

北京市小學體育教材參考資料

遊戲教材

北京市中小學體育教師學習會編



大眾出版社

北京市小學體育教材參考資料

遊 戲 教 材

北京市中小學體育教師學習會編

大 衆 出 版 社

一九五三年·北京

內 容 提 要

這本書是北京市小學體育教學參考材料的遊戲部分，遊戲教材是從學校教材中精選並參考蘇聯先進的體育經驗編輯而成的，從低年級的模倣遊戲開始。到中高年級的競爭、追逃、球類、軍事、室內、智力、故事、民間、集體等各項遊戲，共約八十餘種。對各種遊戲在教學過程中的重要規則和遊戲方法都作了比較詳細的解釋。

遊 戲 教 材

書號：1014（發）

定價4000元

編著者：北京市中小學體育教師學習會

出版者：大 衆 出 版 社

發行者：北京西四白塔寺觀音慈四號

印刷者：北京市印刷三廠

版權所有，不准翻印

32開 116頁·45000字 （12301—17500冊）

一九五一年十一月第一版

一九五三年二月四版
一九五三年七月第二次印刷

前 言

- 一、本教材係根據部頒暫行小學課程標準，蘇聯先進體育經驗，勞衛制精神，在既有遊戲教材內，遴選在教學中確有成效而適用者，經過研討改編集合而成。
- 二、在教學過程中對重要規則及遊戲方法的解釋，在可能範圍內希教者多利用實際範例或試做，避免空談，在活動中如對規則發生疑問，宜及時停止遊戲，加以解釋。
- 三、在教學中教者有時須參加遊戲，以避免分組困難及提高學生精神與注意力。
- 四、在教學中宜注意教材之活用，不可強調客觀條件之影響，並宜創造條件，以利教學之進行。

五、本材料主要在於重要方法的闡述，希教者對其加以掌握，以提高效果及興趣。

六、本材料因急於求成時間倉促，錯誤及遺漏之處甚多，敬希同仁及先進加以批評及指正。

教材分類及適用年級表

模 倣 遊 戲

一、多項模倣動作	低、中	二、跳田雞	中、高
三、模倣追逃	中、高		

競 爭 遊 戲

一、生產競賽	低	二、捉龍尾	低
三、傳旗接力	低、中	四、跳繩接力	中、高
五、穿梭接力	低、中、高	六、立定跳遠接力	中、高
七、偷營	中、高	八、雜物運轉	低、中、高
九、豆囊擲準	低、中、高	一〇、奪旗	中、高
一一、鬥雞	中、高	一二、搶棍棒	低、中、高
一三、蛇蛻皮	中、高	一四、團體賽力	中、高
一五、奪位置	低、中、高	一六、圓圈接力	中、高
一七、套圈接力	低、中	一八、釣瓶競走	中、高
一九、鬥牛	中、高	二〇、障礙物賽跑	中、高
二一、扶棒	中、高	二二、合作賽跑	中、高
二三、分組遊戲	低、中、高	二四、持物賽跑	低、中、高

追 逃 遊 戲

一、搶空位	低、中	二、搭橋	中、高
三、頂囊追逐	低、中	四、弱點追拍	中、高
五、拿捕	低、中	六、十字追人	中、高
七、替換賽跑	中、高	八、迷人陣	中、高
九、循環追逃	中、高	一〇、找豆囊	中、高
一一、協力追捉	中、高	一二、追人玩	低、中、高

球 類 遊 戲

一、快傳球	中、高	二、來往球	中、高
三、看誰機智敏捷	中、高	四、傳球遊戲	中、高
五、投接競賽	中、高	六、攻破防線	中、高
七、趕球接力	中、高	八、投球接力	中、高
九、盤球	中、高		

軍 事 遊 戲

一、躲流星錘	中、高	二、救傷員	中、高
三、騎馬擬戰	中、高	四、支援前線	中、高
五、奪旗	中、高	六、着裝賽跑	中、高
七、傳水桶	中、高	八、遭遇縱隊	中、高
九、追球遊戲	中、高	一〇、擺球遊戲	中、高
一一、擊棍遊戲	中、高	一二、跳棒比賽	中、高
一三、擲標遊戲	中、高	一四、比劍遊戲	中、高
一五、各自努力	中、高	一六、撐竿過河	中、願

