

根据全国青少年体质健康调查显示：最近二十年，中国青少年的体质在持续下降！本书精选的游戏，让孩子在快乐中锻炼身体，在增强了体质的同时，更能培养情商、开发潜能。

孩子



培养情商、开发潜能的
快乐读本
学校和儿童教育机构的
必选读物
家长、老师、孩子的
必读书

最爱玩的150个



经典游戏

简便、经典、实用的游戏给孩子带来的五大好处：

提高运动速度与耐力

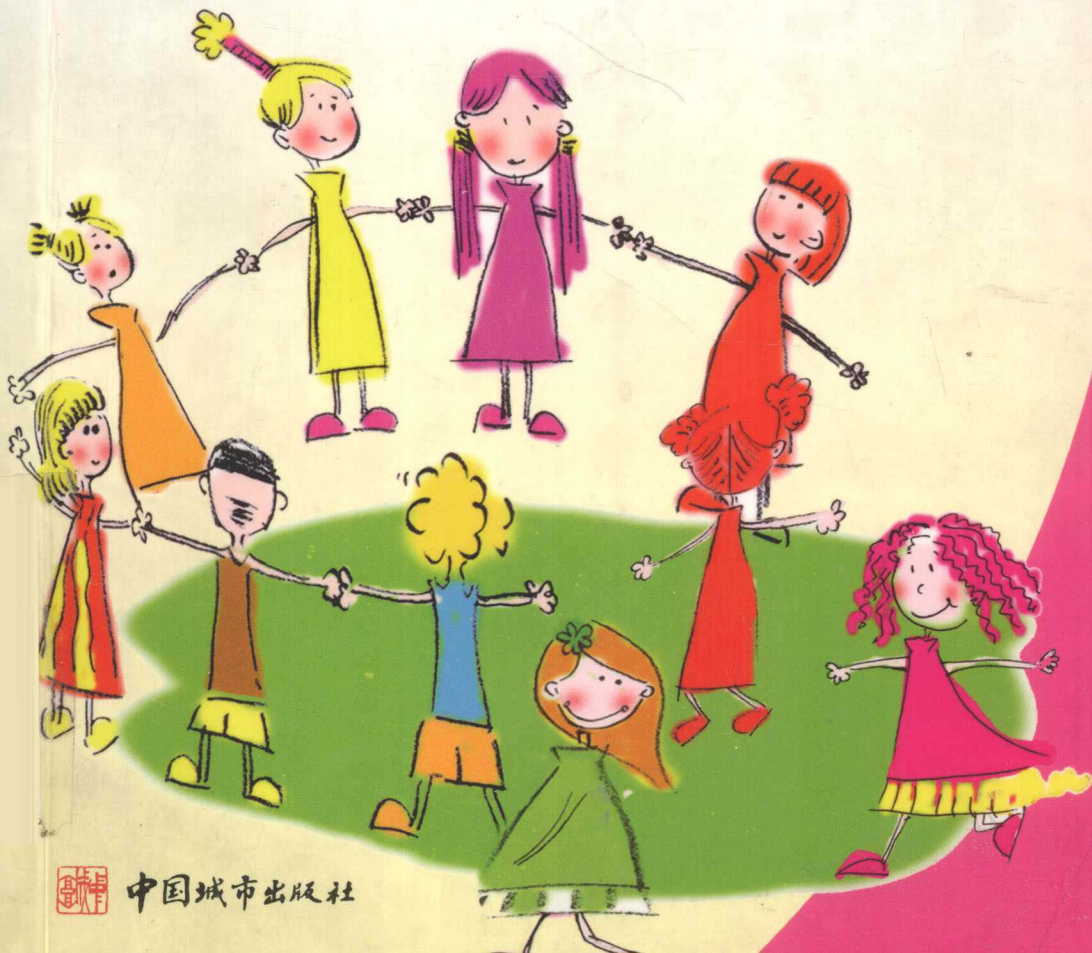
增强身体的灵敏度和协调能力

提高人际交往的适应能力

学会思考问题和解决问题

最大限度地开发大脑的潜能

- ◆ 编著/武瑛娟 ◆ 绘图/博识晴天
- ◆ 审订/儿童教育专家 王擎天
- ◆ 推荐/北京大学人才研究中心研究室



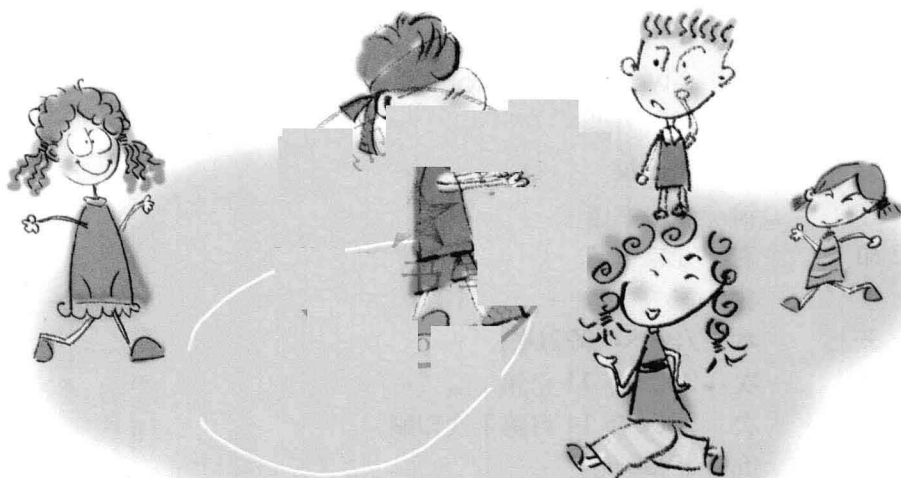
中国城市出版社



孩子

最爱玩的150个 经典游戏

- ◆ 编著/武瑛娟
- ◆ 绘图/博识晴天
- ◆ 审订/儿童教育专家 王擎天
- ◆ 推荐/北京大学人才研究中心研究室



中国城市出版社

• 北京 •

图书在版编目 (C I P) 数据

孩子最爱玩的 150 个经典游戏 / 武瑛娟编著. —北京:
中国城市出版社, 2006. 10
ISBN 7-5074-1762-X

I. 孩... II. 武... III. 游戏—少年读物
IV. G898-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 119022 号

责 任 编 辑	王双林	wsf_502@163.com
