



亲子

趣味体育游戏

qinzi quwei tiyu youxi

刘建霞 主编



金盾出版社

亲子趣味体育游戏

刘建霞 主编



金盾出版社

内 容 提 要

本书是幼儿体育活动参考用书。全书介绍了85种分别适宜集体和家庭开展的亲子体育游戏。每个游戏都包含活动目的、准备和玩法,并配有示意图。有些游戏还附有游戏提示。这些游戏,目标明晰、玩法简单,易于理解和掌握;对于场地、设施、用具的要求不高,易于准备和布置,适于在社区、农村、幼儿园和家庭开展活动。

图书在版编目(CIP)数据

亲子趣味体育游戏/刘建霞主编. —北京:金盾出版社,2009.9
ISBN 978-7-5082-5867-6

I. 亲… II. 刘… III. 体育—游戏 IV. G898.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 116442 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京外文印刷厂

装订:北京东杨庄装订厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:6

2009年9月第1版第1次印刷

印数:1~8 000册 定价:19.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



主

编 刘建霞

编

委 范 茜 宋芳梅 曹 奕

张 京

参加编辑人员

王 丽 曹 梅 张学红

于卫民 王玉娜 刘亚荣

张 勤 温军美 张亚军

孙艳丽 赵 萍 刘 霜

王红利 张桂华 冯 斌

陈 怡 藏 雪 李轶翼

张 蕊 李 想 徐永平

侯晓红 詹北平 唐小玲

靳 玉 刘 丽 宋芳梅

高云红 田晓蕾 徐砚昆

王 莉 王 岚 朱春丽

怀向群

摄

影 金 虹

顾

问 范惠静





编者的话

亲子体育游戏是家长和幼儿一起进行的运动游戏。家长参与幼儿体育游戏，能激发幼儿的活动兴趣，促进他们的基本动作练习，也能体验亲子共同运动的欢乐，增进亲子感情。

本书按年龄段编排，每个年龄段又分为集体游戏和个体游戏两大类。集体游戏，是有组织的体育游戏，是多位家长和幼儿共同进行的。这种活动不仅能练习幼儿的动作，而且有交往、有竞争，幼儿和家长都会在游戏中体验到运动的快乐和成功的喜悦。个体游戏是家长和幼儿单独进行的体育游戏。家长和幼儿玩自己喜欢的游戏，能充分尊重幼儿的意愿，满足他们的个体需求，张显个性，体现差异，使家长和幼儿感到轻松自然。

每个体育游戏都介绍了游戏目标、准备和玩法，有的还提示了注意事项，可以供组织指导幼儿做游戏时参考。



目 录

一、3~4岁集体游戏

1. 用球捉住他.....1
2. 送雨伞.....2
3. 运豆豆.....3
4. 三口乐.....4
5. 小兔乖乖.....5
6. 小汽车.....6
7. 爬爬乐.....7
8. 小兔过桥.....8
9. 花儿花儿瓣瓣开.....9
10. 送宝宝上幼儿园10
11. 小乌龟顶球过山洞10

二、3~4岁个体游戏

1. 捉蜻蜓12
2. 捉太阳12
3. 猜动物13
4. 好玩的沙包.....14
5. 打泡泡16
6. 青蛙戏水.....16
7. 蔬菜宝宝找家.....18





8. 遥控汽车.....19
9. 快快追到它.....20
10. 骑马投球.....20
11. 滚滚乐.....21
12. 喂小鱼.....22
13. 小袋鼠学本领.....24

三、4~5岁集体游戏

1. 钻山洞.....25
2. 奥特曼捉怪兽.....26
3. 兜水果.....27
4. 老鼠抢大米.....28
5. 海豚顶球.....29
6. 勇敢的小战士.....30
7. 小猴摘果子.....31
8. 马儿过小河.....32
9. 老鼠笼.....33
10. 躲避流星锤.....34
11. 钻钻跳跳.....35
12. 穿过海底隧道.....36
13. 狮王争霸.....37
14. 贴人.....39
15. 快乐的树袋熊(一).....40
16. 快乐的树袋熊(二).....40
17. 我和妈妈共闯关.....41





18. 运皮球.....42
19. 小鱼钻龙门.....43

四、4~5岁个体游戏

1. 逮老鼠.....46
2. 击落物.....47
3. 猫捉老鼠.....47
4. 网小鱼.....48
5. 双人自行车.....49
6. 淘气的气球.....50
7. 碰碰球.....51
8. 小陀螺过门.....52
9. 鱼跃龙门.....53
10. 赶鸭子.....55
11. 一起送球回家.....56
12. 跷跷板.....57
13. 炒豆豆.....58
14. 斗牛.....59
15. 螃蟹运球.....60
16. 流星球.....61
17. 抛彩球.....61
18. 取皮球.....62

五、5~6岁集体游戏

1. 看谁先捡到.....64





2. 找朋友	65
3. 运彩球	66
4. 蚂蚁钻山洞	67
5. 跳竹竿	68
6. 滚车轮	69
7. 手脚传球	70
8. 踩球过河	71
9. 运豆豆	72
10. 传软球	73

六、5~6岁个体游戏

1. 足球健将	74
2. 传包	75
3. 捉蝴蝶	76
4. 吹气球	76
5. 小球入筐	77
6. 影子朋友	78
7. 打排球	79
8. 小青蛙跳跳跳	79
9. 运球过河	80
10. 跟着脚印走	81
11. 流星锤	82
12. 移动投球	83
13. 小马拉车	83
14. 大鞋走走走	84



