

.....高中.....

体育游戏

300例



主 编：李 岩 李杰凯 常 波



北京体育大学出版社

高 中

体育游戏 300 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

1. 图书在版编目(CIP)数据

高中体育游戏 300 例/李岩等主编. - 北京:北京体育
大学出版社,2007. 5
ISBN 978 - 7 - 81100 - 756 - 5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 048548 号

高中体育游戏 300 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.bsups.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 10

2007 年 5 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4200 册

定 价 22.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

作 者

李 岩	孙永生	黄锡祥
姜晓天	王翰麒	于佳莹
杨 琳	王旭冬	张 秋
刘文娟	刘文浩	

前

言

本书是根据国家教育部制订的《体育与健康教学大纲（试验修订版）》对普通高级中学体育与健康教材的基本要求编写的，是普通高级中学体育与健康教学的配套教材。

这套教材在编写过程中，适应了《体育与健康教学大纲（试验修订版）》的要求，对必修教学内容和限制选修教学的内容，在保持原有体育项目的运动特点和技能要求，充分利用各体育项目场地、器材以及规则的基础上，本着寓教于乐、快乐教学的原则，将高级中学体育与健康教学的基本内容加以趣味化。通过体育游戏的形式，营造出轻松欢快并富有动感的课堂气氛，以达到愉悦身心，健康体魄的目的。

这套教材在编写过程中，适应了高中学生在年龄以及实际运动能力等方面不同的客观实际，在体育游戏的设计和难易程度的把握上，注意运用现代体育科学技术的研究成果，充分

调动人体的运动能力，合理使用运动资源，做到层次分明，循序渐进，以达到通过体育锻炼促进身心健康的目的。

这套教材在编写过程中，注意突出了实践性和实用性的特点。教材编写组聘请了一批多年从事体育教学和训练的专家，体育游戏实例均出自行家里手，集中了专业创作团队的集体智慧。教材中集纳的体育游戏实例，主要取材于教学和训练实践中，是在广泛收集的体育游戏实例中遴选出的精品，而且，许多游戏是编写者二度创编的成果。凡是新创编的体育游戏实例，均在体育教学中做过实验，可操作性强。在普通高级中学中组织体育游戏，所需要的场地器材等条件也基本具备。

因受教材创编者认知能力所限，本书难免存有不当之处，恳请广大读者批评指正。

2005 年 11 月 10 日

目 录

第一章 必修课体育游戏

第一节 田径游戏	(1)	15. 旱地拔葱	(14)
一、一年级游戏	(1)	16. 陆地冰球	(14)
1. 穿越障碍	(1)	17. 看谁先到	(15)
2. 掷准比赛	(2)	18. 搬地雷	(16)
3. 喊号接球	(3)	19. 搭 桥	(17)
4. 重新组合	(4)	20. 营 救	(18)
5. 跨下传球接力	(4)	21. 单腿跳接力	(19)
6. 炸坦克	(5)	22. 折回跑接力	(20)
7. 看谁滚的远	(6)	23. 打野猪	(21)
8. 背向起跑比赛	(7)	24. 看谁滚的远	(22)
9. 不断的蛇	(8)	25. 快速起动	(22)
10. 开火车	(9)	26. 变换跑	(23)
11. 跳绳接力	(9)	27. 地滚球比赛	(24)
12. 看谁反应快	(10)	28. 夹球跑	(25)
13. 打 靶	(11)	29. 夹气球接力比赛	(26)
二、二年级游戏	(12)	30. 看谁反应快	(26)
14. 保龄球	(12)	31. 贪得无厌	(27)

