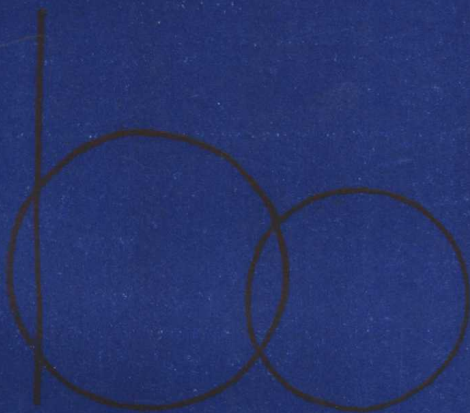


XIAOXUEYOUXI
JIAOCAI 100 LI

小学室外体育游戏



例

湖北教育出版社

小学室外体育游戏100例

湖北省教学研究室编

湖北教育出版社

小学室外体育游戏100例

湖北省教学研究室

•

湖北教育出版社出版 新华书店湖北发行所发行

天门县印刷厂印刷

767×1032毫米32开本 4.5印张 1插页 98,000

1985年7月第1版 1985年7月第1次印刷

印数：1 12,000

统一书号：7306 229 定价：0.64元

前 言

为了促进小学体育活动生动活泼地开展，我们编写了小学室外体育游戏 100 例，供教师们教学中参考选用。我们在编写中力求游戏具有一定的思想性、趣味性和知识性，内容生动活泼，方法简便易行，并具有一定的锻炼价值。游戏一百例经过十几位老师的试教，普遍反映这些游戏符合儿童的心理、生理特点，深受儿童的欢迎和喜爱，可供广大城乡小学体育教师教学参考。

为了便于教师选用，本书按高、中、低年级分组，各年级组又按跑、跳、投、对抗与负重、球类等基本活动能力分类编排。

本书由湖北省教学研究室主持编写，武汉市硚口区新合村小学刘善武、武汉市教学研究室范鑫元、湖北省教育学院陈琦提供初稿，李承甲、胡业金、曾祥林、黄沛修、刘大林、余兴仁、欧阳天晶、袁庆琪、孙明华、彭祖新、李贵衡、龚明享、陈立顺、何正安等同志参加讨论、修改及定稿工作，李震龙同志插图，陈立顺同志场地图设计。

在修改、定稿过程中，华中师范学院体育系副教授谭汝吉、湖北省特级体育教师张建国为本书提出了不少宝贵意见，在此表示诚挚的谢意。

由于编写水平有限，难免有这样那样的缺点，望提出宝贵意见，以便再版时修改。

湖北省教学研究室

目 录

低 年 级

一、发展奔跑能力的游戏

1. 钻龙门赛跑..... 1
2. 登六盘山夺红旗..... 2
3. 钻橡筋接力..... 4
4. 换岗接力跑..... 5
5. 大灰狼和小白兔..... 7
6. 移动带子..... 8
7. 挂绳接力..... 10
8. 打板毬接力赛..... 11
9. 勇敢的小兔..... 12
10. 收玉米棒..... 14
11. 两人三足走竞赛..... 15
12. 蜜蜂采蜜忙..... 17
13. 快跑快搬..... 18
14. 快快植树..... 19
15. 又快又准..... 21
16. 种收白菜..... 22
17. 赶球接力..... 24

二、发展跳跃能力的游戏

18. 龟兔赛跑..... 26

19. 看谁跳得快、放得好·····	27
20. 三人抱腰下蹲跳·····	29
21. 单脚跳四方·····	30
22. 青蛙连续跳·····	31
23. 兔跳接力·····	32
三、发展投掷能力的游戏	
24. 打桌上的棒·····	34
25. 投球入筐·····	35
四、球类游戏	
26. 滚球打棒·····	37
27. 滚球过洞·····	38
28. 双龙戏珠·····	40
29. 曲线传递实心球·····	41
30. 快速搬运·····	43

中 年 级

一、发展奔跑能力的游戏

31. 插红旗比赛·····	45
32. 扑克集合·····	46
33. 三人一球跑·····	47
34. 绕树赛跑·····	48
35. 持长竿赛跑·····	49
36. 齐心协力跑·····	51
37. 传送鸡毛信·····	52
38. 跟踪追击·····	53
39. 快到队旗下集合·····	55
40. 钻过小树林·····	56

41. 看谁是多余者	57
42. 开发“星球”	58
43. 对角接力	59
44. 马蹄形追逐跑	60
45. 连续换物赛跑	62
46. 登上“珠峰”	63

