



613.7

儿童体育游戏

体育参考资料(二)

人民体育出版社

幼 儿 体 育 游 戏

幼儿体育参考材料(二)

孙纪贤 徐珍文 编

人 民 体 育 出 版 社

幼 儿 体 育 游 戏

幼儿体育参考材料(二)

孙纪贤 徐珍文 编

人民体育出版社出版发行

广西桂林漓江印刷厂印刷

787×1092毫米 $\frac{1}{32}$ 开本 54千字 $2\frac{24}{32}$ 印张

1979年12月第1版 1981年5月第2次印刷

印数：60,001—160,000册

统一书号：7015·1788 定价：0.21元

责任编辑：赵振平

编 者 的 话

为了适应当前学龄前儿童体育锻炼的需要，我们收集和整理了一部分学龄前儿童体育游戏，其中有些是流传很久、深受儿童喜爱的游戏。现将这部分游戏，连同我们整理的幼儿游戏的组织和教法编辑成册，供大家参考。

我们在收集和整理这些游戏时，尽可能地注意到以下几点：

1. 游戏的内容、方法和运动量，要符合儿童的年龄特征，使游戏形象化，生动活泼；
2. 要能有效地增强儿童的体质，发展儿童的走、跑、跳、投掷、平衡、钻爬和攀登等人体基本活动能力，促进儿童身体的正常生长发育；
3. 游戏的内容要有利于发展儿童的思维 和向儿童进行思想品德教育。

在编写过程中，我们曾经得到许多幼儿园的支持和帮助。特别是北京师范学院体育系李宏基同志和东城区教师进修学校黄世勋同志对书稿提出了宝贵意见。在此表示衷心感谢！

目 录

幼儿体育游戏编选原则及教学方法	1
游戏教材	9
好朋友(2—3岁)	9
小鸡找虫吃(2—3岁)	9
找小旗(2—3岁)	10
老猫睡觉醒不了(3—4岁)	11
跟着小旗走(2—4岁)	12
踢一踢,走一走(3—4岁)	13
拣豆豆(3—4岁)	14
看谁能追上我(2—3岁)	15
小花猫钓鱼(2—3岁)	15
春天和秋天(2—3岁)	16
小司机(3—4岁)	17
大雪飘飘(2—3岁)	18
红灯绿灯(3—4岁)	19
红旗和绿旗(3—5岁)	19
找朋友(3—5岁)	20
看看颜色对不对(2—4岁)	21
小孩小孩真爱玩(3—4岁)	22
找找小动物(3—4岁)	23
捉星星(4—6岁)	24
小白兔(2—3岁)	24
大皮球(3—4岁)	25

小兔过河 (3—5 岁)	26
猫和麻雀 (3—4 岁)	27
小蜜蜂采花蜜 (2—3 岁)	28
火车钻山洞 (2—4 岁)	29
河里小鱼游 (3—4 岁)	30
小熊猫钻山洞 (2—3 岁)	31
滚球打敌堡 (3—4 岁)	32
捉老鼠 (2—4 岁)	33
小花猫 (2—4 岁)	33
小雨点 (2—4 岁)	34
摘苹果 (3—4 岁)	35
开灯关灯 (2—4 岁)	36
老鹰捉小鸡 (5—6 岁)	36
找对号码 (5—6 岁)	37
传电 (5—6 岁)	38
鱼和虾 (5—6 岁)	39
跨步比赛 (5—6 岁)	40
陷井中的狼 (5—6 岁)	42
跳圆圈比赛 (5—6 岁)	43
看守菜地 (4—6 岁)	44
进攻阵地 (6 岁)	45
小民兵 (5—6 岁)	47
地道战 (5—6 岁)	48
输油管道通北京 (5—6 岁)	49
盐和水 (5—6 岁)	50
插路标 (5—6 岁)	51

