

45807
ZBK

游戏舞

48.88

ZBK

五十例

张炳望 编



人民教育出版社

游戏舞五十例

张炳堃 编

人民音乐出版社出版

新华书店北京发行所发行

人民音乐出版社印刷厂印装

开本 787×1092 1/32 印张 10.5 字数 226,000

1986年1月第1版 1987年2月第1次印刷

印数 1—6,500

书号 7012·01033 定价 1.40 元

前 言

游戏舞是游戏和集体舞相结合的一种形式。游戏本来就是为广大少年儿童所喜爱的体育活动，游戏与舞蹈结合，使游戏内容更加充实，形式更加生动活泼，为游戏增添了韵律美的色彩。

将游戏舞作为小学各年级的活动内容，使学生在游戏中翩翩起舞，在舞中有欢快的游戏，在边歌、边舞、边游的活动中，既较全面地锻炼了身体，又丰富了知识，陶冶了情操，促进了学生德、智、体、美的全面发展。

笔者多年来在体育教学实践中，力图使游戏的内容、组织与教法，更加符合少年儿童的生理、心理特点，克服枯燥乏味或成人化的倾向，同时又能使学生在活泼欢快的游戏中受到了美的教育，因此对游戏舞进行了多方面的试验与研究，《游戏舞五十例》就是在教学中经过反复实践编写而成的。

本书列举了五十个范例，游舞结合的方式上，大体分为两类：

一、先舞后游，以舞始游终，终而复始，反复舞蹈：

这一类型的游戏舞，多半是根据民间流传的一些少年儿童游戏的内容创编的。如：“什么人来同他比”、“三只老虎”、“老鹰捉小鸡”等，这些传统的游戏，其内容和形式从未与舞蹈融为一体表现出来过，本《游戏舞 50 例》是依据游戏的内

容与组织形式的要求，选择适宜的歌曲，有的还配上适当的新词，编成舞蹈，安排在游戏前，做游戏的“引子”。

游戏前，学生通过有目的、形象生动和有节奏的舞蹈，进一步深入“角色”如“小鸡”、“老鹰”、“小羊”、“狼”、“小鸟”等，通过拟人化的形象，使学生感到他们就是舞蹈游戏的主人，通过舞蹈把学生的积极性调动起来。舞蹈的队形即是游戏开始的队形，为游戏做好组织上的准备，当舞蹈一结束，自然地过渡到游戏。

二、舞游同步，舞中有游、游中兼舞、舞游结合，融为一体：

这一类型的游戏舞，就是通常所说的“唱游”，舞蹈过程也是游戏的过程，游戏寓于舞蹈之中，例如游戏舞“红花红花开不开”，就是以边歌边舞，进行问答对话，并做一人追，多人跑的游戏。

《游戏舞五十例》在内容安排上，力求符合学生年龄特点，由易到难，由简到繁，第一部分二十二例，是供低年级（一、二年级）选用的，第二部分十八例，是供中年级（三、四年级）选用的，第三部分十例，是供高年级（五、六年级）选用的。

游戏舞，把游戏、音乐和舞蹈结合起来，作为体育的活动内容，虽然过去也有这种边游戏、边唱歌、边舞蹈的形式，但是，把这种形式上升到一定的理论高度，并在实践中进行系统的试验，尚需总结经验，本书的一些见解，以及整理和创编的“五十例”，只是引玉之砖，其中缺点和错误在所难免，希望同志们予以批评指正。

本书经天津市体育教学研究组顾问王汝唐老师校阅修

订，并得到了岳子光、许大本、杨馨、宋寿春等老师的指正帮助，天津音乐学院张金城、和平区少年宫赵业良二位同志为游戏舞配乐谱曲，另外天津电视台曾以“丰富多彩的课间游戏”为题，为部分游戏舞进行了录像播放，中央电视台也进行了重播。“快快集合”游戏舞，已编入了市少年宫主编的《游戏专集》，并在各区普及，在此，特向以上诸同志和各单位，表示衷心的感谢。

