

体育与健康新课程教学丛书

主编 胡增萃 庄 弼

实验新课程

体育教学拓展游戏

本书主编 孟文砚 吴纪安

广东高等教育出版社

◀ 体育与健康新课程教学丛书

体育教学拓展游戏

主 编 孟文砚 吴纪安
副主编 宋超美 李大春
李艳群 张嘉斌
杨 涛 庞耀琴

广东高等教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

体育教学拓展游戏/孟文砚, 吴纪安主编. —广州: 广东高等教育出版社, 2005. 11

(体育与健康新课程教学丛书/胡增萃, 庄弼主编)

ISBN 7-5361-3267-0

I. 体… II. ①孟… ②吴… III. 体育-游戏-中小学-教学参考资料 IV. G633.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 133779 号

广东高等教育出版社出版发行

地址: 广州市天河区林和西横路

邮政编码: 510500 电话: (020) 87557232

广东省肇庆新华印刷有限公司印刷

880 毫米×1 230 毫米 24 开本 8 印张 230 千字

2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷

印数: 1~6 000

定价: 15.00 元

如发现印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。



胡增萃, 副教授。现任国家中小学体育与健康课程标准课题组秘书长, 中小学《体育与健康》教材、教学参考书(华东师大版)编写组的副主编。曾任上海教育学院体育系副主任, 华东师范大学体育系副主任。从2001年起从事有关中小学体育课程发展情况内容的书籍

(《世界课程改革趋势研究》(第45章)、《体育教育展望》、《体育与健康课程标准解读》、《野外生存生活训练指导手册》等)的编写工作;曾担任《体育与健康》系列教师与学生用书的主编, 副主编工作。

庄弼, 教育学硕士。现任广东省教育教学教材研究室体育教研员, 中学高级教师, 广州体育学院客座教授, 硕士生导师。全国中小学体育教学指导委员会委员, 中国学校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委员, 广东省学校体育教学指导委员会副



秘书长, 教育部高中体育与健康课程培训组成员。主持全国教育科研“十五”规划教育部重点课题“构建国家、地方、学校义务教育体育与健康课程体系的研究”;主持广东省教育科研“九五”规划教育厅重点课题“广东省学校体育改革二十年的研究”, 获第一届中国学校体育科学大会一等奖;主编《学校体育卫生评估和简易统计方法》;担任《〈体育与健康〉课程案例与分析》副主编。从20世纪80年代起参加体育教材的编写工作。2004年担任由教育部教材审定委员会初审通过的“普通高级中学《体育与健康》实验教材”主编。

孟文砚，江苏省中小学教学研究室副处级调研员，中学高级教师。全国中小学体育教学指导委员会委员，中国教育学会、中国高等教育学会体育专业委员会理事，教研工作部副主任。江苏省学生体协中学生联合会副主席、江苏省教育学会体育专业委员会秘书长。



江苏省学校体育教学指导委员会委员、基础教育组副组长。长期从事学校体育教育教学研究工作，曾主持江苏中小学体育教研、学术研讨、教学观摩活动数十次，多次参加国家教育部科研规划重点课题研究，与他人合著《中学体育与健康教学评价》、《课程标准与教学大纲对比分析》，与他人合作主编《小学生体育学习丛书》、《体育比赛与欣赏》等，在全国性学术刊物上发表论文多篇，并分别获得第二届、第三届全国学校体育科学大会优秀论文一等奖和二等奖。



吴纪安，满族，全国优秀体育教师，现任中央教科所南方研究中心体育部副主任兼秘书长、218课题研究中心副秘书长兼专家组成员。研究中小学体育和游戏四十余年，在126种刊物上发表各类游戏12 940则，各种教育教学文章2 190篇，科研论文64篇，出版游戏

