绕杆跑	(178)
二、体操游戏活动篇	(153)	178. 看谁掷的准	(179)
151. 对号入座	(153)	179. 石头、剪子、布	(181)
152. 夹球比远	(154)	180. 橄榄球	(181)
153. 拾球赛	(155)	五、篮球游戏活动篇	(183)
154. 乌龟搬家	(156)	181. 传球触人	(183)
155. 拨球进圈	(157)	182. 角篮球	(183)
156. 左、右穿插拨球赛	(157)	183. 运球追捕	(184)
157. 占领阵地	(158)	184. 运球接力	(185)
158. 击球比远	(159)	185. 抱运球接力	(186)
159. 步调一致	(160)	186. 曲线滚球接力	(187)
160. “碰碰车”赛	(161)	187. 躲 球	(187)
三、武术游戏活动篇	(162)	188. 投篮赛	(188)
161. 擒贼先擒王	(162)	189. 按号记分	(189)
162. 冲过封锁区	(163)	190. 运动战	(190)
163. 夺 棍	(164)	六、软式排球游戏活动篇 ...	(191)
164. 旱地拔葱	(165)	191. 搬运软式排球	(191)
		192. 拍球往返计时赛	(192)

193. 直线往返传球	(194)	201. 足运毽球	(203)
194. 五角传接球	(195)	202. 水中追逐	(204)
195. 行进间接传球	(196)	203. 水中捕鱼	(205)
196. 对面传垫球	(197)	204. 玉兔运粮	(206)
197. 曲线往返带球接力	(198)	205. 流星赶月	(207)
198. 铲抛软式排球	(199)	206. 三角传球	(208)
199. 双手胯下向后抛球	(201)	207. 暗度陈仓	(209)
200. 腿下传球赛	(202)	208. 雪地争雄	(210)
七、其它游戏活动篇	(203)	209. 一切行动听指挥	(211)
		210. 彩蝶漫舞	(212)

第二章 体育游戏教学篇

第一节 一年级体育游戏 ...	(214)	223. 跳成屈体悬垂	(225)
一、田径游戏活动篇	(214)	224. 脚尖触球	(226)
211. 钻山越岭	(214)	225. 矮人赛	(227)
212. 蚂蚁搬家	(215)	226. 捕捉	(228)
213. 蜘蛛大侠	(216)	227. 曲线双脚跳	(229)
214. 灵蛇穿林	(217)	228. 跳山羊	(230)
215. 同舟共济	(218)	229. 快速抢占	(230)
216. 横跨长江	(219)	230. 后滚“运球”	(231)
217. 乌龙摆尾	(220)	三、武术游戏活动篇	(232)
218. 追风赶月	(220)	231. 金鸡独立	(232)
219. 水火流星	(222)	232. 车轮大赛	(233)
220. 巧投炸弹	(222)	233. 照镜子	(234)
二、体操游戏活动篇	(223)	234. 此起彼伏	(235)
221. 跳上成支撑	(223)	235. 螃蟹追逐赛	(236)
222. “翻身上”追逐赛 ...	(224)	236. 俯卧支撑	(237)

237. 不倒翁	(238)	265. 蛙跳接力赛	(266)
238. 斗 鸡	(239)	266. 进退抢球	(267)
239. 翻乌龟	(239)	267. 四面围攻	(268)
240. 背靠背	(240)	268. 自传球接力赛	(269)
四、足球游戏活动篇	(241)	269. “8”字垫球	(270)
241. 急起急停	(241)	270. 发球进圈	(270)
242. 前传球后退跑	(242)	七、其它游戏活动篇	(271)
243. 颠 球	(244)	271. 浪子踢球	(271)
244. 连续撞墙	(245)	272. 三军会战	(272)
245. 四角运传球	(246)	273. 游龙戏柱	(273)
246. 脚内侧传球接龙	(247)	274. 见缝插针	(274)
247. 踢 准	(248)	275. 拍上传球	(275)
248. 传接射门	(250)	276. 青蛙戏水	(276)
249. 铁三角	(251)	277. 顽童戏水	(277)
250. 攻防兼备	(252)	278. 铁索寒冰	(277)
五、篮球游戏活动篇	(253)	279. 莺歌燕舞	(278)
251. 看谁最协调	(253)	280. 快乐节拍	(279)
252. 绕身传递	(254)	第二节 二年级体育游戏 ...	(280)
253. 队长球	(255)	一、田径游戏活动篇	(280)
254. 传球脱险	(256)	281. 冲出重围	(280)
255. 圆圈追传球	(257)	282. 勇夺帅印	(282)
256. 曲线运球接力	(258)	283. 拯救大兵	(282)
257. 夺 球	(259)	284. 烽火传递	(283)
258. 抢断球	(260)	285. 铁锁战船	(284)
259. 往返运球接力	(261)	286. 马不停蹄	(285)
260. 双手运两球接力	(262)	287. 闪电突袭	(286)
六、软式排球游戏活动篇 ...	(263)	288. 极限弹跳	(288)
261. 滚“雪”球	(263)	289. 战地狙击	(289)
262. 海龟护蛋	(264)	290. 夸父逐日	(290)
263. 招之即来	(265)	二、体操游戏活动篇	(291)
264. 转身寻球	(266)	291. 闯关	(291)

