

小学体育游戏

150例

浙江人民出版社

小学体育游戏150例



浙江人民出版社

封面 孙 菁

插图 周盛发

小学体育游戏 150 例

钟 利 友 编

*

浙江人民出版社出版

(杭州武林路196号)

杭州书刊装订厂印刷

(杭州劳动路102号)

浙江省新华书店发行

开本787×1092 1/32 印张4.375 字数86,000

1983年9月第 一 版

1983年9月第一次印刷

印数：1—23,700

统一书号：7103·1265

定 价： 0.32 元

前 言

少年儿童是祖国的未来和希望，是本世纪内实现四个现代化建设的生力军。

根据少年儿童的年龄和生理特征，引导他们有计划、有组织地锻炼身体，促进他们的生长发育和身体机能的发展，培养身体的健美姿态，全面地发展身体素质和基本活动能力，提高身体对自然环境的适应能力和对疾病的抵抗能力，这是小学体育教学的基本任务之一。

好动、好学，是少年儿童的特点。有机地结合小学体育教学工作，组织少年儿童开展一些有益的体育游戏活动，这不仅能促进他们的生长发育和身心健康，而且还能教育他们热爱党、热爱社会主义祖国，不断提高为革命锻炼身体的自觉性，逐渐养成锻炼身体的习惯，培养他们具有服从组织、遵守纪律、热爱集体、艰苦奋斗的革命精神。这对于建设社会主义精神文明也有好处。

目前，我国有关小学体育游戏的书刊出版的还不多，尤其是适合于农村小学的更少。不少地处山乡或边远地区的农村小学，受运动器材和运动场地等条件的限制，要完成小学

体育教学任务的难度就更大。编写这本小册子的目的，是在这方面提供一些帮助。它是根据小学体育教学大纲的要求，以及新颁国家体育锻炼标准的项目，结合本人多年从事体育教学和训练工作的实践，并参考了一些体育资料而编写的。

体育游戏的内容是很丰富的，形式也活泼多样，是广大少年儿童十分喜爱的一项活动。本书编为田径游戏、球类游戏、雨天室内游戏、游园游戏、其他游戏等五大类，计一百五十四例。这些体育游戏的技术难度不高，学生容易掌握，所需的器材也比较简单，场地大小皆宜，一般农村小学都能推行。

各地学校在试用中发现本书有哪些不足或缺陷，希望批评指正，以便今后再版时研究改进。

钟利友

一九八三年三月

田径游戏

跑的游戏

找替身	[1]
传手帕	[2]
抛袋追拍	[2]
支援前线	[3]
静齐快	[4]
看字行动	[5]
穿过树林	[6]
抢占位置	[6]
听号跑	[7]
夺旗	[8]
抢占位置	[8]
救伙伴	[9]
提沙包跑	[10]
不倒竿	[11]
拉网捕鱼	[11]
龙过门	[12]
线线踩	[13]
跑四角	[14]
十二时正	[14]
攻关守关	[15]

跳的游戏

摸得快	[17]
抽纸片	[18]
蜂进巢	[18]
车水式跳绳	[19]
快跨快跳	[20]
蹲跳	[21]
避竿	[22]
跨竹竿	[22]
跳过去, 钻过来	[23]

投掷游戏

投地靶	[24]
哪队得分多	[25]
打回去	[25]
炸碉堡	[26]
撑过小溪	[27]
躲得快	[28]

野外游戏

挖地雷	[30]
夺旗	[31]
军棋战	[31]

• 目录 •

袭击指挥部	[32]
速占制高点	[33]
蛇蜕壳	[35]

球类游戏

小 篮 球 游 戏

来回运球	[39]
运球接力赛	[39]
绕圆运球	[40]
一抱一运	[41]
曲线运球	[41]
人间过	[42]
连“8”字	[43]
捉滚球	[43]
绕三圆	[44]
双手滚球	[45]
半场两三角	[45]
握踝托、运球	[46]
对墙传球	[47]
球穿梭	[48]
快手过	[48]
绕身转	[49]
左传右传	[49]

