

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

体育游戏 100 例



## 内容提要

这是一本小学生游戏集。

书中编写的一百例儿童游戏，题目新颖玩法简单，多数游戏都用不到复杂的器械和老师辅导，孩子自己组织起来就可以做。这些游戏对活跃孩子们的课余生活和增进孩子们的健康，都会起到很好的促进作用。

## 体育游戏 100 例

## 小兔赛跑

脚踝部夹住一只小沙包，跳跃前进，看谁先到终点。

## 牵 环

在两条间隔为 3 米的平行线中间放一个铁环，发令后两人同时用棍牵引，谁先把环攫取到本方线后即为获胜。

## 吊球比赛

在房梁或树杈上吊一只用线绳穿起来的乒乓球，每组二人用乒乓球拍来回攻守。看哪组打到的个数多即为优胜。

规则：只要有一次未拍上球就算失误。

## 拉 棒

两人相对而坐，腿伸直，脚顶脚，双手同握一根木棒。发令后，各自使劲往后拉，谁先把对方拉起来即为胜。

## 知己知彼

二人在圈内相对而站，由裁判员在各人背后别上一张字条。发令后，谁先想方设法看到对方的字并说出来，就算胜了。



## 打空降特务

每人手持一只小沙包，裁判员将降落伞（手帕、绳子、螺丝帽做成），抛到空中，下降时，用沙包击中者即可得分。

## 蛙式赛跑

预备时游戏者横排蹲于起点线上。裁判发令后，即可跳跃前进。并按节奏轮流在身前身后击掌，以先到达终点者为优胜。

规则：比赛中不得站起来，倘若跌倒或手触地则为失误，退至起点重做。

## 螃蟹赛跑

参加游戏的每两人算一组，背对背夹住一个篮球。发令后，用侧身跑的方法前进，看谁先到终点并且不掉球。

规则：行进中不得用手扶球。如果中途球掉了，就退出游戏。

## 定点空投

利用手帕、线绳和螺丝帽做成若干只降落伞。在操场上画一条起投线，再在起投线 10 至 15 步远处画一个大圆圈，代表灾区。游戏者每人每次可以连投三至五个降落伞，谁降落在灾区的伞多为优胜。

## 接 圈

用一根 30 厘米长的塑料管粘住两头，做成一个圈。游戏开始，两人相对而站，间隔数米，各手持一根 40 厘米长的细棍子，轮流套接，每成功一次可得一分。在规定的次数里，看哪队得分多。

注：套圈也可用藤条、竹篾做成。

## 闯难关

裁判员站在长板凳上左右摆动吊球（以篮、排球胆为宜），参加游戏的人从凳下钻过来时，被球碰着的次数少者为优胜。

## 闯 沟

在地上画二条相隔二米的平行线，两线之间的空地代表山沟。通过猜拳，输者居其间当狼。游戏开始，大家可以随便来回穿越山沟，狼只能在沟中追拍，一旦拍及，则互换角色。

## 同步卫星

将参加游戏的人分成三组，每组一次出一人。预备时各站于圈内手持一只球。发令后，垂直高高抛起，赶紧按逆时针方向互换位置，并接住前边一人抛起的球。每成功一次可得一分。在规定的局数内，以得分多的队为优胜。

规则：抛球一定要垂直，向右左偏离大于地上圆圈半径时，算失误扣掉一分。



## 麻雀逗猫

在地上画一个圆圈，一人当猫进入圆圈里，其他人都当麻雀。游戏开始，麻雀可用单、双足任意跳进跳出，向猫挑逗，猫寻找机会追拍，一旦成功即可互换角色。

## 托球看背

两人相对而站，各手持一块拍子，拍上托住一只乒乓球。裁判员分别在其背后用粉笔写上一个字词或号码。发令后，双方用拍子托球或颠球走向前，互相争看对方后背，先看到并讲出对方字词或号码者为胜。

## 投格球

用梯子斜靠在墙上，在其三至五米外，画一条投掷线。游戏参加者依次轮流用少年球投梯格。从最低一格开始，逐格上升，每投中一次还可以连投一次，谁最先投到顶端的一格为胜。

## 小鸡吃米

在地上画一个圆圈当鸡舍，当小鸡的儿童站到圆圈里。另外选一人当饲养员，手拿一捧小石子（或小圆纸片，小沙包等）站于圈外。游戏开始，饲养员一边说：“小鸡吃米喽！”一边跑向远处撒米，当小鸡的就跟着去拾，看谁动作敏捷，拾起来的多为胜，并可以换当饲养员的角色。

