

体育游戏

TIYUYOUXI



山东教育出版社

体 育 游 戏

邹 勇 主编

孟祥新 赵敬华 副主编

山 东 教 育 出 版 社

1991年·济南

鲁新登字2号

体 育 游 戏

*

山东教育出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 山东新华印刷厂德州厂印刷

787×1092毫米32开本 8.625印张 187千字

1991年10月第1版 1991年10月第1次印刷

印数1—1,000

ISBN 7-5328-1135-2/G·951

定价: 2.35 元

前 言

体育游戏源远流长，内容丰富多彩，形式多种多样，组织起来生动活泼，富于娱乐，竞赛性强，能够调动广大青少年从事体育锻炼的积极性。在学校体育与业余体校的教学训练中，深受欢迎。

目前，我国出版的有关体育游戏的书刊不多，与运动专项密切联系的体育游戏书籍则更少。为了更好地推动我国体育运动技术的不断提高，以适应广大青少年和体育工作者的迫切需求，我们结合教学、训练工作的实践和体会，参考了中外体育游戏资料，收集和创编了结合体操、田径（奔跑、跳跃、投掷）、篮球、排球、足球、武术、游泳、室内游戏等项目的体育游戏264例，其中有149幅插图，图文并茂，便于教学和训练。

在编写此书时，我们重点注意了游戏的教育性、活动性、趣味性以及与专项教学训练相结合的方法，希望能对我国体育运动的开展起到一定的促进作用。

体育游戏的方法是千变万化的。同一种游戏可以采用不同的方法。在编写时，我们只选择一种比较常用的方法，以达到举一反三的目的。

这本书是大、中、小学、部队、厂矿、业余体校、专业

运动队和体育学院以及师范院校体育系、科开展体育活动和进行教学训练所不可缺少的参考书之一。

尽管书中的内容、方法、规则、场地器材准备均有一定的针对性，但也可根据不同年龄性别、训练水平、场地设备的具体条件进行灵活多样的教学与训练。

本书参加编写的还有（以姓氏笔划为序）：王新、王宝强、江兆田、刘飞、崔传文、荣庆权、胡振洪、董杰、袁辉明、张中悦、赵贵国。最后由邹勇、孟祥新、赵敬华同志审定统稿。

由于编者水平有限、时间仓促，错误之处在所难免，恳求读者提出宝贵意见。

编 者

目 录

一、体 操

1. 看谁集合快.....	1
2. 闭眼按口令队列操练.....	2
3. 明七与暗七.....	2
4. 一切行动听指挥.....	3
5. 抓人组队.....	4
6. 闭眼捕捉.....	5
7. 你抓我救.....	6
8. 黄河长江.....	7
9. 掏鸟窝.....	8
10. 负重蛙跳接力.....	9
11. 基本技能比赛.....	10
12. 鸭步行进.....	11
13. 兔跳比赛.....	12
14. 前滚翻比快.....	13
15. 双人抱腿前滚翻.....	14
16. 推砖和赛跑.....	15
17. 钻圈循环赛.....	16

18. 手抛脚夹·····	17
19. 稳如泰山·····	18
20. 前滚翻迎面接力·····	19
21. 实心球大赛·····	20
22. 跑钻推撑循环赛·····	21
23. 集体过障碍·····	23
24. 前滚翻跳跃障碍·····	24
25. 过五关·····	25
26. 夹球跳接力·····	26
27. 横扫千兵·····	28
28. 劈准比赛·····	28
29. 活动山羊·····	30
30. 划龙船比赛·····	31
31. 骑骆驼比赛·····	32
32. 力能扛鼎·····	33
33. 侧腾越·····	34
34. 前摆下比快·····	35
35. 弧形短振比高·····	36

二、奔 跑

36. 看谁反应快·····	38
37. 起跑蹬远·····	39
38. 高抬腿触棒·····	40
39. 跨步跑接力·····	41
40. 行进间跑追拍·····	42