室內遊戲

一、擊鼓傳花	中、高	二、室內運動會	中、高
三、猜物	低、中	四、上、中、下	低、中
五、一號下去	中、高	六、張冠李戴	中、高
七、明七暗七	中、高	八、接後語	中、高
九、補畫	中、高	十、室內滑翔機擲遠	中、高
一一、磅秤	中、高		

智力遊戲

一、聽聲找球	中、高	二、算術比賽	低、中
三、盲人打獵	中、高		

故事遊戲

一、十二點鐘	中、高	二、汽鍋破了	中、高
--------	-----	--------	-----

民間遊戲

一、跳繩	低、中、高	二、踢毽	低、中、高
三、跳房子	低、中、高	四、跳皮筋	低、中、高

集體遊戲

請參酌以上各類遊戲，凡具集體競爭性質者皆屬之。

唱歌遊戲

請參看舞蹈教材中之唱歌表演。

目 錄

前 言.....	(1)
模倣遊戲.....	(1)
競爭遊戲.....	(4)
追逃遊戲.....	(28)
球類遊戲.....	(39)
軍事遊戲.....	(48)
室內遊戲.....	(64)
智力遊戲.....	(73)
故事遊戲.....	(76)
民間遊戲.....	(79)

模倣遊戲

一、多項模倣動作：

1、人數：三十人至六十人

2、用具：畫有各種形象或動作之紙片若干枚

3、遊戲方法：

①先在場地上畫好起跑線一，在其正前方之適當距離處畫好平列之圓圈兩個或數個，將備妥之紙片均分覆置於圈內，將全體人數等分為兩組或數組，各成單行縱隊站於起跑線後。

②遊戲開始，各組排頭速跑至其正前方之圓圈處，任翻圈中之一紙片，就其上面所繪之形象或動作，即行模倣而返回本隊，待至起點

線後，與第二拍手一次，退站於排尾後，第二做排頭之動作繼續向前進行，餘類推，結果以動作先完，排列較整齊之隊為勝。

4、遊戲規則：

- ①翻閱紙片只許翻閱一枚，翻閱後仍須照原樣放好，不得亂扔。
- ②模倣動作應自翻閱紙片後，即行開始，不得拖延。

二、跳田雞：

1、人數：三十人至六十人

2、用具：無

3、遊戲方法：

- ①先在場地上畫好起點線一，將全體人數等分為兩組各成單行縱隊併站於起點線後，各組隊員間之前後距離為三步，預備時，全體向右轉，上體前彎兩手放於膝上，兩腿伸直，頭下垂，但各組排尾仍直立。
- ②遊戲開始，排尾即以雙手安排尾第二之背，將兩腿分開，由其身上躍過，（此動作與機巧運動中之橫跳箱分腿騰越動作相同）然後依次前跳，待跳過排頭後，即以預備姿式

橫彎於排頭前，排尾第二做排尾之動作，待排尾跳過後，即繼續向前進行，以下動作做此，結果以排頭動作先完之隊為勝。

4、遊戲規則：

- ①個人準備姿勢及距離，均須按照規定去做。
- ②上體前屈之高低可按組員之身高靈活運用，不必過於勉強，以避免危險。

三、模倣捉逃：

1、人數：三十人至六十人

2、用具：無

3、遊戲方法：

- ①將全體人數列成單列圓陣，面向圓心，選出二人，一為捉者，一為逃者。
- ②遊戲開始捉者追捕逃者，但逃者可任做各種姿勢或動作以避免追及。
- ③追者須模倣逃者所做之各種動作後方可再行追捕，否則追及亦屬無效。

