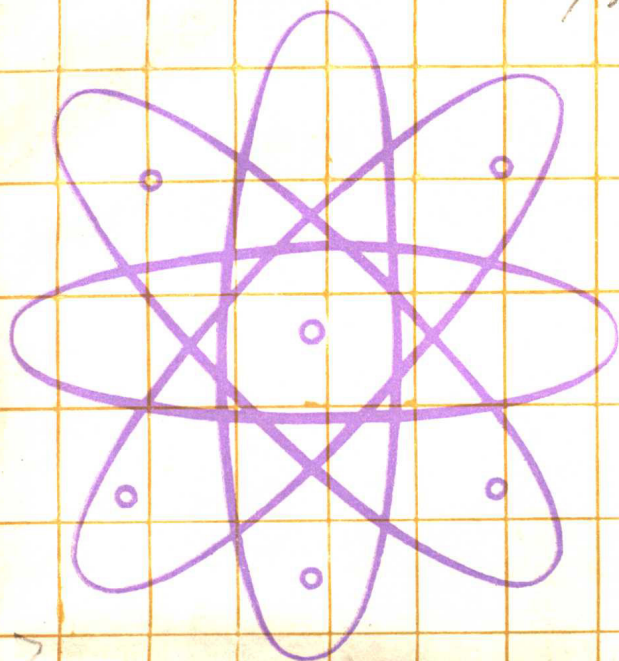


小学教师文库

7356/94



小学体育游戏百种

张 阳 编

江苏人民出版社



XIAOXUEJIAOSHIWENKU

小学体育游戏百种

张 阳 编

江苏人民出版社

内 容 提 要

本书是《小学教师文库》的一种。书中有徒手游戏 28 种、球类游戏 16 种、棍棒游戏 10 种、沙袋游戏 8 种、手帕游戏 9 种、圈环游戏 9 种、绳子游戏 10 种、旗帜游戏 5 种、毽子游戏 2 种、飞盘游戏 3 种、障碍游戏 2 种,计 11 类 102 种。这些游戏都饶有兴趣,有益学生的身心。在体育课或课外活动时,可根据需要选用。

小学体育游戏百种

张 阳 编

江苏人民出版社出版

江苏省新华书店发行 淮海印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 3.5 字数 70,000

1982 年 2 月第 1 版 1982 年 2 月第 1 次印刷

印数 1—26,000 册

书号: 7100·156 定价: 0.29 元

责任编辑 缪泳禾

目 录

一、徒手游戏

1. 决战	1
2. 夺阵地	2
3. 折线车轮跑	3
4. 打胜仗	4
5. 防空洞	5
6. 造房子	6
7. 穿山洞	7
8. 牧羊	7
9. 听信号进军	8
10. 马儿跑得快	9
11. 撑骆驼	10
12. 放爆竹	10
13. 住店	11
14. 春播秋收	12
15. 指鼻子	13
16. 开火车	14
17. 丛林追捕	15
18. 城墙战斗	16
19. 守阵地	17

20. 闯五关	18
21. 抢四角	19
22. 猫捉老鼠	20
23. 贴膏药	21
24. 结伴赛跑	21
25. 8字接力	22
26. 打乒乓	23
27. 沿线追击	24
28. 敌后战斗	25

二、球类游戏

29. 巧搬运	27
30. 投圈接球	28
31. 打击空中强盗	29
32. 保卫堡垒	29
33. 打得准	30
34. 冻人	31
35. 活动篮筐	32
36. 渔夫摸螺	33
37. 双足传球	34
38. 转圈抢球	35
39. 越河掷球	36
40. 冲过火力网	37
41. 巧夺地雷	38
42. 三球同边	39
43. 当心地雷	40

44. 二防三	40
---------------	----

三、棍棒游戏

45. 转身扶棒	42
46. 巧拨	43
47. 赶球接力	43
48. 扛棒接力	44
49. 套棒前进	45
50. 传棒	46
51. 铺路	47
52. 认准方向	48
53. 过岗哨	49
54. 搬运接力	50

四、沙袋游戏

55. 投活动目标	52
56. 伏虎护袋	53
57. 击球出圈	54
58. 运粮	54
59. 沙袋抛接	55
60. 捉贴子	56
61. 顶沙袋追逐	57
62. 投方格	58

五、手帕游戏

63. 辨识方向	60
----------------	----

64. 遥控指挥	61
65. 接环	62
66. 黑夜捉鸭	63
67. 摸碉堡	64
68. 听音辨人	64
69. 抽手帕	65
70. 虎穴擒敌	66
71. 救同伴	67

