

体 育 游 戏

体 育 游 戏

——中小学体育教师参考书

关槐秀 编

体 育 游 戏
中小学体育教师参考书
关槐秀 编

人民体育出版社出版
宣武印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 1/32 180千字 11 $\frac{28}{32}$ 印张

1982年5月第1版 1982年5月第1次印刷

印数：1—80,408

统一书号：7015·1987 定价：0.94元
责任编辑：赵振平 封面设计：赵续鑫

出版者的话

游戏是少年儿童特别喜爱的体育项目。广大中、小学体育教师，为了完成体育教学任务，提高体育教学质量，多年来，创编了许多有意义的游戏，有些游戏分别在各省、市的体育教学参考资料中作了介绍。为了适应当前体育教学工作的需要，我社约请关槐秀同志，对分散在各地的游戏资料进行了收集和整理，汇编成本书。其中有些游戏是流传很久、深受少年儿童喜爱的。

我们在编辑本书过程中，曾收到不少游戏稿件，但其内容大多与我们所收集和整理的雷同，只有少数游戏比较新颖，我们已将这部分游戏署名编入本书。

根据中、小学体育教学的任务，本书介绍了三部分内容：第一部分是游戏的组织和教法；第二部分是游戏的分类及内容（分类是按人体基本活动能力并兼顾游戏结构形式而进行的），但由于篇幅所限，每类只选编了部分具有代表性的游戏，共约三百例，各地教师在选用时，可根据具体情况和教学实践进行改进和创编；第三部分选编了六十多例外国风趣游戏，是由王维平同志翻译本社改编的。

本书在编写过程中，得到王占春同志的热情帮助。赵续鑫同志帮我们绘制了插图，在此一并表示感谢。

一九八一年

目 录

· 中、小学游戏的组织和教法 ·

一、中、小学游戏教学的意义和任务·····	1
二、编选游戏教材的原则·····	3
三、关于游戏教材的分类问题·····	4
四、游戏的组织和教法·····	5
五、对游戏课的基本要求·····	13

· 中、小学游戏的分类及内容 ·

一、基本队形、队列游戏

看谁传(报)得快·····	23
一切行动听指挥·····	24
快快集合(快快排好队)·····	25
快到旗前排好队·····	26
执行命令·····	27
曲线钻洞·····	27
穿过地道·····	28
快!·····	30
让机器不停地运转·····	31
障碍追拍·····	32

二、奔跑游戏

丢手绢(或丢带子)·····	33
换物赛跑·····	34
迎面接力跑·····	36
接力赛跑·····	37

插红旗赛跑	38
栽树苗	39
夺红旗	40
叫号换位	41
拾物追拍	42
齐心协力	43
穿过小树林	44
滚翻接力	45
辨别方位	46
叫号赛跑	47
挑战	49
颠球接力	49
套圈赛	50
跳过横绳接力跑	51
猜拳跑跳	52
找同伴 (或找朋友)	53
贴人 (或称支援同伴)	54
结伴赛跑	56
看谁钻得快、套得好	57
播种与丰收	58
英雄的小骑兵	60
机智的小矿工	62
铁路小工人	63
快快拉起来	64
争人	65
织鱼网	66
追持球的人	67

“8”字接力跑	68
智取	69
进攻中防守	70
沿线追拍	71
攻守阵地	72
“长江”“黄河”	73
赶球接力	74
转炉炼钢	75
滚翻快、接球准	76
十字接力赛	77
营救战友	78
桥上换位	80
跳绳赛跑	81
跨过活动竿接力赛	82
夺旗	84
听令行动	85
车轮赛	86
跑垒接力	87
跨栏赛	88

三、跳跃游戏

小青蛙捉害虫	89
看谁跳得快	90
跳圈赛跑	91
跳河沟	92
立定跳远接力	93
单脚跳接力	93
青蛙跳	94

踏石过河·····	95
看守菜园·····	96
捉蛔蛔·····	97
跳进去拍人·····	98
举红旗·····	99
追跳·····	100
安全岛·····	101
跳格换位·····	102
跳、跳、跳·····	103
跳山羊·····	103
快快跳起来·····	104
跑得快、跳得好·····	105
行动一致·····	106
蹲跳·····	108
绕障碍跳·····	108
撑竿过河·····	110
连续跳横绳·····	111
跳得高、投得准·····	112
多级跳累积比赛·····	113
四、投掷游戏	
把球投进去·····	114
打得准·····	115
投弹打靶·····	116
看谁击得准·····	117
看谁投得远·····	118
投球过河·····	119
攻、守阵地球·····	120

互击·····	121
击球进圈·····	122
运球、传球接力比赛·····	123
四面招架·····	124
打靶球·····	125
投球过圈·····	126
躲避球·····	127
滚球赛·····	130
拉网接球·····	131
抛球换位·····	132
抛沙袋·····	133
追球比赛·····	134
打活动目标·····	135
掷实心球比赛·····	136
铅球掷远计分赛·····	137

五、对抗与负重游戏

斗小鸡·····	138
支援前线·····	139
握棒拔河·····	140
拉人入圈·····	141
手扶拖拉机赛·····	142
负重跳绳接力赛·····	143
推人出圈·····	144
突围·····	144
救护战友(抢救伤员)·····	145
拔河·····	146
看谁先拿到·····	147

