

Wonderful
Games

锻炼灵敏反应·培养合作精神

增进儿童健康的游戏

Activities
&

林湘敏 / 编著



人民体育出版社



增进儿童健康的游戏

林湘敏 / 编著

——锻炼灵敏反应，培养合作精神

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

增进儿童健康的游戏: 锻炼灵敏反应, 培养合作精神/林湘敏编著. -北京: 人民体育出版社, 2005
ISBN 7-5009-2729-0

I. 增… II. 林… III. 游戏课-学前教育-教学参考资料 IV.G613.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 134187 号

本书由台湾“国家出版社”授权出版
图字: 01—2004—5851 号

*

人民体育出版社出版发行
北京中科印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 6.25 印张 117 千字
2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 7-5009-2729-0 / G·2628

定价: 12.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67143708
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

序 言

每当我行进在高楼大厦间狭隘的道路时，心中总不由得泛起阵阵悲悯之心，百思莫解何以生活水准如此之高的万物之灵，就这样心甘情愿地被“拘”进了一间间鳞次栉比的小小樊笼中？更慨叹正像新芽抽发般的孩童们，未能尽享田园驰骋的欢欣。

想想，为了避免因上下楼梯及街上川流不息可能导致之意外事故的发生而被困于窄窄四壁中的孩童们，除了看电视、弹钢琴，以及骑着小小的自行车在室内迂回外，似乎只有眼巴巴地盼着假日的到来，好让父母们能带着他们到郊外尽兴地玩个痛快。

笔者素好运动，对于儿童游戏的环境寄予莫大的关心。因此，我益发积极从事有益于身体健康之游戏的设计，诸如为免孩童因久站而导致昏倒，故有“猜拳转圈”“稻草人”及“坐轿子”等游戏的产生；而又为了孩童们腿劲及腰力的锻炼，“跪地竞走”“穹道竞走”等项目也陆续登场。总之，为了孩童们的身心健康，为人父母者务必斟酌现况，善用有限空间，来锻炼身体各部位的肌肉，以及与他人相互协调搭配的合群性；甚至连孩童们学步时，都不使用学步车，而拉着他们的小手，配合着声调的韵律，使其举步向前，效果往往远胜于使用

学步车。

故设计游戏时，我侧重在不使用游乐器具或其他器具，使一般家庭成员，上自祖父母，下至孙儿辈，都能在兴之所至时，疯它一个下午。而在无形之中，使玩游戏的每个成员，从手指到身体各部位，都能充分运动，以促进身体的血液循环，使身体更富有弹性，而享有健康快乐的人生。

你是否正苦于孩童们的游戏空间不足，或不知如何让孩童们乐享恬然的午后呢？那么，不妨循此书来习得既可拉近亲子关系又有益于身体健康的游戏吧！相信，温馨欢笑必长驻你那甜美的家。

当我又闲步于高楼大厦间狭隘的道路时，或许会因那不绝于耳的串串笑声自一家一户的窗口中传出，而不再为地窄人稠的现实环境而慨叹不已了吧！这正是我所衷心期盼的。

目 录

序 言 / 001

一、臂力的锻炼 / 001

1. 掷报筒 / 002
2. 轮胎秋千 / 004
3. 卖小孩哟 / 006
4. 抬轿子(1) / 008
5. 抬轿子(2) / 010

二、脚力及腰力的锻炼 / 013

1. 跪地竞走 / 014
2. 弯道竞走 / 016



3. 腾然而跃 / 018
4. 背向虫行 / 020
5. 席地而行 / 022
6. 两脚开合 / 024
7. 足上顶球 / 026
8. 旋转人 / 028
9. 拉锯战 / 030
10. 划船竞赛 / 032
11. 各行其道 / 034
12. 马拉车 / 036
13. 跳房子 / 038
14. 独步跳跃 / 040

三、合作精神的培养 / 043

1. 踩自行车 / 044
2. 合力立起 / 046
3. 180°回转 / 048



- 4. 360°回转 / 050
- 5. 夹球起身 / 052
- 6. 膝上体操 / 054
- 7. 足间拍球 / 056
- 8. 安全落地 / 058
- 9. 独脚竞走 / 060
- 10. 轮胎开花 / 062
- 11. 三人同心 / 064

四、养成平衡感 / 067

- 1. 金鸡独立 / 068
- 2. 山地抢亲 / 070
- 3. 马上雄风 / 072
- 4. 陀螺打转 / 074
- 5. 两人三脚 / 076
- 6. 旋身接掌 / 078
- 7. 老载少 / 080



- 8. 输者受罚 / 082
- 9. 三脚两人 / 084
- 10. 拉绳斗智(1) / 086
- 11. 拉绳斗智(2) / 088
- 12. 圆周回转 / 090
- 13. 顶上功夫 / 092
- 14. 过独木桥 / 094
- 15. 鸭步竞走 / 096
- 16. 自抓足尖 / 098
- 17. 四人拔河 / 100
- 18. 绕圈接力 / 102

