

体育教学 专辑

游戏新编

TIYU JIAOXUE

北京体育师范学院

20032

体育教学新编 专 辑

游 戏 新 编

编辑:

北京体育师范学院
学报编辑室

地址: 北京北环西路21号

电话: 653831--642

出版日期: 一九八六年三月

目 录

前 言.....(3)	34 渡 河.....(19)
1 追逐比赛(一).....(5)	35 单足跳接力.....(20)
2 追逐比赛(二).....(5)	36 多级跳比赛.....(20)
3 走步冲刺.....(5)	37 连续跨越.....(20)
4 窄道跑比赛.....(6)	38 比一比看谁踢得 高.....(21)
5 叫号追人.....(6)	39 跳皮筋比赛.....(21)
6 夺球追人.....(7)	40 一边球.....(22)
7 智取据点.....(7)	41 垒球打靶.....(22)
8 循环淘汰赛.....(8)	42 击中目标.....(23)
9 蛇形跑接力赛.....(8)	43 手榴弹投准比赛... (23)
10 负重赛跑.....(9)	44 投弹打靶.....(23)
11 跨越障碍.....(9)	45 击碉堡.....(24)
12 钻栏架.....(9)	46 隔山打靶.....(24)
13 全能接力.....(10)	47 投远接力.....(25)
14 绕“8”字接力... (10)	48 投得准,跳得快... (25)
15 走廊接力赛.....(11)	49 滚球入门.....(26)
16 8“字”接力赛... (11)	50 推实心球比赛.....(26)
17 “马步跑”接力 赛.....(12)	51 传球比赛.....(26)
18 接触赛跑.....(12)	52 悬垂后翻.....(27)
19 传递情报.....(12)	53 你追我赶.....(27)
20 看谁搬得多.....(13)	54 支撑臂屈伸比赛... (28)
21 头顶沙包赛跑.....(14)	55 分腿骑坐前进接 力.....(28)
22 搬运游戏.....(14)	56 支撑移行接力.....(28)
23 攻占阵地.....(14)	57 旋转蹲腾越接力... (29)
24 扶 竿.....(15)	58 箱上滚翻接力.....(29)
25 冲破防线.....(15)	59 前滚翻穿梭接力... (30)
26 看谁最准确.....(16)	60 前滚翻迎面接力... (30)
27 包围战.....(16)	61 毽球比赛.....(31)
28 抱球跑接力.....(17)	62 接球触人.....(31)
29 托球跑接力.....(17)	63 颠球接力赛.....(32)
30 撑竿过坑.....(17)	64 足球十字接力.....(32)
31 勇者胜.....(18)	65 绕队运转传球接 力赛.....(32)
32 跳 圈.....(18)	
33 跳远比赛.....(19)	

66 足球头顶球比赛…(33)	95 千脚虫赛跑 ……(43)	122 伸手拿球…………(53)
67 攻破防线…………(33)	96 抱踝行进比赛……(44)	123 传球过人…………(54)
68 踢球赛……………(33)	97 “蟹爬”赛跑……(44)	124 传、运球接力赛…(54)
69 足球射门比准……(34)	98 爬行迎面接力……(44)	125 打龙尾……………(55)
70 踢球比远…………(34)	99 两邻不安…………(44)	126 地滚球比赛………(55)
71 运球穿“洞”接 力赛……………(35)	100 钓鱼……………(45)	127 传球追击…………(56)
72 颠球射门比赛……(35)	101 踩着垫砖过溪……(45)	128 运球追拍…………(56)
73 追球接力赛………(35)	102 抱腰解脱…………(46)	129 运球迎面接力……(57)
74 穿裆传球比赛……(36)	103 争夺阵地…………(46)	130 曲线运球接力……(57)
75 跳绳比赛…………(36)	104 劈准比赛…………(46)	131 曲线拨球…………(58)
76 跑得快,跳得高…(37)	105 “坦克”赛跑……(47)	132 运球追捕…………(58)
77 看谁站得稳………(37)	106 三球不在半场……(47)	133 两人追捕…………(58)
78 舞花棍……………(37)	107 快接高抛球………(48)	134 互相干扰…………(59)
79 荡绳过河击物……(38)	108 传球超人…………(48)	135 传球比快…………(59)
80 坐拉比赛…………(38)	109 滚球接力赛………(48)	136 传球计数比赛……(59)
81 单腿支撑角力……(38)	110 运球接力赛………(49)	137 活动篮圈…………(59)
82 爬绳接力…………(39)	111 运球过天线………(49)	138 投篮晋级比赛……(60)
83 荡绳过河…………(39)	112 两人互相跑动传 球……………(50)	139 投篮积分比赛……(60)
84 看谁不受罚………(39)	113 一对一攻守运球…(50)	140 抢、断球…………(60)
85 避开地雷阵………(40)	114 体侧传接球………(50)	141 推球接力…………(60)
86 听号夺球…………(40)	115 躲闪运球…………(51)	142 我们的朋友遍 天下……………(61)
87 倒立翻转比赛……(40)	116 变向运球接力赛…(51)	143 坐汽车……………(61)
88 智闯三座桥………(41)	117 绕竿运球赛………(51)	144 买菜……………(62)
89 二人拔河比赛……(41)	118 运球投篮比赛 (一)……………(52)	145 追粘线团的人……(62)
90 明七暗七…………(42)	119 运球投篮比赛 (二)……………(52)	146 捉蛔蛔……………(63)
91 按口令做动作……(42)	120 端线球……………(53)	147 踢毽子过网………(63)
92 捉响尾蛇…………(42)	121 快速投篮比赛……(53)	148 狐狸和小兔………(64)
93 冲出包围圈………(43)		149 小蜜蜂找蜂王……(64)
94 双人划船赛………(43)		150 狼和羊……………(封三)