一、3~4岁集体游戏

1. 用球捉住他

目标：

- ①练习传、抛、接球。
- ②发展手臂的力量与协调能力。

准备：

皮球一个。在场地上画一个直径4米的圆圈。

玩法：

①家长和幼儿间隔排列站成一个大圆圈。

②游戏开始，全体沿顺时针方向传球，边传边说儿歌：“一二快传球，快呀快呀传给我，传到谁呀谁扔球，谁一扔一球。”

③儿歌结束时，接到球的幼儿或家长说一声“我——”，然后跑到圆圈中心，用球任意击打在圆圈上的人。这时，其他幼儿和家长应该沿着圆圈跑动。击中一名幼儿或家长后，游戏重新开始。

提示：

①参加游戏的幼儿和家长要



边说儿歌边传球，不能停下。

②击球人只能用球投打在圆圈上跑动的人的小腿或脚。家长可以帮助击球人捡球。

(赵 萍)

2. 送雨伞

目标：

- ①练习快跑和绕障碍跑。
- ②体验集体游戏的快乐。

准备：

- ①雨伞若干把。
- ②将小椅子等距离摆成若干行。行数根据参加游戏的人数确定；行距和间距应该以方便幼儿和家长跑动为准。场地要宽敞平坦。

玩法：

幼儿和家长分别站在场地两端，当听到“下雨了”的口令后，幼儿手拿一把雨伞，走“S”线绕过障碍物（小椅子），快速向站在对面的家长跑过去。家长接过雨伞，立即撑开，背起孩子，仍然走“S”线，绕过障碍物返回。先到者为胜。依次进行。

(侯晓红)



3. 运豆豆

目标：

①锻炼手眼及身体的协调性。

②体验和爸爸、妈妈一起做游戏的快乐。

准备：

①将废报纸团成球形，用塑料袋、胶条包好，粘牢，做成“豆豆”。



②自选纸棍、布、小拖车等作为运送工具。

③场地。选一个地方当作小蚂蚁的家。将“豆豆”都放在与“蚂蚁家”相对的另一边。

④爸爸（或妈妈）和孩子站在“豆豆”旁边等候。

玩法：

听到“开始”的口令后，孩子动脑筋、想办法与爸爸（或妈妈）一起，用



自选的工具将“豆豆”运到“蚂蚁家”。如，用两根棍托着或夹着、用布兜着、用小拖车拖，等等。谁运的球多，谁获胜。

提示：

游戏场地要宽敞平坦。

(臧 雪)

4. 三口乐

目标：

- ①锻炼身体平衡能力。
- ②体验与家长一起做游戏的快乐。

准备：

选一块平坦、宽阔的场地，标出起点和障碍物（大树）。

玩法：

把参加游戏的家庭分成人数相等的两个队，每个家庭为三个人。游戏开始后，每个队的第一组家庭出发，两名家长徒手抬着幼儿绕过障碍物，再返回起点。

送法自选：

①抬花轿式——两位家长各抱着幼儿的一条腿。

②开飞机式——两位家长分别架着幼儿的一支胳膊。



第一组家庭返回后，第二组家庭出发，直到最后一组家庭送完。先送完的队获胜。

提示：

- ① 幼儿双脚不能着地。
- ② 前一组家庭到达起点后，下一组家庭才能出发。

(李 想)

5. 小兔乖乖

目标：

- ① 练习四散追逐跑。
- ② 体验和爸爸、妈妈一起做游戏的快乐。

准备：

大灰狼头饰一个。请一位家长扮演大灰狼。

玩法：

幼儿和家长一起拍手说儿歌。说完儿歌后，每三位家长手拉手站成圆圈蹲下，搭成小兔的家。



听到“开始”的口令后，“大灰狼”开始追“小兔子”（幼儿），“小兔子”赶快跑回“家”躲起来。

被“大灰狼”捉到的“小兔子”，停止游戏一次。



(刘 霜)

附：儿歌——

小白兔，真灵巧，
你追我赶蹦蹦跳。
大灰狼，起坏心，
想拿小兔当点心。
小兔小兔跑得快，
跑回家中躲起来。

6. 小汽车

目标：

- ①练习小步跑。
- ②体验和爸爸、妈妈一起
做游戏的快乐。

准备：

- ①玩具方向盘（与幼儿
人数相同）。
- ②用榻榻米铺成小路。



路上由两名家长手拉手搭
成“山洞”。幼儿和家长分
别站在地两端。

玩法：

游戏开始。幼儿持“方
向盘”跑到场地对面，接爸
爸或妈妈回家。家长双手搭



在幼儿的肩上，和幼儿一起沿小路往回跑，钻过“山洞”，回到起点。先到者为胜。

（刘 霜）

7. 爬爬乐

目标：

- ①练习手膝爬。
- ②体验与爸爸、妈妈一起做游戏的快乐。

准备：

- ①爬板。



②选一块干净、平坦的场地。两名家长为一组，双臂伸开、双手握在一起蹲下，并依次排成一列。

玩法：

幼儿手、膝戴上爬板，爬过由家长手臂搭成的“山洞”。

提示：

可以根据幼儿的动作调整手臂（山洞）的高度。提醒幼儿，爬的时候要注意低头。

（徐永平）

8. 小兔过桥

目标：

练习跨的动作，增强对身体的控制力。

准备：

①小兔头饰。

②选一块干净、平坦的场地。两名家长为一组，面对面蹲下，双手交叉相互握在一起，并依次排成一列，搭建成“小桥”。

**玩法：**

幼儿戴头饰，依次跨过搭在一起的手臂，走过“小桥”。

提示：

可以根据幼儿的能力和动作，调整手臂（小桥）的高度，以免绊倒幼儿。

（李轶翼）

