

中小学新课程教学艺术丛书

XIAOYUAN QUWEI YOUXI BAILI

中小小学校园 趣味游戏百例

每天锻炼 **一小时**

王殿双 主编

健康工作 **五十年**

幸福生活 **一辈子**



中国林业出版社

● 中小学新课程教学艺术丛书

中小学校园趣味游戏百例

王殿双 主编

中国林业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中小学校园趣味游戏百例/王殿双主编. - 北京: 中国林业出版社, 2008. 6

(中小学新课程教学艺术丛书)

ISBN 978 - 7 - 5038 - 5227 - 5

I. 中... II. 王... III. 游戏课 - 中小学 - 教学参考资料
IV. G634. 963

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 067819 号

黑龙江省齐齐哈尔市梅里斯达斡尔族区 教师进修学校校本教材开发编委会

主 编: 王殿双

副主编: 郭丽华 姚春丹

编 者: 吴升斌 曹淑华 姜洪玉 鄂振辉 孙玉晶

孙先刚 常卫平 姚春丹 邱 健 张玉明

胡 冰 张秀薇 张亦男 郭丽华

出版: 中国林业出版社 (100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: longman2008@126.com 电话: 010 - 66174569

发行: 新华书店北京发行所

印刷: 北京昌平百善印刷厂

版次: 2008 年 6 月第 1 版

印次: 2008 年 6 月第 1 次

开本: 148mm × 210mm 1/32

印张: 4.25

字数: 100 千字

印数: 1 ~ 4000 册

定价: 10.00 元

前言

实施新课程以来，在各级教育行政部门的领导下，学校和广大教育工作者，全面贯彻党的教育方针，积极推进素质教育和课程改革，取得了一定的成绩。但我们也必须清楚地看到，由于受片面追求升学率的影响，我们的学生读死书、死读书的现象还不同程度地存在。教师为考而教，学生为考而学，尤其是一些热点校，面对激烈的竞争压力，学生课业负担更重。国家体育总局、教育部体质监测数据表明，近 20 年来青少年的部分体能素质指标持续下降：超肥胖学生的比例迅速增加，中学生的视力不良率已经超过了三分之二，大学生的视力不良率高达 83%，有 85% 的考生报考专业受限，在近两年的征兵工作中，有 63.7% 的高中毕业生因体检不合格被淘汰。中小学生的体质下降问题已经越来越引起党和国家领导人的高度重视和社会各界的强烈关注。

2007 年 4 月 23 日，胡锦涛总书记主持召开中共中央政治局会议，专门研究加强青少年体育、增强青少年体质的问题，这充分说明党中央对广大青少年身心健康成长的高度重视。教育部提出“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的口号。在具体的落实

中，部分学校由于受活动空间和经费的局限，学生难以参与富有实效的活动。结合学校实际，我们从校本课程的高度，收集编写了来自中小学校的趣味游戏活动，以达到锻炼学生身心、激智、启德、促美的育人目标，并促进文明、和谐校园风气的形成。在玩中学习，在愉快中体验学习的乐趣，不断提高学生的动手实践能力和创新能力。因来自校园，又将回归校园，所以本书具有以下特点：

1. 操作性

每项游戏活动由活动名称、活动目的、玩法和规则等内容组成。初读此书，按图索骥，一看即懂，一学即会，具有很强的操作性。如“袋鼠回家”的玩法和规则：（1）将参加游戏者分成人数相等的若干小组。（2）游戏前将三张桌子前后间隔 20 厘米依次摆开，准备三个乒乓球。游戏者依次排在第一张桌子后面。（3）游戏开始，第一个游戏者……得分多组为胜。

2. 实用性

在校园内进行，不受场地和设施限制，就地取材，经济实用。如冰棍筷子、扑克牌、篮球、排球、乒乓球、键子、沙包等都是玩具，简单实用，随处可见。另外，还有很多游戏项目不需要任何器材，根据规则就能进行，十分简便实用。

3. 趣味性

趣味性是游戏的最主要特点，也是最吸引学生参与活动的要素。如上面提到的“袋鼠回家”等活动，注重学生已有的生活经验和学习经验，整个活动有竞争有合

作，着重体现趣味性。因为有趣，所以好玩，因为好玩，所以爱玩。在玩中陶情，在乐中益智，锻炼体质，培养能力。钟南山院士说：“小孩子从小该玩就去玩，玩会促进大脑的全面发展”。现在孩子们的 lifestyle 有很大的变化，出门基本上以车代步，电视、电脑、网络又占去了学生大部分的课余时间。从物质享受的枷锁中解放出来吧！伴着清脆的下课铃声，跑起来，跳起来，玩起来，我们的校园多欢乐，我们的童年多美好。愿我们健康快乐每一天，让校园成为我们成长的乐园！