前 言

提高体育教学效果，贵在教师治学有方。为了丰富体育教学的活动内容，提高教学效果，更好地完成体育教学任务，我们组织学有专长、教有经验的部分体育教师，结合他们自己多年来的体育教学经验，根据“中小学体育教学大纲”的内容，从学生的特点出发，比较系统地紧密结合教材（包括田径、体操、球类、武术等项目），同时参考了大量有关书刊、资料，博采众长、集思广义，并经过反复实践，研究筛选，编写成《体育游戏新编》一书。

本书内容图文并茂，共计选编体育游戏150例。它具有竞赛性、趣味性、教育性和辅助练习的实用价值，将对学生体魄的增强和智力发展，起到积极地促进作用。主要供中小学体育教师在教学中参考，也可作为体育系、科学生体育游戏课的参考教材。希望能对学校体育活动的广泛开展，起到积极地影响。

在体育教学中选用游戏时，必须注意下列几点原则：

一、选用游戏的内容必须与本课教学的任务紧密联系。通过各种游戏活动，可以诱导学生掌握教材中的技术动作；促进新陈代谢，改善生理机能；发展身体素质，增强学生体质。教师有时可以把课中的教学内容或一些练习方法编成活动游戏的形式让学生练习。这样，既可以提高学生的兴趣和练习积极性，又可以促进学生技术动作更快地掌握。有时在课的结束部分，安排轻松愉快的游戏，可使学生的身体从紧张状态逐步过渡到相对安静状态，有组织地结束一堂课。同时，通过游戏活动还可以培养学生勇敢顽强、机智灵敏、遵守纪律和团结合作等意志品质。

二、游戏要适合学生的年龄特征

游戏的创编或选用一定要注意结合学生不同年龄组的特征。例如：小学低年级的学生，他们身体的活动能力较差，理解能力也低，适于做那些动作简单易行，而又生动活泼的游戏，亦即“趣味性游戏”；中学生正处于增长身体和发展身体素质的敏感期，思想上也富于幻想，他们喜欢内容丰富多彩，竞赛性较强的游戏；大学生无论在身体或思想方面都趋于成熟，因此他们比较喜欢通过思考才能完成的技巧性强或富于表演特色的竞赛性游戏，以及各种球类游戏比赛等。

三、在体育课中选用游戏，应紧密结合教学内容，更好地为完成课的任务服务。

1. 在课的¹开始和准备活动部分选用游戏，主要是为了更好地转移学生注意力，并使²学生由安静状态，逐渐转变为运动状态，提高身体各系统器官的功能，以便使学生更好地参加课的基本部分紧张激烈的活动。

(1) 利用诱导学生更快地学习掌握某项技术动作。

(2) 通过游戏练习，提高学生掌握技术动作的质量。

(3) 选用游戏增加运动量。

(4) 利用游戏发展身体的某种素质。

2. 在课的基本部分选用游戏，主要是为了更好地促进课的基本部分教学任务的完成。所以在此阶段所选用的游戏目的性更应该明确，游戏内容更要紧密结合基本部分的教学任务和教材内容。

3. 在课的结束部分选用游戏，主要是为了使激烈活动后的身体机能状态，逐渐恢复到安静状态，使紧张的肌肉组织得以放松，使中枢神经系统及心血管系统的工作恢复常态。

四、游戏的形式和内容要简单易行。

游戏的特点必须是教师一说，学生就会，经过短时间的组织便能活动起来。在学生基本掌握游戏方法的基础上，逐渐提高动作质量和难度要求。

五、游戏要有竞赛因素和趣味性，使学生生动活泼兴趣盎然地参加活动。从而达到增强体质、增长知识，锻炼意志，培养优良作风的目的。

六、教师在裁判时，要严格掌握游戏规则，要做到平等待人、公平合理。教师应结合游戏的内容及活动中出现的问题，有机地向学生进行思想教育。

七、游戏时，必须注意安全，不能有任何违反生理规律和容易造成伤害事故的因素。

由于时间仓促，水平有限，不妥之处，恳请指正。



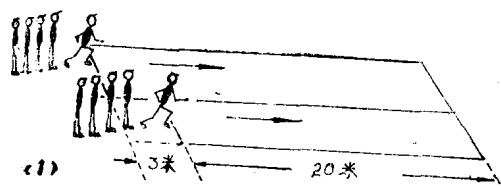
1 追逐比赛（一）

一、目的：提高快速跑的能力。

二、方法：将学生分成甲、乙两队，纵队站在起跑线后（两条起跑线相距3米远）。

当听到口令后，甲队第一名和乙队第一名同时起跑，甲队队员迅速追赶乙队队员，依次跑完为止。全队追完后，两队互换再进行一次，两次积分多者为胜。

三、规则：



在20米区内，追上者得一分，追不上者得零分。

四、教学建议：跑的距离可随年级、体力而定。

2 追逐比赛（二）

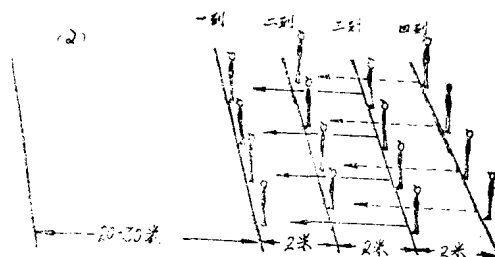
一、目的：提高起跑和疾跑的能力。

二、方法：学生分成四列横队站立，左右两臂间隔，前后相距2米。一、三列左学生跨一步，要求一、三列，二、四列学生前后对正。

教师发出“各就位”、“预备”口令时，要求学生按起跑的技术要领做好准备。当听到教师发出“跑”或“笛声”时，全体学生迅速起跑，三、四列学生追拍一、二列学生，在20米内追拍到，算得一分。然后两组交换进行，最后以得分多者为胜。

