



彭阳县幼儿园园本教材
PENG YANG XIAN YOU ER YUAN YUAN BEN JIAO CAI



彭阳 民间游戏

刘晓娟 主编



黄河出版传媒集团
阳光出版社



彭阳县幼儿园园本教材

PENGYANGXIAN YOUERYUAN YUANBEN JIAOCAI



刘晓娟 主编



黄河出版传媒集团
阳光出版社

图书在版编目(CIP)数据

彭阳民间游戏 / 剡晓娟主编. — 银川: 阳光出版社, 2016.4
ISBN 978-7-5525-2493-2

I. ①彭… II. ①剡… III. ①游戏课—学前教育—教材 IV. ①G613.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第087841号

彭阳民间游戏

剡晓娟 主编

责任编辑 金小燕
封面设计 赵倩 魏佳
责任印制 岳建宁



黄河出版传媒集团
阳光出版社 出版发行

出版人 王杨宝
地址 宁夏银川市北京东路139号出版大厦(750001)
网址 <http://www.yrpubm.com>
网上书店 <http://www.hh-book.com>
电子信箱 yangguang@yrpubm.com
邮购电话 0951-5047283
经销 全国新华书店
印刷装订 宁夏凤鸣彩印广告有限公司
印刷委托书号 (宁)0001892

开本 889mm×1194mm 1/16
印张 11.25
字数 200千字
版次 2016年8月第1版
印次 2016年8月第1次印刷
书号 ISBN 978-7-5525-2493-2/G·2174
定价 33.00元

版权所有 翻印必究

本书编委会

主 编：荆晓娟

编 委：马秀萍 安正锋 王 哲 张秉凤 李彩萍 马晓丽 苏秀荣 施效玲

编写人员（排名不分先后）：

马秀萍	马玮玲	马晓丽	马雪花	马 婷	马志梅	马秀梅	王 哲	王 惠
王 荣	王 瑛	王玉玲	王玉花	王晓霞	王治香	王 玲	王改霞	王芹芹
王盼盼	王志华	王会娜	王改霞	王青慧	王占静	王玉萍	王 慧	王迎霞
毛玉梅	李彩萍	李伟琴	李 霞	李彩琴	李沛燕	李小玉	李 萍	李云霞
乔玉著	刘 宏	刘 森	刘彩虹	朱婷婷	朱映兰	朱 莉	朱亚卓	朱福云
安正锋	安雪莉	安丽琴	安 艺	杜 慧	苏秀荣	祁秀玲	陈淑霞	陈志燕
张秉凤	张 英	张慧慧	张 芳	张慧芳	张玉翠	张秉红	虎翠利	虎朝霞
虎燕妮	杨志宏	杨 瑞	杨艳蓉	杨 娜	杨彩娥	杨秀娟	杨 燕	杨建生
周春燕	施效玲	晁 瑞	袁自兰	袁 宁	秦芳芳	贾小霞	荆晓娟	党玉红
海晓梅	梁旭进	曹 琴	韩晓霞	蔡粉琴	蔺晓萍	明志兰	兰 慧	孙翠琴
冯秀萍	高 英							

编者语

民间游戏具有浓厚区域文化气息、玩法简单易学、趣味性强、材料简便等特点，且不受人数、场地、环境限制，无论何时何地，孩子都可以随机地自由玩耍。在彭阳民间也流传着许多风格各异的民间游戏，它们在许多人的脑海中留下了美好的回忆……

在那遥远的童年时代，印象最深刻的就是一有时间便和小伙伴们在空气新鲜、阳光充足的空地上、院子里，玩打花花手、跳房子、打砂锅、抓五子等游戏。

《彭阳民间游戏》是彭阳县幼儿园的园本教材，是我国教师精选本土儿童游戏而编写的游戏集。它的内容丰富，有锻炼幼儿四肢协调能力、增强臂力和腿部力量的游戏，有训练幼儿手指灵活性的游戏，有锻炼幼儿平衡能力和耐力的游戏，有增进幼儿之间情感的游戏，当然，也有培养幼儿专注做事好习惯的游戏，发展幼儿与同伴协作及竞技能力的游戏……总之，在通过这些小游戏锻炼孩子各方面能力的同时，更重要的是让孩子感受到民间游戏的乐趣，并将这种散发着浓郁乡情的民间文化传承下去。

