

学生文体娱乐系列
XUESHENGWENTIYULEXILIE

校园体育游戏 集锦

关槐秀◎编著



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

 辽宁少年儿童出版社

文体娱乐系列

校园体育游戏集锦

关槐秀 著

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
 辽宁少年儿童出版社

© 关槐秀 2014

图书在版编目(CIP)数据

校园体育游戏集锦/关槐秀编著. —2 版. —沈阳:
辽宁少年儿童出版社, 2014. 4
(学生文体娱乐系列)
ISBN 978 - 7 - 5315 - 1397 - 1

I. ①校… II. ①关… III. ①体育游戏—小学—教学
参考资料 IV. ①G624. 83

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 035037 号

出版发行:北方联合出版传媒(集团)股份有限公司

辽宁少年儿童出版社

出 版 人:许科甲

地 址:沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮 编:110003

发行(销售)部电话:024 - 23284265

总编室电话:024 - 23284269

E - mail:lnse@mail. lnpgc. com. cn

<http://www. lnse. com>

承 印 厂:北京海德伟业印务有限公司

责任编辑:王 珏

责任校对:那一文

封面设计:揽胜视觉

版式设计:张 丽

责任印制:吕国刚

幅面尺寸:155mm × 225mm

印 张:10 字数:140 千字

出版时间:2014 年 4 月第 2 版

印刷时间:2014 年 4 月第 1 次印刷

标准书号:ISBN 978 - 7 - 5315 - 1397 - 1

定 价:28.00 元

版权所有 侵权必究



序 / 苏竞存



游戏是小学体育课主要教材之一，也是学生课外运动的主要内容。它既包括身体的各种基本动作，又是创造性的、综合性的身体运动，对促进身体的全面发展有重要的作用。同时，它又包括有应变的机智、勇敢与合作、守法、组织纪律等等精神品德的因素，对培养品德、促进学生智力和精神意志的发展有重要的教育作用。游戏活动动作较为简单，富有趣味，适合小学生的身心特点，深为学生所爱好。所以，游戏在小学体育教学大纲的教材中，占有较大的比重。编写这样一本小学体育游戏的书，供小学生阅读及在运动中使用和教师参考，是很有意义的，将对小学体育有积极的作用。

编写这本书的关槐秀同志，是我国特级体育教师。她曾任小学体育教师二十多年，以后从事中、小学体育教师进修培训工作，又亲自抓教学试验工作直到现在。她具有良好的理论基础和丰富的体育教学经验，曾写作出版了几本中、小学游戏和舞蹈方面的书，还发表过许多关于小学体育教学的论文。由她编写这本小学体育游戏的书，贡献出她的经验，发挥她应有的作用，是适当的。关槐秀同志嘱我为这本书写几句话，因此写了这点感想，勉以为序。

目录

✦ 谈谈体育游戏	1
✦ 一、体育游戏	8
(一) 奔跑	8
(二) 跳跃	28
(三) 投掷	47
(四) 球类	67
(五) 对抗	86
✦ 二、军事游戏	105
(一) 奔跑	105
(二) 跳跃	113
(三) 投掷与球类	119



谈谈体育游戏

体育游戏不同于一般的体育运动，也不同于一般的智力游戏、娱乐游戏，它是以身体的练习为内容，以游戏的活动为形式，以发展身心为目的的一种特殊的体育锻炼方法。体育游戏具有锻炼身体、富于娱乐、发展思维、促进智力和陶冶情操等特点，这些特点决定了体育游戏的作用和价值。体育游戏往往与少年儿童生活中的击、跑、跳、攀、爬等自然动作，以及与这些动作相配合的一些运动技巧相联系，但选择游戏时要注意根据不同年龄阶段学生和不同的身心特点。

小学一、二年级的学生往往带有学前儿童的一些特征，如喜爱形象性的模仿和戏剧性的动作，喜欢有一定情节的游戏。在角色游戏中愿意自行选择游戏的主题而自由自在地活动。游戏的内容都是现实生活中的反映。由于年龄小，理解能力较差，游戏的做法与规则都应该是简明的，是学生力所能及的。

