

农村小学体育游戏

朱 斌 張希良 龔克明 編



农村小学体育游戏

朱 斌 張希良 龔克明 編

河北人民出版社出版（保定市裕华东路）河北省书刊出版业营业许可证第三号
保定人民印刷厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092 1/32 · 3 印张 · 69,000字 印数：1 — 15,000册 1959年12月第一版

1959年12月第一次印刷 统一书号：7086·297 定价：(5)0.20元

前 言

本書是為了滿足農村小學對體育遊戲教材的需要而編寫的。除了一部分新編的遊戲外，其他是總結遊戲教材的實踐，把舊有的遊戲在組織、方法和規則方面加以選擇和修改。全書共分為八類：集中注意力的遊戲，故事性和模仿性遊戲，競賽性遊戲，追逃遊戲，球類遊戲，軍事性遊戲，對抗性遊戲，室內遊戲。供教師們在教學和課外活動中參考使用。

每個遊戲分為二至五個部分來敘述，即遊戲目的、准备工作、遊戲方法、遊戲規則和建議。在編選時盡量結合農村小學的情況，但是我們的水平很低，書中一定存在很多缺點，希望教師們批評指正。

編 者

1959年8月

目 录

一 集中注意力的游戏..... 1

- | | |
|-----------------|-----------------|
| (一) 高人和矮人 | (七) 明辨是非 |
| (二) 大灯籠和小灯籠 | (八) 身体好、品德好、学习好 |
| (三) 抓住他的手 | (九) 听准口令 |
| (四) 拍手拍膝 | (十) 手式操 |
| (五) 小白兔、小花猫和大老虎 | (十一) 沒有口令的徒手操 |
| (六) 哪一个快 | (十二) 随我这样做 |

二 故事性和模仿性游戏..... 5

- | | |
|------------------|---------|
| (一) 猎人和野兔 | (七) 旅行去 |
| (二) 白兔、小花狗、花公鷄和狼 | (八) 除四害 |
| (三) 小朋友、蜜蜂和蝴蝶 | (九) 捉老鼠 |
| (四) 蝙蝠、蜻蜓、蚊子和蒼蝇 | (十) 騎竹馬 |
| (五) 鷹和麻雀 | (十一) 打麦 |
| (六) 猫头鷹 | |

三 竞赛性游戏..... 16

- | | |
|--------------|--------------|
| (一) 比比誰跑得快 | (十二) 过三关 |
| (二) 10米往返跑 | (十三) 跨过五道河沟 |
| (三) 夹球赛跑 | (十四) 曲线跳繩 |
| (四) 鑽圈拍球比赛 | (十五) 頂沙囊竞走比赛 |
| (五) 我是铁道兵 | (十六) 套圈投包接力 |
| (六) 崎岖的小路 | (十七) 投击和躲閃 |
| (七) 迎面套圈接力赛跑 | (十八) 投远比赛 |
| (八) 夺旗接力 | (十九) 打木柱 |
| (九) 圓圈接力 | (二十) 快运、快建 |
| (十) 跑跳比赛 | (二十一) 传运土筐 |
| (十一) 跳着拍人 | (二十二) 抬运比赛 |

四 追逃游戏.....31

- | | |
|----------|--------------|
| (一) 狼捉兔 | (六) 捉迷藏 |
| (二) 昆虫网 | (七) 长蛇、青蛙和螳螂 |
| (三) 踩线追逃 | (八) 闭眼人捉睁眼人 |
| (四) 机智夺球 | (九) 渔翁捕鱼 |
| (五) 绕圈追拍 | (十) 夺拉棒追逃 |

五 球类游戏.....47

- | | |
|-----------|---------------|
| (一) 五个球互追 | (八) 三球戏 |
| (二) 运球传球 | (九) 击球跑垒 |
| (三) 接过踢球 | (十) 圆圈大门 |
| (四) 抛接小皮球 | (十一) 射门 |
| (五) 大鹅和小鹅 | (十二) 小足球 |
| (六) 炮打守车 | (十三) 简易手球 |
| (七) 反弹球 | (十四) 圆圈运球接力比赛 |

