

中小学名师讲堂·素质拓展之校本教材系列丛书

成都高新区尚阳小学教育教学改革系列丛书



# 玩转体育课堂游戏

## ——小学低段趣味游戏 101 例

主 编 ◎ 徐 红 戢惠斌 尚可欣

副主编 ◎ 陈 敏 周 峻

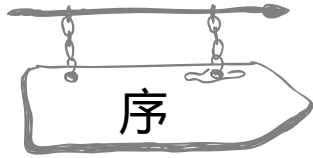
编 委 ◎ 唐 鸿 张鹏翀 李程建

周 健 刘 浩 吴俊霖

西南交通大学出版社

· 成 都 ·






## 序

德国教育家、学前教育之父福禄贝尔说：“游戏，是儿童期最纯净也最具心灵性的活动，同时更是人类整体向外的表达方式。”就课堂教学而言，对于趣味性的需要是由儿童特殊发展阶段决定的，对于体育运动这样的外显课程来说，显得尤为重要。

为整体构建学校生长课程体系，结合体育学科特点，大力推行教学理念中的“一点三力”，即兴趣点、表达力、合作力、思考力，在小学低段，我们尝试运用以游戏为主线的情境教学法，以学生发展为中心，高度重视学生的发展需要，用趣味引导学生喜爱体育、热爱运动。

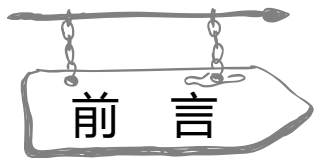
在体育课堂中将游戏的趣味性成功释放，很大程度上取决于项目的契合度以及规范的组织性。契合的游戏活动，能够为一节体育课增色不少。它或快或慢，调控内容节奏；或起或落，节制课堂氛围。本书将各类游戏如中药材般，分门别类地装进老中医的药材抽屉之中，让实际操作者可以根据需要照方选取，对症下药，于教学中取得肉眼可见的提升。



正如一剂良方，还需辅之以考究的炮制，选取了契合的游戏项目，要再加上规范的组织，效果才能有最大限度的体现。我们经过反复总结和比选各类文献资料中 1.0 版本的游戏设计，更通过一线教学实践中 2.0 版本的改良调整，将各类游戏的操作细则及思考与学校办学理念、学生身心特点、师资专业指向等多方联接，才最终形成确定文稿，付梓刊印。

整个编写过程中，我校体育组群策群力，同心同德，人人主动，个个争先，本书的最终成型，就是对大家最大的褒奖和鼓励。其间，更离不开徐红校长、戢惠斌副校长对于体育学科的高度重视与关怀指导，在此谨致以最衷心的感谢和最崇高的敬意！由于作者团队皆为一线体育教师，理论基础尚显薄弱，难免讹误，敬请各方专家学者批评指正，不吝赐教。

是为序。



## 前 言

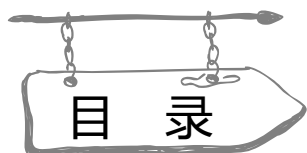
游戏是人类在一定规则约束下进行的一种娱乐活动。由于它富于趣味性，因此深受儿童及青少年的喜爱。根据组织形式及参加游戏目的性的不同，我们将体育课堂上的游戏分成六大类，分别是“集中注意力类游戏”“球类游戏”“攀爬类游戏”“模仿类游戏”“跑跳类游戏”“投掷类游戏”。在了解了体育游戏基础理论的基础上，充分认识到一年级学生的性格、兴趣、自身特点等，掌握体育游戏创编的原则和方法，使学生明确体育游戏在教学中的特殊作用和地位。同时，在体育游戏的过程当中还可以培养学生坚持不懈、团结协作、相互竞争、勇于创新等多方面的品质。

此教材的设计初衷是为了让体育老师在课堂中有本可循，避免课堂教学的随意性。教材中的所有游戏都可以在实践中运用，符合体育游戏教学规律以及学生特点。读者阅读中若有疑义，请反馈给我们，以便后期修改更正。

