

趣味 体育 游戏

天津雷体育科学研究所

100

趣味体育游戏

【奥地利】约瑟夫·雷克拉

鲁道夫·希尔施汇编

赵 浚 译

天津市体育科学研究所

责任编辑：华 汗

《体育科技》编辑部

封面设计：尚 可

这些有趣的游戏 具有下列特点

1. 指导思想来源于生活
2. 充分利用游戏场地
3. 不淘汰较强的游戏
4. 游戏过程中通过有
式排除胡闹行为
5. 所有游戏偏重于自由形式，活
动状态可以不断变化
6. 个人在集体范围内的活动有明
显地表露
7. 通过灵活的处理促使创新而导
致产生新的游戏

趣

味

体

育

游

戏

(目
录)

• 快乐的游戏 • (1)分散跑 (2)看我的眼睛 (3)组成三个圆圈 (4)排成纵队 (5)找物体 (6)找朋友 (7)照样子做 (8)火、水、闪、雷

• 捕捉游戏 • (9)计时捕捉 (10)叫号抓人 (11)谁拍到别人的次数最多 (12)两人互抓 (13)分区抓人游戏 (14)围长条凳抓人 (15)形影不离 (一直跟随在我身旁) (16)围成墙 (17)兄弟姐妹帮一把 (18)双脚离地 (19)失去朋友 (20)雪耻抓人 (21)长鼻子抓人 (22)谁在一月份出生 (23)变成石头人 (24)绕圈抓人 (25)分组抓人 (26)我的伙伴在哪里 (27)三人抓 (28)抓人组对子 (29)揪尾巴 (30)笨拙的抓人者

• 球类游戏一 • (31)谁拿着球 (32)谁击中次数最多 (33)收集人 (34)带球抓人 (35)长条凳滚球 (36)狐狸出洞穴 (37)抓人的棍棒守卫者 (38)推球 (39)棍柱球 (40)击球 (41)抢截球 (42)猎人球

• 力量和灵巧性游戏 • (43)老鹰和母鸡 (44)公共汽车 (45)渔夫和鱼 (46)逃脱 (47)争夺球 (48)一家之主 (49)内战 (50)排顶排 (51)圈顶圈 (52)送球 (53)抢球 (54)拉过线

• 跑步游戏 • (55)黑与白 (56)两只狗和一根骨头 (57)抓“替身” (58)交替抓人 (59)马抓人 (60)三人抓 (61)第三人抓 (62)跟着跑! 快跑开! (63)星形接力 (64)试“运气”

• 队列赛跑和接力跑 • (65)队列赛跑 (66)分队接力跑 (67)叫号赛跑 (68)三球赛跑 (69)画符号接力赛 (70)绳圈接力赛 (71)传球赛跑 (72)爬行接力赛 (73)跛子和盲人 (74)背人接力赛 (75)马儿, 站稳了! (76)单峰骆驼 (77)传球接力赛

(78) 围圈接力 (79) 旋转绕圈接力 (80) 人和球赛跑 (81) 抓人接力跑

*** 安静的游戏 *** (82) 东西在哪里? (83) 找球 (84) 你能笔直走吗 (85) 你能找到我吗? (86) 你能辨别我是谁吗? (87) 盲人篱笆 (88) 这是谁 (89) 逗弄大熊 (90) 驯熊人 (91) 两个盲人找一只鞋 (92) 打电话 (93) 发电报 (94) 计时传球 (95) 捅乌鸦 (96) 悄悄靠近 (97) 偷球 (98) 偷棍棒 (99) 交换位置 (100) 看狗人 (101) 狗窝 (102) 骑马 (103) 猫和老鼠 (104) 狗和猫 (105) 动物世界

*** 球类游戏二 *** (106) 逗球游戏 (107) 谁扔球 (108) 击掌接球 (109) 蹬球 (110) 你追我赶 (111) 一、二、三、谁拿球 (112) 看谁靠得近

快乐的游戏

1. 分散跑

参加游戏者分散跑开。随着“站住”的口令声，所有的人马上站住，同时面向游戏辅导员。



游戏辅导员应面向场地站立

2. “看我的眼睛”