三、规则：

学生必须按老师指定的位置起跑，不得向前移动起跑线，抢跑2次罚下。只能在规



定的距离内拍到才算得分。

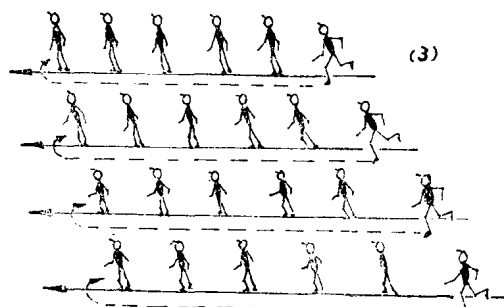
四、教学建议：前后追拍距离可根据学生体力而定。

3 走步冲刺

一、目的：提高听信号后突然起动的反应能力。

二、方法：站成四路纵队，每路左右间隔约两臂的宽度。

在教师的口令下全体齐步走。当听到教师的笛声后，每队的排尾立即从本纵队的左侧向排头冲刺，到达排头的位置换成齐步走前进。按达到的先后顺序得分，分值分别为



4、3、2、1分。最后各队计算得分，以得分多者名次列前。

三、规则：

(一) 每次都以鸣笛做为起动信号，不得抢跑。

(二) 排尾跑动时一律从左侧进行。

四、教学建议：

先练熟习了，再比赛。

4 窄道跑比赛

一、目的：巩固途中跑技术，提高奔跑能力。

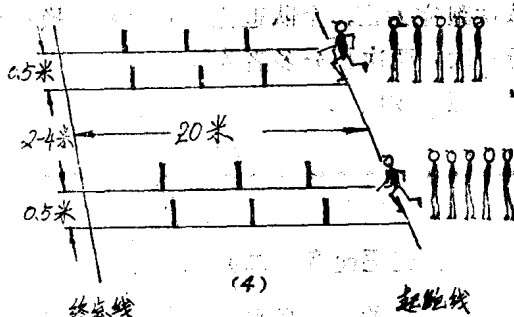
二、方法：在场地上画长20米、宽0.5米的两条窄跑道，两条跑道相距2—4米。在跑道的两条边线上各放上5—6个小木柱，每个木柱之间相距约3米左右。将游戏者分成人数相等的两队，分别站在起跑线后。

游戏开始，各队的第一名队员听到信号后迅速沿着窄跑道向前奔跑至终点。先到终点而且没踩线又没碰到小木柱者得一分。依次进行，各队每人都跑完后，以得分多者为胜。

三、规则：

(一) 听到信号后才能起跑。

(二) 碰到一个小木柱或踩线一次应扣0.5分。



四、教学建议：

(一) 做此游戏时，应设裁判员评分和统计各队的犯规次数等。

(二) 参加游戏的人不宜太多。

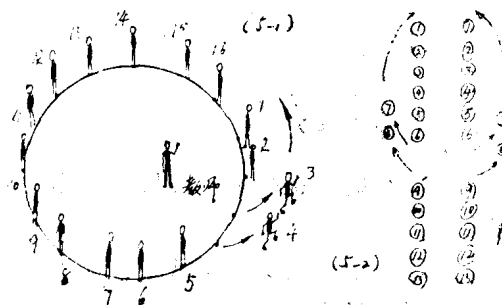
此游戏除一个人一个人比赛外，还可以采用迎面接力的形式进行比赛。

5 叫号追人

一、目的：发展学生的快速反应、灵敏及速度等素质。

二、方法：让学生站成一个圆圈队形，按顺序从排头开始报数，每人记住自己的号码。如图(5-1)。

游戏开始时，当教师叫出某个号码后，如“5号！”则5号队员立刻在圈外按逆时针方向沿圆圈跑，相邻的6号队员则迅速追赶5号，在5号队员未回原位前被6号触到，则6号队员胜，如没追上则5号队员为胜。两人回到原来位置后，教师再叫别的号数，游戏继续进行。



三、规则：

(一) 必须按规定的方向沿圆圈追跑。

(二) 追者只可以轻拍前边的人，但不

允许推或绊人。

四、教学建议：

(一) 如人数过多可分为二组进行。

(二) 为提高游戏者的积极性，可分为两组比赛，即单数、双数各为一组，最后以

积分多者为胜。

(三) 此游戏方法可由圆圈变为两路纵队，由教师叫号后，向前跑到排头，没跑到排头被后面队员追上者为输，后面追上者为胜，否则相反，胜者得一分。如图(5-2)。

6 夺球追人

一、目的：发展学生的快速反应。

二、方法：游戏者面向外站成圆圈，每人单手平托一球。选一名队员于圆外逆时针方向奔跑，奔跑者可随时从持球人手上夺球后快速奔跑，被夺球人立即追赶，在到原位之前追上夺球者可得一分，如未追上，追者改为夺球人，再去夺别人手中之球。

