



少儿体育游戏

● 王艺兵 编著

充满乐趣的体育游戏

带给孩子们健康童年



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



少儿体育游戏

王艺兵 编著



机械工业出版社

体育游戏是游戏的一个分支,它融体力发展、智力发展、身心娱乐为一体,既是游戏的组成部分,又与体育运动有着密切的关系。本书在充分考虑学生、教师、场地、器材等实际情况的基础上,共搜集、整理了139个体育游戏,分为8个类别。具有组织容易、所用器材简单、利于常态体育教学等特征,并体现了趣味性、健身性、娱乐性、教育性、实用性等特点。运用这些体育游戏组织教学,可以充分调动学生的运动积极性,进一步提高学生的各项身体素质,培养学生良好的团队意识、顽强拼搏等意志品质。

图书在版编目(CIP)数据

少儿体育游戏/王艺兵编著. —北京:机械工业出版社,2012.10
ISBN 978-7-111-39892-9

I. ①少… II. ①王… III. ①体育游戏—少儿读物 IV. ①G898.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第230051号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:孔劲 责任编辑:孔劲

版式设计:霍永明 责任校对:杜雨霏

封面设计:姚毅 责任印制:张楠

北京双青印刷厂印刷

2012年10月第1版第1次印刷

169mm×239mm·9.25印张·162千字

0 001—3 000册

标准书号:ISBN 978-7-111-39892-9

定价:26.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

策划编辑(010)88379772

电话服务

网络服务

社服务中心:(010)88361066 教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售一部:(010)68326294 机工官网:<http://www.cmpbook.com>

销售二部:(010)88379649 机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线:(010)88379203 封面无防伪标均为盗版

兴趣是最好的老师

——《少儿体育游戏》序

2007年4月23日胡锦涛总书记主持政治局会议研究加强青少年体育工作，2007年5月中共中央、国务院做出了加强青少年体育、增强青少年体质的战略决策（简称中央7号文件），2007年5月12日全国亿万青少年阳光体育运动启动。然而，5年过去了，中央7号文件列举的“社会和学校存在重智育、轻体育的倾向，学生课业负担过重，休息和锻炼时间严重不足；学生体育课和体育活动难以保证”等“将严重影响青少年的健康成长，乃至影响国家和民族的未来”的问题依然未能得到有效解决。

2011年9月2日国家体育总局、教育部发布的《2010年国民体质监测结果》显示，我国学生体质总体状况依然令人担忧：中小学生超重与肥胖率继续增加，相比2005年，分别增加1.94%和1.56%；视力不良检出率持续增高并出现低龄化倾向。

2011年7月4日发布的《北京市2010年度居民健康状况及卫生事业发展报告》显示，两成中小学生肥胖，比2009年上升4.0%；六成中小学生视力不良，比2008~2009学年度上升了0.89%。同年7月5日公布的《2010年上海市全国学生体质健康调研结果公告》显示，上海市学生力量、力量耐力素质指标呈下降趋势，超重、肥胖率继续上升，视力不良检出率仍然居高不下。

2012年1月18日，在中央部委贯彻实施《全民健身计划》工作座谈会上，教育部郝平副部长透露，能够达到每天1小时体育锻炼时间的学校比例较低。北京市的数据显示，2010年北京市学生每天体育锻炼时间超过1小时的仅为24.3%，其中初中学生达到1小时的为30.7%，高中学生为19.5%；上海市的数据显示，2010年上海市大中小学生中约7成每天体育锻炼不足1小时，其中大学生为91.08%，高中生为81.73%，初中生为72.95%，小学生为53.37%。

上述情况表明，中央加强青少年体育、增强青少年体质的战略决策未能得到很好的落实，中央7号文件中提出的具体措施未能有效执行。当一个个“胖墩墩”抑或“豆芽菜”的身影从眼前滑过的时候，我们会感到担忧：作为祖国的未来，这些学生能具备建设祖国所需的体质和素质吗？



