

# 体育游戏

北京体育学院体育理论教研组编



# 体 育 游 戏

北京体育学院体育理论教研组编

人 民 体 育 出 版 社

1976·北 京

# 体 育 游 戏

北京体育学院体育理论教研组编

\*

人民教育出版社出版

新华书店北京发行所发行

人民教育出版社印刷厂印装

\*

1976年5月第1版 1976年11月第1次印刷

书号 8012·04 定价 0.20 元

# 毛主席语录

阶级斗争是纲，其余都是目。

我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。

发展体育运动 增强人民体质

提高警惕 保卫祖国

凡能做到的，都要提倡，做体操，打球类，跑跑步，爬山，游水，打太极拳及各种各色的体育运动。

## 前 言

伟大领袖毛主席对我国广大青少年和儿童的健康，历来十分关怀。早在一九五二年毛主席就指出：“应该把青少年的体育运动看得比什么都重要。”一九五三年又对青少年发出“身体好，学习好，工作好”的伟大号召。一九五七年毛主席又指出：“我们的教育方针，应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展，成为有社会主义觉悟的有文化的劳动者。”在党中央和毛主席的亲切关怀下，我国的社会主义体育事业得到了很大的发展。特别是无产阶级文化大革命以来，毛主席关于“发展体育运动，增强人民体质”的伟大指示更加深入人心，群众性体育活动更加蓬勃展开。全国广大青少年认真学习马列主义和毛泽东思想，学习无产阶级专政理论，阶级斗争和路线斗争觉悟有了很大提高，他们更加自觉地为社会主义革命和社会主义建设而努力锻炼身体。

长期以来，体育战线上的两个阶级、两条道路、两条路线的斗争是十分尖锐、复杂的，有时甚至是很激烈的。刘少奇、林彪一伙推行反革命的修正主义体育路线，反对党的领导，反对无产阶级政治挂帅，反对为工农兵服务。在这条反革命的修正主义体育路线影响下，在体育游戏中，也存在着封、资、修的毒素，影响了青少年身心的健康成长。因此，我们在开展体育游戏活动中，必须以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，必须彻底批判反革命修正主义体育路线，并肃清其流毒，要用

马列主义、毛泽东思想占领这个阵地。在活动中,要把转变学生的思想放在首位。要教育学生热爱党、热爱毛主席、热爱社会主义祖国、热爱工农兵;要根据毛主席关于“**备战、备荒、为人民**”的教导,教育学生树立常备不懈的思想;要加强“**友谊第一,比赛第二**”方针的教育;要培养学生自觉遵守革命纪律,团结协作、机智勇敢、坚毅顽强等优秀品质,努力把青少年和儿童培养成为无产阶级革命事业的接班人。

体育游戏是中小学体育活动的一项重要内容,深受广大青少年、儿童所喜爱。为了更好地推动体育游戏的开展,我们选编了这本《体育游戏》,其中包括奔跑、跳跃、投掷、球类以及军事体育游戏等内容。正确地开展这些活动,对于培养学生的革命品质,发展学生的速度、耐力、力量、灵敏等身体素质是有帮助的。这些活动适用于小学和初中学生,教师可根据学生年龄、性别特点和场地、器材等条件,因地制宜开展活动。