搬运追拍	149
看谁先踢到	150
对抗赛	151
骑马赛跑	152
推小车比快	153
超先进	154
拉过线来	155
钻山洞	156
顶牛	157
拉杠比劲	158
托砖竞走	159
格斗	160
背拉对抗	161
同心协力	162
飞行员	163
背过线去	164
负重赛跑	165
拉绳角力	166

六、球类游戏

拍球比多	167
上下传球	168
迎面接滚球	169
踢带绳球	170
打吊球	170
踢球射门	171
运、传球	172
快来接球	174

快夺反弹球·····	175
小足球运球比赛·····	176
堡垒球·····	177
攻打堡垒·····	179
踢球跑垒·····	180
迎面传球·····	181
运球接球·····	182
投假设篮·····	183
争球战·····	184
踢射活动目标·····	185
攻打球门·····	186
踢球越障碍接力·····	187
运球抛接·····	188
半场小足球·····	190
过网球·····	191
快接反弹球·····	192
传球比赛·····	193
抢球·····	194
运球绕过障碍·····	194
攻破防线·····	196
对射球门·····	197
对托排球比快·····	198
垒球·····	199
截住空中球·····	200
接球比赛·····	201
迎面双传球·····	202
踢球进圈比快·····	203

踢球进门	204
运球夺位	205
抛传运球进圈	206
行进间传球比快	207
运球投篮比赛	208
掷球比准	209
空间战	210
小手球	211
拔球赛	212
端线篮球	213
跑垒球	214
排球发球得分	216
传球投篮	217
抢球投篮	218
自传自垫比赛	219
七、军体游戏	
保卫祖国领空	219
起雷	220
歼敌机	221
越障碍	222
传口令	223
冲过战壕	224
听指挥	225
障碍赛	226
抢占城堡	227
接过红旗	228
练兵	229

通过障碍举红旗·····	230
把红旗插上高峰·····	231
守卫阵地·····	232
冲过火力网·····	233
跳过横架投弹·····	234
拉弓射远·····	235
夺旗战·····	236
骑兵大战·····	237
紧急集合·····	238
通过铁索桥·····	239
担架救护·····	240
听信号的进军·····	241
架吊桥过河·····	242
夜行军演习·····	243
消防练习·····	244
行军·····	245
打靶·····	245
负重行军·····	246
冲过封锁线·····	247

八、民间游戏

织布机·····	249
鸡毛信·····	249
火车挂钩·····	250
鸟和鸟笼·····	251
老鹰抓小鸡·····	252
猫捉老鼠·····	253
老鸡和小鸡·····	254

大鱼网·····	255
跑马城·····	256
捅马蜂窝·····	257
捞鱼·····	258
钓鱼·····	259
捕绳·····	260
转绣球·····	261
划船比快·····	261
打龙尾·····	262
双龙会战·····	263
夹包·····	264
投包跳·····	265
踢包进圈比赛·····	265
投沙包·····	266
夹包赛·····	267
快追包·····	268
赛抛包·····	269
夺包投击·····	270
传包投接·····	271
踢毽子比数·····	272
踢毽子接力·····	273
踢毽子比快·····	274
跳短绳比赛·····	275
跳绳接力赛·····	276
跳长绳比赛·····	277
跳绳比快·····	280
跳房子·····	281

踢包进格·····	282
放炮竹·····	284
推风车·····	284
套圈·····	285
推铁环·····	286
追逐比赛·····	287
快来扶杆·····	288
击木游戏·····	289
挤老迷·····	291
放风筝·····	291
跳皮筋·····	292

九、室内游戏

猜猜是谁·····	300
钓鱼·····	301
跑、跳、飞·····	302
红色宣传员·····	302
支援前线·····	303
通过封锁线·····	303
挖地雷·····	304
画葵花·····	305
快传球·····	306
投球入筐·····	306
吹球比远·····	307
谁是领头人·····	308
打电报·····	308
鸭子赶路·····	309
企鹅走路·····	310

报数比快·····	310
追上前面的球·····	311
拉人进圈·····	311
托球竞走·····	311
挑战·····	312
单脚支撑拉绳·····	312
顶沙袋对抗·····	313
夺球·····	314
互吹蜡烛·····	315
侦察员·····	315
传战斗口令·····	316
谁的火车开的快·····	316
线路装修员·····	317
看谁算得快·····	318
叫号计算·····	318
击掌传花·····	319
碰球·····	320
数蛤蟆·····	320
听掌声做动作·····	321

· 外国游戏选编 ·

跟随引导者前进·····	322
两人三只脚·····	322
看谁稳当·····	323
巧过小溪·····	324
踩高跷竞走·····	324
纸裤带·····	325

愉快的劳动	326
滚桶	326
滚球比赛	327
月球旅行	328
克服困难向前进	328
困难阻挡不住我们	329
残疾人竞赛	330
比比谁扫得干净	330
火炬接力	331
我打扮得美吗?	332
选择职业	332
小鸭叼花	333
全能运动员	334
万众一心	334
看谁灵巧	335
动物赛跑	336
障碍跑接力	336
看谁算得快	337
依样挂环	338
按规定路线行走	338
选个合作者	339
走哪条路快	340
雨天赛跑	341
单脚跳赛	341
共同学习	342
捕捉萤火虫	342
套圈	343