



武巧玲 崔景辉 编著

人民体育出版社

学生

sheng kuaile youxi

游戏



小学生快乐游戏

xiaoxuesheng kuaile youxi

武巧玲 崔景辉 编著

人民体育出版社



(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

小学生快乐游戏/武巧玲,崔景辉编著. -北京:
人民体育出版社,2000
ISBN 7-5009-1941-7

I. 小… II. ①武… ②崔… III. 游戏-儿童读物
IV. G898

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 11483 号

人民体育出版社出版发行
中国铁道出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 毫米 32 开本 5 印张 110 千字
2000 年 6 月第 1 版 2000 年 6 月第 1 次印刷
印数:1—5,150 册

*

ISBN7-5009-1941-7/G·1840

定价:7.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话:67143708(发行处) 邮编:100061
传真:67116129 电挂:9474
(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

内 容 提 要

本书精选了 50 个最适合于少年儿童成长的游戏。

每个游戏都妙趣横生，可使孩子在快乐的游玩中变得更聪明、更勇敢、更健康、更自信。

前 言

我们经常看到许多小学生，在课余时间或放学后和节假日，三三两两、三五成群，随便在一个不大的空地上，进行着他们非常喜欢的、自发组织的各种活动性游戏。我们称它为小学生自发性活动性游戏，又叫“快乐游戏”。需要说明的是，我们千万不要小看儿童进行的这种游戏活动，它绝不是一种毫无意义的“玩”，它实际是属于儿童自我发展、自我教育的一种教育形式。通过游戏能够最大限度地满足他们身心发展的需要。

小学生自发性活动性游戏，实质上属于游戏中的活动性游戏一类。而活动性游戏是体育运动的初级形式，在小学体育教材中就有活动性游戏的内容，这种形式的游戏更符合小学生的身心发展水平，它具有体育运动的一切功能，具有对小学生德、智、体、美、劳全面发展的教育作用。

小学阶段的学生，由于文化学习任务较轻，属于儿童自行支配的时间多，因此，应该合理地利用好这些时间，最大限度地使儿童处在受教育的环境中，有效地促进儿童身心健康发展。这样就能够防止儿童过

多地看电视或在家里、公共场所乱翻、乱攀等，避免破坏家庭和公共场所的整洁卫生，减少伤害事故的发生。

为了宣传引导这一活动的健康开展，我们整理、挖掘和研究了流传在儿童中间的活动性游戏，希望引起人们的广泛重视。本书共分两章。第一章全面阐述了小学生自发性活动性游戏的功能。第二章介绍了50个游戏内容，并对诸项游戏的功能进行了简短的分析。

由于水平所限，难免有不妥之处，敬请批评指正。

1999年7月

目 录

第一章 小学生快乐游戏的作用	1
第一节 快乐游戏与小学生身心特点	2
第二节 快乐游戏有益健康	4
第三节 快乐游戏促进生长发育	5
一、促进神经系统发育	6
二、促进心血管系统发育	9
三、促进呼吸系统发育	10
四、促进运动系统发育	12
第四节 快乐游戏提高身体素质和活动能力	14
一、身体素质、活动能力与体质	14
二、增强身体素质和活动能力	14
三、身体素质发展的敏感期	15
第五节 快乐游戏使孩子更适应自然环境	16
第六节 快乐游戏提高免疫能力并减少疾病	18
一、人体免疫机制	18
二、体育锻炼的免疫原因	18
第七节 快乐游戏促进心理发展	20
一、心理的产生和发展	20
二、促进智力因素发展	22

三、促进非智力因素发展·····	30
第八节 快乐游戏促进孩子的社会化·····	43
一、使孩子更守纪律·····	43
二、使孩子个性健康发展·····	45
三、培养孩子的竞争意识和拼搏精神·····	46
第二章 小学生自发性活动性游戏内容·····	48
第一节 奔跑类游戏·····	48
1. 单人追拍游戏·····	48
2. “木头人”追拍游戏·····	50
3. “放手雷”追拍·····	52
4. “雪耻”追拍游戏·····	54
5. 通过“封锁线”·····	56
6. “冰棍”追拍·····	58
7. 猜拳追拍·····	60
8. “回老家”追拍·····	62
9. 转圈抓人·····	64
10. 老鹰捉小鸡·····	66
11. 抓“尾巴”·····	68
12. 保护同伴·····	70
13. 双人追拍·····	72
14. “传电”追拍·····	74
15. 唤人追拍·····	76
16. 警察抓小偷·····	78
17. 听令换圈比赛·····	80
第二节 跳跃类游戏·····	82
1. 对脚跳比赛·····	82