迅速转移(4—5岁)	52
收割机(5—6岁)	53
你追我赶(5—6岁)	54
游击队在青纱帐(5—6岁)	55
磁铁(5—6岁)	56
地雷(4—5岁)	57
看谁反应快(5—6岁)	58
拍电报(5—6岁)	59
放鞭炮(5—6岁)	60
看谁方向对(5—6岁)	61
看谁跳得快(6岁)	61
套圈快跑(5—6岁)	62
钻圈移物(4—6岁)	63
猫捉老鼠(4—6岁)	65
熊和小孩(4—6岁)	65
过小河(5—6岁)	66
头上传球(5—6岁)	67
报数比快(6岁)	68
小青蛙捉虫子(5—6岁)	68
小猴子摘桃(5—6岁)	69
追球(6岁)	70
腿间传球(6岁)	71
松树和槐树(4—5岁)	72
找朋友(4—6岁)	73
捕鱼(5—6岁)	74
石头、剪子、布(5—6岁)	74

猎人打猎 (5—6 岁)	76
找数字 (4—6 岁)	77
看哪圈站得快 (5—6 岁)	78
小朋友你在哪儿 (5—6 岁)	78

幼儿体育游戏编选原则 及教学方法

幼儿园应该贯彻党的德、智、体全面发展的教育方针。

体育是儿童教育的重要组成部分。儿童体育的基本任务在于通过提高儿童基本活动能力，促进儿童正常生长发育，提高健康水平，增强儿童体质。儿童体育游戏是一种很好的体育活动形式，也是一种有力的教育手段。

儿童体育游戏主要是由各种基本动作组成的，有严格的规则，儿童们在游戏中自觉地遵守规则，创造性地运用自己的智慧和已掌握的动作努力来完成游戏。经常地进行体育游戏，对儿童体质的增强，智力的发展，以及优良品质的形成都起着积极的作用。

第一，儿童们在做游戏中总是处在奔跑和跳跃等活动中，这时整个身体在中枢神经系统的支配下，不仅骨骼、肌肉在活动，同时，消耗增加，体内代谢加强，因此所需要的养料和排出的二氧化碳等代谢产物增多。这就要求心脏加强收缩，血液循环加快，呼吸加深，以保证身体活动的需要。经常进行这些带有各种基本动作的体育游戏，儿童身体的各器官、各系统均得到锻炼，从而改善和提高他们的生理机能，以达到增强体质为目的。体育游戏一般是由一种动作或几种动作所组成，例如“猫捉老鼠”这个游戏，其中要求儿童们要做跑、

钻、平衡等动作,儿童们反复地做这些游戏,就使他们的基本动作达到熟练,活动起来灵活、协调,因而给他们的生活带来更大的方便。体育游戏是在户外进行,这样儿童们能充分接触到新鲜空气和充足的阳光,从而提高对外界自然环境变化的适应能力,加强身体抵抗疾病的能力。又因为体育游戏与单项练习不同,有情节、有规则,儿童们做起游戏来有兴趣,情绪饱满,心情开朗,这对儿童们的身心健康都是有很大好处的。

第二,各种各样的幼儿体育游戏,要求儿童们想出各种办法去完成任务,达到游戏目的。他们在做游戏时,动脑筋想办法,怎样才不被捉到;怎样才能摆脱得更快;怎样控制住自己不被其他小朋友猜到等等,思维始终在积极地活动着,从而使他们的智力也得到发展。有的游戏通过内容和做法还可以给儿童们增加一些简单的自然科学知识。例如“盐和水”游戏,使儿童们知道盐遇到水溶解为盐水,盐水中水分被蒸发又凝结成盐。又如“找对号码”游戏,主要是让儿童在活动中听到信号后迅速辨别方向,并能边跑边找到和自己手里相同的数学卡片,提高认数能力。

