

北京市全日制六年制小学体育游戏
教学参考资料

北京教育学院

一九八一年五月

前 言

游戏是小学基本教材的一个重要组成部分，在教材中占有较大比重，是完成体育教学任务的重要手段。它具有鲜明的情节，思想内容和竞赛因素，内容丰富多彩，形式活泼生动，而且简单易学。对于增强学生的体质，发展学生的智力具有积极的作用，是少年儿童所喜爱的集体综合性的体育活动。

通过游戏教学，可以教育学生热爱党，热爱社会主义祖国，提高为革命锻炼身体的自觉性，培养学生遵守纪律，团结互助，关心集体和机智、果断、勇敢、顽强等优良品质；提高跑、跳、投的基本活动能力，为学习田径、体操、球类等项目的基本技术打下基础。因此，教师应针对学生实际情况，妥善安排游戏教材，认真上好体育课。

现在试行的北京市全日制六年制小学生体育教学大纲，是一九八〇年在全国统编的全日制十年制学校小学体育教学大纲的基础上，结合我市的具体情况吸取教师的合理意见，而编写的，其中游戏教材增加22个教材内容。为了帮助教师理解和掌握这些教材，我们请了西城区小学体育教研组就游戏教材的内容，游戏的方法，规则及教学建议进行了编写，并约请了有关同志和有经验的教师进行了审查修改，在此，仅向他们表示感谢。

由于我们的经验不足，水平有限，加以时间仓促，资料内容难免有不妥甚至错误之处希望同志们及时给予指正。

北京教育学院

目 录

前 言

游戏的索引	1
内容介绍	3
1. 丢手绢	3
2. 穿山洞	4
3. 我们第一	4
4. 看守菜园	5
5. 一齐打靶	6
6. 小燕子	7
7. 小羊过河	8
8. 高人和矮人	9
9. 播种和收获	9
10. 快跑快传	10
11. 看谁钻得快, 套得好	11
12. 结伴赛跑	12
13. 钻过地道	12
14. 往返接力赛跑	13
15. 踢球跑垒	14
16. 猎人打鸭子	15
17. 你追我赶	16
18. 踢球进门	16
19. 障碍接力赛跑	18
20. 迎面接力	19
21. 角兰球	20
22. 方阵拉绳	21

现将1—6年级增选游戏的索引和内容介绍如下:

一年级共选18个游戏,其中10个是全日制十年制小学体育教材原有的游戏,8个是增选的。

二年级15个游戏,其中5个是增选教材。

三年级15个游戏,其中3个是增选教材。

四年级14个游戏,其中2个是增选教材。

五年级12个游戏,其中2个是增选教材。

六年级11个游戏,其中2个是增选教材。

在各年级游戏索引中只写页数,未注明出处即从“全日制十年制小学体育教材”游戏教材中查找。凡其它游戏内容,请看游戏“增选教材”。

各年级游戏索引:

一年级

二年级

名 称	教 材	名 称	教 材
快快集合	284页	老鹰和小鸡	286页
一切行动听指挥	285页	守卫队旗	295页
迎面接力跑	288页	冲过战壕	301页
换物赛跑	292页	看谁先跑到	306页
快找同伴	302页	跳进去拍人	317页
穿过小树林	290页	跳短绳比赛	323页
立定跳远接力	322页	看谁投得远	332页
踏石过河	318页	投沙包	335页
看谁投得准	334页	传递实心球比赛	345页
拍球比多	357页	拉过线来	344页
丢手绢 游戏增选教材		播种与收获 游戏增选教	
穿山洞 " "		材	
我们第一 " "		原名“(播种与丰收)”	
看守菜园 " "		快跑快传 " "	
一齐打靶 " "		看谁钻得快、套得好	
小燕子 " "		游戏增选教材	
小羊过河 " "		结伴赛跑 " "	
高人和矮人		钻过地道 " "	

三年级

四年级

名 称	教 材	名 称	教 材
大鱼网	293页	改换目标	313页
黄河、长江	296页	智取巧夺 (原名智取)	308页
叫号赛跑	298页	“8”字接力	307页
滚翻接力	303页	挑战应战	299页
障碍赛跑	304页	单脚跳接力	320页
支援前线	346页	夺球战	348页
青蛙过河	319页	抢运伤员	349页
跳长绳比赛	324页	快来接球	362页
钓鱼钩	327页	运球接力	358页
小足球运球比赛	367页	两垒球	376页
斗鸡	344页	快快跳起来	326页
拔河	352页	投弹打靶	340页
往返接力赛跑	游戏增选教材	你追我赶 游戏增选教材	
踢球跑垒	“ ”	踢球进门 “ ”	
猎人打鸭子	“ ”		

