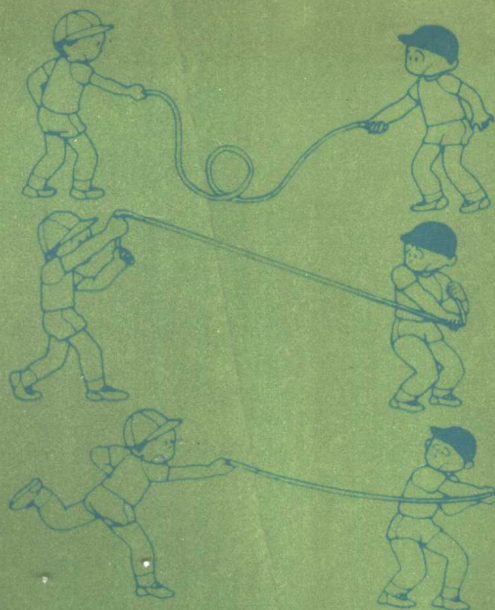
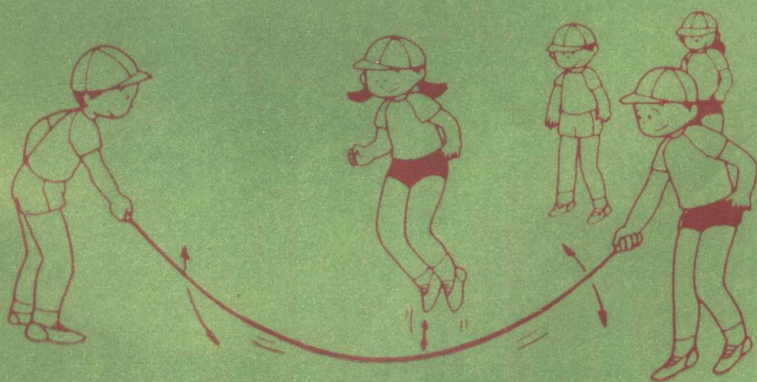




少儿体育游戏 165 法

朝仓 努等著 孙柏枫 译 / 东北师范大学出版社





少儿体育游戏 165 法

（编者：陈其南） （出版：人民体育出版社） （地址：北京海淀区中关村大街25号）



少儿体育游戏 165 法

朝仓 努等著

孙柏枫译

东北师大出版社

1992 年 1 月

(吉)新登字 12 号

少儿体育游戏 165 法
SHAOER TIYU YOUXI 165FA
朝仓 努等著 孙柏枫译

责任编辑: 雨 亭 封面设计: 李冰彬 责任校对: 王 鹭

东北师范大学出版社出版 吉林省新华书店发行
(长春市斯大林大街110号) 东北师范大学出版社激光照排中心制版
(邮政编码: 130024) 长春大学印刷厂印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 1992 年 7 月第 1 版
印张: 6 1992 年 7 月第 1 次印刷
字数: 150 千 印数: 0 001—4 000 册

ISBN 7-5602-0816-9/G · 343

定价: 3.50 元

本书原著执笔者

(按 50 音顺序)

- 朝仓 努(栃木県盐谷郡氏家町立上松山小学校教諭)
阿部 靖子(栃木県宇都官市立富士见小学校教諭)
冈崎 英(栃木県真岡市立长田小学校教諭)
长村 功之(宇都官大学附属小学校教諭)
仓田 孝明(栃木県宇都官市立东小学校教諭)
栗田 坦(栃木県盐谷郡喜连川町立喜连川小学校教諭)
小林 清(栃木県小山市立小山第一小学校教諭)
首藤 千秋(栃木県盐谷郡氏家町立氏家中学校教諭)
地村 博(栃木県日光市立所野小学校教諭)
铃木 克美(栃木県宇都官市立泉力丘小学校教諭)
关山 英二(栃木県宇都官市立丰乡南小学校教諭)
高沢 信一(栃木県宇都官市立丰乡南小学校教諭)
高桥 孝夫(栃木県宇都官市立富士见小学校教諭)
竹沢 静夫(栃木県宇都官市立丰乡中央小学校教諭)
網川 雅子(栃木県宇都官市立西丘小学校教諭)
藤平巧子(宇都官大学附属养护学校教諭)
藤平 智(栃木県河内郡河内町立田原小学校教諭)
浜崎 妙子(栃木県宇都官市立绿力丘小学校教諭)
武藤 雅行(栃木県鹿沼市立菊沢东小学校教諭)
栗原 政夫(栃木県下都贺郡石桥町立古山小学校教諭)