专著18本，与他人合著学校体育书籍10余册。中央电视台国际网站、人民教育、新闻晚报等数十家新闻媒体单位数百次报道过他的事迹，被誉为“中国游戏大王”。

《体育与健康新课程教学丛书》
编委会名单

主编：胡增萃 庄 弼

编委(以姓氏笔画为序)：

刘 晋 宋超美 李大春

李国华 李艳群 庞耀琴

张嘉斌 孟文砚 杨 涛

柳惠斌 贾颖战 高仲明

前言

非常高兴能够为学校的广大体育工作者推出这套《体育与健康新课程教学丛书》。这说明，经过几年的努力，我们的新课程改革取得了很大的进步，并且有了成功的经验。

在广东高等教育出版社的大力支持下，我们全体编写人员用自己对新课程实验的实践与探索撰写了这套丛书。几年来，全国1 000多个实验区的宝贵经验就是大家共同的财富，我们将尽快总结，拿出来与大家分享。

这套丛书初步分为五本，分别是《与体育教师谈心》、《高中体育与健康教学模块和单元计划》、《体育教学拓展游戏》、《中学体育与健康教学示例》、《体育教学单元大教案》。这套书的内容非常贴近教师的教学工作，它可以帮助广大体育教师比较全面地实验新课程标准。

《与体育教师谈心》涵盖的内容非常广泛，涉及了教师自身素质的全面提高、教师教育观念的转变、教师角色行为的转变、教师教学方式的转变和教师主动参与教学内容的构建、教学方法的创建等多方面内容。可以说，这是一本使广大体育教师更好地

适应新课程要求的重要参考书。

高中课程改革刚刚起步，全国只有四个省（广东、山东、宁夏、海南）正在进行相应的改革，我们有必要把高中新课程实验的一些理论研究成果，以及试验的经验教训提供给大家参考，这是我们计划编写《高中体育与健康教学模块和单元计划》的目的。

《中学体育与健康教学示例》中的教学示例不同于一般的教学案例和教案，也不同于教学片断示例或是按单纯的教案格式编写的案例，我们是站在广大体育教师的角度上，通过对典型案例的叙述、分析，给教师提供在面对教学中的很多新问题时应采用的教学方法。

体育与健康新课程提出了一个全新的概念，就是提倡和鼓励教师采用比较系统的教学方法。单元教学中的“单元”究竟如何构建？在不同教学阶段，对于单元的构建是否应该有所区别？构建了一个个大小不同的“单元”之后，教案是否还是现在的样子？它是否会导致教师的备课产生质的变化？我们将在《体育教学单元大教案》中与大家一起探讨这些问题。

这次，我们推出的是《体育教学拓展游戏》这本书。在这本书里我们收编了不同层次、不同类型的游戏，其中有些是长期以来体育教学的精华，我们根据课程标准的目标将其改编；更多的是新课程改革以后各地的教师们创编的新内容。在收编游戏时，我们力图从三个方面——“新颖”、“可行”、“实用”来把关。

所谓“新颖”，就是这些游戏令人有耳目一新的感觉。无论是推陈出新的游戏，还是创新的游戏，都令人觉得非常有趣。游戏的内容新，编写的思路也新。“可行”一方面是指这些游戏是教师在日常教学中可以实行的游戏，这些游戏所需的场地与器材学校都比较容易满足。另一方面是指游戏步骤不繁琐，操作性强。“实用”体现在这些游戏确实有助于教师完成教学目标，游戏的设置与体育教学效果关联紧密；体现在这些游戏确实对学生的身心健康发展有颇多助益。

这本书是我们借课程改革的强劲东风编写的，是与广大体育教师实施课改密切相关的教学参考书。在这本书的编写过程中，我们特别邀请了全国知名的游戏大王吴纪安老师来参加编写工作。对这本书的编写，吴老师付出了诸多心血，对此，我们表示衷心的感谢。同时，我们非常感谢那些为创编此书而踊跃投稿的教师们和广东高等教育出版社的大力支持。