五年级

六年级

名 称	教 材	名 称	教 材
冲过火力网		攻关	311页
十字接力		骑马赛跑	356页
打龙尾	338页	跳背接力	329页
打活动目标	310页	运球传球	365页
角力	337页	运球投篮比赛	370页
运球绕过障碍	342页	截往空中球	373页
听从指挥	351页	过网球	378页
投活动篮	360页	端线篮球	374页
跳绳接力(原跳绳接力赛)	369页	救护战友	
小手球		角篮球 游戏增选教材	
迎面接力 游戏增选教材	363页	方阵拉绳 “ ”	354页
障碍接力赛跑 游戏增选教材	331页		
	380页		

1 丢手绢

准备工作：由教师带领学生走成一个圆圈，面向圆心蹲下。选一个（或二、三个）学生手中拿一条手绢站在圈外做丢手绢的人。

游戏方法：教师发令后，丢手绢的人绕着圈子走或跑，乘机把手绢轻轻放在一个学生的身后，然后继续往前走或跑。圈上的人发现自己身后有手绢时，马上拾起去追赶丢手绢的人。在丢手绢的人未跑到身后有手绢人的位置时被追上，他仍做丢手绢的，如未被追上，追的人就做丢手绢的人。这样继续做下去，到适当时停止。

游戏规则：

- （1）丢手绢时不许把手绢丢在俩个人的中间。
- （2）圈上的人在丢手绢的人还没有跑过自己的位置时不许往后看，追人的人只许用手轻拍被追的人，不许推人。
- （3）被丢手绢的人未发现身后有手绢，丢手绢的人跑一圈回来捉到他，他就做丢手绢的人。

教学建议：

（1）教师应限制丢手绢的人，要在一定的时间或跑一定的圈数内把手绢丢给还没有被丢过的同学。

（2）告诉丢手绢的学生跑的时候可把手绢隐藏起来，让圈上的人不易觉察是否已经丢了手绢。

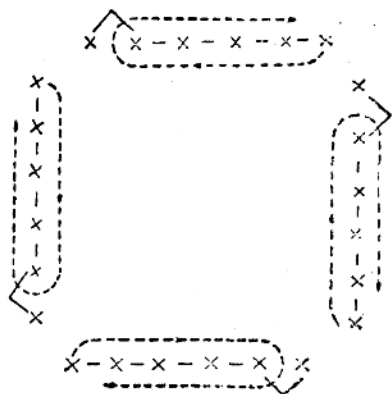
（3）游戏进行时教师随时鼓励学生要“快跑”“快追”，以发展学生的奔跑能力，培养学生机智、果断的品质。

（4）可根据学生人数、场地情况，分两组进行游戏。初做游戏时，在地上可画好圆圈。

（5）可先教会学生丢手绢的歌、圈上的学生可边唱边拍手，这样可增加游戏的气氛和兴趣。

2 穿山洞

准备工作：把学生分成人数相等的四队，排成方形队。各队手拉手，面向内站立。（如图一）



图一

游戏方法：教师发令后，各队排头两个人手拉手高举起来做山洞，由排尾一人领头手拉手穿过山洞，再转回原位。以穿得快，站得整齐的一队为胜。游戏反复进行。

游戏规则：

- (1) 教师发出信号后，才能开始行动。
- (2) 穿山洞时，必须鱼贯而行，不得脱手。

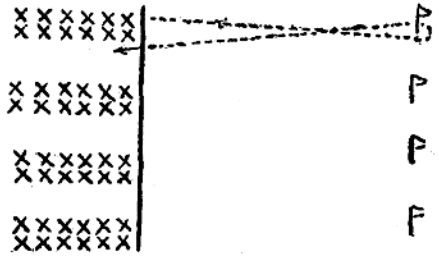
教学建议：

- (1) 初学时，可让学生手拉手走着穿山洞，较熟练后，再跑着穿洞。
- (2) 排头、排尾都可以做山洞，如有条件。也可以钻过藤圈，增加学生游戏的兴趣。
- (3) 初做游戏时，可在地上画条线，帮助学生辨认自己的位置。
- (4) 游戏时，有的学生自顾自先穿过去，容易使队脱节。也有的学生一边跑一边笑。教师可随时鼓励学生说：“看×队的小朋友穿得多好啊！跑得又快又安静，队伍又整齐。”必要时，可让表现好的队做示范。
- (5) 这个游戏可发展学生奔跑的能力，培养团结合作的精神。

