

小学生必读书库

课间体育大观

史月光 沙颂 张弛



知识出版社

写 在 前 面

上体育课，是许多小朋友头疼的一件事，刻板的立正、稍息、整队，使人乏味。

你想过吗？做游戏也可以达到锻炼身体的目的，而且你还能从中得到无穷的乐趣，这就是体育游戏。

这本书里编选了各种各样的体育游戏 200 多个。这些游戏可以全班同学一起做，也可以几个小伙伴一起玩；可以在课间 10 分钟玩一玩，也可以在放学后尽情玩耍；可以在教室里、操场上进行，也可以房前屋后、大院小巷里进行……。

体育游戏既使小朋友们在游戏中强健了身体，又使体育锻炼在游戏时增添了趣味，增强小朋友们团结协作、互相帮助的友爱精神。

愿所有小朋友个个身强体壮。

目 录

走的游戏

一切行动听指挥·····	1
钻地道·····	2
卷心菜·····	2
圆圈竞走·····	3
赶鸭子过河·····	4
大脖子老太太赛跑·····	5
木偶人走路·····	5
五人六只脚·····	6
被绑的小狗·····	7
孙悟空定身法·····	8
悬崖勒马·····	8
转花篮·····	9
猫和老鼠·····	10
大狗大狗，几岁了·····	11
二十步到大本营·····	12
搭桥过河·····	13
夹球抛球前进·····	13
残疾人运动会·····	14
解放奴隶·····	15
时钟·····	16

手拉手好朋友·····	17
没有腿的行走·····	17
背后是几·····	18

跑的游戏

换物接力跑·····	20
栽树苗·····	21
夺锦旗·····	21
猎人打猎·····	22
穿林海送鸡毛信·····	23
颠球接力跑·····	24
猴子钻圈·····	25
春种秋收·····	26
草原小骑兵·····	26
追赶抢劫者·····	27
织鱼网·····	28
你捉，我也捉·····	29
攻占城堡·····	30
大河，小河·····	31
捉俘虏·····	31
数鸟蛋·····	32
鸟儿飞，铃儿响·····	33

鞭打狗熊	35
长尾巴猴赛跑	35
跟着气球走	36
螃蟹追逃	37
老鼠偷油	37
冰棍儿	38
挤出去一个	39
几点了	40
喂小鸡	41
捅马蜂窝	42
跳的游戏	
“跳跳糖”	43
跳圈跑	44
小羊过河	44
小兔吃“菜”	45
捉蚰蚰儿	46
跳的捉跑的	47
安全岛	47
横扫一切害人虫	48
步调一致	49
三级跳远	50
小兔赛跑	50
麻雀和猫	51
搂草打兔	51
小鸡吃米	52
鲤鱼跳龙门	53

跳圈猜拳	54
狐狸追兔子	54
抬轿子送新娘	55
共同学习	56
拐子领盲人	56
来没来	57
剥白菜	58
跳格子	58
跳房子（一）	59
跳房子（二）	61
过大海	62
投掷游戏	
投球入篮	64
打击侵略者	65
不断前进	65
互相击球	66
跟踪追击	67
支援灾区	67
建设无蝇城	68
歼灭敌机	69
冲过封锁线	69
四面楚歌	70
老鹰抓兔子	71
打击敌人	72
飞脚大仙	73
滚球击人	74

安放地雷	74	非洲象大战	95
周游世界	75	砸破锁链	96
屋檐滴水珠	76	乌龟争斗	96
反弹入座	77	小狗打架	97
狗熊掰苞米	78	老太太打架	98
投石击马	78	夺宝大战	98
投石问路	79	抢夺帽子	100
炮轰金钱塔	80	球类游戏	
对抗与负重游戏		骨碌骨碌球	102
斗鸡	82	拍马过河	103
棒棒棒，夺棒子	83	落地开花球	104
“请”君入瓮	83	小足球运球赛	104
拖拉机，收割忙	84	跑垒击球	105
持球跑跳绳接力赛	85	高空传球	106
小猪拱圈	86	二龙戏珠	107
突破重围	86	踢射活动靶	107
抢救伤员	87	上下传球	108
拔河	88	树林赶猪	109
乌龟回家	88	赶猪入圈	109
三只乌龟踢足球	89	躲避水雷	110
釜底抽薪	90	奇怪的小哨兵	111
独脚鸡角力	91	狐狸和鸡	112
齐心协力	91	击鼓传球	113
冲破封锁线	92	滑稽的踢球接力赛	114
比比谁的力气大	93	互相帮助	114
托球拉力赛	94	谁也不许动	115