造成上述状况的原因是多方面的，但不容忽视的是学校体育教育的薄弱。一些学校过分强调动作规格、运动负荷、练习密度等生物学指标，使体育教学带有过多的强制性，教学过程趋于军事化、程式化，忽视或压抑学生个性心理品质的培养和发展；一些学校担心体育课发生危险，因噎废食，把单双杠、丢沙包统统列为危险项目，过分强调“快乐”，“放羊式”教学，学生想怎么玩就怎么玩，忽视对学生意志品质和道德情操的教育和培养；一些学校体育教学也步应试后尘，注重学生运动会成绩，忽略学生体育教育。其结果是，体育课及课外锻炼缺乏科学指导，不能有效激发青少年的锻炼动机、引起锻炼兴趣、培养锻炼特长、养成锻炼习惯，在学生极有限的活动时间里，造成无趣锻炼、无效训练，导致体育课的运动量和强度达不到强身健体的效果，体育对学生意志品质、道德情操、竞争意识和团队合作精神的培养得不到体现。

在中央7号文件发布5周年之际，我们欣喜地看到来自小学体育教学第一线的王艺兵老师的新作《少儿体育游戏》。与以往论述体育游戏的教科书和研究论文不同，王艺兵老师的《少儿体育游戏》一书带来的是对小学体育17年实践的思考和梳理。17年小学体育教师生涯，使他亲历了小学体育在应试教育面前实实在在的退缩，在素质教育口号下的无奈，对小学生体质下降的切肤之痛。痛定之后的反思使他找到了启迪小学生喜欢体育课的最好老师——兴趣，引起兴趣的最佳钥匙——游戏，一种人类与生俱来的本能。他结合自己的实践体验，将十几年的积累整理成了8大类139个体育游戏。这些体育游戏经过学生们的实践筛选，留下的是趣味性高、实用性强、操作性好，寓教育于游戏之中。

这样的一种探索，展示的也是王艺兵老师本人的追求。大学毕业的他，在小学一待就是近20年，从普通的教师到高级教师，再到北京市海淀区体育学科带头人。《少儿体育游戏》一书展示的其实是他一生的追求。

感谢北京市海淀区二里沟中心小学的郑云宏校长，没有她的鼓励和支持，这位普通体育教师的心血难以展现，我们也难以读到来自小学第一线体育教师的佳作。

我们期待《少儿体育游戏》激发的不仅是学生的体育兴趣，还包括体育老师们对体育的兴趣。

钟秉枢

首都体育学院院长

中国体育科学学会运动训练学分会主任委员

前言

游戏是伴随着人类诞生最早的文化活动，是体育文化之源泉。它是集运动、舞蹈、音乐、竞赛、交往、创新等活动于一身的综合性体育活动。其内涵丰富而高尚，包含着人们的认知、运动、竞赛、健身、尊重、交往、民主、自由、审美、创新等多种需要得到满足后所产生的积极的情感体验。游戏精神包含个人活动自由、相互尊重、平等相处、鼓励创新、自觉遵守游戏规则，学生会自觉不自觉地把这些精神带到生活实践中，并应用于社会活动之中。

体育游戏是游戏的一个分支，它融体力发展、智力发展、身心娱乐为一体，既是游戏的组成部分，又与体育运动有着密切的关系。由于体育游戏具有健身、教育、娱乐等功能，因此体育游戏已经成为体育教学中重要的手段。

本书在充分考虑学生、教师、场地、器材等实际情况的基础上，共搜集、整理了 139 个体育游戏，分为 8 个类别，具有组织容易、所用器材简单、利于常态体育教学等特征，并体现了趣味性、健身性、娱乐性、教育性、实用性等特点。运用这些体育游戏组织教学，可以充分调动学生的运动积极性，进一步提高学生的各项身体素质，培养学生良好的团队意识、顽强拼搏等意志品质。

书中不妥之处，还请各位老师和读者不吝指正！

王艺兵

目·录

Contents

兴趣是最好的老师

——《少儿体育游戏》序

前言

一、队列游戏

1. 紧急集合.....1
2. 目不转睛.....1
3. 听数站队.....2
4. 机智反口令.....3

二、奔跑类游戏

1. 你追我跑.....4
2. 穿过小树林.....5
3. 换物接力赛.....6
4. 黄河、长江.....7
5. 快速出击.....7
6. 攻关.....8
7. 跑过独木桥.....9
8. 钻圈比快.....10
9. 十字接力.....12
10. 绕人追击.....13
11. 三人五足接力.....14
12. 冲出包围圈.....15
13. 看谁先到站.....16
14. 推铁环比快.....17
15. 稳中求胜.....18

