

湖南省教育学会“十二五”科研重点课题
《小学民间传统体育游戏的开发与应用研究》成果

100例

少年儿童

民间传统 体育游戏

陈建林 刘小坤 主编



湖南省教育学会“十二五”科研重点课题
《小学民间传统体育游戏的开发与应用研究》成果



少年儿童

民间传统 体育游戏

陈建林 刘小坤 主编



學苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

少年儿童民间传统体育游戏 / 陈建林, 刘小坤主编.
—北京: 学苑出版社, 2015. 3

ISBN 978-7-5077-4736-2

I . ①少… II . ①陈… ②刘… III . ①体育游戏—中
小学—教材 IV . ① G633.963

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 033796 号

责任编辑: 郑泽英

封面设计: 陈四雄

出版发行: 学苑出版社

社 址: 北京市丰台区南方庄 2 号院 1 号楼

邮政编码: 100079

网 址: www.book001.com

电子邮箱: xueyuanpress@163.com

销售电话: 010-67601101 (销售部)、67603091 (总编室)

经 销: 全国新华书店

印 刷 厂: 北京长阳汇文印刷厂

开本尺寸: 787mm × 1092mm 1 / 16

印 张: 7.5

字 数: 80 千字

版 次: 2015 年 4 月北京第 1 版

印 次: 2015 年 4 月北京第 1 次印刷

定 价: 20.00 元



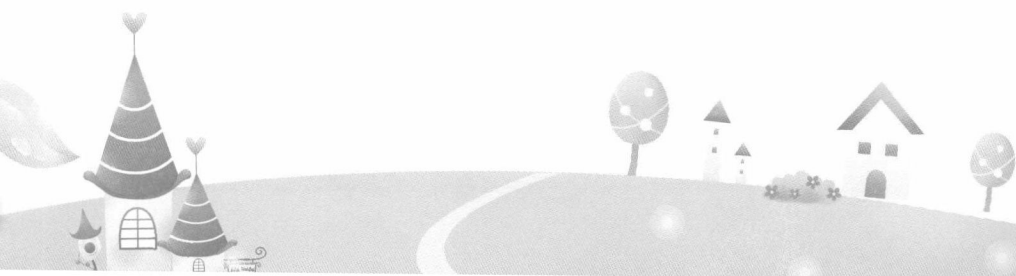
我们可以做些什么



城西小学近几年立足实际,收集整理了民间传统体育游戏项目100余种,在筛选、改编、创新的基础上,创编了具有茶陵特色的图文并茂的《少年儿童民间传统体育游戏》活动蓝本。细细品读之后,一个个熟悉的童年伙伴的身影再一次走进了我的内心,尤其是伴随我成长的那些快乐的游戏,突然在我记忆的画卷里鲜活起来。回想自己的童年,我印象最深的就是每逢课余时间和同学们在教室前后的空坪隙地上玩着滚铁环、斗鸡、丢沙包,以及放学回家后同村的大小孩子共同参与捉迷藏、跳房子、打弹珠等,是那些喜闻乐见的民间传统体育游戏,陪伴着我慢慢长大。几十年过去了,那些游戏场景依然是我脑海里弥足珍贵的美好回忆。

随着社会的发展,给一代又一代人带来了欢乐的民间传统体育游戏正渐渐远离孩子的视线,甚或被遗忘,走在消逝的边缘。我目睹着孩子们背着沉重的书包早出晚归;目睹着孩子们闲暇之余沉迷于电视、网络游戏;目睹着在户外进行体育锻炼的孩子越来越少;目睹着孩子们体质的日益下降;目睹着孩子们“自我封闭”、“唯我独尊”的意识行为越来越突出……作为一名教育工作者,我深感忧虑,更感到肩上责任的重大。值得庆幸的是,作者与他的同事大胆尝试开展民间传统体育游戏实践研究,并将一些民间传统体育游戏引进学校、引进课堂,令人耳目一新,收到了良好的教育教学效果,并得到了省市专家们的一致好评。

我们这些教育工作者可以做什么?城西小学创编的《少年儿童民间传统体育游戏》提供了可行的参考性意见。让这些儿童喜闻乐见的传统体育游戏重返校园,既有



利于儿童身心健康的发展，又简便易行；既弘扬了民间传统体育文化，又拓展了课程的教学内容。少年儿童在传统体育游戏中，不仅能学会规则、学会竞争、学会合作，还会从失败中学会坚强，从成功中找到自信。