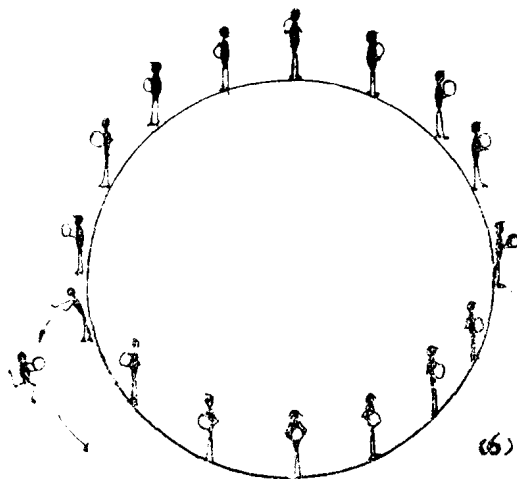
(持球人应站到追者的空位上去)。

三、规则：

(一) 不论是抢球或追球人，都必须沿逆时针方向追跑。

(二) 凡手拍到夺球人身体即为追上，

但不得打人、推人。



7. 智取据点

一、目的：培养学生机智、灵活的战斗作风，提高反应速度能力。

二、方法：选出一个喊号的学生，其余的人站成一个圆圈，每人各站在一个小圆圈内，1—3报数，并记下自己的号数。游戏开始时，喊号人站在大圆圈中间任意叫1—3的任意一个号，被叫到号的学生，要与同号数的学生互换位置，其它号数原地不动，这时喊号人乘机去占空出来的位置，最后剩下的一个学生没有占到位置，就作喊号人，在规定时间内，没有当过喊号的学生或当过

喊号的学生次数最少的学生为优胜。

三、规则：

(一) 要机智、灵活，想办法智取对方的位置。

(二) 必须与同号的学生换位置。

(三) 换位时，谁先站在小圆圈内，即使一只脚也算有效。

(四) 换位时不许阻挡别人换位，更不许把别人从小圆圈内推出。

四、教学建议：

(一) 如人数过多可分为2—3组进行。

(二) 此游戏方法可由圆圈变为两列横队，两队之间的距离可根据学生的具体情况而定。

8 循环淘汰赛

一、目的：提高弯道跑技术，发展速度耐力。

二、方法：游戏在一个直径为15—20米的圆形场地外进行，将参加游戏者分成人数相等的三至五个队，分别站在间距相等的三至五条起跑线上，每次每队派出一人，分组进行赛跑，预备者站在圆圈内。如图8所示。

教师可予先规定同组次每人应跑的圈数，游戏者听到教师发令信号，即开始起跑，各组最后跑完者即被淘汰，凡被淘汰者不能继续参加比赛，未被淘汰者站到预备队排尾。如此依次进行，如上跑完若干组后，以剩下队员多者为优胜队。

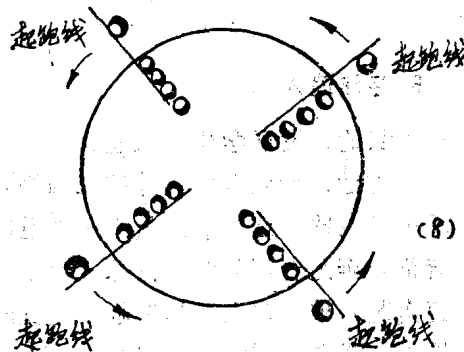
三、规则：

（一）听到信号后才能跑，不得抢跑。

（二）超越别人时，应从右边超过。

四、教学建议：

参加游戏者不宜超过20人，人数多时可分两组进行。



9 蛇形跑接力赛

一、目的：发展耐久跑能力。

二、方法：将学生分成两队，分别在两个圆的边沿站好，并保持一定距离。

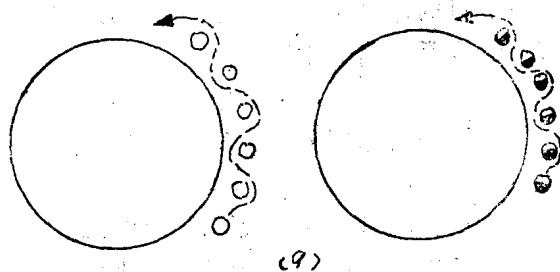
按教师信号，两队最后一名学生同时开始起跑，分别绕过前面所有同学进行蛇形跑，跑到最前面举手示意，队尾同学再开始蛇形跑，依次进行。最后，以全队先跑完者为胜。

三、规则：

（一）必须按信号起跑，不得抢跑。

（二）全队必须依次进行，不得停顿

（三）做蛇形跑的同学必须绕过前面所



有同学，不得遗漏。

四、教学建议：

此游戏也可在方形或直线场地上进行。

10 负重赛跑

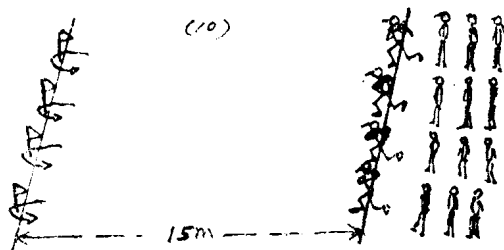
一、目的：培养学生吃苦耐劳的精神，发展负重奔跑的能力。

二、方法：在场地上划一条起跑线，线前十五米处并排放着四个间隔二米的标志物。将学生分成人数相等的四个队，正对标志物成纵队站在起跑线后，每队排头背负一个重物。

教师发令后，各队排头扛起重物向前跑，绕过标志物后跑回来将重物交给第二人，自己站到排尾。如此依次进行，以先跑完的队为胜。

三、规则：

(一) 发令后或接到重物后才能起跑。



(二) 必须按规定的方法扛起重物跑。

四、教学建议：

(一) 重物及距离根据年龄而定。

(二) 对女生及体弱生要区别对待。

11 跨越障碍

一、目的：改进跨越障碍的动作，培养学生不怕困难、吃苦耐劳的精神。

二、方法：

将学生人数均等的分为两队，成纵队站在起跑线后。

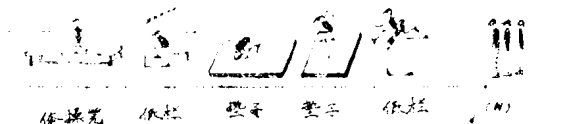
游戏开始，各队第一名队员起跑后，用不同的几种运动形式顺利通过几道障碍。这几种运动形式的顺序是：跨、跳、滚翻、钻过和走过。然后从障碍物外侧跑回拍第二名队员手掌，第二名队员再跑。依次进行，先跑完的一队为胜。