16. 抱球接力.....19
17. 挑战、应战.....20
18. 喊号追人.....20
19. 赶鸭子.....22
20. 割麦子.....23
21. 跳皮筋追人.....24
22. 抢圈追逃.....25
23. 跑中抛接.....26
24. 放包接力.....27
25. 跑垒计分.....28
26. 钻城门.....29
27. 抢人.....30
28. 接龙.....31

三、跳跃类游戏

1. 单脚跳接力.....32
2. 立定跳远接力.....33
3. 跳短绳比赛.....34
4. 跳长绳比赛.....35
5. 快快跳起来.....36
6. 跳绳接力赛.....37
7. 夹包跳跃比快.....38
8. 两人蹲跳比快.....39
9. 跳背接力.....40
10. 双人跳绳接力.....41
11. 夹垫跳跃.....42



12. 二龙戏珠·····	43	13. 端线篮球·····	73
13. 量力抛跳接力·····	44	14. 快传快跑·····	74
14. 袋鼠跳·····	45	15. 迎面传球·····	76
15. 猜拳立定跳远·····	46	16. 活动篮筐·····	77
16. 双人双足跳·····	47		
17. 编花篮·····	48		
18. 二人连环跳·····	48		

四、投掷类游戏

1. 机智躲闪·····	50
2. 打龙尾·····	51
3. 冲过火力网·····	52
4. 小小神投手·····	53
5. 滚球入门·····	54
6. 投活“球”·····	56
7. 放飞梦想·····	57
8. 投篮筐·····	58
9. 投活动圈·····	58
10. 击球进圈·····	59

五、球类游戏

1. 运球比快·····	61
2. 运球过关·····	62
3. 踢球迎面障碍接力·····	63
4. 截住空中球·····	64
5. 企鹅快走·····	65
6. 跑垒·····	66
7. 拨球绕圈·····	67
8. 大猩猩比赛·····	68
9. 追持球的人·····	69
10. 抛球为号·····	70
11. 追目标·····	71
12. 围圆抢断·····	72

六、躲闪类游戏

1. 捕鱼·····	78
2. 三个字·····	79
3. 追拍·····	80
4. 贴人·····	81
5. 钓鱼·····	82
6. 抓尾巴·····	83
7. 拍背·····	84

七、对抗与负重游戏

1. 拉人过线·····	86
2. 小小脚斗士·····	87
3. 传递实心球比赛·····	87
4. 斗智斗勇·····	88
5. 拔河·····	89
6. 推球进圈·····	90
7. 运物比快·····	91
8. 上压、下抬·····	92
9. 抱腿·····	93
10. 挤人出圈·····	94
11. 开动汽车·····	94
12. 独臂大战·····	95
13. 车轮滚滚·····	96
14. 拔腰·····	97
15. 拉起比劲·····	98
16. 蚂蚁搬物·····	99
17. 拉人进圈·····	99



八、娱乐类游戏

1. 老鹰捉小鸡·····	101	20. 骑车竞赛·····	120
2. 快找同伴·····	102	21. 行路难·····	121
3. 前赴后继·····	103	22. 知己知彼·····	122
4. 踢包接力·····	104	23. 背靠背起立·····	123
5. 顶包竞速·····	105	24. 集体钻圈·····	123
6. 推垫子接力·····	106	25. 小猫与麻雀·····	124
7. 合作夹球·····	107	26. 小兔钻树洞·····	125
8. 智斗·····	108	27. 夜航·····	126
9. 来去自如·····	108	28. 冰棍·····	127
10. 进“客厅”·····	109	29. 小心背后·····	128
11. 穿城门·····	110	30. 突围·····	129
12. 后撑移动·····	111	31. 站立推手·····	130
13. 摇船过河·····	112	32. 篮球与乒乓球·····	131
14. “火车”赛跑·····	113	33. 快指部位·····	132
15. 矮人比快·····	114	34. 惊弓之鸟·····	133
16. 千脚虫赛跑·····	115	35. 翻掌贴肩接力·····	134
17. 踏石过河·····	116	36. 绕人跑·····	135
18. 机警换位·····	117	37. 占圈·····	136
19. 快接高抛球·····	118	38. 穿越“电网”·····	137
		39. 齐心协力·····	138