本书插图未按实际比例划,是示意图。

由于我们水平有限,本书难免存在一些缺点和错误,希望同志们批评指正。

# 目 录

|                  |    |
|------------------|----|
| 一、跑的游戏.....      | 1  |
| 1. 快快来排队.....    | 1  |
| 2. 跑向本队的小红旗..... | 1  |
| 3. 听指挥.....      | 3  |
| 4. 起动要快.....     | 4  |
| 5. 穿过地道.....     | 6  |
| 6. 英雄小骑兵.....    | 7  |
| 7. 穿过树林送情报.....  | 8  |
| 8. 团结起来力量大.....  | 10 |
| 9. 抢种抢收.....     | 11 |
| 10. 把红旗插上高峰..... | 12 |
| 11. “8”字接力赛..... | 13 |
| 12. 迎面接力赛.....   | 14 |
| 13. 掩护战友.....    | 16 |
| 14. 守卫队旗.....    | 17 |
| 15. 公社捕鱼队.....   | 18 |
| 16. 叫号赛跑.....    | 20 |
| 17. 克服困难永向前..... | 21 |
| 18. 力争上游.....    | 22 |
| 19. 圆周接力赛.....   | 23 |
| 二、跳的游戏.....      | 26 |
| 20. 跳绳接力赛.....   | 26 |
| 21. 跳进去拍人.....   | 27 |
| 22. 快快跳起来.....   | 28 |
| 23. 跳长绳比赛.....   | 30 |
| 24. 连续跳长绳.....   | 31 |
| 25. 踏石过河.....    | 32 |
| 三、投掷及力量性游戏.....  | 34 |
| 26. 拔河.....      | 34 |

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| 27. 拉过横线            | 35        |
| 28. 圈内角力            | 36        |
| 29. 争球              | 37        |
| 30. 夺红旗             | 38        |
| 31. 防守堡垒            | 39        |
| 32. 投沙包             | 40        |
| 33. 投弹打靶            | 41        |
| 34. 投球要准确           | 43        |
| 35. 保护同伴            | 44        |
| 36. 冲过火力网           | 46        |
| 37. 活动碉堡            | 47        |
| 38. 攻打堡垒            | 48        |
| <b>四、球类运动的 game</b> | <b>50</b> |
| 39. 运球接力赛           | 50        |
| 40. 传球比赛            | 51        |
| 41. 接好反弹球           | 52        |
| 42. 截断空中球           | 54        |
| 43. 攻破防线            | 56        |
| 44. 攻打球门            | 57        |
| 45. 托排球比赛           | 58        |
| 46. 小小排球赛           | 60        |
| 47. 堡垒球             | 61        |
| 48. 击球跑垒            | 63        |
| 49. 投活动篮            | 64        |
| 50. 角篮球             | 66        |
| 51. 小手球             | 68        |
| <b>五、军事体育 game</b>  | <b>70</b> |
| 52. 传达口令            | 70        |
| 53. 红小兵把兵练          | 71        |
| 54. 机智勇敢送情报         | 73        |
| 55. 狠狠打击侵略者         | 74        |
| 56. 把红旗插上高地         | 75        |





## 一、跑的游戏

### 1. 快快来排队(适合小学)

**游戏目的：**培养学生能遵守革命纪律；发展迅速反应的能力。

**准备工作：**将参加游戏的学生分成人数相等的二或四路纵队，两队之间的距离2米左右。对一年级学生还可要求半臂间隔向前看齐。

**游戏方法：**当教师发出哨音或喊出“散开！”的口令后，全体参加游戏的学生立即散开，由教师带领做模仿跳绳或广播操等动作，教师忽然又发出两声哨音或喊出“集合！”的口令时，全体参加游戏的学生立刻到原来位置迅速地站好，以做到快、静、齐的队为胜。

**游戏规则：**参加游戏的学生必须听到信号后，才能进行活动。

**教学注意事项：**

- (一) 要教育学生向解放军学习，服从命令听指挥。
- (二) 在听到口令后，跑动时要注意安全，不要冲撞。

### 2. 跑向本队的小红旗(适合小学低年级)

**游戏目的：**培养学生遵守革命纪律；发展迅速反应和提高辨别方向的能力。

准备工作：在场地上，预先划好直径为4米相隔约2米的四个圆圈(在一条直线上)，在距四个圆圈平行10米处划一条起跑线，并准备好标志着1、2、3、4字样的四面小红旗。把学生分成人数相等的四队，每队选一名旗手，手拿一面小红旗，站在一个圆圈的中央，其余参加游戏的学生面对本队旗手站成一个圆圈(图1)。