德国哲学家席勒认为：“只有当人在游戏时，他才是完整意义上的人。”让我们一起来关注当今新生命教育的关键词：健康安全、舒展健壮、规则礼仪、创新向上……为茶陵教育的新发展，开辟新的绿色教育通道！

是为序。

沈诗文





前言

★ 民间游戏是指流传于广大人民生活中的嬉戏娱乐活动，俗称“玩耍”。游戏是文艺民俗中最常见、最普遍、最有趣的娱乐活动，主要流行于少年儿童中间和节日里成年人娱乐节目之中。民间儿童游戏是其中的一个分支，具有浓郁的生活气息。它来源于民间，来源于生活，将日常生活中劳动的情节、尊老爱幼等良好品质融入到游戏中，使游戏更贴近生活。

民间儿童游戏的开展具有很强的随机性，其玩具材料简单，多是利用农村自然物或废旧材料，玩法易学、易会、易传；游戏中具有很强的挑战性、竞争性，符合儿童好奇、好胜、好满足的心理，深受儿童的喜爱。儿童在民间游戏中是主动的、自由的、有序的、快乐和创造的。因此，民间儿童游戏蕴涵着丰富的现代教育价值和发展潜力，值得我们重视和不断研究。

基于此，借助“十二五”教育科学规划重点课题研究的契机，一些热爱儿童，致力于民族文化研究的教育工作者，通过问卷调查、资料查阅、访谈等途径，经过收集筛选、整理改造、创新再造等方式编写了此书，旨在拓展农村中小学、幼儿园课程内容，丰富少年儿童课间生活，帮助家长沟通亲子关系，试图达到培养儿童的合作精神、情感体验，培养儿童良好品质和行为习惯的目的。

编者





第一篇 通用游戏篇

1 跳房子	2	13 手拍手	15
2 抓石子	3	14 打“窝窝响”	16
3 买龙	5	15 五子棋	17
4 瞎子摸人	6	16 抢椅子	18
5 抽陀螺	7	17 打雪仗	19
6 打瓶盖	8	18 老鹰捉小鸡	20
7 翻花绳	9	19 跷跷板	21
8 东西南北中	10	20 荡秋千	22
9 打手板	11	21 折纸	23
10 击鼓传花	12	22 手帕老鼠	24
11 手影	13	23 集糖纸	25
12 捉猪崽	14	24 丢手绢	26



25 麻雀逗猫	27	28 十全十美	31
26 跳绳	28	29 有样学样	32
27 叫数抱团	30	30 打铜钱	34

第二篇 低中年级游戏篇

31 过家家	36	40 数青蛙	45
32 指鼻子眼	37	41 成三棋	46
33 打油板	38	42 包围棋	47
34 猫捉老鼠	39	43 钻牛角	48
35 捉迷藏	40	44 木头人	49
36 吹肥皂泡	41	45 切西瓜	51
37 挖沙	42	46 筑铁路	52
38 挑小棒	43	47 拉大锯	53
39 拍画卡	44	48 竹马	54

第三篇 中高年级游戏篇

49 攻城	56	51 挤油	58
50 滚铁环	57	52 掰手腕	59



53 跨脚步	60	72 地雷爆炸	80
54 打弹珠	61	73 玩风车	81
55 踢毽子	62	74 一网不捞鱼	82
56 跳皮筋	63	75 竹筒射水枪	83
57 打弹弓	64	76 顶牛	84
58 跳人马	65	77 顶屁股	85
59 丢沙包	66	78 冰棍化了	86
60 斗鸡	67	79 弹火柴	87
61 打丈棍	68	80 逮知了	88
62 抬花轿	70	81 分田地	89
63 打水漂	71	82 竹蜻蜓	90
64 推小车	72	83 夹沙包	91
65 吊马灯	73	84 三个字	92
66 夹宝前进	74	85 编花篮	93
67 拍人	75	86 骑马打仗	94
68 单脚追	76	87 放风筝	95
69 翻纸牌	77	88 手帕降落伞	96
70 钉钉	78	89 贴大饼	97
71 滚轮胎	79	90 打野战	98

