

中国少年素质教育系列

ZHONGGUO SHAO NIAN SUZHI JIAO YU XILIE

远方出版社
北京未来新世纪教育科学研究所 编

快乐营地 —— 课外游戏活动

素质教育是依据人和社会发展的实际需要，以全面提高全体学生基本素质为根本目的，以尊重学生主体和主动精神，以培养学生的实践能力和创造力为核心，注重开发学生的智慧潜能，注重形成人的健全个性为根本特征的教育。

中国少年素质教育系列

快乐营地

——课外游戏活动

北京未来新世纪教育科学研究所/编

远方出版社

责任编辑:王顺义

封面设计:裴 丽

中国少年素质教育系列
快乐营地——课外游戏活动

编 者	北京未来新世纪教育科学研究所
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	北京市鸿鹄印刷厂
版 次	2005 年 1 月修订版
印 次	2005 年 1 月第 1 次印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	180
字 数	2700 千
印 数	3000
标准书号	ISBN 7-80595-667-7/G·162
总 定 价	396.00 元(共 30 册)

远方版图书,版权所有,侵权必究。

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

现代社会是一个高科技的社会,高科技的迅猛发展,将我们带入了科学技术占主导地位的知识经济时代。同时,科技进步必然会导致社会竞争日益激烈,这就更突出知识的重要性,并使其呈现出鲜明的时代特征。对青少年阶段的教育而言,必须紧跟时代发展的步伐。

深化教育改革,全面推进素质教育,已成为当前我国教育事业发展的迫切要求。尤其是对青少年的基础教育,加快实现由应试教育向素质教育的转变,更是目前的当务之急。

所谓青少年的素质教育,其基本内涵是全面贯彻教育方针,坚持面向全体,全面提高青少年的思想品德、科学文化、审美情趣、实践技能和身体、心理等方面的素质与能力。其核心是培养青少年的创新精神和创造能力。素质教育还要求尊重青少

年的个性,承认他们兴趣的多样性与素质差异,并在此基础上开展创造性教育活动,使每个青少年都能够自主地、生动活泼地学习,从而充分发挥出自己的创造性潜能,成为社会的有用人才。

青少年时代是人生成才的重要时期,处于这个时期的青少年,迫切地需要了解各种知识,特别是在人类已进入信息社会的今天,青少年更应努力学习各种本领,掌握解决各种问题的能力。青少年如何在人生旅行之初确定正确的人生目标,如何在求知欲最旺盛的时节能够汲取最充分的知识养料,这正是此套《中国少年素质教育系列》所要解决的问题。

本套丛书从全新的视角出发,结合现代教育的需要,为中国少年介绍了成才必备的各种知识。内容丰富、语言通俗、生动活泼,青少年朋友通过阅读本套丛书,不仅可以获得知识的享受,还可以陶冶情操,提高自身素养,是一套不可多得的少年素质教育精品读物。

编 者

目 录

第一讲 竞技游戏

过龙门	(2)
棍来了	(2)
全能比赛	(3)
转扶竞赛	(3)
同车协力	(6)
换防	(8)
骑兵战	(10)
狭路相逢	(13)
牛仔	(15)
不倒翁	(18)
摆渡	(20)
潜捞	(22)
托球泳进	(23)
方舟	(25)
高压线	(26)
踩尾巴	(27)
空中移动	(27)



旱地拔葱	(28)
跳老虎	(29)
投石占地	(29)
水中夺帽	(30)
水下寻宝	(31)
摸高	(31)
穿过树林	(32)
绕红旗	(32)
袋鼠赛跑	(33)
学兔跳进	(34)
接力圈儿	(34)
头碰铃响	(35)
夹球抛远	(35)
推掌	(36)
拉拉锯	(36)
钻轮胎	(37)
跟我走	(38)
穿过封锁线	(39)
转三转	(40)
沙包击球	(40)
扔、接环圈	(41)
滚环	(41)
顶牛	(42)
推小车运木头	(43)
纸裤带	(44)