32. 三条腿足球	(28)	59. 双杠分腿坐撑移动	(53)
三、三年级游戏	(29)	60. 能上能下	(54)
33. 跨栏接力	(29)	二、二年级游戏	(55)
34. 万能胶	(30)	61. 双人侧平举接力赛	(55)
35. 二人三足跑	(31)	62. 定立大拼搏	(56)
36. 炸碉堡	(31)	63. 封锁与夺路	(57)
37. 喊号扶棍	(32)	64. 攻克难关	(58)
38. 贴饼子	(33)	65. 滚动体操棍比赛	(59)
39. 打豆包	(34)	66. 跳跃长绳	(60)
40. 橄榄球	(35)	67. 跳跃呼啦圈	(61)
41. 树上骑个猴	(36)	68. 袋鼠跳跃	(62)
42. 运伤员	(37)	69. 拉力比赛	(63)
43. 迫击炮	(38)	70. 跳跃运动	(64)
44. 跨越雷区	(38)	71. 前滚翻钻圈	(65)
45. 齐心协力	(39)	72. 能上能下	(66)
46. 背人接力	(40)	73. 单杠支撑移动	(67)
47. 垫球	(41)	74. 杠下移动	(68)
48. 解扣	(42)	75. 一切行动听指挥	(69)
第二节 体操游戏	(43)	三、三年级游戏	(70)
一、一年级游戏	(43)	76. 追逐赛	(70)
49. 拼图	(43)	77. 猜术语	(71)
50. 链接	(44)	78. 团结协助闯难关	(72)
51. 大象行进	(45)	79. 连线	(73)
52. 几何图	(46)	80. 螃蟹横行	(75)
53. 两球对对碰	(47)	81. 赶鸭	(76)
54. 双滚动比赛	(48)	82. 画圆圈	(77)
55. 三羊开泰	(49)	83. 前、后滚翻赛	(78)
56. 单杠支撑后摆比高度	(50)	84. 摆荡跳远	(79)
57. 屈臂悬垂	(51)	85. 探头得分	(80)
58. 支撑接力赛	(52)	86. 前翻下比快	(81)
		87. 摆越过线	(81)

88. 跳山羊	(82)	101. 穿剑过杆	(93)
89. 铁人赛	(83)	102. 过障碍	(94)
第三节 武术游戏	(84)	103. 舞刀花	(95)
一、一年级游戏	(84)	104. 缠头裹脑刀	(96)
90. 抓 人	(84)	105. 传剑或刀	(96)
91. 背靠背接力	(85)	三、三年级游戏	(97)
92. 俯卧倒立	(86)	106. 野马分鬃	(97)
93. 半蹲跑	(87)	107. 左右仆步	(98)
94. 背人接力	(88)	108. 左右拍脚	(99)
95. 侧手翻	(88)	109. 太极拳动作造型	(100)
96. 喊数做步型	(89)	110. 喊形象化名称做动作	
97. 抛球喊动作名称	(90)		(101)
二、二年级游戏	(91)	111. 智取刀剑	(101)
98. 缠头刀	(91)	112. 综合素质接力	(102)
99. 马步推掌	(92)	113. 辨认动作名称	(103)
100. 裹脑刀	(92)		

第二章 选修课体育游戏

第一节 足球游戏	(105)	121. 传球游戏	(112)
一、第一层次	(105)	122. 对墙传球	(113)
114. 踢球进圈	(105)	123. 颠球、射门接力	(114)
115. 踢球射门	(106)	124. 颠球游戏	(114)
116. 争分夺秒	(107)	125. 快速传球	(115)
117. 运球穿洞	(108)	126. 中圈射桶	(116)
118. 打龙尾	(109)	127. 珊瑚足球	(117)
119. 冲锋陷阵	(110)	128. 足棒球	(118)
120. 冲破封锁	(111)	129. 足球阵地战	(119)
		130. 四面围攻	(120)