## 谁的马力足

两人背向骑坐于长凳两端，在凳面的中间系一根绳子，绳头对准地上的中线。发令后，各自提臀用力拉凳，在规定的时间内，以拉过中线的人为获胜。

注：此种游戏，也可分成数组同时进行。

## 敲队鼓

预备时两人背对队鼓，手持一根鼓棒，并用布蒙住眼睛。发令后，各自朝前走三步，并在原地转三圈，然后返回击鼓，先敲响者可为本队得一分。两队队员依次进行下去，最后以得分多的队为胜。

## 螃蟹追逃

在一个规定的场子里，每两人结成一对，背向而站，腰部系上一根短跳绳，组成一只螃蟹。选一对为追者，其他的都为逃者。发令后，即开始追逃，追者一旦拍及逃者，即可互换角色。

## 打活动靶

两人坐在去掉盖的跳箱里，用木棒顶着帽子，上下活动做活靶子，让大家依次用小沙包或皮球投掷，看谁击中的次数多。

注：游戏时可分成两队，一队投掷，另一队负责拾回投掷物，到每人手中分配的投掷物投完再换班。



## 小兔钻树洞

每两人相对而站，双手搭起，组成一个树洞。每个洞中间都站上一个人，当住在洞里的小兔。另外，一个当追者，一个当逃者。逃者遇到危险时可跑进任何一个树洞，让洞中人跑出替换之。如果在树洞外被拍及，则互换追逃角色。

## 夜 航

场地布置如图。把游戏者等分成两队。预备时，用布蒙住各队排头的眼睛，并与随后的排二，共同扶住二根体操棒的两头，组成一艘轮船。发令后，后一人推动前一人前进，并绕过障碍。先到达终点的可为本队夺得一分。接着换下二人进行，方法同前，最后以得分多的队为优胜。

## 踢球比赛

在地上并排画数个圆圈，旁边各放二至三只球，在 15 米处各插上相应的标竿。游戏者进入圈内，发令后迅速以滚动的方法把球逐个踢到标竿，再绕过返回，以最先完成者为优胜。

## 拍球过桥

在地上画一条长 3 米宽 30 厘米的长方格子或用平衡木当木桥。游戏者用少年篮球从一端能顺利地运球（即拍球走）到另一端，即可得一分，谁得分最多即为优胜。

- 规则：
1. 球出格或压线均为失误。
  2. 二次运球也为失误（即中间不准接球）。

## 击沙包

在地上画一个大圆圈，甲队在里，乙队在外。游戏开始，乙队用一只小沙包投击甲队，每击中一人就出圈，并由乙队得一分。如果被甲队队员接住则由甲队得一分或者救回一名失误者。一旦乙队队员都失误了，就和甲队互换角色。最后以得分多的队为胜。

## 头顶球

场地布置如图所示，准备一只塑料薄膜球（或气球），每队二人。每次抛球接球可以用手，但击球过网时必须用头攻，先得六分的队为获胜。如下情况为失误，由对方得分：

1. 击球超过三次未过网。
2. 球落地、出界或钻网。

## 赶小羊

在场上画两条间隔十五米的平行线，两平行线间摆两行木柱（每行三—五根）。将参加游戏的人等分成两队。每队再分成甲乙两组，分别相对站在两平行线之外。发令后，依次用脚拨滚两只实心球绕过木柱往返接力，以先完成的队为优胜。

规则：途中碰倒木柱必须及时扶好，才能往下进行。

## 钻山洞

场地布置如图所示，山洞由三根体操棒搭架组成。将游戏者等分成二队，发令后各队排头朝前跑出，至山洞钻过，再返回拍及排二，自己退于队尾。接着排二再跑出钻洞……直至最后一人为止，以先完成的队为胜。

规则：在钻山洞时不慎碰倒架子要重新支好才能往下进行。



## 挑西瓜

大家分散蹲下当西瓜，一个当选瓜人。

游戏开始，选瓜人可以跑到任何一个人的身边，轻轻地拍头问：“西瓜熟了没有？”被拍人如果不想当追者就回答说：“没有熟。”被拍人要是愿意当追者就说：“熟了！”马上可以站起来去追拍选瓜人。一旦拍及，选瓜人就要表演一个节目。选瓜人跑累了可以蹲下当西瓜，此时追者就变成了选瓜人，游戏重新开始。

## 拍蒼蠅

在地上画一个边长为 4 米的方块代表房子，甲居其间手持一只拍子，乙、丙相对立于房子外面，对投三毛球。在通过房子时，甲应争取用拍子阻挡，每成功一次为消灭一只蒼蠅。

三人依次轮流拍之，每人二十次，最后以消灭蒼蠅多的人为获胜。

## 拉 砖

两人相对而站，扯住一根长绳，在各自一米前画一条界线，界线中间画一个小圆圈，里面放上半块砖头。游戏开始，一人先用脚把绳踩住，另一人对准砖头甩绳套之，然后朝自己方向猛拽一下，力求使砖头拉向自己一方。接着轮换进行，谁先把砖头拉出自己的界线为获胜。