由于时间紧迫，不足之处在所难免，敬请广大读者提出更多、更好的建议。

《体育与健康新课程教学丛书》编委会

2005年11月

目录

第一编 竞技运动项目的改造

第一部分 田径运动

- 跑的游戏 (2)
 - 1. 插秧比赛 (2)
 - 2. 看谁笑到最后 (2)
 - 3. 抢球 (3)
 - 4. 套圈 (4)
 - 5. 小黄鹂 (5)
 - 6. 争做“环境小卫士” (6)
 - 7. 滚雪球 (7)
 - 8. 叫号跑 (7)
 - 9. 过关斩将 (8)
 - 10. 丛林脱险 (9)
 - 11. 候鸟南飞 (9)
 - 12. 保护藏羚羊 (10)
 - 13. 小猫捉蝴蝶 (11)
 - 14. 抢占地盘 (12)
 - 15. 警察捉小偷 (13)
 - 16. 逗小狗 (14)
- 跳的游戏 (14)
 - 1. 集体建楼 (14)
 - 2. 跳绳夺帕 (15)
 - 3. 飞毯 (15)
 - 4. 蟹抓虾 (16)
 - 5. 音伴跳筋 (17)
- 6. 赛龙舟 (17)
- 7. 小青蛙捉害虫 (18)
- 8. 摘水果 (18)
- 9. 纽扣房 (19)
- 投的游戏 (20)
 - 1. 抛秧比赛 (20)
 - 2. 攻克敌堡 (20)
 - 3. 投的创造 (21)
 - 4. 发射导弹 (22)
 - 5. 谁能投得准和远 (22)

第二部分 体操运动

- 杠上游戏 (24)
 - 1. 海难逃生 (24)
 - 2. 攀杠套圈 (25)
 - 3. 树袋熊 (26)
 - 4. 伞兵着落 (26)
 - 5. 信任 (27)
 - 6. 单杠仿生游戏 (28)
 - 7. 虾兵蟹将大比武 (29)
 - 8. 金丝猴戏树 (30)
 - 9. 马术 (31)
 - 10. 骑马挑战 (31)
- 垫上游戏 (32)

1. 青蛙游泳	(32)	2. 男女混合小足球赛	(56)
2. 勇气号登陆车	(33)	3. 托排球	(56)
3. 传送带	(33)	4. 橄榄球游戏	(57)
4. 金字塔 (叠罗汉)	(34)	5. 蹦跳传球	(57)
5. 搓油条	(35)	6. 三球不归一	(58)
6. 夹竿滚翻	(36)	7. 投环送 Ball	(59)
7. 攻城	(36)	8. 趣味投篮	(59)
8. 搭桥过洞	(37)	9. 趣味粽子球	(60)
9. 蜘蛛行	(38)	10. 同步卫星	(60)
10. 小折垫游戏	(39)	11. 赶球绕杆	(61)
● 综合游戏	(40)	12. 联体足球	(61)
1. “顶瓮”接力赛	(40)	● 小球游戏	(62)
2. 战地救护	(41)	1. 蹦蹦球游戏	(62)
3. 夹老鼠	(42)	2. 趣味保龄球	(63)
4. 舞龙游戏	(44)	3. 采珍珠	(64)
5. “救火”	(45)	4. 钓鱼	(65)
6. 课间十分钟小游戏	(47)	5. 集体板羽球比赛	(65)
7. 抢占纸板	(48)	6. 毽球赛	(66)
8. 趣味跳踢	(50)	7. 乒坛盛开友谊花	(67)
9. 组时针	(51)	8. 趣味曲棍球	(67)
10. 海啸	(51)	9. 托球跳竿	(68)
11. 纸牌游戏系列	(52)	10. 外星人踢球	(68)
		11. 小猫守粮	(69)
		12. 能攻善守	(69)
第三部分 球类运动			
● 大球游戏	(55)		
1. 五人制小足球赛	(55)		

