

21 世纪的儿童怎么玩

——儿童健体益智游戏

关槐秀 编著



北京体育大学出版社

策划编辑 孙宇辉
审稿编辑 鲁 牧
绘 图 叶 莱 王蓓燕

责任编辑 冯 唐 孔垂辉
责任校对 毕 莹 郭晓勇
责任印制 清 山 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

21 世纪的儿童怎么玩 :儿童健体益智游戏/关槐秀
编著 . - 北京 :北京体育大学出版社,2002.6

ISBN 7 - 81051 - 731 - 7

I . 2… II . 关… III . 游戏 IV . G898

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 020195 号

21 世纪的儿童怎么玩

关槐秀 编著

北京体育大学出版社出版发行
(北京海淀区中关村北大街 邮编 100084)

新华书店总店北京发行所经销
北京雅艺彩印有限公司印刷

开本 850 × 1168 毫米 1/32

印张 36

插页 2

定价 18.00 元

2002 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数 3000 册

ISBN 7 - 81051 - 731 - 7/G · 611

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

序1



一个耐人寻味的问题

21世纪的儿童怎么玩？这是一个耐人寻味而又发人深省的问题。

现代教育的根本任务是为增强社会和人的持续发展能力服务，因此，基础教育必须承担起从小为儿童的未来发展打好基础的责任。这里所说的基础，首先就是指要通过教育活，使儿童具有追求全面发展的愿望、兴趣和能力。

无疑，游戏是形成儿童这种愿望、兴趣和能力的重要途径。所以，成功的教育实践证明，游戏应当成为对儿童进行教育的基本形式。

长期以来，我们对游戏的认识是不够的，不少同志并不把游戏看成是教育的方法和过程，而只把它看成是教育活间歇时的调剂。只看到它的趣味性，而忽视了它的教育性，更容易忽视它在促进儿童德、智、体、美全面发展过程中的巨大作用。其实，游戏所创设的情境，正是一个浓缩了的儿童化了的世界，儿童在这个世界里饶有兴味地生活，从而认识世界，学会做人，身心获得发展。

长期以来，我们对游戏的研究是很不够的。现有的游戏固然发挥了一定的教育作用，但是 总体上看，偏于陈旧、单调，有些存在成人化的倾向，有些又忽视教育的功能。东方教育比较重视逻辑思维的发展，而比较轻视形象思维的发展，比较重视知识的传授 而比较 视情感、态度的培养，这在对待游戏在教育过程中的地位和作用的态度上也体现得非常明显。

十分高兴看到关槐秀老师多年以来对游戏教学研究的成果。关老师是一位在教育岗位上做出了重大贡献的优秀教育工作者，近年来又把积累的丰富的教学经验，用于游戏教学的探讨。她立足于将素质教育的理念化为实践，又将实践经验经过提炼上升为理论，写出了这本著作，回答了“21世纪儿童怎么玩”这个耐人寻味而又发人深省的问题。这本书的出版，肯定会对全面素质教育起到推进作用。

我衷心希望有更多的同志实实在在地进行素质教育的探讨，让孩子们真正做到生动、活泼、主动地获得持续发展的能力。

陶西平

2001年9月4日

序2



贺《21世纪的儿童怎么玩》的出版

关槐秀老师是我国著名的特级体育教师。她在学校体育领域，尤其是在体育教学中做出了突出的贡献。半个世纪以来，她在探索体育教学实践中，创编了大量的儿童游戏。通过这些游戏，使儿童锻炼了身体，启迪了智慧，发展了个性。可以说，关老师编导的游戏为儿童们的全面发展、健 插上了翅膀。关老师创编的不少游戏精品，长久以来都被选入国内外的中小学体育教材。现今，关老师在出版了《百年中国儿童游戏卷》之后，以她对儿童们无限的爱和责任感，并以她那不泯的童心，整理和总结自己的游戏教学经验，编写了这本《21世纪的儿童怎么玩》一书。这是关老师献给儿童的又一份厚礼，相信一定会得到广大儿童、家长和中小学教师的欢迎。关槐秀老师嘱我为这本书写几句话，我最要说的一句话是：愿儿童们从游戏中得到乐趣，得到健 ，得到智慧。