131. 投掷足球接力赛	(121)	159. 通过封锁线	(149)
132. 摆脱猎人	(122)	160. 头球对攻	(150)
133. 背人踢比赛	(123)	161. 突出重围	(151)
二、第二层次	(124)	162. 突破得分	(152)
134. 穿裆比赛	(124)	163. 围猎兔子	(153)
135. 传接配合射门	(125)	164. 运球射击	(154)
136. 独胆猎手	(126)	165. 运球追捕	(155)
137. 躲闪射击	(127)	166. 掷击移动目标	(156)
138. 隔区传球	(128)	167. 整齐前进	(157)
139. 隔线对峙	(129)	168. 再接再厉	(158)
140. 猴子截球	(130)	169. 双腿运球接力赛	(159)
141. 接停抛传球	(131)	170. 十字运球接力	(160)
142. 进攻安全区	(132)	第二节 篮球游戏	(161)
143. 快顶快抛	(133)	一、第一层次	(161)
144. 狼和羊	(134)	171. 新长江与黄河	(161)
145. 转移进攻点	(135)	172. 夹球跳跃	(162)
146. 双脚传球	(136)	173. 围追堵截	(163)
147. 看谁踢得准	(137)	174. 螃蟹运货	(164)
148. 脚上功夫	(138)	175. 抓人不抓球	(165)
149. 挤公共汽车	(139)	176. 踩砖头过河	(166)
150. 互相帮助	(140)	177. 烫手的篮球	(167)
三、第三层次	(141)	178. 手扶拖拉机	(168)
151. 打靶训练	(141)	179. 抓传球人	(169)
152. 猎人打狐狸	(142)	180. 免死令牌	(170)
153. 射门击柱	(142)	181. 盲人运球	(171)
154. 移动球门	(144)	182. 传球抓人	(172)
155. 僧多粥少	(145)	183. 端盘子	(173)
156. 手球比赛头球攻门	(146)	184. 搬运狂人	(174)
157. 逃脱蟹魔	(147)	185. 速度不是第一	(175)
158. 跳舞的双脚	(148)	186. 青蛙投篮	(177)
		二、第二层次	(178)

187. 折返投篮	(178)	214. 运 蛋	(207)
188. 两只螃蟹	(179)	215. 转身寻球	(208)
189. 见机行事	(180)	216. 占山为王	(208)
190. 赏罚分明	(181)	217. 背传球接力	(209)
191. 技巧滚球	(182)	218. 垫球接力	(210)
192. 篮球 PK	(183)	219. 滚线接力	(211)
193. 先到先得	(184)	220. 配合默契	(212)
194. 蛙跳投篮	(185)	221. 独挡一面	(213)
195. 阻 止	(186)	222. 争夺领空权	(214)
196. 以一敌二	(187)	223. 见机行事	(215)
197. 一心二用	(188)	224. 轮班扣球	(216)
198. 跳投篮板	(189)	二、第二层次	(217)
199. 勇闯夺命岛	(190)	225. 是得其反	(217)
三、第三层次	(191)	226. 青蛙过河	(218)
200. 单腿蜈蚣	(191)	227. 时间宝贵	(219)
201. 花样运球	(192)	228. 老鼠爱“大”米	(220)
202. 上篮比赛	(193)	229. 体后的接球	(221)
203. 攻守兼备	(194)	230. 找 人	(222)
204. 独 臂	(195)	231. 应接不暇	(223)
205. 定位比赛	(197)	232. 技、战术配合	(223)
206. 篮球无间道	(198)	233. 蜻蜓点水	(224)
207. 坚守阵地	(199)	234. 你推我让	(225)
208. 艰难的运行	(200)	235. 圆周传球	(226)
209. 快乐的邮递员	(201)	236. 推 车	(227)
210. 夺宝奇兵	(202)	237. 亦攻亦守	(228)
211. 偷果子	(203)	238. 定位拦网	(229)
第三节 排球或软式排球游戏	(205)	三、第三层次	(230)
一、第一层次	(205)	239. 按号接球	(230)
212. 喊数抱球	(205)	240. 矮 人	(231)
213. 俯撑前移	(206)	241. 逆 向	(232)
		242. 乌龟偷蛋	(232)

