

•ERTONGQUWEITIYUYOUXI•

儿童趣味 体育游戏

宝永武 邹 师 编著





ISBN 7-5382-0798-8/J·21

定 价: 2.80元

青少年课外兴趣丛书

儿童趣味体育游戏

宝永武 邹 师 编著

辽宁教育出版社

1989年·沈阳

儿童趣味体育游戏

宝永武 邹 师 编著

辽宁教育出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市南京街6段1里2号) 沈阳新华印刷厂印刷

字数:200 000 开本: 787×1092 1/16 印张: 8

印数: 1—8,000

1989年5月第1版 1989年5月第1次印刷

责任编辑: 刘顺德 张 伟

封面设计: 谭成荫 插图: 关 飞 宝永武

ISBN 7-5382-0798-8/J·21

定价: 2.80元

前言

一个人的健康成长，儿童时期是重要的奠基时期。儿童的体育锻炼，一般是在游戏中进行的。儿童游戏娱乐性、趣味性强，易于为孩子们所接受，在各种儿童游戏中，体育游戏又是深受孩子们喜爱的一种活动性游戏。由于它具有一定的角色、情节和规划，符合儿童的身心特点，发展儿童的走、跑、跳、投、钻爬（平衡）的基本动作，锻炼儿童的各部分肌肉，训练各部分感觉器官，促使神经系统的早期正常发育，增进儿童的健康。因此，一方面对培养儿童动作灵活、敏捷、协调，勇敢坚强、遵守纪律的优良品德具有积极的促进作用；另一方面在游戏中，还可给儿童带来欢乐的情绪。

目前，我国有关儿童体育游戏的书还不多见，远远不能满足广大儿童的需要。有鉴于此，我们首先对一些幼儿园、小学校、少年宫进行了大量的调查，倾听了老师，孩子们的意见，以现实生活为素材，收集、整理了一些国内儿童们喜闻乐见和传统的游戏形式，在此基础上，又大量汲取了国外儿童游戏的精华，创编了这套反映国内外儿童体育最新动态和成果的趣味游戏。

本书从儿童心理特点出发，将儿童身体发育规律和游戏运动特点紧密结合，以期达到促进儿童正常生长发育的目的。最突出的特点就是趣味性、竞赛性、

新颖性、实用性相结合。并兼顾不同年龄段的儿童，收创编游戏一百多例。按体育技能分为走、跑、跳、投、钻爬（平衡）五大类。每类游戏都以儿童日常生活中的用品如：绳、棍（棒）、球、凳、垫、圈等为最基本的器械，用推、拉、追、拍的形式及不同人数组合的方法来丰富游戏的内容。

除此外，我们还根据独生子女的特点，专设了“家庭游戏”类，这部分游戏很适合儿童在家里与父母、亲友一块儿玩，既可锻炼孩子的身体，又能加深孩子与父母之间的关系，增加家庭的欢乐气氛。

本书适于3—12岁，甚至更大一点的孩子，各种游戏均可在幼儿园、学校、家庭以及室内、室外或野外进行；可在老师、家长的带领下去完成，也可在小朋友、小同学之间自行完成。本书可作为幼儿园、小学校体育游戏课的辅导教材；也可作为家长，幼教工作者指导孩子开展体育游戏的参考书。

在本书编写过程中，林炜同志对书稿进行了修改和加工润色，对此，表示感谢。同时，对给予我们大力支持的幼儿园、小学校、少年宫的同志深表谢忱。

编著者

1988年9月

目 录

走

踏轮走	1
骑棍走	2
双拐走	3
指挥行动	4
投圈走路	5
单腿带球走	6
索链走	7
串连走	8
背后看号	9
走钢丝	10
步步为营	11
拉滚铁筒	12
拨球接力	13
准确站位	14
陀螺换冢	15

跑

圆阵追逐赛	16
搬木桩	17

大小球接力赛	18
拍球通过	19
最后剩下谁	20
追踩绳子	21
谁的反应快	22
追拍	23
抢占圈	24
推杠跑	25
纸带列车	26
交换阵地	27
扇子球	28
运纸片	29
钻移动圈	30
拍球不出线	31
棍 球	32
飘彩带	33
传球追逐赛	34
配合搬运	35
看谁堆得快	36
拨瓶赛	37
巧夺皮球	38

滚铁圈	39
别让球落地	40
见字追拍	41
大鱼网	42
踩脚印追逐赛	43
火车挂勾	44
拖球赛跑	45
“8”字绕积木	46
追逐拍人	47
旋转跑	48
结伙伴	49

