

蘇聯遊戲一百種

齊國卿譯
東北教育社編



東北教育社出版

前 言

現在，我們的小學校對學生體育已經是很重視的了，但是新穎正確的唱遊教材還感到十分缺乏。爲此，我們特編這本小書以供小學體育及唱遊教師的參考。

本書主要是譯自『蘇聯小學一至四年級體育教材』一書。這些遊戲都很適合於我們小學一到六年級學生的生理條件，形式也很活潑。因此，無論對兒童的身心發育，或品格道德特別是集體主義精神方面，都會有很大的幫助。

這些遊戲被採用時，名稱和枝節部分可以改變，但他們的基本內容和精神，不應更動。

編 者

一九五一年六月一日

目 錄

一 年 級 遊 戲

1 迅速站隊.....	1
2 貓捉麻雀.....	1
3 雞蛋、橡子、胡桃.....	2
4 捕鼠器.....	3
5 矮人們和長人們.....	4
6 貓來了.....	4
7 馬車脫逃了.....	6
8 貓頭鷹.....	8
9 散步去吧！.....	9
10 菜園裏的兔.....	9
11 青蛙和鶯鶯.....	10

二 年 級 遊 戲

12 拍人的人.....	11
13 四面投球.....	11
14 雙腳離地.....	12
15 尋找東西.....	12
16 搶 空.....	13
17 沒有窩的兔.....	14
18 兩個『冷』.....	15
19 針、線和結.....	17
20 夜裏的警衛員.....	18
21 請模仿我的動作.....	18

22	你猜，是誰？	19
23	傳球	20
24	鳥和鳥籠	21
25	鯽魚和梭魚	22

三年級遊戲

26	魚釣	26
27	和我握手吧！	26
28	傳球比賽	27
29	傳球過頭	28
30	腿下傳球	29
31	腋下傳旗	29
32	複式傳球	30
33	順着圓圈傳球比賽	30
34	賽和夜	31
35	老呱和老鷄	33
36	持旗接力賽跑	34
37	跳繩接力賽跑	35
38	運球	36
39	兩個陣營	37
40	白熊	37
41	挑戰	39
42	聞聲而往	41
43	看誰能接近目標	42
44	擲雪球	42

四年級遊戲

45	迷途	44
46	日和夜（配帶飄帶的）	45

47	彈 球	47
48	獵人和野鴨	48
49	拉 圈	49
50	保衛堡壘	50
51	大漁網	52
52	狐和兔	53
53	接力賽跑	53
54	種馬鈴薯接力賽跑	54
55	越障接力賽跑	55
56	懂音樂的蛇	56
57	狙擊兵	57
58	狐 狸	59
59	兒童毽球	59
60	衝鋒陷陣	60
61	堡壘之戰	61

一 般 的 遊 戲

62	微 風	63
63	魔 冠	65
64	角 力	65
65	躑 跋	67
66	搏 鬥	68
67	球 戰	68
68	奪戰壕	68
69	騎兵作戰	69
70	偷 旗	69
71	打鴨子	70
72	奪 棍	71
73	看那隊打的快	71

74	環遊世界.....	72
75	越監而逃.....	72
76	調換號碼.....	72
77	按着信號運動.....	73
78	沿圓圈前追.....	74
79	一起一伏.....	74
80	鏈子.....	75
81	帶號碼的射手.....	75
82	蜜蜂.....	76
83	幸福的打擊.....	76
84	毛毛蟲賽跑.....	77
85	白刃戰.....	78
86	蒼蠅.....	79
87	收木柱.....	80
88	投球接球.....	81
89	圈越小，分越多.....	82
90	越障競走.....	83
91	猴蟹競走.....	84
92	驛站.....	84
93	順圈接力賽跑.....	85
94	跳背遊戲.....	86
95	持旗競走.....	87
96	翻過來.....	87
97	跳棒接力賽跑.....	88
98	曲線接力賽跑.....	89
99	袋鼠之跳.....	89
100	蜈蚣競走.....	90