243. 四面受敌	(234)	270. 套圈接力	(259)
244. 螃蟹赛跑	(234)	271. 一心二用	(260)
245. 和平共处	(235)	272. 跋山涉水	(261)
246. 一进一退	(236)	273. 集中注意力	(262)
247. 齐心协力	(237)	第五节 舞蹈游戏	(263)
248. 圆周垫球接力赛	(238)	一、第一层次	(263)
249. 跳动接球	(239)	274. 柔软步组合	(263)
250. 发球打点积分	(240)	275. 足尖步组合	(264)
251. 扣球得分	(241)	276. 变换步组合	(265)
252. 三三对垒	(242)	277. 波尔卡组合	(266)
第四节 韵律体操游戏	(243)	278. 跑跳步组合	(267)
一、第一层次	(243)	279. 前后交换腿跳组合	(268)
253. 照镜子	(243)	二、第二层次	(269)
254. 猜猜谁是领操员	(244)	280. 并步跳小跳组合	(269)
255. 看谁反应快	(245)	281. 小跳绳组合	(270)
256. 时钟报时	(246)	282. 圈组合	(271)
257. 传扇子	(246)	283. 球组合	(273)
258. 双脚套绳跑接力	(247)	284. 弹簧步组合	(274)
二、第二层次	(248)	285. 滚动步组合	(275)
259. 做操接龙	(248)	286. 华尔兹组合	(276)
260. 跟我学“贴人”	(249)	287. 伴舞组合	(277)
261. 遥控汽车	(250)	三、第三层次	(279)
262. 拉绳后滚翻接力	(251)	288. 小旗操	(279)
263. 转呼啦圈接力	(252)	289. 纱巾操	(280)
264. 运扇子接力	(253)	290. 跳踏步组合	(282)
265. 听数抱团	(254)	291. 柔软跑组合	(283)
三、第三层次	(254)	292. 滚动步转动球	(284)
266. 传来传去	(254)	293. 缠绳接过绳小跳	(285)
267. 字母造型	(256)	第六节 游泳游戏	(286)
268. 寻宝	(257)		
269. 你追我赶	(258)		

一、第一层次	(286)	305. 水中射手	(295)
294. 水上篮球	(286)	306. 赛艇	(296)
295. 运球比赛	(287)	307. 划船比赛	(297)
296. 鱼雷快艇	(288)	308. 连体游	(297)
297. 猜猜看	(289)	三、第三层次	(298)
298. 看谁最勇敢	(289)	309. 推小车	(298)
299. 发射炮弹	(290)	310. 追人游戏	(299)
300. 骑“马”摔跤	(291)	311. 鲤鱼跳龙门	(300)
二、第二层次	(292)	312. 俯卧倒游	(301)
301. 蹦蹦床	(292)	313. 水中跳马	(301)
302. 无臂将军	(293)	314. 套圈圈	(302)
303. 浮体比赛	(294)	315. 抢球	(303)
304. 拉、托、推	(294)		

第一章 必修课体育游戏

第一节 田径游戏

一、一年级游戏

1. 穿越障碍

目的：培养学生的灵活性及奔跑能力。

器具：栏架 8 个（每队 4 个）。

游戏的准备：

(1) 画一起跑线，距起跑线 10 米处放一高 0.762 米栏架（低栏），距此栏 10 米处再放一栏架，高 1.067 米（高栏），距此栏 10 米处再放一低栏架，距此栏 10 米处再放一高栏架。

(2) 将游戏者分成人数相等的两个组，成纵队立于起跑线后。

方法：听到比赛开始的口令后，排头队员跑至低栏处跨过此栏，向前跑至高栏处钻过高栏，再依次跨过低栏、钻过高栏，然后跑回本队，拍下一位同学的手后，该同学再开始重复上一位同学的练习，依次进行，以最先完成并跑完全程的队为胜。