目 录

低 年 级

一、小蜜蜂算术算得好·····	(1)
二、三只老虎·····	(5)
三、小鸡吃米·····	(10)
四、“拼音”找“字”·····	(16)
五、偏旁组字·····	(21)
六、放羊大哥、小羊和狼·····	(29)
七、红花红花开不开·····	(34)
八、老鹰捉小鸡·····	(39)
九、鸭子夹球·····	(45)
十、捉老鼠·····	(52)
十一、小鸟回窝·····	(62)
十二、捕鱼·····	(68)
十三、找伙伴·····	(73)
十四、乘和除·····	(77)
十五、快快集合·····	(87)
十六、穿过小树林·····	(94)
十七、什么人来同他比·····	(101)
十八、占点·····	(106)
十九、包子、剪子、锤·····	(110)

二十、系手绢·····	(117)
二十一、追捕·····	(123)
二十二、二追一·····	(129)

中 年 级

二十三、叫号扶竿（接球）·····	(135)
二十四、十字接力·····	(140)
二十五、编花篮·····	(146)
二十六、传球互追·····	(154)
二十七、障碍追拍·····	(160)
二十八、歌颂女排·····	(166)
二十九、穿山洞·····	(171)
三十、变小圈·····	(180)
三十一、跟着排头做·····	(186)
三十二、抬轿子·····	(191)
三十三、抢空位、拍人追人·····	(200)
三十四、背夹球·····	(206)
三十五、划船赛·····	(211)
三十六、火车挂钩·····	(218)
三十七、叫号追逃·····	(227)
三十八、跳房子·····	(232)
三十九、跳皮筋·····	(240)
四十、智取·····	(245)

高 年 级

四十一、英语教学·····	(250)
---------------	-------

四十二、推小车·····	(262)
四十三、扶棒和托棒·····	(269)
四十四、跳马背·····	(277)
四十五、连字成词·····	(283)
四十六、突围·····	(294)
四十七、叫号抢球·····	(301)
四十八、双龙戏珠·····	(308)
四十九、请你们跟我这样做·····	(314)
五十、黄河、长江·····	(321)

低 年 级

一、小蜜蜂算术算得好

(一) 舞曲：

胸戴红花更美丽*

1 = F $\frac{2}{4}$

<u>5 5</u>	<u>1 3</u>	<u>6 5</u>	<u>3 1</u>	<u>2 2</u>	<u>3 1</u>	<u>5</u>	—	
小蜜	蜂	小蜜	蜂	在我	胸前	飞，		

<u>5 5</u>	<u>1 3</u>	<u>6 5</u>	<u>3 1</u>	<u>2 6</u>	<u>7 1</u>	<u>2</u>	—	
嗡嗡	嗡	嗡嗡	嗡	多呀	多欢	喜，		

<u>3 4</u>	<u>5</u>	<u>6 5</u>	<u>3</u>	<u>1</u>	<u>4 5</u>	<u>6</u>	—	
小蜜	蜂	算	术	算	得	好，		

<u>5 5</u>	<u>1 3</u>	<u>2 2</u>	<u>6</u>	<u>5 0</u>	<u>2 3</u>	<u>1</u>	—	
胸戴	红花	更美	丽	更	美	丽。		

* 本歌曲选自全日制十年制小学音乐课本第一册（以下从略）。歌词的第三句“夸我当上了好学生”，作者改为“小蜜蜂算术算得好”。

(二) 组织要求与说明：

本游戏舞是结合一年级 10—20 以内加减法算术教学编

写的,通过游戏启发思维,发展智力。

组织游戏以班为单位,先选三名学生扮做“小蜜蜂”。然后再将三十九名学生分成三组,每组十三人,其中十人分别扮做“1、2、3、4、5、6、7、8、9、0”十个“数字”角色,另三人分别扮做“+”号、“-”号、“=”号(即加号、减号、等号)三种角色。