292. 上串下跳	(292)		(320)
293. 杠下穿行	(292)	五、篮球游戏活动篇	(321)
294. 支撑越杠	(293)	321. 运球追人	(321)
295. 锯齿形斜线跳棍	(294)	322. 运球占位	(322)
296. 打 夯	(295)	323. 持球突破接力	(323)
297. 一心向上	(296)	324. 突破防守	(324)
298. 螃蟹走接力赛	(297)	325. 一加一投篮比赛	(325)
299. 蛙跳比远	(297)	326. 投篮晋级	(326)
300. 跳圈赛	(298)	327. 阻力投篮	(327)
三、武术游戏活动篇	(299)	328. 跳起连续碰篮板球	(328)
301. 站如松、坐如钟	(299)	329. 拾、放球投篮接力	(329)
302. 华山论剑	(300)	330. 传球射门	(330)
303. 赛飞脚	(301)	六、软式排球游戏活动篇	(331)
304. 南拳北腿	(302)	331. 空中夺球	(331)
305. 蜘蛛行	(303)	332. 巧摘流星	(332)
306. 搬运工	(304)	333. 你推我让	(332)
307. 拾金不昧	(305)	334. 准确无误	(333)
308. 矮人追逐赛	(306)	335. 独挡一面	(334)
309. 抵肩角力	(307)	336. 友好往来	(335)
310. 无影脚	(308)	337. 曲线垫球	(336)
四、足球游戏活动篇	(309)	338. 以球击号	(336)
311. 大折线运球接力	(309)	339. 投桃报李	(337)
312. 一切行动听指挥	(310)	340. 垫球抢位	(338)
313. 5人制足球赛	(311)	七、其它游戏活动篇	(339)
314. 过顶传球	(313)	341. 顽童戏球	(339)
315. 运球进门	(314)	342. 力托千斤	(340)
316. 远射再补射	(315)	343. 英雄夺位	(340)
317. 4对4颠球对抗	(316)	344. 车轮滚滚	(341)
318. 绕杆射门接力	(317)	345. 有的放矢	(342)
319. 脚内侧传球	(318)		
320. 2对2运球突破得分			

