

广东省体育教育特色专业专项资金资助教材

实用课堂体育游戏汇编 200例

郭曼 徐凤琴 编著



北京体育大学出版社

中国体育出版社 CHINA SPORTS PRESS

实用课堂体育游戏汇编 200例

◎ 中国体育出版社



中国体育出版社

广东省体育教育特色专业专项资金资助教材

实用课堂体育游戏汇编 200 例

郭 曼 徐凤琴 编 著



北京体育大学出版社

策划编辑 高云智
责任编辑 周学政
责任校对 刘颂歌
审稿编辑 董英双
版式设计 沈小峰
封面设计 张 勍

图书在版编目 (CIP) 数据

实用课堂体育游戏汇编 200 例 / 郭曼, 徐凤琴编著. —北京: 北京体育大学出版社, 2017.11

ISBN 978-7-5644-2801-3

I . ①实… II . ①郭… ②徐… III . ①体育课—中小学—教学参考资料
②体育课—高等学校—教学参考资料 IV . ① G807

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 300763 号

实用课堂体育游戏汇编 200 例

出版发行 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
电 话 010-62963531 62963530
印 刷 北京京华虎彩印刷有限公司
规 格 170mm × 240mm 16 开本
印 张 12.5
字 数 189 千字

2018 年 2 月第 1 版第 1 次印刷
ISBN 978-7-5644-2801-3
定价 30.00 元

前

言

体育游戏是以身体练习为内容，以游戏为形式，以发展身心为目的的一种特殊的体育活动。因其形式多样，活泼有趣，深受参与者喜爱，可作为学校体育教学的辅助手段。体育游戏对全面发展学生身体素质，帮助学生掌握体育技能和培养学生勇敢、团结友爱的精神有积极作用，已经成为体育与健康课程教学的重要手段。

《实用课堂体育游戏汇编 200 例》一书，以国家出台的各项有关增强学生体质的文件为指导，以大中小学《体育与健康课程》为基础，通过资料查询、访谈等途径，经过收集筛选，整理汇编了 200 例实用的体育项目游戏，并按照技术特征进行有效的分类，方便读者参阅。全书共七章，内容包括：热身游戏，田径、篮球、足球、排球、羽毛球等体育项目的游戏以及民族传统体育游戏。各类游戏按照技术特征分类，列举了若干实用、有趣、可操作的游戏实例。

本书在汇编了大量体育游戏的基础上，突出了体育游戏的趣味性、实用性和可操作性。关注学生在游戏中的情感体验和感悟，挖掘游戏本身所蕴含的育人价值。语言通俗易懂，游戏目的明确，方法与规则简明扼要，便于读者理解和实践。学生可以在快乐的游戏掌握基本技术并提高身体素质，有利于促进其全面素养的提高。本书适用于大中小学体育课堂教学，亦可作为课外体育活动锻炼的参考用书。

由于作者水平、时间、经验所限，书中如有不妥之处，敬请广大读者、同行和专家批评与指正！

目 录

第一章 热身游戏	1
第一节 反应类游戏	1
一、做相反动作	1
二、“篮球”与“乒乓球”	2
三、明九暗九	3
四、占 圈	3
五、快递情报	4
六、闻唤出猎	5
七、队列练习	6
八、击掌转体	7
第二节 沟通协作类游戏	8
一、另类排队比赛	8
二、解手链	9
三、无敌风火轮	10
四、解脱接力	11
五、大树与松鼠	12



六、赛龙舟·····	13
七、两人三足跑·····	13
八、推小车·····	14
第三节 协调灵敏类游戏·····	15
一、喊数抱团·····	15
二、一分钟计时跳躲沙包·····	16
三、踩石过河·····	17
四、播 种·····	18
五、跳进圈拍人·····	19
六、贴膏药·····	20
七、双人跳绳跑·····	21
八、一圈到底·····	22
第四节 休闲拓展类游戏·····	23
一、越过电网·····	23
二、筑铁路·····	24
三、翻叶子·····	24
四、魔术棒·····	25
五、齐眉举·····	26
六、地雷阵·····	27
七、“盲人”运球·····	28
八、解铃系铃·····	28

第二章 田径游戏.....30

第一节 奔跑类游戏.....30

一、追上前面的他.....30

二、冲击八卦阵.....31

三、大鱼网.....32

四、城堡攻防.....33

五、胸顶报纸接力.....34

六、十字接力跑.....35

七、圆圈追逐.....36

八、偷袭反击.....37

第二节 跳跃类游戏.....38

一、猫抓耗子接力.....38

二、胜进败退.....39

三、火车赛跑.....39

四、袋鼠跳接力.....40

五、双人蹲跳跑.....41

六、青蛙跳井接力.....42

七、攻 关.....43

八、三级火箭.....44

第三节 负重对抗类游戏.....45

一、指 路.....45

二、合理冲撞.....46

三、横线拔河.....47



四、搬运伤员·····	47
五、推球过杆·····	48
六、独行侠·····	49
七、地滚铅球·····	50
八、传传前进·····	51
第四节 投掷类游戏·····	52
一、打野鸭子·····	52
二、跳起入桶·····	53
三、移动的纸团·····	53
四、炸碉堡·····	54
五、冲过封锁区·····	55
六、打靶比赛·····	56
七、击木柱·····	57
八、打保龄球·····	58

第三章 篮球游戏·····59

第一节 运球类游戏·····59

一、变换运球·····	59
二、集体篮球运球障碍接力·····	60
三、春种秋收·····	61
四、运球追拍·····	62
五、有轨电车追逐·····	63
六、运球抢位·····	64
七、综合接力·····	65