六 军事性游戏.....62

- | | |
|---------------|-------------|
| (一) 半分钟冲过独木桥 | (八) 猎人与白熊 |
| (二) 夺旗战 | (九) 滑雪车 |
| (三) 军事演习 | (十) 捕捉反动派 |
| (四) 打雪仗 | (十一) 夜行军 |
| (五) 勇敢的骑兵 | (十二) 战斗 |
| (六) 我们一定要解放台湾 | (十三) 爬山队 |
| (七) 射箭比赛 | (十四) 攻克问题堡垒 |

七 对抗性游戏.....75

- | | |
|----------|-----------|
| (一) 拉过线来 | (六) 群鸡大会战 |
| (二) 角力士 | (七) 两人拔河 |
| (三) 斗鸭 | (八) 互背决斗 |
| (四) 智取巧夺 | (九) 抢球 |
| (五) 斗鸡 | (十) 摔跤 |

- (一) 雷震耳
- (二) 換座位
- (三) 传旗换位
- (四) 頂上传球
- (五) 筐接球
- (六) 听琴奏人数
- (七) 五官颠倒
- (八) 猜手絹
- (九) 賽记忆力
- (十) 集体造句
- (十一) 这是誰的声音
- (十二) 互推手掌
- (十三) 你猜他是誰
- (十四) 手心手背
- (十五) 猜拳打猜

一 集中注意力的游戏

(一) 高人和矮人

1、准备工作：队形不限。高人是两手上举，提踵。矮人是两手叉腰，蹲下。

2、游戏方法：教师用口令或规定好的手式，指挥儿童做动作。如教师说“高人”，儿童就做高人的动作。说“矮人”，儿童就做矮人的动作。也可以连续喊高人或矮人，统计哪一排错的人少。这样连续做两三次，就会把儿童分散的注意力集中起来。

(二) 大灯籠和小灯籠

1、准备工作：把儿童分成两三排，间隔两臂。“大灯籠”是两手向左右伸开比做大的样子，“小灯籠”是两手在体前比做小的样子。

2、游戏方法：教师用口令、手式或不同的信号，指挥儿童做动作。或快或慢或连续喊，看哪一排完全能随着教师的口令做而没有错误。

(三) 抓住他的手

1、准备工作：让儿童站成双行圆圈，前后排对正，面向圆心。先让后圈的儿童把两只手搭在前边人的双肩上，前边的人两手下垂。教师站在中央。

2、游戏方法：听到教师的口令或信号后，前圈的儿童立刻伸手去捉自己肩上的两手，同时后圈的人立刻把手放下。凡

是前圈触及到后圈人的手时，就举起手来，教师統計数目。然后都向后轉，用同样方法繼續做。連喊三五次“放”、“抓”后，哪一队安靜而又被抓住的人数少为胜。

3、游戏規則：必須听到口令或看到信号后才許放手或抓。

(四) 拍手拍膝

1、准备工作：队形不限，兒童面向教师。

2、游戏方法：兒童随着教师做动作。教师拍手兒童也跟着拍手；教师单手或双手拍膝，兒童也跟着做。教师可以有規律地拍手拍膝，也可以无規律地拍手拍膝。最后教师讓兒童表示，沒有錯過的人举起手来，算是胜利的。