这一年龄阶段的学生集体观念、组织纪律性和相互配合协调一致的能力很差，所以在组织游戏时，以不分队的体育游戏为主要组织形式。绝大部分游戏内容是沿直线、圆圈、改变方向的短距离走、跑、追逃，单双脚的跳跃，跨过小河沟，爬越一定高度的障碍，往圆圈中心的小筐里投小沙包，提一定重量的物品支援前线等内容。

小学三、四年级的男女学生在身体发育上虽没有发生显著变化，但在游戏的要求上开始有所不同。男生在投掷、搬运、攀爬的游戏



中比女生强,喜欢做用力较大、剧烈、有趣的 game。而女生在做韵律、节奏较强的跳绳、拍球、运球等动作比男生强,也感兴趣。

本阶段学生的思维特点是从具体形象思维为主要形式开始向抽象的逻辑思维过渡,开始喜欢动脑思考。在具有竞赛性分队的游戏中能从富有某种情节、模仿性强的内容、直观教具、形象化的语言同过去已有的经验进行比较、分析、综合,经过本组或本队集体相互合作,努力去完成游戏任务。因此,选用“冲过火力网”、“救护战友”、“抢救伤员”、“攻关”、“通过障碍物”等游戏符合本阶段学生的身心特点。在游戏的结构、动作难度、场地和规则等方面都比上阶段要复杂。

小学五、六年级的学生已开始进入青春期发育阶段,肌肉、骨骼的发育主要是向纵向生长,所有器官和系统的功能都发生了很大的变化。他们对分队的,带有竞赛性、对抗性和具有激烈争夺的各种球类游戏都非常感兴趣,喜欢组与组、队与队之间能相互依赖和紧密配合决出比赛的胜负。该阶段的体育游戏应引导学生从各种自然的动作向体育的基本动作、基本技术、基本技能及简单的战术训练过渡。例如,“挑战、应战”、“角力”、“拔河”、“小手球”、“截住空中球”等游戏是符合该阶段学生崇尚勇敢行为和好胜心的。由于生理变化,男、女生开始对游戏内容、形式等有着不同的要求,因此在组织游戏时,应尽可能考虑到这一变化,予以区别对待。有了好的游戏内容,并不能完全保证一定达到预期的良好效果。游戏进行的组织和方法,对游戏进行的质量起着重要的作用。体育游戏的组织工作要注意以下几点。

一、要做好游戏的准备工作。一般要做好以下几个方面:

(1) 画好场地。游戏场地应该平坦、清洁、无浮土、没有石头瓦砾杂物,夏天最好在场地洒些水。每次游戏前,都应当画好清晰的场地线,如起跑线、终点线、投掷区等。有的用白色宽布带作为



起跑线、终点线等，标志明显又便于移动，效果较好。

(2) 准备好器材。游戏前，要把游戏用的小旗、彩带、木棒、接力棒、长短绳、沙包、藤圈等器材准备好，要清点数目，不要短缺。否则，因为器材不足，有的学生只好等待或退出游戏，这容易影响学生的情绪。游戏后再让学生去取器材。会分散学生的注意力，影响教学效果。在游戏前应仔细检查器材，保证安全。游戏进行的中间也要随时检查器材是否安全。

(3) 提前制订好安全措施。学生在做追逐、闪躲、角力、拔河、投掷等游戏时，应离开固定器械或墙壁稍远些，以免碰伤；做投掷游戏，应尽可能同方向投掷，同一时间去取回投掷物；对比较激烈的，对抗性强、强度大的游戏要善于掌握和调节运动负荷，对体弱、病残的学生要有所区别。注意安全教育。

