

儿童游戏的指南针 健康成长的好伙伴

少儿趣味游戏精选

李鸿江 徐道深 孙宋正 编



北京师范大学出版社

少儿趣味游戏精选

李鸿江 徐道琛 孙宇正 编

北京师范大学出版社

(京)新登字 160 号

责任编辑:李英锐

封面设计:孙琳

少儿趣味游戏精选

李鸿江 徐道琛 孙守正 编

*

北京师范大学出版社出版发行

全国新华书店经销

北京昌平北七印刷厂印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 10.875 字数: 268 千

1993 年 10 月第 1 版

1993 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—6000 册

ISBN 7-303-02882-X/I·302

定价: 7.00 元

序 言

所有的儿童乃至青少年都喜爱游戏,这似乎是孩子们的天性,是他们认识世界的一种天经地义的正经事,故家长和儿童教育者往往把游戏作为对儿童进行启蒙教育的重要内容和手段。因为游戏的内容丰富、变化无穷、富有情趣性和引导性,能最适宜于满足儿童们的生活和精神需要,所以游戏也就成为儿童心理和生理发展到一定阶段的自然要求,因此,从一定意义上说,游戏是儿童早期教育阶段非常重要的内容之一。生活中儿童自我聚众取乐的游戏往往带有自发性,他们常常自我设计,自寻场所,自定规则,自结伙伴,自定情节,力求形象地追仿传说中的英雄片断和现实生活中各种复杂事件,去充分表现自我,最大限度地迸发他们的独立性、创造性和天赋才能。

游戏是一种特殊的教育手段,趣味性高,争比性强,需要在一定的规则制约下进行。因此要注重科学性并力求符合儿童心理和儿童活动现实,同时重视严格组织实施,公平竞争,从小养成并培养他们团结协作、诚实、坚强、自信、进取的精神及集体主义的意识,这是游戏教育中不能忽视的重要内容。

李鸿江等同志多年来致力于少年儿童的身体教育研究,先后出版了有关儿童体育智育教育的编著和译著,最近又组织编写《少儿趣味游戏精选》,内容丰富、新颖活泼,供青少年教育工作者和青少年们借鉴,对促进智力体能教育的开展,定能起到积极的作用,我十分高兴地看到这本书的出版,并欣然应邀为书作序。

孙民治教授

1993年9月

前 言

玩是孩子们的天性。即使贪玩忘食的孩子，只要引导得当，也能废寝忘食地学习、工作。天真幸福的孩子们生活在温暖的大家庭里，跑啊！跳啊！唱啊！玩啊！欢乐、高兴的玩耍，是孩子们健康成长的前提。

游戏是非正规竞技项目的体育活动、娱乐、玩耍活动的总称，孩子们最喜爱参加游戏活动。高尔基曾经说过：“游戏是儿童认识世界和改造世界的途径”。

孩子们竭尽全力争取游戏的胜利，是促进他们乐观、健康的主要途径之一。乐观情绪的培养对人的一生都是十分重要的。在游戏中，为取得胜利而感到自豪和愉快，这样就会引起孩子们一系列欢欣鼓舞的情感。游戏活动还能够扩充人的情感范围，养成经常参加运动的习惯；培养机智、勇敢、顽强、进取的意志品质，以及奋发向上、勇于开拓的人生观。

总之，游戏活动是儿童、少年生活、教育、成长过程中不可缺少的组成部分。积极广泛地开展适合儿童、少年身心发育特点的游戏活动，有利于促进孩子们身心健康的发育，塑造健美的体型，锻炼身体；开发智力，发展思维能力、想象能力、创造能力和适应集体生活的能力；建立人际之间的交往关系；培养礼貌谦让，自觉守纪，团结合作，奋发向上的精神。我们愿把这朵小花献给孩子们，祝他们生活的更加丰富多彩。明天属于健康成长、发奋图强的新一代。

本书承蒙北京师范体育学院院长孙民治教授作序，谨此表示感谢。

目 录

少儿游戏简述	(1)
少儿游戏的意义	(1)
少儿游戏的目的任务	(2)
少儿游戏的特点	(3)
少儿游戏的选择原则	(3)
少儿游戏的组织方法	(6)
身体活动游戏	(7)
身体活动游戏 I	(9)
身体活动游戏 II	(35)
身体活动游戏 III	(56)
身体活动游戏 IV	(88)
身体活动游戏 V	(99)
身体活动游戏 VI	(112)
身体活动游戏 VII	(131)
自然界中的游戏	(152)
草地上的游戏	(153)
沙滩上的游戏	(157)
斜坡上的游戏	(158)
树林中的游戏	(161)
海滨、河滩上的游戏	(164)
水中的游戏	(169)

