

老游戏玩起来



科学视角下的民间游戏



丁亚红 主编

河北美术出版社

游戏是儿童认识世界的途径，他们生活在这个世界里，并负有改造它的使命。

—— 高尔基

老游戏 玩起来

科学视角下的民间游戏

丁亚红 主编

TRATIONAL GAMES

河北美术出版社

责任编辑：郭 军
装帧设计：李 沐 梁 洁
责任校对：李 宏

主 编：
丁亚红

编 委：
张玉暖 李英华 张利剑 乔丽红
李国勇 袁增欣 王晓月 张宇轩

图书在版编目(C I P)数据

老游戏，玩起来 / 丁亚红主编. -- 石家庄：河北
美术出版社，2015.12
ISBN 978-7-5310-6976-8

I. ①老… II. ①丁… III. ①游戏—介绍—中国
IV. ①G898

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 312113 号

老游戏 玩起来

科学视角下的民间游

出版发行：河北美术出版社

地 址：石家庄市和平西路新文里 8 号

邮 编：050071

电 话：0311-85915007

印 刷：石家庄市金河彩印有限责任公司

开 本：889mm×1194mm 1/16

印 张：8.5

版 次：2015 年 12 月第 1 版

印 次：2015 年 12 月第 1 次印刷

定 价：58.00 元



河北美术出版社



淘宝商城



官方微博



微信公众号

版权所有 翻印必究

如质量服务承诺：如发现缺页、倒装等印制质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：0311-85915007

童年是一段要穿过陌生境地的旅途，儿童是这段旅途的游客，而游戏是他们探索发现的工具，是其同所处的文化环境接触的过程。

—— 鲍布·哈各斯

序言

传统民间游戏俗称“玩耍”，自古以来就是儿童生活的主要形式，对于儿童的成长发展有着深远的影响。追溯民间游戏的起源，我们发现：游戏既是人类物质生活中本源性的、必不可少的生命活动；也是人类一切文化活动、精神生产与消费中不可或缺的价值取向和观念形态。民间游戏以人为媒介，代代传承，不断发展。

我国幅员辽阔，历史文化悠久，民间游戏的种类十分丰富。随着社会经济的发展，现代信息技术的冲击，民间游戏赖以生存的文化生态也在逐步发生变化，民间游戏渐行渐远，逐步远离大众视野和儿童的生活。在这样的历史背景下，从现代科学的视角，对现有的民间游戏资源进行整理、筛选、分析，并将研究成果向家庭、学校及社会大众推广，就有着十分重要的现实意义。

本书收集整理了我国具有代表性的民间游戏 75 个，分为挑战竞技、走跑跳跃、角色扮演、手指操作、益智对抗、娱乐休闲、民间童谣七类。每个游戏都从儿童运动学、儿童心理学、儿童教育学等角度，阐释游戏活动中包含的科学原理。每个游戏均设有一幅插图，图文并茂地向读者还原了儿童玩耍这些民间游戏的生动场景。

这是一本民间游戏的科普读物，材料详实，讲解形象，可供教育、文化研究者理

论参考，可供教师学生开展文体活动，亦可供家长儿童亲子游戏；这还是一本特殊形式的儿童史，它又重新把沉淀在往昔岁月中的老游戏带回到孩子们中间，孩子们将在兴味盎然的玩耍中感受古老民俗文化的智慧和情趣。

阳光下，田野里，草地上，孩子们恣意玩耍吧。愿他们成为大自然中栉风沐雨的健康生命！老游戏，玩起来！

编者

2015 年 11 月 6 日

Preface

Traditional folk games, commonly known as "play", have been the main form of children's life since ancient times, which have a profound influence on the development of children's growth. Tracing the origin of folk games, we find that the games are not only the original essential life activities in people's material life, but also an indispensable value orientation and ideology in all people's cultural activities, spiritual production and consumption. Folk games taking human as a medium continue to develop through generations of inheritance.

China is a vast country with a long history and a rich variety of folk games. But with the development of social economy, the impact of modern information technology, the cultural ecology which folk games depend on for existence are gradually changing, so folk games gradually fade away from the public view and children's lives. Under such a historical background, from the perspective of modern science, it is very important to sort and analyze the existing folk game resources and extend the research results to families, schools and the public.