3 我们第一

准备工作：在场地上画一起跑线。在线前方10—15米的地方并排放四面小旗，间隔2—3米。把学生分成人数相等的四队，每两队为一组，在起跑线后排队成纵队。各队排头两人手拉着手面对前面的小旗。他们后边相邻的二人，其中一人拿着一面小旗。

游戏方法：教师发令后，各队前面的二人手拉手的向前跑绕过小旗回到起跑线，当二人手拉手冲过起跑线时，持旗的学生举起小旗，全队同声喊：“我们第一”，这时教师宣布跑得快而未脱手的两人为第一，并记一分。然后把小旗传给后边的人继续进行比赛，以得分多的队为胜。



游戏规则：

- (1) 比赛时二人始终不能放开手。
- (2) 不准抢跑。未跑回起跑线时不准举旗，也不许喊：“我们第一”。

图二

教学建议：

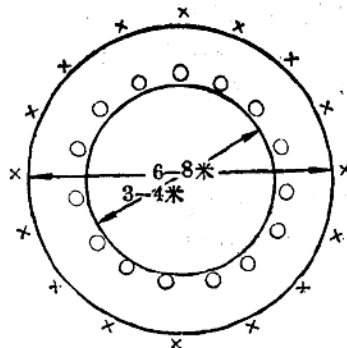
- (1) 教育学生跑时要拉好手，动作要协调一致。
- (2) 根据学生具体情况，可将学生分成四组进行。可以适当加长跑的距离。
- (3) 此游戏主要是发展学生奔跑能力，培养合作，热爱集体的品质。

4 看守菜园

准备工作：在场上画一个直径6—8米的园圈，在圈里再画一个直径3—4米的同心园做“菜园”，选一个学生做看守菜园的人站到“菜园”里面。全体学生站在大园上，一二报数，一数站在大园和小园中间做小兔，二数站在大园上等待轮换。（如图三）

游戏方法：教师发令后，兔子双脚跳进菜园里去吃菜，看菜园的人追拍，被拍着的就暂时退出游戏，捉住几只小兔后，再换二数做小兔。看守菜园的人要定时轮换。如此轮流时去。

游戏方法：教师发令后，兔子双脚跳进菜园里去吃菜，看菜园的人去追拍，被拍着的就暂时退出游戏，捉住几只小兔后，再换二数做小兔。看守菜园的人要定时轮换。如此轮流下去。



图三

游戏规则：

- (1) 小兔子只能双脚跳出跳入，不能跑，否则算被捉住。

(2) 看守菜园的人，只能拍不能推人或拉人，更不能走出菜园。

教学建议：

(1) 讲解要力求生动活泼，例如：今年公社大白菜长得很好，大家要细心地看守好菜园，不要让小白兔糟踏大白菜等。向学生进行爱护劳动果实和参加公益劳动的教育。

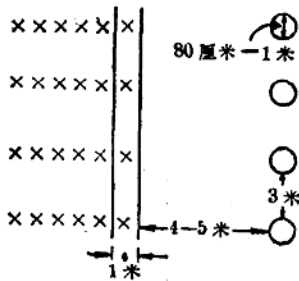
(2) 为了提高学生对游戏的兴趣，这个游戏还有以下做法：

可在小园内放七、八个小球或小木柱作瓜，小园作为瓜园，小兔企图跳进瓜园内抱瓜，看守人发现后就去找追捉小兔。做法同上。游戏名称为“看瓜”。

5 一齐打靶

准备工作：在场上划两条投掷线（相距4—6米），在投掷线后1米处各画一条预备线，再在两条投掷线中央划一条中线，在中线上放若干根短木柱，（或大球）。把学生分成人数相等的两队，每队再分成甲、乙两组，各队甲组站在投掷线上，乙组站在预备线上。