冰雪上的游戏·····	(183)
奔跑游戏 ·····	(196)
走、跑游戏·····	(198)
跳跃游戏·····	(219)
竞力游戏·····	(234)
灵巧游戏·····	(244)
球类游戏 ·····	(257)
运球游戏·····	(258)
掷准游戏·····	(267)
追逐游戏·····	(275)
传递球游戏·····	(281)
竞技游戏·····	(289)
碰击游戏·····	(295)
触人游戏·····	(304)
滚球游戏·····	(311)
带球游戏·····	(320)
攻防游戏·····	(328)

少儿游戏简述

少儿游戏的意义

您想使孩子聪明伶俐、身心健康吗？您想使孩子具有良好的性格，并能适应未来社会生活发展的需要吗？

游戏是使孩子们受到启蒙教育的第一课，游戏是孩子们天经地义的正经事。有些家长认为游戏活动会使孩子变得“贪玩”、“撒野”、静不下来，坐不住，从而影响学习，甚至会养成不良习惯等等；还有些家长“望子成龙”心切，总想把孩子关在家里读书、写字、作习题，对孩子管教的过于严格和死板，甚至禁止与其他小朋友玩耍，忽略了孩子们的天性，使他们身心健康受到很大的影响。

中国古代明成祖朱棣夺位后，曾把建文帝的小儿子朱文圭软禁，让他吃好、睡好，但与世隔绝，无处活动，无法玩耍，孤独地生活着。朱文圭从2岁一直被监禁到17岁，释放之后，竟成了一个白痴。

人的大脑分左右两半球，在形态、结构上似乎没有明显差别，但大脑两半球的分工及其管辖的范围是各不相同的。左半球控制着右眼、右手和右侧肢体的感觉和运动，并有语言、概念、数字、分析、逻辑推理等功能；右半球则控制着左眼、左手和左侧肢体的感觉和运动，并有音乐、绘画、空间几何、想象、综合等功能。由于日常生活中，如吃饭、写字等活动，绝大多数人都习惯于使用右手，因此使右手的活动信息与其对应的左脑经常保持着密切的联系，加强了左脑半球的优势，促进了大脑左半球的健全发育。

与之相反，因为人们较少使用左手，所以左手与右脑的联系相对要少，因此便削弱了大脑右半球的功能。最好的补充办法是在日常生活中，让孩子坚持左右手并用，使左脑和右脑同时“灵活”地运转起来，以得到均衡发展。

本书所列的少儿游戏内容，是以构成人体基本运动能力和生活所必需的活动能力为重点，同时寓乐趣于少儿游戏活动之中。主要意图不在于游戏的胜负，而是要把一些具有趣味性、竞争性的少儿游戏精选进来，使之成为一种更高一级的趣味性活动手段。少儿游戏的目的不仅在于增强体力，而是通过游戏活动，使孩子们的四肢得以均衡使用，从而有效地弥补孩子们在日常生活中因为单一活动对大脑的不均衡刺激，促进大脑的健全发育。尤其是在少儿快速生长期就更为有利，将使孩子们终生受益。

总之，少儿游戏就是运用一定的知识和语言，借助各种物品，通过身体运动和智敏活动，反映并探索周围世界的一种活动。

少儿游戏的目的、任务

1. 引导孩子们积极参加游戏竞赛，培养对游戏活动的兴趣；通过游戏竞赛了解自我能力。

2. 学习运动卫生常识，提高运动能力；锻炼体魄，增进健康水平；发展速度、力量、耐力和协调性；开发智力和创造力。

3. 培养自立、自治、自强的个性，乐观向上，自信和进取心；增长社会活动能力，培养指挥技能，提高决策能力；指导孩子们在集体活动中与同伴协作配合，以促进孩子间的交往与友谊。

4. 陶冶情操，提高情感的表达能力和想象能力；进行社会主义精神文明教育，进行道德意志品质教育；发扬集体主义精神。

少儿游戏的特点

从幼儿到少年成长期间的游戏特点具有促进人体生长发育、增进体能、培养性格、奠定身体活动基础、培养经常参加身体活动的习惯等积极作用。因此，游戏活动对少儿的发育成长是必不可少的。本书主要是针对3—13岁各年龄段少儿的发育状况、身体活动能力和心理特征进行编写的。

