



小学教师丛书

小学体育 游戏二百例

浙江教育出版社

小学教师丛书

小学体育游戏二百例

闻寿松 项菊英 张振民

浙江教育出版社

小学教师丛书

小学体育游戏二百例

闻寿松、项菊英、张振民编写

浙江教育出版社出版

(杭州武林路125号)

浙江省新华书店发行 浙江新华印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张5.25 字数113000

1986年12月第1版 1986年12月第1次印刷

印数：00001—15700

统一书号：7346·404 定价：0.65元

出版说明

“小学教师丛书”包括教育、语文、数学、自然、历史、地理、体育、音乐、美术九大类共八十六种。这套“丛书”在保证思想性、知识性、科学性的前提下，根据小学教学实际，注意实用性、通俗性，能帮助教师扩大知识范围，深入理解教材，改革教学方法，提高教育质量。

本丛书由华东地区上海、山东、江苏、安徽、浙江、江西、福建等六省一市八家出版社协作组织编写出版。

编 者 的 话

体育游戏作为掌握体育基本技术、基本技能的辅助手段，为完成体育教学和训练任务服务。既能锻炼少年儿童的身体，又以它特有的内容、情节、形式、规则及要求，陶冶少年儿童的情操，培养他们勇敢顽强、不畏艰难、诚实自制、拼搏奋进的优良品德和集体主义精神。通过游戏，增强他们的思维能力，促进智力的发展。

为了适应当前体育教学工作和少先队工作的需要，我们选编了各类体育游戏200例。选编过程中，我们尽量选择形式活泼，具有一定教育性、科学性、知识性、趣味性，并且需要器材设备较少的游戏，便于城乡学校进行。

由于游戏的方法千变万化，同一游戏可以采用多种不同的形式和方法。所以在选择使用时可根据乡土特点，采取适合当地的形式和方法，以期收到更好的效果。

望广大教师在使用中向我们提出宝贵的意见。

在编选本书时，选用了钟利友等同志编的一些游戏，在此表示感谢。

本书由张振民同志负责统稿。

目 录

走和跑

团结快步走	{ 1 }	听号占位	{ 5 }
双龙咬尾	{ 2 }	提沙包跑	{ 16 }
顶坛迎面过独木		兔子回家	{ 16 }
桥	{ 3 }	猜拳追逃	{ 17 }
木头人	{ 3 }	赶小鹿	{ 18 }
过龙门	{ 4 }	马儿跑得快	{ 19 }
抢救伤员	{ 5 }	闯五关	{ 19 }
看剩下的是谁	{ 6 }	红绿灯	{ 20 }
龙过门	{ 6 }	英勇小骑兵	{ 21 }
转三圈放物	{ 7 }	挑战	{ 22 }
小羊上山	{ 8 }	无窝的兔	{ 23 }
火车挂钩	{ 9 }	大鱼网	{ 24 }
跑四角	{ 10 }	对号入座	{ 24 }
放倒扶起	{ 11 }	织鱼网	{ 25 }
抢种抢收	{ 12 }	五星接力	{ 26 }
智取	{ 12 }	切西瓜	{ 27 }
线线踩	{ 14 }	拉网捕鱼	{ 27 }
跨竹竿	{ 14 }	听号跑	{ 28 }
		叫号追人	{ 29 }

成双不拍	{ 29 }	丛林追捕	{ 48 }
抢占大本营	{ 30 }	救同伴	{ 49 }
跑向本队的小红		请个小朋友来赛	
旗	{ 31 }	跑	{ 49 }
找物体	{ 32 }	勇敢者的道路	{ 50 }
埋雷和挖雷	{ 32 }	变成石头人	{ 52 }
巧起地雷	{ 33 }	号码大战	{ 52 }
军棋战	{ 34 }	胸前贴报纸赛	
夺旗	{ 35 }	跑	{ 53 }
袭击指挥部	{ 35 }	蛇脱壳	{ 54 }
喊数赛跑	{ 36 }	同步卫星	{ 55 }
穿山洞	{ 36 }	双人侧跑比赛	{ 56 }
搬移游戏	{ 37 }	叫号接球	{ 56 }
翻身接力	{ 38 }	滚铁环搬物赛	
钻圈比赛	{ 39 }	跑	{ 57 }
沿线追拍	{ 40 }	夹球接力赛	{ 58 }
两人三条腿	{ 41 }	追球	{ 59 }
红旗绿旗	{ 41 }	跳	
猎人打猎	{ 42 }	小青蛙捉害虫	{ 60 }
插旗接力赛跑	{ 43 }	跳三样	{ 60 }
分区抓人	{ 44 }	跳圈赛跑	{ 61 }
小鸭子夺旗	{ 45 }	跳单双	{ 62 }
筑大坝	{ 46 }	抢运炮弹	{ 63 }
剪刀·石头·		看守菜园	{ 64 }
布	{ 46 }	出题	{ 64 }
贴膏药	{ 48 }	架桥过河	{ 66 }