前 言

本书是日本《学校体育》杂志1989年第12期发行的一本临时增刊。原名为《学校体育》，是由朝仓 努等21位小学体育教师执笔编写的。

它汇集了近年来日本少儿体育教育与体育游戏之精华，并有作者们的丰富体育教学实践经验，是一本内容新颖、丰富、颇有实用价值的体育教学参考书。所以《学校体育》杂志将它列入日本体育科教学指导系列丛书中，作为增刊出版发行。

本书内容分为：班级活动、年级活动、学生会活动、体育教学游戏、课间游戏、课外活动、游泳池中活动、假期活动等部分，它囊括了体育游戏中的各方面的内容，文字简炼，图文并茂。

译者为了便于我国从事学龄前幼儿、小学、初级中学教育的广大体育教师们选读，将其分别加以注示，表明适用范围。根据书中的内容，现以《少儿体育游戏165法》书名译出，出版。

体育游戏无论是对学龄前幼儿，还是对小学、初级中学在体育教学中都是重要的组成部分。它有助于全面地锻炼少年儿童学生们的身体，促进他们正常地生长发育，提高他们的身心健康和身体素质；它有助于从儿童少年时期起就培养他们的一般运动能力和勇敢、顽强，朝气蓬勃，积极进取的拼搏精神；它有助于预防因长期坐姿学习所引起的运动不足病和座椅综合症的发生；它有助于培养少年儿童的团结友爱，互相帮助的合作精神；它有助于开发少年儿童的创造力和活跃他们的学习生活。总之，它是贯彻我国基础教育方针，促进德、智、体、美全面发展所不可缺少的一环。况且，本书中所介绍的各种游戏活动，不需要更多的体育器材，所以它对我国幼儿、

小学及初级中学的体育教学有可供借鉴的意义。

为了适应我国国情与民族文化习惯，将原书中个别用歌唱日本“童谣”的部分删去，只保留了游戏方法。在以后的游戏中，选用我国儿童常用的童谣，就可以做游戏了。

另将原书中“作鬼”、“抓鬼”的游戏改为抓“冰娃”、“熊猫”等。

最后，在此对《学校体育》的原书作者朝仓 努等先生表示衷心的感谢。同时希望我国的广大读者对译文不当之处提出宝贵意见。

译者

1992年1月于长春

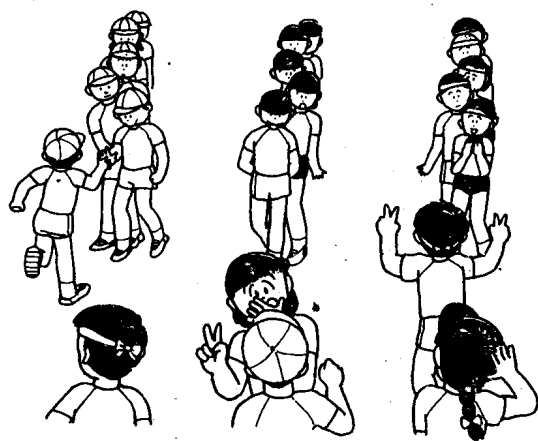
目 录

前 言	1	• 串珠赛跑	27
○班级活动		• 臂力较量	28
• 投红白球	2	• 挤背赛	29
• 滚球游戏	3	• 人体智慧圈	30
• “冰娃”抓人	4	• 夺旗	31
• 抓“尾巴”	5	• 丢手帕	32
• 划童拳追人	6	• 风车跑	33
• 人力车接力	7	• 相伴踢球	34
• 双手握踝走	8	• “起重机”传球	35
• ∞形接力	9	• 下肢传球接力	36
• 掷球比赛	10	○年级活动	
• “熊猫”抢座位	11	• 纸火车接力	38
• 平衡能力较量	12	• 童拳进阶	39
• “熊猎”守鞋	13	• “狐狸”找洞	40
• 夺取阵地	14	• 7人8足接力	41
• 背部角力	15	• 穿越过绳	42
• 踏中线	16	• 上跳箱	43
• 钻人洞	17	• 三角拔河	44
• 传送带载人	18	• 拉棒赛	45
• 抢椅子	19	• 混合接力	46
• 扳腕子	20	• 滚圈接力	47
• 支撑力的较量	21	• 追跑投球	48
• “海狗”对阵	22	• 辨向跑	49
• 单足角力	23	• 结伴接力	50
• 童拳对阵 (1)	24	• 运纸箱	51
• 童拳对阵 (2)	25	• 选拔跑	52
• 童拳接力跑	26	• 倒瓶接力	53