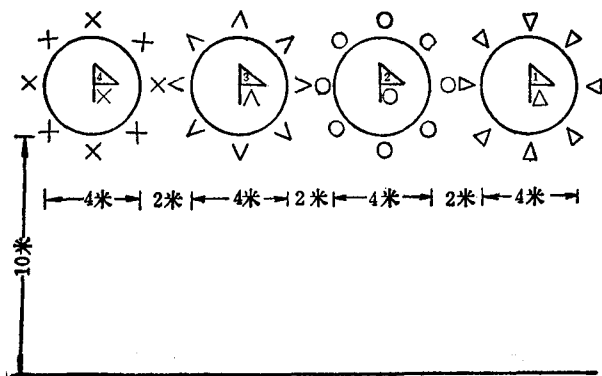


图1 跑向本队的小红旗

游戏方法：教师发出一声哨音或喊出“散开！”的口令后，除旗手外，其余参加游戏的学生立即散开，跑到起跑线外，背对圆圈按教师示范的跳绳或广播操等做动作，同时旗手背对参加游戏的学生由教师指定互相交换位置。当教师又发出两声哨音或喊出“跑向本队的小红旗”的口令时，参加游戏的学生迅速跑向并面对本队旗手，站成一个圆圈，以先站好圆圈，动作快、静者为胜。

游戏规则：参加游戏的学生必须在听到哨音或口令后才能进行活动。

**教学注意事项：**

(一) 要教育学生向解放军学习，服从命令听指挥。

(二) 跑动时要注意安全，不要冲撞；既要迅速，又要遵守秩序。

(三) 此游戏可由圆圈队形变化为四路纵队队形；还可将标志着1、2、3、4字样的小红旗改变为各种颜色的小队旗，游戏名称可改为“快到本队旗前集合！”。

(四) 为了发展学生的弹跳能力，可采取用单脚跳、双脚跳两种跳法，跳向本队的小红旗，游戏名称可改为“跳向本队的小红旗”。

### 3. 听指挥（适合小学低年级）

**游戏目的：**培养学生能遵守革命纪律；发展迅速反应的能力。

**准备工作：**在场上划两条平行线，两线相距10—15米，并准备一面小旗（准备一面红旗或一面绿旗）将参加游戏的学生分成人数相等的若干纵队（每队人数不宜过多），站在同一条平行线外，教师面向学生，站在另一条线外（图2）。

**游戏方法：**教师举起小旗，各队都向前走，当教师突然放

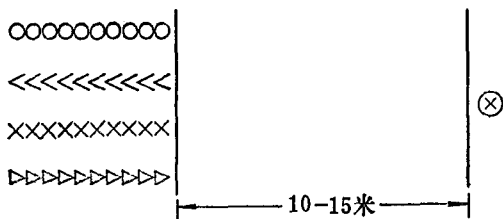


图2 听指挥

下小旗,各队立即停止前进,最后以按指挥前进并少违反规则先到另一端线者为胜。

游戏规则:应看着信号进行活动。

教学注意事项:

(一) 教育学生要有整体观念,前后要互相照顾。队伍要整齐,注意力要集中。

(二) 队形可以变化,如:各队可按圆圈队形前进。

(三) 教师可用不同信号指挥学生行动(如把小旗向前平举下压,各队学生立即下蹲;把小旗在头上作圆形舞动,各队学生可以跑步前进并喊“冲呀”! )。

(四) 在高年级学生选用此游戏时,可以结合篮球、排球的滑步练习等,教师徒手或用红旗指挥学生前、后、左、右滑步移动。

(五) 此游戏还可以结合交通规则进行,如:教师举起红旗,学生停止前进;举起绿旗,继续前进。

#### 4. 起动要快 (适合小学、初中)

游戏目的:发展学生反应迅速、动作灵敏的素质,锻炼学生能集中注意力,提高其奔跑能力。

准备工作:在场上划两条相距1米的平行线,离各平行线10—15米的地方,再各划一条平行线,作为安全线。把学生分成人数相等的两个队,背对背或面对面的分别站在中间两条平行线后(图3)。教师指定其中一队为“上游”队,另一队为“跃进”队。