孩子们在幼儿时期，从整天围着家长或阿姨的身边转，逐渐发展到对同龄儿童表现出强烈的兴趣。他们在2—3岁时大多是一个人孤立地玩玩具，3岁以后，联合的游戏逐渐多起来了，同时还增加一些协同游戏。4岁以后，上述倾向就更加明显。也就是说孩子们游戏的类型随着年龄的增长而沿着“单人”、“并行”，“联合”、“协同”游戏的发展顺序演变着。到7岁上小学之后，他们的生活环境和空间扩大了，与小朋友们一起玩耍的愿望也随之增加。此时，孩子们会自愿聚集到一起游戏，游戏的规则也随之产生，游戏的竞争性越来越强烈，同时他们对集体游戏的兴趣越来越浓厚。在集体游戏中每人都扮演着一定的角色，有分工，有合作，各尽其责，促使他们要考虑自己与他人之间的利害关系，学会如何更好地与同伴协作，与对手抗衡，同时逐渐理解这样做的重要性与必要性。

少儿游戏的选择原则

1. 选择游戏内容必须与游戏的既定任务紧密结合，有目的、有计划地组织活动。

通过游戏活动可以诱导孩子们学习某些活动技能，或直接达到锻炼身体、增长知识、开发智力的目的，还可以作为高一级体

育教学时的一种过渡性手段，为学习掌握正确的技术动作，提高运动能力奠定良好基础。

2. 以选择那些含有娱乐性、趣味性、象征性或竞赛性多的游戏为主，以便把儿童、少年吸引到游戏活动中来，这对培养他们参加体育运动的兴趣、激发他们经常锻炼的积极性、养成体育卫生习惯都将起到深远的影响。

3. 要选择那些适合不同年龄段孩子们身心特点的游戏。

(1) 3—6岁的学龄前儿童的骨骼、肌肉、内脏器官及其功能，以及脑细胞的生长和神经系统的发育很不完善，大脑皮层中兴奋过程占优势，并易于扩散和转移，情绪波动大，心理状态不稳定。如贪玩、好动、注意力极易分散、理解能力差。学龄前儿童应选择那些动作简单、节奏明显和说、唱、领、动相结合、形式生动活泼、情节鲜明，以及象征性、娱乐性、模仿性强的游戏，易于引起孩子们的兴趣。

例如，划线走、过障碍、学动物跳、滚翻、抢球、移动抛接球、捉迷藏、堆砂游戏、草地游戏等。

(2) 儿童一般从7岁开始进入小学学习。这是孩子童年生活中的一个重大转折，也是加入集体生活，接受学校德、智、体、美教育的开端。初小期间，由于儿童骨骼、肌肉和身体功能的逐渐增强，特别是在脑结构方面的快速发育，脑细胞的生长和神经系统的发育逐渐趋于完善，此时在心理自控能力方面也有所增强。因此，应该多选择一些内容多样、形式活泼、模仿性和趣味性较强的游戏。但是游戏的具体内容应该与孩子们的走、跑、跳、跨跃、攀爬、投掷、搬运、举抬等自然动作，以及与之相联系的组合动作相结合，就更利于诱导孩子们保持旺盛的求知和活动欲望；促进孩子们身体的正常发育；改善他们在生活中已经形成的自然动作；养成正确的身体姿势，掌握简单的运动技能；提高对自己行为的调控能力。

7—8岁的初小一、二年级的学生，由于他们的集体观念、组织纪律性和相互协调配合能力还比较差，不适宜多做那些分队组织的游戏活动。可选用沿着直线、弧线、曲线、变方向的短距离走、跑、追捉，单、双脚跳跃、抢占空位、爬越简单障碍物、传递沙包、拍运小皮球、近距离击目标、搬运等游戏。

8—9岁的小学三、四年级学生，对直接模仿形象性强的动作更感兴趣。因此，在游戏形式、动作难度、场地和规则等方面都应该比前一年龄段的孩子选用的游戏要复杂些。可选用跨越障碍、追逐、传递小篮球、角力，以及走、跑、跳和滚翻等综合性竞赛游戏。