跳

连续跳	50
二人两足	51
跳目标	52
配合跳绳	53
三人五足	54
踩脚尖	55
火车赛跑	56
电风扇	57

跨障碍穿山洞.....	58
三人同行.....	59

投

投活动篮.....	60
叫号接球.....	61
巧打保龄球.....	62
快捡多投.....	63
打活动目标.....	64
比比看.....	65
投接球赛.....	66
配合投篮.....	67
反投篮.....	68
拍球不出圈.....	69
拍手接球.....	70
巧立瓶子.....	71
套上取下.....	72
戴帽子.....	73
巧传球.....	74
抛球换位.....	75
捡豆粒.....	76
小小运输队.....	77
气球大赛.....	78
隔人传球.....	79

钻爬、平衡

躲过电网.....	80
盲人拉车.....	81
推 车.....	82
穿过封锁线.....	83
曲线钻行.....	84
顶球接力.....	85
移动桥.....	86
爬横杆.....	87
配合送球.....	88
互相牵拉.....	89
翘翘板.....	90
前摇起.....	91
升降级.....	92
巧 斗.....	93
拉绳斗智.....	94
谁站得稳.....	95
二人划船.....	96
横向拔河.....	97
站圈得分.....	98
推拉较量.....	99
看谁不踩线.....	100
推杠对抗.....	101

夺红旗.....	102
练腿功.....	103

家庭

手臂滚球.....	104
打秋千.....	105
练胆量.....	106
击中目标.....	107
找平衡.....	108
投球得分.....	109
报纸接球.....	110
学飞行.....	111
二人三脚.....	112
转身扶棒.....	113
划 船.....	114
球面立瓶.....	115
单脚传轮.....	116
立定跳高.....	117
举腿跑.....	118
平衡跳.....	119
移动跳.....	120
接反弹球.....	121
反弹投篮.....	122

走

踏 轮 走

【准备】：

参加游戏的人数不限，选用室外场地。画起点线和终点线各一条，准备直径60—80厘米的铁圈或竹圈若干个。

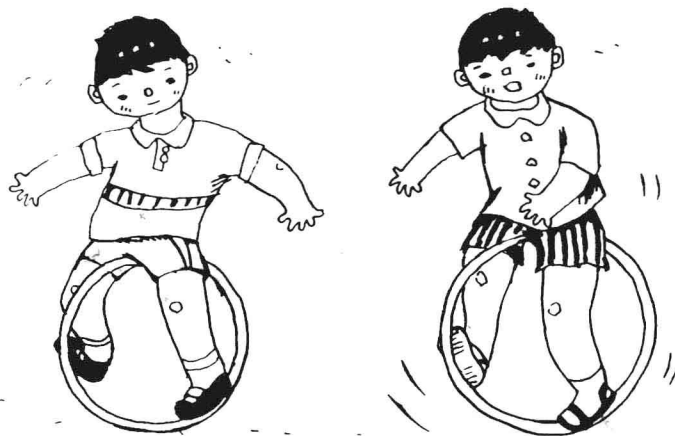
【方法】：

1. 游戏者每人手持一个铁圈，站在起点线上。游戏开始前，每人将铁圈放在胯下，用两腿将铁圈夹住，一只脚踏在铁圈上。游戏开始时，游戏者的另一只脚向前踏铁圈内沿的前部，同时后脚抬起，使铁圈向前滚动，先到达终点线者为胜。