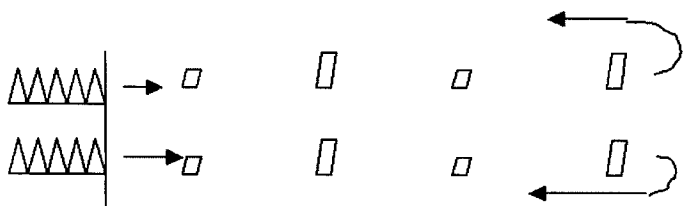


图 1 穿越障碍

规则：不得碰倒栏架，如碰倒栏架则必须把栏架扶起并原样放回原处。

建议：可调节栏架之间的距离。

2. 掷准比赛

目的：培养学生的投掷能力。

器具：垒球（或标枪）若干。

游戏的准备：

(1) 平坦场地，画一条起掷线，距起掷线约 20 ~ 25 米处画两个同心圆，半径分别为 2 米和 3 米。

(2) 将游戏者分成人数相等的两个组，成纵队立于起掷线后，每人 3 个垒球。

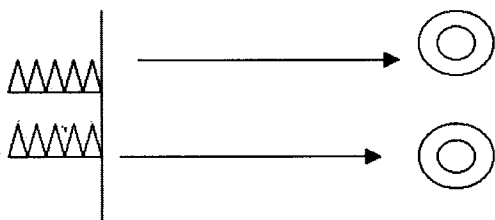


图 2 掷准比赛

方法：听到比赛开始的口令后，排头队员先向圆心处投球，投进小圆得 2 分，投进大圆没投进小圆得 1 分，没投进大圆不得分。投完 3 个球后下一位同学再投，依次类推。全队投完后，累

计得分，多者为胜。

规则：

- (1) 压线按分较少的计算。
- (2) 投球时脚不得越线。

建议：

- (1) 可调节起掷线和圆心的距离。
- (2) 也可用标枪进行。

3. 喊号接球

目的：培养学生的反应、灵活性及跑的能力。

器具：排球或足球 1 个。

游戏的准备：

- (1) 一块平坦场地。
- (2) 组织游戏者围成一圈站立，并按 1、2、3、4 等编号，每人记住自己的号。任意一同学拿球。

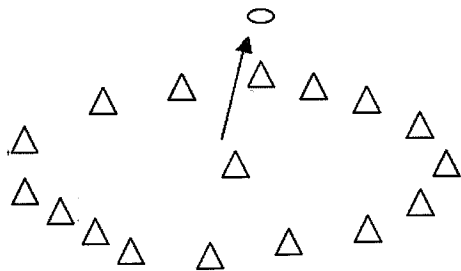


图3 喊号接球

方法：听到开始的口令后，拿球同学向上抛球，同时喊任意号，被喊的同学马上去接球，再喊下一个号，依次类推。如被喊的同学没接住球，则大家全都向外跑，直到被喊的同学接住球站在原地并喊“停”的时候，则必须都站住，这时被喊的同学可用球去够离的远的同学，也可用球去滚任意同学，如被够到或被

滚到的同学要被惩罚，如做 5 个俯卧撑等，然后由被惩罚同学接着抛球，游戏继续进行。

规则：

- (1) 没接到球时不能喊停。
- (2) 喊停时不得再跑。

建议：可用篮球进行。

4. 重新组合

目的：培养学生的反应、灵活性及跑的能力。

游戏的准备：

- (1) 跑道上进行。
- (2) 学生在跑道上一路或二路纵队向前跑进。

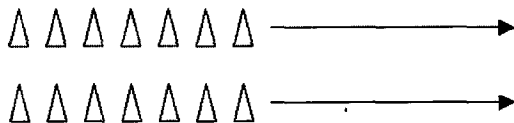


图 4 重新组合

方法：当教师喊 2 时，则 2 人立刻一组集合，互相拉手，继续向前跑进，当教师喊 3 时，则 3 人立刻一组集合，互相拉手，继续向前跑进。如有人未找到组，则罚俯卧撑 5 个，依次类推。

规则：集合时不得停留，否则算输。

建议：也可围成一圈进行。

5. 跨下传球接力

目的：培养学生的反应、灵活性及跑的能力。

器具：两个篮球或足球。

游戏的准备：

- (1) 一块平坦场地。
- (2) 学生分成人数相等的两个组，各成一路纵队站立，双