第三,幼儿体育游戏是有严格规则的,这些规则都是由游戏本身“引伸”出来的,反过来又保证游戏顺利地进行。儿童们在共同做游戏时必须很好遵守规则,抑制自己的任意行动。所以,不但逐渐培养儿童们参加集体活动和遵守纪律的习惯,而且由于他们需要以机智、勇敢、顽强去克服困难,才能完成游戏,对培养儿童们意志品质也起着很大的作用。

综上所述,经常不断做各种体育游戏,对儿童的身心成长,对儿童的德、智、体全面发展是必不可少的。幼教工作者应该充分利用内容健康的体育游戏向幼儿进行教育。

创编儿童体育游戏时应考虑的几个问题。

(一) 要考虑到年龄特征

儿童身体各部发育尚未成熟，他们的思维是具体形象的。而不同年龄的儿童身体发育的程度差异比较大，表现的也不相同。如二岁儿童与五岁儿童各方面都有显著的不同。

二、三岁的儿童体力比较弱，各项基本动作还没有正确掌握，缺乏协调性和准确性，平衡能力差，活动起来很不自如。他们的思维活动具体形象，喜爱模仿，但抑制力较差。他们对游戏中的动作、角色、情节都很感兴趣，而对游戏的结果不那么注意。因此，给这样年龄儿童创编的游戏，往往都是大家做同一动作共同完成一个任务。例如“看谁能追上我”，“快把皮球捡回来”等游戏，是要求儿童们共同跑着去追老师，跑着去追皮球。他们对游戏中跑的动作本身喜爱，至于谁先追上老师，或者谁先捡到皮球则不去计较。又因为这个年龄的儿童模仿性强，抑制力差，游戏最好是不分组，规则应简单，限制性规则较少，易于遵守。三岁左右的儿童对有角色的游戏是很喜欢的，但这些角色应是他们所熟悉的，例如“老猫睡觉醒不了”游戏，儿童们对老猫是熟悉的，他们对游戏发生兴趣的地方是当老猫睡着之后，小猫偷偷跑到外面去的情节，至于小猫藏在什么地方则不那么注意。

四、五岁的儿童体力和智力都有所发展，动作比较协调、灵活，能够在活动中很快辨别方向，能控制自己，喜欢追捉，对游戏结果很注意。例如“找朋友”游戏，儿童们在四散跑的时候突然听到信号后迅速改变动作，辨别方向，找到

与自己戴有不同颜色带子的朋友。

五、六岁儿童更壮实了，经过前几年的学习，动作显得更加协调、灵活，对周围事物的认识和理解比三、四岁儿童有显著的提高。所以这样年龄阶段的游戏比小年龄儿童用的游戏复杂一些，难度大一些。有的游戏只有动作、规则，带有竞赛性质；有的游戏带有角色，角色之间有一定关系。例如“鱼和虾”游戏，其中有三个角色（鱼、虾、石头），角色之间的情节是儿童们理解的，游戏有胜负结果。这样的游戏五、六岁儿童做起来是合适的，他们是喜爱的。但是这样的游戏给二、三岁儿童用就显得难度大了，因为他们不会分担那么多角色，角色之间关系不易理解，又因为他们动作不够协调、灵敏，所以不能躲避追捉者。

总之，无论是在体能上还是在智能上，2岁到6岁之间差别很大，创编游戏时一定要考虑儿童的年龄特征和他们所用的游戏的特点，更不宜随便采用青少年所用的体育游戏。

（二）要考虑到游戏的目的性

体育游戏首要的目的是练习各项基本动作，锻炼身体，同时培养儿童机智、勇敢、灵敏协调等，使锻炼身体和进行教育有机地结合起来。儿童体育游戏是一种体育活动，如果失去锻炼身体的内容，则达不到游戏的目的。例如有的游戏，只有情节内容而没有锻炼身体的价值，儿童的身体得不到锻炼。所以创编一个游戏，首先要考虑它的锻炼身体的价值，同时使之有一定的思想性，使两者有机地结合起来。