2. 麻雀斗猫	84
3. “包袱、剪子、锤”节奏跳比赛	86
4. “包袱、剪子、锤”猜拳跳比赛	88
5. 猜拳踩脚比赛	90
6. 记忆跳比赛	92
7. 转体跳比赛	94
8. 猜拳换圈比赛	96
9. 跨步跳摸人比赛	98
10. 跨步跳劈腿触人比赛	100
11. 集体跨步跳摸人	102
12. 跨步跳接力赛	104
13. 小燕起飞	106
14. 夹包掷远比赛	108
15. 集体夹包掷远比赛	110
16. “站住、不许动”	112
17. “站住、不许动”集体比赛	114
第三节 投掷类游戏	116
1. 投沙包击人比赛	116
2. 投沙包击人游戏	119
3. 打沙包计分比赛	121
4. 投包跑垒	124
5. 唤人接包游戏	126
6. 打包投圈游戏	128
第四节 综合类游戏	130
1. 跳房比赛	130
2. 跳房踢包	132

3. 踢沙包入圈游戏·····134
4. 一圈一杠游戏·····136
5. 背人过河游戏·····138
6. 推人出圈游戏·····140
7. 看哪组战到最后·····142
8. 推拉比赛·····144
9. 推手比赛·····146
10. 拍拍跳跳比赛·····148

第一章

小学生快乐游戏的作用

游戏是人类进行自我娱乐、自我教育的一种重要方式。从总体上游戏可以划分为两大类：智力游戏和体育游戏。体育游戏一般又分为两类：活动性游戏和竞赛性游戏。活动性游戏是按一定目的和规则进行的一种有组织的体育活动，它包括走、跑、跳跃、攀爬、投掷、搬运等各种不同的动作，是中小学乃至大学体育活动的一项重要内容。

小学生自发性活动性游戏，属于活动性游戏，只不过游戏较为简单，是学生自发组织进行的，它不需要专门的场地和更多的器材，人多人少都能进行。活动时大多是以个人的形式参赛，其结果大都是以上台下台或替换引导人的方式出现。这种水平的游戏更符合小学生的身心发展特点。因此，从实质来看它是属于体育活动的性质，其功能是不但能够增强学生体质，促进身体的生长发育，还有发展心理素质、促进人的社会化等作用。许多专家认为：14岁以前的儿童应该进行各种协调的体育活动，人生的这个阶段是健康状况、能力和判断力形成的时期，错过了就很难补救。小学生自发性活动性游戏是人的体育活动的启蒙阶段，积极参加游戏，对人的一生有着良好影响。

第一节 快乐游戏与小生身心特点

小学阶段儿童的年龄一般在7~12岁之间，正处在身体生长发育两次高峰之间的缓慢阶段，男孩比女孩表现得更为明显。在这个年龄阶段中，他们体内各器官的发育尚未成熟，神经系统虽已蓬勃生长，兴奋性很高，但易于转为抑制；心血管系统发育还处于低潮，心肌力量还较薄弱，每搏输出量较少，不得不以较快的心跳频率来代偿；肌肉系统尚未充分发育，肌肉缺乏力量，这在一定程度上给胸廓的呼吸运动与四肢运动带来困难；骨骼还在迅速生长，远未骨化。根据这些情况，对于这些尚未发育或发育尚未完善，而正处于发育低潮中的儿童来说，不能像成年人一样的参加体育锻炼，一般来说，运动量不易过大，更不适宜耐力练习，否则会影响到儿童的正常发育，有损健康。

而小学生自发性活动性游戏非常符合这个阶段儿童的身心发展特点，运动量一般都不大，大多是一些灵敏性练习，身体活动呈断断续续的形式，活动和休息经常是处在交替当中，因此儿童能坚持较长时间的游戏而不感到疲劳，在游戏期间充分享受游戏的乐趣。