一年級遊戲

1 迅速站隊

遊戲的準備 把所有參加遊戲的人分成兩組，平行的各站成一列縱隊。二隊之間的距離是 2—3 公尺。每人把雙手放在前邊一人的肩上。

遊戲 教師發出信號後，所有的人四散跑開，教師發出第二次信號後，各組應當迅速站成原來的隊形，各人把手放在前邊人的肩上。先站好隊的組得勝，站隊慢的組失敗。

遊戲的指示 遊戲時可以做各種各樣的隊形：橫隊、縱隊、站成圓圈，也可以做各樣手勢：兩手搭肩，或雙手和隔着一個人的左右兩個人的手握起來，或和鄰近人的手搭起來等等。當學生們四散跑開時，可叫學生們唱演奏時所用的歌曲，或唱舞蹈樂曲，在發出『迅速站隊』的口令之前，可叫他們按這些樂曲進行舞蹈。

2 貓捉麻雀

遊戲的準備 在地上畫一個直徑 4—6 步的圓圈。從遊戲人中選出一人做『貓』。貓在圈中蹲着。其餘的人全是『麻雀』，站在圈外。

遊戲 麻雀開始由圈外向圈裏，由圈裏向圈外跳進跳出，而貓想要跳起來去捕抓沒有來得及從圈裏向外跳出去的麻雀。被捕住的麻雀即靠近貓坐下。

然後，遊戲繼續進行。每個被捕住的麻雀都靠近貓坐下。當貓捕到四五個麻雀之後，就從未被捕的人中選出一個新貓來。遊戲重新開始。

遊 戲 規 則

(一) 貓祇能在圈內捕抓麻雀。

(二) 麻雀們祇能根據協議用一隻脚或用兩隻脚跳。不許跑或走。假使任何一個麻雀跑過圓圈，那麼他就算被捕住，而走到貓那裏去。

遊戲的指示 『貓捉麻雀』這項遊戲可以作為體育課基本部分，因為它對生理有很大益處。領導人（教師）應當注意的是：使麻雀羣活躍起來。在遊戲時，被捕的麻雀也可以不坐在貓身旁，把他的名字記下即可。在遊戲結束時，沒有被捕過的麻雀算是優秀的麻雀。

3 鷄蛋、橡子、胡桃

遊戲的人分成幾組，每組三人。組中的三人各是『鷄蛋、橡子、胡桃』。『鷄蛋、橡子、胡桃』各有固定的位置（站在一個小圈中）。此外還有一個人沒有位置。教師發出『鷄蛋！』或『橡子！』或『胡桃！』的口令時，同類的東西之間任意交換位置，即鷄蛋和鷄蛋互換位置，橡子和橡子交換……。當它們任何一種東西交換位置時，沒有位置的那個人可乘機侵佔任何一個暫時空着的位置（原來的人已離開自己的位置，而欲來佔這位置的人還沒進入圈時）。他侵佔成功了，他就和這位置上原有的人互換角色和名稱。

4 捕鼠器

遊戲的準備 全體學童分成兩組：一組站成一個圓圈，表示是『捕鼠器』。其餘的學童則表演『老鼠』，散佈在圈外。

遊 戲 表演『捕鼠器』的學生手拉着手，開始走着圓圈，並且唱誦如下的話：

老鼠，老鼠，真討厭！

不作工來，白吃飯。

見着什麼，咬什麼；見着什麼，吃什麼；

爬到那裏，便在那裏做禍害。

侵略者，狗東西，

我們就要捉住你。

到處按上了捕鼠器，

看你逃到那裏去！

唱誦完了，表演『捕鼠器』的學生們站住了，把聯結着的手舉起來。老鼠們便從捕鼠器底下跑過去。當領導人做出『拍手』的信號時，站成圈的人們就立即蹲下，並且把手放低；捕鼠器即行合閉。

被扣在捕鼠器裏沒有跑得出來的那些學生就算被捕住，被捕的人即加入圓圈隊裏充當捕鼠器。

把所有的老鼠捕淨後，遊戲即結束。此後再開始遊戲時，即重換角色。

遊 戲 規 則

(一) 祇有在領導人『拍手』時，站成圈的人才能將聯結的手放低。

(二) 在捕鼠器合閉之後，被扣在圈裏的人不許從聯結的手底下向外爬或撕破捕鼠器——圓圈。

遊戲的指示 遊戲才開始時，表演捕鼠器的學生們所說的話，應當事先念熟，背誦。在遊戲時領導人應當特別注意的是：當老鼠們正在捕鼠器底下跑過時，要適時的發出合閉捕鼠器的信號。有時老鼠們很怕從捕鼠器底下跑過，在這種情況下，領導人要鼓勵他們，叫他們活躍起來，否則，遊戲即沒有興趣了。

