

TIYUYOUXI



蔡锡元 主编  
李淑芳

# 体育游戏



人民教育出版社



# 体育游戏

蔡锡元 李淑芳 主编

00651077

G89

89



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育游戏/蔡锡元 李淑芳主编. -北京:人民体育出版社,2000

ISBN 7-5009-2019-9

I. 体… II. ①蔡… ②李… III. 游戏,活动性  
IV. G898.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 47162 号

\*

人民体育出版社出版发行  
化学工业出版社印刷厂印刷  
新华书店经销

\*

850×1168 32开本 19.75印张 400千字  
2001年4月第1版 2006年12月第7次印刷  
印数:29,341—33,340册

\*

ISBN 7-5009-2019-9/G·1918

定价:29.00元

---

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:(010)67151482(发行处) 邮编:100061

传真:(010)67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

## 编者的话

我国已进入 21 世纪科技高速发展的年代,随着国民经济和人们生活水平的提高,集体育健身、娱乐、休闲为一体的体育游戏越来越受人们的喜爱。体育游戏对《全民健身计划纲要》的全面落实和大、中、小学体育素质教育的全面开展起到重要作用。

《体育游戏》一书,以 21 世纪的健身观、娱乐观、休闲观为基本观点,结合家庭、学校、社会的实际需要进行编写。人们可以利用节假日、双休日及工作与学习之余进行游戏。体育游戏具有科学、实用、简单、易开展、趣味盎然的特点。

本书的语言通俗易懂,文字简明扼要,并有新颖的单线图。体育游戏理论篇包括:体育游戏的概念、特点、规格及选择和实施要点;体育游戏方法篇包括:家庭体育游戏方法;学校体育游戏方法;社会体育游戏方法。每个游戏的编写规格包括:名称、目的、准备、方法、规则、注意事项。

本书撰写体育游戏 529 个,不仅涉及到家庭、学校、社会等多种游戏者,又涉及到婴幼儿童、青少年、中老年等不同年龄游戏者。因此,游戏组织者及广大游戏参与者,可以把本书当做体育游戏的工具书使用。

本书按力量、速度、耐力、灵巧、协调等身体素质分类编写,并对水、冰特殊场地的游戏进行单独撰写,这些体育游戏都具有健身强体的重要作用。

本书在撰写中,充分考虑到当今社会激烈竞争的现实,给人们

的生活、工作、学习带来高度的压力,使人们的精神处于非常紧张的状态。体育游戏具有健身性、娱乐性、趣味性,对消除游戏者的紧张,促进精神健康起到重要的作用。

体育游戏富有教育意义,通过游戏的实践能使参加者接受勇敢、顽强、无私、团结、友爱、公正、公平等方面的教育。

本书中的图号,没有统一编排,而是将游戏的序号作为图的编号,特此说明。

## 编委会

**主 编** 蔡锡元 李淑芳

**副主编** 曹 玲

**编 委** (按姓氏笔画)

刘 强、李金玲、李淑芳、陈玉玲、

张怀金、郝运运、曹 玲、鲁 勤、蔡锡元

### 撰稿人

曹 玲——第一章体育游戏理论篇

第二章家庭体育游戏方法篇 (方法 1~147)

刘 强——第二章家庭体育游戏方法篇 (方法 148~168)

第三章学校体育游戏方法篇 (方法 347~400)

张怀金——第三章学校体育游戏方法篇 (方法 169~240)

陈玉玲——第三章学校体育游戏方法篇 (方法 241~312)

鲁 勤——第三章学校体育游戏方法篇 (方法 313~346)

第四章社会体育游戏方法篇 (方法 401~430)

李金玲——第四章社会体育游戏方法篇 (方法 431~496)

郝运运——第四章社会体育游戏方法篇 (方法 497~529)

# 目 录

## 第一章 体育游戏理论篇

第一节 体育游戏概念 .....	(1)
第二节 体育游戏特点 .....	(2)
第三节 体育游戏规格 .....	(3)
第四节 体育游戏选择原则 .....	(5)
第五节 体育游戏实施要点 .....	(6)
第六节 家庭体育游戏概述 .....	(7)
第七节 学校体育游戏概述 .....	(9)
第八节 社会体育游戏概述 .....	(10)