五、锻炼灵敏反应 / 105

- 1. 挥洒梦幻 / 106
- 2. 胯下传纸 / 108
- 3. 跃起并足 / 110
- 4. 抢鞋游戏 / 112



- 5. 一击一避 / 114
- 6. 足上跳跃 / 116
- 7. 围圆起舞 / 118
- 8. 抢宝游戏 / 120
- 9. 踩绳游戏 / 122

六、全身的锻炼 / 125

- 1. 倚墙倒立 / 126
- 2. 轮胎体操 / 128
- 3. 跳跃前进 / 130
- 4. 娃娃推车 / 132
- 5. 匍匐爬行 / 134
- 6. 跳柳之蛙 / 136

七、锻炼柔软性 / 139

- 1. 跳纸绳 / 140
- 2. 轮胎翘板 / 142



3. 鸽子翻身 / 144

4. 凌波舞 / 146

八、锻炼集中注意力 / 149

1. 运送纸片 / 150

2. 棒的杂耍 / 152

3. 一柱擎天 / 154

4. 报上起落 / 156

5. 打手帕 / 158

6. 左右兼顾 / 160

7. 脚筑宝塔 / 162

8. 滚沙罐 / 164

九、养成合群精神 / 167

1. 结交好友 / 168

2. 知了钉树 / 170

3. 和谁握手 / 172



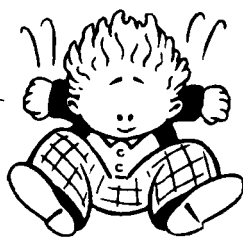
● 目 录 ●

- 4. 长人木马 / 174
- 5. 钻过隧道 / 176
- 6. 跃过足山 / 178
- 7. 平安落毯 / 180
- 8. 垫上地震 / 182
- 9. 轮胎冲浪 / 184
- 10. 过吊桥 / 186



一、臂力的锻炼

结实的臂膀是健壮的有力象征。借由此类游戏，可使孩童们在不知不觉中练就强劲的臂力和耐力，以及触类旁通的幻想力与创造力，从而使他们能在未来就学之后，轻而易举地悬吊在单、双杠上旋转自如。

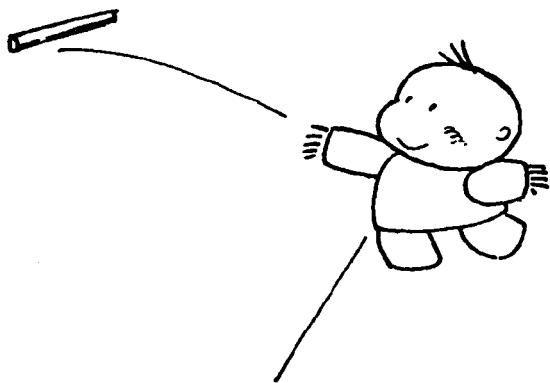




1. 掷报筒

◆ 用具 报纸 3 张。

◆ 目的 除臂力的锻炼外，甚至可培养孩童们掷远的技巧。



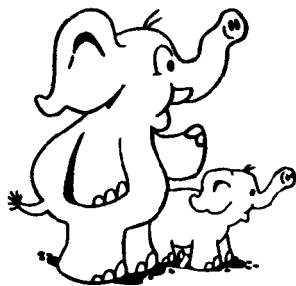
■ 游戏方法

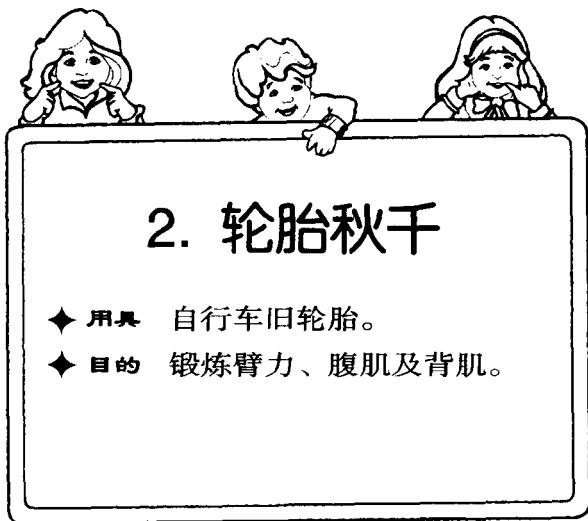
将 3 张报纸相叠卷起，以胶带粘好使之成为报筒，然后裁成约 30 厘米长。参赛者各持一个报筒，立于起点，分别奋力将报筒掷出，以其所掷距离来判别高下。

喔！你一定会困惑地说：

“每个人都将报筒掷出，怎能分辨出哪个报筒是谁的呢？”

因此，我们不妨在投掷之前，先用签字笔将参赛者的名字写在上面，如此不就一目了然了吗？





■ 游戏方法

父母二人先将旧轮胎挂于颈上，让孩子双手紧抓轮胎、双脚踩在轮胎上，然后由父母二人将手放在孩童们的腋下。现在，游戏即将开始。父母二人使劲将孩子举到头顶，然后再使其顺着轮胎荡下来，而就在此忽高忽低、飘来荡去的过程中，你看！那一一张张开怀大笑的小脸有多让人爱怜呢？

这个游戏的重点在于旧轮胎之弹性的运用。初玩时，或许不能得心应手，且父母二人可能会出现颈部擦伤，因此，不妨事先垫上棉布起到预防作用。

● 一、臂力的锻炼 ●