希望在这本《彭阳民间游戏》的陪伴下，幼儿们能健康快乐成长。



目 录



跳房子 / 1

拽鸣儿 / 4

跳线 / 6

蹬自行车 / 8

东南西北 / 10

抬花花轿 / 12

指鼻子 / 14

翻花绳 / 16

马莲开花 / 18

丢窝窝 / 21

老鹰捉小鸡 / 23

推小车 / 26

射箭 / 28

踩老鼠 / 30

拉萝萝 / 32

打牦牛 / 34

跨大步 / 36

金布格, 银布格 / 38

捉鳖 / 40

挤呦呦 / 42

打砂锅 / 44

打泥炮 / 46

猴子翻山 / 48

抓五子 / 50

打板 / 52

老狼老狼, 几点了? / 54

打花花手 / 56

打石头 / 59

拍手背 / 61

打沙包 / 63

夹粽子 / 65

脚尖, 脚跟, 脚尖踢 / 67

站耳朵 / 69

外婆桥 / 71

老鼠钻风箱 / 73

顶锅盖 / 75

瞎子摸瘸子 / 77

孵小鸡 / 79

打城门 / 81

拉大锯 / 83

丢手绢 / 86

七个咚咚, 八个锵锵 / 88

弹桃核儿 / 90

斗鸡 / 92

点兵点将 / 94

跳皮筋 / 96

两人三足 / 99

丁老汉 / 101

捣蒜 / 103

套沙包 / 105

捉迷藏 / 107

堆馒头 / 109

打挂挂牛 / (蜗牛) 111

布娃娃 / 113

连环套 / 115

藏麻麻活儿 / 117

翻摞摞 / 119

弹羊毛 / 121

三个字 / 123

桃花朵朵开 / 125

小雨、大雨和暴雨 / 127

瞎子摸人 / 129

撒棍儿 / 131

做点心 / 133

滚铁环 / 135

划船 / 137

掰棒子 / 139

抓痒痒 / 141

掰手腕 / 143

玩弹弓 / 145

踢毽子 / 147

摔跤 / 149

转陀螺 / 151

捉猴 / 153

踩影子 / 155

我们都是木头人 / 157

贴烧饼 / 159

跳绳 / 161

扳棍 / 163

吹羽毛 / 165

吃毛桃 / 167



跳房子

游戏名称：跳房子

搜集者：马玮玲

适宜年龄：中、大班幼儿

适宜人数：2人或2人以上

游戏目的：培养幼儿投掷及单、双脚跳跃能力。

游戏准备：一个沙包；在平整场地画好房子样的格子图，并在离图一米远处，画一条横线。

游戏玩法：玩法一：第一个伙伴把沙包丢进第一个方格，单脚跳进格子里，用脚尖把沙包踢进第二个格子里，依此按顺序踢到最后一格为止。

玩法二：第一个伙伴把沙包丢进第一个方格内，双脚跳进格子里，用两脚夹住沙包依次跳格，以不掉沙包为准。

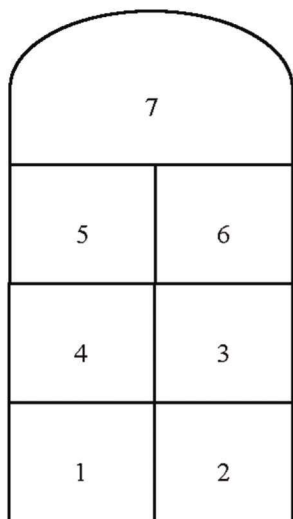
游戏规则：以沙包不出格子线为准，半途若沙包出线，退出游戏，由下一个伙伴开始游戏。以最先踢完所有格子的幼儿获胜。