二、要重视游戏的讲解与示范。讲解与示范是游戏进行质量的重要方法。指导者讲解要简短扼要、生动、形象，使学生听了易懂，感兴趣。

游戏的讲解和示范是有其规律性的，一般是先把游戏的做法讲清楚，边讲边示范，让学生听了讲解就知道怎样做，要强调规则，使学生牢记。然后进行分队。在做游戏时若需要发口令，那么，口令的概念要明确、要简练。如果内容较多，一定先把内容讲清楚后再下达明确的口令。讲解时要注意队形的调动。队形直接影响讲解的效果和学生的纪律。为了便于结合场地、器材形象地讲解，学生听讲解时的队形，最好就是准备游戏的队形。这样的队形能使学生看到比赛的情景，会使游戏进行得既有秩序，又活泼、热烈，教学效果要比通常的四路纵队好得多。

有些游戏，要在讲解后才能站成游戏队形，在这种情况下。讲解时的位置也要注意，应使学生听得清、看得见，方便调动队伍。讲解时，由于队形不同，游戏组织者站位不同，游戏效果、学生组



织纪律性和情趣都不相同，因此，游戏时，不可忽视对队形的设计。

三、要注意确定领头人和分组（队）。有的游戏是不分组（队）的，但需要有领头人。领头人的数量，要根据游戏的内容和方法而定。有的游戏需要一个领头人，有的需要二至三人。确定领头人的方法有很多，如猜拳、报数、学生推选或组织者指定等。一般以指定较好，有时组织者也可以有意识地安排平时不爱活动的学生做领头人，给他们活动的机会，增强其信心；也可以根据游戏角色的需要，安排身体灵巧、活泼好动的学生当领头人，使之把大家都带动起来，积极地参加游戏。但是，不论指定何人做领头人，都要考虑到以下几点：

第一，有助于成功地完成游戏内容；

第二，对大家都有教育意义；

第三，被指定的领头人，具有适合于角色的体力和智力；

第四，能使游戏连续不断地进行。

例如做“钓鱼钩”游戏时，领头人在圆形队中间，把竿子或短绳抡动旋转，要低着身子才可旋转得快，这就应指定一名身体好又灵巧的学生来担任。如果领头人选得不当，有可能一开始，游戏就做不起来。游戏的领头人最好轮换担任，以避免运动负荷不平均及影响学生的情绪等。例如经常当领头人容易产生骄傲情绪，当不上领头人的学生易产生自卑的心理，失去游戏兴趣或者怀疑组织者偏袒某些学生。

游戏的分组（队）比确定领头人要复杂得多。有的采取固定组（队），有的按性别，有的按年龄、按技能技巧水平或体质的强弱、身高等。游戏内容和方法丰富多彩，因而分组的方法也不可能固定不变。一般分组几种方法。

（1）在班级小组的基础上，对各组的性别、人数做适当的调整。低年级男女生身体素质差不多，可以混合编组，男、女生的比例不

一定要求各组都相等。

(2) 用报数方法分组。按照所要分的组数, 1 至 $\times$ 报数, 相同数字的分为一组, 这样分组简单, 大体也可做到力量平均。但是, 分组越多, 身高的差异越大, 在进行有关力量性的比赛时, 数字多的组就比较弱, 不尽合理。这种分组带一定的偶然性, 相互了解不够, 配合不易默契。

(3) 用点将的方法。根据游戏的内容、方法, 预先计划要分的组数, 由组织者指定相应数量的组长, 然后由这些组长轮流点将。这种方法, 在某些情况下, 是可取的。例如进行球类游戏时, 学生希望把他们合作得比较好的人分在一组, 就可采用此法。但是, 这种方法容易造成最后才被点中的学生心理的反感, 有伤他的自尊心。因此要特别注意。