曲宗湖

2001年6月



前

言

著名儿童教育家蒙台梭利说：“游戏是儿童的工作。”儿童以他那惊人的观察力和模仿力，每时每刻地重演着成人世界的故事，这就是儿童游戏。儿童在游戏中发展自己的身心，成长、成人。

几乎每个儿童都玩过“锤子、剪子、布”这个游戏。很小的儿童在玩这个游戏的过程中，不计输赢。他们满足与小伙伴一起做自己喜欢的共同动作。小伙伴的笑脸给大家强烈地满足感；大一点的儿童在玩这个游戏的过程中，有了争输赢的意识。能赢你，他就有成就感；再大一点的儿童就会捉摸你这次出了剪子下次会出什么呢？想一下自己怎样出？于是，学会了赢的策略。游戏伴随着儿童走进成长之路，走进社会化的历程。

儿童羡慕“无所不能的”成人，羡慕“无所不有的”成人世界，渴望参与成人的社会活动。是游戏给了儿童一个“虚拟的成人天地”，满足了他们参与成人社会活动的愿望。但更重要的是培育和锻炼了他们作为成人所必须的身心素质。知识社会的到来，对人的素质提出了更高的要求。未来学家早已得出结论：21世纪属于健全人格的人。今天的儿童教育家更加关注游戏的教育学价值。本书从这一世人关注的焦点出发，探讨21世纪的儿童怎么玩？怎么玩出健全的人格。

作者



第一章 基本常识要知道

1. 快乐的游戏，聪明的成长 2
2. 游戏与儿童智力 3
3. 怎样促进儿童智力与动作技巧的发展 4
4. 儿童集体活动对智力发展有益 5
5. 智力发展与心理健康密切相关 6

第二章 儿童游戏法则

1. 怎样同儿童游戏 8
2. 有效的执行游戏 9

第三章 玩出聪明，玩出健康

1. 娱乐篇——玩出心境 16
2. 技能篇——玩出成长 79
3. 竞赛篇——玩出进取 137
4. 乡土篇——玩出情感 150

编 后 语

第一章

基本常识要知道



从儿童游戏的相关研究及著作中，我们可以知道：游戏和儿童的智能与社会能力的发展有密不可分的关系。其次，游戏也能提高幼儿体格以及动作的技巧：强化幼儿的语言、思考、想像及解决问题的能力；尤其能帮助儿童了解自己、净化负面情绪，纾解焦虑，并辅助人际关系与人格的发展。

因此，游戏不但能使儿童的身体健康，在儿童的IQ及EQ的健全发展上更是不可或缺的。

然而，并非所有的游戏都能促进幼儿的身心发展。只有依照孩子的发展能力，规划适当的时间与完善的空间，并且提供合适的玩具及玩法的游戏，才是有益的儿童游戏。

另一方面，负责带游戏的人也很重要。大人应该注意观察孩子的反应，适时参与及指导，帮助孩子累积及延伸游戏的经验，透过反复的游玩，达到熟能生巧的地步。如此孩子才能掌握游戏的技巧及内容，充分享受到游戏的乐趣。换句话说，喜爱游戏是幼儿的天性，但若能有成人提供适当的环境与刺激——包括父母对游戏的正确认知及适宜的指导，幼儿才能从游戏中获取最佳的学习成效，并将玩性发挥得淋漓尽致。