· 变换传球	54	· “青虫”走比赛	91
· “松、竹、梅”游戏	55	· 追“鲸鱼”	92
○学生会活动		· “狼”抓“羊”	93
· 划童拳分腿赛	58	· “老狼抓小孩”	94
· 支援拔河	59	· 障碍接力	95
· 划童拳背人	60	· 学校友谊接力	96
· 舞蹈赢人	61	· 结伴跳绳	97
· 划童拳列队	62	· “鲑鱼”和“鲨鱼”	98
· 划童拳转圈	63	· 跳绳接力	99
· 携手接力跑	64	· 套带圈	100
· 争夺阵地	65	○课外活动	
· “猫”抓“老鼠”	66	· “灰狼”抓人	102
○体育教学游戏		· 跳大绳	103
· 列队棒球赛	68	· 捉迷藏	104
· 击中目标踢球	69	· 找鞋	105
· 平衡木足球赛	70	· 划童拳赢步	106
· 躲闪投球	71	· 划童拳夺阵地	107
· A、B、C 接力	72	· 长绳游戏	108
· 圆阵踢球	73	· “熊猫”找人	109
· 窄道足球赛	74	· 双足角力	110
· “螃蟹”足球赛	75	· 踩影子	111
· 守瓶比赛	76	· 单腿角力	112
· 挪威球赛	77	· 低处抓人	113
· 篮球赛	78	· “不倒翁”转	114
· 指挥投球赛	79	· 唱歌拉人	115
· “海豹”接力	80	· 勇敢舞	116
· 增加伙伴接力	81	· 跳橡皮绳圈	117
· 踩“尾巴”	82	· 踩脚	118
· 闯关游戏	83	· 波浪跳	119
· 手推车接力	84	· 夺宝	120
· 运球接力	85	· 推出角力	121
· 圆圈传球	86	· 肩推角力	122
· 连续跳马	87	· 天大中小	123
○课间游戏		· “向日葵”拉人	124
· 八字拔河	90	· 足垒球赛	125

• “猴子”划童拳	126	• 水中排球赛	152
• 骑马童拳对阵	127	• “海豚”跳跃	153
• 踢石子	128	• 童拳火车	154
• 往里挤	129	• 水中传球	155
• 追逃换人	130	• 逃出包围	156
• 甩鞋	131	• 逃出著胜	157
• 升级拾物	132	○学校旅游活动	
• 换红帽	133	• 岸边接力	160
• 攀登抓人	134	• 蒙眼背人接力	161
• 联合抓人	135	• 父子龟接力	162
• 警察与小偷	136	• 海滩排球赛	163
• “8”字形拉绳	137	○假期活动	
• 抓“葫芦”中人	138	• 父子共进跑	166
• 蛇线跑	139	• 亲密的父子接力	167
• 昼夜电报	140	• 父子找宝	168
○游泳池中活动		• 父子2人3足跑	169
• 池底取物	142	• 父子坐气球接力	170
• 钻呼拉圈	143	• 父背子接力	171
• 划童拳入水	144	• 挽臂接力	172
• 握棒接力	145	• 打飘飘球	173
• “海豚”钻呼拉圈	146	• 运球接力	174
• 水中投球	147	• 父子简易球赛	175
• 水中“传送带”载人	148	• 父子投球赛	176
• 水中篮球赛	149	• 父子套圈接力	177
• 拍水角力	150	• 夺取毛巾	178
• 水中“骑马”战	151	• 运球比赛	179

班级活动

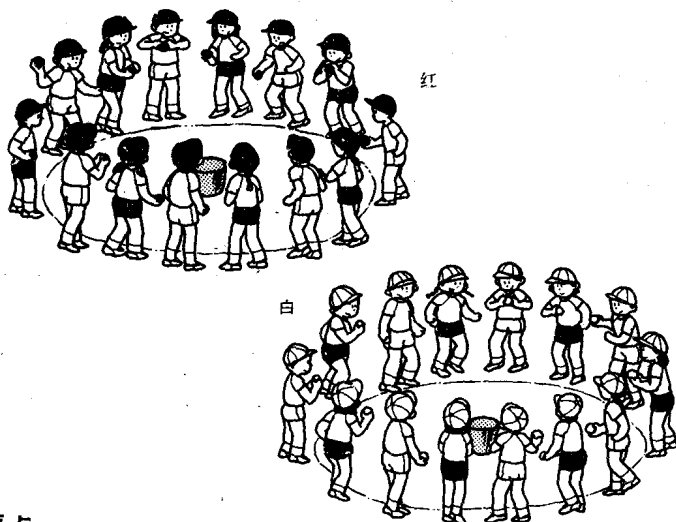


投红白球

(适于学龄前儿童及小学低年级)