10—12岁的小学五、六年级学生，开始进入青春发育期。孩子到了这一年龄段，身高、体重、胸围、肩宽都处于快速生长期，内脏器官及各组织系统的机能，以及身体素质、心理平衡等方面开始发生较大的变化。如，肌肉的发育主要是纵向生长，固定关节的肌力还较弱，应该多选用一些对称活动的游戏，对养成正确的身体姿势有着积极的影响；在内容和组织形式方面应该考虑选择一些彼此间相互合作、紧密配合、趣味性较浓，并带有戏剧性情节，层次多变，内容丰富多彩，以及对抗性较强的游戏。同时要引导他们从各种自然动作向着专项的基本技术动作逐步过渡。为此，应该多选择一些分队竞赛，并显示个人能力、力量等特点的游戏，从而提高其身体活动技能，并有利于培养竞争意识。这一年龄阶段的孩子动作的定位和定时能力开始发展。女孩较比男孩的心肺机能差，所以女孩对耐久性、过于紧张和快速活动的适应能力也比男孩差。这一年龄段的女孩喜欢节奏明显、柔软协调的韵律性活动。因此，最好能使男、女孩分开，分别组织适合他们各自特点的游戏。

12—13岁的少年随着身体的发育，知识面的扩大，生活能力的提高，运动能力也在不断地增强。同时，他们在控制与调整自

己行为方面，以及发现问题、解决问题的能力和应变能力等方面也有所提高。所以这一年龄段在游戏的组织形式、动作难度、规则要求等方面都应该复杂些。

少儿游戏的组织方法

1. 游戏活动中，教师、班主任或家长都要随时注意观察孩子们的表现与反映。要及时掌握并调节游戏的活动量与强度，尽量避免让孩子活动的过度疲劳。在游戏活动中，必须注意安全。要有充分的准备和措施，防止任何违反生理规律的活动，并要及时排除容易造成伤害事故的任何隐患。

2. 游戏评判时，要严格掌握规则，要使孩子们在机会均等、公平合理的条件下进行竞赛。同时，教师、班主任或家长要随时有意识地结合游戏活动中出现的问题，及时向孩子们进行思想品德教育。

身体活动游戏

现代家庭里的父母都特别重视孩子的智力发展，但是如果离开了体力的发展就缺了物质基础，智力发展也难以获得最佳效果。因此，在少儿期孩子们的游戏应以身体活动为主，应该寓智力发展于身体活动之中，才能使他们身心得到全面锻炼。

本题介绍的是少儿身体活动游戏 147 例。所谓身体活动游戏，就是指以身体活动为主要内容，以发展身心健康、培养良好习惯为主要目的的一种全面锻炼孩子身体的有效方法。游戏过程中，由于四肢的均衡使用，可以有效地弥补孩子们在日常生活中因为单一活动而对大脑的不均衡刺激，以利于促进整个大脑的健全发育。

这一类游戏的方法简单，内容广泛，孩子们玩起来较少受规则、场地、器材等方面的限制。通过这类游戏活动不仅可以促进整个机体的健康发育，而且还能提高其运动能力，这无疑对于孩子的健康成长和将来独立生活也是至关重要的。

身体的运动能力可以通过如下素质反映出来，即：身体的运动速度（包括反应速度）、身体的平衡能力、身体的柔韧性、肌肉的爆发力、身体的灵巧性和耐久力等六种素质，这些都是通过各种游戏活动来实现的。

本题所选择的 game 较为突出手、脚的活动，这不仅有助于运动能力的提高，而且为开发智力打开了门户。

生理学研究表明，支配手、脚肌肉活动的神经中枢在大脑皮质中具有广泛的代表区域，仅就拇指在大脑皮层中所占的面积而言，几乎相当于整个躯干所占的面积，因此，手、脚的运动对促进幼儿的智力发展有着不可低估的作用。另据有关实验证明，通过手、眼的配合，能发展幼儿对事物的复杂属性及其相互关系进

行分析和综合的能力，发展他们的知觉和形象思维能力。如果没有眼睛和手、脚与大脑神经间不断地相互影响，大脑功能就不能趋于完善。因此，有关研究儿童语言发展的专家们强调：“手的活动同孩子的智力与表达能力有着不可分割的联系”、“凡做一些高度复杂性的动作，特别是手和脚的配合动作，都是在大脑皮质直接参与和控制下逐渐形成的”。由此，说明儿童智力发达的程度同儿童支配自己身体的能力密切相关。