夺球游戏	(45)
踩脚印	(45)
支援前线	(46)
攻营夺旗	(46)
警卫	(47)
雪战	(48)
冲过封锁线	(49)
突入敌阵	(49)
破门比赛	(50)
跟踪	(51)
陷坑	(52)
陆地战	(53)
秘密联络信	(53)
迅速着装	(55)
手旗通信	(56)



第二讲 民族传统体育游戏

水族传统体育游戏	(58)
土族传统体育游戏	(60)
土家族传统体育游戏	(62)
门巴族传统体育游戏	(65)
毛南族传统体育训练方法	(65)
东乡族传统体育训练方法	(66)
仡佬族传统体育游戏	(68)



仡佬族传统体育游戏	(70)
布依族传统体育训练方法	(72)
布朗族传统体育游戏	(75)
侗族传统体育游戏	(76)
回族传统体育游戏	(78)
壮族传统体育游戏	(81)
佤族传统体育游戏	(85)
达斡尔族传统体育游戏	(87)
纳西族传统体育游戏	(90)
阿昌族传统体育训练方法	(93)
拉祜族传统体育训练游戏	(97)
苗族传统体育游戏	(100)
侗族传统体育游戏	(104)
羌族传统体育游戏	(107)
京族传统体育游戏	(109)
柯尔克孜族传统体育游戏	(113)
哈尼族传统体育训练方法	(117)
独龙族传统体育游戏	(117)
保安族传统体育游戏	(119)
俄罗斯族传统体育游戏	(121)
怒族传统体育游戏	(123)
哈萨克族传统体育游戏	(125)
高山族传统体育训练方法	(126)
珞巴族传统体育训练方法	(130)
鄂伦春族传统游戏	(132)



维吾尔族传统体育训练方法	(133)
基诺族传统体育训练方法	(135)
鄂温克族传统体育训练方法	(138)
普米族传统体育游戏	(140)
塔吉克族传统体育游戏	(141)
裕固族传统体育游戏	(143)
塔塔尔族传统体育游戏	(144)
傣族传统体育训练方法	(145)
畚族传统体育游戏	(146)
景颇族传统体育训练方法	(147)
朝鲜族传统体育游戏	(150)
傈僳族传统体育训练方法	(152)
蒙古族传统体育游戏	(153)
锡伯族传统体育训练方法	(156)
满族传统体育游戏	(157)
赫哲族传统体育游戏	(158)
瑶族传统体育游戏	(159)
撒拉族传统体育游戏	(160)
德昂族传统体育游戏	(162)
黎族传统体育训练方法	(163)
藏族传统体育游戏	(164)
彝族传统体育游戏	(167)



第三讲 魔 术

悬空不坠的水和鱼	(170)
空中悬瓶	(171)
魔幻水球	(173)
浮在水面的鸡蛋	(174)
空缸变金鱼	(176)
纸鸽变活鸽	(177)
时隐时现的花	(180)
水中燃烛	(181)
寒来暑往	(182)
水的书写	(183)
火柴套连	(185)
手吸火柴	(186)
火柴听令	(187)
纸袋通钱	(189)





竞技游戏

★各类竞技游戏的操作



一般游戏都具有竞争性，竞争性是中学生游戏的灵魂。如果没有竞争很难吸引中学生的参加。所以竞技游戏在整个中学生游戏中，占很大比例。

竞技游戏的特点在于它本身具有的强烈对抗性。游戏的组织者要尽力发挥这一特点，要把游戏组织得人人争强好胜，充分发挥每一个参加者的聪明才智，充分发挥集体的团结合作精神，勇于拼搏，争取胜利。