(4) 由游戏组织者指定分组。但是分组一定要合理, 力求力量均衡。

(5) 裁判要公正。评定成绩要起到鼓励作用, 小学生做游戏向往胜利, 十分重视游戏的结果。裁判是否公正, 直接影响到游戏的成败, 因而一定要注意。评定游戏的成绩要客观。如果裁判不公正, 那会影响威信并导致游戏失败。在有些情况下, 裁判工作也可以选择办事公道、在同学中有威信的学生担任。特别在高年级, 更应当给他们锻炼的机会, 培养他们独立工作的能力。但是, 在任何情况下, 教师都应起好主导作用。在执行裁判时应注意的几点:

(一) 必须明确规则, 便于检查。

(二) 执行规则要严肃、认真, 一视同仁。

(三) 赏罚分明。对严格执行规则的要鼓励和表扬; 对违反规则的要提醒、批评, 凡是犯规后所取得的成绩都应取消。对学生执行规则的表现要作全面公正的评价。

(四) 以正面教育为主, 除十分必要, 不采取停止参加游戏的惩



罚办法。

(五) 发现学生对规则不十分明确时,应停止游戏,重点补充讲解。

(六) 要重视游戏的结束和总结工作。游戏的次数、时间一般按照计划进行,但发现计划不妥也可及时调整。当学生游戏的兴趣达到高潮,尚未出现疲劳的时候,乃是游戏结束的最好时机。如发现学生精神涣散、兴趣下降、动作不协调、不自觉地违反规则等,这是活动量过大的反映,应立即调整。

每次游戏课都要认真总结,做好总结应注意以下几点:

(一) 不要等下课铃响才停止游戏,要留出整理活动和总结的时间。

(二) 要全面地公布游戏的成绩和结果。

(三) 在总结时,不仅要表扬优胜者,对失利一方的优点也应予以肯定。对不足之处要提醒,一般的不要点名批评。

(四) 要帮助学生分析和总结胜负的原因,特别应该强调发挥集体力量,发扬团结协作的精神。做较复杂的游戏时要指出战术上的优缺点。

(五) 提出下次上课的要求和希望。

(六) 如果游戏中有疏忽之处,如对规则讲解不清楚,或规定的比赛方法不易评定胜负等,因而影响到游戏的效果。总结时,组织者也要向游戏者说清楚。

(七) 游戏中要引导学生自我教育。组织游戏时,首先应估计到可能出现的情况,做到有针对性地进行自我教育。但有时也很难把游戏中出现的情况都预计到,这就要求游戏组织者要根据参加游戏的学生在现场的表现,善于利用时机进行教育。例如,有的学生在奔跑时不慎摔倒,这就有两种可能:一是很快地爬起来,继续做游戏;另一种表现是不起来,或者是满不在乎,爬起来不继续跑了。

这就应及时表扬、鼓励前者，教育后者。又如，学生在游戏中对于遵守规则的态度是公正、诚实，还是投机取巧；对待同伴是团结友爱，还是损人利己；对待竞赛是积极主动，还是消极、懒惰等等，因此要积极地诱导，坚持正面教育，不断地陶冶学生的情操。

对于偶发事件的处理和教育，也要注意效果。例如，有的学生做“猫抓老鼠”游戏，由于带头人选得不理想，结果这个老鼠就是不愿出洞，使游戏无法进行。这时游戏组织者“启发”说：“老鼠要偷油，不出洞行不行啊？”游戏者回答：“不行。”扮老鼠的只好弯着腰跑出来“偷油”，游戏果然热闹起来，使游戏顺利地进行着。

游戏组织者要坚持启发诱导效果会更好，一次游戏中，集合口令发出，一个小学生晃晃悠悠地向队列走去嘴里还说着：“我醉了，我醉了！”参加游戏者的注意力全被他吸引过去了，队伍里顿时一阵哄笑。看到这种情景，组织者说：“不是醉了，而是他累了。”这位学生立即回答：“我不累。”“累不累看行动，能马上站到队伍中去吗？”小学生便迅速地归队，随之全体全站好了。实践证明，这种诱导、启发教育往往比严厉的批评更有效。