游戏方法:游戏开始,教师喊到某队名称时(该队为追队,另一队为跑队),跑队队员立即向本队的安全线跑去,在跑

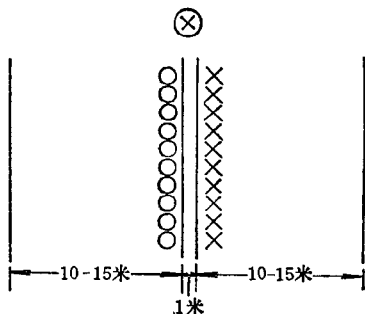


图3 起动要快

队队员没跑到本队安全线前，被追队队员拍着，拍着一人追队得一分。跑队队员没被拍着，安全跑回安全线的，跑回一人跑队得一分。如：教师喊到“上游”口令时，“上游”队为追队，“跃进”队则为跑队，最后在相同的游戏次数内，积分高的队为胜。

游戏规则：

- (一) 追拍时只能沿直线跑，也只能追拍自己对面的人。
- (二) 追队不得越过对方的安全线去拍人。
- (三) 追队不得用力推人或拉人。

教学注意事项：

(一) 教学中可根据情况采取以下方法进行，例如：让两队学生模仿教师做动作，然后教师突发信号(或举起旗子)，指挥游戏。

(二) 两队名称还可自定其他有意义的队名。

(三) 为使游戏进行得生动活泼，提高学生的积极性，游戏的另一种做法：两队分别站在距离10到15米的安全线后，教师发令后，两队同时用整齐的步伐向前走，走到彼此相

距约2—3米时，教师突然喊一队的名称，如喊“上游”的口令时，“跃进”队队员立刻跑向自己的安全线，“上游”队队员迅速去追拍；如喊“跃进”的口令时，“上游”队队员跑向自己的安全线，“跃进”队队员就追拍。

### 5. 穿过地道（适合小学低年级）

游戏目的：培养学生团结互助的品质；提高奔跑能力。

准备工作：把学生分成人数相等的几个队，分别排成一列横队，手拉手的站立。

游戏方法：每队排头两人手拉手高举作为地道口，教师发令后，由各队排尾一人手拉手领大家依次穿过地道口，再跑回原位，或者由排尾带领大家依次钻过每二人手拉手下空隙曲线前进，经地道口后回原位，以穿地道动作快、静、齐的队为胜(图4)。

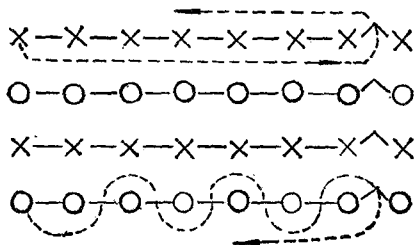


图4 穿过地道

另一种游戏方法：站成四路纵队，两队为一组面对面站立，对面两人拉手高举作为地道，每组排尾二人不架地道(图5)。

教师发令后，每组站在排尾的两人一前一后弯腰钻入地道，一直钻出地道后，马上在前边拉手架起地道，其余人依次进行。

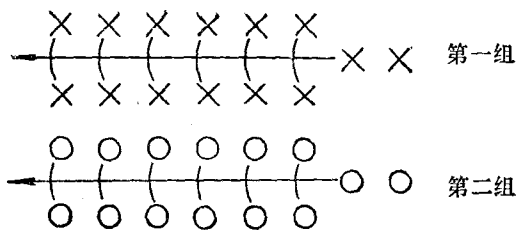


图5 穿过地道

游戏规则：

- (一) 必须手拉手的跑出地道。
- (二) 当排尾二人钻出地道，架好地道后，新的排尾二人才能钻入地道。

教学注意事项：

(一) 毛主席教导我们：“兵民是胜利之本”。教学中教师可先向学生做启发性的谈话，使学生了解抗日战争时期军民是怎样团结一致用地道战消灭敌人的，从而进行人民战争的思想教育。