346. 冰上飞狐	(343)	373. 飞脚、手翻接力	(369)
347. 水中接力	(344)	374. 画五环旗	(370)
348. 奋勇向前	(345)	375. 与石俱进	(371)
349. 紧跟节拍	(346)	376. 三足追逐赛	(372)
350. 草原劲舞	(347)	377. 马刀舞	(373)
第三节 三年级体育游戏 ...	(348)	378. 骑马作战	(374)
一、田径游戏活动篇	(348)	379. 倒拔杨柳	(375)
351. 争夺粮饷	(348)	380. 独步江湖	(376)
352. 坦克争雄	(349)	四、足球游戏活动篇	(377)
353. 群雄逐鹿	(350)	381. 守门员扑接球	(377)
354. 猎豹出洞	(351)	382. 移动头顶球	(378)
355. 步步登高	(352)	383. 单门足球赛	(379)
356. 勇闯三关	(353)	384. 挺胸接球	(380)
357. 神行太宝	(354)	385. 抢点射门	(381)
358. 紧锣密鼓	(355)	386. 运、传、射赛	(382)
359. 传球接力	(356)	387. 2 过 1	(384)
360. 胡服骑射	(358)	388. 任意球射门	(385)
二、体操游戏活动篇	(359)	389. 中路二打一	(386)
361. 曲棍球赛	(359)	390. 综合游戏	(387)
362. 推独轮车	(360)	五、篮球游戏活动篇	(389)
363. 双龙争冠	(360)	391. 挖地雷	(389)
364. 圆圈追逐赛	(361)	392. 九区篮球	(390)
365. 杠上移动	(362)	393. 端线篮球	(391)
366. 山羊连跳	(363)	394. 二球一赛	(392)
367. 抱、运球接力	(363)	395. 冻 人	(393)
368. 滚球攻关	(364)	396. 抢圈中球	(393)
369. 夹球跳跃	(365)	397. 传球下蹲	(395)
370. 曲线滚球接力	(366)	398. 巧入营门	(395)
三、武术游戏活动篇	(367)	399. 转圈球	(396)
371. 舞花接力	(367)	400. 运球投篮	(397)
372. 旋子大比武	(368)	六、软式排球游戏活动篇 ...	(398)

401. 拖拖拉拉	(398)	411. 空中传球	(407)
402. 找角度	(399)	412. 英雄联袂	(408)
403. 四球临空	(400)	413. 颠球接力	(409)
404. 越障碍接球	(401)	414. 听音变向	(410)
405. “小松鼠”备冬	(402)	415. 猛虎钻林	(411)
406. 手拉手	(403)	416. 冰上较技	(412)
407. 心连心	(404)	417. 运球过河	(412)
408. 体后接球	(404)	418. 水中同步	(413)
409. 三星转	(405)	419. 舞者神韵	(414)
410. 地面排球比赛	(406)	420. 巧寻朋友	(415)
七、其它游戏活动篇	(407)		

第三章 放松活动篇

第一节 田径游戏活动篇 ...	(418)	432. 打手板(背)	(427)
421. 反应抓人	(418)	433. 抓拇指	(428)
422. 倒蹬车轮	(419)	434. 放爆竹	(429)
423. 背靠背	(420)	435. 报拳名	(430)
424. 快速应对	(420)	第四节 足球游戏活动篇 ...	(431)
425. 一心二用	(421)	436. 背人接力赛	(431)
第二节 体操游戏活动篇 ...	(422)	437. 欢乐对对碰	(432)
426. 谁在指挥	(422)	438. 点球决胜	(433)
427. 猜猜看	(423)	439. 上传、下传、左传、右传	(434)
428. 击球	(423)	440. 炸碉堡	(435)
429. “盲人”投球	(424)	第五节 篮球游戏活动篇 ...	(436)
430. 声控运行	(425)	441. 运球攻关	(436)
第三节 武术游戏活动篇 ...	(426)	442. 拿了就跑	(437)
431. 稳如泰山	(426)		

443. 模拟手球赛	(438)	第七节 其它游戏活动篇 ...	(442)
444. 手忙脚乱	(438)	448. 拍肩击背	(442)
445. 活动球篮	(439)	449. 巧蹬车轮	(443)
第六节 软式排球游戏活动篇		450. 巧猜物主	(444)
.....	(440)	451. 埋地雷	(445)
446. 沙壶球	(440)	452. 倒踢紫金冠	(446)
447. 通过雷区	(441)		

第一章 准备活动篇

第一节 一年级体育游戏

一、田径游戏活动篇

1. 迅速出击

目的：培养学生快速起动及奔跑能力，发展协调性。

游戏的准备：

(1) 田径场地（或平坦场地）。

(2) 游戏者分成 A、B 两组，A 组比 B 组少 3~5 人，A 组、B 组在场地上站好，两组保持一定距离。

方法：听到口令后，A 组成员开始抓 B 组成员，B 组成员在规定区域内，任意跑动，A 组成员用手触及 B 组成员身体任何部位，被触及的 B 组成员则退出游戏，直到最后一名 B 组成员被抓，则本轮游戏结束，重新分组。

规则：跑动中，必须在规定区域内，A 组成员必须用手触及 B 组成员的身体方为有效。

建议：

(1) 场地的大小根据人员的多少来确定。