(五) 小白兔、小花猫和大老虎

1、准备工作：兒童排成二三排橫队，間隔两臂。“小白兔”是伸开两手的中指和食指，放在头上，上体左右摆动。

“小花猫”是把两食指放在鼻下兩側，同时学猫叫一声。“大老虎”是手指都伸开，两手手指向上放在头的两边，同时学虎叫一声“喔”。

2、游戏方法：教师用口令或信号指揮兒童做动作。先按次序指揮，突然連續叫一个名称；也可以不按次序指揮，使兒童摸不到規律。最后讓沒錯過的人举手，哪队人多就是胜利。

(六) 哪一个快

1、准备工作：兒童排成背对背的两橫队，相距1.5米。两脚开立，每两人之間的地上，放一根体操棒或短跳繩。

2、游戏方法：教师喊“拿”，兒童立刻蹲下拿木棒。搶到手的为胜。如两人同时抓住，就成平局各記一分。以得分多

的队为胜。

3、游戏规则:

(1) 沒有发令前，都叉腰直立。

(2) 同时抓住不要强拉，否則就給他减一分。

(七) 明辨是非

1、准备工作：队形不限，面向教师站立。

2、游戏方法：教师提出的是一件好事，兒童就点头，不是好事就摇头。如教师說“守紀律”，兒童就点头；說“打架”，兒童就摇头。教师根据兒童的情况，用这样的游戏对他们进行教育，同时也可以达到集中注意力的目的。

(八) 身体好、品德好、学习好

1、准备工作：讓兒童排成双行半弧形，面对教师站立。

身体好——做准备赛跑的样子。

品德好——立正站好。

学习好——两脚开立，两手在胸前做拿書本的样子。

2、游戏方法：教师有順序地、无順序地或連續地說上边的三句話，兒童按口令做动作。最后以錯的人数少的队为胜。

(九) 听准口令

1、准备工作：讓兒童排成間隔两臂的四路縱队，面向教师站立。

2、游戏方法：

教师說“和平鴿”，全体兒童說“飞飞”，同时两臂側举做飞状。

教师說“飞机”，全体兒童說“飞飞”，同时两臂側举做

飞状。

教师說“小鳥”，全体兒童說“飞飞”，同时两臂側举做飞状。

教师說“火車”，看哪些兒童仍說并做飞飞，那就是錯了。

教师把能飞的和不能飞的，連續地說几次以后，哪排錯的人少为胜。

(十) 手式操

1、准备工作：排成二路或四路縱队，教师站在队前面对兒童。

教师一臂前伸，兒童全体齐步走。

教师一臂上举，兒童停止前进。

教师一臂在头上头后繞一圈，兒童向后轉。

教师两臂屈肘在腰間上下摆几次，兒童跑步。

2、游戏方法：兒童看教师的手式做动作。几次以后，把兒童的注意力集中起来了，再进行其他的活动。

(十一) 没有口令的徒手操

1、准备工作：全体兒童分成四队，間隔两臂地成四路縱队散开，面对和注視教师。

2、游戏方法：教师喊声“起”后，就帶領兒童做徒手操的各种动作，有时快有时慢，有时这样有时那样。兒童的注意力就逐漸集中起来，动作也跟得上。

(十二) 随我这样做

1、准备工作：兒童站成双行圓圈，教师站在中央。

2、游戏方法：教师做一种动作，同时說：“請你随我这

样做。”全体兒童就随着教师的动作做。时常变换动作。如果教师說：“請你随我那样做。”兒童仍应按原来的动作做。教师改变了动作的形式，要求兒童不改变，如果随着做就算錯。教师可以連續說“随我这样做”，突然又說“随我那样做”，以集中兒童注意力。

二 故事性和模仿性游戏

(一) 猎人和野兔

1、游戏目的：提高兒童奔跑和躲閃的技能。培养勇敢和遵守規則的品質。

2、准备工作：在場地上画一个长方形做草地，再在草地外边画一个方块做猎人的家。选派三、四个人做猎人，每人拿着一个或两个小皮球（或布球）。其他的兒童都扮演野兔（如图1）。

