

关槐秀 吴纪安 • 编著

阳光校园游戏

开启学生素质教育de金钥匙

徒手培训

本册主编 韩秀文



星球地图出版社
STAR MAP PRESS

阳光校园游戏

开启学生素质教育de金钥匙



关槐秀 吴纪安 编著

徒手培训

本册主编 韩秀文



星球地图出版社
STAR MAP PRESS

图书在版编目(CIP)数据

阳光校园游戏 开启学生素质教育的金钥匙·徒手培

训 / 关槐秀, 吴纪安编著. — 北京: 星球地图出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5471-0798-0

I. ①阳… II. ①关… ②吴… III. ①少年儿童—素质教育 IV. ①G40-012

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第256180号

阳光校园游戏 开启学生素质教育的金钥匙——徒手培训

编 著 关槐秀 吴纪安

责任编辑 闫 璐

本册主编 韩秀文

装帧设计 刘 喆

出版发行 星球地图出版社

地址邮编 北京北三环中路69号 100088

网 址 <http://www.starmap.com.cn>

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

经 销 新华书店

开 本 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 8

版次印次 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

定 价 15.80元

如有残损 随时调换 (发行部电话: 010-66722031)

版权所有 侵权必究

写在前面的话

这是一本专门为中小学师生编著的拓展游戏培训教材。

为什么要编写这本教材？我们发现，很多经理人花几万甚至几十万去接受MBA培训，很多大企业公司，也乐意出钱到拓展公司培训，都说这钱花得值得！他们说，经过短期的培训，从中学到了先进的管理理念和方法，重塑了自我。那么，MBA究竟是什么东西呢？我们去考察体验了一番，原来，越是深刻的道理其表现形式就越简单，它主要就是通过做游戏和案例分析，把复杂的理论贯彻到每一个教学环节中去。纵观所有成功的职业人士，其身上都具备一些共同的素质和能力，最基本的无非有八种：创新、沟通、团队协作、应变、学习、思维、领导和激励。MBA认为，只要围绕培养和提高这八项进行培训，就可以收到事半功倍的良好效果。

那么，把我们的师生也送到拓展公司去培训，能否改变面貌呢？首先，我们曾经算过一笔账，我国的大学、中学、小学及幼儿园共有两亿多学生，依靠我国的400多家拓展公司去培训，大约要1400年，这显然是不可行的。其次，一个好习惯的养成，至少要21天见效，重复90天方能巩固，教育孩子的主渠道，仍然在各级学校。再次，商业化运作的拓展，收费较高，广大青少年儿童，尤其是农村的孩子根本承受不了！

所以，我们决定自己培训，把MBA请到校园里来，我们选定了上海市宝钢三中做了一个为期六年的实验，结果获得了成功，并且还总结出了拓展校园化的系列经验，荣获团中央最佳魅力大奖。之后，在中国青少年研究中心的领导下，又成立了“全国三代人游戏与童年”课题组，在全国各地发展了近百所学校，进行较大范围的实验，先后进行了612次培训，参训人数达到47万，还多次举办专业培训班，培养了91名游戏教师，出版了一系列的相关书籍和音像资料，产生了很大的影响。

运用拓展手段，来贯彻课改的理念，全面实施素质教育，落实陶行知先生的“学做合一”。

我们的拓展内容有五个方面：

1. 培养团队合作精神
2. 开发创造能力
3. 激发学习兴趣和主动性
4. 健全人格
5. 促进健康

我们的实施途径是：

1. 长期坚持不断地办班进行培训，每年举办各种相关的大型活动。
2. 在各实验校开展：
 - (1) 经常性的中队活动
 - (2) 班级和团队的活动
 - (3) 学科教学中的拓展活动
 - (4) 个案活动

我们觉得，要想把全新的拓展理念引进校园，重塑学校、师生的形象，在较短的时期内有所突破，关键是要有一套适合学校实际情况的培训教材，要有一批合格的培训老师，要有校领导和全体师生的大力支持，要有一定的科研经费以及软硬件的支撑。其中重中之重的紧迫任务是：教材，切实优秀的、能涵盖德智体美劳各方面的、丰富实例的培训教材。