六、圈环游戏

72. 蛇脱壳	69
73. 摆渡	70
74. 钻圈	71
75. 投活动圈	72
76. 荸荠串	73
77. 滚铁环夺旗	74
78. 滚铁环过障碍	75
79. 曲线滚铁环	76
80. 滚圈接力	76

七、绳子游戏

81. 出入绳圈	78
82. 巧抽木块	79
83. 腰绳角力	79
84. 巧劲角力	80
85. 快跑快抽	81

86. 单脚拉绳	82
87. 绳镖	83
88. 围捉小牛	84
89. 捕蛇	85
90. 横绳拔河	86

八、旗帜游戏

91. 红绿灯	87
92. 跑向队旗	88
93. 优胜红旗	88
94. 夺红旗	89
95. 红旗绿旗	90

九、毽子游戏

96. 踢毽子	92
97. 拍毽子	94

十、飞盘游戏

98. 过网飞盘	96
99. 飞盘穿圈	97
100. 穿梭飞盘	98

十一、障碍游戏

101. 勇敢者的道路	101
102. 跟踪追击	102

一、徒手游戏

1. 决 战

目的：发展速度和灵敏素质，培养关心集体、团结友爱的品质。

准备：在场地上画一个长20—30米、宽15—20米的长方形为“战场”，两端内侧中点各画一个直径1.5米的圆圈（距端线3米），作为“俘虏营”。（图一）

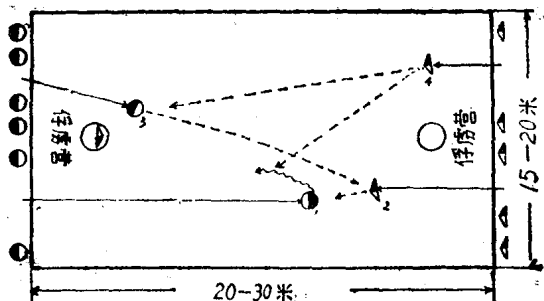


图 一

方法：把学生分成人数相等的甲、乙两队，分别站在端线上。各队推选一个“司令”，负责指挥战斗。游戏开始，先由甲队司令指挥本队某一队员上场挑战。该队员前进至中场，此时乙队司令亦指挥本队一队员出击，追拍甲队队员。甲队队员如被追拍到，就进乙队的俘虏营。但甲队不应坐视本队队员被

俘,司令应派出又一队员增援,上战场追拍上述乙队队员。而乙队司令也就相机派出队员增援,追拍甲队增援队员……

这样,战场上就出现相互捕捉的局面。双方俘虏营中的俘虏人数也渐增。双方队员在追逃同时,又可至俘虏营营救本方被俘队员。被俘队员只要让本方队员拍到即算获救,可逃回本方端线,但在逃回过程中,如被对方任何队员拍到,仍要当俘虏。俘虏可以手牵手走出圈外(末一人须在圈内),争取营救。

最后司令也可出战。某队人员全部被捉时,游戏即告结束。

规则: 1. 每个追捕队员只能追拍比他先出场的敌方人员。
2. 被救俘虏逃回过程中,对方任何队员均可追拍。3. 脚踩本方端线即算归营,对方追拍无效;逃出两旁边线即算被俘。

说明: 1. 适合高年级学生。2. 运动量较大,宜适可而止。

2. 夺 阵 地

目的: 提高快速反应能力和奔跑能力。

准备: 在场地上画一个直径5—8米的圆圈。(图二)

方法: 从学生中选出一人为夺阵地人,站在圈外,其余的学生站在圈上。游戏开始,夺阵地人沿圈缓步行走,这



图二

时,大家均需留意他。夺阵地人突然在某个学生背上拍一下后,迅速绕圈奔跑一周,夺占被拍人的阵地(即原站立位置)。被拍人应立刻从夺阵地人相反方向绕圈奔跑,夺占自己的阵地。未夺到阵地者,仍依前法继续夺占阵地。

规则: 1.奔跑夺阵地时,两人相遇,应靠右错肩而过,故意阻挡者即判失去阵地。2.连续三次未夺占阵地,表演小节目一只,然后换人再做。

说明: 适合各年级学生。

3. 折线车轮跑

目的: 提高奔跑时快速变向的能力,发展灵敏和速度素质。

准备: 根据游戏人数多少,画一个等边三角形。(图三)

方法: 把学生分成人数相等的三队,以三角形顶点为基准,成一路纵队,分别排在三角形顶点垂线上,成放射状。各队排头手持小皮球或接力棒。裁判发令后,各队排头按逆时针方向跑出,折过三角形另两个顶点,跑到本队排尾,并将球从排尾传