夹球跳	{ 67 }	套圈接力赛	{ 84 }
抢渡大渡河	{ 67 }	投球进圈	{ 85 }
升级·留级	{ 68 }	打回去	{ 86 }
小白兔下山	{ 69 }	抛袋追拍	{ 87 }
跳篱笆	{ 69 }	飞盘(碟)接	
跳皮筋追人	{ 70 }	力	{ 87 }
跳移动栏	{ 71 }	乒乓球打靶	{ 88 }
跳山羊	{ 72 }	投地靶	{ 89 }
蜂进巢	{ 72 }	抢红旗	{ 90 }
并脚夹球跳接		绕圆掷盘	
力	{ 73 }	(碟)	{ 91 }
跳得高 投得		飞进门	{ 91 }
准	{ 74 }	飞碟比赛	{ 92 }
跳绳接力	{ 75 }	小球击大球	{ 92 }
避竿	{ 75 }	击球落地	{ 93 }
级级跳	{ 76 }	投球过关	{ 94 }
车水跳比谁多	{ 76 }	看谁投得远	{ 95 }
单脚跳换物	{ 77 }	投击对手	{ 95 }
投 掷		扑蝴蝶	{ 96 }
打靶练兵	{ 79 }	阵地战	{ 97 }
投球入筐	{ 80 }	力量和敏捷	
保卫堡垒	{ 80 }	钻山洞	{ 99 }
打活动目标	{ 81 }	钓鱼	{ 100 }
投弹打靶	{ 82 }	捉蛇尾	{ 100 }
冲过火力网	{ 83 }	挤出人墙外	{ 101 }
投接过网球	{ 84 }	十字拉绳	{ 101 }

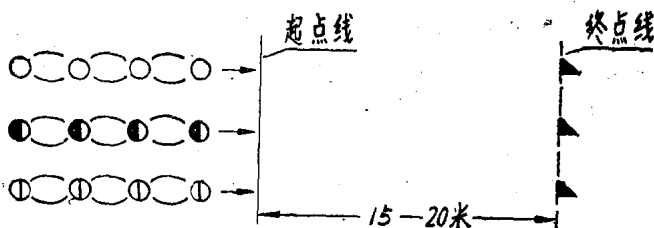
抢球	{ 102 }	赛	{ 119 }
谁稳	{ 103 }	球 类	
转棒	{ 103 }	活动篮筐	{ 121 }
摇船过渡	{ 104 }	打坦克	{ 122 }
拉人碰物	{ 105 }	球儿不落地	{ 123 }
挂肘拔河	{ 105 }	十字运球接力	{ 123 }
蟹行赛跑	{ 106 }	综合接力	{ 125 }
定数拍手	{ 107 }	快满二十分	{ 125 }
顶牛	{ 107 }	腾空拍接	{ 126 }
蚂蚁运粮	{ 108 }	双人跑传	{ 126 }
看谁力气大	{ 109 }	运球投篮赛	{ 127 }
推实心球接力	{ 109 }	一抱一运	{ 128 }
抢阵地	{ 110 }	对墙传球	{ 128 }
山羊顶	{ 111 }	叫号抢球投篮	{ 129 }
夹棍行进	{ 112 }	迎前接传	{ 130 }
推人出圈	{ 112 }	快手过	{ 130 }
抽纸片	{ 113 }	四面传球	{ 131 }
斗剑	{ 114 }	发球记分	{ 132 }
看谁先抢到	{ 115 }	抢截球	{ 133 }
推小车	{ 115 }	活动球门	{ 133 }
掏鸟窝	{ 116 }	击球出圈	{ 134 }
骑兵杀敌	{ 117 }	带球过障碍	{ 135 }
悬挂摆振竞赛	{ 117 }	掷排球	{ 136 }
争夺球	{ 118 }	端线篮球	{ 137 }
巧夺长凳	{ 119 }	迎面接地滚球	{ 138 }
吊绳摆动过河比		小足球运球接	

力	{ 139 }	小鸡过河	{ 147 }
小手球	{ 140 }	桌上推车	{ 148 }
室内活动		托球竞走	{ 148 }
打电报	{ 142 }	跳短绳夺旗	{ 149 }
桌底抛滚球	{ 142 }	拉砖	{ 150 }
传口令	{ 143 }	我打扮得美吗	{ 150 }
转体扶棒	{ 144 }	快传球	{ 151 }
叫人同坐	{ 144 }	转圈打鼓	{ 151 }
谁算得快	{ 145 }	夹玻璃球	{ 152 }
快乐的炊事员	{ 145 }	吹烛	{ 152 }
谁最迅速	{ 146 }	向后跑比快	{ 153 }
拍苍蝇	{ 146 }	沙包投课桌	{ 153 }
		夹棍行进	{ 154 }