## 第二章 家庭体育游戏方法篇

第一节 0~1岁婴儿体育游戏系列(方法1~22) .....	(12)
1. 婴儿认母 .....	(12)
2. 手舞足蹈 .....	(13)
3. 牵拉上肢舞动 .....	(13)
4. 牵拉下肢舞动 .....	(14)
5. 空中划圆 .....	(15)
6. 床上舞蹈 .....	(17)
7. 滚动找妈妈 .....	(18)
8. 父子仰卧起坐 .....	(19)
9. 儿歌伴母子“拉大锯” .....	(19)
10. 在爸爸腿上跳跃 .....	(21)
11. 爬肋木 .....	(22)
12. 爬行抓玩具 .....	(23)
13. 爬行寻视找妈妈 .....	(23)
14. 抓扔玩具 .....	(25)
15. 站起够物 .....	(26)
16. 母子二人二足走 .....	(27)
17. 仰姿、坐姿滑下 .....	(28)
18. 登高滑下 .....	(29)
19. 双亲拉儿追球 .....	(30)
20. 抱子跳舞 .....	(31)
21. 坐下——站立 .....	(32)
22. 仰卧踢腿 .....	(33)

第二节 1~6岁幼儿体育游戏系列(方法23~58)……(34)

23. 拉鸭鸭逛公园 ……(34) 24. 水枪击物 ……(35)
25. 坐压板 ……(36) 26. 学爸爸 ……(37)
27. 挑彩球 ……(38) 28. 小碗倒沙土 ……(39)
29. “不倒翁” ……(40) 30. 辨音跑 ……(41)
31. 垒城堡 ……(42) 32. 爬上——滑下 ……(43)
33. 指点“五官” ……(44) 34. 踢球追球 ……(45)
35. 双手并用吃“西餐” ……(45) 36. 幼儿手指操 ……(46)
37. 左右手打“保龄球” ……(48)
39. 左右脚交替踢足球 ……(50)
41. 三轮车赛 ……(51) 42. 请你跟我这样做 ……(52)
43. 请你跟我背唐诗 ……(53) 44. 左右手交替拍球 ……(54)
45. 左右手交替直线运球 ……(55) 46. 打秋千 ……(56)
47. 驾驶碰碰车 ……(57) 48. 开碰碰车绕障碍 ……(57)
49. 学跳“踢踏舞” ……(58) 50. 左右手夹图片 ……(60)
51. 左右手玩游戏机 ……(61) 52. 两手交替“走” ……(61)
53. 捉、防猫、鼠、象 ……(62) 54. 油瓶、老鼠、猫 ……(63)
55. 捉迷藏找妈妈 ……(64) 56. 双脚跳皮筋 ……(65)
57. 左右手写字接力 ……(66) 58. 收拾书包 ……(67)



### 第三节 速度、耐力素质游戏系列(方法 59~78)…………(68)

- |                          |                            |
|--------------------------|----------------------------|
| 59. 速报英文字母<br>……………(68)  | 60. 按序数报电影片名称<br>……………(69) |
| 61. 家庭数蛤蟆 ……(71)         | 62. 比说绕口令 ……(72)           |
| 63. 打手背 ……(74)           | 64. 钓酒瓶 ……(75)             |
| 65. 夫妻携手快速走 ……(76)       | 66. 抱子接力 ……(78)            |
| 67. 老鸳鸯渡河 ……(79)         | 68. 夫妻同步跑 ……(80)           |
| 69. 踏棕垫跑 ……(81)          | 70. 父子踢球跑 ……(82)           |
| 71. 圆圈踢、截球 ……(83)        | 72. 姑爷送礼 ……(84)            |
| 73. 穿木拖鞋走 ……(85)         | 74. 家庭团聚 ……(86)            |
| 75. 老鹰捉小鸡新编<br>……………(87) | 76. 全家到郊外挖“宝”<br>……………(89) |
| 77. 郊外定点接力跑<br>……………(90) | 78. 自行车越野接力<br>……………(91)   |