- 人数 班级
- 场所 运动场
- 用具 红球、白球、铁水桶（或铁丝筐）
- 作法

1. 按相同人数，分为红、白球两组。
2. 画两个半径 3 米左右的圆圈，在圆中心放置铁桶或铁丝筐。
3. 学生每人持一个球，红组持红球，白组持白球。
4. 发出开始信号后，向桶或筐里投球。没有投中者，可以重投。
5. 全组最早投完的一方为胜。



要点

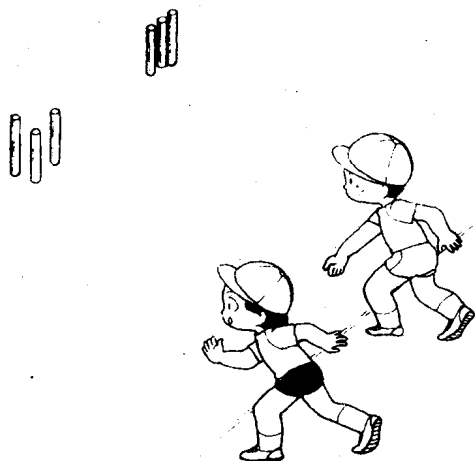
开始时可以画小圆圈比赛。待熟练后，圆圈可以扩大。圆圈中心放置的铁桶或筐可以加以装饰，也可以用四种颜色球，分四组比赛。

滚球游戏

(适于学龄前儿童及小学中、低年级)

- 人数 班级
- 场所 体育馆
- 用具 接力棒、网球
- 作法

1. 立一根接力棒。
2. 从距棒 3 米远处，滚球将棒打倒。
3. 然后，立两根接力棒。
4. 滚球将棒打倒。
5. 立棒的方法可以多样，棒数也可以不断地增加。
6. 待熟练后，滚球的起点与棒间距离可以渐渐增大。
7. 可以进行选拔赛或小组赛的玩法。



要点

滚球的起点与棒的距离，可根据学生的实际能力和水平，灵活决定。

“冰娃”抓人

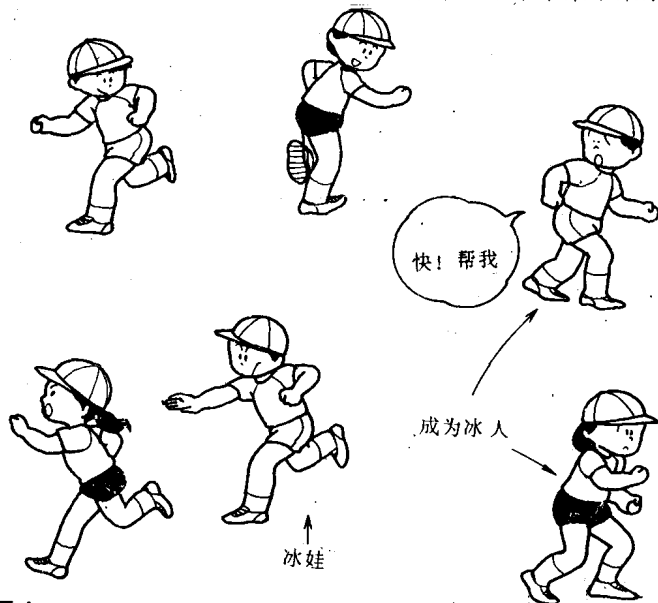
(适于学龄前儿童及小学中、低年级)

○人数 班级

○场所 运动场

○作法

1. 划童拳（石头、剪子、布），负者是“冰娃”。
2. “冰娃”在一定范围内追人，被他触及到的就成了“冰人”。“冰人”要保持被触及时的姿势，原地不动。
3. “冰人”被没有让“冰娃”碰上的人触及，就可以恢复为人。
4. 直到“冰娃”使全体成员都成为“冰人”时，第一轮游戏结束。最初成为“冰人”的，成为下一轮游戏的“冰娃”。



要点

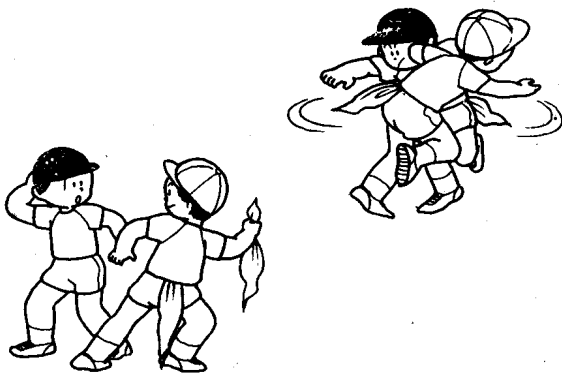
人数多时，可以定出 2~3 人为冰娃。这项游戏比较激烈，而且有趣味。

抓“尾巴”

