



趣味体育游戏

钱铁群 主编

献给中小学教师 企事业单位文体干部

育出版社

✻ 灵敏与协调 ✻ 速度与耐力 ✻ 力量与柔韧 ✻ 综合素质 ✻ 球类

献给中小学教师 企事业单位文体干部

趣味体育游戏

钱铁群



- ★ 灵敏与协调
- ★ 速度与耐力
- ★ 力量与柔韧
- ★ 综合素质
- ★ 球类

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

趣味体育游戏/钱铁群主编. - 北京:人民体育出版社,1999

ISBN 7-5009-1849-6

I. 趣… II. 钱… III. 体育活动-游戏
IV. G898

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 45221 号

人民体育出版社出版发行
中国铁道出版社印刷厂印刷
新华书店经销

787×1092 毫米 32 开本 7.75 印张 112 千字
1999 年 10 月第 1 版 1999 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—5,100 册

*

ISBN 7-5009-1849-6/G·1748

定价:12.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话:67143708(发行处) 邮编:100061
传真:67116129 电挂:9474
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

《趣味体育游戏》编委会

主 编：

钱铁群

编 写 (以姓氏笔画为序)：

吕 萍 何秀珍

赵 斌 顾兴全

钱铁群 蒋 力

内容简介

体育游戏是进行体育教学和训练的重要手段之一，也是大中小学体育教学大纲中的主要教材。为了更好地搞好游戏教学，我们精选了部分体育游戏，突出新颖、简便、实用的原则，以满足广大体育教师的需要。

本书还是社会各界，如机关、企业、商业单位活跃职工生活、开展体育活动不可缺少的参考书。

全书按“灵敏与协调”“速度与耐力”“力量与柔韧”“综合素质”和“球类”，分类介绍了 173 例室内外体育游戏。旨在配合体育教学的需要，全面发展少年儿童的速度、力量、灵敏、耐力等身体素质，提高他们的思维、判断、记忆和创造能力，以及对外界环境的适应能力。

目 录

一、灵敏与协调

起立报名比赛·····	3
数青蛙·····	4
巧成一句话·····	5
快速答案·····	6
赶猪·····	7
追捕·····	8
明九暗九·····	9
抓手指·····	10
跳棍·····	11
跨过手臂·····	12
夜间联络·····	14
抢手帕·····	15
大家一条心·····	16
背后拉绳·····	17
看谁反应快·····	18
看谁灵巧·····	19
看谁最协调·····	20

看谁追得上·····	21
看谁跳得快·····	22
听指挥·····	23
对号入座·····	24
三拍六笑九摇头·····	25
可怜的小猫·····	26
兔子钻洞·····	28
大象过河·····	29
争着上绳·····	30
传踢毽子·····	31
能攻善防·····	32
贴膏药·····	33
红灯绿灯·····	34
过五关·····	35
巧闯城门·····	36
木老爷·····	38
特殊任务·····	39
冻人·····	40
快找同伴·····	41
跑圈赛·····	42
罩鱼网·····	44
机智看背·····	45
躲猫·····	46
照镜子·····	47

不要转向·····	48
小白兔接力·····	49
乘船接力·····	50
扶竿接力游戏·····	51
踢毽接力·····	53

二、速度与耐力

两人一条心·····	57
双抢·····	58
大围剿·····	60
换物赛跑·····	61
蛇形追拍·····	62
救护伤员·····	63
请你到我这边来·····	64
辛勤的园丁·····	65
传电·····	67
你抓我救·····	68
钻隧道·····	69
滚雪球·····	70
往返跑赛·····	72
卫星传讯·····	73
机智的侦察兵·····	75
冲拳和赛跑·····	76
两人三足赛·····	77