郭丽华

2007 年 7 月 2 日

目 录

CONTENTS

三人同行	张凤霞(1)
两军对垒	崔希国(2)
九九归一	邹存龙、范玉宝(4)
二人三足跑赛	吕帅(5)
传球	何丽萍(6)
侦察与反侦察	李丽荣(7)
保护“队长”	谷红梅、关翠坤(9)
先锋使者	张俊艳(11)
八戒选瓜	洪亚兰(12)
冰棍筷子夹球	汪丹(14)
冲过火力网	黄强(15)
出奇智胜	石春明(16)
动物搬家	多猛(17)
勇攀高峰	乔洪德(18)
勇闯敌营	张玉明(19)
单腿跳抓人	王颖、张振雷(21)
单腿跳接力赛	张秀薇(22)
双人戏口袋	邓世平(23)
双人踢毽	黄嘉楠(24)
双龙摆尾	于延宇(25)

呼拉圈接力	鄂玉芳(27)
命令式跳绳	李淑云(28)
四龙夺珠	杨秀娟(30)
圈环躲沙包	李宇奇(31)
圈外点点儿	王媛媛(32)
大公鸡	多彦波(33)
大家来玩“追、跑、转”	郭迎伟(34)
奇妙的跳棋	鄂晨浩(35)
字母碰碰车	张鑫(36)
字母连珠	栾学红(37)
定点投篮	赫春波(38)
对口令跳	刘爽(39)
打坦克(电脑游戏)	邹存龙(40)
打“保龄球”	赵伟(42)
扑克速算	单煜(43)
扑克对数	陈洪涛(44)
手指游戏	张丽娟、金茹(46)
我是大力士	李永德(47)
我们是朋友	曹霞(48)
成语接龙大比拼	付桂琴(49)
急速传话	于子露(51)
快算“24”	王娜(52)
巧问妙答猜成语	高雅(53)
巧转正方体	邱健(54)
巧抓石子	李五会、卢火燃(56)
小马过河	郭盛春(57)
小猴子捞月亮	赵永慧(58)

小火车	肖丽华(60)
小小预报员	周桂华(61)
"导体"与"带电体"	孙玉红(63)
对诗游戏	陶雪(65)
对墙传球	张印臣(66)
撞球	杨雪(67)
摔马跤	吴松江(68)
挤人出圈	杨凤琴(69)
接力画动物	修兆福(70)
拔河	张宇(71)
抢座位	刚秀霞、张亦男(72)
抢二十四点	唐明颖(73)
抓尾巴	丁桂芳(74)
找颜色	金娜(76)
找伙伴	谷红利(77)
纸盒托扬	宋晶(78)
编花篮	姜波(79)
纸棒模仿秀	张秀芬(80)
篮球新玩法	陈晨(81)
福娃比快	张晓梅(82)
神勇小工兵	朱军(83)
石头、剪子、布	尹成才(85)
真假青蛙	马桂静(86)
玩中学外语	裴胜敏(88)
趣味跳绳	童云龙、张淑红(89)
猫捉老鼠	郭丽华、李厚坤(90)
渡河	刘晓蕾(91)

流星波浪	陈志国(93)
打口袋	赵振川(95)
脚不粘地	张敏、张艳(97)
丢手绢	郑丽艳(98)
斗智斗勇	侯忠远(99)
操场接龙成语	刘兰兰(100)
钓鱼	鄂洪波(102)
蛇战	陈欢欢、张秀芬(103)
运球接力	王艳玲(104)
踢毽子新玩法	陈翠娥(106)
跨球比赛	冯静香(107)
追击手	秦鹏(108)
逮老鼠	崔明伟(109)
跳跳棋	乔静燕(111)
跳绳闯关	郭磊(112)
跑锅	祝威(113)
跳格子	孔德志(114)
迅速拍打	盛彩虹(115)
跳五格	多奇勇(116)
调色板	陈建森(118)
袋鼠回家	张国峰(120)
南果北运	程猛(121)
手足传情	鄂玉秀(123)
蛇形跑接力	乔学良(124)
腾越黄河	敖长林(125)
运乒乓球	赵晓伟(126)



学校：梅里斯中学 作者：张凤霞 责编：姚春丹

三人同行

一、目的

通过游戏锻炼学生体质，培养学生的合作能力与集体荣誉感。

二、玩法

三人一组、并肩站立，站在两侧的学生用外侧手共同摇一根绳子，然后三个人一起跳，先慢后快，边跳边向前移动十米，然后向后转（跳绳不间断）往回跳，只要有一个人绊绳停下来，此组就得结束跳绳，下一组开始跳。