### 第四节 力量素质游戏系列(方法 79~101)…………(93)

- |                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| 79. 手击毬球 ……(93)            | 80. 转圈投沙包 ……(94)          |
| 81. 投球入桶 ……(95)            | 82. 拍纸片 ……(96)            |
| 83. 猎兔 ……(97)              | 84. 母女水枪射蜡烛 ……(98)        |
| 85. 祖孙打“保龄球”<br>……………(99)  | 86. 夫妻抛接水果<br>……………(100)  |
| 87. 球击球接力 ……(101)          | 88. 肩挑妻儿 ……(102)          |
| 89. 孝子采购 ……(103)           | 90. 父子推车送粮 ……(104)        |
| 91. 夫妻同舟共济<br>……………(105)   | 92. 旱鸭子爬行接力<br>……………(107) |
| 93. 青蛙跳井接力<br>……………(108)   | 94. 母女负重接力跑<br>……………(109) |
| 95. 攀登肋木 ……(110)           | 96. 父子捞鱼 ……(112)          |
| 97. 家庭双足跳篮球赛<br>……………(113) | 98. 三人连体足球赛<br>……………(114) |

99. 家族“袋鼠”足球赛 ..... (115)

101. “大象”拔河 ..... (118)

### 第五节 灵巧、协调素质游戏系列(方法 102 ~ 147) ..... (119)

102. 打领带 ..... (119)

104. 黑夜急穿衣 ..... (121)

106. 大气球漂洋过海 ... (124)

108. 对顶易拉罐 ..... (126)

110. 滚动接力 ..... (129)

112. 父子滚“雪球” ..... (131)

114. 单手抛抓核桃 ..... (133)

116. 双手倒三球 ..... (135)

118. 夫妻牵手侧进 ..... (137)

120. 家族拍电报 ..... (139)

122. 夫妻配菜 ..... (142)

124. 吃蛋糕接力 ..... (145)

126. 家庭多球接力 ..... (147)

128. 骑撑平衡木前进

..... (150)

130. 单手快速拍球

..... (152)

132. 儿接父高抛球

..... (154)

134. 集体循环抛球换位

..... (157)

136. 单手直线运球接力

..... (159)

100. 跳“房”接力 ..... (116)

103. 系鞋带 ..... (120)

105. 黑夜探路 ..... (122)

107. 踢罐得分 ..... (125)

109. 夹气球 ..... (128)

111. 父子双足擦地板

..... (130)

113. 抽打陀螺接力 ... (132)

115. 单手倒双球 ..... (134)

117. 一口气吹蜡烛 ..... (136)

119. 削果皮比长 ..... (138)

121. 夫妻吃苹果表演

..... (140)

123. 饺子宴 ..... (143)

125. 嗑瓜子赛 ..... (146)

127. 走平衡木 ..... (149)

129. 母女钻平衡木

..... (151)

131. 家庭原地抛接球

..... (153)

133. 叫号抛球换位

..... (155)

135. 腿下左右抛接球

..... (158)

137. 单手圆周运球接力

..... (160)

- |                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 138. 单手交替曲线运球接力<br>..... (161) | 139. 原地双手抛球投篮<br>..... (163)  |
| 140. 投活动篮 ..... (164)          | 141. 父子连续传球投篮<br>..... (165)  |
| 142. 三人篮球赛 ..... (166)         | 143. 同心协力打羽毛球<br>..... (167)  |
| 144. 踢毽球达标 ..... (168)         | 145. 父子连续踢球射门<br>..... (169)  |
| 146. 夫妻踢实心球<br>..... (170)     | 147. 球戏“蛇头、蛇尾”<br>..... (171) |

第六节 水冰游戏系列(方法 148 ~ 168) ..... (173)