攻城·····	116
双城大战·····	117
皮球舞·····	118
孪生兄弟踢足球·····	119
牧羊童·····	121
山城水城·····	122
失去家园·····	123
步步高升·····	123
军体游戏	
歼灭敌机·····	125
传口令·····	126
冲过战壕·····	127
抢占城堡·····	127
红旗不倒·····	128
坚守阵地·····	129
保卫祖国领空·····	130
排除地雷·····	130
冲过封锁线·····	131
战地救护·····	132
打靶·····	133
值勤换岗·····	133
赛马·····	134
导弹、雷达、人·····	135
战地接电线·····	136
抢占山头·····	137
穿越冰雪区·····	137

突破包围圈·····	138
阻击侵略者·····	139
抓首领·····	140
红军与白匪·····	141
室内体育游戏	
解铃还需系铃人·····	143
飞向五环旗·····	144
装载卫星·····	144
猜猜他是谁·····	145
支援前线·····	146
穿越敌占区·····	147
挖地雷·····	147
画葵花·····	148
座位传球·····	149
打电报·····	149
跟踪追击·····	150
负重对抗·····	151
二龙戏珠·····	151
开火车·····	152
大海上的航行·····	153
胯下抢球·····	153
速算神童·····	154
一只青蛙一张嘴·····	155
团结一致·····	156
投弹击靶·····	156
单脚拉绳·····	157

秘密转运·····	158	踢包跳格·····	171
力撑千斤·····	158	放鞭炮·····	172
鸡毛信·····	159	小兔钻树洞·····	173
找朋友·····	160	买西瓜·····	174
穿过危险区·····	161	王大妈要买地·····	175
摸黑找座·····	161	串门·····	175
伸手接木·····	162	闯关卡·····	176
谁跑了·····	163	警察与小偷·····	177
民间体育游戏		盘丝面·····	178
接火车·····	164	搭井台儿·····	178
笼中之鸟·····	165	挤香油·····	179
鸡妈妈和小鸡·····	165	大海捕鱼·····	179
跑马城·····	166	流星赶月·····	180
捅马蜂窝·····	167	跳皮筋·····	181
小船快快划·····	168	老鹰捉小鸡·····	182
打龙尾·····	169	乌鸦偷种子·····	183
单脚踢，双脚跳·····	169	拔萝卜·····	184
踢毽子·····	170		

走的游戏

一切行动听指挥

游戏形式和人数：

集体游戏，人数不限。

游戏准备：

在地上画两条相距 20 米的平行线，分别为起点线和终点线。选出一名小朋友做指挥员，手拿小旗站在终点线上，其他小朋友分成人数相等的几队，排成纵队站在起点线后。

游戏方法：

游戏开始，指挥员用小旗指挥大家行动，不同旗语代表不同的命令。如举起小旗，代表前进；放下小旗，代表停止前进；向左伸小旗，代表手叉左腰前进；向右伸小旗，代表手叉右腰前进；等等，还可编出其他旗语来。大家要看着小旗行动，如有做错动作的人，要退出游戏。最后剩的人最多的队为胜。

指挥员可逐渐加快小旗的变化，由简单而复杂，由慢而快，这个游戏可以训练小朋友的反应能力。

钻 地 道

游戏形式和人数：

集体游戏，20 人左右。

游戏准备：

把小朋友分成人数相等的两队，分别排成两路纵队站好，左右两人间有一定距离，抬起两只手搭在一起，形成一条“地道”，前后相距 1 米左右。

游戏方法：

游戏开始，各队排头两人迅速放下手，一前一后从“地道”口钻进去，快走至队尾，出来后马上站好，搭起双手；这时排二两人也迅速放下手，和排头一样钻过“地道”，在排尾搭手站好。这样依次钻出，最先全部钻完的队获胜。