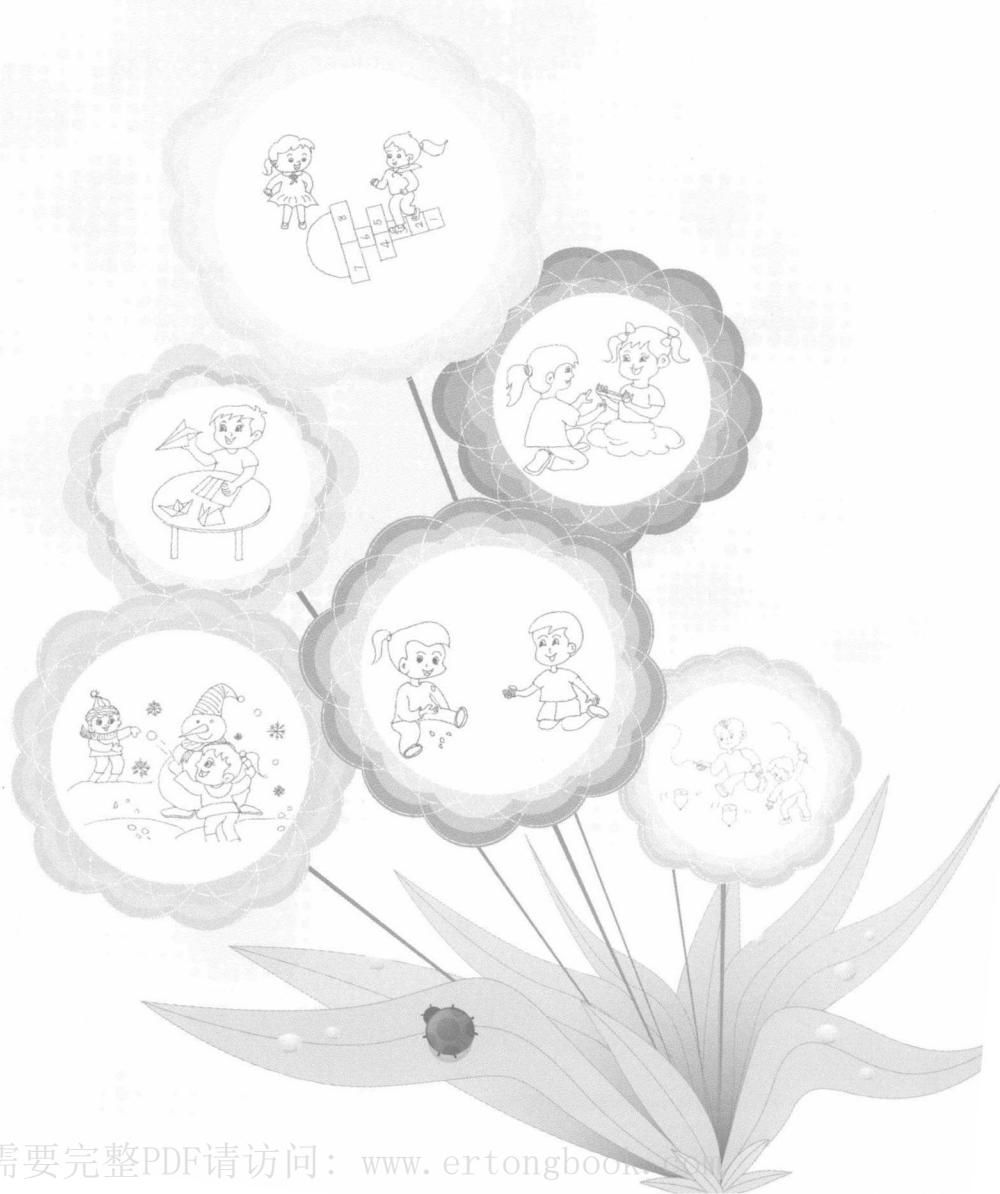


91 跳行	99	96 贴墙拍	104
92 射箭	100	97 折纸风箱	105
93 踢房子	101	98 “瞎子”摸“拐子”	106
94 攻“S”城	102	99 划船	107
95 玩炮	103	100 拉手	108