This book collects 75 representative folk games of our country which are divided into seven categories: competitive challenge, walking running and jumping, role playing, finger operation, puzzle confrontation, leisure and recreation, folk rhyme. Each game explains the scientific principles contained in games from the perspective of children's kinematics, child psychology, children's

education, and etc. Each game depicts the vivid scenes of children playing these folk games with an illustration

This book is an informative and vivid popular science book on folk games. It can not only be used by the education and culture researchers as a theoretical reference, but also be used by teachers, students and parents when they carry out cultural and sports activities and parent-child games. This book is also a special form of children's history. It will bring the old folk games in the past back to children, and children will feel the wisdom and fun of the ancient folk culture while playing them. Let children enjoy themselves under the sun, in the fields and on the grass. Wish all children healthy growth! Let's play the traditional games!

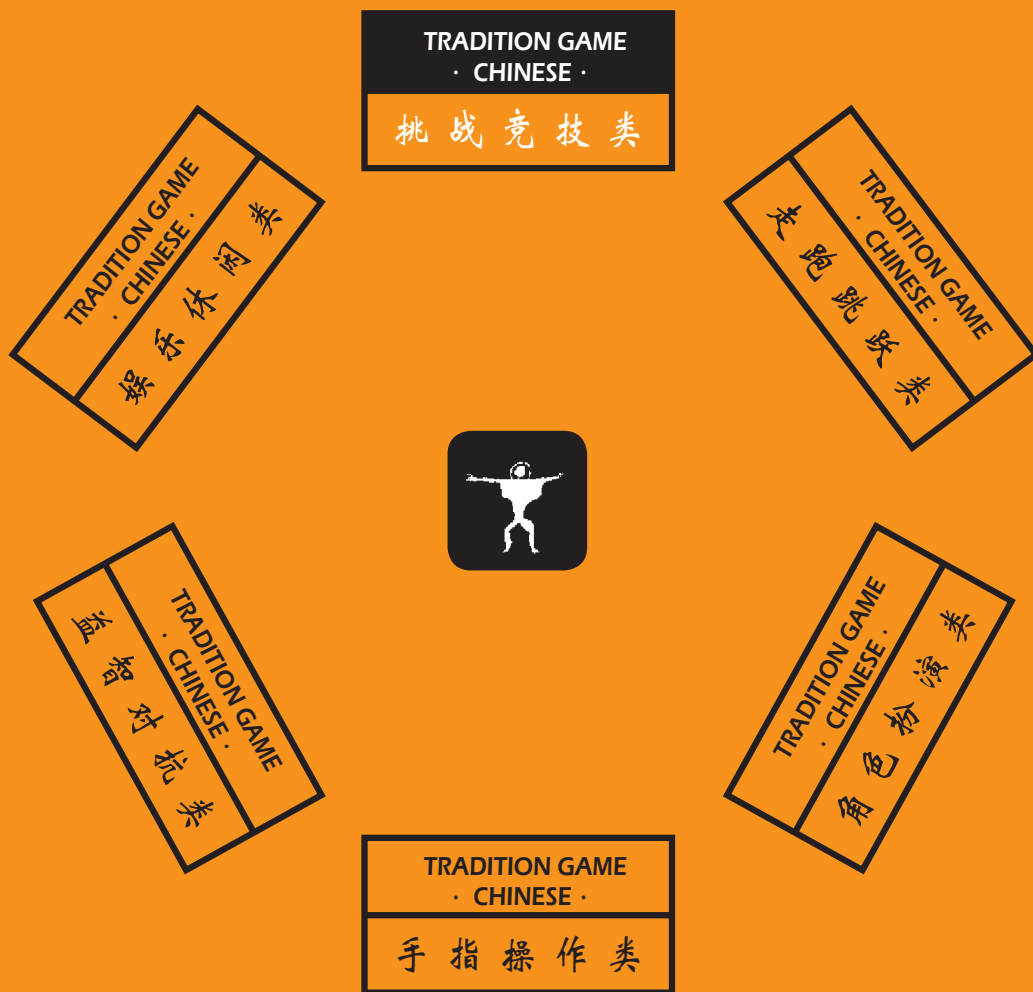
Editor

November 6, 2015

目录

Contents

- 001 挑战竞技类
Competitive Challenge
- 017 走跑跳跃类
Walking Running and
Jumping
- 037 角色扮演类
Role Playing
- 055 手指操作类
Finger Operation
- 069 益智对抗类
Puzzle Confrontation
- 079 娱乐休闲类
Leisure and Recreation
- 117 童谣
Folk Rhyme





