

连队体育丛书(4)



体 育 游 戏

60.6/16



中国人民解放军总政治部文化部

一九七七年八月



G898
9

体 育 游 戏

中国人民解放军总政治部文化部

*

中国人民解放军战士出版社出版发行

中国人民解放军第一二〇一工厂印刷

*

开本: 787×1092 毫米 1/32 • 印张 1 • 字数 16,000

1977 年 8 月第一版(北京)

1977 年 8 月第一次印刷

G898
9

基層體育運動
增強民衆體質

毛澤東

前 言

为了进一步贯彻执行毛主席的革命体育路线，推动部队群众性体育活动的广泛开展，加强部队建设，我们将陆续编印《连队体育丛书》。丛书的内容包括：宣传毛主席的革命体育路线和“友谊第一，比赛第二”的方针；推广部队群众体育活动先进单位的经验和部队施行《国家体育锻炼标准条例》的经验；介绍体育锻炼和组织运动竞赛的方法；普及体育锻炼的卫生常识，等等。为了把《连队体育丛书》编好，欢迎各单位为我们组织、撰写稿件。对丛书有什么意见和要求，望及时告诉我们。

目 录

紧急集合	(1)
夺红旗	(1)
挑 战	(2)
火线运输	(3)
斗 智	(4)
连续爆破	(5)
阵前出击	(6)
背伤员	(7)
阻止传球	(8)
穿插追击	(8)
追击战	(10)
三人攻防战	(11)
跳远接力	(11)
跳山羊	(12)
炮轰敌营	(13)
打碉堡	(14)
投得准，躲得快	(15)
四方拔河	(15)
夺手榴弹	(16)
过桩间	(17)

篮球接力	(18)
无架篮球赛	(19)
交叉传球比赛	(20)
截断空中球	(21)
“8”字运球接力	(22)
抛球接力	(23)
除“四害”接力	(24)

紧 急 集 合

做 法:

把参加游戏的人分成人数相等的班，各班成班横队，前后距离为三至四步。根据班数多少设裁判员一至数名。当听到“报数！”的口令后，各班排头开始报数，报至排尾时，最后一人报数后立即从排尾跑至排头，站在本班原第一名的右翼。站好后，报“一”数，原来报“一”数者变为“二”数，以下人员依次类推。最后看哪个班先恢复开始报数的队形，先恢复者为胜。

规 则:

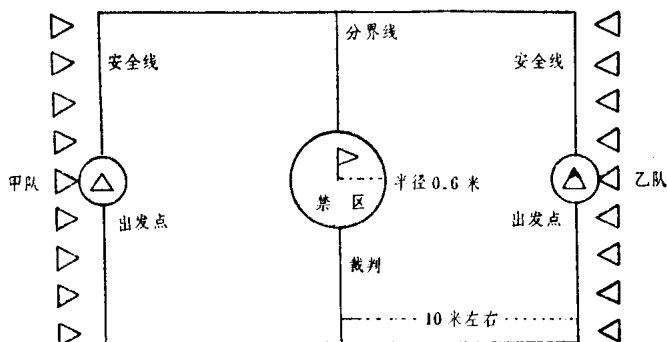
1. 报数时不得漏报、抢报。否则需重报。
2. 报数时要快速、准确，声音宏亮。

夺 红 旗

做 法:

制做高度约十五公分的小红旗(可用纸做)若干面，按附图设置场地。将参加游戏的人分成人数相等的甲乙两队，各排成一行横队，每队第一名站在出发点上，听到裁判员

的哨音后,迅速跑到禁区边沿,看谁能采取灵活的方法,将红旗夺取后立即返回安全线即为胜利。如夺旗者在进入安全线前被对方追上并被拍击时,即为失败,应把红旗交给对方。以下人员依次按上述方法进行。最后,各队把夺得的红旗举起,红旗多者为胜。



规 则:

1. 争夺红旗时,双方不得越过分界线和踏入禁区。
2. 只准用一只手拔旗,另一只手背在身后。

挑 战

做 法:

在场地两端各划一条横线,线后是甲乙队双方各自的“大本营”。两营之间的距离,视参加游戏人数多少和场地

条件而定，一般为三十至四十公尺。甲乙两队的人数相等，各选出队长一人。游戏开始前，双方都在“大本营”里站成横队并报数。先行挑战的队，由队长指定报任何数的一个队员到对方“大本营”去挑战。应战一方的全体队员将右手伸出，手掌向下，迎接挑战。挑战者在应战一方任何人的手掌上拍击一下即转身向本方的“大本营”奔跑。被拍击的队员立即追赶挑战者，并设法在其进入“大本营”之前捉住他（用手拍击对方）。挑战者被捉住后，即参加到应战一方的行列。如应战者未捉住挑战者即站到挑战一方的行列。然后由原应战一方向原挑战一方进行挑战，依此类推，直至双方所有的人都充当过挑战者。最后看哪个队人数多即为胜利。