三、规则：

(一) 每个障碍都要按规定动作通过。

(二) 在体操凳上行走时掉下来，必须在原处上去，再继续行进。

四、教学建议：



(一) 在进行此类游戏时，教师一定要抓好对学生的安全教育。

(二) 各道障碍的设置，可由教师根据实际情况灵活掌握，要做到因地制宜，因人而异。

(三) 在设备、场地等条件允许的情况下，可将学生多分几个队进行。

12 钻栏架

一、目的：发展学生奔跑的速度和灵敏

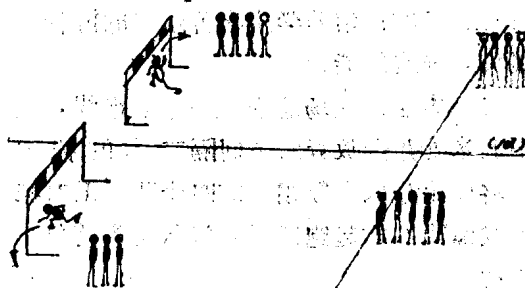
性。

二、方法：把参加游戏者分成人数相等的甲、乙两队，成纵队站在起跑线后。

游戏者听到教师开始信号后，甲、乙两队的排头起跑，直线跑钻过前面栏架。当两队的第二个队员看到前一名同伴安全钻过栏架后，马上起跑作同样的动作，如此全队依次钻过。最后以时间短，行动快，而且违例者少的队为胜。

三、规则：

后一个队员必须在看到前一名队员的身体完全钻过栏架后才能起跑，否则判为违例。



13 全能接力

一、目的：发展学生的速度和力量素质。

二、方法：事先画好起跑线，在30米外再划两条相距10米的平行线（中间为跨越区），距跨越区5米处分别放垫子两块，再距垫子前5米处放立竿2个。将学生分成人数相等的两队。

听信号起跑，跑过30米后进入跨越区，先用左腿单足跳通过跨越区，在垫子上做俯卧撑10次，绕过立竿返回时，改用右腿单足跳通过跨越区，跑回本队，与第二个人击掌后，再重复前一个人的动作，依次进行，先跑完的队为胜。

三、规则：

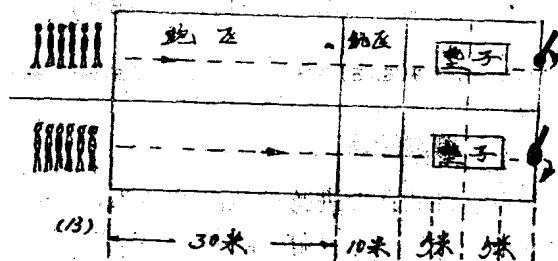
（一）不能抢跑或越线击掌。

（二）经过跨越区时，必须依次用左、

右单足跳过。

（三）俯卧撑动作必须按标准做。

四、教学建议：



（一）跑区和跳区的距离，俯卧撑的数量，可根据学生年龄的大小适当增加或减少。

（二）俯卧撑可用立卧撑、仰卧起坐、举哑铃等代替，也可以男、女有别。

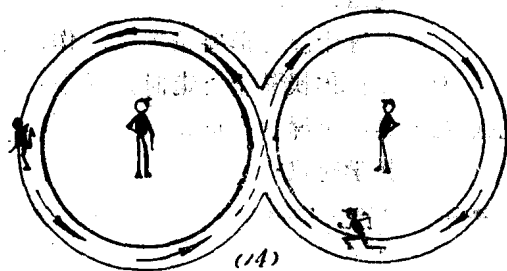
（三）全能接力中的具体练习内容，教师可根据课的任务而定。

14 绕8字接力

一、目的：发展学生的奔跑速度和灵巧性。

二、方法：将参加游戏的学生分成四人一组，先由其中两人站在折返“标志”上，距离六至八米（见图14）

游戏开始时，教师发出信号，另外两人绕“标志”做8字跑互相追逐，先追到对手



者为胜。然后再与另两人交换，以得分多的队为优胜队。

三、规则:

(一) 互相追逐必须按规定的8字路线行进。

(二) 比赛中站立者不准干扰跑者, 跑

者也不准冲撞站立者。

四、教学建议:

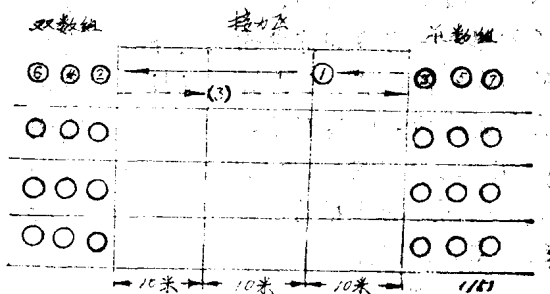
有条件最好划出8字虚线。

15 走廊接力赛

一、目的: 练习传接棒技术, 发展速度素质。

二、方法: 在一块长方形的场地上(跑道上亦可), 画出相距10米的四条横线, 两条端线为起跑线, 中间三个10为接力区。将学生分成人数相等的四队, 各队又分为两组。除第一位(即排头)站在中间的一条线之外, 其警队员迎迳站立在两条起跑线上。