这套教材，从理念上来说，它是一种大教育，涉及学校教育的各个方面。既突出了自主、探究、合作、创新的特点，适应了中小学生的年龄特点和学校的实际情况，又生动活泼、欢乐有趣；既看得见效果，同时还便于操作，安全牢靠，具有引领的作用。

关槐秀、吴纪安

目 录

- 避风沟/01
捕鱼/02
打草惊蛇/03
电冰箱/04
防空洞/05
钢铁长城/06
挂钩追逃/07
过关斩将/08
荷兰风车/09
候鸟南飞/10
狐狸捉小鸡/11
虎捉羊/12
警察捉小偷/13
捞鱼/14
扳手腕/15
搬大石头/15
抢四角/16
钻三门/17
抓“目标”/18
编花篮/19
草履虫赛跑/20
和谐列车/21
护军帽/21
打油井/22
卷心菜/23
发电报/24
狗追兔逃/25
龟兔赛跑/26
火车接龙/26
黑羊白羊/27
脚尖脚跟脚尖跳/28
跳花盆/29
换岗哨/30
功夫小子/31
拷贝不走样/32
超级大螃蟹/33
可爱的米老鼠/34
传送带/35
夸夸我的美伙伴/36
跨大步/37
老虎山/38
盲人抓鱼/38
两分钟内答完/39
晾衣服/40
对贴花脸/41
买鸡/42
走狮子/43
小凳火车/43
猫捕鼠/44
排头干啥我干啥/45
手掌桥/46
拍手问答/47
库尔班打馕/48
龙船/49
倒骑驴/50
扔捡帽子/50
蚂蚁搬粮食/51
蚂蚁洞/52
漫游太空/53
WTO小能人/54
阿尔泰的金子/55
抢圈追逃/56
顶物行走/57
贴饼子/57
三国点将/58
冲破防线/59
放飞雏鹰/60
少林小和尚/61
何家猜/62
快乐的动物园/63
摩托车大战/64
钻山洞/65
蓝精灵/66
生日排序/67
收地瓜/68
猫拿耗子/69
阿凡提骑毛驴/70
动车进站/71
蝙蝠和蚊虫/72
猜成语/73
跳拍/74

目 录

- 跳水/75
赶巴扎/76
老鹰捉野兔子/77
收割机/77
动物雪花/78
多彩的展示/79
放鞭炮/80
贴膏药/81
小鸽子和老鹰/82
同一掌声/83
关爱的呼唤/84
希望工程手拉手/85
气象变化/86
车轮滚滚/87
背摔/88
奔向小康/89
小豆子/90
小猫捉蝴蝶/91
小汽车/92
小兔钻树洞/93
捅马蜂窝/93
小舞台的主人/94
队长的责任/95
心心相印/96
引蛇出洞/97
感恩回报/98
英雄鱼/99
互动节目/100
鱼儿长长/101
摘水果/102
爆米花/103
解锁/104
上学去/105
零零柒 /106
召鸡回笼/107
中国朝代拍手歌/107
祖国好（组合儿歌游戏）/108
转炉炼钢/110
长龙赛跑/111
捉三角头/112
夹鼻子/112
大小西瓜/113
导弹雷达人/114
钻螺丝/115
对话游戏/116
风向仪/117
拆房子/118
看手势鼓掌/119
爱妈妈/120
八仙过海/121

避风沟

目标

培养奔跑能力和反应灵敏性。

方法

在地上画一个直径为5米的圆圈，代表避风沟，游戏以8至12人为宜，选一人当“风”，其他人都当“羊儿”。

游戏开始，大家按逆时针方向沿圈外沿快跑，“风”在最前面，“风”只能去追拍排尾的“羊儿”，“羊儿”一旦被拍及，就得暂时退出游戏。但在追逃中，逃跑的“羊儿”遇到危险可以跳进圈内，喊声“避风！”，“风”就不能再拍了，跳进圈里的“羊儿”休息一会儿后又可插入“风”的背后或羊群中间，继续活动。如果“羊儿”都被拍光了，就可另选一人当“风”，游戏重新开始。