3、游戏方法：

游戏开始，教师說：

“小兔子到草地上去玩吧！跳吧！吃青草去吧！”这时扮野兔的兒童就到草地上去，模仿兔子跳来跳去或吃草的动作。教师說：“猎人出来吧！”扮猎人的兒童

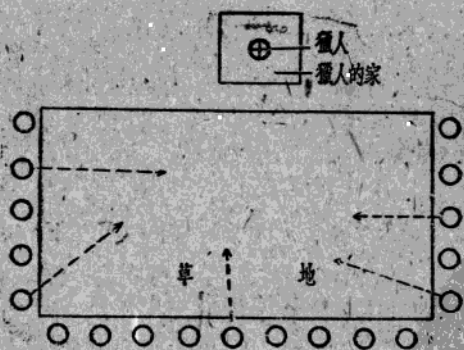


图1

就到草地上去，用小皮球射击野兔，野兔立刻向草地外面跑。凡是被击中的兒童，就到猎人家里去。然后猎人把皮球拾回

来，再繼續进行游戏。到猎人打中五、六个野兔后，另选几个兒童做猎人，游戏重新开始。

4、游戏规则：

(1) 野兔和猎人必須按教师的口令进行活动。

(2) 猎人打野兔时，不得向头部投击。

(二) 白兔、小花狗、花公鷄和狼

1、游戏目的：提高兒童奔跑和躲閃的技能。培养兒童机智勇敢和团结互助的品質。

2、准备工作：在游戏場地上画一个长方形。在場地的一端画三个大圓圈，分別做小白兔、小花狗和花公鷄的家。从兒童中找两、三人做狼，把其他的兒童分成小白兔、小花狗和花公鷄，都分別呆在家里（如图2）。

3、游戏方

法：游戏开始：

教师說：“花公鷄出来吧！”这时，扮公鷄的兒童就伸长脖子学鷄叫，然后在場地上散开，寻找食物。教师說：

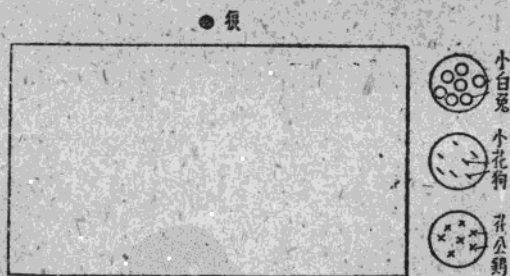


图2

“小花狗出来吧！”扮小狗的兒童就学狗叫，到場地上来玩。教师說：“小白兔出来吧！”这时扮小白兔的兒童把两手放在头上，模仿小兔的动作，在場地上跳，并学做吃青草的样子。教师突然說：“狼来了！”这时狼从“山洞”里跑出来，小白兔、花公鷄就做想往家里逃跑的样子。小花狗說：“我們这么

大的力量，不怕，咱們把他們趕跑！”全体立刻去追赶狼，狼就向山洞里跑。当两个以上的小兔、花公雞或小狗一起追着狼时，狼站在原地不动。若两个以下的兔子、公雞或小狗触及狼时，就算被狼捉住了，就到山洞里去。听到教师吹哨后，游戏立刻停止。互换角色后，游戏重新开始。

4、游戏规则：

(1) 追拍时不许用力推人。

(2) 必须按教师的口令进行活动，否则就算被捉住。

(三) 小朋友、蜜蜂和蝴蝶

1、游戏目的：提高兒童身体灵敏的素質。培养兒童机智勇敢的品質。

2、准备工作：从参加游戏的兒童中找两个人做小朋友，其余分別做蜜蜂和蝴蝶。場地的一端画一个圈，做小朋友的家。在另一端画一个大圈，蜜蜂和蝴蝶呆在里边（如图3）。

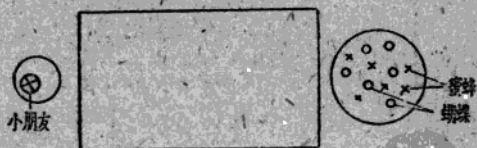


图3

3、游戏方法：

教师发令后，蝴蝶就出来模仿飞的动作，齐声說：“玩呀，跳舞呀！”教师再发令，

蜜蜂学着嗡嗡的声音，

到場地上来做采蜜的动作，并齐声說：“好好劳动，快采蜜，准备过冬！”教师最后发令，两个小朋友跑出來說：“扑蝴蝶，捕害虫，不要打死小蜜蜂！”这时，蝴蝶和蜜蜂就各自往家里跑，小朋友就追拍蝴蝶。凡是被拍住的，就到小朋友的家里去。做两、三次后，更换角色，游戏繼續进行。