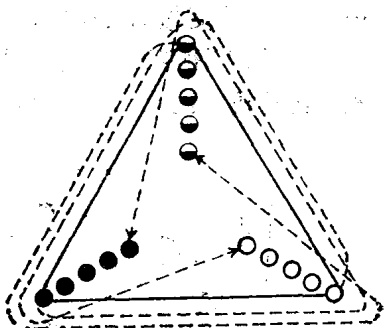


图 三

到排头。排头接球后,按上述路线再跑出。这样依次进行,先跑完的队获胜。

规则: 1.不得从其他队员中穿过。2.不得阻碍他队跑进

队员。3.球必须依次传递。

说明：1.适合中、高年级学生。2.除等边三角形外，按分队不同，可画等边菱形、正五边形等。

4. 打 胜 仗

目的：集中注意力。

方法：把学生分成两队，各为一列横队，相距3米，背向而立。游戏开始，各队队长将“秘密武器”轻声授于排头，排头又将“秘密武器”用传口令的方法，依次轻声传到排尾。“秘密武器”为“坦克”、“飞机”、“高射炮”三种。坦克可攻毁高射炮，高射炮可打掉飞机，飞机又可炸毁坦克。待口令传完，裁判喊“打！”全队立即返身做出开战的模仿动作：如做飞机的，则伸开双臂，叫“嗡嗡嗡嗡……”声；采用坦克的，则各人蹲下，学“轧轧……”声；决定做高射炮的，则双手做对空射击样子，发出“哒哒……”声(图四)。裁判判定胜负后，重行再做。游戏重复数次，统计成功次数以定胜负。

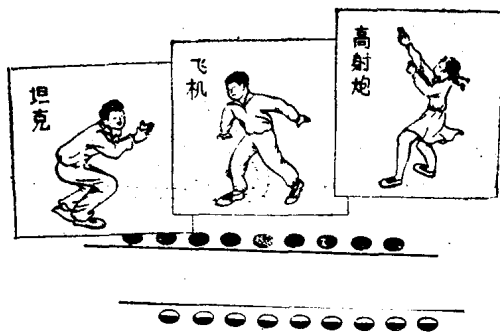


图 四

规则：每队战斗时，如有一人做错，即判该队失败。

说明：适合低、中年级学生。

5. 防 空 洞

目的：发展速度、灵敏素质，培养团结友爱精神。

方法：从学生中先选出两人，一人为“炸弹”，另一人为准备进防空洞的“居民”。其余学生分成四人一组，其中三人手拉手作成“防空洞”，另一人蹲在洞内。各组分散在场内各处。裁判发出防空警报后，“炸弹”追炸洞外“居民”，并连续发出“呜呜”之声。如追拍到“居民”时，“炸弹”应发“轰”的一声。躲避炸弹的居民可及时躲进任何一个防空洞，以避免被炸。而原在洞中的人应及时让出防空洞，以救援同伴。此时“炸弹”改追让出者，让出者仍可及时避进别的防空洞，争取救援。游戏连续进行，“炸弹”可由被炸到者替换，或数分钟后另换人做“炸弹”。（图五）

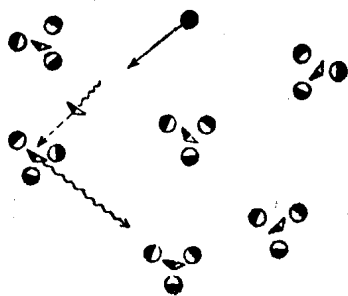


图 五

规则：1. 做“防空洞”的人不准故意阻挡“炸弹”。2. 当“居

民”躲进防空洞时，洞内的人应及时钻出，否则，应算其被炸。

说明：适合低、中年级学生。

6. 造 房 子

目的：提高跳跃能力，培养细心和专心一致的品质。

准备：在平坦地面或较宽的走廊、甬道上，用粉笔画一个长2米、宽80厘米的长方形，再把长方形平分成10个方格

(有方砖铺地的地面则一块方砖为一格)，在每格内依次标1至10十个数字。(图六)

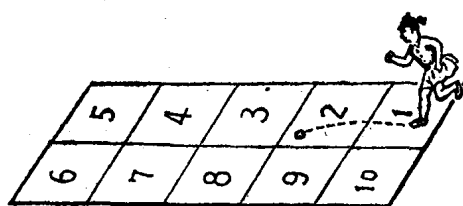


图 六

方法：学生数人，用猜拳法或协商决定游戏先后次序。游戏开始，

第一人检一块小石子，将它投入第一格，同时单脚提跳进入第一格，用足尖依次将石子拨入第二格、第三格……以至第十格。石子拨入每一格，人亦依次按格跳入，待跳至第十格后，完成第一轮。第二轮方法是将石子一下投至第二格，再依格跳拨至第十格。至此造房成功，然后背向格子，将石子倒拨入任何一格，此格即为该人所造房子，可用粉笔写上此人姓名。