第二编 创编游戏集锦

第一部分 户外运动游戏	
1. 过泸定桥	(72)
2. 巨龙腾飞	(74)
3. 毛毛虫	(75)
4. 三级程式兔子舞	(75)
5. 搭桥过河	(76)

- | | | | |
|--------------------|-------|-------------------|-------|
| 6. 架桥过河 | (77) | 37. 太空人登月球 | (101) |
| 7. 蒙目踏石过河 | (78) | 38. 唐老鸭过独木桥 | (102) |
| 8. 攀绳上楼 | (78) | 39. 小沙包运动会 | (102) |
| 9. 沙漠驼铃 | (79) | 40. 消灭废气 | (104) |
| 10. 搜救遇难者 | (80) | 41. 运西瓜 | (104) |
| 11. 太空漫游 | (80) | 42. 摘葡萄接力 | (105) |
| 12. 平衡桥 | (81) | 43. 信任云梯 | (105) |
| 13. 永春芦柑远销四海 | (82) | 44. 击点 | (106) |
| 14. 玩沙 | (82) | | |
| 15. 赛马 | (83) | | |
| 16. 幸福的收获 | (83) | | |
| 17. 拦截防守 | (84) | | |
| 18. 海狮顶球 | (85) | | |
| 19. 过河猜人 | (86) | | |
| 20. 摘南瓜 | (86) | | |
| 21. 狐狸游戏 | (87) | | |
| 22. 智取红领巾 | (88) | | |
| 23. 贴动物 | (89) | | |
| 24. 乌鸦喝水 | (90) | | |
| 25. 沙滩赶跑 | (90) | | |
| 26. 大净水瓶运动会 | (91) | | |
| 27. 大可乐瓶运动会 | (92) | | |
| 28. 大秧歌 | (94) | | |
| 29. 顶碗竞走 | (94) | | |
| 30. 飞盘运动会 | (95) | | |
| 31. 超级运输 | (96) | | |
| 32. 狗熊掰棒子 | (96) | | |
| 33. 毽球踢远 | (97) | | |
| 34. 降落伞游戏 | (97) | | |
| 35. 一课四用 | (99) | | |
| 36. 抢锤击准 | (101) | | |
-
- 第二部分 室内运动游戏**
- | | |
|---------------------|-------|
| 1. 垫子翻身 | (108) |
| 2. 五子连珠新玩法 | (108) |
| 3. 一起猜成语 | (109) |
| 4. 雨点变奏曲 | (110) |
| 5. 制作小橘灯比赛 | (110) |
| 6. 叫号接龙 | (111) |
| 7. 纸绳拔河 | (111) |
| 8. 遥控踩气球 | (112) |
| 9. 西天取经 | (113) |
| 10. 小小奥运会 | (114) |
| 11. “拆不隆咚拆”猜拳 | (115) |
| 12. 青蛙跳洞 | (115) |
| 13. 蒙眼投镖 | (116) |
| 14. 垒火柴 | (116) |
| 15. 巧垒矿泉水瓶 | (117) |
| 16. 英语猜五官 | (117) |
| 17. 救援电话 | (118) |
| 18. 分颜色 | (118) |
| 20. 反向钓鱼 | (118) |
| 20. 比反应 | (119) |
| 21. 头脑陷阱 | (119) |

- | | | | |
|------------------|-------|------------------|-------|
| 22. 拷贝不走样 | (120) | 28. 娱乐性小游戏 | (123) |
| 23. 双筷戏“珠” | (121) | 29. 桌上小游戏 | (124) |
| 24. 拍麦摘帽 | (121) | 30. 大瓶装进小瓶 | (125) |
| 25. 排雷脱险 | (122) | 31. 对折不过九 | (126) |
| 26. 小鸟下蛋 | (122) | 32. 扑克牌宝塔 | (127) |
| 27. 火眼金睛 | (123) | 33. 胶带贴人 | (127) |

