

课间

吴纪安 著

10 分钟

体育游戏

KE JIAN SHI FEN

XI
ZHONG TI YU YOU
XI

重出版社

课间
10分钟
体育游戏

吴纪安 著

中国少年儿童出版社

(京)新登字 084 号

封面设计: 毕 竞

责任编辑: 武广久

课间10分钟体育游戏

*

中国少年儿童出版社出版 发行

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店经销

*

787×1092 1/32 4.625印张 2插页 66千字

1993年8月北京第1版 1993年8月北京第1次印刷

印数1—10,000册 定价2.90元

ISBN 7-5007-1785-7/G·587

凡有印装问题,可向承印厂调换

写在前面的话

如果有人问：你为什么要编著这本课间游戏的集子？我的回答是：老师们应该把课间的休息时间还给同学们，让他们愉快地玩一下，唯有这样做，才是真正地关心爱护他们。

生理卫生科学揭示：学生们在教室里听课，之所以善于分析、思考，具有消化知识和解决问题的能力，无非是大脑细胞发挥作用的结果。但是，脑细胞也不可能无休止地工作，当高度兴奋的大脑皮层神经细胞达到一定限度时，便会产生保护性的超限抑制。这个时候，脑细胞的工作能力降低，注意力分散，理解与思考能力下降，记忆能力减弱，头昏脑胀，厌恶学习的情绪油然而生。另一方面，学生在教室里较长时间的静坐听课，全身肌肉、关节连续用同一种姿势工作，局部血液循环减慢，会发生供氧不足，使二氧化碳等代谢产物局部蓄积，产生一种被称之为静力型体力疲劳的现象，表现为精神萎靡，四肢乏力，打哈欠思睡等症状。

为了防止和消除同学们听课时所产生的脑力和体

力疲劳,每所学校都安排课间休息,时间通常为10至20分钟。在这段时间里,让同学们走出教室,开展一些短暂的,运动量不太大的游戏或活动,就能使支配肌肉活动的那一部分大脑皮层神经细胞兴奋起来,迫使脑力活动兴奋的那一部分大脑皮层神经细胞转入抑制状态而得到休息。只有这样的积极性休息,才能有效地消除课堂上紧张学习时所产生的神经疲劳,使同学们的记忆神经网络在平缓的运动中得到放松和舒展,以保证同学们有充沛的精力完成下一堂课的学习任务。

此外,从教育心理学的角度来讲,游戏是少年儿童最喜闻乐见的日常必需活动,也是他们认识客观世界有效的途径之一,通过各种各样的游戏活动,可以使学生更好地了解社会和大自然,激发他们对生活的热爱和追求知识及学习技能的欲望,促进德智体美劳诸方面的全面发展。所以我们说,支持和鼓励同学们做游戏,是每一位教育工作者的责任。

那么,怎样才能搞好课间游戏活动呢?

一、坚决不拖堂,不占用课间休息时间

下课铃声一响马上结束学习,没有讲完的课或作业安排到下节课去。老师和学生都不能以任何借口占用课间休息时间,以保证同学们在课间的10分钟里玩好。

二、选择合适的游戏

古今中外的游戏成千上万，我们不能无选择地盲目搬用，而应该首先选择思想内容健康，有一定教育意义的游戏。其次，要选择那些不太激烈的、运动量比较小的，简便易行的，几个人一凑便可玩起来，又能随时终止的小游戏。当然，在20分钟课间大休息的时候，也可以适当组织一些人数比较多的集体游戏。碰到雨雪天，也可以选择一些在室内或走廊里玩的娱乐益智方面的游戏。有的人问：为什么不宜在课间做运动激烈的游戏？这是因为：1. 激烈的游戏会使运动中枢神经高度兴奋并且迅速扩散，影响下节课的听讲；2. 它会使同学们浑身出大汗，加之无法及时更换内衣，坐在教室里容易受凉而引起感冒；3. 容易发生伤害事故和损坏公物。

三、要充分发挥骨干的作用

我们都有这样的体会，在同学们中间，如果有一位或几位很会出主意想办法、善于带领大家一起玩、并且有威信、会公正裁判的人，就能保证使游戏者们玩得很开心。这种人物，我们管他叫游戏骨干，也有的叫主持人、领头人、公正人或裁判员，还有的干脆就叫做“头儿”。常言说，鸟无头不飞，同学中缺少了游戏骨干，往往就玩不起来。但是游戏骨干并不一定是少先队小干

部,有的学生虽然顽皮捣蛋,只要他有玩的才干,我们就应该充分发挥他的积极性,让他当领头人,让他在游戏中得到锻炼,逐步改掉缺点。这也是变后进生为先进的有效措施之一。

当然,学生中的游戏骨干并非天生,而是需要辅导员、老师在日常生活中去培养。培养游戏骨干时,可以教给他们几条办法:1. 勤看。可以从游戏书中,或少儿刊物中收集游戏资料,认真琢磨,弄懂各种游戏的方法和规则,自己学会了,就可以带别人玩了。2. 勤练。有些游戏是需要掌握一点技能技巧的,比如踢毽子,有许多复杂的花样和难度动作,若不下苦功夫练习,水平低下,就得不到别人的青睐。3. 勤拿主意。如果小骨干们通过勤看、勤练掌握了有趣的游戏,而且又具备了玩的本领,那么每逢课间他们就有资格向小伙伴们提出做各种游戏的建议。这样,同学们自然会玩起来。