规则：1. “风”追跑累了，可以边走边休息。2. 追逃时踩线为失误。

分享与讨论

圆圈的大小可视学生的能力，适当放大。此游戏可结合弯道跑教学时运用。



捕鱼

目标

培养奔跑、躲闪能力和灵敏性。

方法

40人等分成甲乙两队，甲队围成圈牵手斜上举，当大渔网；乙队站成一路纵队当鱼儿队，选一机灵者当领头人。游戏开始，鱼儿队在领头人的引领下，穿行在网儿的内外，过一会儿，教师鸣哨，甲队不松手地蹲下，表示收网，被扣在里面的乙队员算是被捉到的鱼儿，统计一下有几条，接着互换角色再玩，最后，捉到鱼儿多的队为胜。

规则是：1. 当渔网的队员蹲下时也不得松手，否则鱼儿就会从此处逃跑。2. 收网后，鱼儿不得强行破网逃出。

分享与讨论

这是一个非常实用欢乐的徒手游戏，由于简便易行，牵手就能玩，故深受欢迎。本游戏适宜中小生活活动。



打草惊蛇

目标

培养奔跑和竞争能力。

方法

大家围站成一个松散的圆形，选一人当“勇敢的探险者”。游戏开始，他可在圆圈的内外走或跑并任意拍一下任何一人的肩膀，此人就算变成一条毒蛇去追拍他，一旦拍及就要表演一个小节目。若觉得危险可逃至任意一人的背后轻拍其一下，此时这人就成为新的探险者，游戏重新开始。

分享与讨论

这个游戏故事情节生动形象，孩子们乐意玩它，对发展奔跑能力和灵敏性有良效。



电冰箱

目标

培养奔跑和合作能力。

器材

成组手袋碎纸袋若干

方法

说明

在参加游戏的人当中，选一人当追者，其他人都当逃者。游戏开始，即可进行追逃。逃者遇到危险，可以马上找一个同伴，背对背站住不动，喊一声：“电冰箱！”即不得再追拍了。追者可以继续去追拍别人，但任何一个逃者都可以去营救变成电冰箱的小伙伴，仅需跑上去拍他们一下，就算救出，又可重新活动了。如果被追拍上，则互换角色。

规则：逃者在没找到同伴并且未站稳时，或没有喊“电冰箱”被拍及，算失误。

分享与讨论

目前电冰箱在许多家庭已经普及，玩着它有一种生活改善的感觉，热爱改革开放的政策。



防空洞

目标

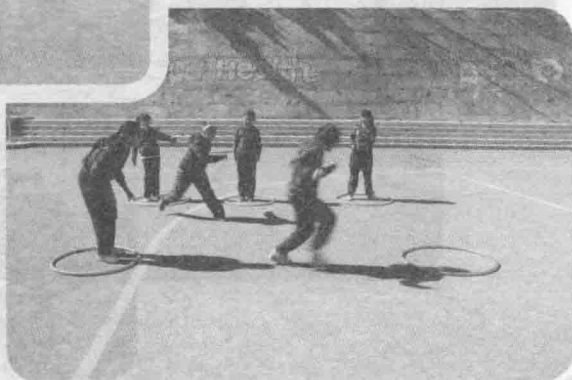
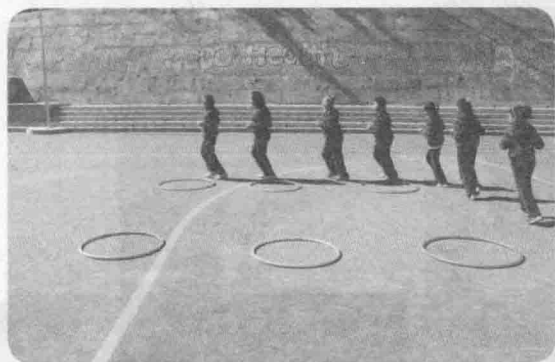
培养奔跑能力和灵敏性。