游戏辅导员改变位置和方向。随着口令，要求大家面向他並看着他的眼睛。



孩子们怎样接受这种游戏形式？

进一步的发展？

游戏辅导员不断活动和转动。

哪一个年龄组合合适？

3. 组成三个圆圈

哪一个圆圈首先组成並安静站好？

要求人数相等。重复进行时人员变换。



4. 排成纵队

哪一队最先排好？每6~8人为一队。指定几名排头，随着口令其他人马上站到其中一队去。

“三路纵队”

游戏辅导员先叫三个排头，他们间隔一些距离平行站立。然后，随着“三路纵队”的口令，参加游戏的人可随意排入一路纵队中去。要求各队人数相等。



①提出不同的活动要求，同时进行纪律练习。

②叫排头。每一队人数是否一样？为什么不一样？

5. 找物体

先分散跑，随着“铁”或“木头”、“橡胶”、“草”等的口令，尽快触及所找的物体。看谁是最后一个。



这种游戏方式有什么意义？

允许学生们喊叫。

6. 找朋友

先分散跑开，随着口令找朋友。找到朋友，拉着手坐下来。“谁没有朋友？你就是我的朋友。”找到后其中一人坐下来。站着的组成一方，坐着的组成另一方。朋友，我的朋友！



这是一种快乐的游戏形式，会比你想象得更快地组成比赛双方。

7. 照着样子做

两人一组，其中一人做站立或活动中的各种练习动作，另一人必须照他的样子做。

过一些时间两人交换先后顺序再做。

先做的人可以随意发挥。这比通常的游戏收效更大。



8. 火、水、闪、雷

参加游戏的人分散跑开，游戏辅导员喊其中的一个字，所有的人都必须作出与此相应的动作。例如：“水”所有的人爬到运动器械上；“闪”，躺下，等等。

怎样扩展下去？怎样增加难度？

捕捉游戏

9. 计时捕捉

一个人在规定时间内逮住多少人？始终在游戏中跑动。

上一次达20次，今天谁达到更多的次数？



10. 叫号抓人

参加游戏者排队报数。游戏辅导员叫一个号，或名字他在很短的时间内尽可能多地抓人。看谁抓的人最多？



对周围都得留神。记住自己的号不能自己抓自己。不断地更换人。

11. 谁拍到别人的次数最多

分散跑开，每个人试着拍别人的后背并记着拍到的次数。

“停止！坐下！”谁拍到15次？请举手。看谁的次数更多些？



为什么记数？为什么拍后背？为什么让坐下？（马上静下来，而且一目了然。）

不要忘记提问。

怎样变化？（拍打身体其他部位，采用其他跑动的方式等）。

12. 两人互抓

两人一组互抓。当甲拍到乙后，乙抓拍甲，反复进行每组记下交换抓的次数。

优点：活动快速、剧烈。

缺点：很快疲乏，容易碰撞。

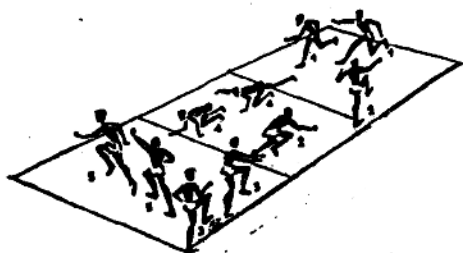


13. 分区抓人游戏

每2至3人为一组抓人。不同的只是把场地分为三个区。

游戏者在每个区中必须按规定的方式活动。例如，在A区内，只能单足跳，在B区手脚同时着地爬，在C区双足跳等。

可以1人或几人同时抓别的人。

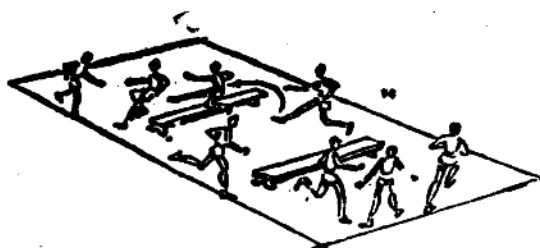


可以在自己擅长的动作区内，以躲避别人来抓。

14. 围长条凳抓人

根据参加游戏的人数用长条凳将大厅分成2或8部分。抓人者必须绕长条凳抓人，而其他人则可以跳过凳子来躲避。

(也可以设2个抓人者)。



怎样防止个别人连续不断地跨越长条凳？

15. 形影不离（一直跟随在我身旁）

两人一组，并肩而站。右侧的人可自由更换位置和方向。站在左侧的人必须及时跟着仍站到他的左侧位置。

a). 可以3人一组

站在中间的人更换位置和方向，两边的人及时跟上，三人影形不离。

b). 可以多人成组

其他人必须及时跟上，仍站到他的左侧、右侧或后面。



这个游戏的吸引力何在？被指定的人不能跑和过快的活动。随时更换被指定人。要互相观察同伴的动作。

a, b) 被指定人举手示意，以便大家看见。适时更换不同的人来领头做游戏。

16. 围成墙

被指定的人可以自由跑动。其他的人聚在他四周并设法围住他。

很快更换被指定人，以使游戏更热烈。被指定人举手示意，以便大家都看见。



17. 兄弟姐妹帮一把

这是一个很简单的抓人游戏。如果两个人手拉手，别人就不能抓他们。



18. 双脚离地

谁的双脚离地，别人就不能抓他，可指定几个抓人者。分年龄组。

注意，游戏者可任意活动。抓人者不允许缠住一人不放。



19. 失去朋友

游戏者接单、双数组成两组。其中一组多一个人。随着“开始”的口令相向而跑。每个人在另一个组中找一个朋友，手拉手。剩下一个人“失去朋友”。也可以用分散跑开的自由形式进行这个游戏。