特别是一些游戏本身有着思想教育的内容，游戏中参加者各自扮演不同的角色，都各自发挥角色的优势，能各自起到进行自我教育的目的。对学生的思想品德教育是多方面的，但往往关键在于游戏组织者处处要以身作则，成为参加游戏者的表率，教育效果也会更好。



一、体育游戏

(一) 奔 跑

👉 插红旗

准备：在起跑线前一定距离并排放若干个啤酒瓶，若干面小红旗（见图1）。

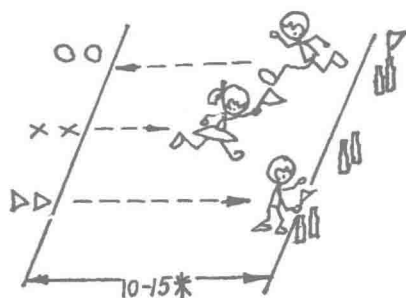


图1

方法：游戏者分成人数相等的几个队，各队一路纵队站在起跑线外，游戏开始各队排头对准自己队瓶子跑去，将旗子取出放在另一个瓶子内，然后迅速跑回本队，站在排尾，依次进行，先跑完胜。

规则：瓶子倒了，要扶好再跑。



迎面接力

准备：在场上画两条相距 20—25 米的平行线作起跑线，线中间并排画两个直径 50 厘米的圆圈（各圈放实心球），将游戏者分成人数相等的两队，每队再分甲乙两组，成纵队相对站立在两边的线后（见图 2）。

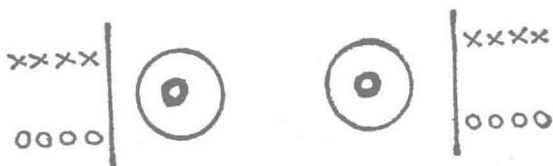
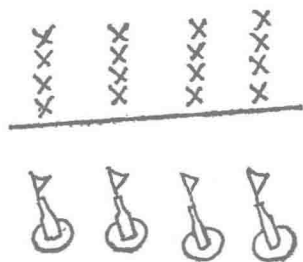


图 2

方法：

1. 发令后，各队甲组排头迅速向前跑出，逆时针方向绕圆内的球一周，然后跑向乙组排头，并拍排头的手，自己站在队尾，乙组排头击掌后迅速向甲组跑去逆时针绕球一周，拍甲组第二人的手，自己站在排尾，依次进行，每人跑一次，以不犯规或少犯规又先跑完的队为胜。

2. 同上，唯有让游戏者手持沙包跑换起圆内的小木柱，下边人再用手持小木柱换起圆内的沙包。游戏可称“迎面换物接力跑”。



3. 队形同上，唯有在两线中间圆内各放两个瓶子，其中一个瓶子插有小红旗一面（见图 3），让游戏者跑的过程中把瓶内的一面小旗换插另一瓶内，看哪队插得快，跑得快。游戏可称“迎面插旗接力赛”。

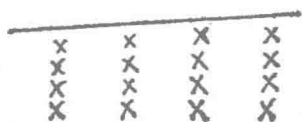


图 3



4. 在两线中间放四块垫子，让游戏者跑到中间时在垫子上做一个前滚翻再继续前跑，游戏可称“迎面滚翻接力赛”。

规则：起跑不得踏线，途中手持物件失落，必须拾起来再跑。

☞ 结伴跑

准备：在场上画宽2米长20—25米的两条跑道。将参加者分成人数相等的两队，每队再分为甲乙两组。两队的甲乙组分别同在跑道的一端，面相对，排成一路纵队（见图4）。

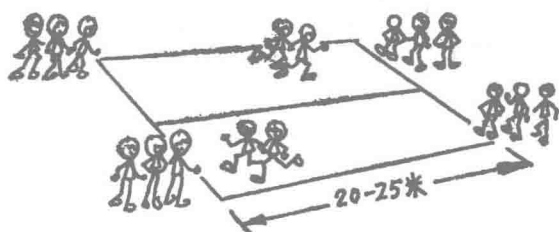


图4

方法：发令后，各队甲组第一人立即向本队乙组跑去，拉着乙组第一人的手，又即刻回甲组拍第二人的手，甲组第一人到排尾站好，而乙组第一人再拉着甲组第二人的手跑回乙组，拍第二人的手，甲组第二人再拉着乙组第二人的手跑回甲组。乙组第一人到排尾站好。以此类推，游戏继续下去。先完队胜。