封 面 设 计	晴天图书	
责任技术编辑	张建军	
出 版 发 行	中国城市出版社	
地 址	北京市丰台区太平桥西里 38 号	(邮编 100073)
电 话	(010)63454857	
传 真	(010)63421488	
总编室信箱	citypress@sina.com	
投 稿 信 箱	city_editor@sina.com	
发行部信箱	zgcsfx@sina.com	
经 销	新华书店	
印 刷	北京市荣海印刷厂	
字 数	95 千字	印张 10.5
开 本	787 × 1092(毫米)	1/16
版 次	2006 年 11 月第 1 版	
印 次	2006 年 11 月第 1 次印刷	
定 价	19.80 元	

版权所有, 盗印必究。举报电话: (010) 63455163



肆

意追逐奔跑打闹的童年，永远为人怀念和回味。游戏是儿童的天性，童年不同，快乐相同。

游戏，对于每个人的成长都是不可缺少的启蒙课。在人的生命历程中，游戏是第一位老师和伙伴。有了它，一个枯燥的练习可以变得津津有味，一个沉闷的活动可以变得生气盎然。当你切实地参加到游戏中来，你会发自内心地说一句：“真开心！”确实，从游戏中我们学会了与人交往，学会了什么叫做规则；通过游戏，我们学会了扮演“角色”，了解了身边的世界，学到了有用的知识；在游戏中我们还锻炼了自己的跳跑能力，长得更高更快。

俄罗斯著名戏剧家、评论家斯坦尼斯拉夫斯基说：“少年儿童时期是人生最美好的时期，也是生长发育的关键时期。在这一时期，少年儿童多参加一些有益的体育活动，能在很大程度上改善身体素质，提高活动能力和环境适应能力，对身心健康有着重要的意义。”