游戏规则：

1. 钻地道时只能快走，不能跑；
2. 穿地道时要依次进行，不得两个人并列通过。

卷 心 菜

游戏形式和人数：

集体游戏，20 人左右。

游戏准备：

把小朋友分成人数相等的两队，排成东西方向的横队，各自手拉手，两人间稍留距离以免碰撞。选一人当主持人。

游戏方法：

游戏开始，大家一边摆臂一边齐声问：“卷心菜，种在哪儿？”主持人如果说：“种在东！”那么各队最靠东面的小朋友就当菜心，站立不动，另一端的小朋友当菜叶，迅速拉着其他队员作螺旋形快走，一圈又一圈地卷住菜心，直到全部卷紧为止，先完成任务的队可得1分。接着游戏重新开始，大家站好发问，主持人如果说：“种在西！”那么西边的小朋友就是菜心，东边的小朋友就是菜叶。如果说没有方向就谁也不能动，否则扣1分。最后积分多者胜。

游戏规则：

只能快走，不许跑。

圆 圈 竞 走

游戏形式和人数：

个人游戏，4~6人。

游戏准备：

在地上画和人数相等的几个圆圈，直径为60厘米，每人用一条手帕蒙住眼睛。找一个人当监督员，手拿一只秒表。

游戏方法：

比赛者站在圆圈内，监督员说开始后，大家做原地踏步走，脚出圈或压线者为犯规，要取消资格。大家自己数步数，在一分钟内步数最多的人为优胜。

游戏规则：

自己数数时要诚实，不得多报数。

赶鸭子过河

游戏形式和人数：

个人游戏，10人左右。

游戏准备：

在地上画两条相距10米的平行线，代表小河。每个游戏者脚穿两只用报纸叠成的“篷篷船”（每只船的厚度要一样），再用报纸卷两根1米长的纸棒，要卷得硬挺直为好，用报纸再叠4只纸气球，外面画上鸭头，代表“小鸭子”。把小朋友分成人数相等的两队，穿好纸鞋排成纵队站在河的同岸边，排头手持纸棒，脚下放着“小鸭子”。

游戏方法：

游戏开始，两队排头同时用纸棒“赶”4只“小鸭子”过河，赶到河对岸后，再把“小鸭子”赶回到这一岸边，把纸棒交给下一个人，自己退至排尾。第二人接着“赶鸭过河”。两队全都完成后，一队领先另一队几人完成，就可得几分。然后查看各队队员的“船”和“鸭子”，“船”破一只扣一分，“鸭子”“死”一只扣2分。最后谁的负分多，谁就输。

游戏规则：

1. 赶“鸭子”时，要4只一起赶过去，漏掉一只要回来重新赶；
2. 前一人回到河这边时，下一人才可前进。

大脖子老太太赛跑

游戏形式和人数：

集体游戏，人数不限。

游戏准备：

在地上画两条相距 5 米的平行线，分别为起点线和终点线。把小朋友分成人数相等的两队，排成纵队分别站在起点线后，一人一个绳圈，套入双脚拉紧，每队一个苹果，由排头拿着。

游戏方法：

游戏开始，各队排头用下巴夹住苹果，迅速向终点走去，由于双脚被绑紧，走路很困难，像小脚老太太一样，故得名。走到终点后，再往回走，到起点将苹果交给下一人，第二个人继续用下巴夹着苹果快走。这样依次进行，最先全部走完的队获胜。

游戏规则：

1. 如果中途苹果掉在地上，要捡起来再从原地继续向前走；
2. 前一个人过起点线后面人才可以走。

木偶人走路

游戏形式和人数：

集体游戏，人数不限。

游戏准备：

在地上画一条横线作为起点线，距起点线 10 米处插两面小旗作为目标，即终点。把小朋友等分成两队，各自排成纵队站在起点线后，每队对应一面小旗。先选一位小朋友做操纵员。

游戏方法：

游戏开始，操纵员发布命令，操纵小朋友的动作，小朋友都成了小木偶。

当操纵员喊“1”的号令时，小木偶就双脚并拢，双手水平张开；

当操纵员喊“2”的号令时，小木偶就双脚张开，双手并拢。这样一蹦一蹦地前进。

反复进行这些动作前进，再绕过目标蹦回来，然后，拍一下第二人的手心，第二人开始以同样的方式前进。这样依次进行下去，动作最快的一队获胜。

游戏规则：

1. 如果听错了号令、做错了动作，再停三次动作再前进；
2. 要双脚双手一起行动，不得单脚跳。

五人六只脚

游戏形式和人数：

集体游戏，20 人。

游戏准备：

在地上画一条横线作为起始线，距起始线 10 米处画一条横线作为终到线。小朋友分成两队，每队 10 人，每队分两组，每组 5 人，5 人排成一横队，用绳子将每人的同一侧脚绑在一