规则：每次只能套拉一次。

## 捕 鱼

将参加游戏的人等分成二队，一队手拉手圈成大圆圈高举过头，当大鱼网。另一队在网外排成单行纵队当鱼儿（排头应挑选一个比较机灵的孩子来带领）。游戏开始，鱼儿可以在鱼网里外依次鱼贯地穿行。等过了一会儿，发令者突然吹哨子，当大鱼网的儿童就可以赶快蹲下表示收网。被扣在网里的就算被逮住，每活动数次即可对换角色，哪队逮住的“鱼”多就算胜了。

## 老鼠偷油

选一个儿童当老鼠，其他儿童分散四处站立不动，当油瓶。游戏开始，老鼠可以跑到任何一个油瓶处，用手拍一下，以示偷油，被拍及的立刻就变成猫，去捉老鼠。一旦捉住，当老鼠的儿童要表演一个小节目。在追逃的过程中，老鼠，感到危险时，可以立正喊声“油瓶”，他就算变成油瓶了，而猫就成了老鼠，游戏又重新开始。

## 搂草打兔

在地上画一个大圆圈为草地，选二人为猎人，在圈外扯住一根长皮筋，其他人都当兔子居于圈内。游戏开始，两猎人可扯皮筋离地面 20~30 厘米做任意方向的来回运动（人不得入圈内）。皮筋通过草地时，当兔子的应该迅速跳过，一旦碰到即为失误，与猎人互换角色，游戏重新开始。

**注意：**拉皮筋时，离地高度不得超过标准，否则算失误。

## 冰 棍

在参加游戏的人当中，选一人当追者，其他人都当逃者。游戏开始，即可进行追逃。逃者遇到危险，可以马上原地站住，喊一声“冰棍”！即不得再追拍了。追者可以继续追拍别人。但任何一个逃者都可以去营救变成冰棍的人，仅需跑上前去拍他一下，就算化了，又可重新活动了。

如果追者拍及逃者，则互换角色。

规则：逃者在没站稳之前被拍及的都算失误。

## 民警换岗

- 1.先将参加游戏的人，等分成两队，每队再分成甲乙两组相对站在各自的起点线上（如图）。两起点线中间再画两个圆圈代表岗亭，先站上一人值勤。
- 2.发令后，各队甲组排头跑到岗亭，敬礼，握手并进入岗亭代表换岗，替换下来者跑至对面拍及本队乙组排头后，退于队尾。
- 3.接着，乙组排头再仿前动作进行下去，最后，以先换完岗的一队为优胜。



## 夺皮球

大家围成一个大圆圈坐下，对分成两队，各自依次报数并记住。在圆圈中间放一个小皮球。设裁判员一人。游戏开始，裁判员喊号，比如：“5号！”则双方的5号队员必须立即去抢皮球，大家拍手唱歌，抢到皮球的为追者，没有抢到的为逃者，开始追逃，在唱完歌之前追上逃者，追者可得一分。接着，裁判员再喊号，游戏又开始。最后以得分多的队为胜，负队表演节目。

## 养鸡场

场地布置如图所示，每个小格子内放一只小沙包。游戏人等分成两队，各队再等分成公鸡组和小饲养员组，分别排成单行纵队相对而站。

发令后，公鸡组排头双手抱住曲膝的左脚跳跃前进，来到格子内把每一个小沙包都踢出格（表示吃食）。再继续跳跃来到本队的小饲养员组，拍及排头，自己退于队尾。接着，小饲养员组的排头朝前跑出，把小沙包逐格放好（表示添料），再跑至本队公鸡组，拍及排二，并退至队尾。如此往返进行，直至最后，以完成任务快的队为优胜。

## 赶 猪

场地布置如图所示。准备实心球四只，垒球棒四根。将参加游戏的人等分成四队。各队再等分成甲、乙两组，各排成单行纵队，相对而站。

预备时各队甲组排头手持一根棒来到各自的“猪圈”。发令后，迅速将实心球击出，然后边跑边击，直至赶进本队乙组的“猪圈”，再把棒传递给乙组的排头，自己退于队尾。

接着，乙组排头再仿前动作进行，如此继续，最后以先赶完的队为优胜。

## 猫捉老鼠

大家围成一个圆圈，选一人当猫，另一人当小老鼠，分别戴上相应的头饰。

1. 游戏开始，大家拍手唱儿歌，猫就可以追拍小老鼠。小老鼠可在圈内外逃窜（但不得远离圆圈），遇到危险时可把头饰传递给别人，由别人戴在头上代替当逃者。倘若一旦让猫拍及则互换角色。