孩子们喜欢游戏，是因为在游戏中能感觉到快乐。快乐地

生活是生命的根本。关于这一点，很多大人在忙碌的生活奔波中似乎渐渐地忘却了，所以快快带上自己的孩子，教孩子做一些以前自己小时候玩过的游戏，和孩子一起去感受那种久违的快乐吧！这对于一个孩子健康地成长实在太有必要了。

本书所选编的150个经典游戏是中外游戏中的精华，具有一定的典型性和代表性。其所需条件简单，技术动作易于掌握，采用轻松的绘图，让读者一目了然，而且生动有趣。文字简洁，通俗易懂。这些游戏还有一个共同的显著特点，那就是可以调动游戏者所有的感觉，使全身活动起来。例如，跳绳和捉迷藏就需要人的跑动力、弹跳力以及瞬间的判断力；打手球和踢毽子需要身体平衡和把握时机；而那些根据场地需要变化规则的游戏，解决问题的智慧更是不可缺少的。

所以，游戏不仅仅是高兴地玩耍，对于一个孩子的成长，其意义也是非同寻常的。

经典游戏，一生回味；经典游戏，必将代代延续。

编者

2006年10月



1. 老鹰捉小鸡 / 1
2. 丢手绢 / 2
3. 扔沙包 / 4
4. 跳皮筋儿 / 5
5. 捉迷藏 / 8
6. 火车钻山洞 / 9
7. 踢毽子 / 10
8. 踩影子 / 11
9. 桌上足球赛 / 12
10. 小鸟飞 / 13
11. 三角拔河 / 14
12. 盲人摸象 / 16
13. 纸球打雪仗 / 17
14. 鸽子陪我飞 / 18
15. 大头狗 / 19

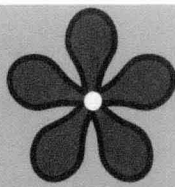
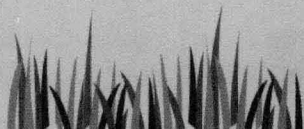
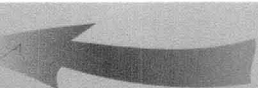
16. 三打白骨精 / 20
17. 勾肘站立 / 21
18. 听数儿抱团儿 / 22
19. 叫号儿追拍 / 23
20. 三只脚赛跑 / 24
21. 抓子儿游戏 / 25
22. 挑棒儿游戏 / 26
23. “叫啊，小猪” / 28
24. 沙丁鱼挤挤乐 / 29
25. 抢椅子 / 30
26. 动物寻亲 / 31
27. 木头人 / 32
28. 刮风了，下雨了 / 33
29. 抢收抢种 / 34
30. 抢号码 / 35
31. 传橘子 / 36



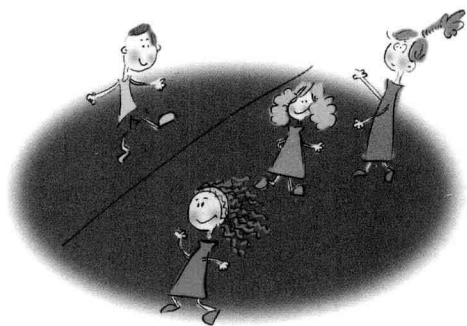
32. 接 龙 / 37
33. 不倒翁爷爷摔倒了 / 38
34. 雷公爷爷 / 39
35. 猫捉老鼠 / 40
36. 单腿蹦的小鸡 / 41
37. 过 电 / 42
38. 宰 牛 / 43
39. 袋鼠笑了 / 44
40. 编花篮 / 45
41. 拍 手 / 46
42. 打弹珠 / 47
43. 滚铁圈 / 48
44. 玩羊拐 / 49
45. 守 门 / 50
46. 土豆赛 / 51
47. 垂钓铅笔 / 52
48. 骑自行车 / 53
49. 我当主角 / 54



