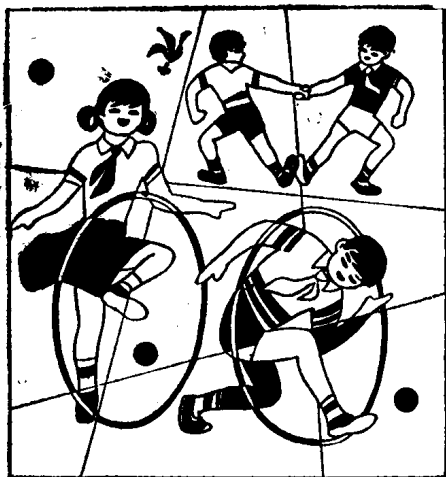


TIYU YOUXI

体育游戏

朱介生 陈舜华等编著





少先队活动丛书

体育游戏

朱介生 陈舜华等编著

少年儿童出版社

体 育 游 戏

朱介生 陈舜华等编著

毛小愉等插图

瞿顺发 装帧

少年儿童出版社出版

(上海延安西路 1538 号)

新华书店上海发行所发行

上海市印刷十二厂排版 浙江舟山印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.75 字数 109,000

1983年12月第1版 1983年12月第1次印刷

印数: 1—43,000

统一书号: R 7024·161 定价: 0.41元

出版说明

为了辅导少先队开展各项健康有益的活动，我们编了这套《少先队活动丛书》。本丛书结合少年儿童的思想、学习和生活实际，形象具体地介绍了文化娱乐、科学实验、体育锻炼以及举行队会，出版队报等各种有意义有趣味的活动。

我们对大力支持这套丛书出版工作的有关单位和作者表示感谢，并欢迎广大少年儿童和辅导员对这套丛书提出宝贵意见。

编者

目 录

一、活动性游戏

绑腿赛跑·····	1
踢分比赛·····	1
叫大一号的人奔跑·····	2
“链环”争雄·····	3
跳跃抛沙袋·····	4
叫号踢毽·····	4
踢毽过关·····	5
障碍赛跑·····	6
定点跳伞·····	7
跳绳·····	8
单、双摇跳绳竞赛·····	10
接力跳绳·····	10
跳长绳比赛·····	11
连续跳长绳·····	12
跳绳接力抢球·····	13
跳皮筋比赛·····	14
皮筋跳越接力赛·····	15
齐心协力·····	16

看旗追逐.....	17
埋雷和挖雷.....	18
套圈赛跑.....	19
穿过树林.....	20
谁站错了队.....	20
看谁反应快.....	21
叫号接球.....	22
鸡毛信.....	23
攻破防线.....	23
“过五关”.....	24
“大海捕鱼”.....	25
单脚跳接力.....	26
拉网丰收.....	26
“马儿”接力赛跑.....	28
炸毁地堡.....	29
推人出圈.....	30
掩护战友.....	31
青蛙跳跃.....	31
单人推“车”.....	32
“跳马”接力.....	33
快跑快跳.....	34
斗鸡平衡.....	34
摆姿势.....	35
“散步”中的多余者.....	36
跳跃地段.....	36

两脚离地的追拍游戏.....	37
从噪音上辨出是谁.....	38
追彩带.....	38
马术运动员.....	39
抢位子.....	39
踩绳赛跑.....	40
击鼓传球.....	41
掷棋得分.....	41
跳房子.....	42
端水平衡比赛.....	43
开运动会.....	43
钻轮圈.....	44
跳马游戏.....	45
倒跑比赛.....	46
双手摸球.....	47
屈伸绕环.....	47
指点器官.....	48
急摸四位.....	49
双人靠背下蹲起立运动.....	50
拉人角力.....	51
单腿下蹲.....	51
支撑移位.....	52
掰手腕.....	53
俯卧撑运动比赛.....	53
仰卧起坐.....	54

摸耳摸鼻.....	55
摇船运输.....	55
快马加鞭.....	56
独脚推手.....	56
四人追拍.....	57
赛“龙船”比赛.....	58
跳圈运动.....	59
蹬足角力.....	59
蹬腿比赛.....	60
手指顶木棒.....	61
围棒转圈.....	61
绕木棒运动.....	62
摔跤游戏.....	63
钻障碍物.....	63
头顶苹果竞走.....	64
“骑马”猜拳比赛.....	64
矮子竞走.....	65
看谁拿得多.....	66
吹鸡毛比赛.....	66
猜拳跳跃.....	67
手握脚踝竞走.....	68
追逐跳圈.....	68
手指拉凳.....	69
寻找“敌机”.....	70
圈里圈外的攻守战.....	70

抢占“山头”.....	71
顺拐竞走.....	72
把红旗插上高峰.....	72
抢龙尾.....	73
投孔眼比赛.....	74
抢占“安全岛”.....	74
平衡摆动接力跑.....	75
钉鞋归队.....	76

二、竞技性游戏

(一)足球

足球运球.....	77
足球过人.....	78
“田”字踢球.....	79
踢球过网.....	79
抛球叫号踢球.....	80
直线跑动转身踢球.....	81
传球移位.....	82
球击手榴弹.....	83
停位罚球射门.....	83
内脚背定位传球.....	84
踢球进门.....	85
足球射门.....	86
指数射门.....	86

圓圈头顶球	87
胯下传球	88
头顶球远射	88
带球传球	89
三角形带球接力	90
带球击筐	90
带球踢球	91
绕圆追逐	92
棒打足球	93
障碍传球比赛	94
胸部接球传球	95

(二) 篮球

追球	96
拍球接力	97
迎面传球	98
坚守堡垒	99
“抢种抢收”	99
拍球比分	100
引爆地雷	101
盲人投篮	102
传球接力	102
攻守投球	103
交叉传球	104
夹球跳跃	104