2. 在追拍过程中，当猫的人追累了，也可以把头饰传递给他人替换角色。

## 地滚球

在墙角前画一个边长为 60~80 厘米的方块，均匀地竖放九枚手榴弹，再在十步外画一条投掷线，准备垒球三只。

游戏参加者，每人依次在线后连续滚投三球，一球击倒一枚得一分，一球击倒二枚加倍，依此推算计分。在规定的局数中，得分多的为优胜。

### 规则：

1. 投击时允许助跑，但不得越线。
2. 用三球将九枚全击倒可得一百分。
3. 球撞墙返回击倒无效。

## 转炉炼钢

将参加游戏的人，等分成两队，各队一半人手拉手围成圆阵当转炉。另一半人分别坐在中间，双臂扶好当矿石。发令后，拉成圆阵的人按逆时针方向转圈快走。过一会当裁判员说：“出钢罗！”各圈即可开一个豁口，让变成钢水的队员（即原来的矿石）飞快朝终点跑去，以先完成的一队为优胜。

- 规则：1. “出钢口”在什么地方打开后，就不得移动。  
2. “钢水”往终点跑时要有秩序。

## 推球车

将参加游戏的人等分成数队。预备时各队排头将二根体操棒的三分之一处交叉捆紧，然后手握较长的一端叉开成剪刀状，用另一端的豁口叉住一只篮球。发令后，迅速推球滚转前进，至小红旗处绕过返回，先到达者可为本队夺得一分。

接着，轮换排二进行。最后以得分多的队为优胜。

### 注意事项：

1. 将棒端插于球下方两侧和地面之间的地方，不可太高或太低，才能避免球打滑或卡壳。

2. 球的方向可用手调节棒的角度来解决。

## 鸭子过河

在场上，由两个人拉起一条皮筋当河。参加游戏的人站成一路纵队，斜面向拉起的皮筋站好。排头为老鸭子，后面的人都当小鸭子。游戏开始，大家跟随老鸭子用单足跳的方法依次来到中间跳过皮筋。以后皮筋逐渐升高，可由老鸭子用脚钩下压低，让小鸭子们过去，然后再自己过去。如此作8字形线路来回过河。谁在过河中触到皮筋即为失误，轮换扯皮筋者参加游戏。

规则：1.老鸭子跳至中间后，一下未钩着皮筋或失去平衡手触地，为失误，可再另选人担任。

2.过了河来到另一端作准备时，可以站立休息。



## 踢射目标

在场地上画二条相隔 15 ~ 20 米的平行线 ,中间每间隔数米用三根接力棒搭成一个三角堡垒。游戏时可分几组,每组为二人,预备时面对自己的堡垒相对站于线外,发给一只少年球。裁判员发令后,即可开始用脚来回踢射,以先射倒堡垒的一组为优胜。

- 规则：1.不得超过线踢射,否则无效。  
2.不得踢射他组的堡垒。

## 谁先相遇

将参加游戏的人等分成两队。各队再等分成甲、乙两组。相对站于两条起点线之后（如图）。预备时各队甲、乙组的排头由对方队的队员用布条蒙住眼睛。发令后赶快出发，可用声音来和本队的人联络。哪队的人先相遇握手即可得一分。依次进行下去，最后以得分多的队为优胜。

**规则：**游戏者不得用手去碰挪蒙布偷看。

## 听指挥

在地上画个圈，指挥员站于圆心，甲乙两名战士站于圈外，分别和他面对面和面对背站着。另设一名裁判员。游戏开始，指挥员随便移动一个方向，甲、乙必须赶快随之移动，以先对直的可得一分。在规定的次数内，得分多者为胜。

规则：如果指挥员转二圈或转后坐下，甲、乙也必须照办，动作迟缓者为失误。

## 丢沙包

参加游戏人数以 10 至 15 人为宜，并围成一个圆圈，蹲下或坐在地上。选一个人做丢沙包者。准备沙包一只。

游戏开始，丢者顺着圆圈奔跑，把沙包悄悄地丢到任何一个人的背后。被丢者发现后，立即拿起沙包去追赶，并用沙包投击丢者，如果击中，丢者算失误一次，仍做丢沙包者；如果未被击中或跑到被丢者的位置，则由追者做丢包人。游戏继续进行。谁失误三次，应表演一个节目。