一、队列游戏

1. 紧急集合

游戏目的：培养学生遵守纪律的习惯和快速站队的能力。

游戏方法：学生成4排横队站好。教师发出“散开”的口令后，全体学生立即散开，分散在指定的区域内自由活动；或者由教师带领做各种模仿动作。当听到“集合”的口令后，全体学生立刻到原来位置迅速站好队。以站队快、静、齐的队为胜。

游戏规则：

- (1) 必须按照规定的信号散开活动或集合站队。
- (2) “散开”口令发出后，不得聚集在原地等着站队。

游戏组织：见图 1-1。

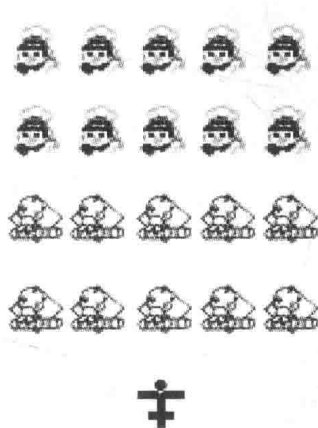


图 1-1

2. 目不转睛

游戏目的：学习解放军一切行动听指挥和坚决执行命令的作风，培养快速反应和集体行动的能力。

游戏方法：学生分成人数相等的若干纵队，并排站在指定的线后，教师



站在学生对面 20 米的地方，手持小红旗指挥学生行动。教师举起小红旗，各队都向前走；放下旗子，就停止前进，如继续前进，则算犯规。游戏进行几次以后，以犯规少的队为胜。

游戏规则：必须按照规定的信号行动。

游戏组织：见图 1-2。

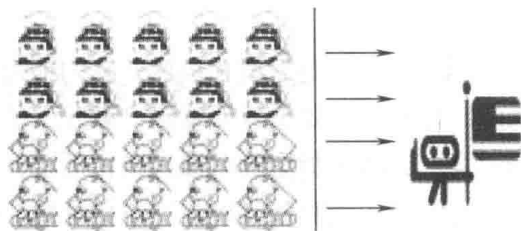


图 1-2

3. 听数站队

游戏目的：提高学生的灵敏素质，培养学生的组织性和纪律性。

游戏方法：学生散开自由活动，听到教师报的数后，如“3”或者“4”，学生马上按照数字规定迅速站成一路小纵队或者一列小横队，人数不能多也不能少，队形还要整齐，否则就算失败。

游戏规则：

- (1) 必须听到“数”后在开始。
- (2) 队形要整齐。

游戏组织：见图 1-3。



图 1-3

4. 机智反口令

游戏目的：培养学生的灵敏素质，提高队列动作的准确性。

游戏方法：游戏者围成圈。游戏开始，教师指定任何一个人沿逆时针或顺时针方向开始游戏，第一个人说：“立正！”，同时做稍息的动作。第二个人应接着说：“稍息！”，同时做立正的动作。第三个人应接着说：“向左转！”，同时向右转。第四个人接着说：“向右转”，同时向左转。如此交替进行。如果某个人发生错误，必须为大家表演一个节目。然后从发生错误的人开始，继续游戏。