（如图四）



图四

游戏方法：先由一队甲组的学生，每人拿一个沙包，教师发令后，一齐向木柱投击，打倒一个得一分，击中木柱的学生把木柱放在原处，然后同本队乙组互换位置。同时另一队甲组的学生，按教师的口令把沙包拾回来，站在投掷线后进行投击，投完后和本队乙组互换位置。两队轮流投击，最后以得分多的队为胜。

游戏规则：

- (1) 必须按照教师口令投击或拾回沙包。
- (2) 投击时不得踩投掷线，否则投中无效。

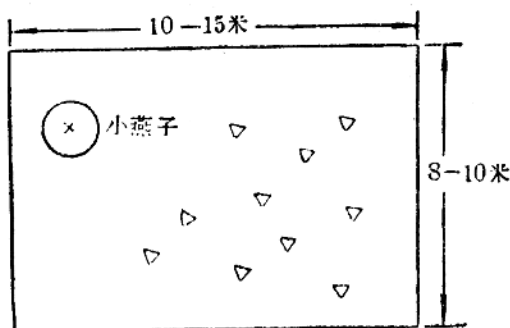
教学建议：

- (1) 为了节约时间，拾包、换位，放置木柱可在教师发出口令后同时进行。
- (2) 也可以让学生排成圆形队，中央划一个2米直径的小园，在小园上放若干个木柱，在小园与大园之间再画一直径7米的同心园，把学生分成四组，按上述方法轮流进行。
- (3) 教师要随时教育学生不要慌忙，看准再投。培养学生投掷能力和准确性。
- (4) 木柱（或大球）的数量，应根据具体情况而定，开始时应多放一些，以后根据情

况适当减少。

6 小燕子

准备工作：在场地上画一长10—15米，宽8—10米的长方形。并在场地的一端画一直径2—3米的圆圈做小燕子的“窝”。选一名学生做“小燕子”蹲在“燕窝”里。其余学生分散在场内做“小飞虫”。（如图：五）



图五

游戏方法：游戏开始，“小飞虫”张开两臂上下挥动的在场上自由地飞来飞去。教师说：“小燕子”来吧！这时，所有的学生立即停止活动保持不同姿势站立着。这时“小燕子”从“窝里”“飞”出来在“小飞虫”之间“飞来飞去”，如果看到那一只“小飞虫”动了一下，就把它拉到“窝里”去。这样飞10—15秒钟，教师又说：“小燕子”回去吧！”“小燕子”立即飞回“窝里”，小飞虫”又自由自在地飞午起来。当捉到四五个“小飞虫”以后，就调换一个学生做“小燕子”，并把被捉的“小飞虫”放回去，继续进行游戏。

游戏规则：

- (1) 教师未发令，“小飞虫”不能自由行动，小燕子不能出来。
- (2) “小飞虫”不许飞出场外，否则算被捉住。

教学建议：

(1) 教育学生自觉遵守规则，听从指挥。“小飞虫”不要故意让小燕子捉住。通过这个游戏培养学生机智、敏捷，控制和观察能力。

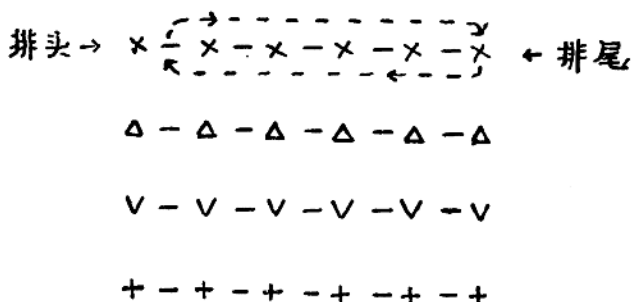
(2) 此游戏让学生掌握之后，可以放在课的结束部分做为放松练习，或做为调整运动量来使用。

(3) 此游戏还可以用另一种方法做：在场地上画一大圆圈，“小燕子”站在圈中，小飞虫在圈外，教师发令后，小飞虫开始在圈园内圈外飞来飞去，当“小飞虫”飞进圈内时，小燕子乘机便可追捉。（但“小燕子”不准到圈外去捕捉。）

7 小羊过河

准备工作：把学生分成人数相等的四队，分别手拉手排成横队，排头第一、第二两个学生蹲下。（如图六：）

游戏方法：教师发出信号，由排尾（或排头）带领本队学生从排头（或排尾）两人的手臂用单脚依次跳过，当排头第二人跳过后，第一人从第二人的臂下向内转过身来。全队学生恢复成原队形。以跳得快，排得齐的一队为胜。