• 目录 •

进圆传接	[50]
看谁传得快	[51]
迎前接传	[52]
腾空拍接	[52]
接过绳球	[53]
双人跑传	[54]
运球投篮赛	[55]
捡投放	[55]
双人传投	[56]
要快要准	[57]
快投	[57]
投“人篮”	[58]
投篮	[59]
快满二十分	[60]
四位投	[61]
传运接力	[61]
你搬我运	[62]
秋收冬种	[63]
打水鸭	[64]
打坦克	[65]
运撑摸	[66]
叫号抢球投篮	[67]
抢球赛	[68]
投篮赛	[69]

小排球游戏

球搬家	[70]
垫接球	[71]
垫后快走	[71]
对人垫	[72]
对圈垫	[73]
垫球过绳	[73]
垫球穿梭	[74]
垫球过网	[75]
双球落地	[76]
落地排球	[77]
抢夺球	[77]
有一没二	[78]

雨天室内游戏

传稳颠球	[83]
乒乓球打靶	[83]
跳水	[84]
投盆	[85]
谁是带头人	[85]
转棒	[86]
级级跳	[87]

两球在一起	[88]
拉过来	[89]
角力	[89]

游园游戏

剪糖	[93]
击鼓	[93]
滚球入门	[94]
投篮	[94]
木球击瓶	[95]
射箭	[95]
颠球过独木	[96]
吹烛	[96]
端球越障	[97]
贴鼻子	[97]
抖香燃鞭炮	[98]
筷子夹珠	[99]
巧钓鱼	[99]
钓瓶	[100]
打靶	[100]
汽车进站	[101]
套象鼻	[101]
落筷入瓶	[102]

• 目录 •

跨瓶	[102]
敲锣	[103]
吹球过桥洞	[104]
过目不忘	[104]
纸上移瓶	[105]
抛球入盆	[105]
水中捞月	[106]
竹筒走路	[106]
踢毽入篮	[107]
乒乓投篮	[107]
巧拿球	[108]
水中燃烛	[108]
汽球掷远	[109]

其他游戏

老鹰抓小鸡	[113]
既快又正确	[113]
刺嘭啪	[114]
有二没三	[114]
传口令	[115]
定数拍手	[116]
飞盘(碟)接力	[117]
绕圆掷盘(碟)	[118]

• 目录 •

飞进门	[118]
摇船过渡	[119]
骑马赛	[120]
听号占位	[121]
谁稳	[122]
拉人碰物	[123]
套圈接力赛	[123]
罩鸟	[124]
谁的拉力大	[125]
摘果子	[126]
钓鱼	[127]



跑的 游 戏

找 替 身

低 段

目 的 培养灵活性。

准 备 场地上画一个直径 6 米长的圆圈。

方 法 (一)先确定一人为“追者”，一人为“逃者”。其余的人沿圆弧面向圆心站列。

(二)鸣哨开始，追者在圆圈外绕圈追拍逃者。
若追者拍中逃者，则追者变为逃者，游戏继续进行。在追拍中，逃者可在任何一个人的背上拍一下找替身，并立即站在“替身者”的位置上，替身者应迅速绕圈逃跑，成为逃者。

规 则 (一)追者、逃者一概不许进入圈内。

(二)圈上的游戏者不可阻拦逃者或追者。

(三)逃者不可逃离到圆弧 4 米以外的地方。

说 明 (一)本游戏以二十人左右为宜，人数多圆圈可大一些。游戏时要提醒逃者及时找替身。

(二)允许回头追、逃。

传 手 帕

低 段

- 目 的** 学习在跑中急停的能力。
- 准 备** 手帕一块，选择一块较平坦的场地。
- 方 法** (一) 游戏者人数不限，指定一人为“追者”，一人为“逃者”，逃者手中持手帕一条，其余的人自由散立在地上。
- (二) 游戏开始，追者就去追拍逃者，如逃者把手帕传给分散在场地上的某一同伴，追者立即改追接帕的人；若逃者被拍着，逃者和追者对换，教师喊口令后，游戏继续进行。
- 规 则** (一) 追者拍着逃者的身体，就算逃者失败。
- (二) 其余游戏者可在场内移动，但不可阻拦追者或逃者，否则要唱歌一首或停止游戏五分钟。
- 说 明** 三、五分钟后，若追者还没有追上逃者，可以重新指定追（逃）者。