规 则：

1. 挑战者只准拍击应战者的手掌，确实拍击着对方之后才能转身往回跑。
2. 应战者确实被拍击后才能追赶对方。追击时不准推、绊、撞对方，否则无效。
3. 如挑战一方的队长被捉住，可另选一人担任队长。

火 线 运 输

做 法：

参加人数不限。在场地上划出起点和终点线，起点和

终点的距离视场地条件而定。将参加游戏的人分成若干组，每组人数相等。各组成纵队站在起点线上，组与组之间的间隔为两米左右。每组第一名手持乒乓球拍，拍上放着一个乒乓球（也可用赛跑的接力棒竖立在手掌上）。听到裁判员的哨音后，持球拍托着乒乓球（或手托着竖立的接力棒）向终点跑去。如在途中乒乓球落在地上或接力棒倒在手中，可拾起托好后继续跑，跑至终点后再跑回起点，把乒乓球拍和乒乓球（或接力棒）交给本组第二人继续比赛，直至最后一人跑完为止，先跑完的组为胜。

规 则：

1. 只准用一只手持乒乓球拍托着球（或一只手托着接力棒）跑，另一只手不得辅助。
2. 乒乓球或接力棒落地后，必须拾起托好后再跑，不能边跑边放。
3. 前一名跑回起点时，下一名接好乒乓球拍和乒乓球（或接力棒）后才能接着跑，不能越过起点线去接应。
4. 违犯上述规定时，应退到犯规处重跑。

斗 智

做 法：

全排围成一个圆圈，各班推选一个人参加游戏，两个人为一组。裁判员将写了一个字的方形纸（纸和字要大些），贴在每个人的背上。游戏开始后，个人背上的字要设法不

被对方看见。每个人把手背在身后，互相斗智，看谁能看见对方背上的字，先看到而且看得准者为胜利。这个游戏也可分成若干组同时进行。

规 则：

1. 第一组分出胜负以后，负者和另一个班的代表继续游戏。
2. 站在圆圈上的人不得向游戏者提示背上的字。

连 续 爆 破

做 法：

准备两个插有小黄旗的假设敌碉堡，两个假设炸药包。在长约三十米、宽约十米的场地上设置三道障碍：第一道是用白灰划出的地雷区，第二道是用白灰划出的壕沟，第三道是用绳子或带子架成的铁丝网。指定两个人担任裁判员。将参加游戏的人员平分成甲乙两个队，各队成一路纵队列于出发线外。当指挥员发出爆破“敌碉堡”的命令时，各队第一人持“炸药包”迅速跳过“雷区”、“壕沟”，穿过“铁丝网”绕过“碉堡”，然后，按原路线越过各道“障碍”，返回出发线，并将“炸药包”交给本队第二人。第二人按第一人的做法继续玩游戏，直到本队最后一人将“炸药包”放入“碉堡”内，并将小黄旗拔回交给指挥员。先交回小黄旗的队为胜。

规 则:

按规定路线依次通过各道障碍, 否则裁判员应令其重新通过。

阵 前 出 击

做 法:

在地上划一条长四十公尺的跑道, 在跑道上每隔十公尺分别放置手榴弹袋、子弹袋、步枪和十个步枪子弹壳(也可放置别的物品, 但要有意义、简便易做)。设裁判员若干名。

将参加游戏的人员分成若干组, 每组人数相等, 各成一路纵队站在起跑线上。当总裁判发令后, 每组第一名开始跑, 跑到十米处, 将手榴弹袋背上, 在二十米处把子弹袋背上, 在三十米处把步枪背上, 到终点线时将散放着的子弹壳拾起, 然后往起点线跑, 并把手榴弹袋等分别放回原处。当跑到起点线时, 拍一下本队第二名的手, 第二名照第一名的做法做, 依次进行。最后看哪个队先跑完, 领先者为胜。

规 则:

1. 游戏时可计算集体成绩, 也可计算个人成绩。不论计算集体或个人成绩, 均以正确、快速为准。

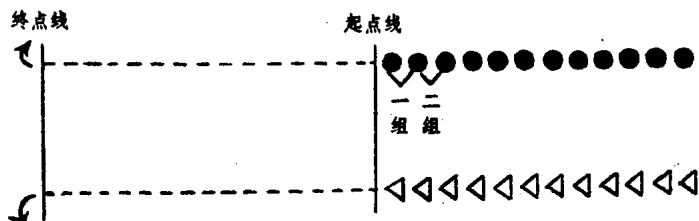
2. 凡未按规定完成动作者, 必须回到起点线重做。

3. 两队成绩相等时，犯规次数少者为胜。

背 伤 员

做 法:

全连分成人数相等的两路纵队，按身体高矮次序站在起点线后边(附图)。哨音响后，各队第一人背负第二人向终点奔跑，到达终点后，被背的人迅速跑回起点，再背下一个人向终点奔跑，以下人员依次进行。已背过的人在终点线外列队。先背完的队为胜。



规 则:

1. 背人时不得越过起点线。
2. 不到达终点不得将被背的人放下，如被背的人在途中落地，应在落地处重背。

阻 止 传 球

做 法:

十多个人围坐成一个圆圈,互相传递一个篮球(或用其他球代替)。另一个人在圈外跑动去拍持球人的肩部。接到球的人必须立即把球传出去。传球方向不限。别人传来的球不能不接。如接球者在未把球传出之前被圈外跑动的人拍到肩部,两个人互换位置,游戏继续进行。

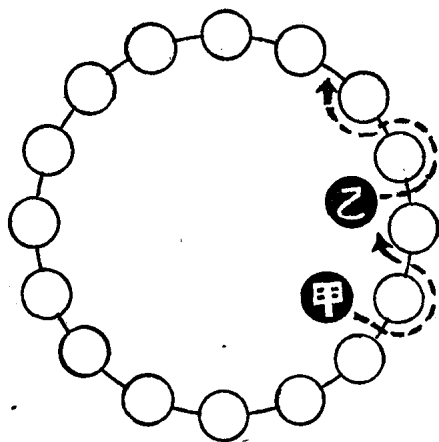
规 则:

1. 游戏开始时,拍击者须站在持球者对面圈外。
2. 拍击者不能拍打接球人的头部。
3. 如参加游戏的人数较多,拍击者的人数可适当增加。

穿 插 追 击

做 法:

参加游戏的人手拉手(间隔一米)围成一个圆圈。自愿报名或指定两个人分别担任“侦察兵”和“假设敌”。“侦察兵”和“假设敌”在圆圈相隔两个人站好。当听到裁判员鸣笛后,代表“假设敌”的乙,迅速穿插前进,代表“侦察兵”的甲,立即穿插追击(附图)。在规定的时间内或圈数内,如甲追上乙,甲为胜,乙为败。否则甲为败,乙为胜。然后



由另外两个人进行游戏。

这项游戏也可采取对抗形式进行：将参加游戏的人分成甲乙两队，各队每次派出一人，轮流担任“侦察兵”和“假设敌”。最后根据胜负和犯规人数多少确定优胜队。

如人多圈大时，也可两对“侦察兵”和“假设敌”同时进行游戏。

规 则：

1. “侦察兵”和“假设敌”必须从人与人的间隙中逐个穿插前进，不准一次超越两个人或攀撞他人。
2. 追击时，站在圆圈上的人不能把手放下。

追 击 战

做 法:

参加人数不限。在地上划两条攻击线，两线之间的距离为两米。在两条攻击线的正前方二十至三十米处，各划一条安全线。将参加游戏的人分为人数相等的甲乙两队，排成二列横队背对背站在攻击线上。如听到“甲队——攻击！”的口令，甲队队员立刻转身追击乙队队员；乙队队员迅速向自己的安全线跑去，在奔跑途中如甲队员拍着乙队员，即为胜利。反之，如听到“乙队——攻击！”的口令，乙队队员则以同样动作追击甲队队员。各做若干次，看哪个队追拍上的人数多，多者为胜。

规 则:

1. 未闻动令，追击者不得先转身。
2. 追击时用手轻拍对方即为拍着，不得重打或脚绊。
3. 被追击者只能在攻击线和安全线两端的延长线范围内跑，如跑出规定的范围就算被拍着。

三人攻防战

做法：

将参加游戏的人员分成人数相等的甲乙丙三个队，三个队排头和排尾相接，围成一个单行圆圈，大家面向圆心。游戏开始时，各队第一名进入圆圈成等边三角队形站好。裁判员发出口令后开始攻防，其顺序是：甲攻乙防丙，乙攻丙防甲，丙攻甲防乙。当其中一人被抓住时（摸着不算），裁判员应发出停止的口令，被抓住者站到胜者一队的排尾。既未被别人抓住，又未抓住别人者回到原队。然后再由各队第二名、第三名……依次按相同的方法进行游戏，直到全队人员做完为止。最后以人数多的队为胜。

规则：

1. 要按攻防的顺序依次进行。
2. 攻防者均不得越出圈外。

跳远接力

做法：

把参加游戏的人平分成几个组，如十六人参加游戏，就分成四个组，每组四人。在场地的一端划一条长约一丈的横线，每组第一人在横线上间隔两步站成横队。脚尖抵