此教材是由本校体育教师共同编写，并作为校本教材使用。希望本教材能让学生们“学中乐、乐中学”，在提高身体素质的同时使脑力得到全面锻炼。







## 第一章 集中注意力游戏

游戏 1	老师说 .....	3
游戏 2	机智反口令 .....	3
游戏 3	你说我做 .....	3
游戏 4	趣味报数 .....	4
游戏 5	大小西瓜 .....	4
游戏 6	萝卜蹲 .....	4
游戏 7	抓住机遇 .....	5
游戏 8	听数抱团 .....	5
游戏 9	双人抢球 .....	5
游戏 10	口香糖 .....	6
游戏 11	松鼠与大树 .....	6
游戏 12	我说你指 .....	7
游戏 13	拔孔雀毛 .....	7
游戏 14	我是木头人 .....	8
游戏 15	开火车 .....	9
游戏 16	猜猜谁是领头人 .....	9
游戏 17	传秘密口令 .....	10
游戏 18	3 的倍数 .....	10
游戏 19	击掌传物 .....	10





## 第二章 球类游戏

游戏 20	皮球钻山洞 .....	15
游戏 21	夹球跳 .....	15
游戏 22	超级保龄球 .....	16
游戏 23	拍球观手语 .....	17
游戏 24	抢西瓜 .....	17
游戏 25	托球跑接力赛 .....	18
游戏 26	推地滚球接力 .....	19
游戏 27	蜈蚣运球 .....	20
游戏 28	鸭子过河 .....	20
游戏 29	悟空学艺 .....	21
游戏 30	护送蛋宝宝 .....	22
游戏 31	蚂蚁过桥 .....	22
游戏 32	抛球进筐 .....	23
游戏 33	赶猪 .....	24
游戏 34	双龙戏珠 .....	24
游戏 35	运送炮弹 .....	25
游戏 36	运送抗洪物资 .....	26
游戏 37	倒车大战 .....	26
游戏 38	小兔停球 .....	27
游戏 39	轰炸碉堡 .....	28

## 第三章 攀爬类游戏

游戏 40	我们都是搬运工 .....	31
游戏 41	蚂蚁运粮 .....	31
游戏 42	摇船过桥 .....	32

游戏 43	3 人 4 手 .....	33
游戏 44	蜈蚣赛跑 .....	33
游戏 45	钻山洞 .....	34
游戏 46	翻山越岭 .....	35
游戏 47	穿越电网 .....	35
游戏 48	争先恐后赶小车 .....	36
游戏 49	比比谁快 .....	37
游戏 50	海豹回窝 .....	37
游戏 51	过独木桥 .....	38
游戏 52	我们都是“小士兵” .....	39
游戏 53	小猴上树 .....	39
游戏 54	毛毛虫前进 .....	40
游戏 55	车轮滚滚 .....	41
游戏 56	斗转星移 .....	42

#### 第四章 模仿类游戏

游戏 57	螃蟹赛跑 .....	45
游戏 58	猩猩模仿秀 .....	45
游戏 59	小青蛙过河 .....	46
游戏 60	多足虫竞走 .....	47
游戏 61	小动物赛跑 .....	47
游戏 62	小猴担担 .....	48
游戏 63	小鸭子嘎嘎 .....	49
游戏 64	大象运粮 .....	50
游戏 65	小袋鼠跳跳 .....	50
游戏 66	我型我秀 .....	51
游戏 67	快乐小螃蟹 .....	51

## 第五章 跑跳类游戏

游戏 68	快快跳起来 .....	55
游戏 69	夹球入圈 .....	55
游戏 70	袋鼠跳跳 .....	56
游戏 71	跳房子 .....	57
游戏 72	骑小马 .....	57
游戏 73	编花篮 .....	58
游戏 74	开火车 .....	58
游戏 75	猜拳跳圈 .....	59
游戏 76	穿越小丛林 .....	60
游戏 77	春耕秋收 .....	60
游戏 78	猫抓老鼠 .....	61
游戏 79	捕鱼 .....	61
游戏 80	贴膏药 .....	62
游戏 81	叫号跑 .....	63
游戏 82	贴报纸跑 .....	64
游戏 83	拼字接力赛 .....	64
游戏 84	单双数追击 .....	65
游戏 85	滚铁环 .....	66
游戏 86	营救小伙伴 .....	66
游戏 87	搬货物 .....	67