游戏为儿童智力发展所必需，是因为游戏活动可以改善脑的营养供应，促进脑的发育，从而为智力发展提供更好的物质基础。

其次，游戏锻炼还可以直接促进智力的发展。心理学研究资料早已表明，行走等动作的发展对婴幼儿感知和思维发展有重大作用。进入幼儿期，游戏锻炼对智力发展的直接促进作用也很大。排队、赛跑、爬高、跳上跳下、投包、踢球等游戏活动，还有助于幼儿识别和理解上下、前后、左右、高低、远近、先后和快慢等概念，从而能提高他们认识周围事物的能力。如做皮球动作时，幼儿要观察、判断来球的方向和速度，同时要伸臂和屈腕，手接触球后，要根据来球力量屈臂缓冲，在掌握这一简单的动作过程中，幼儿的观察力、运动感知力、注意力都能得到锻炼和发展。在做复杂的游戏时，幼儿要敏锐地观察瞬息多变的环境，独立地、快速灵活地、往往要创造性地处理当时所发生的问题，这对有效地发展儿童观察、注意、思维、想象、记忆等能力都具有明显的效果。

儿童在游戏活动过程中还可以学习各种知识，丰富活动经验，培养自信、积极进取、勇敢等优良品格，这些都有利于智力的发展。

总之，要想使孩子的头脑聪明，就不要总把孩子束缚在书桌前，应该让孩子多出去跑跑玩玩、活动活动。孩子刚开始走路时，不要限制孩子为满足好奇心而进行的行动，要让他尽情地玩。不但是孩子，就连成人，活动身体也是一种开发智力的积极办法。儿童的智力开发从来都离不开各种游戏，其特点是年龄越小，其作用越大。

1. 动作技巧对儿童的发展具有许多重要的功能

(1) 借着手、脚、身体的各种动作技巧，幼儿得以扩展生活范围，探索环境及周围事物，并获得具体概念。按照发展心理学家皮亚杰的说法，感官与动作技巧是初生至2岁之间的幼儿最主要的学习方式。

(2) 日常生活中许多必需的技巧，如吃饭、穿衣、洗澡等均与动作技巧有关，故动作技巧发展有助于儿童自我照顾和提高处理事务的能力。

(3) 游戏是儿童生活的重心，亦是儿童学习与同伴相处的方式。儿童游戏多数与动作技巧有关，如打球、跑步、堆积木、画画等，借此儿童不仅自得其乐，建立自我概念与自信心，同时也学习了与他人建立人际关系。

(4) 日后许多正式学校教育所需的技巧，如写字、阅读等必须以动作技巧为基础。

由此可见，动作技巧的发展与智力、认识、社会情绪的发展有着密切的关系。既然对儿童动作发展甚为重要，那么其发展的原则及模式如何？

2. 动作技巧的发展一般有下列原则

(1) 由上而下的原则

动作技巧的发展由头往下至脚，如幼儿先会抬头、翻身，而后才发展站、走、跪等。

(2) 由近而远的原则

即是由躯干的中心至四肢的发展，像抓的动作，婴幼儿的抓通常先用双臂把东西抱住，逐渐发展用手，最后才个别使用手指的力量。

(3) 由粗糙至精细的原则

幼儿动作起初是大肌肉或较粗糙的动作，精细与小肌肉的动作发展缓慢。随着年龄增长，儿童动作技巧循序渐进地发展。

4 儿童集体活动对智力发展有益

儿童的集体活动主要是作业、游戏、节日活动、参观活动，这些活动是促进他们智力发展的重要途径。

集体进行的作业是幼儿园教学的主要形式，儿童智力发展经常是通过集体地学习掌握知识、技能而实现的。因此，作业能让孩子们在学习语言、计算、常识及艺术活动的过程中发展各种智力。

在集体中进行的智力游戏，能使儿童兴趣盎然。在游戏活动中，他们的感官直接接受新奇、愉快的刺激，尤其是符号性的游戏和各种创造性游戏，更能使幼儿的想象力、创造力和言语交往能力的发挥，达到最佳水平。