2. 此游戏可根据场地条件灵活运用，曲线行走或倒退行走都可。

【规则】：

1. 不许用手扶铁圈给予助力，否则判为失败。
2. 向前踏轮的距离每次不能超过一脚。



2. 交换木棍时，必须在起点线以内。
不得抛扔，要放在地上。

骑 棍 走

【准备】：

游戏者10—20人为宜。画一条起点线，在起点线10—15米处，插标志旗2面。准备1米长的小木棍2根。

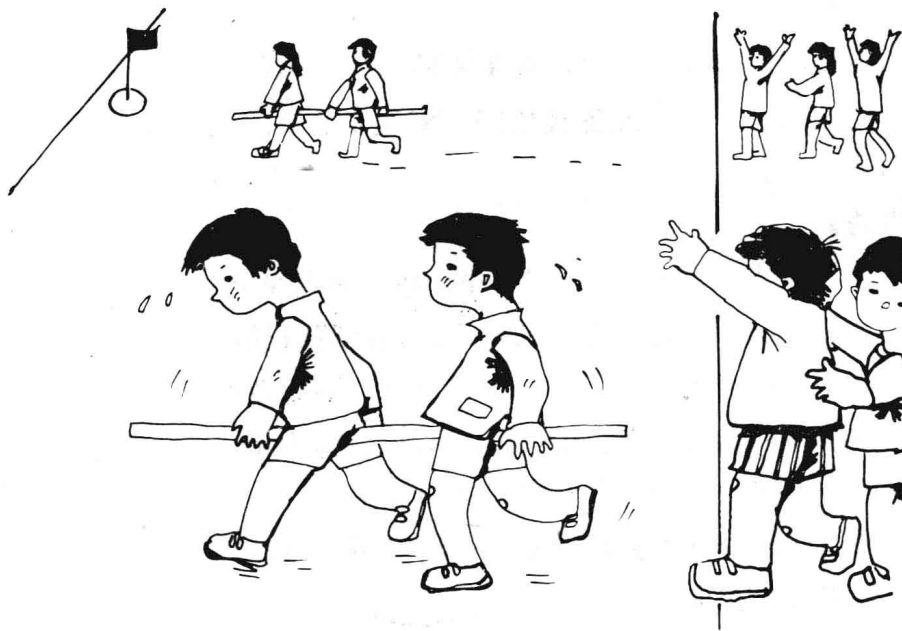
【方法】：

1. 将游戏者分成2个队，每组2人，各队的第一组在起点线上骑棍站立（将木棍放在胯下，两手握棍）。游戏开始时，第一组出发，用最快的速度向前走，绕过标志旗后，再返回起点线，以后各组接力进行。

2. 各队最后一组到达终点时，以先后顺序判定名次，先到达的队名次列前。

【规则】：

1. 骑棍走时，两手一定要握住木棍，否则应判违例。



2. 不得有跑的动作。
3. 要注意手脚配合，维持平衡。

双 拐 走

【准备】：

参加游戏的人数不限，选择室外场地。画起点线和终点线各一条。起、终点之间的距离根据场地条件而定。参赛者每人把 2 根 1 米长的木棍绑在脚上。

【方法】：

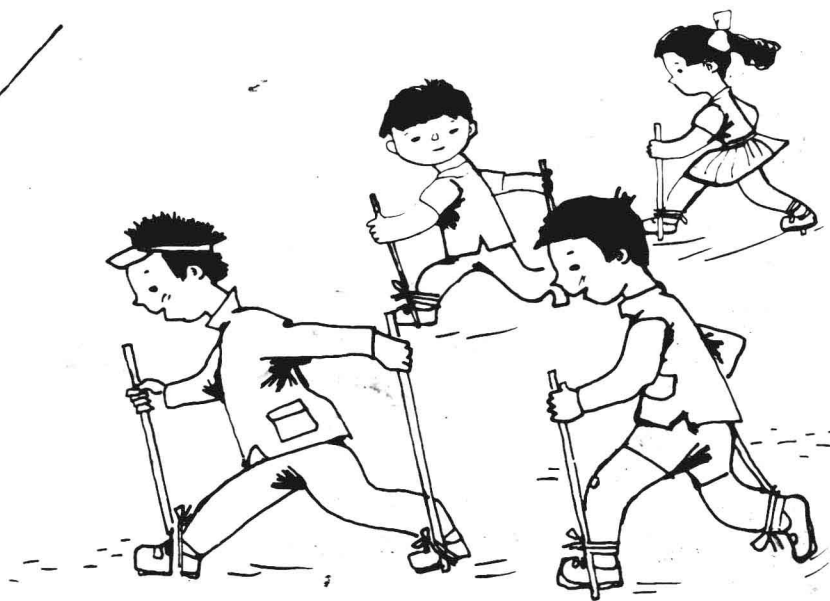
1. 游戏者站在起点线上，游戏开始后，拄双拐快速向终点跑。

2. 按到达终点的先后顺序判定名次，可按规定录取名次。

3. 为了增加游戏的效果，可以画一条预备线，参赛者可从预备线跑到起点线，绑好双拐然后再拄双拐通过终点。

【规则】：

1. 比赛途中摔倒或拐杖掉下来，应起来和绑好后再继续比赛。



指 挥 行 动

【准备】：

参加游戏者4人为宜。画一条起点线，将2个小足球或小篮球放在距离起点线5米远的地方。准备报纸筒2个、手帕2块。

【方法】：

1. 将参赛者分成两组，每2人为一组，在起点线站立。其中1人用手帕蒙住眼睛在前，另一人手持报纸筒在后。

2. 游戏开始时，后面的人用报纸筒点指前面蒙眼睛人的背后、以指示向前移动的路线，蒙眼睛人则以最快的速度捡起放在地上的球。捡到球后，再以同样的动作抱球返回终点。哪组先到，哪组为胜。