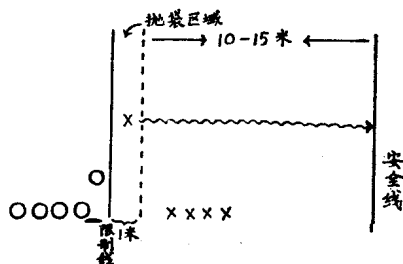
抛 袋 追 拍

低 段

- 目 的** 培养折身跑的能力。
- 准 备** 二两重的小沙包一个，场地画法如图。
- 方 法** (一) 人数相等的两队，商定甲队先追拍，乙队抛袋。各队的第一人分别站在限制线两边，面

对面站立。

(二) 游戏开始, 乙队员趁甲队员不注意时, 把小沙袋丢在规定的区域内, 迅速



向安全线跑去, 甲队员看乙队丢沙袋后, 马上前去追拍。待每人依次轮过, 两队互换。最后以被拍中少的队为胜。

规 则 (一) 一方未抛袋或做假抛动作时, 不可追拍。
(二) 抛袋一方队员已越出安全线, 被拍打着无效。

(三) 甲乙两人可在限制线两侧移动。

(四) 抛袋者不可越出安全线两端通过安全线。

说 明 这则游戏可适应中段, 距离要拉长一些。

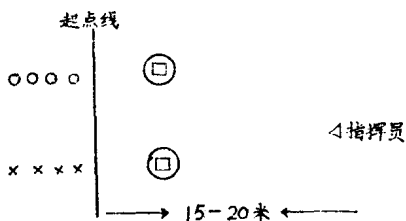
支 援 前 线

低 段

目 的 锻炼反应和起跑的能力。

准 备 场地上划一条起点线, 离起点线 3 米的地方画两个圆为军事“仓库”。事先做好几套四寸见方的硬纸片, 每套五张, 分别画上“子弹、大炮、手榴弹、冲锋枪、飞机”等。把这些纸片的画面

- 朝下（放在纸盒内）存入仓库。（如图）
- 方法** （一）先指定一人为指挥员按图所示站立，其余人数分成相等的两队。
- （二）游戏开始，指挥员发布命令：“前方需要大炮——送！”各队排头听令快速跑到自己的仓库，取出画有大炮的硬纸片，并快速跑前去交给指挥员。跑慢的或取错的一队算失一分，最后以失分少的队获胜。
- 规则** （一）游戏的人必须在指挥员发布命令后才可以出发。
- （二）纸片由指挥员查对后送回仓库。
- 说明** 卡片也可多做几张，或增加种数，或指挥员发令要送多少，以增添游戏的趣味。



静 齐 快

低 段

- 目的** 培养听从指挥的组织性和纪律性。
- 准备** 场地上画四个半径2米的圆圈（或画正方形、长方形都可），每个圆距离5米，各圆3米前画横线一条。

- 方 法** (一)把儿童分为四队,各站在一圆内唱歌或拍手、跳集体舞。
- (二)教师突然发令“集合”!并用手势指示排头的方向和列队的形式,各队马上停止活动跑到圆前的横线上集合。做到静、齐、快的队为胜。
- 规 则** 集队时不能互相冲撞。