第一篇

通用游戏篇



1 跳房子

一、游戏名称：跳房子

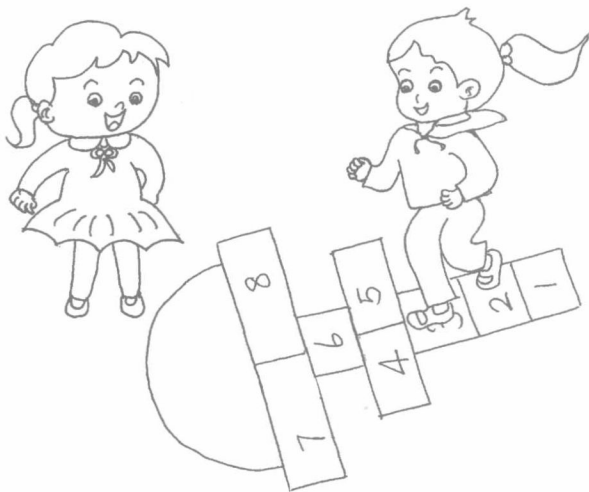
二、游戏目标：“跳房子”游戏是一种极好的锻炼脚踝力量的运动，可以训练眼、手、脚、身体的平衡能力及下肢的肌肉力量，如果左右腿交替运动，效果更好。

三、游戏玩法：只要一支粉笔加一块瓦片或沙包就可以玩。地上画好写有数字的方格。

游戏时先把瓦片（沙包）丢在第一格里，然后跃过有瓦片（沙包）的格子，按数字顺序跳跃到最后的格子后转身，按原路返回，捡起瓦片（沙包），回到起点，第一格就过关了。接着按数字排列顺序依次玩耍。最后一格成功过关回到起点后，背对“格子”将瓦片（沙包）向后丢，若落入某一格子内，这个格子就成为这个玩家的“房子”了。当这个玩家下一轮游戏再经过自己的“房子”时，就可以双脚跳进获得暂时休息的机会，而别的玩家则必须跳跃过此格。游戏直到有玩家脚踩线或瓦片（沙包）丢出线才结束。

四、游戏规则：游戏时必须跃过别人的“房子”，压线、踩线、连跳均属犯规出局；以赢得“房子”的多少定胜负。

五、温馨提示：选择瓦片的时候，注意瓦片不能留有尖或锐角，避免伤手或身体其他部位。另外要注意一人跳的时候，其他人要有秩序地站在两边，不能在“屋子”里穿来穿去，防止不小心瓦片伤人。此游戏适应任意年龄的小孩。



② 抓石子

一、游戏名称：抓石子（又名“吃”石子）

二、游戏目标：抓石子体力消耗不大，讲究的是眼疾手快，眼睛和脖子要随石子的抛上落下而动，能缓解颈椎酸痛。

三、游戏准备：到河边挑选若干硬币大小的鹅卵石子。

四、游戏玩法：

玩法 1：（准备一捧小石子）

1. 合手捧起一堆小石子，随手撒开，捡起其中的一粒放在手中，抛高手中的石子，用手捡地上任意 2-4 粒石子，再迅速用原手接住抛高的石子（没接住抛高的石子算失败，由下家玩）。

2. 把手上的小石子放在自己的一边（算胜利颗粒），留一粒石子在手上继续玩。

3. 捡石子过程中，手不能碰到非要捡的石子，否则算失败，由下家玩。

4. 把散在地上的石子全“吃”完，就清算谁“吃”的石子多，谁就是赢家。

玩法 2：（准备七粒石子）

1. 把七粒石子随手撒开，捡起其中一粒石子（不能让其他石子晃地），抛高手中的石子，用手捡地上的一粒石子，再迅速用原手接住抛高的石子。把捡到的一粒石子放入另一只手中。同理去捡地上的两粒石子，把捡到的两粒石子又放入另一只手中。同理去捡地上剩下的三粒石子，最后把“吃”到的七粒石子归于一只手，把石子往上抛，用手背接住，叫“称斤两”，再把手背上的石子抛高，用原手掌接住（手掌朝下，不准朝上），接住几个算几个。