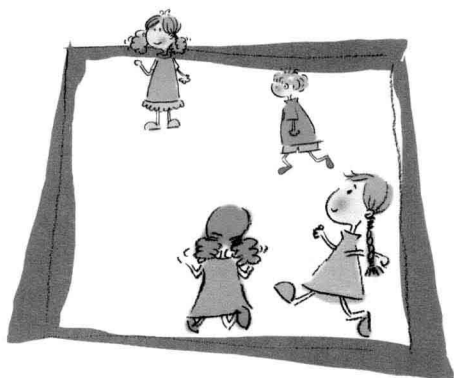
50. 打保龄球 / 55
51. 掰手腕 / 56
52. 寻找乒乓球 / 57
53. 叶柄拔河 / 58
54. 游动的彩云 / 59
55. 抬花轿 / 60
56. 背人、抱人 / 62
57. 蹲地鸡 / 63
58. 赛龙舟 / 64
59. 连环追 / 65
60. 踢易拉罐 / 66
61. 鸡妈妈与鸡娃娃 / 67
62. 打 手 / 68
63. 单腿跳绳 / 69
64. 8 字形拉绳 / 70
65. 捉蜻蜓 / 71
66. 扔球入圈 / 72
67. 给驴钉尾巴 / 73
68. 圆环赛跑 / 74



69. 大鱼网 /75
70. 换球接力 /76
71. 你抓我救 /77
72. 排头抓排尾 /78
73. 听信号 /79
74. 抢球追人 /80
75. 蛇 战 /81
76. 大西瓜、小西瓜 /82
77. 扶竿赛跑 /83
78. 织布机 /84
79. 横线拔河 /85
80. 围圈打猴 /86
81. 小鸡过河 /87
82. 抓替身 /88
83. 互相拍肩 /89
84. 甩掉跟屁虫 /90
85. 关窗子 /91
86. 愚公移山 /92
87. 钻箱子 /93
88. 小羊逮老狼 /94
89. 小鸟下蛋 /95
90. 拍皮球 /96
91. 模仿动物 /97
92. 螃蟹赛跑 /98
93. 捅马蜂窝 /99
94. 夺奖杯 /100
95. 拍球比赛 /101
96. 转体得分 /102
97. 追球星 /103
98. 吹巧克力糖 /104
99. 机智看背 /105
100. 钻藤圈 /106
101. 躲流弹 /107
102. 小猴摘桃 /108
103. 纸杯球赛 /109
104. 闯城门 /110
105. 迎接新朋友 /111
106. 抢手帕 /113
107. 数青蛙 /115
108. 传踢毽子 /116
109. 装卸木材 /117



110. 滚雪球 / 118
111. 轰击碉堡 / 119
112. 前赴后继 / 120
113. 像我这样跳 / 121
114. 空中飞圈 / 122
115. 哪样水果涨价了 / 123
116. 双人倒走 / 124
117. 球停人停 / 125
118. 蹲走摘帽子 / 126
119. 步步高 / 127
120. 双脚擦地板 / 129
121. 武大郎赶集 / 130
122. 双人蛙跳 / 131
123. 听号原地转身跑 / 132
124. 跑独木桥 / 133
125. 筷子拨瓶跑 / 134
126. 左手挑豆子 / 135
127. 投筷入瓶 / 136
128. 夹球赛跑 / 137
129. 蟹捉虾 / 138
130. 双脚跳写正字 / 139
131. 圆圈套物 / 140
132. 摇船过河 / 141
133. 穿梭跑 / 142



134. 颠球追逐 / 143
135. 列车赛跑 / 144
136. 明九暗九 / 146
137. 三拍六笑九摇头 / 147
138. 照镜子 / 148
139. 套藤圈 / 149
140. 转身起跑 / 150
141. 跳篱笆 / 151
142. 钓瓶走 / 152
143. 弹炸敌营 / 153
144. 拉人碰棒 / 154
145. 看谁传得快 / 155
146. 连续顶球 / 156
147. 五角传接球 / 157
148. 小腿勾棒跑 / 158
149. 打龙尾 / 159
150. 看谁不转向 / 160