游戏规则：

- (1) 讲话与动作必须同时进行。
- (2) 前后两人之间不能停顿时间过长，否则为失败。

游戏组织：见图 1-4。

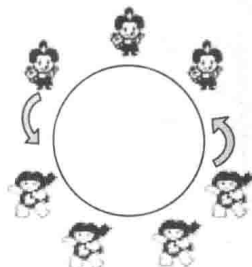


图 1-4

二、奔跑类游戏

1. 你追我跑

游戏目的：培养学生的集体主义精神，提高学生的奔跑能力。

器材准备：两根接力棒。

游戏方法：在场地上画两条相距 20~25 米的平行线，把学生分成人数相等的两队，每队再分成甲、乙两组，分别成纵队相对站立在两边的起跑线后。教师发令后，各队甲组的排头迅速向乙组跑去，拍乙组排头的手，然后自己站到乙组排尾，乙组排头被击掌以后，迅速跑向甲组，拍甲组第二个人的手，然后站到甲组排尾。如此依次进行，每人跑一次，以不犯规或者犯规少又先跑完的队为胜。

游戏规则：

- (1) 起跑前必须站在起跑线后，不得踏线。
- (2) 发令后，甲组第一个人才能跑出，其余的人击掌后才能越过起跑线。

游戏组织：见图 2-1。

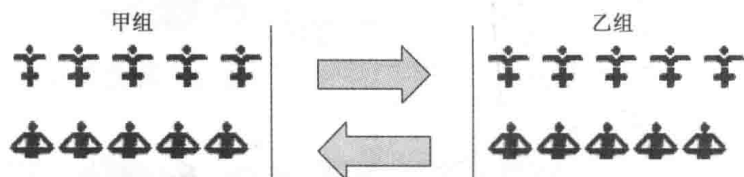


图 2-1



2. 穿过小树林

游戏目的：培养学生变向跑的能力和克服困难的精神。

游戏方法：将学生分成人数相等的4队，成4列横队站好，左右间隔两臂。发令后，各队排头开始依次蛇形绕过本队的每一名同学，然后直线快速跑回自己的位置并拍第二名同学的手，第二名同学从排头开始依次蛇形绕过，再拍第三名同学的手，依次进行，看哪组最先完成。

游戏规则：

- (1) 不能碰到同学。
- (2) 先回到自己位置再拍手。

游戏组织：见图 2-2。

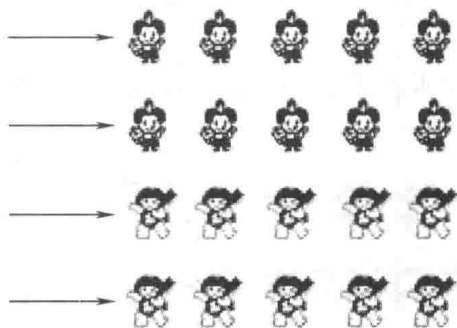


图 2-2



3. 换物接力赛

游戏目的：培养学生对工作认真负责的精神，提高学生的奔跑能力。

器材准备：4个沙包，4个实心球。

游戏方法：在场地上画一条起跑线，于线前10~15米处并排画若干圆圈，间隔3米。圈内放一个沙包，学生分成人数相等的几路纵队，正对圆圈站在起跑线后，各队排头手持一个实心球。发令后，各队排头迅速跑向本队前面的小圆圈，将实心球放在圆圈内，拿起圆圈里的小沙包跑回本队交给第二个人后，自己站到队尾。第二个人按上述方法进行，用小沙包换回实心球。如此依次进行，以先跑完的队为胜。