- |                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 148. 跟双亲戏水 ..... (173)        | 149. 过泼水节 ..... (174)       |
| 150. 父母在水中抛接孩子<br>..... (175) | 151. 父母与孩子同游<br>..... (176) |
| 152. 水中鱼戏鱼 ..... (177)        | 153. “骑兵”大战 ..... (178)     |
| 154. 父子戏“珠” ..... (179)       | 155. 父子踩水投篮 ..... (180)     |
| 156. 为母池底寻戒指<br>..... (182)   | 157. 父子侧泳送衣<br>..... (183)  |
| 158. 双亲携子往返游 ... (184)        | 159. 父子“碰碰船”..... (185)     |
| 160. 家庭侧泳往返过河<br>..... (186)  | 161. 海上接力<br>..... (187)    |
| 162. 套救生圈异程接力<br>..... (188)  | 163. 水上“搏斗”<br>..... (190)  |
| 164. 家庭雪地负重走<br>..... (191)   | 165. 冰上夫妻运输队<br>..... (192) |
| 166. 父子撑冰车往返赛<br>..... (193)  | 167. 家庭堆雪人赛<br>..... (194)  |
| 168. 家庭踏雪越野往返跑<br>..... (195) |                             |

### 第三章 学校体育游戏方法篇

#### 第一节 速度、耐力素质游戏系列(方法 169~215) ..... (197)

- |                             |                               |
|-----------------------------|-------------------------------|
| 169. 依次循环报序数<br>..... (197) | 170. 依次循环报倍数<br>..... (198)   |
| 171. 前后依次报数 ..... (199)     | 172. 依次往返报数 ..... (200)       |
| 173. 间隔报数 ..... (201)       | 174. 快速分组集合 ..... (202)       |
| 175. 立棍不倒 ..... (203)       | 176. 长江——黄河 ..... (203)       |
| 177. 仰卧起跑 ..... (205)       | 178. 蹲姿转体起跑摘礼物<br>..... (206) |
| 179. 俯撑跳远 ..... (207)       | 180. 追球起跑 ..... (208)         |
| 181. 后抛球转身起跑<br>..... (209) | 182. 叫号起跑 ..... (210)         |
| 183. 揪“狐狸”尾巴 ..... (211)    | 184. 拉人起跑 ..... (212)         |
| 185. 踏线起跑 ..... (213)       | 186. 纸卷追拍 ..... (214)         |
| 187. 追拍逃跑者 ..... (215)      | 188. 踏步追拍 ..... (216)         |
| 189. 跳深起跑 ..... (218)       | 190. 立定跳远转加速跑<br>..... (219)  |
| 191. 多级跳追逐跑 ..... (220)     | 192. 单足跳追逐跑 ..... (221)       |
| 193. 追“星”跑 ..... (222)      | 194. 等距跑“城” ..... (223)       |
| 195. 圆周等距跑 ..... (224)      | 196. 拉轮胎往返跑 ..... (225)       |
| 197. 龙形障碍跑 ..... (226)      | 198. 三向折返跑 ..... (227)        |
| 199. 三角蛇形跑 ..... (229)      | 200. 二人三足跑 ..... (230)        |
| 201. 攻关 ..... (231)         | 202. 集体突围 ..... (232)         |
| 203. 适者生存 ..... (234)       | 204. 踢球出圈 ..... (235)         |
| 205. 英文拼字比赛 ..... (236)     | 206. “打头”赛 ..... (238)        |
| 207. 拼地图接力 ..... (239)      | 208. 跳深“专递”接力<br>..... (240)  |
| 209. 送“鸡毛信” ..... (241)     | 210. 曲线“长跑”接力 ... (242)       |
| 211. 登天塔 ..... (244)        | 212. 堵“大堤” ..... (245)        |

213. 急救灾民 .....(246)    214. 为“灾民”抢运粮食  
215. 原地快蹬自行车 ... (249)    ..... (247)

第二节 力量素质游戏系列(方法 216~284) .....(250)

