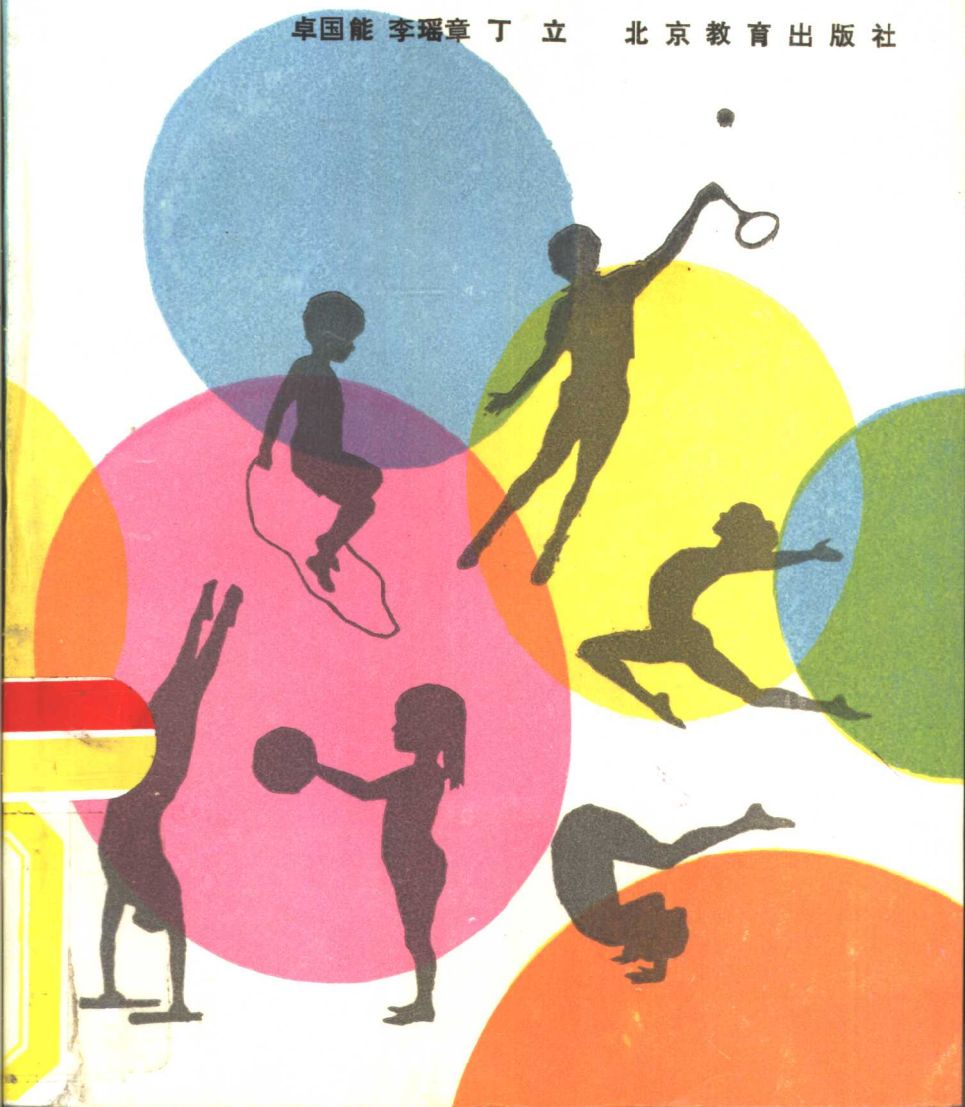


体育游戏手册

卓国能 李瑶章 丁立 北京教育出版社



体 育 游 戏 手 册

卓国能 李瑶章 丁 立

北 京 教 育 出 版 社

体 育 游 戏 手 册

Tiyu youxi shouce

卓国能 李瑶章 丁 立

*

北京教育出版社出版

(北京北三环中路6号)

新华书店北京发行所发行

安平印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 12.375印张 266,000字

1988年12月第1版 1988年12月第1次印刷

印数: 1—3,530

ISBN7—5303—0050—4/G·43

定 价: 4.40 元

前 言

体育游戏自古以来就是一种吸引人们从事体育锻炼的有效手段。尤其对少年儿童，体育游戏能使他们的生活过得幸福、愉快，同时也可促使其身心得到锻炼，增进健康，个人的才能得以全面发展。为此，我们在本书中首先对游戏的本质、创编原则、分类，以及意义和作用等方面作了扼要的阐述。