四、自己动手,制作简易小玩具

为了丰富课间游戏活动内容,不断提高游戏质量,还要提倡同学们自己动手,制作一些简易的小玩具,比如拿零头布缝制的小沙包、毽子等等。这样,又节约又有意义。

五、举一反三,做游戏的主人

谁是课间游戏的真正主人?不是老师,也不是游

戏专家,而是同学自己。同学们经常做游戏,哪些游戏好,哪些游戏不好,他们最有发言权,对流行于几代人之中的一些传统游戏难免存在着这样或那样不尽合理的地方,有的缺点还很明显,应提倡同学们去改造,或赋予它时代的新意。让同学们自己肩负起小主人的责任,为繁荣和发展游戏创作贡献力量。这样就不愁搞不好课间游戏了。

目 次

小龙戏珠	1
呼拉圈	1
雄鸡斗架	2
背背包	2
斗袋鼠	3
小猴讨桃	4
乒乓打靶	4
运球猜数	5
投 篮	6
回收卫星	6
单脚踩影	7
斗蟋蟀	8
不倒翁	8
钻 球	9
开直升飞机	9
滚雪球	10
小鸡过河	11
拔瓶赛跑	12
开铲车	13

毛驴运瓜	13
手足球	14
气球赛	14
碰碰船	15
卫星上天	15
地对空导弹	16
有奖储蓄	17
成语填空	18
搜捕逃犯	18
武松打虎	19
牛仔枪战	20
枪 战	21
气象预报	22
商品信息	23
小图书管理员	24
重返地球	25
星球大战	26
追 鱼	27
电子对撞机	28
捉蛐蛐儿	28
套马儿	29
一分钟站岗	30
不要受骗	31
跳 拍	31

吃青草	32
打油井	33
小兔跳窝	33
灭鼠护果树	34
碰核桃	35
占圈儿	36
踢珠珠	37
赶鸭子	38
猫捉活老鼠	38
同步加速器	39
钓鱼	40
选猴王	41
越过蛇区	42
过 桥	43
警犬的耳朵	44
乒乓投篮	44
对号入座	45
看谁最灵活	46
捞 鱼	47
抢救财产	48
小小生物学家	49
听话的机器人	49
机器人踢球	50
外星人来地球	51

狩 猎	52
机器人和小朋友	52
蚕爬行	53
开火车	54
鱼儿长长	55
长龙赛跑	56
找 矿	56
听声猜人	57
躲炸弹	58
双龙戏珠	59
跳转盘	60
六月红花	61
过关斩将	62
鱼捉虾	63
放鞭炮	63
军棋战	64
取 宝	65
小象争食	66
种 树	67
登月球	68
摸泥鳅	68
架桥过河	69
黑猫警长	70
捉刺猬	71

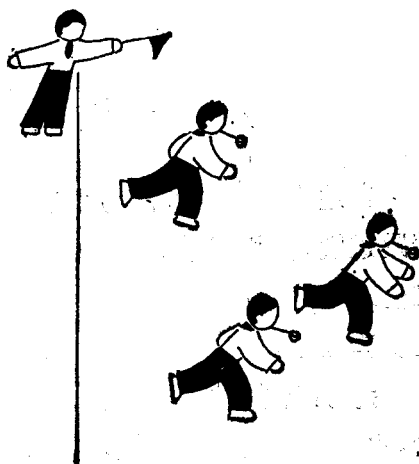
潜艇竞驶	71
巧捉木偶兵	72
隔号追拍	73
小仙鹤	74
扫雷艇	74
摇小球踢大球	75
照镜子	76
熊和机器人	77
种花生	78
传铃铛	78
动物王国	79
老鼠夹子	80
卷心菜	81
钻山洞	81
什么东西飞了	82
夺 营	83
砍鸭子	84
贝利射门	85
掷石鸡	85
避风沟	86
包扎竞赛	87
两步赛	88
鸡毛信	89
虎口拔牙	90

闯三关	91
小豆子	92
猜拳跳筋	93
谁的电脑灵	94
赴南极考察	95
对 号	96
听声套人	97
火车进站	98
山林灭火	99
警察捉小偷	100
毽球赛	101
喂动物	102
冲过关卡	103
双球赛	104
争当安全小卫士	105
躲避球	106
抛接球赛	107
数青蛙	108
巧配对子	109
披羊皮的狼	110
看桃园	111
智取敌堡	112
拍毽子	113
虎口脱险	115

青蛙大法官	116
小小投资家	117
三个和尚	118
全国旅游	120
打 锅	121
摸黑送信	123
家用电器	125
阿尔泰的金子	126
天地之间	127
集体造房子	129
擂台猜拳	130

小 龙 戏 珠

每个游戏者用嘴衔住一个塑料小勺的柄，勺里放一只乒乓球。发令后迅速从起点线跑出，先到终点，球不掉地者为优胜。



呼 拉 圈

预备时游戏者在腰部套上一只藤圈。发令后，松手，扭动腰腹使藤圈贴身旋转，看谁转的圈数多为胜。

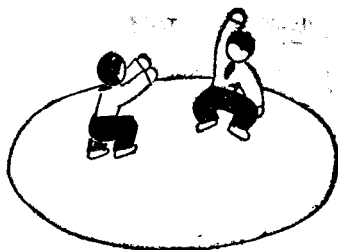


熟练后可比赛旋转藤圈前进，倒退，下蹲，转体或多圈转等技巧。

雄鸡斗架

在地上画一个直径为2米的圆圈，两名游戏者蹲着跳进圈，互相用手对推，谁使对方的手或臀部先着地就算胜了。

规则：不能站、跪或坐着，也不能躲出圈或踩线，否则判为失误。



背背包

两人为一组，背对背，互相勾肘，站在一个直径为1米的圆圈里，发令后各自用力，先把对方背起来并且