

趣味体育游戏

郑刚大[#] 编



华南理工大学出版社

趣味体育游戏

郑刚大 编

华南理工大学出版社

趣味体育游戏

郑刚大 编

责任编辑:孙 莉 王德庆

*

华南理工大学出版社出版发行

(广州·五山)

高州市人民印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/32 印张:5 字数:110千字

1994年6月第1版 1994年6月第1次印刷

印数1—5000册

ISBN7-5623-0717-2

G.143 定价:2.90元

内 容 简 介

这是一本体育游戏集。

该书选编了体育游戏 136 个,还配有相应的插图。这些体育游戏,短小精悍,生动有趣,玩法简单,易学易做,融体育知识和娱乐性于一体。不但对活跃广大中小学生的课余生活和增进他们的健康有很好的促进作用,而且还能开阔他们的体育眼界,丰富他们的体育知识,引起他们的体育兴趣。

目 录

掷标石·····	1
陀螺打靶·····	2
假想比赛·····	3
换位·····	4
猜皮球·····	5
绕红旗·····	6
跳皮筋迫人·····	7
踢沙包·····	8
跑动接球·····	9
顶牛儿·····	10
活动跳箱·····	11
交替跳远·····	12
小高尔夫球·····	13
不让他捉到·····	14
击球跑垒·····	15
巧劲拔河·····	17
打板羽球·····	18
击球过界·····	20
快跑快踢·····	21
寻找最灵活的人·····	22
采集标本·····	23
五角星接力跑·····	24
投得准,走得快·····	25
过河·····	26

钟表几点钟	27
小篮球	28
老鹰捉小鸡	29
赛马球	30
许动不许动	31
特异功能	32
球追球	33
猫捉老鼠	34
打小鸡	35
驾起拖拉机	36
老鼠偷油	37
投接沙包	38
捕鱼	39
蒙目追声	40
踢足球	41
赶猪	42
插红旗比赛	43
“划船”比赛	44
棒打球	45
抢朋友	46
三人一球跑	47
连锁反应	48
拉人进圈	49
养鸡场	50
拔横绳	51
定点空投	52

传送鸡毛信	53
夺皮球	54
互相牵制	55
拉砖	56
钻龙门赛跑	57
拽沙包	58
拍苍蝇	59
夹包甩	60
两人三足走竞赛	61
“龙尾”遛球	63
跳分比赛	64
纸上足球	65
龟兔赛跑	66
竹竿钓鱼	68
看谁站得稳	69
谁先相遇	70
三人抱腰下蹲跳	71
跳皮筋	72
三人五足	74
别让它倒了	75
赶球接力	76
滚球过洞	78
踢射目标	79
双龙戏珠	81
捉蛇尾	82
打陀螺	83

勇敢者的球	84
比谁扫得快又净	86
简易循环障碍跑	87
红灯绿灯	89
赛马	90
请你仔细看	91
跳绳接力	92
两人一条绳	93
挑西瓜	94
支援	95
月球旅行	96
蛙式赛跑	97
跑旱船	98
打沙包	99
转三转.....	100
金锁银锁.....	101
丢手绢.....	102
教室里的运动会.....	103
“袋鼠”斗.....	104
脚尖脚跟脚尖跳.....	105
球过凳.....	106
赛马.....	107
跳老虎.....	108
旋转得分.....	109
吹气球.....	110
乒乓接力赛.....	111

两人拔河赛·····	112
盲人打锣·····	113
接反弹球·····	114
接力跑圈·····	115
纸上踢“足球”·····	116
踢球·····	117
负重竞走·····	118
接力毽球赛·····	119
手榴弹投准·····	120
赶双球·····	121
撑过小溪·····	122
打板球·····	123
抢沙包·····	124
谁当“旱鸭子”·····	125
踢球比赛·····	126
袋鼠跳·····	127
打猎·····	128
推小车运木头·····	129
踏中圈再跑回·····	130
夹球比远·····	131
快到队旗下集合·····	132
赛龙船·····	133
开火车·····	134
气球游戏·····	135
吹气球·····	137
推球车·····	138