老鹰捉小鸡

玩这个游戏要边活动、边思考，这样可以培养你的游戏兴趣和运动素质。

准备

游戏开始前，要分担角色。一人担任“鸡妈妈”的角色，其他人依次在鸡妈妈的身后牵着前面人的衣襟排成一队，并且将腿叉开。鸡妈妈弯下腰来，用沙包从叉开的腿间往后抛，沙包碰着的人便可以做老鹰。



玩法

游戏开始，“老鹰”要跑来跑去、左冲右扑，想办法把“鸡妈妈”身后的“小鸡”捉到手。鸡妈妈则张开双臂左右阻挡，用整个身体挡住老鹰的去路。老鹰扑向哪里，鸡妈妈就挡到哪里，保护着自己的孩子。小鸡一个拉着一个，跟鸡妈妈左躲右闪，逃来逃去，不让老鹰捉住。等到鸡妈妈身后的小鸡全被老鹰捉光了，一场游戏便结束了，然后重新分担角色，再开始下一场游戏。



丢手绢

如果你把握瞬间的能力不强的话，就玩玩这个游戏吧！

准备

选择一块平坦的场地，众人围坐成一个圈（最好8人以上），先任意选出一人拿着手绢站在圆圈的外围。

玩法

游戏开始，大家一起唱“丢、丢、丢手绢，轻轻地放在小朋友的后边，大家不要告诉他，快点快点抓住他，快点快点抓住他”的儿歌。

拿手绢的人围着圆圈在外围跑，将手绢丢到其中任



何一人身后，继续围着圆圈跑，跑一圈再回到丢手绢处坐下。坐着的人要保持高度的警觉性，要及时发现自己身后是否有手绢，如果有，就立即起身拿起手绢追丢手绢的人。若在一圈之内追上，则被追上者继续丢；若没有追上，手绢在谁手里谁就开始丢手绢。如果抓着了，被抓着的人就要表演节目，抓不住的话，丢手绢的人就表演节目。



扔沙包

这个游戏紧张、刺激,要根据沙包下落的方向快速闪躲,才能避免被击中。

准备

在平整的场地上画长8米,宽4米的长方形,并在两条长边的中点画一条中线。游戏需要沙包2个,把游戏参与者分为人数均等的两队,各队在各自的场地内活动,每队拥有一个沙包。



玩法

游戏开始，各队拿沙包的队员向对方队员发起进攻，并随时注意闪躲由对方投过来的沙包，如果被沙包击中就要离开游戏场地，在场外等待己方队员接住一个由对方投来的沙包后，才能重新进入游戏场地，否则只能等到下一次游戏开始方可入场。如果一方队员先被对方全部打下，则由对方取得一局胜利，双方在交换场地之后游戏重新开始。

在这个游戏中，游戏参加者可在本方场地内自由活动，但在躲闪时如果踩到边线、底线或移动出场都将视为被击中，须离场等待。投掷沙包时踩中或越过中线击中对方视为无效。在本方还没有人出场等待时，接到对方投过来的沙包就表示本方已经储存了一次解救机会。