跳房子

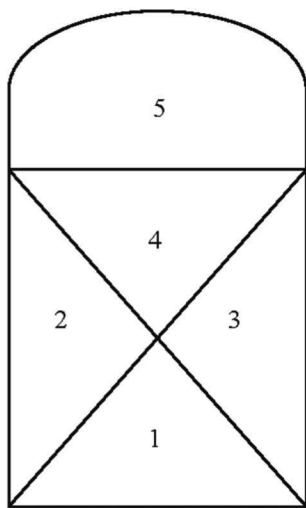


跳房子

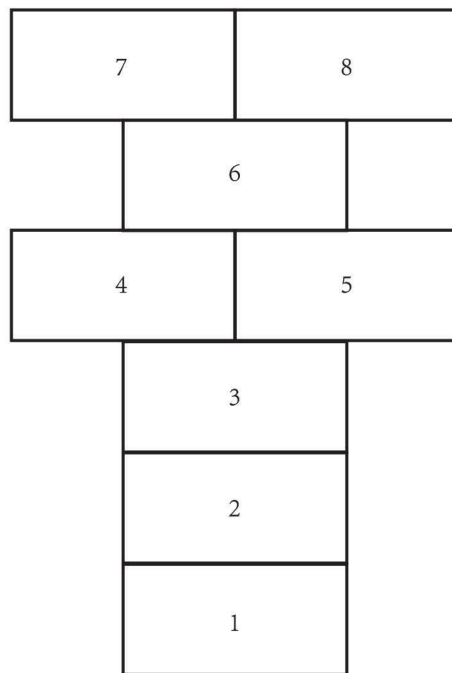
附格子图：



(图 示 一)



(图 示 二)



(图 示 三)

■ 拽鸣儿

游戏名称：拽鸣儿

搜 集 者：马玮玲

适宜年龄：小、中、大班幼儿

适宜人数：1 人

游戏目的：使幼儿学会两手腕同时向同一方向转动，增强幼儿臂部力量及协调能力。

游戏准备：一根毛线或一根较粗线绳、一个衣服纽扣（至少有两眼）。

游戏玩法：把线绳从纽扣两眼穿过，两线头打结，双手捏住线绳两头（使纽扣在线绳中间）。拉直线绳，双手有规则地向怀里或向外转动数次，感觉线绳绕紧时，再一张一弛地向两边拽线绳，此时纽扣会发出“呜呜呜……”的响声。

拽鸣儿



跳线

游戏名称：跳线

搜集者：杨燕

适宜年龄：大班幼儿

适宜人数：2人或2人以上

游戏目的：练习单、双脚跳跃的能力，增强幼儿的腿部力量。

游戏准备：沙包若干，在地上画平行的三条线。

游戏玩法：将幼儿分为两组，游戏开始，一名幼儿将沙包扔到第一格，两脚夹住往第二格扔，再扔到第三格（即空地上）。年龄稍大的孩子可以多画几条线。

游戏规则：在游戏过程中，脚不能踩线，扔沙包时沙包不能压线，回来时沙包也不能掉下来，否则玩者就被淘汰。如有同伴连续玩两次就可使淘汰的同伴复活。

跳线



蹬自行车

游戏名称：蹬自行车

搜集者：杨燕

适宜年龄：中、大班幼儿

适宜人数：2人

游戏目的：锻炼幼儿腿部、脚部动作的灵活性和控制力。

游戏玩法：两人都躺下或坐下，两腿弯曲同时两脚心相对，像蹬自行车一样让腿动起来。

蹬自行车



东南西北

游戏名称：东南西北

搜集者：王哲

适宜年龄：中、大班幼儿

适宜人数：2人或2人以上

游戏目的：锻炼幼儿的手指灵活性。

游戏准备：一张正方形的纸和一支笔。

游戏玩法：首先用一张正方形的纸，折出“东南西北”来。具体折法如下：第一步：一张正方形的纸，四角向内中心点对折；第二步：把折好的正方形背面朝上翻过来，再把四角向内中心点对折（同第一步）；第三步：把折好的正方形对边折，这样“东南西北”就算完成了。接下来在小正方形上写上“东”“南”“西”“北”，此时就可以玩了。玩时双手的拇指和食指插进四个小正方形里，在里面的小三角内侧也写上对应的内容，如人名、地名等。比如东二下，猪八戒；南四下，解放军；西三下，王二小……