2. 在捡石子过程中，手不能碰到非要捡的石子，石子也不能从手中漏出来，“称斤两”时手背没接住一粒石子，都算游戏失败，由下家玩。

玩法 3：（准备 5 粒石子，闯 10 关）

1 关：将石子撒开，捡起其中一粒石子，抛高手中石子，捡地上一粒石子，再迅速接住抛高的石子。其他石子也是同理捡起。



2关：将石子撒开，捡起其中一粒石子，抛高手中石子，捡地上两粒石子，再迅速接住抛高的石子（剩余两粒石子同理捡起）。

3关：先“吃”一粒，再“吃”三粒。

4关：“吃”四粒（抛高手中的一粒石子，迅速把手中的四子放在地上，接住抛高子，再抛，再迅速“吃”地上的四子，再接住抛高子）。

5关：五子全部抛高，指尖迅速在地上一扫，再接住抛高的石子。

6关：把石子撒开，捡一粒石子，抛高，再捡地上一粒石子，再让抛高的石子，进入手掌握成的圆洞中，依次再一粒一粒地“吃”。

7关：撒开石子，捡一粒石子，抛高，用手迅速把地上的一粒石子扫入另一只手做的窝中，再接住空中子依次照做，最后把四子全吃掉。

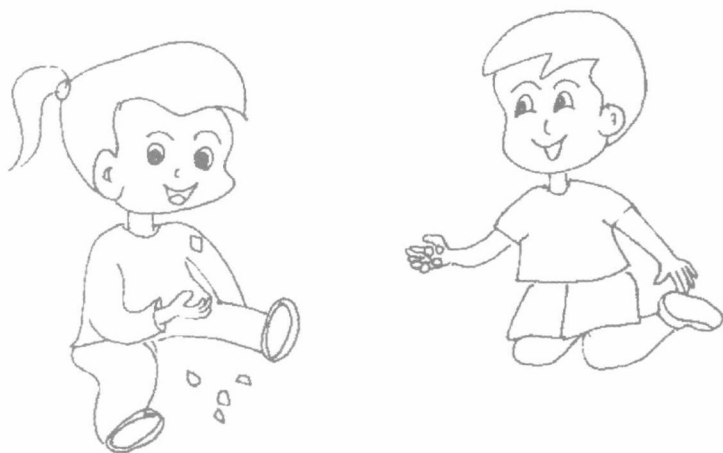
8关：吃一粒漏一粒，最后把四子全吃掉。

9关：与第6关雷同，只是让石子从手组成的圆洞中漏出来，最后一起捡四子。

10关：把五子抛高，用手背全接住，再抛高，反手撑全接住。

五、游戏规则：通常是两个人以同样多的石子比赛，看谁先抓完；或是在同样的时间里，看谁抓的石子比较多；以“石头剪子布”的方式决定胜负。胜者首先抓子，如有失误，则换另一人开始游戏。

六、温馨提示：选石子时，注意石子不能有棱角，防止刺手。此游戏适合各年级学生。



3 买龙

一、游戏名称：买龙

二、活动目标：

1. 追逐目标和集体协调地躲闪。
2. 激发儿童对传统体育游戏的兴趣。

三、活动准备：

1. 参加人数：6-10 人；
2. 场地布置：操场或一平地。



四、游戏玩法及规则：参加者选一人做龙头，一人做捉龙尾巴。其余人一个接一个地拉住衣摆接在龙头后面做龙身，最后一人就是龙尾。

游戏开始时，龙头与捉龙尾人对话

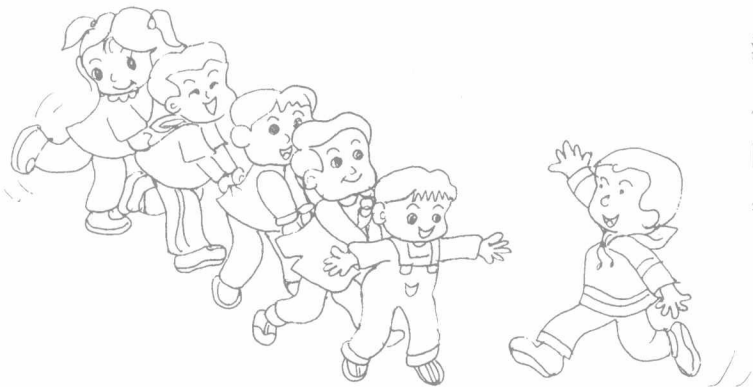
捉者	龙头
我要吃龙头，	龙头有角。
我要吃龙中，	中间有刺。
我要吃龙尾，	一拖拖你下水。

对话一完，捉龙尾者便两边移动跑，寻找捉住龙尾的机会。龙头千方百计地挡住捉龙尾者，龙身龙尾一串人很快地跟着龙头移动跑，以防被捉住。注意龙身不要脱节。如果做龙尾的被捉住了，要自动退下，另一名在最后的自然成为龙尾。