跳皮筋儿

这个游戏可以培养你快乐的性格、整体的协调能力和锻炼强健的小腿。

准备

橡皮筋儿1根，长约4米。皮筋两头系在一起。两人一组进行游戏。

玩法

两名游戏者在皮筋内两脚稍分开，用两脚踝关节或小腿外撑开皮筋，对面站立；另外两人在皮筋同一侧，以身体右侧侧对皮筋站立。

(1) 跳皮筋的人双脚向右跳起，落在两根皮筋中间。

(2) 向上跳起，两脚落在两根皮筋外侧，骑在两根皮筋上。

(3) 两脚向上跳起，落地后两脚前掌外展，并各踩身体同侧一根皮筋上。

(4) 两脚向上适当跳起（脚跟提起，脚掌稍低），将两根皮筋拉合在一起，落地后右脚在前，左脚在后，两脚掌外展。

(5) 两脚向上跳起，同时，身体右转90度，落地后两脚踩在第一根皮筋上。

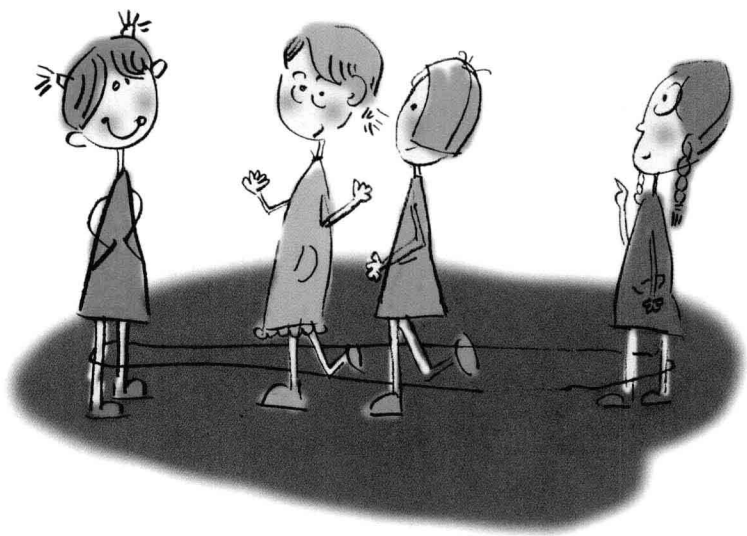
(6) 两脚向后跳起，两脚都离开皮筋。

(7) 两脚再向上跳起，用两脚脖挂住近侧第一根皮筋，跳越第二根皮筋，落地时两脚都不能踩住第二根皮筋。

(8) 两脚再向前跳起，身体在空中向右（或向左）转体180度，脚跟高于脚掌，使皮筋由脚脖处移至脚心，落地后两脚都踩在挂在脚脖上的第一根皮筋上。

(9) 两脚向后跳起离开皮筋。

(10) 两脚向前跳起，用两脚脖挂住近侧的第二根皮筋，

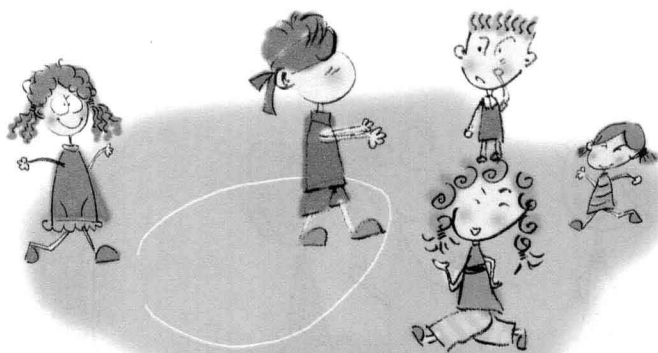


跳越第一根皮筋，落地后两脚都不能踩住第一根皮筋。

(11) 两脚向前跳离开皮筋。

结束，换撑皮筋的人跳。

在游戏过程中，要按照动作的要求和动作顺序跳，否则为错，换撑皮筋的人跳。两人有一人跳错，跳皮筋的人和撑皮筋的人均呼唤。此游戏可分为踝、膝胯（或腰）、腋下等高度跳。



捉迷藏

此游戏是找寻游戏中最有名的一种，紧张、刺激，非常吸引小朋友。

准备

画一直径5米的大圆圈为“老家”。

玩法

游戏开始，大家用手猜剪刀、石头、布，谁输了谁就站在圆圈里，背向大家，闭上眼睛，从1数到100，要数出声。数完后就去找已经藏起来的人。而躲藏者必须设法回到“老家”（即圆圈里，脚踩到圆圈的边线也算到“家”），而且还不能被寻找者碰到（如果不被他看到更好）。被抓住的第一个人要换寻找的人，也可以是被抓住后大家再用手猜剪刀、石头、布，谁输了谁就做寻找的人。