走 和 跑

团 结 快 步 走

方法 划好起点线，距起点线十五至二十米画终点线。
把学生分为若干组，每组人数相等。各组排成一路纵队，在起点线后面平行站立，最前面的人两手叉腰，其余的人两手搭在前一个人的肩上。教师发令后，各组一齐出发前进，以最后一人先过终点线的一组为胜。

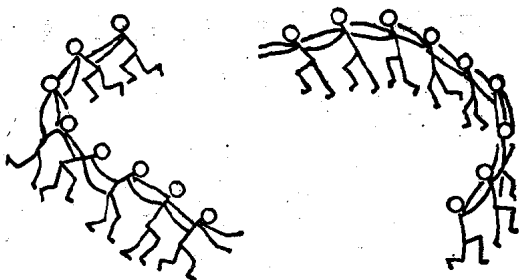


- 规则**
- (1) 行进中不准把手松开。
 - (2) 行进中不准推人。

双 龙 咬 尾

方法 将游戏者分成人数相等的两队，每队选一名队长为“龙头”。其他同学排成一路纵队，双手扶前一人两肩或腰部。最后一个同学为“龙尾”。游戏开始，两龙会战，各队龙头设法咬住（捉拍）对方的龙尾，同时还要极力防止自己的龙尾被对方龙头咬住。双方互相攻守，龙身随着龙头转动，直到一方的龙尾被对方龙头咬住为止。胜者得一分。先得十分的队获胜。

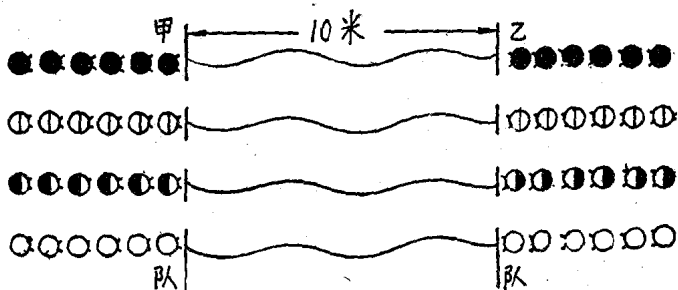
规则 (1) 会战中如一方龙身脱节，对方得一分。



- (2) 两龙头不能互相推拉，扭住对方不放。
- (3) 当一队龙头咬住另一队龙尾后，二队均可调换龙头和龙尾。

顶坛迎面过独木桥

方法 画好场地。把参加游戏的人分成相等的四组八个队，分两边站在起点线外排成纵队。游戏开始，每组甲队的第一人头顶“坛子”（重五百克的沙袋）沿地上画的曲线走向乙队，到乙队的起点线后把坛子交给第一人。乙队第一人如法进行。这样来回依次做完，比一比，哪一组最快。

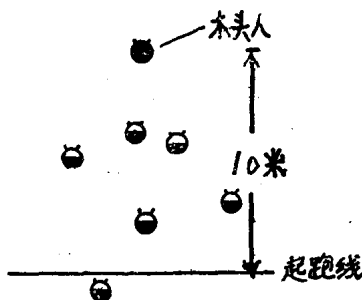


- 规则**
- (1) “坛子”放稳后才能前进。
 - (2) 行进间，如“坛子”从头上滑下来，应放稳后才能从掉“坛”处继续前进。

木头人

方法 在场地上画四条起点线，将学生分成四组，每组推一人做“木头人”，站在起点线前十米左右的地方背对大家站好。游戏开始，木头人可任意回头查

看，其余的游戏者趁木头人脸转过去的时候向前行进。木头人不能太频繁地回头看。回头来查看时发现谁在向前移动，谁就得退回起点线重新出发。走在最前面的人乘木头人不备时，用手轻拍木头

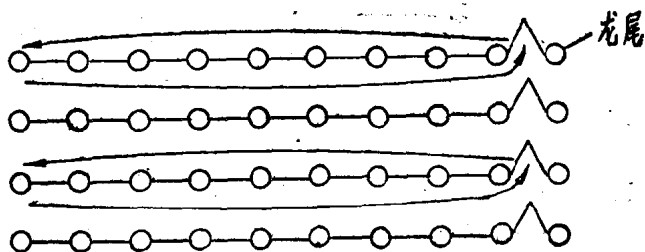


人的身体。这时，大家赶快往回跑出起点线。木头人也同时转身追拍任何人。如果在起点线内抓到，则与被抓人互换角色。如果没有抓到，木头人算失败一次，再继续做木头人。失败三次者要罚节目。