方法

在场地上画一些圆圈，数量要比参加游戏的人数少一个。游戏开始，大家排成一路纵队，跟着指挥员绕着圈跑。若干圈后，指挥员一吹哨，大家迅速解散，各占一个圈。游戏可进行多次，三次没有占到圈的人要表演一个小节目。

分享与讨论

对体能和反应较差的学生，指挥员可故意让他占到圈，并且给予鼓励，这样，可提升他的自信心。



钢铁长城

目标

齐心协力，步调一致，团结制胜。

方法

每队8至12人，排成横队，相互钩肘，教师发令后，齐喊：“1、2！1、2！”统一步调从起点跑出，要求途中不散架，不跌跤，队形始终整齐划一，有气势，先快速跑过终点的队名次列前。

分享与讨论

本游戏仅需钩肘，无需绑腿，其安全性较强，更适宜群体活动的开展。但要跑得好和快，非常讲究步频的节奏和步幅的一致性，必须经过多练，才有可能。



挂钩追逃

目标

培养奔跑能力，培养合作意识。

方法

大家站成一个圆圈，每两人内侧手互相钩肘，另选两人，一人为追者，站在圈外；另一个为逃者，站在圈内。游戏开始，两者在圈内外开展追逃，当逃者感到危险或疲劳时，可钩住圈上任何一人的外胳膊肘，自己即获安全。这时该组的另一人，必须迅速脱手跑开，代替逃者。一旦被拍及，则互换角色。

分享与讨论

和同学钩肘而站，有一种亲近感；帮助逃者摆脱危险，则有成就感。如果谁能在活动中想到还没有机会追逃的人，主动为他提供机会，则会觉得有了一种关爱的感觉。



过关斩将

目标

培养奔跑能力和反应灵敏性，增强团队合作精神。

方法

在场地的东南西北各端画一个长方形代表“关”，再用对称型的蛇形线条交叉连接起来代表路，每条路长60米。将全班等分成4队（男女生各2队）相对排纵队站于各自的关后。发令后，各队排头从关口沿路线跑出，同一路线两人相遇即可用脚或手猜拳，决出胜负，胜者继续前进，负者退出游戏并迅速通知排二马上出发再去较量……直至有一方连斩数将冲进对方的关，就算胜了一局，接着交换对手再玩，最后积分多的队为胜。

分享与讨论

可将奔跑的路线画成“中国结”“奥运五环”等以提高兴趣。



荷兰风车

目标

培养奔跑、弯道跑能力，激发兴趣。

方法

将全班四个小组呈单行直排，向着中心像风车叶子席地而坐。教师沿着风车边走边说：“荷兰风车，荷兰风车，那么多！那么多！”当他拍一下其中一组排尾时，若说：“顺风！”于是，全组立刻按顺时针方向绕跑一圈，返回后原地坐下。最后到达者，换当教师；若说：“逆风！”则以逆时针方向跑一圈返回原地，然后坐下。直至每组都有机会跑过多次后，游戏结束。

分享与讨论

每次要求一个小组听令一起跑，并且像风车的叶子，还要整齐、合拍和行动一致，这对团队凝聚力的形成是有利的。



候鸟南飞

目标

培养奔跑能力，提升环保意识。

方法

把全班小朋友分成四队，分别命名为大雁、白天鹅、燕子、丹顶鹤等候鸟，并头戴相应的头饰，排成纵队站于起点线后。教师事先在起点线及20米外的标志杆之间的空地上用粉笔画若干个圈儿，代表候鸟的栖息地。游戏开始，各队在队长的带领下，抖动翅膀，从起点出发，绕过标志杆往返飞行，忽左忽右，忽高忽低，忽平忽侧，非常开心！过一会儿，教师突然发令说：“4个！”每四个候鸟可以占居一个圈，没有占到或多占了就要被淘汰。接着，剩下者重新再开始，教师减少圈数数量，口令可以多变，最后，哪个队顽强生存下来的人数多为胜。

分享与讨论

小朋友最喜欢戴上小动物的头饰做游戏，老师要尽量满足他们的愿望。

