



中外体育游戏精粹

李明强 张运忠 张昌来 主编



人民体育出版社

zhong wai ti yu you xi jing cui

中 外 体 育 游 戏

精 粹

主 编 李明强

敖运忠

张昌来

人 民 体 育 出 版 社

一九九八年·北京

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

中外体育游戏精粹/李明强等主编. -北京:人民体育出版社, 1998

ISBN 7-5009-1666-3

I. 中… II. 李… III. 文娱性体育活动-世界

IV. G899

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 27998 号

中外体育游戏精粹

主编: 李明强 敖运忠 张昌来

出版发行: 人民体育出版社

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: (010)67151482(发行部)

传真: (010)67151483

电挂: 9474

邮编: 100061

经销: 新华书店

印刷: 中国科学院印刷厂

开本: 850×1168 1/32

字数: 210 千字

印张: 12.25

印数: 14,201—18,230 册

版次: 1999 年 3 月第 2 版 2002 年 2 月第 5 次印刷

ISBN 7-5009-1666-3 / G·1565

定价: 19.00 元

购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系

主 编 李明强 敖运忠 张昌来

副主编 张绍坤 石 宏 项建民 王 聪

编 委 (以姓氏笔画为序)

王传安 王 聪 石 宏 刘 明

刘双红 杨少芳 张绍坤 张昌来

李明强 郑定明 项建民 敖运忠

章友福 薛富华

审 校 毛振明

前 言

体育游戏是学校体育的重要组成部分，是体育教学的重要内容。体育游戏具有一定情节和竞赛因素，形式生动活泼，内容丰富多彩，场地器材简单，便于开展与普及，它要求游戏者积极地有创造性地参与，具有娱乐性和趣味性。因此，体育游戏能较大限度地调动游戏者的运动积极性，培养其对体育活动的浓厚兴趣，全面锻炼游戏者身心，提高其基本活动能力和基本运动技术，促进游戏者德育、智育和美育的发展。由于体育游戏的特点，使它在各级各类学校体育教学中具有十分重要的地位和作用，特别是在小学低年级，以体育游戏为主要手段组织普通体育课的教学也是行之有效的。

本书所选体育游戏是中外体育游戏中的精华，具有一定的典型性和代表性。编者从我

国体育教学实际和广大青少年年龄特点出发，本着与青少年身体条件、认识能力和心理状态相适应及方便教学的原则，按照“游戏目的、游戏准备、游戏方法、游戏规则、教学建议”的体例进行编写，并按运动项目加以分类，以便在教学实践中使用。

灵活运用、举一反三，是体育游戏的应用原则，也是发挥本书最佳实用价值的关键。为此，编者在各游戏的教学建议栏中，将该游戏加以拓展，给读者以提示。本书采用轻松的插图，让读者一目了然，而且生动有趣，文字力求简洁，通俗易懂。

本书不仅可供高校、中专、职专、中学的普通体育课使用；也可作为体育教育院校、系、科的教学辅导教材及体育教师的教学参考用书，也可供各厂矿、企事业单位借鉴使用。

参加本书编写的人员分工如下：

基本体操类：郑定明、刘明、石宏、李明强

竞技性体操类：薛富华、刘明、杨少芳

实用性体操类：石宏、敖运忠、项建民、

杨少芳、刘双红、李明强

奔跑类：敖运忠、石宏、薛富华、刘双红

跳跃类：张绍坤、王聪、张昌来、李明强



投掷类:章友福、刘明、石宏、李明强

篮球类:张昌来、敖运忠、王聪、章友福

排球类:刘双红、张昌来、石宏、王传安

足球类:杨少芳、张昌来、郑定明、李明强

其他球类:王传安、项建民、郑定明、章友福

室内类:项建民、张绍坤、杨少芳、王传安

游泳和武术类:王聪、张绍坤、敖运忠

全书由李明强、敖运忠、张昌来统稿、定稿,
插图由毛振明绘制。

由于编写时间和编者水平所限,不足之处
在所难免,敬请广大读者批评指正。

编 者

一九九八年六月

11113565
-3



呼唤体育游戏“回”到孩子身边

(代 序)