让孩子们听着音乐或自己唱着歌进行游戏，注意力更易贯注在游戏活动中，同时又配合着音乐的节奏做动作，这样既能培养孩子的乐感和节奏感，又能提高其身体运动的协调能力。音乐对儿童智力的发展和心理健康都有很大益处，因为悦耳动听的音乐通过听觉器官传入大脑层，对神经系统是一个良好刺激，对心血管系统和内分泌系统也产生积极的作用，使人精神振奋、情绪饱满。当然也要注意防止太强烈的音乐声响的刺激，特别是一些时代乐曲，如迪斯科音乐、爵士音乐等，对孩子们是不适宜的。

在组织孩子们进行身体活动游戏时，应该注意不要对孩子们只说游戏怎么做就行了，而应当将该游戏的目的、方法和注意事项都告诉孩子们，让他们自己去理解、熟悉和掌握。要鼓励孩子们在游戏中的有所创新，只要没有什么危险，就不必去制止。即使是不安全的活动，也要对孩子讲清楚为什么不能这样做的道理，或采取一些必要的安全措施。

游戏中要注意控制孩子们的活动量，一旦出现疲劳现象，定要立即调整或稍加休息。同时对那些腼腆、害羞的孩子要特别加以诱导、鼓励和照顾，必要时大人可以亲自带领着他们游戏。

身体活动游戏 I

划线跑（走）

1. 一人手持木棒（或粉笔）边跑（走）边在地上划一条线，另一人随在其后划一条与之平行的线（图 1A）。

2. 由一个固定点出发，在地上划一条弯弯曲曲的线，最后再回到原出发点处。尽可能划得长一些，弯曲多一些（图 1B）。

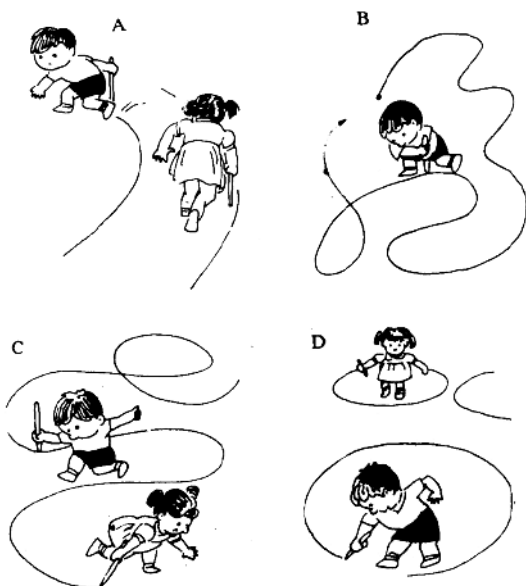


图 1

3. 沿着同伴划的线跑(走),脚要尽量踩在线上(图 1C)。
4. 在地上划个大圈,看谁划得大又圆(图 1D)。

跟我做

1. 手持木棒边跑(走)边随意敲打各种物体,如栏杆、树干、铁管等物。可一步一敲,也可以跑几步敲一次,随着跑节奏的快慢,敲击的声音也有快有慢。让孩子们在不同的敲击声、音色和节律中感受到乐趣(图 2A)。

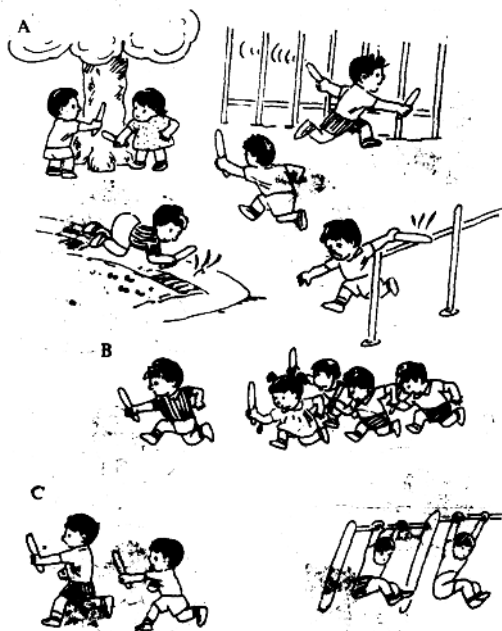


图 2

2. 一人前面领着做,其他人在后面跟着学,动作同 A (图 2D)。