看 字 行 动

中 段

- 目 的** 培养行动听指挥和反应能力。
- 准 备** 篮球场一块,在中线画两个相距1米的小圆圈,圈内各放信封一个,信封内放两块小纸板(一块写“追击”,一块写“撤退”)。
- 方 法** (一)把人数(十至二十人)分成相等的两队,分别排列在两端线外,各队选一人看信兼指挥。
- (二)游戏开始,各队的人在端线向中线推进,看信的人走到小圈边,听到教师的口令“开”!两队看信人迅速取出信封内的小纸板,见字指挥本队行动。追击队的队员一直追到另一方的端线止,在追拍的范围內被拍到的人应站立在被拍的位置上,让教师统计好被拍的人数。最后以拍少的队获胜。
- 规 则** (一)追拍者不可推人或重力拍人。
- (二)纸板由教师任意调换。

穿过树林

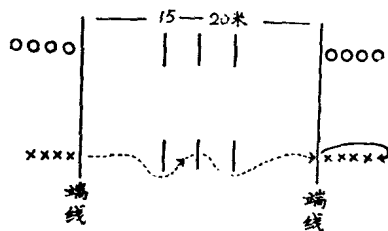
中段

目的 提高挺身跑和急停的能力。

准备 标枪六支，标枪间距为1.5米，场地如图。

方法 (一) 人数

相等的两队，每队又分甲乙两组，各站在两侧的端线后。



(二) 鸣笛，每队从标枪（代表小树）间穿过，每队两组依次穿毕，快队为胜。

规则 (一) 撞倒标枪要插好才能前进。

(二) 第二人要拍到手后方可起跑，不准进端线拍手。

抢占位置

中段

目的 提高反应能力和判断力。

准备 场地上画一个直径5米的圆（人数较多，圆可画得大一些）。

方法 (一) 先确定一人为挑战者，其余学生手放背

后，面向圆心，沿圆弧站好。

(二)挑战者在圆外绕圈跑，突然拍圆弧上一人的手，自己仍往前绕跑，被拍的人即刻从相反方向绕跑，尽快地跑到空位上，谁不能先占空位谁就变成挑战者，游戏继续进行。

规则

(一)两人相遇时，都从右侧通过。

(二)圆弧上的人不能阻挡两人的快跑。

听 号 跑

中 段

目的 提高反应能力。

准备 小旗四面，小旗间距 2 米，场地如图。

方法 (一)人数相等的四组，每组按顺序报数，每人记住自己的号数。

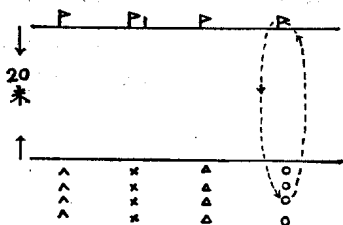
(二)游戏开始，教师报号

“3”，各组的 3 号立即前跑绕小旗跑回站到自己原来的位置。先到的得一分，最后以得分多的组获胜。

规则

(一)当各组中的组员跑出后，前后的人不能移动位置。

(二)各组人与人的距离要相等。



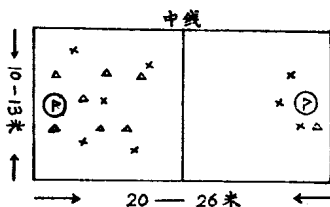
夺 旗

中 段

目的 培养奔跑中急停的能力。

准备 场地如图，圆圈（半径3米）中插一小红旗。

方法 （一）参加者分成相等的两组（每组六至八人），分布在两半场内，各组派三人站在圈外护旗。



（二）游戏开始，双方人员都

跑到对方半场上，想法躲开护旗人夺取红旗。

规则 （一）夺旗时如被护旗人拍着，应立即退出场。

（二）护旗人不可进入圈内拦阻对方。

（三）双方的人都不可跑出界外，出界者停止这轮游戏。

（四）进入对方的圈内而不被护旗人拍着，就算夺旗成功。

抢 占 位 置

中高段

目的 培养起跑能力。

准备 场地上画直径0.5米的小圆圈若干个为“位置”，小圆之间的距离为2米。游戏者每人占一