41. 看谁先跑到·····	43
42. 跨栏跑比赛·····	45
43. 三拍六笑九摇头·····	46
44. 窄道跑比赛·····	46
45. 看谁灵巧·····	47
46. 争人·····	48
47. 穿插追击·····	49
48. 看谁追得上·····	50
49. 跑中抛接·····	51
50. 跑圈夺红旗·····	52
51. 挑战·····	53
52. 双牛角力·····	54
53. 隔人追拍·····	55
54. 循环淘汰赛·····	56
55. 过关·····	57
56. 四角跑·····	58
57. 跟踪追击·····	59
58. 叫号追人·····	60
59. 高高抛快快跑·····	61
60. 全程跑接力·····	62
61. 前赴后继·····	63
62. 钻四门·····	64
63. 追持球的人·····	65
64. 圆圈接力跑·····	66
65. 迎面接力赛跑·····	67

三、跳 跃

66. 看谁摘得多·····	69
67. 快快跳起来·····	70
68. 跳篱笆·····	71
69. 跳绳传球·····	72
70. 大腿传球·····	73
71. 提拉过竿·····	74
72. 圆形集体跳竿·····	75
73. 争夺阵地·····	76
74. 穿梭跳远·····	77
75. 跳绳转圈·····	78
76. 跳移动栏·····	79
77. 你追我赶·····	80
78. 跳绳接力舞·····	81
79. 跳棒·····	81
80. 悬摆·····	83
81. 连续跳障碍·····	84
82. 换物夺红旗·····	85
83. 前赴后继·····	86
84. 行动一致·····	87
85. 立定跳远·····	88
86. 双脚抛球比多·····	89
87. 圈内只能有一人·····	90
88. 跳方投篮·····	91

89. 包袱、剪子和锤子.....	92
90. 踢高悬球.....	93
91. 跳球接力.....	94
92. 跳障碍接力.....	95
93. 纵跳比赛.....	96
94. 连续跳长绳.....	97
95. 抢渡大渡河.....	98

四、投 掷

96. 看谁命中多.....	100
97. 看谁得分多.....	101
98. 推悬球.....	102
99. 投沙包.....	103
100. 推回去.....	104
101. 拔河比赛.....	105
102. 推掌比多.....	106
103. 投包互射.....	107
104. 推球过竿.....	108
105. 围攻堡垒.....	110
106. 赶超先进.....	111
107. 反弹比远.....	112
108. 滚饼入门.....	113
109. 炮轰敌营.....	114
110. 射击目标.....	115
111. 投降落伞.....	116

112. 击木柱·····	117
113. 炸碉堡·····	118
114. 不要转向·····	119
115. 掷球过网·····	119
116. 打地靶比赛·····	120
117. 看谁投得准·····	121
118. 滑步撞线·····	122
119. 击球比远·····	123
120. 向前抛球比赛·····	125

五、篮 球

121. 看谁传得快·····	126
122. 滑步接力赛·····	127
123. 夺球·····	128
124. 运球跑低手上篮接力·····	128
125. 拍放球投篮接力·····	129
126. 球绕身·····	130
127. 报球名·····	131
128. 突破防守·····	131
129. 运球跑急停跳投加罚球接力·····	132
130. 跟进跳传·····	133
131. 三条腿走路·····	134
132. 投篮比赛·····	134
133. 机智换位·····	135
134. 蹲走拔球·····	136

135. 跳绳传球·····	137
136. 躲闪运球赛·····	138
137. 折线运球接力·····	138
138. 定人·····	139
139. 双脚跳绳接力·····	140
140. 蛇形运球赛·····	141
141. 胯下运球接力·····	142
142. 原地竞走·····	143
143. 迎风前进·····	144
144. 活动篮筐·····	144
145. 双手运球接力·····	146