5 矮人們和長人們

遊戲 遊戲者站成一個圓圈。領導人（教師）對學童們說道：『假如我說：「長人們！」你們就應當全用脚尖站立，雙手向上舉；假如我說：「矮人們！」你們全應當蹲下，雙手向前伸』。先作練習。然後領導人說出：『矮人們！』或『長人們！』而領導人自己的動作，有時却故意的與所說的向反：例如，說『長人們！』，自己却蹲下。全體人應當用脚尖站或蹲下，完全聽從領導人的口令而定。如果有人做錯了，或仿照領導人的不對的動作而動作，那麼他就是輸了。輸的人應當受罰，唱歌、跳舞、猜謎語、說急口令等。

遊戲的指示 作這項遊戲時，教師隨時都處於領導地位。假如這項遊戲是在體育課上進行的，那麼最好是一上體育課就進行，用以集中兒童們的注意力；否則即在體育課末了時進行，以使兒童們的生理機構入於相對的安靜狀態。

6 貓來了

遊戲的準備 在室內一角或操場上，給『貓』劃出一間房子。

在房子裏放一個可坐五、六個人的長檯。在遊戲人們中選出一人裝做『貓』，其餘的人扮演『老鼠』。貓到自己的房子那裏去，而老鼠則在場子上到處任意活動。如果在遊戲時有音樂配合，就應準備兩個歌曲：一個是給老鼠們舞蹈時用的音樂，另一個是給貓用的進行曲。

遊 戲 音樂演奏時，老鼠們乘着貓不在的時間，開始舞蹈、跑、跳。這時，貓睡在自己的房裏。領導人發出『貓來了！』的信號時，音樂就變換了，全體老鼠都靜下來，停止在原處不動，而貓這時就潛伏着向牠們走來，並察看牠們誰在動作。假如有一個老鼠正在動搖，於是貓就把牠抓到自己的房子裏去。當領導人還沒發出『貓走了！』的信號，音樂也沒有改奏舞蹈的樂曲時，貓就這樣捕捉老鼠。在發出『貓走了！』信號之後，老鼠們再開始舞蹈。

當貓已捕到了 5—8 個老鼠的時候，遊戲便告結束，再從被捕的老鼠中選出一個新貓，然後遊戲重新進行。

遊 戲 規 則

(一) 貓來到操場時，全體老鼠都不許動。在貓背後可以變動身體的姿勢動作，但是，不能使貓看到。

(二) 在未重新選出新貓前，被捕的老鼠暫時不能參加遊戲。

沒有音樂時，遊戲的變化 老鼠們悄悄地向四面跑去，而貓則睡在自己的房子裏。遊戲的領導人走到操場中間，說道：

老鼠，老鼠，出來吧！

出來遊戲和舞蹈，

趕快出來吧！

大鬍子的壞貓，已經睡着啦！

老鼠們跑到操場中間，一邊唱着，一邊跳舞：

特拉—搭—塔，特拉—搭，塔，

大鬍子貓不在啦！

當領導人發出『貓來了！』的信號時，於是所有的老鼠都停在原處不動，而遊戲則正如在有音樂的情況下（見前面的敘述）同樣進行。

遊戲的指示 在這個遊戲中，領導人須注意和監督貓怎樣捕鼠。有時貓故意捕抓他素常不喜歡的同學。在這種情況內，要向他解釋，這個老鼠須留在原處；有時被捕的老鼠不願意到貓的房子裏去，這時領導人須鼓勵他，勸他到貓的房子裏去。（圖1）