【规则】：

1. 后面的人不许给前面的人传递

语言信号，否则应判为失败。

2. 返回起点线时，应按持球者的身体到达起点线的先后为准判定名次。



投 圈 走 路

【准备】：

参加游戏的人数不限，场地任选。画起点线和终点线各一条，准备直径30厘米的铁圈若干个。

【方法】：

游戏者每人手持2个铁圈站在起点线上。游戏开始时，每人将手中的一个铁圈放在身前的地上，一只脚踏进铁圈内，另只脚抬起，再把手中的另一个铁圈向前投放，抬起的脚落在铁圈内，接着再将先落地的脚抬起，捡起铁圈继续向前投放，依次向前移动，看谁先走到终点。

【规则】：

1. 每次投圈的距离，应根据游戏者的能力而定，一般不超过50厘米为宜。

2. 投圈走路的交换中，脚不能踏到铁圈及铁圈以外的地面上，但允许双脚站在一个铁圈内，违者取消比赛资格。



单腿带球走

【准备】：

参加游戏者6—8人为宜。画一条起点线，设标志旗两面，放在距离起点线5米左右的地方。准备小足球两个。

【方法】：

1. 将游戏者平均分成两组，每组成一路纵队在起点线站立。各组前面第一人手持一个小足球，一条腿抬起伸直，将球放在膝盖处，并用手压住防止球落地。

2. 游戏开始时，由各组排头的第一人单手扶球，单脚跳跃前进，到达标志旗后，绕过并返回，在起点线后将球交给第二人，此后依次进行，先做完的组为胜。

【规则】：

1. 游戏中，如球掉在地上，

应捡起回到起点线重新开始。

2. 交接球时，必须在起点线后，否则处罚同上。



则判为违例。此游戏要有组织，有气氛，需要集体的配合。

索 链 走

【准备】：

参加游戏的人数不限。画起点线和终点线各一条（可根据场地条件成曲线形或环形）。

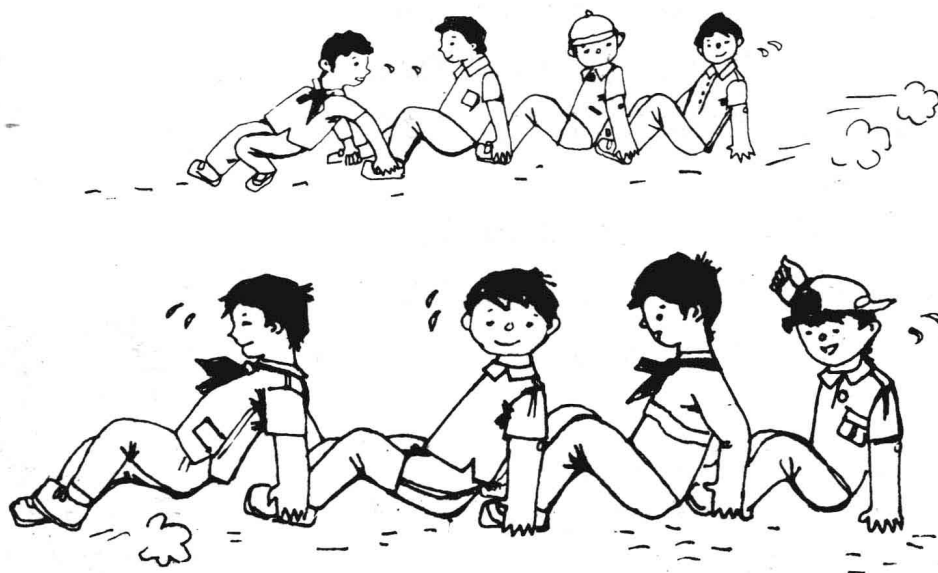
【方法】：

1. 将游戏者分成若干组，每组成员逐个成仰撑姿，双手扶后面人的脚面，组成一条索链。游戏开始时，各组采用口号或其它方式使全组的动作整齐一致，协调配合。