教学中分组时,教师可根据学生实到人数和具体情况,进行调整,事先可为学生制做好“小蜜蜂”、“数字”、“+”号、“-”号、“=”号的头饰或胸前标志。

游戏舞开始前,三个组的学生按图1所示的位置,面向圆心,站成圆形队,三个“小蜜蜂”在圆内面向逆时针方向站立。

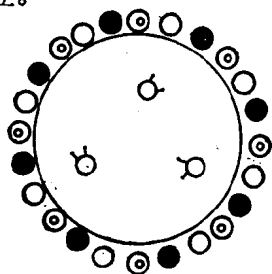


图 1

(三) 基本步法:

踏跳步:

音乐:用 $\frac{2}{4}$ 拍音乐

伴奏,一拍完成两动。

预备姿势:并脚自然站立。

动作:

〈1〉* 左脚向前踏出一小步。

〈拍〉 左脚原地一跳,右腿屈膝前抬,脚尖向下。

〈2拍〉 同〈1拍〉的动作,唯换右脚做踏跳步。

这样左、右脚按拍节依次交替进行。

*注:舞蹈动作中,常常会出现半拍的动作,为叙述方便,用“〈1〉”表示一拍的前半拍,“〈拍〉”表示这一拍的后半拍。

(四) 方法和动作:

每个“小蜜蜂”在游戏舞开始前,先想好一道加法或减

法的算术题，为了叙述方便，先以其中一个“小蜜蜂”想好的算术题 $9 + 5 = 14$ 为例，这个“小蜜蜂”要完成这道算术题，就要沿着圆形队里圈，逆时针方向逐次顺序地找出“9”、“+”、“5”、“=”、“1”、“4”六个人来。每边舞边唱一遍歌曲就要找出一个人来，要反复六遍才能做完这道算术题，再用一遍在圆内站成一行横队，方法和动作如下：

第一遍：

“小蜜蜂”的动作：

〈1〉“小蜜蜂”在圆内沿逆时针方向做踏跳步，左脚向前踏一小步，同时两臂经两侧至斜上举，手心向外。

〈拍〉左脚原地跳起，右腿屈膝前抬，脚尖向下，同时两臂由斜上举，下摆至斜下方。

这样用1拍边做踏跳步一次，边用两臂做侧波浪一次，以模仿“小蜜蜂”在飞舞。

〈2拍〉的动作同〈1拍〉，唯换右脚边做踏跳步一次，两臂再做侧波浪一次。

〈3—30拍〉“小蜜蜂”在圆内继续沿逆时针方向做踏跳步二十八步，并两臂做侧波浪模仿“小蜜蜂”在飞舞。

〈31拍〉“小蜜蜂”面向“数字9”站立。

〈32拍〉“小蜜蜂”右手伸出食指，其余四指握拢，指点“数字9”的学生一下，转身面向逆时针方向。

其他学生的动作：

站在圆形队中的学生，原地边唱边按拍节拍手。

第二遍：

同第一遍，“数字9”在“小蜜蜂”身后，随“小蜜蜂”去找“加号”，在做踏跳步时两手反叉腰。

第三至六遍：

“小蜜蜂”继续找出“数字5”“等号”、“数字1”和“数字4”来。

第七遍：

“小蜜蜂”带领找出来的学生成一列纵队，沿逆时针方向做踏跳步，最后到圆内向左转排成一列横队。

“小蜜蜂”立即边指点边说：“ $9 + 5 = 14$ ”，全体学生接着重复说一遍后，鼓掌表示算术题做对了。然后，“小蜜蜂”任意选一名被找出来的学生，和自己互换角色，各自跑回原位，被换出来的“小蜜蜂”在圆内面向逆时针方向站立，准备做下一次游戏舞，最后，以“小蜜蜂”做算术题和找人没有错误者为胜。