接着换人再做。接做的人逢到已经写上名字的格子须跳过。

规则：1. 拨石子和单脚跳入时，不得踩线或出界，否则算犯规，换人再做。2. 提起脚不得中途落地，如落地，换人再做。

说明：适合学生课余活动时做，人数宜少。

7. 穿 山 洞

目的：提高灵巧性和协调能力，培养团结协作精神。

方法：学生1至2报数，分成二列横队，相距一步，相向而立。两队相对应的两人双手互拉并举起，搭成“山洞”。游戏开始，排尾两人手拉手弯腰连续穿过山洞，出洞后立即成新排头并搭成山洞形。其余各挡依次进出山洞，直到恢复原来排列次序为止。(图七)

也可分组比赛，以先恢复原状的队获胜。

规则：搭山洞的和穿山洞的各组，都不能脱手。

说明：适合各年级学生。

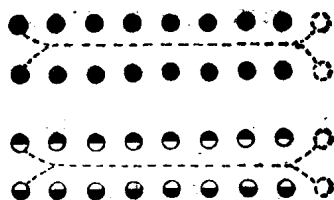


图 七

8. 牧 羊

目的：提高奔跑、躲闪、追捉能力，培养机智、团结的品质。

准备：在场地上画一个直径20米的大圆圈为“草地”。圈外再画一个直径2米的圆圈为“羊栏”。(图八)

方法：从学生中推选一

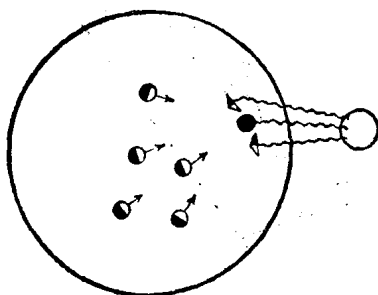


图 八

人做“羊”，再选两人做“猎狗”，一同站在羊栏内。其余的人做“狼”，散在草地中。游戏开始，羊从栏内走进草地，猎狗在旁保护。此时，狼就上前捉羊，猎狗则尽力保护羊不让捉到。如狼被猎狗碰到，就算被猎获，主动退到羊栏内；如羊被狼捉到，则换人再做。

猎狗和羊可暂时避入羊栏休息，这时狼就不能捉羊。

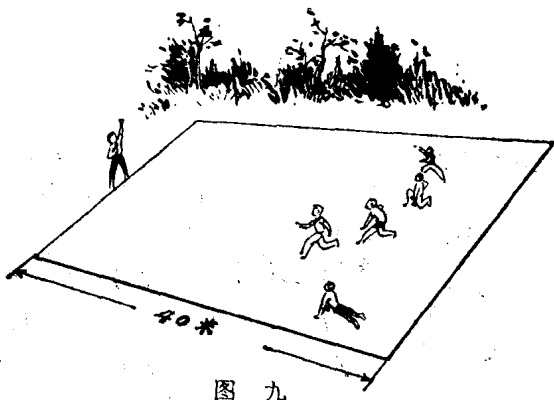
规则：1. 追捉以手触身体为准。2. 被捉者须主动承认。

说明：适合低、中年级学生。

9. 听信号进军

目的：提高快跑、急停和反应能力，培养听从指挥、遵守纪律的品质。

准备：在场地一端画一条起点线，另一端画一条终点线，相距 40 米左右。（图九）



方法：全体学生一列横队排在起点线上，左右间隔一臂。

教师规定鸣笛信号为：“一长声”表示快跑，“一短一长”表示蹲下，“连续短声”表示卧倒。游戏开始，教师任意选择信号鸣笛。全队学生根据笛声做快跑、下蹲或卧倒的动作，逐步向前推进，直至全队到达终点。先到者应予表扬，并鼓励其代替教师发信号。

规则：进军过程中，应停而未停者，返回原处。

说明：适合各年级学生。

10. 马儿跑得快

目的：发展跑跳能力，培养团结合作精神。

准备：在场地上画一条起点线。距起点线 10—15 米处平行插两面红旗（间隔 4 米）。

方法：把学生分成两队。每队一至三报数，分成三人一组，其中两人做“马”，一人做“骑手”。做马的两人面向前方，互握左右手；做骑手的将一腿搁在互握的手上，两手分搭在做马人肩上。（图十）游戏开始，各队第一组站在起点线上。待裁判发令后，骑手立即单足跳跃前进，绕过红旗返回本队起点。第二组接着出发。这样依次进行，全队做完第一轮，换骑手再做第二、三轮。游戏结束时，以先到的队获胜。



图十

规则：“马儿”脱手或骑手脱脚，应原地搭好后再跑。

说明：适合低、中年级学生。