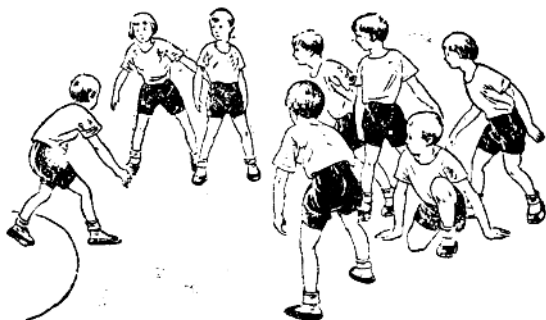


圖 1 貓 來 了

7 馬車脫逃了

遊戲的準備 遊戲的地方應限制於在操場上畫成的長方形的界綫以內。如果有四十人參加遊戲，遊戲場就應當是 8×12 公尺。

把所有的人分成組，每組四人，在各組中：一人是車夫，一人是轎馬，兩人當外短（左右副馬）。所有的馬集合在操場的一處——

馬棚裏。車夫們站在操場的另一面。遊戲的程序由領導人處理。

遊 戲 領導人發出指示後，車夫們向馬棚走去，把各人的馬駕好，然後，所有的馬車魚貫的站成一行。聽到領導人喊出『全體馬車前進！』的口令時，所有的馬車用普通步法，有節奏的走着圓圈。聽到領導人喊『快步進行！』的口令時，所有的馬車都由走步變成跑步。聽到領導人喊『急馳！』的口令時，所有的馬即仿照馬的動作急馳。馬車始終按領導人所指的方向前進着。聽到領導人喊『馬車脫逃了！』的口令時，所有的馬車即向四下逃散，而車夫們則集合於操場的一個地方。

領導人喊出『車夫們，各抓回自己的馬！』的口令時，車夫們便捕捉自己的馬，然後把馬牽到馬棚裏去。凡是比別人先將自己的馬車抓回的車夫算是優秀的車夫，凡是在最後才被抓回的馬（馬車上的三匹馬）算是最好的馬。

遊 戲 規 則

（一） 車夫們祇能在領導人發出命令後，才許捕抓馬匹，否則不算抓住。

（二） 假如車夫抓馬時，而馬向界綫外跑，那麼牠就算被抓住。

遊戲的指示 如果這項遊戲連續進行數次，遊戲者就可適當的更換角色。

進行遊戲時，最好帶些戲劇性：如馬車上山，馬車下山，馬車過橋，中途卸車，牧馬等等。這些情況能夠調劑學生們在遊戲中的負擔，並能豐富他們的創造的想像力。在可能範圍內，馬車走步、跑、急馳時，全用音樂來輔助之。

8 貓頭鷹

在操場的一頭畫一個大圓圈——貓頭鷹的巢。選出一個學生扮演『貓頭鷹』。

其餘玩的人任意分散在操場各處。他們之中有的人當蝴蝶，有的人當甲蟲、蛤蟆、小鳥等。

遊 戲 貓頭鷹站在自己的巢裏。當遊戲領導人喊出『天黑了！』的口令時，甲蟲、蝴蝶等都停站在原地，或藏在自然物（房子、樹、花等）的後邊，停着不動。

領導人喊完『天黑了！』之後，『貓頭鷹』就飛出來獵取食物。這時如果誰（蝴蝶或其他甲蟲等）動彈，被貓頭鷹看見了，它就把動的人帶到『巢』裏去。當貓頭鷹把捕到的動物帶到巢裏去時，遊戲領導人就到巢裏把被捕的人放出，重新和其他人一齊遊戲，領導人這時就喊道：『天亮了！』。

喊完『天亮了！』的口號之後，甲蟲、蝴蝶、青蛙、小鳥等…開始爬行、跳躍、飛跑等，作出不同的動作。

遊戲就這樣子玩下去。

誰會躲避貓頭鷹，沒有被它抓去過一次，他就是遊戲中最靈敏和小心的人——優勝者。

遊 戲 規 則

（一）貓頭鷹對每個人的監視的時間不能太久。

（二）貓頭鷹見到誰動彈，就拉他的手（不許扯衣服），把他帶到巢裏去。

（三）被拉的人不許拒絕拉手。

（四）在『天亮了！』的口號喊出之前，貓頭鷹雖然看到某人

動彈了，但如果它還沒來得及去抓，口令就喊出來了，那麼他就必須跑回自己的巢裏去，不許抓那個動了的人。

注意事項 領導人應向學生們解釋：躲避貓頭鷹的捕抓不僅要不動，而且還應利用實際的自然條件，比如：躲到和自己衣服顏色相適合的地方去：藏在樹葉底下、樹幹旁、花叢裏等處。