但是，胜了不要骄傲，败了也不要气馁。更不要互相埋怨，要找到失败的原因，争取下一次胜利。

既然要竞争，既然要定胜负，就要有严格的竞赛规则。有规则就要严格执行。在竞技游戏中必须要做到赏罚分明。

既然叫竞技，那么一切条件应是平等的。允许怎样，不允许怎样；做几次，跑多远，多少人等等，对每个参加游戏的人都应是“机会均等”。



竞技游戏大体可分为单人竞技和团体对抗两种。这种游戏比赛起来总会情绪激昂、场面热烈，因此要特别注意安全和培养精神文明。

1 过龙门

选一块平阔场地，在一端画上一根线，距起跑线 30 米处设两座龙门。每座龙门分别由四个人组成，两个人交叉手臂在前，另两个人同样交叉手臂在后面。

将参加游戏的人分为人数相等的两队，排头为龙头，后面的队员依次扶着前面一人的肩，形成两条龙。两条龙都对准自己的龙门。游戏开始，两条龙奔向自己的龙门。游戏主持人发令：“开始！”两条龙均按照要求或前门进后门出，或后门进前门出，然后返回起跑线。以既符合要求，速度又快者为胜。

龙身脱节，要重新接好才能再前进。

跑得虽快，但进、出龙门不符合要求，不能算胜队。

2 棍来了

在一块较为平坦的场地上，每隔一米画一个白点，数目与各参赛队人数要相同。

各队都要准备一根体操棒（或小竹竿）。

把参赛者分为人数相等的队。各队前二名队员分别握住体操棒（或小竹竿）的两端，面对排头两边分开站立。



其他队员自第二个白点开始，排成一路纵队（每人站在一个白点上）。

游戏开始，握棒的两名队员弯腰跑步。棍棒在每人脚下通过时，队员要双脚跳起。等所有的队员都跳过了棍子，持棒的一名队员在末位，另一名队员持棒跑到排头处，与第三位队员（此时的排头）握棒，照前边的做法继续进行。最后，最先完成的队为胜利方。

游戏要求依次进行，不许隔人。队员见到棍来了，要求双脚跳过，不允许跨越。

3 全能比赛

在平坦的场地上，摆上两组器械。顺序依次是低栏、平衡木、垫子、篮球、篮球架。

将参赛者分为两队，人数相同。两队队员分别站在排好的器械前。游戏开始后，第一名队员先钻过低栏，再走过平衡木，然后在垫子上做三个前滚翻，拾起篮球投篮。投中后才可将球放回原处，跑回队尾。第二名队员开始重复以上动作。先完成各项动作的队为胜利方。在比赛中必须按要求做。动作不符合要求者，要重做。这种游戏所设置的各种器械可因地制宜，可根据不同情况增加或减少。

4 转扶竞赛

· 场地器材



在地面上画一直径为 2.5 米的圆圈，此圆为比赛用的限制圈，并在这个圆心处再画一个直径为 10 至 15 厘米且标志鲜明的小圈，此圈为圆心圈；另准备直径为 3 厘米左右，长度为 1.5 米左右的长木棒 1 根，棒体最好涂以红、白相间的颜色；裁判员配备口哨 1 只、令旗 1 面；计时员配备秒表 1 块。

· 比赛方法



个人项目。参加的人数不限，运动员按比赛前排定顺序依次出场。比赛开始前，参赛选手将长棒竖起并直立于圈内中心点上（圆心棍棒置放圈），竖起的长棒应可能与地面垂直，此时，参赛选手应用单手手指轻轻持捏住木棒的上半部分，双脚站立处距长棒下端着地点约 50 厘米左右。开赛令发出后，参赛选手在松开木棒上端的瞬间，应即刻快速敏捷地于原地自转一周（转体 360° ），并于木棒倾倒落地前将其再次抓住并立于原地。比赛在这种“松”、“转”、“扶”的依次反复中持续进行，每次松棒时应尽量把握好长棒与地面的垂直角度，以免偏离过大加快倾速。