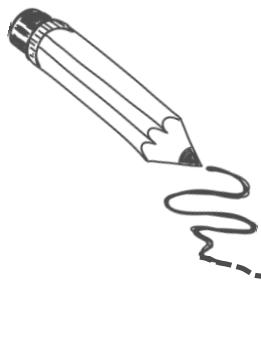
## 第六章 投掷类游戏

游戏 88	我们都是狙击手 .....	71
游戏 89	堡垒保卫战 .....	71
游戏 90	高抛击球 .....	72
游戏 91	四面埋伏 .....	73
游戏 92	击水瓶 .....	74

游戏 93	你击我躲	74
游戏 94	小球进筐	75
游戏 95	棒球穿靶	75
游戏 96	抛球比赛	76
游戏 97	轻物掷远	77
游戏 98	打龙尾	77
游戏 99	纸飞机	78
游戏 100	你投我接	79
游戏 101	我是得分王	79







# 第一章 集中注意力游戏







### 游戏 1 老师说

游戏意义：锻炼学生的反应能力，提高学生的注意力。

游戏方法：游戏开始后，教师发出口令，若此口令包含“老师说”三个字，则为有效口令，学生要做出对应的动作；若没有“老师说”三个字，则需继续保持上一个动作不能动。三轮游戏，看谁能够坚持到最后。

#### 注意：

- (1) 游戏过程中，学生不能有其他动作；
- (2) 如果做错动作，则需蹲下或为大家表演节目。



### 游戏 2 机智反口令

游戏意义：培养学生的灵敏性，提高队列动作的准确性。

游戏方法：游戏者围成圈。游戏开始，教师指定任意一个人沿逆时针或顺时针方向开始游戏。第一个人说“立正”，同时做稍息的动作。第二个人接着说“稍息”，同时做立正的动作。第三个人接着说“向左转”，同时向右转。第四个人接着说“向右转”，同时向左转。如此交替进行。如果某个人做错，必须为大家表演一个节目，然后从做错的人开始，继续游戏。

#### 注意：

- (1) 讲话与动作必须同时进行；
- (2) 前后两人之间不能停顿时间过长，否则为失败。



### 游戏 3 你说我做

游戏意义：培养学生的灵敏性，提高队列动作的准确性。

游戏方法：学生两人一组，面对面站立。游戏开始后，由其中一人先喊口令，另外一人做其他的动作。例如，一人喊出“立正”口令时，对面的同学可做出“稍息”或“向左转”等某一个动作。听到口令后，须立即做出动作，不能有停顿。如果做出跟口令一样的动作则算失败。

注意：

喊口令与做动作都应快速进行。



### 游戏 4 趣味报数

游戏意义：培养学生的注意力，提高报数的趣味性以及队形的准确性。

游戏方法：学生按 4 列横队站好。游戏可以分三轮进行，第一轮用英文字母报数，比如第一个同学报 A，紧接着后面的同学依次报 B、C、D……第二轮用英语数字进行报数，第一个同学报 one，紧接着后面的同学依次报 two、three、four……第三轮按汉语拼音顺序报数，第一个同学报 a，后面同学依次报 o、e、i……报数要求摆头迅速，声音洪亮，有停顿或报错则为失败，须给其他同学表演个小节目。