這個遊戲可以配合音樂進行。『天亮了！』——可配合愉快、活潑、高昂的音樂。『天黑了！』——可配合低沉的音樂。

9 散步去吧！

在操場上各處畫上小圓圈，所有玩的人各站在一個圓圈裏。有一個人沒有圈，站在外邊。他到每個人那裏去，說道：『我們散步去吧！』被請的人就跟在他身後走。被叫的人都一個跟一個的在他後邊成為一路縱隊。當所有的人都叫完之後。遊戲領導人突然喊道：『下雨了！』於是大家各個趕快佔據一個圈。沒有佔到圈的人就當『請人的人』。遊戲結束時，誰沒有作過請人的人（第一個請人的人不在內）或當過請人的人比別人次數少，誰就是勝利者。

遊 戲 規 則

（一）佔圈時，先進圈的是佔領者，即使一隻腳先踏進圈裏也算。

（二）在遊戲時，禁止把人從圈裏拉出來；在『下雨了』信號發出前，誰也不得先佔圈。

注意事項 在佔圈之前，可使兒童們離圈遠一點。

10 菜園裏的兔

畫兩個同心圓：大圓圈的直徑是六至八公尺，小圓圈的直徑是

三至四公尺。選出一人當『看園人』。其餘的人當『兔』，分散在大圈外邊。看園人站在小圈裏，小圈即菜園。兔跳時要用雙腿跳；忽而跳進菜園，忽而跳出大圈。

看園人可以在菜園裏和在大圈以內的空場上跑着追捕兔。他用一個綁在一條繩子一端上的小紙球射擊兔子。兔們散開，向各方面跳，設法常常跳到菜園裏去，又要注意別被看園人打着。被看園人的紙球打着的兔就算被『射中』。被射中的兔必須離開大圈，在圈外用手擦傷口——被紙球打中的地方——二十下，然後重新參加遊戲，和其他人一樣的遊戲。

遊戲領導人應記住那個兔常到菜園裏去，而又沒有一次被看園人打中，或被打中的次數最少。這樣的人算做最靈活的人——優勝者。

遊 戲 規 則

- (一) 表演兔的人只許用雙腿跳，不許跑或用一隻腿跳。
- (二) 看園人射擊兔時，不得走出大小圈之外。

11 青蛙和鷺鷥

在操場上釘四個小木樁，高約二十至二十五公分。用繩在四個小樁的上端連結起來成一正方形，算做是『池沼』。池沼每邊長四至六公尺。一人當鷺鷥。其餘的人當青蛙。教師吹笛時，鷺鷥就向『池沼』走去，將腿高抬，跨過繩子。青蛙們躲避鷺鷥，由池沼內向外跳，跳過繩子。鷺鷥只能在池裏捕抓青蛙。青蛙如若不跳過繩子，而是跨過繩子時，便算被抓到。（青蛙跳時，必須用雙腿跳，不許邁過去。）

鷺鷥抓到三四個青蛙後，遊戲就結束。

二年級遊戲

12 拍人的人

遊戲的準備 從參加遊戲的人中選出一個人當『拍人的人』。其餘的人都圍繞他站成圓圈。遊戲的地點應畫出一定的範圍，遊戲的人不得越過這個範圍。

遊戲 『拍人的人』喊出『一，二，三！』時。全體學生四散跑開，拍人的人便追捕他們——拍他們。拍到了誰，誰就算被捕。逃跑的人爲了避免被拍人的人追上，在最危急時可以蹲下，拍人的人沒有權利去拍蹲下的人。當拍人的人拍到了誰，誰就充當『拍人的人』，原先『拍人的人』這時可恢復爲普通人。

遊戲規則

- (一) 不許拍蹲下的人。
- (二) 蹲下的時間不得超過五秒鐘。如超過五秒鐘，拍人的人就有權利去拍他。
- (三) 每次被拍的人出場時應舉起一隻手向大家說道：『我是拍人的人』，只有說完這句話之後他才可以捕人。假使他不說這句話時，他就沒有權利追捕人，即或拍到誰也不算抓到。

13 四面投球

在操場上畫一個每邊長六至十公尺的正方形。在正方形中間畫一個直徑二至三公尺的圓圈。把所有玩的人分成四隊，每隊站在正