(二) 初学时可先用走或慢跑练习，然后再进行比赛。

(三) 根据情况可让学生排成各种队形进行，如四方形等。

## 6. 英雄小骑兵 (适合小学低年级)

游戏目的：培养学生热爱祖国、保卫祖国的好思想；提高学生协调奔跑的能力。

准备工作：在场地上划两条相距 20 米、平行的起跑线，中间立三个木柱，把学生分成人数相等的几个队，每队分成甲乙两组，分别排成一路纵队站在各条起跑线后，甲组第一人

右手拿一短竹竿做战刀,左手持长竹竿的一端,骑在胯下做马(图6)。

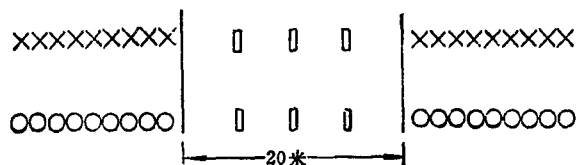


图6 英雄小骑兵

**游戏方法:** 教师发令后,甲组第一人骑着竹马用跑马步向前跑,边跑边挥动战刀,绕过木柱跑到乙组把战刀和竹马交给乙组第一人,自己站在乙组排尾。乙组第一人接战刀、竹马后,以同样方法跑向甲组。依次进行,最后以跑得快的一队为胜。

**游戏规则:**

- (一) 必须用跑马步跑。
- (二) 交接战刀、竹马时必须在起跑线后进行。

**教学注意事项:**

- (一) 教学中教师先做启发性的谈话,教育学生学习解放军英勇杀敌的精神,做一个勇敢机智保卫祖国的小骑兵。
- (二) 可让学生反复的练习跑马步的动作。
- (三) 教育学生交接竹竿时,要注意安全。

## 7. 穿过树林送情报 (适合小学低年级)

**游戏目的:** 培养学生勇敢、机智的优良品质;发展学生灵敏的身体素质和提高曲线奔跑能力。

**准备工作:** 在场上划两条相距 15—20 米的平行线,两线



之间并排放两行小木柱(每行放5—7个),木柱间隔为2米,把学生分成人数相等的两个队,每队分甲、乙两组,分别排成一路纵队面对面站在线后(图7)。

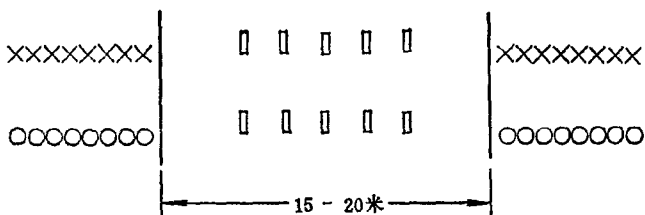


图7 穿过树林送情报

游戏方法:教师发令后,每队甲组第一人拿着准备好的信件或纸条(代替情报),沿曲线绕过小木柱跑向乙组,将情报交乙组第一人,自己站在乙组排尾,乙组的第一人接到情报后迅速向前跑,沿曲线绕过小木柱,将情报再交给甲组的第二人,自己站在甲组排尾,其余人用同样的方法做,最后以先跑完将手中的情报交给老师的队为胜。

游戏规则:

(一) 准备接情报的同学脚不能踏线,在接到情报后才能跑。

(二) 中途碰倒了小木柱,要把小木柱放好后再跑。

教学注意事项:

(一) 教师可做启发性的谈话,教育学生学习抗日战争时期儿童团员勇敢机智递送情报、打击敌人的优秀品质。

(二) 可用竹竿或其他器械(火棒等)代替小木柱,也可多放几根小木柱让学生逐步的加长曲线跑的训练。