挑战竞技类

挑战竞技类游戏在发展儿童身体运动能力的同时，加大了游戏的难度。随着儿童年龄的增长，对动作及规则要求的难度期望值增高，因此在安排游戏时，考虑动作和规则难度，在游戏中加入竞争成分，使游戏更具有趣味性和挑战性。儿童在游戏中通过充分地表现自己的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等运动素质，达到增强儿童体质、发展儿童身体运动能力、遵守规则意识的目的，体验自豪感和成功感。

TRADITION GAME
• CHINESE •

舞 龙 灯

舞龙灯是一种古老的汉族民俗活动，始于汉初，盛于唐宋。舞龙灯寓意吉祥，有祈祷风调雨顺、五谷丰登之意。

【游戏玩法】

用稻草、竹筒等物品制一个象征性的“龙头”，再制出“龙身”（用稻草扎成大约 20 厘米长的草扎若干个，中间穿上一根绳子），用小竹竿或木棍插进“龙头”和“龙身”，可以举着嬉戏。

【游戏中的科学】

盛大的场面、团体的合作对儿童有很强的吸引力。“舞龙灯”游戏通过举龙灯可以发展儿童上肢力量，训练持物协调能力，提高儿童核心力量。通过团结一致的动作还可以提高儿童集体的凝聚力，促进儿童合作意识的发展。



TRADITION GAME
• CHINESE •

石头剪刀布

石头剪刀布也称“锤子剪刀布”，这项游戏可以追溯到汉朝的手势令，明清时期民间广为流行。

【游戏玩法】

游戏者一同念“石头、剪刀、布”，念到“布”时，大家同时伸出手：握拳表示“石头”，伸出食指和中指表示“剪刀”，伸开手掌表示“布”。（也可用双腿：双腿双脚合拢的姿势表示“石头”；双腿前后纵向叉开，表示“剪刀”；双腿横向叉开，表示“布”。）规则为：“石头”赢“剪刀”，“剪刀”赢“布”，“布”赢“石头”。

【游戏中的科学】

越是古朴的游戏越是有其独特的魅力。“石头剪刀布”游戏不仅可单独成为一个游戏，还可以辅助其他游戏，通过猜测对方的心思可以培养儿童的思维能力和推理能力。



两面城是 20 世纪 80 年代我国流行的一项儿童集体游戏。

TRADITION GAME
• CHINESE •

两 面 城

【游戏玩法】

限定一个区域，两边分别做两个城。然后游戏者分成两组。其中一方在两个城之间来回跑，另一方站在中间拦截。被抓到的人则被定在被抓点，自己一方的人可以去救他，碰到他就算救活了，一起继续奔跑游戏。而抓人的一方以此为圈套，引诱对方来救人，以抓住更多的人。

【游戏中的科学】

“两面城”游戏可以增强儿童反应能力和判断能力，训练儿童在快速跑动中的急停、转身和变向能力。



【游戏玩法】

踢毽子，深受女孩子喜爱。可一个人自娱自乐，也可多人围成圈一起踢。毽子的种类繁多，一般为用羽毛和金属片做成的羽毛毽子、用布袋装的叫沙包。场地不受限制，只要平坦即可。踢时可以单脚踢，也可以双脚轮流交换踢，踢出各种花样。

【游戏中的科学】

踢毽子是中国最古老的民间游戏之一。通过单足站立可以发展儿童单腿支撑能力，增强儿童平衡能力，训练髋关节、踝关节灵活性，锻炼膝关节稳定性，提高儿童下肢内收、内旋肌群力量。

TRADITION GAME
• CHINESE •

踢 毽 子

踢毽子起源于汉代，唐宋时期踢毽子已经风行于民间。近年来，踢毽子发展为毽球。