规则：

1. 丢者必须在跑满两圈之前将沙包丢给别人。
2. 不能丢在两人背后之间。
3. 追者只能投击一次丢者。

## 雷厉风行

场地布置如图所示，起点线前 8 米处立四个木柱，线后 15 米处的三个圈内各放一枚手榴弹。将游戏参加者等分成四队，站于起点线后的二侧外。

预备时，各队排头来到起点线上。发令后，朝前跑出，绕过木柱返回。再跑到圆圈处抢到一枚手榴弹，来到起点线上投击木柱。击倒者可为本队夺得二分，未击倒者可得一分，未抢得手榴弹的人没有分。依次朝下进行，方法同前，最后以得分多的队为优胜。

## 比武

在地上画二条 2 米长的平行线，间隔距离为 10 厘米左右，游戏参加人数每次 2 人。游戏开始，两人进入平行线内，相对而站，各人想方设法用手把对方碰出线外即算获胜。

规则：不准拉人、推撞人，只准拍碰。

附注：也可以将平行线的两端画上二条端线，游戏允许进退，但不得出端线。

## 夜间打靶

将游戏的人平分成两队，执行者的眼睛用黑布蒙住，并交给他一枚图钉。游戏开始，执行者朝前走三步，跨过皮筋横竿，再来到垫子处匍匐前进钻过第二道皮筋横竿，最后来到墙壁处一张画有环形靶心跟前，把图钉摁上去。以摁上的环数计数，最后以环数多的队为获胜。

- 规则：
- 1.途中身体的任何部位碰触皮筋皆为失误。
  - 2.图钉未摁到环形靶上为失误。

## 打敌机

将参加游戏的人分成甲乙两队，在地上画一个圆圈，裁判员居其间，手持纸飞机，先让甲队的人分散站于圈外，人手一只小沙包。

游戏开始，裁判员将纸飞机掷向天空，谁在落地之前击中即可得分。甲队掷完换成乙队掷，每队各掷三次，最后看哪个队得分多为优胜。

规则：掷沙包的人不得移动自己的位置。



## 棒打球

利用小足球场或在空地上画一个相似的场子,在各端线中间立两根杆(距离以5~6米为宜)为大门,门前的禁区为弧形,距门3~5米。准备少年球一只,游戏参加人数以16至24人为宜,等分成甲、乙两队,除守门员外,每人发一根体操棒。

比赛方法大致与小足球相似,但不准用脚踢,只能用棒打,在规定的时间内以进球多的队为优胜。

规则:守门员不用棒,可用手接或脚踢,大门前的禁区,攻队一律不得入内,否则判失误。

## 赛龙船

将参加游戏的学生分成人数相等的两队（或四队），排成单行纵队站于起点线上。各队选一名队长当排头指挥，其余的人从排尾开始依次分别抬起右腿，由前面的人依次用右手拉住，另一只手搭在前一人的肩上，组成一条龙船。

老师发令后，各队由队长指挥用单脚跳的方法，按拍节前进。看哪队齐心协力，首先达到终点线即为优胜。

规则：龙船不得在途中散架子，散了应马上重新组好才能继续前进。

## 第二是多余的

选两个人出来，一个当逃者，另一个当追者，其余的儿童站成一个圆形队，每人围绕自己在地上画一个小圆圈。

游戏开始，追者追拍逃者，逃者可以在圆形队内外逃跑。跑累了可以在任何一个儿童的前后左右任意站进小圆圈。此时，原来圈里的儿童变成逃者，赶快跑开。如果追者追拍到逃者，则调换角色，游戏继续进行。

**规则：**

1. 逃者未进入小圆圈，圆圈里的儿童不得匆忙逃跑。
2. 只要拍到一下，即算追到。

## 逮小熊

利用篮球场或在空场上，画一个 25 米长、15 米宽的场子。再在场内某一角画一个圆圈作为熊的家。选两个学生当老熊，其余的都当小熊，在场子内走跑跳跃。

游戏开始，两个老熊手拉手的尽力追赶小熊，等追上小熊时，就将小熊用四只手围住再把所捉到的小熊带到家里，每捉到一对小熊时，这对小熊也可手拉手地帮助老熊捕捉其余的小熊，如果以为连成一个大网捕捉更方便，也可以采用之，直到逮完为止。

规则：当小熊的不得逃出场子。

## 找伙伴

在场地上画一个直径为 12 米的大圆圈，将全体学生分成两组，相互手拉手圈成内外两个圆圈，外圈组必须比内圈组多一人。

游戏开始，老师喊跑步时，两组即朝相反的方向跑动。跑上几圈之后，老师哨音一响，马上立定，外圈人要立即抓住内圈人中的一个成为一对好伙伴，没有找到伙伴的人为失误，给大家唱一支歌。