第三篇 培养生存生活能力的游戏

第一部分 促进心理健康的游戏

- | | | | |
|------------------|-------|------------------|-------|
| 1. 斜拉桥 | (130) | 2. 四渡赤水 | (141) |
| 2. 信任后倒 | (131) | 3. 翻越求生墙 | (142) |
| 3. 盲人摸号 | (131) | 4. 三分钟地震逃生 | (143) |
| 4. 盲人和向导 | (132) | 5. 救落水者 | (144) |
| 5. 蚯蚓 | (133) | 6. 陆地翼伞 | (145) |
| 6. 奔向小康 | (133) | 7. 蒙目搭大绳图案 | (145) |
| 7. 翻山越林 | (134) | 8. 爬绳过河 | (146) |
| 8. 木头人 | (135) | 9. 四椅睡觉 | (147) |
| 9. 钻电网 | (135) | 10. 推小车送大娘 | (148) |
| 10. 孤岛捞宝 | (136) | 11. 助人为乐 | (148) |
| 11. 站圈 | (137) | 12. 矿井逃生 | (149) |
| 12. 过天桥 | (138) | 13. 搭建营房 | (150) |
| 13. 清除核污染源 | (139) | 14. 执行任务 | (150) |
| 14. 人字的含义 | (139) | 15. 草履虫赛跑 | (151) |
| 15. 小小演奏家 | (140) | 16. 背人 | (151) |

第二部分 提高社会适应能力的游戏

- | | | | |
|--------------|-------|-------------------|-------|
| 1. 献爱心 | (141) | 17. 背扛挑抬 | (152) |
| | | 18. 唱支山歌给党听 | (153) |

[附录]

- 游戏大王说游戏

(155)

第一编

竞技运动项目的改造



第一部分 田径运动

● 跑的运动

1. 插秧比赛 (适宜水平一、二)

【目标】 发展快速奔跑能力及定位能力。

【场地与器材】 平整的场地；每人5支硬纸签，5个空矿泉水瓶。

【步骤】 (1) 在平整的场地上画相距20米的平行线两条，一为起点线，一为终点线，在离起点线10米处用粉笔画一点并放空矿泉水瓶一个，此后每隔2米画一点并放置1个矿泉水瓶，各共5个。

(2) 每人拿5支硬纸签站在起点线上，做好准备。发令后，向前跑出，在每一矿泉水瓶中“插”上一根“稻秧”(即硬纸签)，直至终点，看谁“插”得又快又好。

【游戏规则】 硬纸签必须在矿泉水瓶内直立放好，未放入矿泉水瓶内或矿泉水瓶倒了，须重新放好后才能前行；不得干扰他人的游戏。

【变通与拓展】 可增加游戏参与者。适当延长矿泉水瓶之间的距离或增加矿泉水瓶和硬纸签的数量。

(四川省西昌市礼州小学 王 良)

2. 看谁笑到最后 (适宜水平一、二)

【目标】 发展应变能力，提高灵敏性。

【场地与器材】 平坦的空地；粉笔(根据班里的学生人数准备)。

【步骤】 (1) 全班学生每一行的排头出列，其余的学生手拉手围成一个大圆圈，手撒开后，各自向后退三步。

(2) 围成圆圈的学生每人1支粉笔，在地上各自绕自己双脚画一圆圈(要求两腿并拢站立)，这样在地面上就形成了一个由许多小圆圈组成的大圆圈。

(3) 全班所有的学生(包括刚才出列的学生)都站在圆圈外面。听到老师喊“齐步走”的口令时,沿大圆圈走动。要求学生的齐步走要整齐,注意口令“一二一”的“一”踏在左脚上。当听到老师喊“停”时,同学们要快速地抢占自己身边的小圆圈,抢不到的学生自动进入到圆圈中央。

(4) 第二轮开始时,抢到位置的学生退到大圆圈外面。上次没抢到位置的学生,即中央位置的学生,分散站立在任意一个小圆圈内。大圆圈外面的学生还要听从老师的口令继续做第一轮的游戏,站立在小圆圈上的学生根据学生的走动做蹲起的动作,大圆圈外面的学生每走一圈,他们做三次蹲起的动作。