庆祝节日活动，丰富了儿童与美好节日内容相联系的、新颖的、鲜明的知识；他们参加节日表演，朗诵小诗，智力技能得到了锻炼；孩子们集体作画、收集艺术品，在美化环境的过程中进行了多种有目的的智力活动。

集体参观也是儿童智力发展的激励因素，无边的大海、万木丛生的植物园、形象活泼的动物世界……使儿童的想象展翅飞翔，激发他们提出更多的“是什么？”“怎么样？”“为什么？”的问题，智力活动展开着，互相交流着，这是单个儿童活动时难以达到的。

帮助孩子发展智力，并非仅是最大限度地运用他们的各项基本智能。孩子智力的发展与他们的心理上的正常成长是密切相关的。家长和教师对孩子的智力所持的态度，深刻地影响着孩子智力的发挥。我们可以通过引导孩子树立起对学习及其自身智力发展的正常态度，来帮助他健康地发展。

1. 让儿童以自己的方式行事

我们必须避免成年人对孩子的过分指导。例如，要让孩子照他亲眼所见来描写和摹画事物。“画人不是这样画”或者“鸟儿的翅膀不是这个样子”，如果一位母亲这样说得太勤了，那么孩子从创造中所获得的喜悦就会受到损害。只有在孩子要求指导时，再给予帮助才是正确的方法。

2. 不要强迫儿童去“贯彻”什么计划

许多家长都为孩子做事有头无尾而感到烦恼。其实，随着孩子的成长，他的兴趣范围也会不断扩大，什么活动都想试一试。在家长看来，这似乎是孩子在发展一种不良的习惯。但是，通过对许多活动的尝试，孩子的确可以从中学到不少东西。几经尝试之后，良好的结局和持之以恒的精神就会出现在孩子的身上了。

3. 不要将儿童的才能作为自己炫耀的资本

有的家长经常通过孩子的表演，炫耀自己教育有方，殊不知这样会给孩子的学习带来消极的影响。强迫孩子向来访的叔叔阿姨、爷爷奶奶表演朗诵、舞蹈或唱歌，会使他觉得学习似乎只是一种取乐别人的工作，而不是“好玩”。

第二章

儿童游戏法则



谈到要教孩子玩游戏或运动时，大部分的家长或教师都无法正确的回想起自己小时候是怎么玩的。对于自己好不容易学会玩某种游戏或最喜欢玩什么，或许有人记得一些片断，但却几乎无法回忆起所有的细节。

当今，社会环境变化很快，游乐场或是可以供孩子玩耍的空地减少了，电动玩具等室内游戏却愈来愈流行。不少专家都指出，幼儿的运动游戏量相当不足。而年轻的从教人员中，有愈来愈多的人自己小时候就没有什么到户外游玩的经验，尤其是女性，有些甚至对男孩的户外游戏一无所知。因此在教孩子运动玩耍时，也会受到这种观念的影响。

事实上，带幼儿做运动或玩游戏还必须留意更多的细节。举例来说，若要教幼儿玩跳箱，跳箱的大小、高度，玩的场地或玩法等，都应该配合幼儿的程度，设计更简单易玩的东西。

父母或教师都要避免单向式的教孩子玩游戏，或是强迫孩子学会一些运动技巧或正确的规则，以及大人自认为有趣的玩法。单方面的订出一些游戏规则命令孩子遵守，是很要不得的。运动游戏能增进孩子的体验，从中察觉或了解到许多事。有时候，孩子也会自己发明游戏，尝试不同的玩法，更深入的感受游戏的乐趣，潜移默化的学习、成长。也可以说，儿童是透过这种方式来学习运动技巧，逐步了解游戏规则。

运动游戏可促使儿童在室内外活泼的跑跳玩耍。遗憾的是，大人在带孩子做运动游戏时，常喜欢用现成的运动器材或玩具，并且订出一大堆安全守则要孩子遵守，以避免孩子受伤。这种既想让孩子学技巧又怕孩子受伤的单向命令或指示，极可能会剥夺孩子成长发育中不可或缺的学习经验。