二、发展跳跃能力的游戏

47. 斗鸡夺旗战	65
48. 单人跳、双人跑接力	66
49. 跳方城	67
50. 不拍蹲下的人	69
51. 闯三关	70
52. 三人单脚跳接力	72
53. 骑马过河	73
54. 夺带子	74

三、发展投掷能力的游戏

55. 巷道战	76
56. 打活动靶	77
57. 投空中靶	79
58. 沙包战	80
59. 掷球过网	81
60. 球击球	83
61. 猎人打野鸭	84
62. 看谁投得准	85

四、对抗与负重游戏

63. 拉人进圈	87
64. 蜈蚣比赛	88

五、球类游戏

65. 三角运球传球接力	82
66. 滚球换球接力	90
67. 地滚球比赛	91
68. 赶羊进圈	93
69. 赶球进圈迎面接力	94
70. 快跑快踢	96

高 年 级

一、发展奔跑能力的游戏

71. 五角星接力跑	97
72. 友谊赛	98
73. 跑得快、做得多	100
74. 看谁会躲闪	101
75. 冲过封锁区	103
76. 踏中圈再跑回	104
77. 援救战友	104
78. 车轮跑	106
79. 两棒圆圈接力赛	107
80. 圆圈障碍赛跑	109
81. 全能赛跑	110
82. 追人	112
83. 二捉一	113
84. 返回阵地	114
85. 跳栏赛跑	116

二、发展跳跃能力的游戏

86. “8”字跳长绳接力赛	118
----------------	-----

三、发展投掷能力的游戏

- 87. 勇敢的小工兵..... 120
- 88. 快跑快掷..... 121
- 89. 打隐现靶..... 123

四、对抗与负重的游戏

- 90. 摇船比赛..... 125
- 91. 骑兵战..... 125
- 92. 送公粮..... 127

五、球类游戏

- 93. 控制球比赛..... 129
- 94. 传球接力赛..... 130
- 95. 多门足球赛..... 131
- 96. 勇敢者的球..... 132
- 97. 抢篮板球接力赛..... 134
- 98. 接反弹球接力赛..... 135
- 99. 一人三球迎面接力跑..... 136
- 100. 运球夺标..... 137

低 年 级

一、发展奔跑能力的游戏

1 钻 龙 门 赛 跑

游戏目的：

培养学生集体主义精神；发展灵敏和变向跑的能力。

教具：

接力棒四根，2.5米竹竿五根，60公分高凳子十个。

场地布置：

在场地上设五个梅花形“龙门”，（用竹竿两头架起，高60公分。）周围四个，中间一个，门宽2米，如图1。

游戏方法：

将学生分成人数相等的四队，站在弓形预备线后，预备线前1米画四条平行起跑线，各队第一人手持接力棒站在起跑线后。教师发令后，第一、二队的第一人同时跑去钻左边第一道龙门，三、四队第一人同时跑去钻右边第一道龙门。第二道龙门是各队共同钻的。然后一、二队钻左边第三道龙门，三、四队钻右边第三道龙门。钻完后按原路线折回把木棒递给本队第二人继续比赛，先做完为胜。

游戏规则：

1. 钻龙门时必须从龙门中钻过，同时钻一个龙门时，不得互相碰挤。

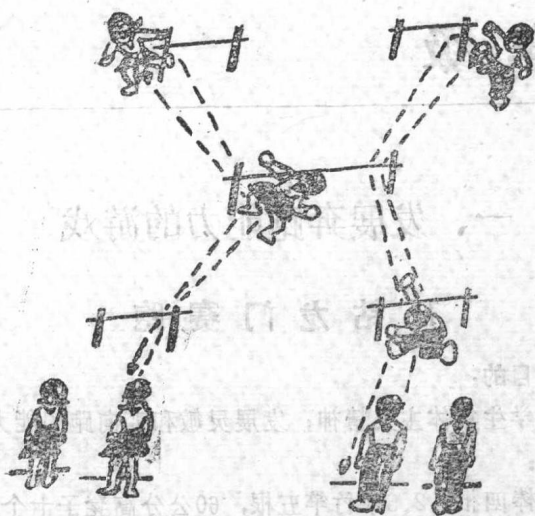


图1

2. 接棒后才能越过起跑线。
3. 钻错龙门时必须回来重钻。
4. 碰掉竹竿要还原。

教学注意事项:

1. 比赛前可慢速练习一次, 熟悉方法、路线和规则。
2. 钻龙门时还可规定钻两道跳一道, 钻跳结合。
3. 如果缺乏教具, 也可在地上放两块砖头当龙门。

2 登六盘山夺红旗

游戏目的:

培养学生勇往直前和集体主义精神, 发展变向跑的能力。

教具:

接力棒四根, 红旗一面。

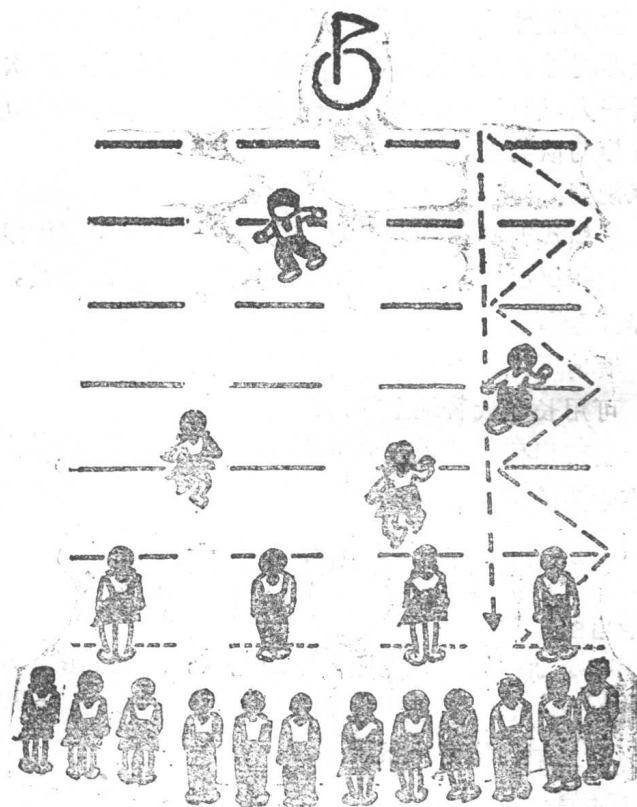


图 2

场地布置:

在场地上画六条长 1.5 米, 相距 3 米的平行线, 共画四组, 组距 2 米。第一条线前 3 米处各画一条起跑线, 共四条。起跑线前 1 米处画弓形预备线。离最后一道线前方 10 米的地方插一面红旗, 如图 2。

游戏方法:

将学生分成人数相等的四队, 站在弓形预备线后, 各队

第一人站在起跑线后。教师发令后，各队第一人绕过六条横线（曲线形绕过）直线跑回，把棒递给本队第二人，依次进行到最后一人。最后一人绕完六条横线后跑到前方去夺红旗，先夺到红旗的队为胜。

游戏规则：

1. 绕横线时必须从横线的两端绕过，不得跨越横线。
2. 交接棒时，不得丢棒。接棒后才能越过起跑线。

教学注意事项：

1. 赛前可组织一队队练习，熟悉游戏路线。
2. 可用长凳代替地上的横线效果更好。
3. 也可用体操棒或其它的六个不相同的器材代替六盘山，提高学生的兴趣和难度。

3 钻 橡 筋 接 力

游戏目的：

培养学生动作敏捷和克服困难的品质；发展速度素质。

教具：

接力棒二根，橡筋一条。

场地布置：

在场地中间放一条橡筋，两端固定在地上，两侧15米处画两条平行于橡筋的横线作起跑线，起跑线后1米处各画一条预备线，如图3。

游戏方法：

将学生分成人数相等的两队，各队又分成人数相等的两组，迎面站在预备线后。教师发令后，由一侧各组的第一人手持接力棒跑到橡筋处，用手抓起橡筋，身体从橡筋下钻过，跑到对面把棒递给同队的第一人。依次进行接力比赛，

先做完的一队为胜。

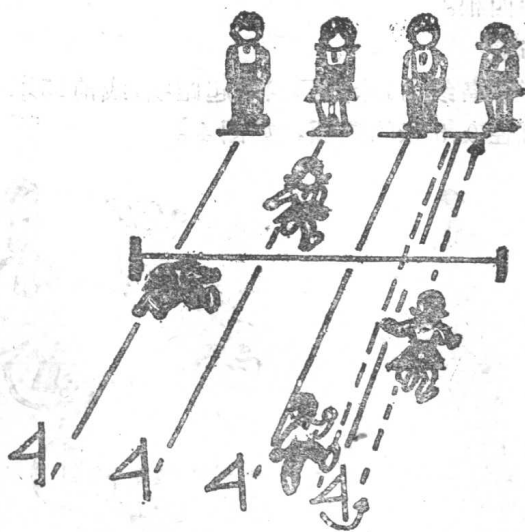


图 3

游戏规则：

1. 不得从橡筋上越过。
2. 交棒时，不得丢棒。接棒后方能越过起跑线。

教学注意事项：

1. 比赛前分队练习快速钻过橡筋的动作。
2. 为了提高学生的兴趣，可在橡筋两侧 7 米处各增设一道障碍物，加大游戏的难度。
3. 高年级的学生也可以用拔河绳代替橡筋。