注意：

- (1) 前后两人之间不能有明显停顿；
- (2) 报数的同学声音清晰、洪亮。



### 游戏 5 大小西瓜

游戏意义：锻炼学生的反应能力及专注度。

游戏方法：当教师说出“大西瓜”的时候，学生就要击掌；当教师说出“小西瓜”的时候，学生两只手必须比出抱一个大西瓜的样子。



### 游戏 6 萝卜蹲

游戏意义：培养学生的反应能力及默契程度。

游戏方法：4 个人一组，分成若干组，用不同的颜色为每组命名。如现在我们有 3 组参与者，于是命名为：黄萝卜、蓝萝卜、绿萝卜。随机选中其中一组开始，这组成员边做下蹲、站起动作边说“X 萝卜蹲，X 萝卜蹲，X 萝卜蹲完 Y 萝卜蹲”。说完同时用手指相应的 Y 萝卜组。

**注意：**

- (1) 游戏过程中可以逐渐加快速度；
- (2) 动作不一致或停顿者则被淘汰。



### 游戏 7 抓住机遇

游戏意义：提高学生的反应力、注意力。

游戏方法：2人一组，左手成掌，右手伸出大拇指放在对方的掌心下面。游戏开始，教师开始念一段话，如果这段话出现“小”字，则迅速抓住对方大拇指，另一只手迅速躲避。被抓住者须完成3次下蹲动作。



### 游戏 8 听数抱团

游戏意义：集中注意力。

游戏方法：学生成纵队开始跑动，听到站在场地中间的教师喊出的数字（例如“2”“3”“5”等）后，立即以最快速度按数字“抱团”，抱团人数与所报数字不同的为失败。

**注意：**

- (1) 不得强行到已“抱团”好的队伍中去，否则算失败；
- (2) 可超越前面的队员前往“抱团”。



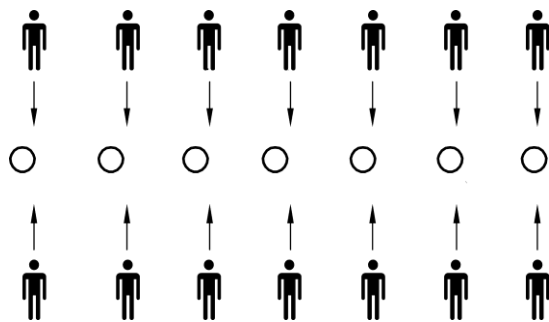
### 游戏 9 双人抢球

游戏意义：锻炼学生的注意力。

游戏方法：把学生分为人数相等的甲、乙两队，相距1米左右站成横排。两队的队员间也相距1米左右。甲、乙两队面对面站的2人间放一个篮球。在教师带领下，两队一起做操或小步跑。听到哨声响，快速去抢自己面前的球，先抢到球者为胜。

注意：

- (1) 只准用手抢自己的球，否则判为失败；
- (2) 注意安全，避免冲撞，如有意冲撞对方，则立即判其出局。



游戏 10 口香糖

游戏意义：培养学生的注意力和应变能力，增强团队意识。

游戏方法：游戏开始时，教师说“口香糖，黏又黏”。学生问“黏哪里？”。教师开始发令，比如说“五个人的右腿”，所有人必须迅速找到另几个人的右腿黏在一起。落单的同学表演节目。

注意：

- (1) 口令清晰响亮；
- (2) 不能故意拆散已经组好的队伍。

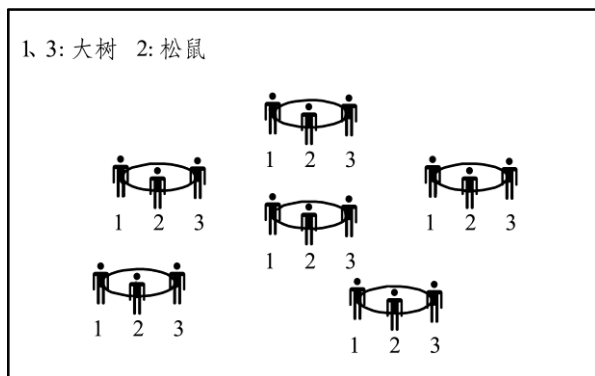


游戏 11 松鼠与大树

游戏意义：提高学生奔跑反应速度，锻炼学生的反应能力。

游戏方法：事先分组，“1~3”报数，“2”为“松鼠”，“1、3”为“大树”。3人一组：2人扮“大树”，面对对方，伸出双手搭成一个圆圈；1人扮“松鼠”，站在圆圈中间。教师喊“猎人来了”，扮演“松鼠”的人就必须离开原来的“大树”，重新选择其他的“大树”，教师临时扮演“松鼠”并插到“大树”当中；喊“着火了”，扮演“大树”的人就必须离开原先的同伴，重新组合成新“大树”，并圈住“松鼠”，教师就临时扮演“大树”；喊“地震来啦”，扮演“大树”和“松鼠”的人全部打散