六、排 球

146. 高低传接球赛·····	148
147. 喊号追人·····	149
148. 礼让三先·····	149
149. 点将投击·····	150
150. 贴膏药·····	151
151. 传球游戏·····	152
152. 发球打靶·····	153
153. 钻球·····	153
154. 冲过火力网·····	154
155. 兔跳追拍·····	155
156. 抢“西瓜”·····	156
157. 沿路追捕·····	157

158.投球入圈·····	158
159.听令抱团·····	159
160.个人排球赛·····	159
161.跳钻马·····	160
162.滚球接力·····	161
163.打背·····	162
164.追逐游戏·····	164
165.打猎·····	164
166.抢断球赛·····	165
167.抱球接力赛·····	167
168.背传接力赛·····	168
169.综合接力·····	168
170.追宝·····	169

七、足 球

171.曲线运球比赛·····	171
172.防抢球·····	171
173.互送礼物·····	172
174.抱球运球赛跑·····	173
175.射球出圈·····	174
176.抓鸡出笼·····	175
177.推小车·····	176
178.小型足球赛·····	176
179.穿九宫·····	177
180.足排球·····	178

181. “老鹰”捉“小鸡”	179
182. 攻守堡垒	180
183. 夹运结合赛	181
184. 五对五	182
185. 圆形曲线运球跑	183
186. 青蛙踢球赛	183
187. 突围	184
188. 向后顶传球	184
189. 过人射门	185
190. 抢球过人	186
191. 环形运球接力赛	187
192. 抢带球	188
193. 追拍游戏	189
194. 跨越障碍跑	189
195. 单足争斗	190
196. 跑跳综合接力比赛	191
197. 两人三足赛跑	192
198. 综合障碍跑	193
199. 射门击柱	193

八、武 术

200. 看谁划得圆	195
201. 马刀舞	196
202. 试比劲	196
203. 舞花棍	197

204.劈跳棍·····	198
205.脚斗·····	199
206.赛飞腿·····	199
207.斗智·····	200
208.钻桥洞·····	201
209.拔磁铁·····	202
210.跑得快、跳得高·····	203
211.抱人接力·····	204
212.抱腰解脱·····	205
213.集体相扑·····	206
214.步法移动·····	207
215.打肩·····	208
216.抱腿比赛·····	209
217.打手背·····	210
218.骑马打仗·····	211
219.传密令·····	212

九、游 泳

220.看谁出水快·····	213
221.水中探宝·····	214
222.救死扶伤·····	215
223.打水鸭子·····	216
224.寒鸭潜水·····	217
225.首当其冲·····	218
226.双人爬泳·····	219

227. 仰卧倒游比赛·····	220
228. 鲤鱼跳龙门·····	221
229. 扶板打水接力赛·····	222
230. 赛船·····	223
231. 持物过河·····	224
232. 水球·····	225
233. 打水仗·····	226
234. 俯卧倒游比赛·····	227

十、室内游戏

235. 掰手腕·····	228
236. 闭眼单脚站立·····	229
237. 蛙跳接力·····	229
238. 迎面传接球·····	231
239. 矮人赛跑·····	232
240. 夹球跳跃·····	233
241. 变换追逃·····	234
242. 桌上推车·····	235
243. 曲线追拍·····	236
244. 击鼓传花·····	237
245. 气球穿梭·····	238
246. 接力跑·····	239
247. 桌底抛滚球·····	240
248. 爬行比快·····	240
249. 抢手帕·····	241

250.传递重物·····	242
251.推小车·····	244
252.抛球取木块·····	245
253.救护战友·····	246
254.运球追逐·····	247
255.捉蛇尾·····	248
256.跳跃追拍·····	249
257.拉绳争球·····	250
258.跳跃障碍·····	251
259.“小猫”捉“老鼠”·····	252
260.拉绳拾物·····	253
261.搬运实心球·····	254
262.看谁投得准·····	255
263.往返跑摸实心球·····	256
264.变方向运球比快·····	258