游戏开始时, 每队的转头(即1号)站在接力区等待。3号队员持棒, 当听到信号后立即起跑将棒传给1号, 要求3号队员右手握棒传给1号队员的左手。1号在跑动中将棒倒换在右手里, 然后再传给迎面本队双数组的2号(2号要用右手接迎面传来的棒), 则1号站到双数组的队尾去。3号留在接力区内, 面向单数组, 等待用左手接2号右手传来的棒, 然后再传给5号, 3号到单数组的员排尾, 2号留在接力区内, 面向双数组, 5号继续向前跑进, 如此依次进行, 直至全体队员都跑完。以先到而又不犯规的队为优胜。



员都跑完。以先到而又不犯规的队为优胜。

三、规则:

(一) 不能抢跑, 应在接力区内交接棒。

(二) 接力棒失落后应由该人拾起再跑。

四、教学建议:

(一) 此游戏应在做过迎面接力赛之后进行。

(二) 先练习在接力区内传接棒技术, 等传接棒技术基本掌握后, 再组织比赛。

16 “8”字接力赛

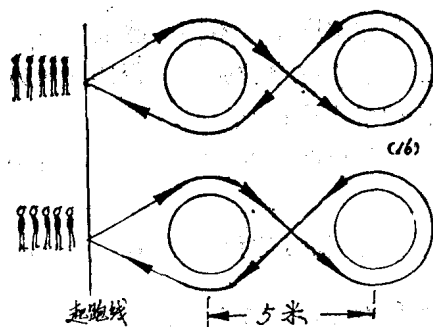
一、目的: 提高学生弧形跑的技术。

二、方法: 分甲乙人数相等的两队, 各站在起跑线后。

听到口令后各队第一名队员, 按“8”字绕行返回起跑线, 击第二人手掌, 第二人继续按原路线跑进, 至最后一名, 先跑完的队为胜。

三、规则:

(一) 相互击掌时不得超过起跑线, 绕圈跑时, 不准脚踩线。



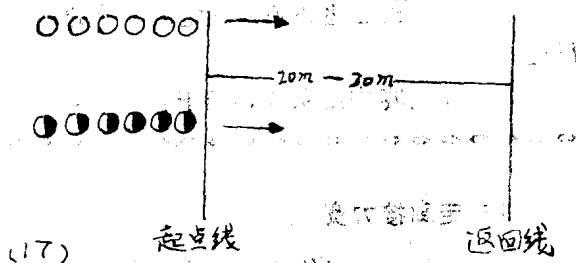
(二) 后一名队员必须在前一名队员击掌后, 才能起跑。

17 “马步跑”接力赛

一、目的：发展后进力量，培养集体主义精神。

二、方法：在场地上画两条相距10米—30米的平行线，一条为起跑线，一条为返回线（如图）。将参加游戏的学生分成人数相等的两队，各队第一个队员，两脚前后开立站在起跑线后，比赛开始，第一个队员用左脚在前的马步跑进（如马跑），返回时右脚在前，以同样动作拍第二个人的手掌。依次进行下去，先跑完的队为优胜。

三、规则：



在跑进途中，两脚不得交换前后位置。

四、教学建议：

（一）奔跑距离可根据学生情况而定。

（二）做游戏前，先练习马跑动作，然后再进行游戏比赛。

18. 接触赛跑

一、目的：发展奔跑能力和练习弯道跑技术。

二、方法：在场地上画三个同心圆，直径分别为20米、23米、26米。参加游戏的学生面向里站立在第一个圆的线内（见图18）。游戏开始，选一名学生在第一道内按逆时针方向向前跑进，当他用手触击圆内任何一个学生后，马上进入第二道跑进，同时被触击的学生也马上按逆时针方向在第一道上跑进，看谁先跑回被触击学生离开后的空位子。未到位置的学生，即成触人者，游戏继续进行。