跑双圈换位·····	78
圆周躲闪跑·····	80
追拍·····	81
叫号追球·····	83
智取·····	85
你追我赶·····	86
窄道跑比赛·····	87
跳绳听口令·····	88
圆圈跳绳跑·····	90
皮筋追逐赛·····	91
迎面接力的跑·····	93
前后跑接力·····	94
“8”字接力·····	95
十字接力跑·····	96
弯道接力赛·····	98
有趣的接力赛·····	99
跑跳接力·····	100
障碍接力跳绳·····	101
皮筋接力赛·····	103

三、力量与柔韧

吹球入碗·····	107
手指拔河·····	108
掰手腕·····	109

转体得分	110
打靶	111
猫跳	112
跳皮筋	113
齐心合力向前跳	115
群鸭旅游	116
跳跃追拍	117
拉绳拾物	118
拉绳角力	119
交叉步接力赛	120
蛙跳接力	122
支撑摆越接力赛	123
看谁投得远	124
看谁投得准	125
看谁得分多	126
看谁摘得多	128
看谁划得圆	129
拉过线来	130
三条腿走路	131
象行赛	132
掷目标	133
四面招架	134
轰击碉堡	135
环球旅行	137

拖车赛跑	138
火车赛跑	140
追逐游戏	141
追跳	142
包袱、剪刀和锤子	143
立定多级跳追拍	144
跳篱笆	145
前赴后继	146
跳高积分	147
马刀舞	149
推小车与运木人	150
“跛子”骑“瞎马”	151
推球过线比赛	152
皮筋勾高比赛	153
骑马赛跑	155
跳背接力	156
搬运接力	157
负重接力	158
袋鼠接力	159

四、综合素质

老鹰抓小鸡	163
素质比赛	164
放爆竹	166

五足接力	167
争夺阵地	168
像我这样跳	169
看谁跑得快、跳得好、投得准	170
动物追行	171
障碍赛	173
集体过障碍	174
游龙戏珠	175
空中飞圈	177
号码大战	178
排除万难	180
胜利归来	181
综合素质接力(一)	182
综合素质接力(二)	183
障碍接力	184

五、球类

滑步比赛	189
拍球比赛	190
对墙击球	191
抢球	192
胯下滚球比赛	193
队长球	194
看谁传得快	195

球停人停	197
传三圈	198
投篮进级	199
中心球	201
示意球	202
断截空中球	203
活动篮筐	204
踢球进门	205
方格运球投篮	207
选择投射门	208
躲闪运球	209
颠球追逐	210
保龄球	211
踢门球	212
两人持球接力	214
颠球接力	215
换球接力	216
运球接力	217
曲线运球接力	218
综合接力	220
 附:体育游戏的起源、特点和教学方法	 221
 主要参考书目	 236

一、灵敏

与

协 调

起立报名比赛

器材场地准备：

在教室里把学生按纵行座位分组，每行为一组（各组人数应相等）。

方法：

教师发出“开始”的口令后，各组第一人迅速起立报出本人的姓名，然后坐好，第二人依照第一人的方法进行。依此类推，先报完姓名的组为胜。

规则：

1. 报名时，声音要响亮，吐字要清楚。
2. 碰响桌椅者算犯规。
3. 犯规者或最后一名，表演一个小节目。

数 青 蛙

器材场地准备：

在教室里，把座位摆成纵行，学生各自坐在自己的座位上。

方法：

游戏开始，从教室左(右)侧一行的排头开始先喊“一个青蛙”，第二人立即接喊“一张嘴”，第三人接喊“两只眼睛”，第四人接喊“四条腿”，第五人接喊“扑通”！第六人接喊“跳下水”！第七人接喊“两个青蛙”，第八人接喊“两张嘴”……从第一行排头数到排尾，第二行由后向前接呼，依次接喊下去，如喊错则算失败，失败者应为大家表演一个节目，然后由喊错的一人开始重新做游戏。

规则：

1. 接喊时，必须语词清楚，声音洪亮，不得吱唔。
2. 喊错或接呼迟缓者算失败。
3. 游戏进行过程中，室内必须保持安静，不得喧哗。