（五）教学建议：

1. 教师讲解游戏舞的做法以后，先请一个“小蜜蜂”试做一、二次，然后再进行三个“小蜜蜂”同时做算术题的比赛。

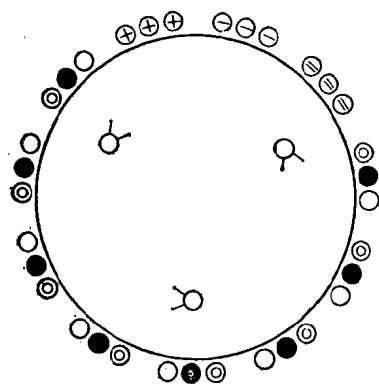


图 2

2. 在组织游戏舞中，做“数字”和“加、减、等号”的学生，按“1、2、3、4、5、6、7、8、9、0、+、-、=”的顺序，三人为一组以同样角色按图2所示位置。沿顺时针方向站成圆形队，这样“小蜜蜂”就容易辨别他们的位置和角色，不用戴头饰或胸前标志

也可以进行游戏舞。

3. 这个游戏舞也可在室内进行。做“数字”、“加、减、等号”的学生位置如图3,“小蜜蜂”可在座位之间的通道上做踏跳步找人。最后,由“小蜜蜂”带领找出来的人从右侧通道走向讲台前,向左转成一行横队面向全体,其余做法同前。

4. “小蜜蜂”在做算题找人中如发现自己做错了,可立即纠正,重新找人,但不能做为胜者。

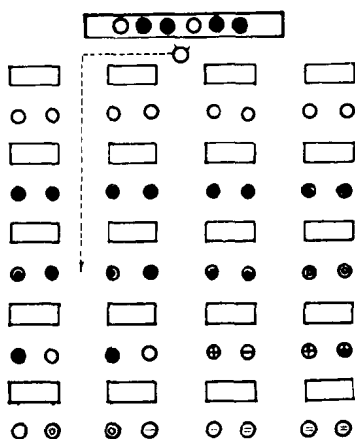


图 3

二、三只老虎

(一) 舞曲:

1 = F $\frac{3}{4}$

1 2 3 1 | 1 2 3 1 | 3 4 5 — | 3 4 5 — |
三 只 老 虎, 三 只 老 虎, 跑 得 快, 跑 得 快,

5 6 5 4 3 1 | 5 6 5 4 3 1 |

一只 没有 脑袋 ， 两只 没有 尾巴。

2 5 1 0 | 2 5 1 0 |

真 奇 怪！ 真 奇 怪！ 跑！

(二) 组织要求与说明:

“三只老虎”是以三人循环互追为游戏内容的游戏舞,为了结合三人循环互追游戏,故将传统唱游教材“两只老虎”改编成“三只老虎”的游戏舞,通过循环互追,发展学生的速度和灵敏素质,提高奔跑能力。

每班参加游戏的人数最好是3的倍数,每班分为三组,各组1至3报数,在圆周外站成圆形队,面向圆心站立,如有多余的一或两个学生可做裁判员。

在圆内,画一等边(3—4米)三角形,每个顶角上画一直径30厘米的小圆,三个组的1号学生分别面向逆时针方向,蹲在邻近本组的小圆内(如图4)。

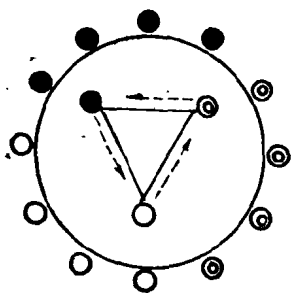


图 4

一组为没有脑袋的老虎,二、三组为没有尾巴的老虎,所以一组的1号学生应在腰后系挂一个绘制的老虎尾巴,二、三组的1号学生则戴上老虎脑袋的头饰。

(三) 基本步法:

小跑步:

音乐: 用 $\frac{2}{4}$ 或 $\frac{4}{4}$ 拍, 一拍

完成一步。

预备姿势：小八字步站立。

小八字步：两脚跟靠拢脚尖向外分开，两脚尖间隔一脚长，重心放在两脚上，面向前站立。

动作：

1. 行进间的小跑步：

左（右）腿稍抬向前出一小步，同时右（左）腿蹬地腾起，要求前腿伸直，绷脚面外旋，后腿蹬地后伸直，前脚落地时由脚尖过渡到全脚掌，稍屈膝并富有弹性，重心随之前移，两腿依次一拍一步交替行进。