游戏,对于每个人的成长都是不可缺少的启蒙课。在人的生命历程中,游戏是第一位教师 and 伙伴。人类接触世界、了解世界乃至把握世界的开端往往是从游戏开始。在虚拟的游戏中,人们学会了生活技能,学会了与人相处,学会了遵守规则,学会了扮演“角色”。

体育游戏是体育教育的重要内容,这一是指体育游戏在体育课程中占有重要的比例,在九年义务教育小学体育课程中,体育游戏占整个教学内容的 12% ~ 14%; 二是指体育教学内容中的田径、球类、体操、舞蹈等也大都是由游戏发展而成,其中游戏的特点和固有的乐趣深深地影响着学生;三是说体育游戏可作为运动技术教学的基础,是不可欠缺的教学环节、手段……

体育游戏对于当前的体育教学改革至关重

要。因为,在过去的一段时间里体育教学在为增强学生体质和发展运动技能做贡献的同时,也正逐渐变得“正规化”和“竞技化”了,以运动技能传授为主线的体育课也会逐渐使体育失去乐趣、失去情节、失去竞争、失去协同、失去表现、失去想像,变得越来越枯燥,越来越像操练和训练,从而使体育教学也逐渐失去魅力、失去学生、失去地位。因此,增加体育的乐趣,让每个学生都体验乐趣和成功,已成为当前体育教学改革的大趋势。在这个大趋势中,体育游戏将会成为重要角色,发挥重大作用。对于这一点,英国的“领会教学”和日本的“透漏朴斯(trops)”的体育实践已经做出了证明。

体育游戏是学生的“良师”,是体育教师的“益友”。有了它,一个枯燥的练习可以变得津津

有味，一个沉闷的教学可以生气盎然，体育游戏还能学生的创造力和想像力提供驰骋的空间。

我们呼唤有更多更好的体育游戏“回”到孩子们身边，走进我们的体育课堂。我们期待对体育游戏的研究能为教学改革提供新的方法论，并助体育的素质教育走向成功。

我想，每一位体育老师都会为见到这样一本很有特色和质量的体育游戏书而感到喜悦。

中国教育学会体育研究会常务理事
中国体育科学学会学校体育专业委员会常委

毛 振 明

一九九八年八月十九日于北京

目 录

一、体操类游戏 1

- (一)基本体操类游戏…………(2)
 - 1. 有效与无效口令…………(2)
 - 2. 大球小球…………(3)
 - 3. 单数报数…………(4)
 - 4. 闭眼做队列练习…………(4)
 - 5. 听数抱团…………(5)
 - 6. 一切行动听指挥…………(6)
 - 7. 抓手指…………(8)
 - 8. 惊弓之鸟…………(9)
 - 9. 看谁反应快…………(10)
 - 10. 排头干啥我干啥…………(11)
 - 11. 攀爬肋木…………(12)
 - 12. 爬梯子…………(13)
 - 13. 呼号扶棒…………(14)
 - 14. 看谁踢得多…………(16)



15. 花样踢毽…………(17)
16. 踢毽子接力…………(17)
17. 队长传踢毽…………(19)
18. 踢毽球…………(20)
19. 跳短绳比赛…………(21)
20. 双脚跳绳接力…………(23)
21. 双人跳绳接力…………(24)
22. 二人跳绳赛…………(25)
23. 跳绳转圈…………(26)
24. 跳长绳…………(27)
25. 闯三关…………(28)
26. 爬绳接力…………(30)
27. 跳皮筋…………(31)
28. 推铁环迎面接力赛…………(34)
29. 拔河…………(35)
30. 横绳拔河…………(36)
31. 双手头上拔河…………(38)
32. 搂腰拔河…………(39)
33. 挽臂拔河…………(40)
34. 二人拔河…………(41)
35. 夺旗…………(42)
36. 拉人进圈…………(44)

(二) 竞技性体操类游戏·····(45)

37. 五角星前滚翻接力·····(45)

38. 鲤鱼跳龙门·····(46)

39. 跑跃滚翻·····(48)

40. 跳背接力·····(49)

41. 跳山羊前滚翻接力·····(50)

42. 单杠前翻下接力·····(52)

43. 弧形过棒接力·····(53)

44. 双杠支撑移动比赛·····(54)

45. 双杠追逐·····(55)

(三) 实用性体操类游戏·····(57)