注意：1.跑的时间不宜太长。

2.内、外圈人每隔几次后可以相互调换。

## 穿山引水

把参加游戏的人分为人数相等的两队。

各队再分成人数相等的甲、乙两组。排成两列横队，相对而站，双手互握，高举过头。

老师发令后，排尾的一对学生手握手向前跑步，穿过自己队所搭的山洞。然后站在原来排头的前面，重新再架成一个山洞。

随后排尾第二对学生仿排尾进行，依次类推，直到最后一对钻完为止。以先做完的一队为优胜。

**规则：**

1. 前一对同学还未钻完山洞时，下一对不得匆忙开钻。
2. 架洞的手不能松开。

## 火车挂钩

在场地上画二条间距为 20 米的平行线为界线。把全体学生分成人数相等的两队，每队再平分为甲、乙两组，分成纵队相对而立立于界线之后。

老师鸣笛后，各队甲组排头跑到本队乙组排头前，跳转身。乙组排头双手扶在甲组排头的肩上用右足点地，开火车到甲组排二，然后跳转身。甲组排二仿乙组排头动作，挂上钩，火车再开到乙组。如此来回行进，直到最后一个人。以先完成挂钩的一队为优胜。

规则：后一人必须用双手搭住前人的双肩才能开车，否则不准前进。

## 冲过火力网

在地上画一个长 15 米、宽 8 米的长方形。参加游戏的人数以 8 至 16 人为宜，分成人数相等的甲、乙两队，并通过猜拳决定攻守。攻队站于一端线外，守队站于两条界线外，各人手持二只沙包。

游戏开始，攻队即设法安全通过火力网到达另一条端线，如在跑的过程中被守队的沙包击着身体即为受伤，算守队获得一分，进行数次之后，两队互换，最后看哪队得分多为胜。

### 规则：

1. 不得投击头部，也不得进入界线投击，否则扣分。
2. 攻队队员已越过起点线后，即不准后退，直到终点。
3. 沙包落在阵地内必取回，从界线后另投。



## 套圈追拍

将参加游戏的人等分成四队，预备时各队排头来到方格边，面朝逆时针方向。发令后，进入方格套钻过圈(直径为60厘米，可用藤、竹或树枝扎成)，接着再跑到前一格去套钻，如此一直进行下去，一旦有人追拍上前一人，即可为本队夺得一分。

之后，轮换下一人进行。最后以得分多的一队为优胜。

规则：沿圆周外跑，不得少套圈。

## 狼和小羊

准备：二人相对而站，双臂前上举搭成一个架，其余的小朋友都手拉手站成一个圆圈。

游戏开始：大家一边绕圈从架下通过，一边念儿歌：

羊群里面有只狼，  
不知躲在啥地方？  
小羊小羊要当心，  
认它出来好提防。

当念到最后一个“防”字时，搭架人即可收架，把一个小朋友扣住，这时他就当狼，其他小朋友赶快四处逃散。然后搭架人放狼出来去追拍大家。此时，搭架人松开一只手侧站当山洞，小羊就可以赶紧逃进山洞。在进洞之前被狼追及者为失误，唱一支歌；如果都没有被拍及就进了山洞，则由当狼的小朋友唱一支歌。

## 避水雷

八人等分成二队，攻队预备时卧倒于起点线后，守队二人站于抛滚线后，各手持二只球，另二人站于起点线后拾、传球。

游戏开始，攻队即可匍匐前进，如果顺利到达终点线，有几人得几分。在匍匐前进中，守队抛滚球来射击攻队，攻队队员可用侧身滚的方法躲避，如果被击中则算失误，暂时退出游戏。最后以到达终点人数计分（每人计一分）。

二队轮流攻守，最后以得分多的队为获胜。

注：此游戏只限在草坪上做。如在操场身下一定要有垫子。

## 赛马

在地上画一条起跑线，正前方 30 米处再画一条终点线。游戏参加人数以 4 人为宜。每方 2 人，一个负责用脚猜拳，另一人当马。

游戏开始，各方当马的站于起跑线上准备出发，负责猜拳的人相对而站，站在马的后面，同时在原地用前脚掌轻轻跳三下，边跳边说：“快马加鞭——驾！”说完第三拍“驾”时，两人都要做出“锤子、剪子、布”的任何一种动作（双脚并立为锤子，前后叉开为剪子，两脚左右叉开为布），锤子砸剪子，可跑 20 步；剪子剪布，可跑 10 步；布包锤子，可跑 4 步。谁胜即可通知本方的马，朝前跑步。每猜一次拳跑一次，以先跑到终点再返回来即算胜一盘，游戏重新开始。