并重新组合，扮演“大树”的人也可扮演“松鼠”，“松鼠”也可扮演“大树”，教师亦插入队伍当中，落单的人表演节目。



### 游戏 12 我说你指

游戏目的：锻炼学生的反应能力，提高学生的注意力。

游戏方法：老师喊口令，学生来做动作。当老师喊“2”时，孩子两手在胸前按口令节拍击掌两次；老师喊“嘴巴（鼻子、耳朵……）”时，孩子迅速用手指自己的嘴巴（鼻子、耳朵……）。

#### 注意：

- (1) 手准确指出相应位置；
- (2) 在发口令后 2 秒内做出相应动作；
- (3) 动作快速又准确为胜利。



### 游戏 13 拔孔雀毛

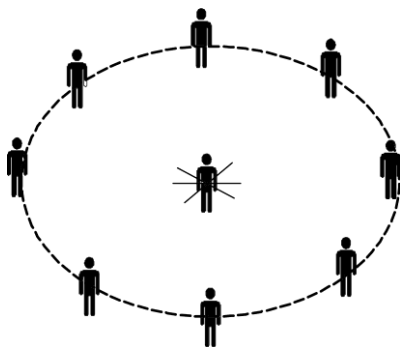
游戏目的：锻炼学生的反应和注意力。

游戏方法：将全班学生分为 8 个小组，各组围成一个圈。老师在每组请一个学生来当“孔雀”，用十几条皱纹纸当作羽毛，塞在“孔雀”的衣服口袋里，贴在腰上、腿上、背上等。游戏开始前，老师给“孔雀”蒙上眼睛，让他在中间原地转三圈。老师下令“开始”，其他学生就向“孔雀”靠近，趁“孔雀”不注意的时候，拔“孔雀”

身上的羽毛。“孔雀”则要提高警惕，两手在身体四周挥舞，不让别人“拔毛”。

**注意：**

- (1) “孔雀”不能跑动，只能在原地挥舞双手，不能用脚踢；
- (2) 一次只能拔一根，若被“孔雀”的手碰到，就失败了，失去拔毛的资格；
- (3) “孔雀”的羽毛被拔光时，游戏结束。拔得羽毛最多的人即为胜利者。



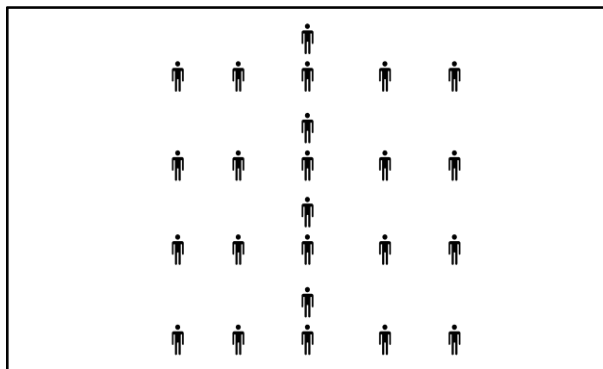
**游戏 14 我是木头人**

游戏目的：培养学生的注意力。

游戏方法：唱歌谣“1—2—3，山上有个木头人，不许说话不许——动”。全班分为 4 个组，组与组之间比赛，每组选出一个小组长，小组长边拍手边唱歌谣，歌谣停止，组内同学必须停止活动。动者则被淘汰。到最后剩的人多的小组获胜。