在这个阶段，由于神经系统的兴奋性和神经过程的灵敏性高，反应快，关节软骨较厚，关节囊、韧带的伸缩性大，再加上体内各器官系统发育还不健全，体力较弱，所以最适宜选择速度性和灵敏性高的活动。小学生自发性活动性游戏，大多是在要求快速反应中，利用跑、跳、投等基本活动

能力来进行的，因此非常符合小学生身心发展特点。如果经常参加游戏活动，就能促进神经系统、运动系统、心肺功能的提高，有效地发展身体协调、灵敏、速度和弹跳力等身体素质。

虽然孩子们的神经系统的发育已进入高潮，但还没有最后成熟，兴奋过程容易扩散，抑制过程较弱，对单调活动的忍受能力还较低，因此他们喜欢丰富多彩的各种游戏来调节他们的兴趣，小学生自发性活动性游戏正好是极为丰富的，在同一场地上随时可以更换另一个游戏，来满足他们兴趣的需要，因此他们在游戏中总是保持着兴高彩烈的状态。

另外，关于孩子们良好的思想品质也是在这个年龄阶段中奠定的。如果他们经常参加游戏，在游戏中就会体验到追求成功的乐趣、公平竞争的乐趣；能培养人与人之间的协作、团结、友爱精神；能养成积极进取、勇敢、顽强的意志品格。小学生自发性活动性游戏处处都明显地体现着这些优良品质的要求，自然而然地对这些思想品质的培养和发展起到良好作用。

由于小学生对自发性活动性游戏深感兴趣，经常参加这些游戏有利于养成经常参加体育锻炼的习惯，这对他一生的身体健康有很大好处。尤其是儿童时期，他们更需要体育锻炼，就像禾苗需要阳光雨露一样。从大量的实验材料看，现在的儿童由于生活水平提高，因此在身高、体重、胸围、腿围、肩宽等方面都比过去有明显提高，而肺活量、臂力、拉力、心肺功能等相对较差。不少儿童出现近视、扁平足、心血管系统紧张性不全、兴奋和抑制过程极不均衡、情绪很不稳定、上课时注意力很不集中、精神涣散、容易疲劳等现

象。儿童的这些缺陷与缺乏运动有密切关系。儿童缺乏运动比成年人受损更大，因为他们正处在生长发育的旺盛时期。这个时期如不参加体育运动，内脏器官，尤其是心血管系统和呼吸系统的功能就会远远落后于快速增长的身高和体重，有些儿童出现了血压偏低或偏高、心率过快、心跳无力、肺活量小、呼吸表浅等生理反应，这就是缺乏体育锻炼的结果。医学观察研究证明，如果儿童不参加体育锻炼，从13岁起，各个系统的功能就开始紊乱。有研究证明，缺乏运动的儿童，对所有致病微生物的抵抗力都很弱，对气候的变化难以快速适应，所以容易患感冒、支气管炎、肺炎、鼻窦炎、哮喘等疾病。

第二节 快乐游戏有益健康

小学生参加游戏都是以走、跑、跳跃、投掷的集体活动方式进行，具有一定的活动量，因此它就能引起身体各器官系统机能活动的一系列变化，如呼吸和心跳加快、体温升高等。总之，身体的活动能够使人体新陈代谢加强。新陈代谢包括两个过程：一、机体从外界环境中摄取物质，经过一系列的体内转化和合成过程，转变为自身的组成物质，并贮存能量，即同化过程；二、机体将自身的组成物质分解，释放其中所贮的能量，供机体的需要，并将分解废物排出体外，即异化过程。人的一生中始终伴随着新陈代谢过程，同化作用与异化作用并存。当新陈代谢积极、旺盛，同化过程大于异化过程时，机体处于生长发展过程，处于机能水平提高过

程；当新陈代谢迟滞、衰退，异化过程大于同化过程时，则导致机体的衰老，各器官、系统功能减弱。参加游戏中的身体活动，能够促进机体的新陈代谢，使机体的细胞组织成分活化过程增强，发生于细胞内的新陈代谢过程旺盛，造成体内能量物质的消耗，机体处于异化作用大于同化作用的状态。而停止运动后，使机体进入恢复过程，这时就会逐渐达到同化作用大于异化作用的状态，形成超过机体原有的能量储备水平，进入新的平衡状态。由此可以看出，体育活动的实质，就是人们有意识的消耗体能，加强机体的异化作用，求得恢复过程的同化作用增强，机体的物质储备水平提高，使体质增强。尤其是小学生正处在生长发育阶段，更需要用体育的手段促进新陈代谢的旺盛，这对一个人的健康成长更具有特殊意义。