2. 各组到达终点时，以最后一人的手压在线上为准，先到的组为胜。

【规则】：

游戏进行中，索链不得断开，否



串 连 走

【准备】：

参加游戏的人数不限。画一条起点线，设4把椅子或用其它物品代替，根据场地条件分设在场地的四角。

【方法】：

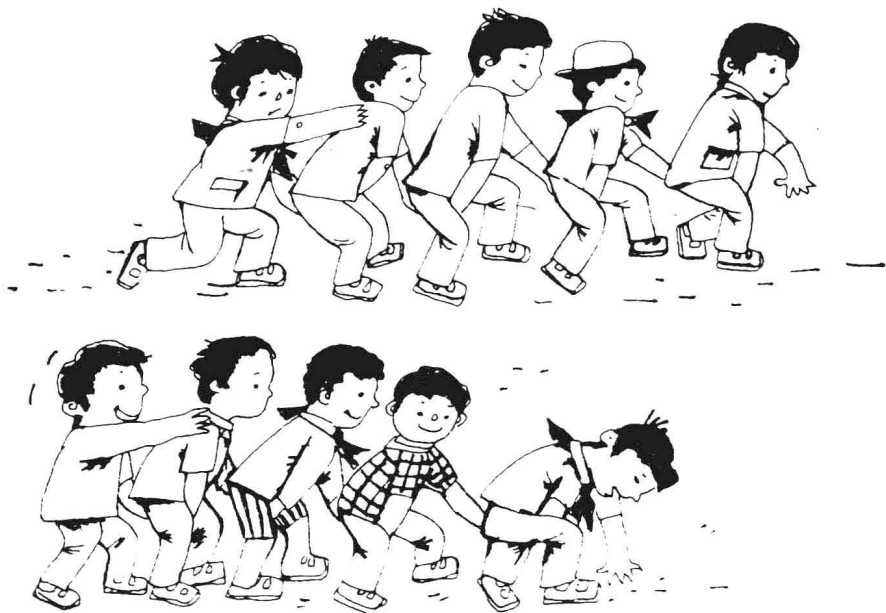
1. 将游戏者平均分成若干组，以2—3组为宜，每组成一路纵队在端线站立。参赛者两脚左右开立，身体前屈将右手穿过胯下，与后面人左手相握，使之串连在一起。

2. 游戏开始时，各组沿着椅子的外侧小步快走，并喊出“一二、一二”的口令，看哪一组最先到达起点线。

【规则】：

1. 游戏的各组，必须保持首尾相接，凡断开的组，应在断开的地点组织好，再重新开始比赛。

2. 各组以最后一人踏上起点线为准，先到的组为胜。



3. 颠球移动中，如球掉落，
此时喊号无效。

背 后 看 号

【准备】：

参加游戏者 2—3 人为宜。根据场地大小画一个圆圈。准备乒乓球和拍若干个。

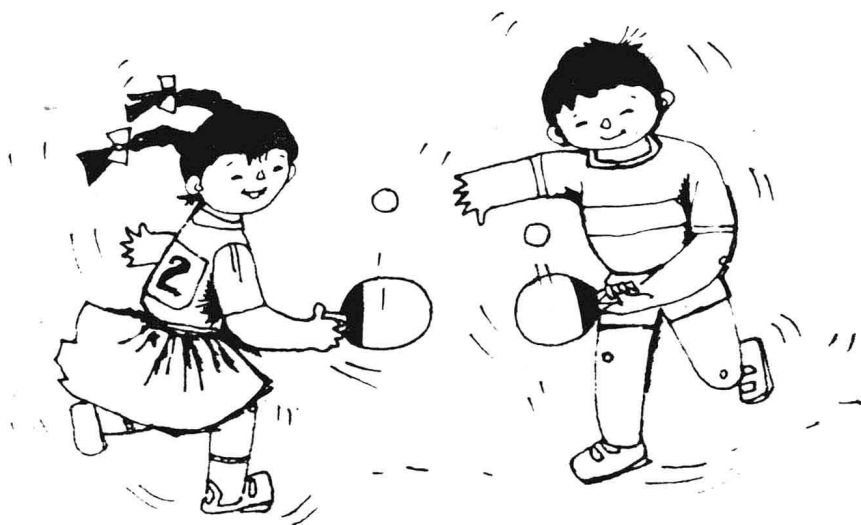
【方法】：

游戏者每人背后贴一纸号，手握乒乓球拍颠球移动走，并设法看到对方背后的号码，同时也要保护好自已的号码不被对方看到。凡看到并喊出对方背后数字的人，即得 1 分，得分多者为胜。

【规则】：

1. 颠球移动看号时，必须保持连续拍球，否则无效。

2. 必须看清号码后再喊号，要诚实不得猜号。



2. 根据场地条件，可灵活摆放绳子，也可变换游戏的玩法。

走 钢 丝

【准备】：

参加游戏者20人左右为宜。拔河绳子两条（可用其它物品代替）。

【方法】：

1. 将游戏者平均分成两个队，站在绳子的一端，每队的第一人为第一组、第二人为第二组，以后依次排列。

2. 游戏开始时，参赛者按组，双脚依次踩绳子走过，要在不触及地面的情况下走到绳子的另一端。凡走下来者得1分，如途中失败，不给予计分或扣分。

【规则】：

1. 不许互相干扰或推拉，否则算失败。