三、规则：

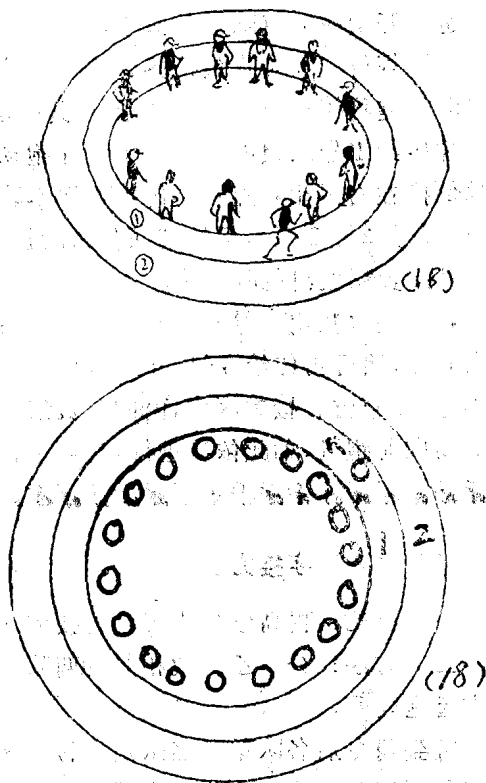
（一）在跑进中，不得踏越圆圈线。

（二）在抢占空位时，不得冲撞对方。

四、教学建议：

（一）可根据学生年龄、特点改变圆的大小。

（二）可同时选两个触人者。



力。

19 传递情报

一、目的：培养学生听觉能力和记忆

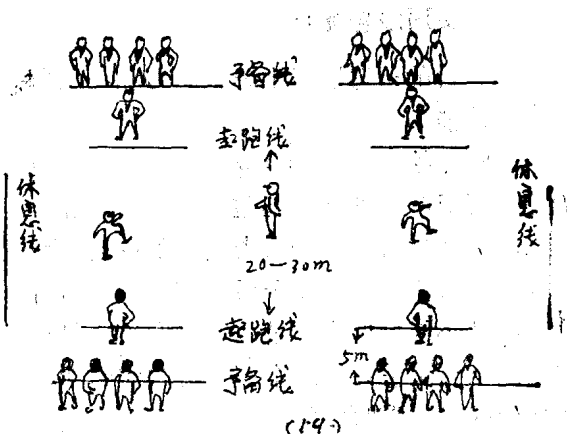
二、方法：在场地上划两条相距20—30米的平行线，为起跑线。起跑线后5米处

划予备线,场地两侧设两条休息线(如图)。参加游戏的学生分成甲、乙两队,每队再分成两小组,面对面站立在予备线后。游戏开始前,每队第一名队员到教师处看“情报”(“情报”写在一张纸上),然后回到起跑线后准备起跑,教师发令后,每队第一名队员跑向本队第二名队员,并用耳语告诉他“情况”内容,说完后他站到休息线上。第二名队员听完后跑向第三名队员,依次进行下去,到全队跑完为止。本队最后一名队员将“情报”内容公布,由教师鉴定是否正确,最后以跑的快、传递情报准来评定比赛结果。

三、规则:

(一)传递“情报”时必须耳语,不得让第三者听到。

(二)传递完情报的学生,必须站在休息线上,不得交谈“情报”内容。



四、教学建议:

(一)根据学生水平,“情报”内容可长可短。

(二)也可使学生站成纵队,由排头向排尾传递“情报”,传递情报快而准的队为优胜。

20. 看谁搬得多

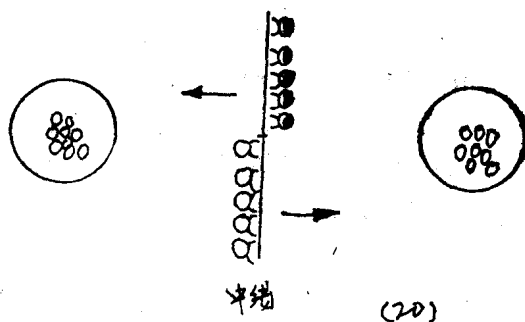
一、目的:发展学生负重奔跑的能力,培养学生集体主义的精神。

二、方法:在场地上划两个直径为一米的圆(两圆相距15—20米)两圆之间划一条中线(如图)。每个圆内放十个实心球或其它的球。把学生分成两队,每队五人。游戏开始前,各队队员在本方场区的中线后站好,当听到口令后,队员跑向对方放球区,抱起一个球跑回本方放球区放好,然后再跑向对方放球区抱球。到一定规定时间,教师发出停止信号,全体队员停止跑动,将球放在脚下退场。教师计算各队得分,以得分多者为胜。

三、规则:

(一)记分办法:球停留在圆内,每个球记5分,球停留在本方场区内,每球记1分。

(二)队员抱球时,不得将球滚入、抛



入本方场区(违者扣除1分)。

(三)当停止信号发出后,队员只能向前两步,将球放在脚下。

教学建议:

(一)两圆之间距离可根据儿童年龄特点而定。

(二)教师可根据学生多少进行分组,并规定球的数量和比赛时间。

21 头顶沙包赛跑

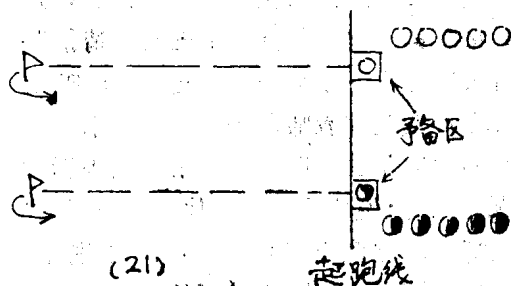
一、目的：发展学生奔跑能力和控制身体平衡的能力。

二、方法：将参加游戏的学生分成人数相等的若干队，各队在起跑线后纵队站好（见图21）。每队第一个人先站在预备区内把沙包顶在头上。教师发令后，第一个人向前跑，绕过小红旗返回，过起跑线后将沙包放到第二个人头上，第二个人方可向前跑动。依次做下去，先跑完的队得胜。

三、规则：

（一）在跑进中，不得用手扶沙包。

（二）中途沙包掉下，应把沙包捡起放在头上后再跑。



（三）除沙包掉下外，任何人不许用手动头上的沙包。

四、教学建议：

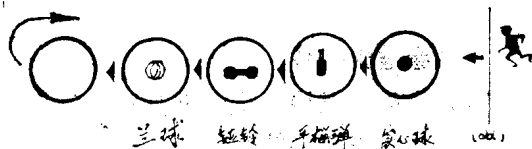
中途可设几个小旗，进行曲线跑动。

22 搬运游戏

一、目的：培养学生在快速奔跑中取放器材的能力。

二、方法：学生分四路纵队，站在起跑线后面。发令后，各队第一人起跑，把实心球放在手榴弹处，把手榴弹放在哑铃处，把哑铃放在蓝球处，把篮球放在空圈内，空手跑回本队触第二人的手，第二人跑到空圈位置后，往回跑时，手持篮球依次把器材倒回原处，最后以先跑完的队为胜。