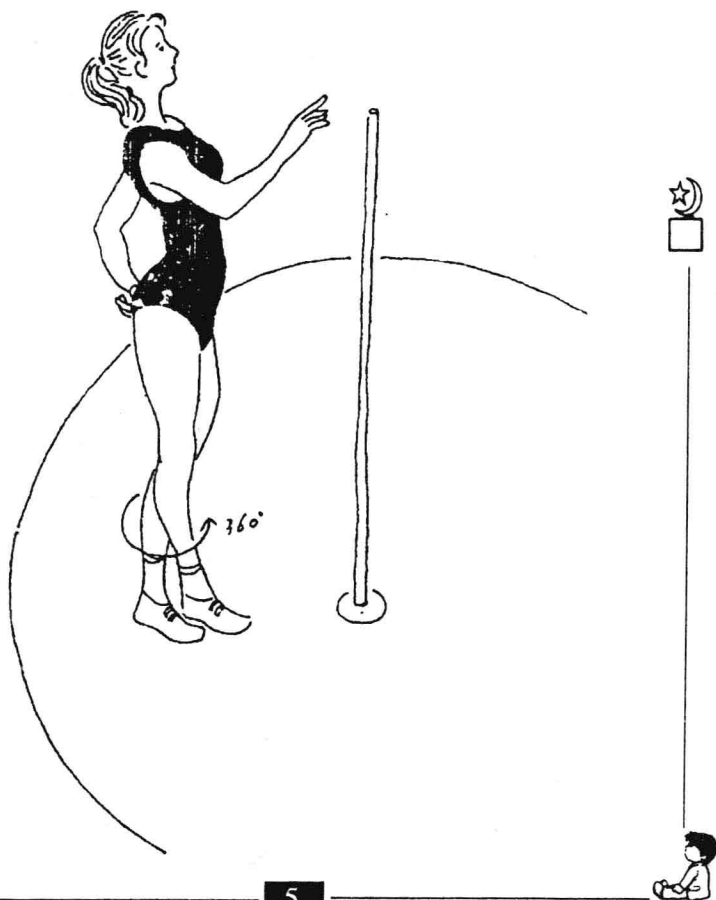
比赛可以按不同性质分为两类。一类是“计数赛”，以在规定时限内（如 1 分钟计数）转体扶棒的次数多少排定名次；

另一类是“计时赛”，以在规定次数内（如 20 次计时）转体扶棒的用时多少排定名次。



· 比赛规则

(1) 自转与扶棒一定要在大圈内进行，若触、越限制圈线，即以比赛失败予以判罚。



(2) 木棒下端着地一定要始终控制在圆心小圈里，超出圆心置放圈，这次自转扶棒不予进行计算。

(3) 转扶过程中，若木棒倾倒落地，可扶起再赛，但这次转扶无效，若木棒再次倒地，应以比赛失败予以判罚。

(4) 右手扶棒者，应沿逆时针方向自转，左手扶棒者，应沿顺时针方向自转，若出现换手扶棒、双手扶棒或逆转扶棒现象，该次转扶应判无效，若再次出现上述情况，应以比赛失败予以判罚。



5 同车协力

· 场地器材

选择一片平整的土地或水泥场地，设两条或若干条长约 150 ~ 500 米，宽约 2.5 米左右的直线赛车道。将一端定为起点，另一端定为终点。在每条赛道的起点处准备 3 辆自行车，并将其纵向排列，用两根竹竿，塑料杆或金属杆从两侧将 3 辆车的横梁固定在一条纵线上，使它形成一辆超长的 6 轮自行车。

· 比赛方法

集体项目。根据所设赛道数量和特制的自行车数量决定由相应数量的队同时参赛。每队由 3 人组成。比赛开始前，3 名队员先将特制车纵向置于起点线后，使第一个前轮的前沿垂直线贴近起点线，然后 3 名队员各自手持其中