目前，国内出版的有关体育游戏书刊，在内容上比较分散，且多注重对游戏的创编原则、组织与进行、教法指示等方面的介绍。本书则着重以人体发育的几个时期的特点，特别是从儿童、少年、青年不同时期的生理、心理发育的特点，做为体育游戏创编的依据，并按照幼儿、学龄儿童、少年、青年四个阶段，对体育游戏加以划分，使不同阶段的游戏具有各自的特点。

幼儿阶段的游戏，着重于促进幼儿智力的发展和走、跑、跳等基本能力的培养；学龄儿童阶段的游戏，着重全面、协调地促进儿童身心的健康发展和组织纪律性的培养；少年阶段的游戏，是以发展速度、灵巧、柔韧和耐力等身体素质为重点，同时重视对勇敢、顽强、机智、灵敏等品质和素质的培养；青年阶段的游戏，则以提高其专项身体素质为主，同时作为向专项运动竞赛的过渡。

上述四个阶段划分的目的，在于使体育游戏能够切合对

AH238/08

象的客观实际，力求更加有效地利用这一手段，促进他们身心健康的发展，同时也便于幼儿园、中小学和大专学校的教师对体育游戏的合理选用。

本书在编写过程中，承蒙体育界的前辈李震中教授的指导并热情作序，以及北京教育出版社的大力支持和帮助，在此一并致谢。

由于我们的水平有限，书中不妥之处在所难免，恳请读者予以批评指正。

编 者

一九八六年一月

序

游戏是广大群众所喜爱的，特别是少年儿童、青年男女所喜爱的一项活动。

经常参加游戏活动，可以提高人的思维能力，促进智力的发展，增强体质，并能陶冶人们的情操。

体育游戏是游戏内容之一。由于它内容丰富多采、形式多样、竞赛性强，所以就成为一种吸引人们从事体育锻炼的有效手段。对少年儿童来说，体育游戏不仅能使他们的生活过得愉快、活泼，也可以促使其身心得到锻炼，增进健康，个人的才能得以全面地发展。

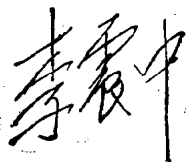
这本《体育游戏手册》的作者是北京师范大学体育系副教授卓国能、李瑶章，以及丁立同志。该书是他们多年教学经验的结晶，无论在基本理论的阐述方面，还是对人体发育和智力发展所起的重要作用方面，特别是结合儿童、少年、青年生理、心理发育的几个时期的游戏选编方面，都能切合对象的客观实际。这无疑地会对运用体育游戏这一手段，促进人们的身心健康发展，起到积极作用。

该书不但文字精练，且有大量图解，具有图文并茂的特点，从而使读者易于学习和运用。

在当前大力开展群众性体育活动，增强广大人民体质的形势下，作者为了教学之急需，促进我国体育之腾飞编写了

此书。当我看完初稿与作者谈及此书内容之后，欣然作序。

国家教委体育专业教材编审委员会副主任、
上海师范大学体育系名誉主任、教授

A handwritten signature in black ink, consisting of three characters: '李' (Li), '震' (Zhen), and '中' (Zhong). The characters are written in a cursive, calligraphic style.

目 录

游戏概述

- 一、游戏的本质····· (3)
- 二、游戏的分类····· (6)
- 三、体育游戏····· (11)
 - (一)体育游戏的意义和作用····· (11)
 - (二)体育游戏的分类····· (14)
 - (三)体育游戏的创编····· (15)
- 四、游戏的组织与进行····· (29)
 - (一)游戏的准备····· (29)
 - (二)游戏的进行····· (30)
 - (三)游戏的总结····· (32)

幼儿阶段(3—6岁)游戏

- 一、什么颜色的小旗不见了····· (35)
- 二、该谁跳····· (36)
- 三、送信····· (37)
- 四、放彩球····· (39)
- 五、紧跟队旗····· (40)
- 六、哪是我的家····· (41)
- 七、随风飘····· (42)
- 八、走在乡间的小路上····· (44)
- 九、物归原主····· (45)