规则：

1. 每次猜拳获胜一方的马才能跑步，输的站在原地，不得跑步。
2. 每赛完一盘，各方的人可以轮换当马。

## 四面招架

场地如图所示，参加游戏的人分进攻、守两队，每队四人。攻队四人分别立于场地东、南、西、北线外，手执一只绒布球。守队一人先进入中间圆圈，手执一面盾牌（直径60厘米左右，可用马粪纸或三合板等自制，也可用锅盖代替），其余三人立于场外观看。另设裁判员一人。

游戏开始，裁判员发令，如喊：“东！”则居东面的一名攻队队员即可用绒布球投击中间的守队队员。与此同时，守队队员也可敏捷地转向东面，用盾牌阻挡。若被攻队击中，则由攻队得一分，否则守队得分。如此连续进行五次之后，轮换下一人游戏。一轮之后，两队互换角色，最后以积分多的一队为优胜。

### 规则：

1. 击中膝部以上，头部以下的身体部位才有效，否则无效。
2. 攻队听错口令乱投，有几人扣几分。
3. 投击时不得越线，否则击中也无效。

## 击掌扶棒

在地上画一个圆圈，准备若干根体操棒。将游戏参加者等分成数队。设裁判员一人。

游戏开始，先由甲队每人手扶一根木棒立在地上，均匀地分散站于圆圈上，面朝逆时针方向。裁判员每吹一声哨，各队员同时松手击一下掌，并且赶紧朝前跑去扶住前一个人的棒。全体队员每成功一次可得一分，只要有一人失误掉棒，则轮换另一队进行。在规定的局数中，以得分多的队为优胜。

### 注意事项：

1. 圆圈的大小可视队员参加的人数以及活动能力灵活掌握。
2. 熟练后，还可以附加难度，如：转体一周、下蹲、跳跃、连击三掌、朝前跑二格再接棒等。

## 打乱飞的球

在地上画一个大圆圈，参加者每人手持一根垒球棒（或体操棒），均匀分散地站于圈外，一至二报数，按单、双数分为二队。另外设裁判服务员二人，准备一只和圆圈半径一样长的吊球（可拿球内胎或坏球做成）。

游戏开始，一名裁判服务员进入圆心，手执绳头，迅速抡转吊球，使之忽上忽下，忽快忽慢，作持续的旋转。站在圈外的队员可瞅准时机执棒击之。每局每人规定仅能击二次，一旦击中即可为本队夺得一分。接着，轮换另一名裁判服务员抡球。最后以得分多的队为优胜。

## 摘葡萄

利用排球网或其他代替物品，在其 15 米外画一条起点线。将游戏者等分成数队，各排成纵队站于线后，排头拿一只篮子，篮内放上与队员人数相等的布条之类可以系摘的物品代替葡萄。

发令后，排头跑到网下，从篮子里拿出一根布条，用活结系在网上，返回时把篮子传递给排二，自己退于队尾。接着排二进行，直至本队最后一人。之后，由排头开始收摘，拿空篮子跑到网下，解下一条布条放进篮子，返回传递给排二……直至进行到最后，以先完成的队为优胜。



## 钟表几点钟

在起点线前三米处画二个直径为一米的圆钟，上面标明时间和刻度。每个圆钟里面各放一根长棒和短棒当时针和分针。

将游戏者等分成两队，各排成纵队站于起点线后。游戏开始，大家唱问：“钟表钟表几点钟？”裁判员任意喊出一个时间并同时挥手发令。比如：“5点30分！”排头则立即到本队的钟表里拿起一根短棒，迅速跑到前面的小红旗处，绕过返回，来到钟表处，用长、短棒标明5点30分的时刻。先完成者可为本队夺得一分。接着，游戏重新开始，由排二进行，方法同前，最后以得分多的队为优胜。

## 两个默契的哨兵

在场地上画二个相同的游戏场，大圈的直径为 7 米，小圈的直径为 6 米，二圈之间的地方再等分成四块，分别标明号码。准备体操棒四根，篮球（或排球、实心球）二只。将全班男生等分成甲、乙两队，分别站于各自的游戏场外。

预备时，各队排头、排二，分别来到对方队的游戏场小圈内，背对背而站，并用背夹住一只球，再每人手执一根体操棒当枪。游戏开始，由教师发令指挥，可令两对哨兵去“×号”地区，或绕二圈之间作逆（顺）时方向走动一圈等，两对哨兵闻之应立即照办。如此进行下去，直到有一对哨兵掉球失误为止，或以完成任务快的一对哨兵可为本队夺得一分。