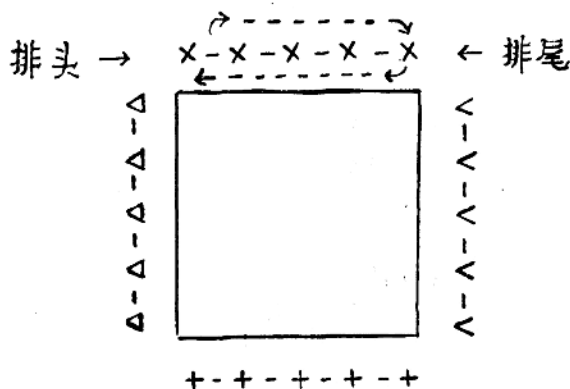
图六

游戏规则

- (1) 听到信号后排尾（或排头）才能跑。
- (2) 游戏时不得脱手。

教学建议：

- (1) 初学时可在地上并排画出四条横线，各队学生分别排在横线上。
- (2) 游戏开始时教师应先教会排头学生转身动作。
- (3) 游戏进行中教师要注意进行安全教育以防学生绊到摔伤。
- (4) 此游戏也可采用方阵队形做。（如图：七）



图七

8 高人和矮人

准备工作：把学生排成单行园形队，左右一臂间隔面向园心站立。

游戏方法：游戏开始，教师喊：“高人！”（或大人）大家提起脚跟，同时两臂上举。如果喊的是“矮人！”，大家就蹲下来，同时两手叉腰。

5 游戏规则：教师未发令不能做动作。

教学建议：

（1）教师可先带领学生练习“高人”、“矮人”的动作，然后再开始游戏。

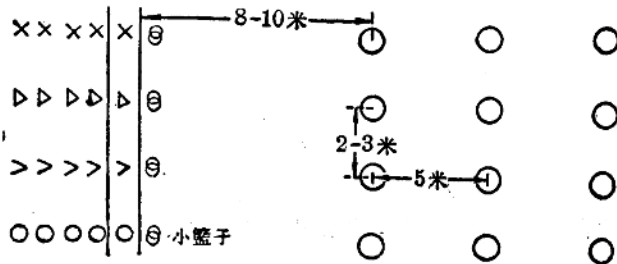
（2）教师喊“高人”（或矮人）时，自己也可做出动作，有时为使游戏复杂化和使游戏进行得更有趣，教师可故意做相反的动作，如说的是“高人”而做的是“矮人”的动作，游戏进行中，所有的学生都应当根据教师的口令做动作，如果有人做错了，他就要向后退一步，但仍继续参加游戏，如果再错，就再向后退一步。

（3）通过这个游戏，主要是集中学生的注意力，培养他们反应迅速和辨别的能力。

（4）游戏进行的时间不宜过长，否则会影响学生对游戏的情绪。

9 播种和收获（原名：播种与丰收）

准备工作：在地上画一条起跑线。线前10米、15米、20米的地方，并排画三个小园圈，间隔2—3米。把学生分成人数相等的四队，分别排成一路纵队，站在起点线后，对着前面的小园圈，每队间隔2—3米。发给每队排头一个小篮子（或口袋）和三个小木块（或小球、沙囊等）代替马铃薯。（如图八）



图八

游戏方法：教师发令后，各队的排头向本队前面的小园圈跑去，把“马铃薯”依次各放一个在圈里，然后跑回来把空篮子交给本队第二人，自己站到排尾的后面。第二人接到篮子后，向前跑去，依次把“马铃薯”拾起来放在篮子里（表示收获）跑回来把篮子交给第三人。这样地依次进行，最后以先做完的一队为胜。

游戏规则：

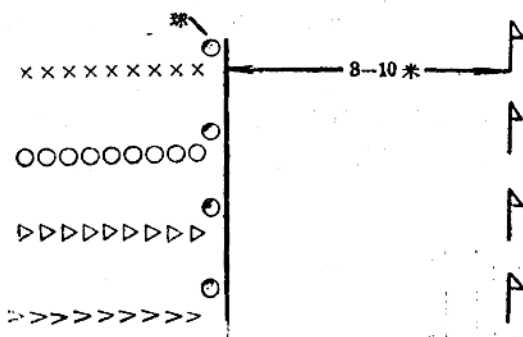
- (1) 教师发令后才能跑出，不能抢跑。
- (2) 必须把“马铃薯”放在圈内。如滚出圈外，必须重新放好了再跑。