失去朋友的人允许继续参加游戏。

上升一级（例如：“骑马”找朋友）怎样？



20. “雪耻”抓人

被指定人拍到某一游戏者后，此人必须用一只手摸着自己被拍的部位接着去拍别人；可以跑动中抓人。

观察：孩子们拍打什么部位？区别孩子、青年和成人游戏的不同点。



21. 长鼻子抓人

抓人者用一只手捏住自己的鼻子，另一只手臂从这只手臂和鼻子形成的圆圈中伸出去抓人。

可指定两个抓人者。

被抓者退出游戏。



注意，在拍打别人时仍应捏住鼻子。但不要捏得太紧。

22. 谁在一月份出生

在游戏场地的侧面列队。对面一人叫：“谁在一月份出生，跑出来。”这些人必须跑到对面去而不被抓住。被抓的人退出游戏。



在小学低年级中进行。可选一名学生出列抓人。

23. 变成石头人

指定几个人，他们有权拍打别人，被拍到的人，马上站住，变成石头人，其他自由跑动的人可以拍一下石头人使他复原（或叫解放），同时注意自己被拍变成石头人。

a) 掌握时间。

b) 分成两个组。

选敏捷的孩子3~4人去拍打，视参加游戏的人数而定。

这个游戏在女孩子中效果如何？



24. 绕圈抓人

每5~7人围成一个圈子。一人站在圈外，看准了圈子中与他面对面的人设法绕圈去抓他，圈子中的人则通过转动防止这人被抓。



- 。圈子不宜太大。圈子中的人不要站着不动。如抓不到，过一会儿换一个人抓。

25. 分组抓人

将大厅分成两个半场，每半场属一个组。每组派一个人到对方半场抓人，每拍到一个，这个人就到另半场去帮助抓人，看哪一组先抓完。



同一游戏可以用不同方式的跑或跳进行。

26. 我的伙伴在哪里

手拉手围成内外两层圈，人数相等。前后对齐的两人为伙伴。两个圈子相向而转动。随着“开始”的口令声，里圈的人设法去抓他外圈的伙伴，谁最先抓到自己的伙伴？谁没有抓到？

- a) 在转圈时闭上眼睛。
- b) 在转圈时采用不同的跳跃方式。

为什么应里圈的人抓？



27. 三人抓

三人为一组，其中两人手拉手，抓另一个儿。

- a) 如抓到单个儿，则与两人中左侧的交换位置，然后与右

侧的交换位置。

b) 谁抓到单个儿，谁换他。

c) 三人分别为 A、B 和 O，随着 A B 的口令，O 跑开，A B 去抓他，口令为 AO 时，B 跑开。依此类推。

d) 两人双手互拉，设法去逮住单足跳的第三者，並使他处在两人的手臂之间，
两人手拉手不能脱开。

a) 限制游戏场地。怎样防止相撞？

c) 为什么不用 A、B 和 C 代称？

b) 随着口令，可以逮任何单个儿。



28. 抓人组对子

由两人手拉手开始抓人。被抓人站住举起手，第二个被抓人与他组成对子再接着抓人。

其他形式：

a) 由几对开始抓人，被抓人替代抓人者，