第三节 快乐游戏促进生长发育

人体的生长和发育是一个长达二十年左右的过程。人体由小到大、由矮到高、由轻到重，是构成人体的细胞不断繁殖和细胞间质不断增多的结果，这是量的渐变过程，称为“生长”。人体的各个器官、组织的不断分化，身体形态、身体机能不断发展成熟和完善的过程，称为“发育”。儿童经常参加活动性游戏，能够促进新陈代谢的旺盛进行，因而也就促进了身体的生长发育和机能发展。

中小学时期，是人体生长发育的黄金季节。重视中小学生的生长发育，将对他们的终生产生非常积极的影响。

近年来，人们从大量的调查中发现，一些中小學生发育不良。比如，一些中小學生的“细长型”（所谓“豆芽菜型”）发育问题，已引起人们的关注。

从1979年和1985年两次对全国7~22岁男女学生的体质调查情况来看，我国学生发育速度加快。但“在学生体质上还存在许多问题：素质提高缓慢，某些指标有下降趋势；形态发育不匀称，有继续向‘细长型’发展的趋势。我国学生的发育水平仍然落后于发达国家”。全国学校体育卫生工作会议纪要指出：在一部分学习环境、生活条件较差或学习负担过重、而又不重视体育卫生工作的地方和学校，学生的体质和健康状况还有不少问题。身体发育得不够匀称，存在着身高高、体重轻、胸围窄、肺活量小、体力差等属瘦弱型的状况。大量资料表明，缺乏体育锻炼，是一些中小學生出现“细长型”发育的主要原因。下面分别具体的介绍活动性游戏对人体几个器官系统的良好影响。

一、促进神经系统发育

人体器官、系统的活动都是直接或间接的在神经系统的调节控制下完成的。它在人体内起着主导作用，所以说神经系统是人体十分重要的系统。

1. 促进大脑发育和机能发展

人脑是神经系统的主要器官，是智力发展的物质基础，良好的大脑发育是智力发展的前提。实践证明，体育锻炼对于大脑的发育起到促进作用，可以改善脑的营养供应。美国

生理学家在幼鼠的试验中证实，运动刺激可以有效地增加大脑的重量和皮质厚度。前苏联等国的生理学家在婴儿进行被动性运动实验中，发现肢体的运动能促进大脑相应中枢的发育。小学生的神经系统仍处在迅速发育生长时期，还没有最后成熟，经常参加游戏活动，对大脑发育有积极作用。科学家研究发现，体育锻炼能使脑释放脑啡肽和内啡肽等特殊化学物质，这些物质对促进记忆和智力发展具有良好作用。儿童在进行游戏时，要敏锐地观察瞬息万变的环境，独立地、快速灵敏地、创造性地处理当时所发生的问题，这时就能提高他们的观察、注意、思维、想像、记忆等能力。现代科学研究发现，一个人聪明与否，与脑的结构状况和机能有关：一是神经细胞突起分支的多少，二是神经细胞和神经细胞群之间的联系网络的复杂程度，三是信息传导的速度。体育锻炼恰恰能促进这些方面的发展。儿童在游戏中的一切身体活动对神经系统都是一个信号刺激，如果孩子们缺乏身体活动，从肌肉进入大脑的神经冲动就会减少，降低大脑的兴奋性，影响孩子神经系统的健全发展。

2. 保证供应，使大脑健康地工作

一个人的体质、精力及工作或学习效率如何，完全以中枢神经活动的生理基础为转移。脑神经的生理活动，需要有雄厚的物质基础，就是氧气和其他营养物质的供应。脑的需氧量占全身需氧量的四分之一，约为肌肉需氧量的一二十倍，居第一位。脑对葡萄糖的需要量也是全身最多的。脑的动脉血管很丰富，在安静状态下，心脏排出的血液量有五分之一要输送到脑部。脑组织的机械代谢很旺盛，耗氧量较