46. 丢手绢·····(57)

47. 指鼻子·····(58)

48. 打死救活·····(59)

49. 赶鸭子·····(61)

50. 大鱼网·····(62)

51. 渡江战役·····(63)

52. 冲过封锁线·····(64)

53. 机警换位·····(66)

54. 缩小包围圈·····(67)

55. 老鼠钻圈·····(68)

56. 贴膏药·····(69)

57. 三人攻防战·····(70)

58. 卡巴蒂·····(71)
59. 抢花炮·····(73)
60. 老鹰捉小鸡·····(74)
61. 龙头捉龙尾·····(76)
62. 飞龙抢珠·····(77)
63. 打龙尾·····(78)
64. 钓鱼·····(79)
65. 螃蟹赛跑·····(80)
66. 蜘蛛行·····(82)
67. 两人三足跑·····(83)
68. 三人五足接力·····(84)
69. 摇船过河·····(86)
70. 蛇形走·····(87)
71. 抢收抢种·····(88)
72. 钻双杠跑比赛·····(90)
73. 套圈接力·····(91)
74. 钻山洞·····(92)
75. 踩着垫砖过河·····(93)
76. 抛球捡物·····(95)
77. 包袱、剪刀、锤·····(96)
78. 跳六格房·····(96)
79. 智取木棒·····(98)
80. 横扫千军·····(99)

- 81. 脚抛转身接球·····(101)
- 82. 夹球掷远·····(102)
- 83. 转绣球·····(103)
- 84. 袋鼠跳·····(104)
- 85. 手扶拖拉机·····(105)
- 86. 跳蚂蚱·····(106)
- 87. 赛龙舟·····(108)
- 88. 蟹捉虾·····(109)
- 89. 收腹举腿接力·····(110)
- 90. 俯卧撑接力·····(111)
- 91. 推小车·····(112)
- 92. 爬铁索桥·····(114)
- 93. 闭眼踢球·····(115)
- 94. 夜间搜索·····(116)
- 95. 越过岗哨·····(116)
- 96. 遥控飞机·····(118)
- 97. 跛子骑瞎马·····(119)
- 98. 斗智斗勇·····(120)
- 99. 角力·····(121)
- 100. 顶牛儿·····(123)
- 101. 背推角力·····(124)
- 102. 背负角力·····(125)
- 103. 互抱角力·····(126)

- 104. 抱腿比赛…………(127)
- 105. 不让臂膀抬起…………(128)
 - 106. 斗鸡…………(129)
- 107. 单脚独臂战…………(130)
 - 108. 打脚腕…………(131)
- 109. 盘腿半蹲…………(132)
 - 110. 夺棒…………(133)
- 111. 企鹅走路…………(134)
- 112. 背人接力…………(136)
- 113. 骑兵打仗…………(137)
- 114. 铁高跷…………(138)
- 115. 自行车慢行冠军…………(139)

二、田径类游戏 141

- (一) 奔跑类游戏…………(142)
 - 1. 迎面接力跑…………(142)
 - 2. 折回跑接力…………(143)
 - 3. 十字接力…………(145)
 - 4. 8字接力跑…………(146)
 - 5. 圆圈循环接力…………(147)
 - 6. 接力区接力…………(149)
 - 7. 单足蹲起接力…………(150)
 - 8. 成队曲线赛跑接力…………(151)



9. 跨栏·····	(153)
10. 跨越障碍·····	(154)
11. 迎面障碍接力·····	(155)
12. 你选择哪条路·····	(156)
13. 转身起跑·····	(158)
14. 起跑追拍·····	(159)
15. 行进间追拍·····	(160)
16. 你追我赶·····	(161)
17. 绕人追击·····	(162)
18. 循环追拍·····	(164)
19. 圆圈追抓·····	(164)
20. 报数追拍·····	(166)
21. 抢圈追拍·····	(167)
22. 顺线追拍·····	(168)
23. 行进中冲跑·····	(170)
24. 跑过独木桥·····	(170)
25. 长江黄河·····	(172)
26. 向后跑比赛·····	(173)
27. 雷厉风行·····	(174)
28. 多拉快跑·····	(176)
29. 挑战应战·····	(177)
30. 信鸽放飞·····	(178)
31. 跑垒记分·····	(179)