4、遊戲規則：

- ①追者須在逃者做動作地點，進行模倣。
- ②逃者如被追及，另換二人進行遊戲。

競爭遊戲

一、生產競賽：

1、人數：二十人至三十人

2、用具：豆囊十二隻、或小木塊十二塊、紙筐
二、粉筆匣或無蓋小盒十二。

3、遊戲方法：

①先在場地上畫好起跑線一，將全體人數等分兩組各成單行縱隊站於起跑線後，豆囊或小木塊裝於紙筐內置於起跑線後，各組排頭身傍，小盒以相等之距離仰置於起跑線正前方。

②遊戲開始各組排頭將豆囊或小木塊一一運至小盒內，運畢後與第二拍手一次，退站於排

尾後，第二再將物一一運回筐內，第三照排头之法行之，第四人再運回原處，如此繼續進行，何隊先完為勝。

4、遊戲規則：

①每次只能拿一豆囊放於小盒內。

②搬運順序，由運者自定。

5、附註：

①本遊戲所需之容器，可以在地上畫圈代替。

②搬運物件或排列、堆積方式或搬運方法，可根據條件自行決定。

二、捉龍尾：

1、人數：十人至二十人

2、用具：無

3、遊戲方法：

①在全體人數中，選出一人為捉龍尾者，其餘各人以雙手置於前人肩上，用力捉緊，排成單行縱隊，最先一人為龍首，最後一人為龍尾。

②遊戲開始，捉者立於龍首之前設法捉龍尾，龍首可將兩手伸開，盡量攔阻，務使龍尾不被捉去為目的，但組龍者應隨龍首轉動，不

可將手放開，如此向前動作，待龍尾被捉去爲止，下次動作，捉者及龍首，當另換人。

4、遊戲規則：

①捉龍尾時必須從排尾上起，人數少時每次只准捉一個，人數多時每次可捉兩個。

②被捉者當退出排外。

③組龍者動作時不可將排列之隊形散開。

5、附註：如人數衆多時，可採用分組方式進行，以避免秩序之紊亂，機會之不普及。

三、傳旗接力：

1、人數：三十人至六十人

2、用具：小旗四面，木棒四隻。

3、遊戲方法：

①先在場地上畫好起跑線一，在起跑線正前方之適當距離處，將木棒平列立好，將全體人數等分爲四組各成單行縱隊，站於起跑線後，各組排頭手持小旗一面。

②遊戲開始，各組排頭持旗急速跑向自己正前方之木棒，跑到可繞棒一週回來，將旗給與排二，而退站於排尾後，以下之動作與排頭同。

4、遊戲規則：

- ①各組替換人時，須在起跑線後行之，不可越線。
- ②以先動作完畢，排列較整齊之隊為優勝。

5、附註：

- ①傳遞之物如手絹、啞鈴、接力棒、豆囊等皆可應用。
- ②可以充分利用環境如：繞樹，摸牆等進行遊戲。

四、跳繩接力：

1、人數：三十人至六十人

2、用具：四五尺長細麻繩兩條

3、遊戲方法：

- ①先在場地上畫好起跑線一，於線之正前方樹立規定標幟或在地上畫圈，將全體人數等分為兩組，各成單行縱隊站於起跑線後，各組排頭手持繩一條。
- ②遊戲開始，排頭跳繩前進，繞標幟或圓圈一週而歸，將繩之一端遞於第二，二人將繩子拉緊由各隊員足下經過，同時各隊員應將雙足躍起使繩過去，不可妨礙進行，以致本隊

失敗，及走至排尾，排頭即站於排尾後，隨各隊員動作，第二持繩仿排頭之動作繼續向前進行。

4、遊戲規則：

- ①排頭跑出後，第二可站於隊形之右傍，以待接繩向前動作，餘類推。
- ②各隊員持繩由足下經過時，繩不可太高，且不准將繩一端放開，如放開時應即就地補做。
- ③以不犯規先動作畢，隊形排列較為整齊之隊為優勝。

五、穿梭接力：

- 1、人數：六十人至一百人
- 2、用具：小旗兩面或接力棒二隻
- 3、遊戲方法：
 - ①先在場地上畫好相對之起跑線兩條，中間之距離可視年級之高低而變更，大抵由十五米起至五十米止，將全體人數等分為四組，各成單行縱隊，甲、丙組同站於一起跑線後，乙、丁組同站於另一起跑線後。
 - ②遊戲開始，甲、丙兩組排頭手持小旗或接力

棒急跑向乙丁兩組前，將手持物傳與乙、丁兩組排頭，即站於乙、丁兩組排尾後，乙、丁兩組排頭之動作與甲、丙兩組之動作同，不過方向相反，以下隊員仿此往復互傳，至將四組之位置完全移過爲止。

4、遊戲規則：

- ①各隊員傳旗或接力棒時，必須按一定之次序。
- ②以不犯規先動作畢，隊形排列較爲整齊之隊爲優勝。

5、附註：

①本遊戲之變換方式甚多：

- a. 往復動作可以變換爲：跳繩、單足跳、連續立定跳遠、二人三足等。
- b. 在年級較高之教學中，在距離中間可設置一種簡單之障礙物，如套圈，走平均台，跳過桌凳，或在地上畫適當距離做爲河或山，必須躍過或匍匐通過等以增興趣。

②人數可無限制的加多，但必須嚴守規則。

六、立定跳遠接力：

1、人數：三十人至六十人