(适于学龄前儿童及小学中、低年级)

- 人数 班级
- 场所 运动场、体育馆
- 用具 手帕、毛巾
- 作法

1. 将手帕或毛巾系到后腰部作“尾巴”。
2. 每组 2 人，可编成数组。
3. 双方相对，拉开架势。
4. 发出开始信号后，就迅速、敏捷地去抓对方的“尾巴”。
5. 抓对方尾巴时，要有毅力，要灵活地去抓。先抓下对方尾巴者为胜。
6. 从对方后面取下“尾巴”，如果用手捂住，算违犯规则。



要点

这种游戏不仅限于一对一地进行比赛，可以全班同学同时参与比赛，在一定范围内随意结对。最后拿下“尾巴”多的为优胜。

划童拳追人

(适于学龄前儿童及小学中、低年级)

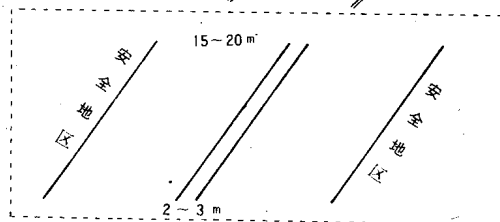
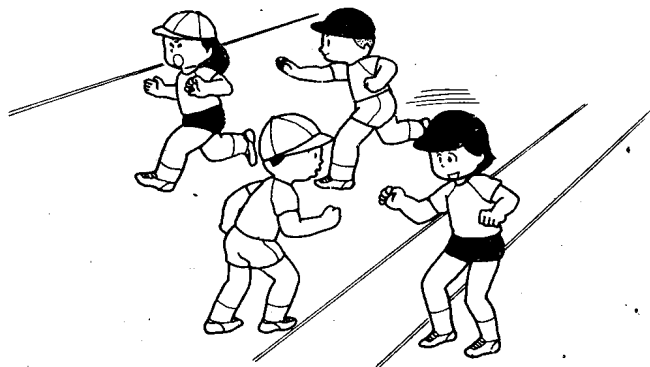
○人数 10~50 人…班级

○场所 运动场、体育馆

○用具 红、白帽

○作法

1. 两人为一对，一方为红帽，一方为白帽。
2. 双方在相距 2~3 米的规定线外，相对而立，划童拳。
3. 输者为追者。胜者逃避追赶，进入安全地区。
4. 当逃避者进入安全区前，被迫者碰上了为负。
5. 以 5~6 次比赛的成绩，决定最后胜负。



要点

事先也可以规定，教师说一种鱼的名称时，红帽一方逃；说一种水果名称时，白帽一方逃等。

人力车接力

(适于小学中、低年级)

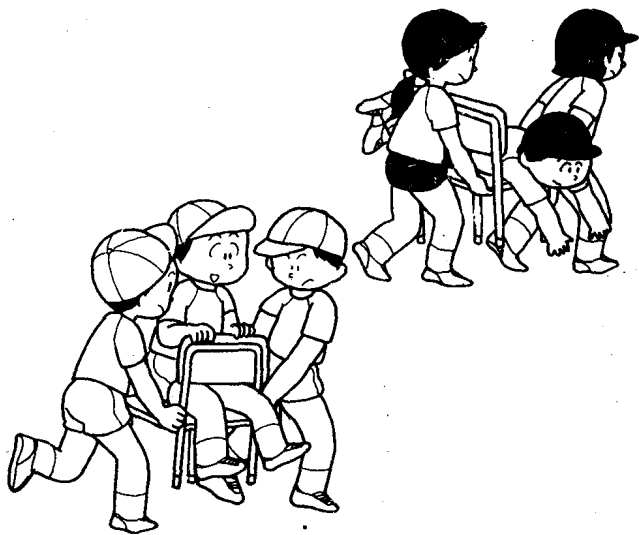
- 人数 班级
- 场所 体育馆
- 用具 椅子
- 作法

1. 把全班分为甲、乙两队，每个队 3 人编为一组，两队组数相等。

2. 每组一人乘坐椅子上，另两人搬运，组成一组“人力车”。

3. 乘坐椅子和搬运椅子的形式不限，可以自行决定，只是要设法既安全又快地运到终点。

4. 按规定路程，一组到达终点后，顺次交给下一组重复搬运，继续到最后的一组。居先到达的一队为胜。



要点

乘坐椅子和运椅子，可以设计出几种不同的形式进行接力比赛。