一〇、什么鸟儿飞来了·····	(46)
一一、请你照我说的做·····	(47)
一二、朝哪边跑·····	(48)
一三、上、下、左、右要分清·····	(50)
一四、开火车·····	(51)
一五、远和近·····	(52)
一六、英英认方向·····	(54)
一七、想好再说·····	(55)
一八、跟我说的相反·····	(56)
一九、小鸟飞飞·····	(57)
二〇、选礼物·····	(58)
二一、谁先找到·····	(59)
二二、小小邮递员·····	(60)
二三、搬家·····	(62)
二四、穿衣戴帽·····	(64)
二五、对号入座·····	(65)
二六、买水果·····	(66)
二七、小饲养员·····	(67)
二八、摸对儿·····	(69)
二九、你说我摸·····	(70)
三〇、灵巧的双手·····	(71)
三一、老猫睡觉醒不了·····	(73)
三二、画头像·····	(74)
三三、贴白兔·····	(75)
三四、走钢丝·····	(76)
三五、过独木桥·····	(77)
三六、赶马人·····	(78)

三七、小花猫和小麻雀·····	(80)
三八、小小旅游团·····	(81)
三九、小风车·····	(83)
四〇、猫捉老鼠·····	(84)
四一、赛龙舟·····	(85)
四二、小马过河·····	(87)
四三、看谁放得稳·····	(88)
四四、穿衣比赛·····	(89)
四五、快跑快跳·····	(91)
四六、捉蝴蝶·····	(92)
四七、单数、双数跳·····	(93)
四八、跳圆圈·····	(94)
四九、投球入水·····	(96)
五〇、滚球进门·····	(97)
五一、小猎手·····	(98)
五二、投球进筐·····	(100)
五三、反弹传球·····	(101)
五四、小熊猫钻山洞·····	(102)
五五、网小鱼·····	(104)
五六、比高低·····	(105)
五七、钻山洞·····	(107)
五八、迎面踢球·····	(108)
五九、运输忙·····	(109)
六〇、钓鱼·····	(110)
六一、石头、剪子、布·····	(111)
六二、击掌传信·····	(113)
六三、信号灯·····	(114)

六四、拍球计数	(115)
六五、赛车	(116)
六六、排队	(117)
六七、看旗赛跑	(119)
六八、鸭子过河	(120)
六九、赶羊回圈	(121)
七〇、夜间扫雷	(123)

学龄儿童阶段(7—10岁)游戏

一、多球接力	(127)
二、二人三足赛跑	(128)
三、加、减、乘、除	(129)
四、攀登肋木接力赛	(130)
五、拾、放球	(131)
六、抬轿子	(132)
七、抢救伤员	(133)
八、拍背追赶	(135)
九、托球赛跑	(136)
一〇、移棒接力	(137)
一一、你追我赶	(138)
一二、长鼻子抓人	(140)
一三、游动的彩云	(141)
一四、登上顶峰	(142)
一五、统一行动	(143)
一六、通过障碍	(144)
一七、越三关	(146)
一八、跳得快	(147)
一九、夹包过线	(148)

二〇、跳远接力赛·····	(149)
二一、双人蹲跳·····	(150)
二二、割稻子·····	(151)
二三、接沙包·····	(153)
二四、跑跳接力赛·····	(154)
二五、蜻蜓点水·····	(155)
二六、前滚翻过障碍·····	(157)
二七、滚球击棒·····	(158)
二八、活动目标·····	(159)
二九、沙包掷准·····	(161)
三〇、球碰球·····	(162)
三一、跑、跳、投·····	(164)
三二、打龙尾·····	(165)
三三、猎人打野鸭·····	(166)
三四、对面传球接力·····	(167)
三五、听谱按键·····	(168)
三六、斗智·····	(169)
三七、遇“四”击掌·····	(170)
三八、报数接力·····	(171)
三九、胯下滚球·····	(172)
四〇、头上胯下传球·····	(173)
四一、体侧传球接力·····	(174)
四二、青蛙捕虫·····	(175)
四三、捕蛇头·····	(177)
四四、兔跳接力·····	(178)
四五、没有穴的野兔·····	(179)
四六、钻地道·····	(180)

四七、叫号抢位	(181)
四八、捕鱼	(182)
四九、贴人	(183)
五〇、最强者	(184)
五一、象形走	(185)
五二、赛竹马	(187)
五三、运球接力	(188)
五四、传球比赛	(189)
五五、三角运球接力	(190)
五六、托球过网	(192)
五七、两球齐飞	(193)
五八、对射球门	(194)
五九、小足球	(196)
六〇、跑垒	(198)
六一、投球跑垒	(199)
六二、地滚球	(201)
六三、跳房子	(202)
六四、跳皮筋追人	(204)
六五、橡皮筋钩高赛	(205)
六六、跳绳跑接力	(207)
六七、闯关	(208)
六八、“8”字形跑动跳绳	(209)
六九、曲线跑动跳绳	(210)
七〇、双人跳绳接力	(211)