教学建议：

- (1) 结合游戏，应对学生进行劳动教育。培养学生认真负责的工作态度。
- (2) 开始练习时，可先找两人试做一次。教师提出缺点后再开始游戏。可先比赛哪一队种得好，然后再要求又快又好。
- (3) 为了增加游戏的难度，可发给三个不同的物件，规定哪个圈里放什么物件。也可改为第一人种完“马铃薯”后，把篮子放在最后一个圈的旁边，空手跑回拍第二人的手，第二人跑去将篮子拿起收回“马铃薯”。

10 快跑快传

准备工作：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，每队学生站在起跑线后，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）（如图九）



图九

游戏方法：教师发令后，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队站在排头的位置，并依次向下传球。其余的人用同样方法做。最后以传得快、跑得快的一队为胜。

游戏规则：

- (1) 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。
- (2) 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。

教学建议:

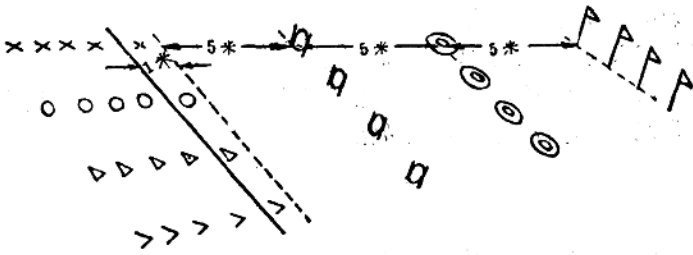
(1) 通过游戏发展学生动作敏捷、迅速、准确和传球的能力。

(2) 传球时也可排成纵队,可用头上、跨下传球。也可以由排尾向前传球,排头接球后,向前跑去绕过小旗跑回来站到排尾。或由排头将球传到排尾,排尾学生抱球跑向排头,自己站在排头的一边。先让学生练习传球的方法,等熟练后再进行比赛。

(3) 游戏中要防止学生有意缩短排尾与排头之间的距离。可在排尾画一条线,使各队传递距离相等。

11 看谁钻得快、套得好

准备工作:在场地上画一条横线做起点线,在线前方5米的地方,并排放四个钻架(也可以用人拿着藤圈或竹圈来代替)。左右相隔2—3米。在钻架前5米处,分别画四个直径80厘米—1米的圆圈,当中各放一个直径60—80厘米的藤圈或竹圈。再在前面5—10米的地方,插四面小旗。把学生分成人数相等的四队。分别排成纵队站在起点线后,对正前方的小旗(如图十)。



图十

游戏方法。

教师发令后,各队排头第一人向前跑去。钻过钻架,套过藤圈(站在藤中,由脚下向上套过头),最后绕过小旗跑回来。跑第一名的得四分,第二名得三分,第三名得二分,第四名得一分,这样依次进行。游戏结束时,以得分多的一队为胜。

游戏规则:

(1) 不许抢跑。

(2) 套圈时,必须从脚下向上套过头,然后把圈放在地上画的圈内。

(3) 碰到钻架或把藤圈扔出地上画的圈外,必须把器械放好后才能继续向前跑。

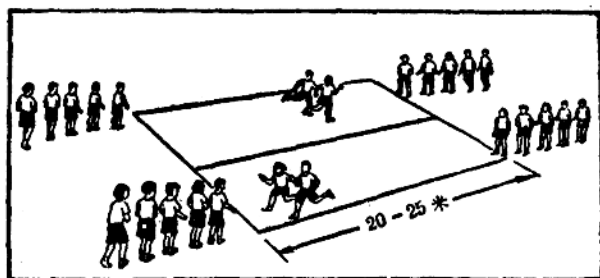
教学建议:

(1) 先练习1、2次后再做比赛。

(2) 游戏时,教师要随时鼓励学生快跑,快钻。钻钻架时臀部不要过高。要注意培养学生遵守纪律和集体荣誉感。

12 结伴赛跑

准备工作:在场上画宽2米长20—25米的两条跑道。将学生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。(如图十一)。



图十一

游戏方法:教师发令后,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。如此类推,游戏继续进行下去。以先做完的一队为胜。