216. 坐撑前进 .....(250)    217. 立卧撑跳 .....(251)  
218. 海豚爬行 .....(252)    219. 背对背拔河 .....(253)  
220. 集体“拔萝卜”  
.....(255)    .....(256)  
222. 仰卧双手投篮  
.....(257)    223. 两臂侧举提壶铃  
走平衡木 .....(258)  
224. 坐姿捆腿打手球  
.....(259)    225. 正面双手头上  
抛实心球 .....(261)  
226. 正面双手推实心球  
.....(262)    227. 正面单手蹲推实心球  
.....(263)  
228. 正面单手坐推实心球  
.....(264)    229. 俯卧推实心球  
.....(265)  
230. 坐姿转体推实心球  
.....(266)    231. 立姿双手抛球入篮  
.....(267)  
232. 连续向上抛球 ... (269)    233. 后抛球打靶 .....(269)  
234. 足抛手接实心球  
.....(270)    235. 双足抛实心球接力  
.....(271)  
236. 抛击“西瓜”出圈  
.....(272)    237. 搬运实心球  
.....(273)  
238. 单臂支撑侧摆过  
障碍 .....(274)    239. 两臂交替撑箱侧  
摆过障碍 .....(276)  
240. 双臂支撑屈体  
左右过障碍 .....(277)  
242. 单臂挂比耐力 ... (279)    243. 直臂撑杠前进 ... (280)  
244. 分腿骑坐前进  
.....(281)    245. 手握单杠双腿抛球  
比远 .....(282)

246. 双人倒走 .....(284)
248. 背人走比远 .....(286)
250. 椅子抬人计时跑  
.....(287)
252. 拉车式抬人跑 ... (289)
254. 蹲走摘帽子  
.....(291)
256. 步步高 .....(293)
258. “武大郎”跳绳接力  
.....(296)
260. “企鹅”接力 .....(298)
262. 双脚连续跳皮筋  
.....(300)
264. 前后分腿交换跳  
.....(302)
266. 钻栏跑 .....(304)
268. 鲤鱼跳“龙门”  
.....(307)
270. 原地单人双摇跳绳  
.....(309)
272. 原地三人跳绳  
.....(311)
274. 原地单人编花跳绳  
.....(313)
276. 多人∞字摇跳  
.....(315)
278. 原地双人大小绳  
同跳.....(317)
247. 抱人快走 .....(285)
249. 扛人走 .....(286)
251. “轿式”抬人定时跑  
.....(288)
253. 四人抬担架跑 ... (290)
255. 一根绳上俩“蚂蚱”  
.....(292)
257. 俯撑前进 .....(295)
259. 双人蹲起 .....(297)
261. 单脚连续跳踢实心球  
.....(299)
263. 负重跑砖道 .....(301)
265. 蹲姿篮球赛 .....(303)
267. “袋鼠”跳往返接力  
.....(305)
269. 单人单摇跳绳 ... (308)
271. 原地双人单摇跳绳  
.....(310)
273. 原地双摇跳绳  
.....(312)
275. 原地四人跳绳  
.....(314)
277. 原地单人大小绳同跳  
.....(316)
279. 原地两绳三人跳  
.....(318)

280. 原地双人三绳同跳 ..... (319)
282. 跳绳跑接力 ..... (321)
284. 双人摇绳单人跳跑 ..... (324)
281. 单人跳绳跑 ..... (320)
283. 双人摇绳跑 ..... (323)
- 第三节 灵巧、协调素质游戏系列方法(285~346) ..... (325)
285. 青蛙捉虫 ..... (325)
287. 侧身滚动 ..... (327)
289. 壁虎爬行 ..... (329)
291. 黑夜防卫战 ..... (332)
293. 足球打猎 ..... (334)
286. 抢渡“大渡河” ... (326)
288. 打活靶 ..... (329)
290. 双脚擦地板 ..... (331)
292. 骑兵杀敌 ..... (333)
294. 二人一拍打羽毛球 ..... (336)
295. 弹筋准网球 ..... (337)
297. 三人连体滚动 ..... (339)
299. 平衡木上连续蹲起 ..... (342)
301. 平衡木上“擂台”赛 ..... (344)
303. 二人对走“独木桥” ..... (346)
305. 篮球绕环全能赛 ..... (349)
307. 看号运球 ..... (351)
309. 拦抢运球 ..... (354)
311. 原地五角双手胸前传接球 ..... (356)
313. 迎面运球传球接力 ..... (358)
296. 晕头转向抢毽球 ..... (338)
298. 快速走“独木桥” ..... (341)
300. 背伤员过“独木桥” ..... (343)
302. 跑过平衡木 ..... (346)
304. 顺手牵“羊” ..... (348)
306. 运球往返计时赛 ..... (350)
308. 直线往返运球 ... (353)
310. 五角传接球 ..... (355)
312. 行进间双手接单手传球 ..... (357)
314. 对面传接球 ..... (360)