过 龙 门

方法 把学生分成人数相等的四队，各队手拉手排成一列横队，排头做龙头，排尾最后两人的手高举作龙门。

游戏开始，裁判员发令后，龙头带领大家从龙



门穿过，后面的人跟随龙头钻门。先钻完又迅速回原位的队得胜。

规则

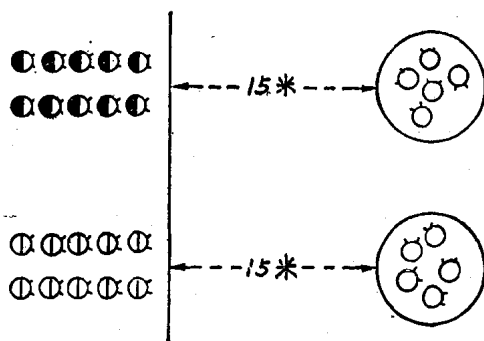
(1) 游戏者不能松手，否则算失败。

(2) 钻完后要回原位。

抢救伤员

方法

在场地上划一条起点线，距起点线十五米处画两个相等的大圆圈，圆圈的大小以能容纳伤员为限。把



学生分为人数相等的两大组，各大组以三分之一的人扮伤员，在圆圈中坐着或躺着，三分之二的人扮护理员，排成两路纵队，站在起点线后面。教师发令后，各组排头的两人，立即跑到圆圈里，任抬一个伤员回来，到起点线时与本组第二排两人拍手后退至排尾，同时第二排两人跑向圆圈，如此依次进行，直到把伤员抬完为止，以先抬完的一组为胜。

规则

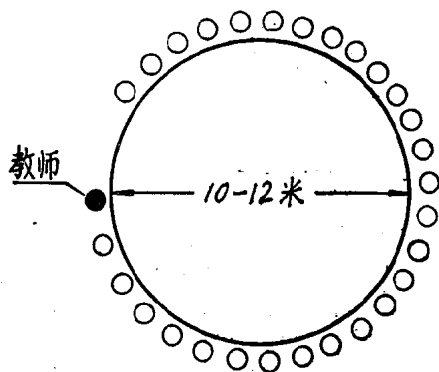
(1) 伤员必须由本组的护理员抬着走，不准自己行

走。

(2) 伤员抬回过起点线后，后两人才能出发。

看剩下的是谁

方法 在场地上画一个直径十至十二米的圆圈。教师带着大家在圈外跑或走着，当学生听到教师喊“三”或“五”时，立即以三人为一组或以五人为一组手拉手地走进圆圈，看剩下的是谁？然后游戏继续进行。教师应注意所报数字要让学生在成组后有剩余。

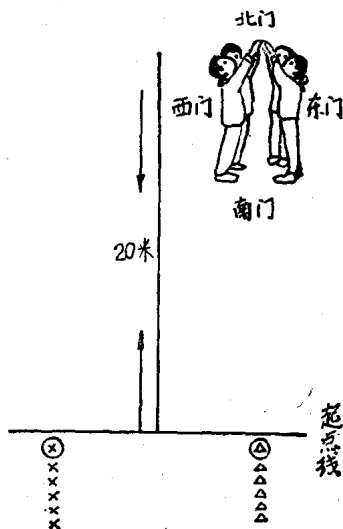


规则 (1) 不能故意不和人拉手。
(2) 不成组不能走进圈内。

龙 过 门

方法 选择排球场地一块、把参加人员分成人数相等的两队，每队选一人当“龙头”，龙头后面的每个人都用手牵着前后的同伴。每队又选四人，面向里用双手搭成“城门”，四个门朝四个方向，如图所示。

游戏开始，教师报出“北门进，东门出”，并立即鸣笛，两队在龙头带领下冲出起跑线，飞快地从北门进去，往东门钻出，跑回到起跑线后按原来位置站列。以判断进出门无错，速度快的队为胜。



规则

- (1) 进门或出门搞错了，作为失败一次。
- (2) 龙身脱钩，需重新牵结好才能前进。

转 三 圈 放 物

方法

在操场画三个直径分别为一、二、三米的同心圆。在最小的圆里写上“十分”，中间圆里写“六分”，最大的圆里写“三分”。让参加游戏的人站在最小圆圈里，交给他一只小沙袋，并用手帕蒙住他的眼睛，游戏开始，圈内人向任何方向走五步，然后停下，在原地转三圈，再返回走五步，随即蹲下把沙袋放下，把手帕解开，看沙袋放在哪个圈里就得几分。轮流做两、三次后，以得分多者为胜。