三、规则：



（一）倒放器材时必须用手拿。

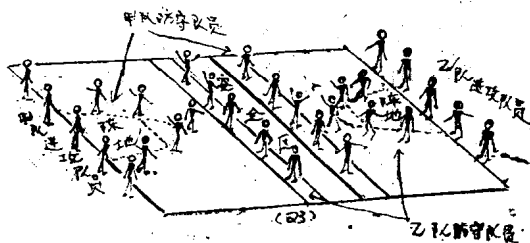
（二）把器材时，必须放到指定位置上。

23 攻占阵地

一、目的：发展灵敏性及快速反应能力。

二、方法：画好场地（见图23），将学生分成人数相等的两队，双方防守队员进入各自防守区，双方进攻队员分别站在两条端线外。

教师发令后，双方开始攻守，进攻队员如被防守队员用手拍到上体的任何部位均应



立即退出场地，如通过防守区未被拍到而进入对方阵地者判得一分。双方队员进入安全区时不得追拍，最后以攻入对方阵地的人数多者为胜。

三、规则：

(一) 双方必须按统一信号进行攻防。

(二) 攻防队员均不得越出篮球场，出场者按被拍到论。

(三) 防守队员不得越区追拍进攻队员，否则判为犯规，令其出场。

(四) 防守队员只能用手轻拍对方躯干部位，不得拍头部，不得用腿脚勾踢对方，否则判犯规。

(五) 篮球场上的三秒区为双方各自阵地，进攻队员踏上三秒区线即为攻占阵地，防守队员不得再行追拍。

四、教学建议：

此游戏可以按规定时间进行，也可以按某一队队员被罚出场达到五人时为一局。全场共进行三或五局。

24 扶竿

一、目的：培养学生快速起动与急停的技能。

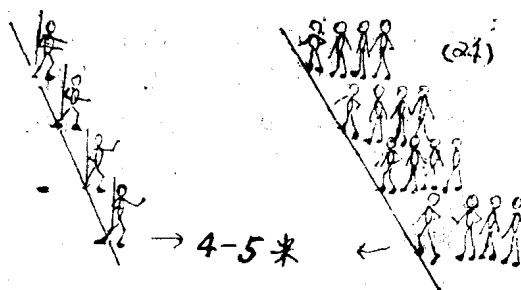
二、方法：将参加游戏的学生分成人数相等的四个组，按纵队站在限制线后，每组选出一人到前边扶竿。

听到教师发出开始信号后，扶竿人跑向本组和组上第一人拍手后，立即回到组尾，则第一人跑去扶竿，如此依次进行，以先完成者为胜。

三、规则：

(一) 竹竿倒地应原地扶起。

(二) 接替者必须在限制线后与扶竿人拍手后才能起动。



(三) 接替人必须把竹竿立稳后，才可以往回跑。

四、教学建议：

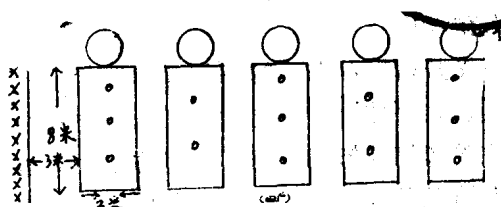
起跑线距竹竿的距离应根据学生的情况而定。

25 冲破防线

一、目的：培养学生机智、灵活及躲闪跑的能力。

二、方法：将学生分成攻守两个队，守队站在防守区内，攻队在起点线后，准备冲破防线。

攻队想办法冲过防线，身体任何部分不得被守队触击，通过第一防线后可再继续通过第二、第三防线，按顺序以全通过的人数多者为优胜。凡攻队队员被触击后，立即送



入“俘虏”站，以便计算胜负。

三、规则：

(一) 守队队员不能越出防区，越区触击无效。

(二) 攻队队员不能绕过防区，如有违犯者判为被触击。

26 看谁最准确

一、目的：发展快速反应、灵巧性和奔跑能力，并培养学生遵守纪律的自觉性。

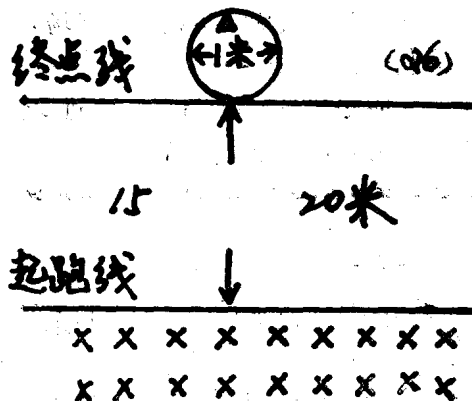
二、方法：从参加游戏的人里选出一人为抛球者，他双手持球站在圆内，其他学生都站在起跑线后。

开始，抛球人向上抛球，球出手后，站在起跑线后的学生向前跑进，当抛球者接住下落的球，前跑者立即急停，最后以最先跑到终点者做抛球人，其他人都回到起跑线后重新开始。

三、规则：

(一) 球抛出后才能起跑。

(二) 接住下落球后，再跑的人判为犯



规。

四、教学建议：

此游戏在划有跑道的场地上进行更好。

27 包围战

一、目的：培养团结协作精神。

二、在操地上划出一定的范围，在场地的一端划一个三米见方的方城。

游戏者分为两队，一队游戏者每两个人互相牵着手，作为捕捉者，另一队游戏者自由分布在场内。

游戏开始后，牵手的一队开始捕捉另一队的人。如果捕捉者手连结起来，而把另一队的游戏者包围起来，就算把对方捉住。被捉者由捕捉者送到方城里去。在规定的时间内，尽可能快地进行捕捉，到规定时间为止，两队互相交换，继续捕捉，到游戏结束，以捕捉到人数较多的一队为胜。

三、规则：

(一) 捕捉者捉到对方后，必须把他送到方城中去，被捉者不得走出方城。

(二) 奔逃者不得越出规定范围，否则即算被捉住。

(三) 捕捉者在捕捉人时，不得用手推拉。

四、教学建议：

(一) 捕捉者要协同一致，要集中目标，迅速追逐奔逃者。

(二) 逃跑者要迅速分散而又灵敏地进行躲闭。

(三) 教师要根据场地的大小，人数的多少来确定游戏时间，但时间不宜过长，一般为2—3分钟。

(四) 捕捉者也可以三个人为一组。