**注意：**

歌谣停止，小组成员必须一动不动。





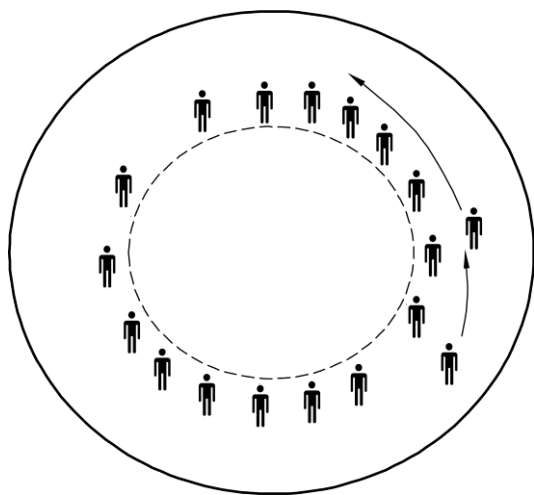
### 游戏 15 开火车

游戏目的：提高学生的反应力、注意力，调动积极性。

游戏方法：将全班分为 4 个组，每组围成一个圈。每位同学双手搭在前一位同学肩上，并慢慢跑动。给同学依次编号“1、2、3、4……”，选一名同学出来（例如 2 号），在圈外反向慢跑，边跑边喊“2 号火车就要开”（可重复），其余同学齐喊“谁来开”，回答“X 号开”，X 号同学起身追逐 2 号。

注意：

- (1) 报号必须大声清晰，喊号后 2 秒内做出反应，否则为失败；
- (2) 追逐的人须在 2 圈内追到，否则为失败；
- (3) 被追的人在 2 圈内找到位置停下为胜利，若被追到则反追；
- (4) 喊到号的人出来后将位置空出。



### 游戏 16 猜猜谁是领头人

游戏意义：培养学生的注意力及观察力。

游戏方法：教师首先选一名同学当侦察员，将其眼睛蒙上，由游戏组织者指定一名同学当领头人。侦察员取下眼罩。大家模仿领头人做动作，在领头人不断变化的动作中，由侦察员开始猜领头人，可猜 3 次。如猜中，领头人表演一个节目；3 次未猜中则由侦察员来表演节目。

**注意：**

- (1) 不得暗示或指点侦察员；
- (2) 领头人可做刷牙、洗手、吹喇叭等动作，不断变换，全班学生立即跟着变。



**游戏 17 传秘密口令**

游戏意义：锻炼学生的反应和注意力，培养学生的团结合作能力。

游戏方法：全班学生分成人数相等的若干小组，也可按学生自然小组进行划分，由教师悄声告诉各小组第一位学生一个口令。教师说“开始”，各组第一位学生悄声告诉同组的第二位学生，依次后传，最后一位学生将收到的口令在黑板上写出来，最后由教师判定哪一组口令最准确且速度最快。

**注意：**

- (1) 各小组悄声传口令时，不能让小组内其他学生听到；
- (2) 写出口令且写得最准的小组为胜。



**游戏 18 3 的倍数**

游戏意义：培养学生的逻辑思维及反应能力。

游戏方法：学生坐成一圈，选择一位同学由“1”开始报数，旁边人依次继续，到“3”时不能喊出来，以击掌代替，当数到“6”“9”也是如此，报数出错或太慢则表演节目。

**注意：**

- (1) 含 3 的数字或 3 的倍数均以击掌代替；
- (2) 报数时要让全班同学听清楚。



**游戏 19 击掌传物**

游戏意义：通过传递物品，训练学生的反应速度。



游戏方法：全班同学室内坐好，选出一人背对大家击掌。从掌声响开始，学生传递物品。掌声停止，物品也不能再继续传递。物品在谁手中，谁就为大家表演节目。

**注意：**

- (1) 如果物品正好在 2 人手中，则 2 人可通过猜拳方式决定由谁表演节目；
  - (2) 要按照一个顺序进行传递，不可以传错方向；
  - (3) 传物品时每个人都必须传到，不可以跳传或者乱传。
-

玩转体育课堂游戏

——小学低段趣味游戏 101 例

---