创新玩法：创新玩法是龙头看到龙尾跑不动了，就原地蹲下，就不能再捉了。

五、温馨提示：

注意游戏中防止摔伤，同时要反复强调任何小朋友不能随便松手。本游戏适合各年级学生。



4 瞎子摸人

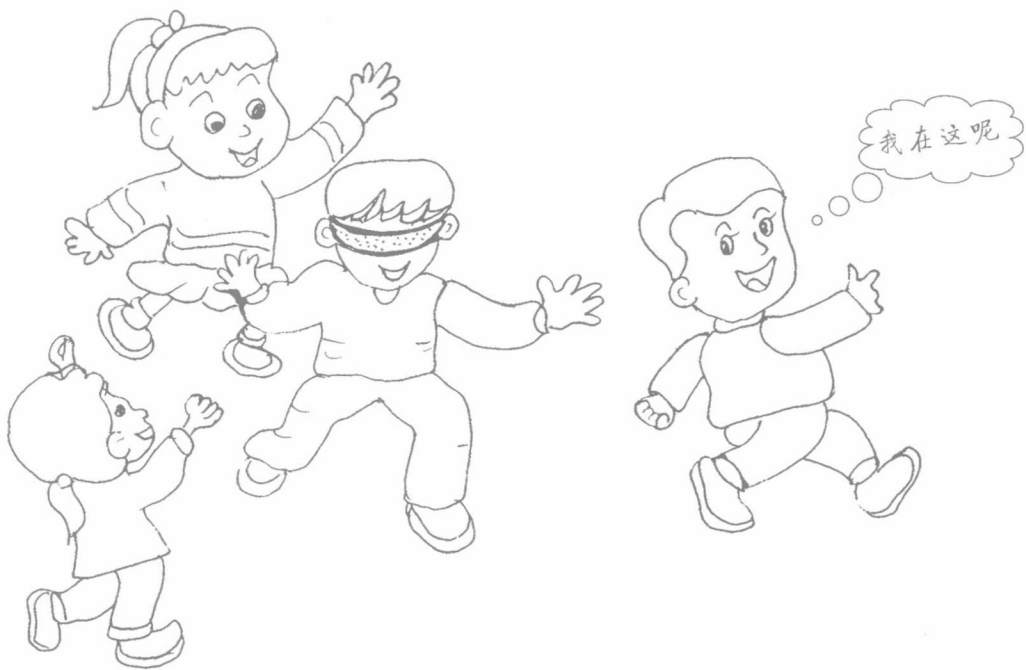
一、游戏名称：瞎子摸人

二、游戏目标：当“瞎子”的玩家因用耳判断其他玩家的位置，有助练习听力以及在黑暗中的行动能力。

三、游戏玩法：在一个限定的空间，如教室、家里或其他空地上画个圈，一群人先确定谁当“瞎子”，一般用红领巾把“瞎子”的双眼蒙上，转上三圈后开始摸人，摸着谁，谁就当“瞎子”，循环游戏。

四、游戏规则：为了增强娱乐性，其他玩家们要适当发出一些怪叫声以迷惑“瞎子”，当“瞎子”的不能随便掀开蒙住眼睛的红领巾，否则视为犯规，并要进行适当的惩戒。

五、温馨提示：场地选择要安全，伙伴之间不能互相推撞，防止撞、摔而造成伤害。此游戏适合各年级的学生。



5 抽陀螺

一、游戏名称：抽陀螺

二、游戏目标：锻炼臂力，增强体质，开发智力，愉悦生活。

三、游戏准备：小陀螺、带小木棒的长鞭。

四、游戏场地：无障碍物的空旷地，要求地面平坦。

五、游戏玩法：方法分两步。

一是启动，即用绳子将陀螺绕好，然后把陀螺摆放在地上，一手扶住使其端正，另一手用力猛地一拉，启动陀螺。

二是鞭策，即当陀螺缓慢下来时，再用绳子鞭之，给其动力，便可使之快速旋转不停。

六、游戏规则：一是分边法。多人分成两组，然后大家一起抽陀螺，双方可使陀螺进行碰撞大战，所有陀螺全部倒地的一方为输者，输者接收双方事先约定的惩罚。

二是画圈法。在地上画一个圆圈，圆圈中央再画一个小圆圈，各人轮流将自己的旋转陀螺往圈内抽打，当陀螺在圈内固定的一点上旋转时，可用绳子将其圈出，圈出后不倒者为赢。

七、温馨提示：游戏时注意鞭子伤人。本游戏适合各年级学生。