少年阶段(11—16岁)游戏

一、同步追逐赛	(215)
二、大小圈接力	(216)

三、	发射卫星	(217)
四、	送情报	(218)
五、	几月生人	(219)
六、	折回跑接力	(220)
七、	点将	(221)
八、	拼字	(222)
九、	搭桥过河	(223)
一〇、	越障碍接力	(225)
一一、	钻圈追逐赛	(226)
一二、	登月旅行	(227)
一三、	背人过河	(228)
一四、	走、跑、跳捉人	(230)
一五、	双人推球	(231)
一六、	立定跳远团体赛	(232)
一七、	过门槛	(233)
一八、	火车赛跑	(234)
一九、	绳圈接力	(235)
二〇、	脚抛手接球	(236)
二一、	迎面脚抛手接球	(237)
二二、	夹球跳跃	(238)
二三、	摸吊球	(239)
二四、	双摇跳绳接力赛	(241)
二五、	跳绳(长绳)传接球	(242)
二六、	打立柱	(243)
二七、	墙球	(244)
二八、	冲过封锁线	(245)
二九、	坚守一方	(247)

三〇、抛球接力·····	(248)
三一、拉锯战·····	(249)
三二、过五关·····	(250)
三三、击球入门·····	(251)
三四、接力击球·····	(253)
三五、循环传球·····	(254)
三六、三角传球·····	(255)
三七、打弹比赛·····	(256)
三八、发球得分·····	(257)
三九、传、垫球·····	(259)
四〇、颠球·····	(260)
四一、连续顶球·····	(261)
四二、踢靶墙·····	(262)
四三、方形抢截·····	(263)
四四、渔翁和鱼·····	(264)
四五、发电报·····	(265)
四六、石头人·····	(267)
四七、驯马·····	(268)
四八、顶替·····	(269)
四九、维持平衡·····	(270)
五〇、偷袭·····	(271)
五一、看谁反应快·····	(272)
五二、追捕·····	(273)
五三、定向找球·····	(274)
五四、捕鼠器·····	(275)
五五、熊瞎子打猎·····	(276)
五六、海底寻宝·····	(277)

五七、跛子与盲人	(278)
五八、先击掌后接球	(279)
五九、金鸡独立	(280)
六〇、顶球赛跑	(281)
六一、头捉尾	(283)
六二、攻地堡	(284)
六三、织鱼网	(285)
六四、合理冲撞	(286)
六五、谁是最强者	(287)
六六、推小车	(288)
六七、鲤鱼跳龙门	(289)
六八、分腿骑坐(双杠)前进	(290)
六九、双杠追逐	(292)
七〇、连续跳“山羊”	(293)

青年阶段(16岁以上)游戏

一、蜘蛛行	(297)
二、飞盘掷靶	(298)
三、高抛快跑	(299)
四、矮人赛跑	(301)
五、四角拉力	(302)
六、背、抱人	(303)
七、横绳拔河	(304)
八、飞盘掷准	(305)
九、躲流弹	(306)
一〇、拍滚球	(308)
一一、追球	(309)
一二、一加一投篮比赛	(310)

一三、打飞蝶	(311)
一四、队长球	(312)
一五、投篮晋级	(313)
一六、传球追触	(315)
一七、加罚球比赛	(316)
一八、运两球接力	(316)
一九、换球投篮接力	(317)
二〇、“30分”投篮	(319)
二一、二球一赛	(320)
二二、持球突破接力	(321)
二三、小手球	(322)
二四、踢球出圈	(324)
二五、双人颠球	(325)
二六、你捉我救	(326)
二七、丢球	(327)
二八、偷袭与反击	(328)
二九、圈中球	(330)
三〇、挑战	(331)
三一、拍背	(332)
三二、连中三元	(333)
三三、秘密传球	(334)
三四、触球追人	(335)
三五、传球比快	(336)
三六、播种	(337)
三七、呼号传击	(339)
三八、圆圈追传球	(340)
三九、成队曲线赛跑接力	(341)