游戏规则:

- (1) 不许抢跑,两人在跑的途中,不许脱手。
- (2) 拍手时必须本组人拍本组人的手,接拍手时不得超越起跑线。

教学建议:

做这个游戏时,往往由于两个人跑得快慢不一致,容易发生互相埋怨。教师要特别注意教育学生发扬互助友爱的精神。在开始练习时,可比赛哪队的手拉手跑得好,跑得协调,最后再比赛速度。

13 钻过地道

准备工作:把学生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。(如图十二)



图十二

游戏方法：教师发令后，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”的得一分。如此顺序进行比赛，最后以得分多的一队为胜。

游戏规则：

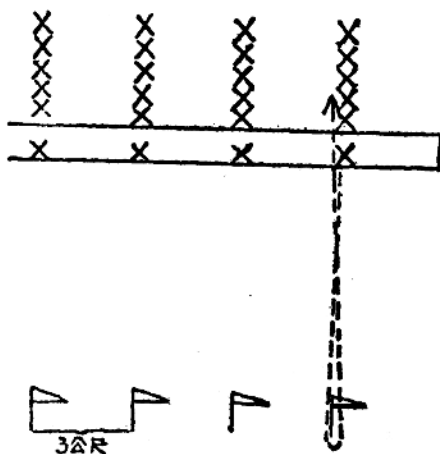
- (1) 做“地道”的学生不许用身体的任何部分阻碍别人钻地道。
- (2) 要始终保持“地道”整齐、坚固。（不放手）。
- (3) 二人在“地道”内不许松手或从中途钻出。

教学建议：

- (1) 此游戏可以比赛队形整齐。
- (2) 用接力方式比赛时，第一组钻出“地道”再架好“前道口”，然后喊声“好！”第二组听到喊声就开始钻“地道”。

14 往返接力赛跑

准备工作：在场地上画一条预备线和一条起跑线，起跑线前方15—20米处并排插上四面小旗（间隔3米）。把全体学生分成人数相等的四队，成纵队站在预备线后，排头第一人面对小旗站在起跑线后。（如图：十三）



图十三

游戏方法：教师发令后，排头向前跑，绕过小旗跑回来拍第二人的右手，自己站到排尾去。第二人照第一人那样跑，全队学生轮流做一次后，以先跑完而又不犯规的队为胜。

游戏规则：

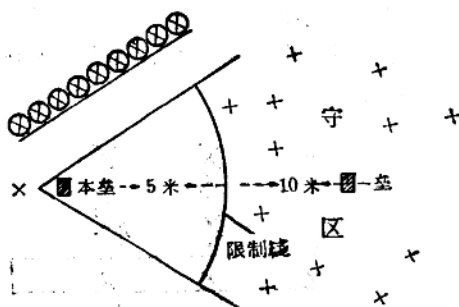
- (1) 不许抢跑，二人接力时，互拍右手。
- (2) 绕旗时，由左向后跑回。

教学建议：

- (1) 初学时可进行个人往返比赛，每次四人，看谁先跑回来，练习几次后，再做接力比赛。
- (2) 小旗的高度最好在1米左右，如果没有小旗可以用标竿、木柱或其它用具代替。
- (3) 可让学生排成横队站成△形队。
- (4) 也可以用接力棒传递接力。

15 踢球跑垒

准备工作：在场上放两块垒垫，一块做本垒，一块做一垒，两垒相距15米，从本垒的两侧划两条斜线，其夹角为60度，再在本垒前5米处划一弧线为限制线。限制线前和两斜线之间的地区为守区。把学生分成人数相等的攻、守两队。攻队站在预备线上，其中一人站在本垒，准备踢球，守队学生分散在守区，指定两个接传球较好的学生分别站在本垒和一垒旁做守垒员。（如图十四）



图十四

游戏方法：教师发令后，攻队学生用力把球踢入守区，然后向一垒跑去，触一垒再跑回本垒即得一分。守队学生设法接住球，并争取在跑垒学生未到达一垒或返回一垒前把球传给一垒或本垒的守垒员，守垒员接球后迅速踩垒使攻队没有得分机会。如果跑垒学生到达一垒，而守队已把球传给本垒守垒员，因而来不及跑回本垒时，可在一垒停留，等第二人踢出好球后再跑回本垒。攻队每人踢球一次后和守队互换。最后以得分多的一队为胜。