规则：不许抢跑，两人在跑的途中，不许脱手。拍手时必须本组人拍本组人的手，接拍手时不得超起跑线跑。

☞ 钻地道

准备：将游戏者分成人数相等的两队，每队再分成两组，成二列横队面对面站立，并举起双手架成“地道”，排头为“前道口”，排尾为“后道口”，每队排尾的两人不架手，一前一后地站在“后道口”处，准备钻地道（见图5）。



图5

方法：发令后，排尾两个人手拉着手弯腰钻入“后道口”，先钻出“前道口”并架好“地道”的得1分。如此顺序进行比赛，得分多胜。

规则：做“地道”的人不许用身体的任何部分阻碍别人钻，要始终保持“地道”整齐、坚固（不放手）。二人在“地道”内不许松手或从中途钻出。

钻地道套圈

准备：在两条平行线的中间画两个约10米长1米宽的长方形。在方阵两边各画50厘米的短线，线内放一个小圈（见图6）。游戏者双方各分成甲、乙两组，每队甲乙两组对面分别站在线外。

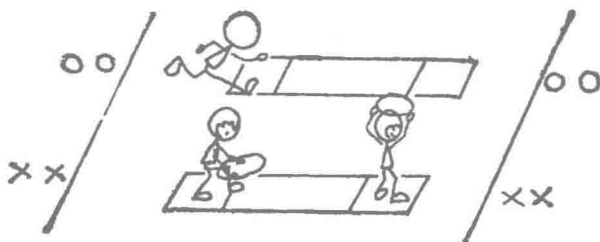


图6

方法：各队甲组排头迅速前跑。到地道口将圈从脚下穿过身体至头上取出（进）跑到地道另一头，再把圈从头上套进身体至脚下取出（进）之后跑到对面拍及本队乙组排头手掌，自己退于队尾。

接着乙组排头做，方法同前，依次往返到最后，先完为胜。

规则：套错圈重做。

快跑快传

准备：在场上画一条起跑线，在线前方 8—10 米的地方并排插四面小旗（或放木柱）。把学生分成人数相等的四队，每队游戏者站在起跑线后，侧身对正前面的小旗，每队排头拿一个排球或其他物件（小木柱，小旗等）（见图 7）。

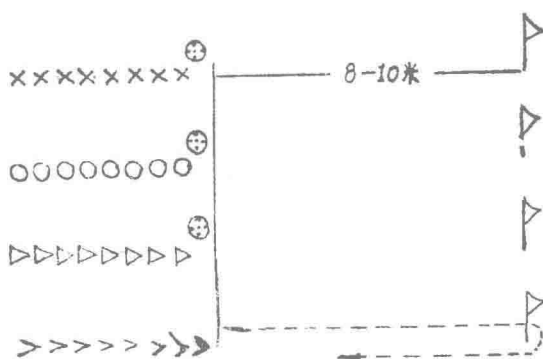


图 7

方法：发令后，各队排头将球顺序手递手地往下传，排尾接到球后抱球向前面小旗跑去，这时全队向排尾移动一步，把排头位置空出来。排尾绕过小旗跑回本站站在排头的位置，并依次向下传球。其余的人用同样方法做。以传、跑得快的一队为胜。

规则：传球时不能越人，不许抛球。如球落地，要由掉球的人将球拾起，到原位继续传球。抱球跑时，拿球方法不限。但跑回时不能抛球，要手递手地将球传下去。

你追我赶

准备：在场上画一个大圆圈，在圈内散放三个实心球或小木柱，