- |                              |                             |
|------------------------------|-----------------------------|
| 315. 定距单手肩上投篮<br>..... (361) | 316 定距双手胸前投篮<br>..... (362) |
| 317. 行进间运球投篮<br>..... (363)  | 318 急停转身跑接力<br>..... (364)  |
| 319. 四角投篮 ..... (365)        | 320 四面投篮 ..... (366)        |
| 321. “骑士”投篮赛<br>..... (368)  | 322 背对背连体足球赛<br>..... (369) |
| 323. 足抢球 ..... (370)         | 324 手握踝足球赛 ... (371)        |
| 325. 连续头顶悬吊球<br>..... (372)  | 326 踢球比远擂台赛<br>..... (373)  |
| 327. 曲线往返带球接力<br>..... (374) | 328 踏垒跑 ..... (376)         |
| 329. 左、右跳跑 ..... (377)       | 330 棒击球比远 ..... (378)       |
| 331. 跑垒接力 ..... (379)        | 332 单腿踢毽子 ..... (380)       |
| 333. 盘踢毽子 ..... (381)        | 334 拐踢毽子 ..... (382)        |
| 335. 磕踢毽子 ..... (383)        | 336 单腿绷踢毽子 (384)            |
| 337. 跳踢毽子 ..... (385)        | 338 师生骑车比慢 (386)            |
| 339. 骑车绕杆 ..... (387)        | 340 师生倒骑自行车<br>..... (389)  |
| 341. 骑车过障碍 ..... (390)       | 342 二人一体骑自行车<br>..... (391) |
| 343. 骑独轮车耗时<br>..... (392)   | 344 骑独轮车过障碍<br>..... (393)  |
| 345. 骑独轮车越野 ..... (394)      | 346 定距独轮车赛 ..... (395)      |

#### 第四节 水冰游戏系列(方法 347~400) ..... (396)

- |                        |                         |
|------------------------|-------------------------|
| 347. 水中走 ..... (396)   | 348. 水中紧急集合 ... (397)   |
| 349. 捕“鱼” ..... (398)  | 350. 结网捕“鱼” ..... (399) |
| 351. 网中鱼突围 ..... (401) | 352. 浮标 ..... (401)     |
| 353. 水中漂字 ..... (402)  | 354. 踩水计时赛 ..... (404)  |



355. 水中“前滚翻” ..... (405)
357. 两腿交替打水接力 ..... (407)
359. “钓鱼” ..... (409)
361. 水中寻硬币 ..... (411)
363. 吹球比赛 ..... (413)
365. 踩水侧进 ..... (415)
367. 跳水钻圈 ..... (417)
369. 跳水空中接球 ..... (419)
371. 障碍游泳迎面接力 ..... (422)
373. 等距游 ..... (424)
375. 单人划船比赛 ..... (426)
377. 赛龙舟 ..... (428)
379. 踩水计时赛 ..... (431)
381. 抛救生圈救落水者 ..... (433)
383. 戏“龙”尾 ..... (436)
385. 渡河夺标 ..... (438)
387. 冰上竞走 ..... (439)
389. 冰上紧急集合 ..... (441)
391. 滑行投篮 ..... (444)
393. 冰上排球赛 ..... (446)
356. 仰姿两手划“船” ..... (406)
358. 双手推木板计时赛 ..... (408)
360. 水中猜拳 ..... (410)
362. 水中闭气 ..... (412)
364. 水中吹泡泡 ..... (414)
366. 跳水滑行 ..... (416)
368. 被抛下水 ..... (418)
370. 跳台跳水寻彩球 ..... (420)
372. 水中篮球赛 ..... (423)
374. 水中搬运接力 ..... (425)
376. 水中集体拔河 ..... (427)
378. 快速取救生器材 ..... (430)
380. 传递救生圈 ..... (432)
382. 划船往返接力赛 ..... (434)
384. “鱼鹰”捉“小鱼” ..... (437)
386. 负重往返游 ..... (438)
388. 冰上滑行 ..... (440)
390. 冰上投递员 ..... (443)
392. 冰上一对一追拍 ..... (445)
394. 双臂撑冰车前进 ..... (447)