另外，当大人带着孩子运动或游戏，自顾自的教孩子一些他们根本做不到的动作时，这也会对幼儿造成不良的影响。例如，孩子会对运动不再感兴趣，或是因为总是表现不好，得不到老师或父母的称赞而逐渐丧失自信，甚至产生无力感。这么一来，孩子会开始自卑，无法形成积极自主的人格。

总而言之，大人在陪孩子运动或游戏时，一定要用心思考怎样的游戏才能配合儿童的成长发育，在玩的时候要尽量激发孩子的主动性，为孩子营造良好的环境，让他们可以快乐的沉浸在自己喜欢的游戏中。

2 有效的执行游戏

1. 游戏道具的数量

利用各种道具玩游戏时，道具数量的多寡会左右游戏的玩法，而且道具本身就有诱使孩子玩耍的功能，因此一定要考虑游戏的种类和孩子的人数来准备道具。特别是必须分别操作的道具，最好能一人一个，免得孩子们必须等来等去，活动量既少，兴致也容易被打断，有时还会你争我抢，弄得不欢而散。

2. 减少等待的时间

避免带孩子活动量低、又花时间的游戏，例如走平衡木。幼儿的耐性不够，也不习惯长时间等待，而这样的游戏往往会让其他孩子因等候而厌倦。

3. 以启发取代命令

有些人在带孩子玩游戏时，为了提高运动效率或教会孩子某些动作，常不停地指示孩子做这做那，不准这样不准那样。这种高压式的带游戏会阻碍孩子自由发挥，且无法增加运动游戏的效果。带游戏的人必须谨记：只有当孩子真正乐在其中时，运动游

戏才能发挥效果，赋予孩子生存不可或缺的智慧和运动能力。

教导儿童一定要有弹性，不能食古不化而一成不变。请先细心观察儿童的活动，了解他们喜欢玩什么游戏，小朋友之间如何产生互动，并且尊重的选择，如此才能为孩子创造良好的环境，使运动游戏成为有益身心发育和智能发展的最佳活动。

4. 游戏的执行方法

有了好的游戏内容，并不能完全保证一定能够完成好游戏。游戏的组织和方法，对做好游戏起着重要作用。为了提高游戏的质量，应注意以下几点：

(1) 游戏教学要有计划地进行：有的人认为，从游戏教材和游戏参考资料中随意选几个游戏来教孩子就可以了，这不正确。应根据孩子的年龄、身体状况，组织游戏时的气候和季节、场地条件等等具体情况，制定简单的计划，有目的、有计划地进行游戏，提高游戏效果。

(2) 游戏的准备工作：做好准备工作，是不可忽视的一环。一般的应当做好以下的准备工作。

①画好场地：游戏场应当平坦、清洁、无浮土，没有石头、瓦块等杂物，夏天最好在场地上洒些水。某些游戏前，应当画好清晰的场地线，如起跑线、终点线、投掷区等。

②准备好道具：在游戏前要把用的小旗帜、彩带、木棒、接力棒、长短绳、沙包、藤圈等道具准备好。大人要亲自清点数目，不能有短缺现象，否则因为没有足够的道具，有的孩子只好退出游戏，这容易影响情绪。游戏开始后再去取道具，会分散孩子的注意力，影响效果。

在游戏前，要仔细检查器材，注意安全。特别是在做“循环练习”的游戏时，游戏进行的中间也要检查器材是否安全。

③提前做好安全措施：在做追逐、闪躲、角力、拔河、投掷等游戏时，应离开固定器械或墙壁稍远些，以免碰伤。做投掷游戏时，应尽可能地向同一方向投掷。

(3) 讲解游戏：要一次讲清楚，使孩子听了讲解，就懂得怎