2. 原地的小跑步：

左（右）腿稍抬立即用前脚掌落地，同时右（左）腿稍抬，小腿后屈，右（左）脚面向后绷直，两脚依次一拍一步地原地交替做小碎步的跑步。

（四）方法和动作：

预备姿势：

面向圆心，双手反叉腰，小八字步站立。

第一句： 1 2 3 1 | 1 2 3 1 |
三 只 老 虎， 三 只 老 虎，

〈1拍〉 左脚向左前方迈出一小步，以脚跟着地，左手拇指和食指相触，其他三指伸直，手心向外，左臂稍屈抬向左前方平举。

〈2拍〉 原动作停止不动。

〈3拍〉 左脚收回，两手五指张开，手心向前，举于头的两侧，同时上体稍向左侧屈。

〈4拍〉 同〈3拍〉动作，唯向右侧屈体。

〈5—8拍〉 同〈1—4拍〉的动作，唯做右侧的动作。

第二句： 3 4 5 — | 3 4 5 — |

跑 得 快， 跑 得 快，

〈1—6拍〉 左脚开始，两臂屈肘，前后摆动，做原地小跑步六步。

〈7拍〉 左脚向左前方迈出一大步，直膝以脚跟着地，右腿稍屈，重心放在右脚上，两手反叉腰。

〈8拍〉 停止不动。

第三句： 5 6 5 4 3 1 | 5 6 5 4 3 1 |

一只 没有 脑 袋， 两只 没有 尾 巴，

〈1拍〉 接着第二句的〈7—8拍〉动作，两腿原动作不动，右手仍反叉腰，左手用食指竖起，其他四指半握，左臂稍屈指向左前方，上体左侧稍屈。

〈2拍〉 停止不动。

〈3拍〉 左臂屈肘向上，以左手食指指向左前额，同时头稍向右转，两眼斜视左手食指。

〈4拍〉 停止不动。

〈5—6拍〉 同〈1—2拍〉的动作，唯伸出左手的无名指和食指，以表示“两只”。

〈7拍〉 左脚尖着地同时屈膝成左弓步，右腿挺直，重心前移到左脚，成弓箭步，左手反叉腰，向右后方转体扭头，以右手五指张开向右后下方摆手两次，眼看右手。

〈8拍〉 停止不动。

第四句: 2 5 1 — | 2 5 1 0 |
 真奇 怪! 真奇 怪! 跑!

〈1拍〉 左脚收回，成小八字步站立，同时两手于胸前拍手一下，并稍向左转头，点头一下。

〈2拍〉 停止不动。

〈3拍〉 两臂分开斜下举，手心向前，四指并拢，拇指张开，同时稍向右转头，点头一下。

〈4拍〉 停止不动。

〈5—8拍〉 同〈1—4拍〉的动作。

〈跑!〉 边做〈1拍〉的动作，边喊一声“跑!”。

这时蹲在圆内小圆圈里的“三只老虎”，立即起立沿着等边三角形的边线快跑并追赶前面的“老虎”，这样就开始了三角循环互追的游戏，谁追拍着前一个“老虎”谁就为本组得1分，游戏结束。

在追捕过程中，每一只“老虎”跑到前一只“老虎”的小圆圈时，必须用脚（因沿逆时针方向追捕，应用右脚）踩一下圆圈，再向前继续追捕，如不踩或没踩着，均为犯规，裁判员（或教师）宣布游戏结束，没犯规的两只“老虎”则各为本组得1分。

游戏结束后，在裁判员的组织下，由各组2号替换1号做“老虎”，在小圆圈内面向逆时针方向蹲好，游戏舞重新开始，如此轮流做完，以得分多的组获胜。

（五）教学建议：

1. 在学会游戏舞的基础上，三个小圆圈内各放一个