屈膝拍球	105
投活动篮	106
活动投球	107
活动篮筐	108
远投快跑	109
左右运球	110
瞄准击物	111
投球中彩	111
中心球	112

(三)排球

巧躲排球	113
打过网球	114
击球过界	115
飞龙抢球	116
智取排球	116
球类支援比赛	117
抓俘虏	118
小球击排球	119
叫号	120

(四)其他球类游戏

手拨地滚球	121
击球入杯	122
“链球”击铃	123
击筷扣球	123

击球跑垒	124
乒乓球回家	125
简易垒球游戏	125
吹“乒乓球”比赛	127
“链球”击鱼	127
铅球哑铃搬运接力	128

(五)其他运动项目游戏

快速钓鱼	129
钓木鱼	130
拔河捡物	130
打“皮猴”	131
击剑拼搏	131
登山运输接力	132
摔跤	133
平衡木上比武	134
角力捡物	135
兵力调动	135
雪橇比赛	136

三、智力游戏

(一)棋类游戏

三子棋	137
足球棋	137
分割包围	139

牛角棋	139
简易跳棋比赛	140
算盘棋竞技	141
将军突围	142
二吃一	143
八角争雄	144
紧迫盯人	145
小鸡围攻黄鼠狼	145
看谁奖杯取得多	146
抢山头	147
吃子棋	147
记分围棋	148
加上七枚棋	149
俘虏跳棋	150
菱形棋	150
踢足球	151
盖方块	151
兵卒移位	151
巧分围棋	152
重排棋子	152
取棋子	153
互换位置	153
棋盘填字(一)	153
棋盘填字(二)	154

(二)动脑筋

智拿乒乓球	155
乒乓室椅子巧安排	155
该踢哪个球	155
找一找	156
识别颂扬中国女排的环形诗	156
部首拼字	157
《冲出亚洲走向世界》填字游戏	157

(三)体育谜语(射复谜)

附：智力游戏答案

体育谜语(射复谜)答案

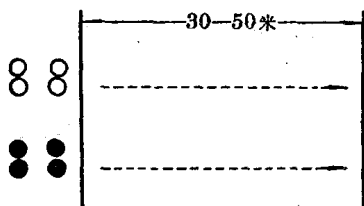
一、活动性游戏

绑腿赛跑

本游戏可以培养学生团结协作和集体主义精神，提高动作的协调性和发展学生的奔跑能力。

游戏方法：

组成人数相等的两个队，每两人为一组，将两人的左右腿扎在一起，然后两队四人同时进行赛跑。距离可为30—50米，胜一次得一分，最后以得分最多的一队为胜。



游戏规则：

1. 裁判员发令后，才能起跑。
2. 按规定距离跑完，不得少跑。
3. 绳子一定要扎好，绳子松开不得分。

踢分比赛

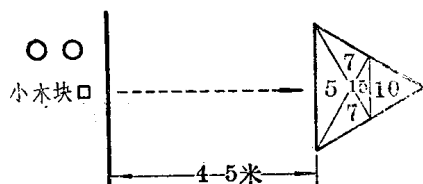
本游戏可以有利于发展学生的弹跳能力和准确性。

游戏方法：

在场地上画一条线，离线前4—5米处画一个等边三角

形(边长 60—70 厘米)。

在三角形中划分大小不等的五个格子,写上 5、7、10、15(如图)。参加游戏的人数为 3—5 人。



游戏者排在起跳线后。游戏开始,第一人用单脚把身边的小木块踢进三角形内。捡回小木块交后面学生依次进行,以先踢满一百分为优胜。

游戏规则:

1. 双脚落地或踏上起跳线均算失败,不得踢分。
2. 小木块等物踢在三角形任何一条线上不算得分。

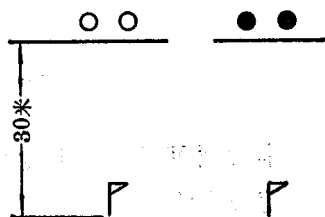
附注:每次踢小木块次数,可按游戏者年龄灵活变动。

叫大一号的人奔跑

本游戏可以提高学生的反应能力。

游戏方法:

组成人数相等的两队(5—10 人为宜),在各自的起点线上站成一列横队,依次报数,并记住自己的号码。当裁判喊某一号码时,必须由比喊的号码大一号的人(如喊“3 号!”则应是 4 号)迅速朝前跑去,绕过小红旗返回(横队到小红旗距离可为 20—30 米左右),先到者可得三分,后到者不得分。如此进行下去,直到每人都



轮到一遍为止。最后以积分多的队为胜。

游戏规则：

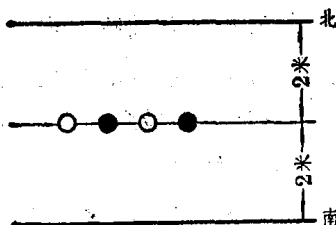
1. 跑错一次扣一分，越出起点线算犯规，犯规一次扣二分。
2. 裁判员发令时，可以喊 0 号则由 1 号跑，但喊最后一号时，都不准动，否则扣一分。

“链环”争雄

本游戏可以锻炼学生的手腕、手臂和腿部力量，增强耐力，培养学生团结协作精神。

游戏方法：

在场地上划三条平行线，间距为 2 米。把游戏者等分成甲乙两队，两队队员间隔排成



一列横队，以相反方向站在中线上(如甲队朝北，乙队朝南)，各人相互挽臂，两腿前后开立。裁判发令后，各队用力把对方

向自己的边线方向拉(面朝的边线为自己的边线)，以先到自己边线的队为胜。

游戏规则：

1. 裁判员未发令时，脚不得超越中线。
2. 不准推人。
3. 一定要拉到自己队的边线上为胜。