(5) 第二轮结束时,又有几个学生没有抢占到小圆圈,依照规则,必须在下一轮游戏时站在小圆圈内。依此类推,看谁笑到最后。

学生可以在此基础上变更游戏方法,不用行走,而是奔跑、跳跃都可以。发口令的可以不是老师,也可以让学生来担任。

(上海市宝钢三中 拓展校园化课题组)

3. 抢 球 (适宜水平三至五)

发展快速奔跑及反应能力;培养奋力拼搏和集体主义精神。

球 1 个。

把全班学生分成人数相等的两队,两队排队报数。每一个人记住自己的号数,然后两队围成一个圆圈坐在地上,圆心处放一个球,教师站在圆圈内喊号数。喊号后,两队同号者一起跑向圆心抢球,其余队员拍手喊“加油”。抢到球者沿圆圈快速奔跑,未抢到者在后面追。如果在一圈内追上了,则抢到球者得 1 分;如果在一圈内还追不上,则抢到球者得 2 分。然后两名同学各自回到自己的位置上,依此循环进行,最后以得分多的队为胜。

注意:(1) 按学生的实际能力进行分组。

(2) 教师喊号数时一定要关注到全体学生,应使所有的学生都有机会参加游戏。

(1) 游戏时学生要绕圆圈跑 2 圈或 3 圈也可以。

(2) 在游戏时被叫到号数的两名同学不绕着圈跑也可以,可以在其他同学中来回

窜过和利用其做障碍来回闪躲。

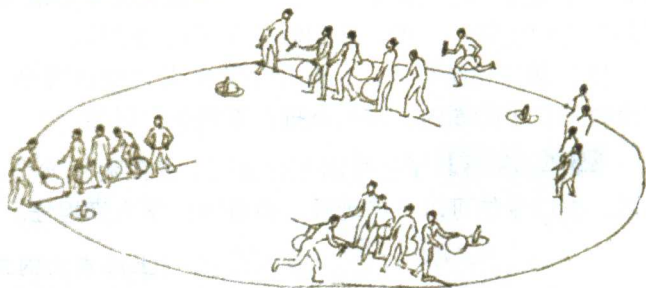
(吉林省安图县亮兵中学 武长河)

4. 套 圈 (适宜水平三至五)

【目标】 提高速度素质,培养沉着应战的品质,体验合作与竞争的乐趣。

【场地与器材】 空地;木桩、呼啦圈、接力棒。

【步骤】 (1) 以 8 米为半径画圆,在圆周上均匀取四点,在离此点 2.5 米处的半径上分别放置木桩,并以圆上四点为端点在圆内画四条 8 米长的线段。把参加游戏的人分成人数相等的四组,分别站在与圆上交点 2 米后的线段上。每个学生手持 1 个呼啦圈,排头再持一接力棒。(如图)



(2) 裁判员发令后,各排头的同学在圆外沿逆时针方向跑出,跑完一圈后站在圆外,将呼啦圈套向木桩,再将接力棒传给排在第二位同学继续游戏,其本人站回本组队尾。依此进行下去,最先跑完的一组得 50 分,第二名得 30 分,第三名得 20 分,第四名得 10 分。在此过程中,用呼啦圈套中木桩每一个同学所在的组一次可加 10 分,最后算总成绩。按分数排列名次。

【讨论与分享】 这个游戏是我受街上“套圈”游戏的启发创编而成的,学生参与的积极性也很高。在这个游戏中学生既要保持较高的奔跑速度,又要保持冷静的头脑沉着地抛圈。对培养学生良好的心理素质起到了很好的作用。

【变通与拓展】 木桩离圆周的距离可根据学生年龄阶段的不同而不同。学生也可以用击掌方式代替接力棒交接。

(浙江省温岭市第五中学 刘俊宇)