（三）要考虑到儿童的兴趣

在传授一切知识和技能时，如果形式和内容适合于儿童，被儿童所喜欢，就能够启发他们的积极性，他们接受起

来就快，记得牢固，所以编游戏时要考虑其兴趣性。怎样才使儿童有兴趣呢？一是在游戏中要有情节和角色；二是儿童做起游戏来需要花费一定的精力，动脑筋、想办法才能够完成，但又不能难度过大，使儿童力所不能及。做游戏时，避免长时间等待，在游戏过程中应使儿童们的体力和智力都能得到发挥，充分调动儿童们的主动性和积极性，这样才有兴趣。例如“小朋友你在那里？”，这个游戏引起儿童们兴趣在于每个角色都各有心理活动，都在做好准备去完成各自的任務，这就要求儿童不但大脑在积极活动，而且身体也要做好准备去逃避和追捉。一个游戏好与不好往往在于其方法和规则能否调动儿童们的积极性和引起他们的兴趣。

三

游戏做得成功与否和老师的领导有较大的关系。如果老师将游戏讲解得清楚、生动，规则交待得明白，角色分配得合适，游戏进程中又能掌握适当的运动量，则游戏会成功，儿童们学起来就快。

下边简单谈谈组织游戏时应注意的几个问题

（一）讲解和示范

讲解游戏时，不仅要讲出动作要领，更要讲出游戏方法，向儿童交待清楚每个角色应该完成什么任务，角色之间发生什么关系，明确提出规则。讲解要简短扼要，语言生动形象，声音不宜过大或过小，能引起儿童注意讲解的内容。为了充分而有系统地表达游戏内容，一般讲解游戏的顺序是：1. 游戏名称；2. 游戏的准备；3. 游戏的方法；4. 游戏结果；5. 游戏规则。

为了使儿童更快掌握游戏，讲解时应伴以示范。简单的游戏可以部分示范，较复杂的游戏应全部示范。有的游戏如果老师一人示范有困难，可请一小组示范。

（二）角色的分配

选定某个儿童在游戏中充当哪一个角色时必须考虑到：第一，对开展游戏是否有利，能否保证游戏顺利进行；第二，该儿童的能力如何，是否能担当起来；第三，对全体儿童或对他个人是否起到教育作用。

分配角色的方法可根据具体情况而定。在年龄小的儿童做游戏时，主要角色往往由老师担当，如做“老猫睡觉醒不了”游戏，老猫在游戏中是很重要的，他要掌握什么时候让小猫出去，什么时候让小猫回来，所以老师担当这个角色就能将游戏领导得更好，待游戏做得比较熟悉后再让儿童担当。在各年龄中老师都能用指定的办法选派角色，最初可选能力较强的儿童，给其他儿童先做个榜样，逐渐再指定一般能胜任的儿童，有时老师为了让不好动的儿童担任一个主角色，促使他积极主动地做游戏，这样对这些儿童也是一个教育过程。有时也可让儿童互相推选，或者轮流担当。

（三）游戏进行中注意的几点

1. 掌握好运动量

老师应根据本班儿童的具体情况订出计划，做哪些游戏和进行的次数，但在游戏进程中还是要看儿童当时的反应，灵活掌握运动量，例如计划中订出捉人的游戏做三次，每次捉五至六人更换追捉者，但捉人的儿童长时间捉不到，跑的速度减慢，出现气喘，这时老师应及时让另外一个儿童替换他。有时也要根据当时的气候和场地太小等情况增加或减少

游戏的次数来掌握运动量。对不同的儿童给以不同的要求，如让不爱动的儿童多跑跑，使容易兴奋的儿童少跑一些，以免过累。总之，老师要随时观察儿童的反应，灵活掌握运动量。

2. 注意动作姿势要正确

游戏进程中儿童们往往为了取胜，或者被游戏情节所吸引而忘却和忽略正确的动作姿势，例如以自己认为跑得快的各种各样的不正确姿势去跑，臂和腿的摆动都不合乎要求。如果是个别儿童出现这些缺点时，老师应在游戏过程中随时指出加以纠正，不要中止游戏。如果发现多数儿童的动作都不合乎要求，这时应暂停游戏，老师向全班儿童讲解动作要领，同时给以正确示范，并向儿童提出要求。游戏重新开始后，老师要随时用语言提示和对个别儿童给以具体帮助，让他们尽快掌握正确的动作姿势。