4、游戏规则：

(1) 蝴蝶和蜜蜂必須等小朋友說完才許跑，否則就算被拍中。

(2) 蜜蜂可以不跑。

(3) 拍人時，不許推。

(四) 蝙蝠、蜻蜓、蚊子和蒼蠅

1、游戏目的：发展身体的速度和灵敏的素質。培养兒童机智勇敢的品質。

2、准备工作：从参加游戏的兒童中找三个人，一人做小朋友，一人做蝙蝠，一个做蜻蜓。其余的都是蚊子和蒼蠅，都分別呆在游戏場地的外边（如图4）。

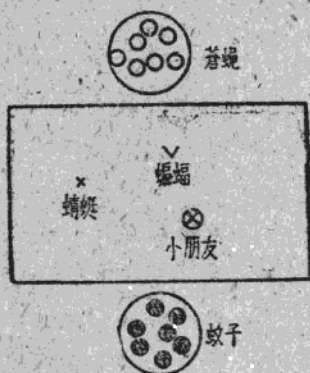


图4

3、游戏方法：教师发令后，蚊子和蒼蠅到場地上飞来飞去。教师說：“小朋友、蝙蝠和蜻蜓，赶快出来吧！”这时，蜻蜓出来說：“我要吃蚊子！”蝙蝠說：“我要吃蒼蠅！”小朋友最后說：“蝙蝠，蜻蜓，你們是我的好朋友，咱們一齐灭蚊蠅！”这时，扮蚊蠅的兒童就各自往家里跑。小朋友、蝙蝠和蜻蜓就追拍。凡被小朋友拍住的，

就到小朋友家里去；被蝙蝠和蜻蜓拍住的，就到它們家里去。做两三遍以后，更換角色，游戏重新开始。

4、游戏規則：

(1) 蚊蠅必須等小朋友說完才能跑，否則算被拍中。

(2) 拍人時不要用力推。

(3) 蚊蠅跑回家去，就不許再出來。

(五) 鷹和麻雀

1、游戏目的：发展兒童躲閃和跳躍的技能。使兒童知道麻雀是害鳥，应当消灭它。

2、准备工作：在地上画一个直径5—8米的圓圈，做打表場。选一个兒童做鷹，其余的扮演麻雀。鷹站在圓圈中央（如图5）。

3、游戏方法：游戏开始，麻雀蹲下，两手扶着踝关节，时而跳入圓圈内，时而从圈内跳出去。鷹在圓圈内跑，不讓麻雀收集粮食，并啄他們（用手触圓圈内的游戏者）。被鷹啄过的麻雀繼續游戏。