桌上球赛·····	139
端水快走·····	140
敲锣打鼓放鞭炮·····	141
旱地拔葱·····	142
鸭子过河·····	143
扔接球·····	144
叫号接包·····	145

掷 标 石

如果集体去野外搞夏令营或郊游，在无任何体育器械的情况下，可以做这个游戏。

在一块开阔的场地两端分别画一条起点线和终点线。在终点线上，竖立一块瓦片或砖头，作为标。如果参加者少，可排好队站在起点线前面依次用小石头掷过去，掷倒标石的算胜一次。

如果人多，可分队进行。哪队击中最多，哪队获胜。比赛时，两队并肩站在起点线的后面，每队自成一纵队。一队中，若连续有三个人都没有击中，便算失败者。要由另一队来投掷。

这个游戏有多种玩法。也可以规定，凡是掷中标石的一队，第二名队员可前进一步，继续投掷。这样，队里掷中的人越多，离标石越近，情绪也越来越紧张和有趣。要是起点线和终点线之间的距离远，或参加的人不多，还可以实行倍数进行。就是说，第一个人掷中了标石，第二个前进一步；第二个又掷中了，第三个可前进两步；第三个掷中了，第四个可前进三步，以此类推。当然，用这种方法距离要长。

每人投掷的次数，不要超过二次，在投掷前，每人的手里，都要有两块小石头。在终点线的标石处，不要站人，以免被投掷的石头击伤。在扶起标石的人沿未离开的时候，不得将石头掷出。还有一种玩法：如果场地很长，可以画三道线，一条是起点线，一条是终点线，中间是投掷线。投掷的人都排在起点线的后面，规定单脚着地跳到投掷线，才能用小石头投掷。中途如果双脚着地，要回到起点线重新开始。如果手中的小石头的落地，便判失去一次投掷的机会。 （许延凤 郝勇）

陀螺打靶

在一块平坦而较开阔的地上,用红粉笔画一个靶图(白色也可以),从1环到5环就可以。然后在距靶图4米处划一个抽掷线。游戏双方最好各自准备一个陀螺和一条鞭子。

游戏开始,俩人一起在抽掷线外将陀螺发转好,并将陀螺抽到“抽掷线”附近,然后,朝靶图位置用力抽打一次陀螺,将陀螺抽打到靶图内,按陀螺在靶图上转动停止后的位置计算环数。可以依次进行多次,累计分多者为胜。

玩这个游戏时要注意:陀螺在靶图上应是正常转动,否则为失败。如果陀螺最后停止后是压在靶线上,要按低环计算。另外,这个游戏如果在平滑的冰面上去做,那么陀螺更易转动,玩起来会更有意思。

(郝勇)

假想比赛

在排球场上,人数相等的两个小队,成纵队站在排球场同一端线外。中队长可为“裁判员”,待中队长发令后,各排头向左、向右、向前、向后各做一次跨步垫球动作,然后跑到网前徒手拦网三次,钻过网到达另一端线,上三步跳起扣球二次,然后跑回到起点,单手与第二人在端线外击掌。第二人继续做前一人动作,然后依次进行。先完成的队为胜。

做这个游戏可以加深对打排球基本动作的掌握,还可以比速度,比相互配合的能力。但要注意,钻过球网时,身体不得触网;跳起拦网时,身体各部位也不得触网,否则应该重做。

(郝 勇)

换 位

如果你和同伴们去游园，累了，找个凉亭或小树林休息。这里，你不如出来组织大家做个简单有趣的“换位”游戏，使大家在欢乐中消除疲劳。

8 根亭柱或 8 棵树，你们是 9 个人。大家集中站在中央（或选定适当的位置），你发令：“开始！”大家迅速各占一个亭柱或一棵树，这样必然有一人没有位置，他回到中央，这时，你们 8 人开始互相换位，没有位置的应机敏迅速地去抢占空位（以先接触空位为准），抢到位置后，没有位置的同伴回到中央，游戏重新开始。