八、偷 蛋·····	66
第二节 传球、接球类游戏·····	67
一、头上、胯下传球·····	67
二、快速传球·····	68
三、传球追逐·····	69
四、夺球战·····	69
五、触 电·····	70
六、三传两抢·····	71
七、抛球换位·····	72
八、攻守限制区·····	73
第三节 投篮类游戏·····	74
一、闭眼投篮·····	74
二、活动篮筐·····	75
三、换球投篮接力·····	76
四、三人快速传球上篮·····	77
五、定点投篮接力·····	78
六、10分投篮拼抢篮板·····	78
七、半场运球左右手上篮·····	79
八、连续接球急停跳投·····	80
第四节 攻防对抗类游戏·····	81
一、攻防对抗·····	81
二、点名快攻·····	82
三、半场三对三·····	83



四、乾坤大挪移·····	84
五、拼抢篮板球快攻·····	85
六、呼号传击·····	86
七、计时运球追拍·····	87
八、五星篮球占位抢攻·····	87

第四章 足球游戏·····89

第一节 顶球、颠球类游戏·····89

一、头顶球比赛·····	89
二、排队顶球接力·····	90
三、头球“投篮”·····	91
四、分队顶球比赛·····	92
五、头顶球射吊环·····	93
六、迎面颠球接力·····	93
七、双人大腿颠球·····	94
八、计时颠球比拼·····	95

第二节 运球、传球类游戏·····96

一、穿越“老鹰”区·····	96
二、计时越过“小球门”·····	97
三、带球绕杆折返·····	98
四、绕圈运球·····	99
五、猴子运桃子·····	100
六、猎人打老虎·····	101
七、传球寻同伴·····	102

八、传球回“大本营”	103
第三节 攻防对抗类游戏	104
一、围猎打狼	104
二、攻堡垒	105
三、穿越火力网	106
四、抢夺战	107
五、“三国”争霸	107
六、手上足球	108
七、3人抢两球	109
八、对抗穿越“小球门”	110
第四节 踢球射门类游戏	111
一、定点射门	111
二、踢“保龄球”	112
三、“遛猴子”中射门游戏	113
四、地滚球射门	114
五、滚球入门	115
六、射门比赛	115
七、“子弹”争夺战	116
八、小足球抢夺射门	117
第五章 排球游戏	119
第一节 球感练习类游戏	119
一、升降梯	119



二、掷地雷·····	120
三、夹球接力·····	121
四、打龙尾·····	122
五、推拨球接力·····	123
六、赶“猪”跑·····	123
七、击球出圈·····	124
八、攻地堡·····	125
第二节 传垫球类游戏·····	126
一、穿梭前进垫球·····	126
二、传垫不掉球·····	127
三、救 球·····	128
四、枪林弹雨·····	128
五、等边三角跑动垫击·····	129
六、S形传球接力·····	130
七、追 球·····	131
八、十字垫球·····	132
第三节 发球、扣球类游戏·····	133
一、掷球回巢·····	133
二、击中目标·····	134
三、重点打击·····	134
四、扇形扣球·····	135
五、掷远得分·····	136
六、五传排球·····	137
七、打 靶·····	138

八、一击击中·····	138
-------------	-----

第六章 羽毛球游戏·····	140
----------------	-----

第一节 球感练习类游戏·····	140
------------------	-----

一、追羽毛球加速跑·····	140
二、穿越封锁线·····	141
三、狂轰滥炸·····	142
四、上网后退步接力·····	143
五、满场飞·····	143
六、石头、剪刀、布·····	144
七、看信号跑·····	145
八、环环相扣·····	146

第二节 击球类游戏·····	147
----------------	-----

一、攻球门·····	147
二、轮换攻守·····	148
三、羽毛球颠球接力·····	149
四、接力打球比赛·····	150
五、袋袋平安·····	151
六、有的放矢·····	151
七、抢宝贝·····	152
八、礼尚往来·····	153

第三节 网前对抗类游戏·····	154
------------------	-----

一、网前快速对击赛·····	154
----------------	-----



二、杀上网·····	155
三、隔网对抗·····	156
四、搓球大比拼·····	157
五、挑吊还击·····	157
六、高远球拦截击准·····	158
七、网前吊球·····	159
八、头顶杀斜线上网·····	160

第七章 民间传统体育游戏 ····· 161

第一节 徒手类游戏····· 161

一、地雷爆炸·····	161
二、你追我赶·····	162
三、筑铁路·····	163
四、你抓我救·····	164
五、红绿灯·····	164
六、跳房子·····	165
七、渡 河·····	166
八、攻“S城”·····	167
九、猪八戒背媳妇·····	168
十、三个字·····	169
十一、猜拳立定跳远·····	170
十二、撞 拐·····	170

第二节 器械类游戏····· 171

一、单摇编花·····	171
-------------	-----

二、滚铁环·····	172
三、过 线·····	173
四、投 壶·····	174
五、手抛脚夹·····	175
六、手击毽球·····	176
七、投沙包·····	176
八、呼啦圈接力赛·····	177
九、简易毽球·····	178
十、抽陀螺·····	179
十一、跳皮筋·····	180
十二、三角拔河·····	181

参考文献·····	182
-----------	-----





第一章

热身游戏

第一节 反应类游戏

一、做相反动作

【游戏目的】

提高学生的反应能力和敏捷性；培养学生积极进取的精神。

【场地器材】

平整场地一块。

【游戏方法】

1. 全体学生围成一个圆圈面向内站立，老师站在中间喊口令，学生必须做出与教师口令相反的动作。