起，变成 5 人 6 只脚的形式，每队排成前后两排，站在起始线后。

游戏方法：

游戏开始，每队第一排小朋友手臂互相扶着同伴的肩膀，一起向终点快步走去，到了终点后，迅速转身向回走，返回起点后，第二排小朋友出发，向终点走去，看哪队先回到起点，哪队获胜。

游戏规则：

如果途中绳子散开，必须系好后才能前进，因此准备工作一定要做好。

被 绑 的 小 狗

游戏形式和人数：

个人游戏，3~5 人。

游戏准备：

在草坪上画两条相距 10 米的平行线，分别为起始线和终点线。参加游戏的小朋友各自用等长的绳子将自己的左手和左脚、右手和右脚系起来，手脚之间的绳距恰好能使人如四脚着地般爬在地上行走。大家一起等在起点线后。

游戏方法：

游戏开始，大家一起从起点线迅速向终点线爬去，最先到达终点线者为胜。

游戏规则：

1. 系手脚的绳子一定要一样长；
2. 要“四脚”着地在地上走，不得只用双脚走。

孙悟空定身法

游戏形式和人数：

集体游戏，10 人左右。

游戏准备：

在地上画两条相距 20 米的平行线，分别为起点线和终点线。选一名小朋友当孙悟空，站在距起点线 2 米的地方，其他小朋友排成一个横排，站在起点线后。

游戏方法：

游戏开始，全体小朋友和孙悟空一起往终点线方向走去，孙悟空往前走时，随时都可以回头看。当孙悟空回头看时，小朋友们要马上站住不动，就像被孙悟空的定身法给定住了一样。如果还有小朋友继续往前走，孙悟空就要点出他的名字，让他退回到起点线去从头走。等孙悟空回过头来，又开始向前走时，大家才可以跟着继续往前走。最先到达终点线的小朋友为胜利者。

游戏规则：

1. 小朋友只许快走，不许跑，大家互相监督，违反者也要退回起点线从头走；
2. 快走者不得超过孙悟空。

悬崖勒马

游戏形式和人数：

个人游戏，6~8 人。

游戏准备：

最好能找到一个废弃不用的工地，会有很多木板，将这些木板（约 10 块）不规则地摆放，两块木板间相距 40 厘米左右。准备一条手帕，一块秒表。

游戏方法：

游戏开始，小朋友轮流上场。做游戏的人用手帕蒙住眼睛，别人把他带上第一块木板后，开始读秒表，他开始在“悬崖”上行走，到边上时，要用脚摸索下一块木板在哪儿，并踩上去，继续向前走，这样每走到一块木板尽头时，便用脚去探索下一块木板的位置，直到走完全程，最快走完全程而又没有落入“悬崖”下的人为胜利者。

游戏规则：

1. 任何人不许踩到地上一歩，否则要被取消游戏资格；
2. 其他人不得说话来暗示游戏者。

转 花 篮

游戏形式和人数：

集体游戏，10 人左右。

游戏准备：

选一个小朋友当鸟，用手帕蒙上眼睛蹲在地上。其他小朋友手拉手围成一个大圆圈，把鸟围在中间。

游戏方法：

游戏开始，大家一边走一边说儿歌：

转花篮，转花篮，
篮中的鸟儿蒙上眼，

不知何时要飞出，
不在白天在夜晚。
仙鹤乌龟滑倒了，
背后是谁猜猜看。

大家说完儿歌后，立即停下脚步，这时鸟要猜出这时站在他背后的小朋友是谁，这就要求鸟要认真听大家的声音，仔细加以辨别。如果猜中了，被猜中者代替原来的鸟；如果没猜中，原来的鸟不变，游戏继续进行。

游戏规则：

1. 鸟不许偷看；
2. 别人不许暗示鸟。

猫 和 老 鼠

游戏形式和人数：

集体游戏，人数不限。

游戏准备：

选一个小朋友当猫，用手帕蒙上眼睛，蹲在地上；其他小朋友围成一个圆圈，把猫围在中间。在围成圆圈的小朋友中选出一位来当老鼠，不要让猫知道。

游戏方法：

游戏开始，被选为老鼠的小朋友，要先模仿老鼠的叫声：“吱、吱、吱”三次。然后大家手牵着手，绕圆走三圈，边走边对猫说：

“老鼠来了！老鼠来了！吱、吱、吱。”

说到“吱、吱、吱”时，必须由老鼠自己来说。绕完三