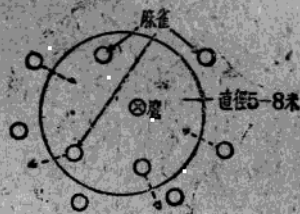


图5

最后教师記下被鷹啄着的麻雀。一次都沒有被啄着的算是最灵敏的兒童。

4、游戏规则：

(1) 鷹只許在圓圈内活动。

(2) 麻雀不許站起来跑，要勇敢地进入圓圈。

5、建議：圓圈大小可按游戏人数多少决定。教师应結合除四害对兒童进行教育。

(六) 猫头鷹

1、游戏目的：培养兒童灵巧素質和奔跑的技能。使兒童知道猫头鷹是益鳥，我們应当爱护它。

2、准备工作：在地上画一个圓圈，做猫头鷹的窩，选一个兒童扮演猫头鷹。其余的兒童扮演小鳥、甲虫和蝴蝶，分散

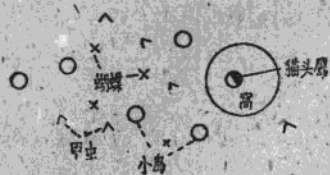


图 6

在場地上(如图 6)。

3、游戏方法: 游戏开始, 全体兒童模仿小鳥、蝴蝶飞的动作和甲虫跳的动作。猫头鹰飞出来寻找食物, 看到摇动的小鳥、甲虫和蝴蝶以后, 就拉着它們到

自己的窩里去。过一会儿, 教师說: “天亮了。”所有的兒童又活动起来。游戏照样进行。一次都沒有被猫头鹰抓住的, 算是最敏捷和最謹慎的。

4、游戏规则:

(1) 小鳥、甲虫和蝴蝶不得从猫头鹰手中挣脱。

(2) 兒童必須做模仿动作。

5、建議: 尽可能使更多的人都有扮演猫头鹰的机会。

(七) 旅行去

1、游戏目的: 发展兒童动作的协调性。培养兒童的組織性和紀律性。

2、准备工作: 在地上画三、四个車站。每一个車站选派一个站长, 手里拿着两面彩色小旗(紅、綠各一面)。如果有体操凳, 可以用来代替铁桥。把游戏者分成三、四組, 一个車站上去一組人做乘客, 另一組站成一路縱队(向后脑看齐), 两手扶在前面一人的肩上。这就是火車。其中有两个最高的和两个最矮的兒童扮演火車头, 他們站在最前面。火車头每人手中拿一根体操棒, 站在后面的兒童拿着棒的末端。棒是表示开动的活塞(如图 7)。

3、游戏方法: 站长举起手来, 这时, 火車头鳴放汽笛。站长放下手后, 汽笛声停止, 火車开始向第一个車站駛去。火車

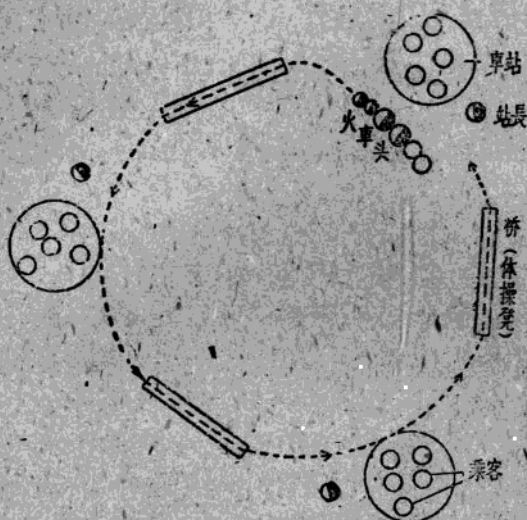


图 7

最初慢慢地走，然后行駛的速度逐漸加快（变为跑）。火車头过桥时开慢車，快到車站时，根据站长的信号（揮动手中紅旗），火車慢慢地停下来，火車头放汽（兒童模仿放汽声）。此时，車站上有两、三个乘客上車（排到

列車末尾去）。站长发出開車的信号后（揮动手中綠旗），火車向第二站駛去，直到每站的乘客都上車后，游戏才告結束。

4、游戏规则：

（1）站长举起綠色的小旗时，表示开动火車；举起紅色小旗时，表示停車。

（2）扮演火車的兒童不許推人和拉人。

5、建議：

（1）沒有彩旗，可以用不同的口令来指揮列車。

（2）沒有体操棒时，可用竹竿来代替。

（3）沒有体操凳时，可在地上画长方形来代替。

（八）除四害

1、游戏目的：发展兒童奔跑和躲閃的能力。培养兒童团