游戏规则：

(1) 必须接到交换的物件后才能起跑，交换物只能传递，不准抛投。

(2) 交换物必须放在圆圈内，如滚出圈外，要捡回来放好再跑。

游戏组织：见图2-3。

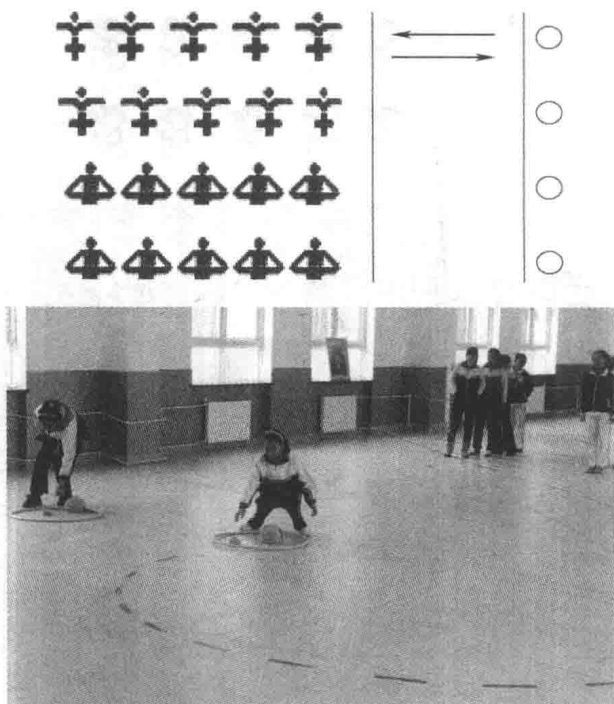


图2-3



4. 黄河、长江

游戏目的：培养学生机智、果断和诚实的品质，提高学生奔跑和躲闪的能力。

游戏方法：把学生分成男、女两队，相互背对背站在两条中线后，一队称为“黄河”，另一队称为“长江”。游戏开始，教师喊“长江”，“长江”队迅速向安全线跑出，“黄河”立即追赶“长江”，凡是在安全线前拍着对方的就得1分。如果教师喊“黄河”，则“黄河”队转身跑出，“长江”追，进行几次以后，以得分多的队为胜。

游戏规则：

- (1) 被追的队不能越过中线或者满场乱跑，否则判对方得分。
- (2) 追的队不能推人、拉人。

游戏组织：见图 2-4。

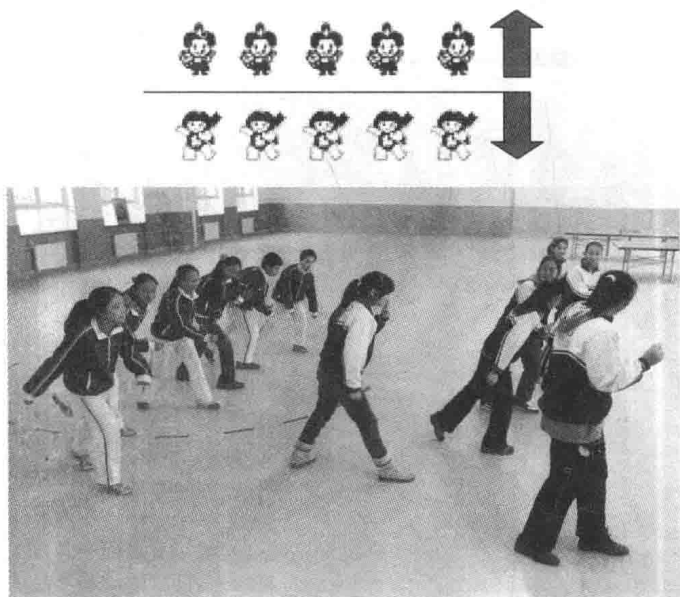


图 2-4



5. 快速出击

游戏目的：提高学生的快速反应能力和奔跑能力。

游戏方法：学生左右两臂间隔成 4 列横队，站在篮球场的一条边线（即为



起跑线)后。各列分别报数后,每人记住自己的号数。游戏开始,教师任意喊一个号,如:5号,则各列5号同学立即向场地对面的边线跑去,用脚踩一下对面的边线后返回,先通过起跑线的得1分。如此继续进行,以得分多的组为胜。

游戏规则:

- (1) 没有叫到号的,不得越过起跑线。
- (2) 必须脚踩对面的边线后才能返回。

游戏组织: 见图 2-5。

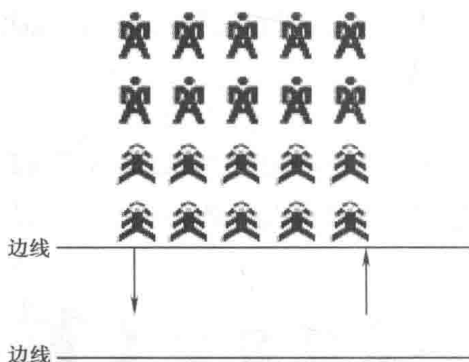


图 2-5

6. 攻关

游戏目的: 培养学生勇于克服困难的精神和对时间、空间的判断能力,提高学生的灵敏素质。

器材准备: 5根长绳。