三、规则

1. 同组三个人一定要步调一致，配合默契。
2. 要诚实，绊绳了就自觉结束同组的跳绳。

四、体验

合作成功是快乐的。集体荣誉至高无上。



学校：梅里斯区达呼店镇腰店小学

作者：崔希国

责编：孙玉昆

两军对垒

一、目的

加强投掷、奔跑的能力训练，提高学生的耐力、速度、灵敏性等身体素质。

二、玩法

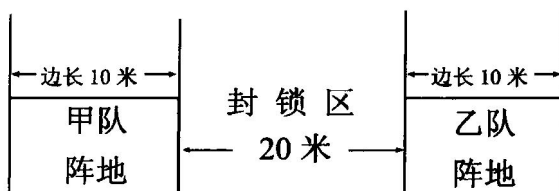
1. 准备：

①每人自制 2~4 个棉球（直径约 5~8 厘米），当作“手雷”。

②在相距 20 米长的两侧对应各画一个边长约 10 米的正方形作为阵地。

2. 方法：将学生分成人数相等的甲乙两队，分别站在各自的阵地内。当教师发出“开始”命令时，双方立即将手中的手雷投向对方阵地，而且还要及时拾起对方投掷过来的手雷，再投向对方。直至教师发出“停”的指令时，停止投掷，游戏结束。此时，清点各阵地内的手雷数量（其他地方不予计算），以哪方阵地内的棉球少者为“胜利军”。

如图：



三、规则

1. 各队队员不得踏入封锁区拾取手雷，但封锁线后的其他地方的手雷可拾取、投掷。
2. 投掷时，要严防对方手雷击中自己；若被击中请自动退出游戏。

①游戏中教师要及时指导投掷动作。

②游戏时间一次宜在 1~3 分钟。

四、体验

本游戏不但锻炼了学生上肢的投掷能力，而且还锻炼了下肢的奔跑能力，游戏中，犹如两军对垒，形象逼真，学生兴趣盎然，积极性高涨。





学校：梅里斯区实验小学、达呼店中学 作者：邹存龙、范玉宝

责编：姚春丹

九九归一

一、目的

通过游戏比赛，帮助学生在愉快的氛围中巩固知识，培养学生的合作意识与能力。

二、玩法

1. 根据参加游戏的人数分成若干人数相等的组，用一块黑板画出中国疆域轮廓，把各省轮廓做成一个小图片。
2. 各组抽签决定比赛顺序。
3. 各组队员合作将各省的小图片按相应位置贴到黑板的中国疆域轮廓图里。
4. 贴得既快又准的组获胜。

三、规则

比赛前要定出限制在几分钟之内完成，锻炼学生的快速反应、动手能力。

四、体验

通过拼图比赛，使学生在愉快的氛围中巩固了对中国行政区划的记忆，同时也培养了学生们的合作能力和动手能力。



学校：梅里斯区实验小学 作者：吕帅 指导教师：陈翠娥
责编：常卫平

二人三足跑赛

一、目的

培养团结协作精神。

二、玩法

1. 每队 10 人，两人为一组。
2. 将一组中一人的左脚与另一队员的右脚绑在一起。
3. 两队的第一组听到发令后，由起跑线起跑，到 30 米后第二组接着跑……最后第五组。先跑到终点者为胜队。

三、规则

如二人摔倒，起来后继续跑。

四、体验

在游戏中领悟团结协作精神的重要性。





学校：梅里斯区雅尔塞小学 作者：何丽萍 责编：常卫平

传 球

一、目的

培养学生的团结精神，培养学生注意力。

二、玩法

1. 将学生分成四组，每组各排成一列纵队。
2. 由各排头第一名同学将篮球用双手传给下一位同学。
3. 传完球的同学将身体转向最后一名学生，并找好距离。
4. 最后一名同学接到球后，弯下身子迅速将球从胯下传给前面的同学。直到传回到排头第一名同学处。先到者为第一，以此类推，排出名次。

三、规则

1. 准备四个篮球，没有篮球，皮球也可以。
2. 胯下传球时，同学间距离应近一些，否则无法接到球。
3. 若球传掉时，由掉球学生把球捡起来后再继续传。

四、体验

此玩法可以让学生领悟到团结合作精神在集体生活中的重要性。



学校：梅里斯区奈门沁小学

作者：李丽荣

责编：孙先刚

侦察与反侦察

一、目的

通过游戏培养学生的注意力和模仿能力，训练学生奔跑速度与耐力。

二、玩法

将学生分成人数相等的两队，用猜拳的方式决定胜者一队为“侦察兵”，败者一队为“哨兵”。两队在相距 12 米的两条线后准备，直线后即为本营。各排列一列纵队相对站立。在中场画一个点，将球（篮球、排球、足球均可）置于该点上。

开始时，第一个侦察兵做着行进间徒手操向球走去；另一队的第一个哨兵随之模仿第一个侦察兵的动作，也向前走去，时刻监视球，警惕对方将球夺走。侦察兵要瞅准时机夺球，并跑回大本营；而哨兵要设法保护球不被夺走。如果球被夺走，哨兵要设法追捕侦察员，要在侦察兵到自己大本营之前，将其追上，并用手拍其身体一下，侦察兵即算被俘，罚其站在哨兵队尾。倘若哨兵没有在侦察兵回大本营前捉住他，则罚哨兵站在侦察兵排尾。每队每人做一次，结束后看哪队人数最多，就算获胜。