b) 由三对开始抓人。当组成第四对时，第一对自动解散。依次类推。

c) 由一对开始抓人，抓到一人时组成三人组继续抓。再抓到一人时则分为两对接下去抓。



游戏辅导员找一个人开始此游戏。

a) 抓人的对子数保持不变。

b) 不淘汰人。恰恰是最弱的人需要更好的促进。

29. 揪尾巴

参加游戏的人在后腰皮带内塞一个小绳圈作尾巴。每个人设法去揪别人的“尾巴”。也可分组对揪。

a) 三人为一组，其中一人塞一绳圈，另两人设法揪下来，揪到后塞在自己皮带内。



手不能捂着绳圈。被揪掉“尾巴”的人怎样再参加游戏？（谁有两条绳圈的，可以给一条无“尾巴”的人或交给游戏辅导员。我们怎样改变这个游戏（把绳圈放在踝关节上等）？）

30. 笨拙的抓人者

A和B两人并肩而站，两人内侧手臂相拉。C站在后面中间，双臂放在A和B的肩上。一条腿挂在AB相拉的手臂上，须使他踮着脚可跟上行走。谁被抓住，从中换下一个人。及时换组。

跑动场地不宜过大。可设2~3个抓人组。



球类游戏

31. 谁拿着球

大家逮拿着球的人，而他必须设法在手中保持至少5秒钟。谁差就淘汰谁。



为什么进行有球抓人游戏？谁保持拿球的时间最长？

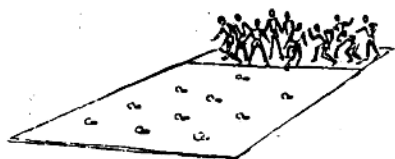
32. 谁击中次数最多

①将球抛到空中。谁接到球，可以投击任何一个参加游戏的人，被击中的人就坐下来，如果他击中别人，可以站起来再玩。

a) 计数

每个人自己计数：击中别人为正一分；被击中或击不中别人为负一分。

b) 谁击中别人，可以允许一直持有球。



c) 不应盲目投击，而应注意观察同伴。

②在大厅中放置一定数量的球。随着“开始”的口令，每个手中拿球的人从小腿旁投出，使投出的球不碰到别的球。手中拿球时不允许跑，同时，也不允许从膝盖以上高度投出。

这个游戏有价值吗？我们怎样改进这游戏？怎样增加游戏的难度？不允许投击墙壁。只允许用左手投出球（图中为右手投球～译注）。

33. 收集人

一个守篮人将篮中小球（例如松果等）一只只扔出来，其他的收集人将小球捡起来重新放回篮子。设法把篮子再次

装满。

什么年龄组？游戏辅导员观察什么？更适合农村学校。如果小球比游戏者多或少时，怎样进行？谁捡回的小球最多？



34. 带球抓人

通过投球抓人，通过用球触及抓人。也可由一个人定时间连续抓人。

- a) 将球拿在手中跑。
 - b) 跑动时必须拍球。
 - c) 在地上滚球。
 - d) 用脚运球。
- 分年龄组。



35. 长条凳滚球

4只长条凳围起来放置，形成一个四方形。每条长凳上跪3~4个参加游戏者。他们设法把2~3个球滚向别的长条凳。看哪一只长条凳未被球碰到？



如果参加游戏者坐或蹲在长条凳上，游戏将会怎么样？