换位的时机，可待抢位的人远离或背对时彼此约定，也可见有空就迅速转移过去。

抢位的人可用眼的余光扫视在位者的动向，或突然转身，或“声东击西”，去捕捉时机。

如果是 6 棵树 8 个人，也可在地上划个圈代表一个位置，在室内也可摆一圈椅子，做同样内容的换座位游戏。

（周佳泉）

猜 皮 球

参加游戏的人分成人数相等的两队，一队站在“圆城”里，另一队站在“圆城”外。所谓圆城，就是在地上画一个大圆圈。站在城外的一队，一齐背对圆城站立，互相商量好，由谁收藏一个小皮球。藏好皮球以后，大家都把两手插在口袋里，然后绕着圆城，一边跑一边说：

“我要掷别人，我要掷别人！你们要小心，你们要小心！”

站在城里的人此时要努力设法猜出球在谁的手里。如果被猜中了，拿球的人就暂时退出游戏。如果没有猜中，猜错的人就退出游戏。

藏球的人还要选择适当的时机用球掷圈内的人，如果没有掷中，大家一齐喊：“掷不中！”掷球的人就暂时退出游戏。如果他的球掷中了某一人，被掷中的人可以立刻拾起球，反掷掷球人（但不许走出圆周线）。要是这次反掷不中，那个站在城里的人就要退出游戏。掷中了，城里的人可以继续玩游戏，城外的掷球人暂时退出游戏。

这个游戏一直进行到某一队的人完全退出游戏时为止。队员完全退出游戏的一队是失败者。然后两队互换位置。游戏重新开始。

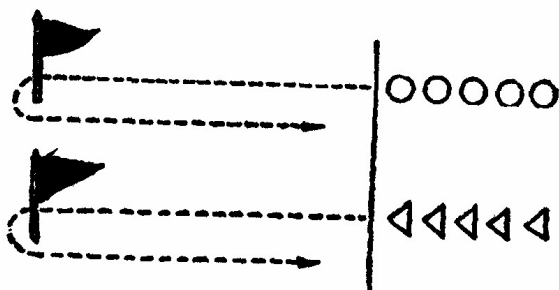
（许廷凤）

绕 红 旗

游戏方法：在比较平坦的场地上画一条线

作为起跑线。距起跑线 30 米处再画一条线，作为返回线。在返回线上插上两面小红旗，相距约 3—5 米（如图）。

比赛双方人数均等，排成纵队面向起跑线站好，两队第一名队员向前跑去，绕过返回线上的小红旗，跑回来，将小红旗交给第二名队员。第二名队员照样跑回。依次接力，哪个队先跑完，哪个了胜。



两队竞赛过程中，原人原马，不许调换次序，亦不许调换队员，更不许替跑。

小红旗掉地扣分。

不绕过返回线上的小红旗为犯规。

（马光复）

跳皮筋追人

许多女同学都喜欢玩的跳皮筋，如果再加上追人的项目，就可以变成有多人参加的集体游戏。

先把一根长橡皮筋的两头打结，也可以将两根短橡皮筋先接起来，然后两头再打结，由四人将橡皮筋扯成正方形。游戏者可分成人数相等的四组，每组先选一人各站皮筋的一边。待发令开始后，赶快用左右脚各钩跳一次皮筋，再按顺时针方向跑到下一边皮筋外钩跳，并力争动作迅速追拍前一人，一旦拍到就可为本组夺得一分。接着轮换各组下一人继续进行，最后以得分多的组为胜。

这个游戏，必须按规定的动作去做，违者算失分。如果时间较长仍未追上，拉皮筋的人可以数数，在规定的数字内还未追上，可判为平局，然后重新开始。

(许延凤)