3. 注意严格遵守规则

老师应培养儿童自觉地认真地遵守游戏规则，这样可以更好地培养儿童的组织性和纪律性，也帮助儿童在集体中控制自己的行为，培养其责任感。所以必须严格要求儿童遵守规则，但是也不能过于死板，尤其在学习新游戏时，儿童还不大熟悉游戏，老师应随时提醒儿童，逐步掌握规则。当游戏熟练掌握以后，如果再发现儿童为了某种原因不遵守规则，这时老师要严格提出批评，并要求他重新做。

做游戏进程中不但要使儿童们心情愉快，积极主动，还应注意使他们发挥出创造性，培养他们的勇敢、机智、果断，以及团结友爱和胜不骄败不馁的良好品德。

(四) 注意安全

游戏前应做好准备。幼儿体育游戏一般都是在户外进

行，场地要打扫干净、清除杂物，使之平坦，地面如果干裂或尘土多，游戏前洒水。各种器材，在游戏前准备齐全，其重量、大小要适合于幼儿，并要检查有无损坏。有破损或不牢之处要及时修理，以免游戏过程中发生危险。器材不应带有尖、棱角，并且要整洁。

做游戏前对儿童服装要检查。儿童不宜穿过多衣服和硬底皮鞋进行各项体育活动，检查儿童的裤带是否过紧或过松，扣子是否脱落，以免影响游戏顺利进行。游戏前提醒儿童擦净鼻涕。

游戏进程中对个别儿童要加以照顾。对体弱多病儿童多加保护，注意掌握他们的活动次数和运动量；对体力强的儿童多给他们机会活动，发挥他们的智慧和体力。在游戏进程中如果发现儿童有不良行为和危险动作应及时制止。

总之，儿童在整个游戏进程中老师要时时刻刻将儿童放在自己的视野之内，加以领导和教育，不要放松每一环节。

（五）游戏结束

游戏结束要注意按照原定计划，同时也要掌握好结束的时机。结束游戏应选择在儿童对游戏已感到满足，并不感到疲倦时最适当。游戏结束时，老师要用短暂的时间对游戏进行小结。指出游戏进程中的优缺点，好的地方肯定，不对的地方提出改正方法。对表现好的儿童加以表扬，对有缺点的儿童具体指出哪些地方做得不对，指出努力方向，提出希望。

对于由于体能差而做不好游戏的儿童，不应批评，而应鼓励，增强他们克服困难的信心，引导他们以勇敢顽强的精神去参加锻炼。

游 戏 教 材

好 朋 友

(2—3岁)

目的：培养走的能力。

方法：儿童和老师相互拉手，开始站成一个大横排，老师在排头，领着儿童们逐渐走成一个圆圈。一边说儿歌：“好朋友，手拉手，拉成圆圈向前走，向前走，放开小手点点头”。在将要拉成圆圈时，老师拉着排尾最后一个儿童的手，成圆圈后，放开小手互相之间点点头，然后做游戏或点唱歌。或重新开始。

规则：幼儿要边说儿歌边拉手走，走成圆圈。走时不得放开手。

小 鸡 找 虫 吃

(2—3岁)

目的：练习走和跑的动作。

准备：场地一端为小鸡的家，其余的地方为草地。老师扮鸡妈妈，儿童扮小鸡(图1)。

方法：游戏开始时，老师带儿童边说儿歌，边向草地慢慢走。“小鸡小鸡不淘气，爱唱歌，爱游戏，走向草地找虫