4 换 岗 接 力 跑

游戏目的：

培养学生集体主义精神，发展灵敏和速度素质。

教具:

接力棒四根。

场地布置:

在弓形预备线前1米处画四条起跑线,线前15米——20米处画四个直径0.5米的圆圈,如图4。

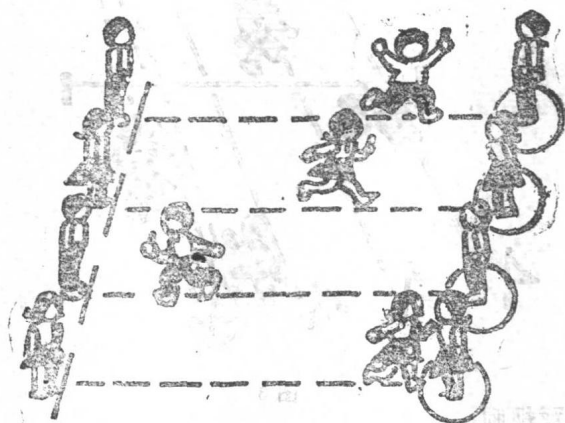


图4

游戏方法:

将学生分成人数相等的四队,各成一行横队站在弓形预备线后,面向圆圈。比赛前各队先派一名学生站在圆圈内,面向起跑线,各队第一人手持接力棒站在起跑线后。教师发令后,各队第一人跑到对面圆圈前把棒递给圆圈内的人,然后自己站进圈内,圈内的人接棒后立即跑回本队将棒递给第二人,这样依次进行“换岗”接力比赛。先跑完的队为胜。

游戏规则:

1. 站在圆圈内的人接棒时,脚不得出圈。
2. 交棒时,不得丢棒,接棒后才能越过起跑线。

教学注意事项:

1. 比赛前, 各队可先练习 1—2 次, 熟悉“换岗”接棒的方法。
2. 根据学生的情况, 可增减跑的距离。
3. 可增设岗站或障碍物, 以提高游戏的难度和运动量。

5 大灰狼和小白兔

游戏目的:

培养学生机智、勇敢、诚实的良好品质; 发展智力和追拍躲闪的能力。

场地布置:

在操场上画一个长20米, 宽10米的长方形, 一方为甲地, 一方为乙地。长方形中分散画四——五个直径为1米的圆, 如图5。

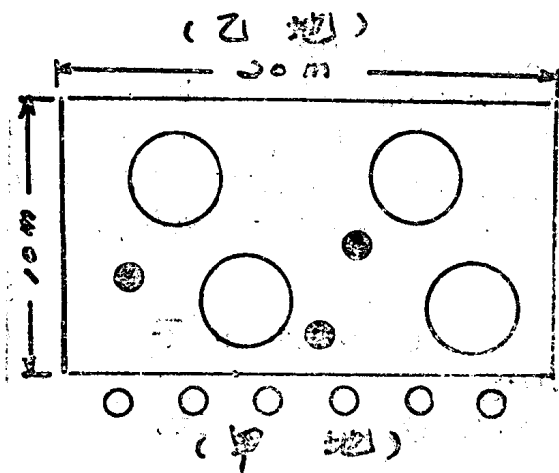


图5

游戏方法：

选出2—3人当大灰狼，站在长方形内，但不能进圆圈，其余的学生都当小白兔，站在甲地边线外。游戏开始后，在一定的时间内，小白兔必须从甲地跑到乙地。在行进中要躲过大灰狼的追捕，如遇危险，可暂躲进途中的窝内，（即场内的圆圈。）以保安全。待险情过后，再继续前进，跑过乙地的边线为胜。被捉的小白兔可参加下次的游戏。在规定时间内没有到达乙地的小白兔也算被捉。

游戏规则：

1. 小白兔进窝，狼不能捉。

2. 大灰狼以手触到小白兔身体的任何部位即算被捉。

追拍中不准推人和拉人。

教学注意事项：

1. 先分队练习从一端跑至另一端，中间可在窝内暂停。

2. 狼的数量可由少增多。

3. 担任大灰狼角色的学生可先由体弱的学生担任。

4. 可采用狼、兔对话的形式：如狼说：“大灰狼我最凶，看哪个白兔敢前冲？”小白兔说：“小白兔我最灵巧，勇敢向前呈英豪！”说完后再跑，用以增加游戏的童话色彩。

6 移动带子

游戏目的：

培养学生行动敏捷，发展奔跑能力。

教具：

标志带四条。