接着，轮换下面二人进行，方法同前，最后以得分多的队为优胜。

**规则：**

1. 游戏一经开始，不得再用手去扶球，掉地即为失误，由对方队得分。
2. 若未按教师规定的口令执行或听错口令亦为失误。

**注意事项：**

开始游戏时，口令可喊得简单一些，熟练之后，可令其下蹲、坐下、起立、原地转圈 360 度，甚至还可以在急速行进中突然改变方向等，以锻炼发展学生的默契配合能力。

## 捕捉目标

在场地上画一条起跑线，在其正前方 30 米处，再画一个与其相平行的长方形，长 10 米、宽 1 米。选五个学生出来拿一条彩巾（或头巾、手帕）立于长方形中，当活动目标。其他学生分成人数相等的二队（或四队）排单行纵队立于起跑线后。

游戏开始，老师发出了预备口令，各队排头注意观察，而目标里的五名学生则聚拢到一块，背向起跑线，将彩巾举过头一亮，接着马上秘密地交给一个人藏起来，然后五人分散开成一线，仍然背向起跑线蹲下。老师鸣笛后，各队排头立即朝目标区跑去，根据自己的判断，拍及一个可能藏有彩巾的人，如果拍对了即可为本队争得一分，否则无分。接着，各队排二听老师鸣笛后仿排头动作进行，如此继续，直到最后一人为止，以得分多的队为优胜。

规则：每人只准拍及一次目标，如果各队队员都未拍及到目标则都无分。

## 导弹雷达人

将全体学生分成人数相等的两队，各成单行横队相对而站，相距 10 米，各选队长一名，站于排头。

游戏开始前，老师向全体学生说明：“共有导弹、雷达和人三种动作名称。导弹可以炸死人，人可以操作雷达，雷达可以捕捉导弹。各队任选一样，鸣笛后，各队同时以动作表示出来，以决胜负。表示的方法是：两手握拳，两臂前上举为导弹，直立不动为人；两臂张开前斜举，左腿前曲，右腿下跪为雷达。”然后各队由队长率领退至后边较远处，商议决定或就在原地由队长决定本队所要出的动作，依次附耳向下传递命令。

游戏开始，老师鸣笛后，各队队员同时按规定方法，出一个动作，以决胜负，游戏可以进行多次，最后以得分多的队为优胜。

### 规则：

1. 各队附耳传话或协商时要低声，莫让对方窃听去。
2. 一队队员中，有人做错动作，虽然得胜，也算失败。
3. 为了不出错动作，各队可在事先由队长带领练习。

## 击球跑垒

在地上画一个直径为 1 米的圆圈，作为“岗”；再切圆周作两条夹角为 60 度的界线；在岗的正前方 15~20 米处画一个直径为 60 厘米的小圆圈，作为垒。游戏就在这个场子内进行。参加人数每队以 5 至 6 人为宜，分成人数相等的甲、乙两队，通过猜拳决定攻、守。攻队站于岗内，守队散于岗前的两条界线之间。准备小皮球一只。

游戏开始，攻队出一队员进入岗前发球区，用左手把球抛起，用右拳向扇形场子击出，随之可以迅速地向垒区跑去。与此同时，守队队员应努力接住球，一旦接住，则可判这一攻队队员失误，击球人暂时退出游戏。换另一名队员进入发球区击球。

如果守队未能接住，则应立即拾起来，投掷正在跑垒的队员，若能击中，击球人亦算失误，暂退出游戏，攻队再换人击球。如果击球者已安全地跑到垒，则攻队可得一分，若能再顺利地跑回发球区，则可得 2 分，并获有继续击球跑垒权。

每个攻队队员都有一次击球跑垒的机会，如击球后未敢跑垒或将球击出界外亦算失误就得退出。如有跑到垒区不敢马上返回岗者，可以趁下一个人击球跑垒时，争取返回岗，一旦成功可为本队添得一分，重新获得击球跑垒权。攻队直至全部失误，则与守队互换位置，继续游戏。

全部击完球后看哪队得分多为获胜。规则：

1. 攻队击球时不准出发球区，只准用拳击远或击近，不能扔。
2. 守队掷击时，仅限于掷击跑垒者的背部和髌关节以下部位，切忌头部，否则击中无效。
3. 守队队员不准有阻挡跑垒者奔跑的行为。
4. 攻队全部队员都在垒内无人击球时，则与守队互换位置。

## 埋地雷

在地上画三个同心圆，直径分别为 50 厘米、1 米、1.5 米。在最小的圆里写 9 分、中间圆里写 6 分，最大的圆里写 3 分。让参加游戏的一个人站在最小圈里，用手帕蒙住眼睛，交给他一只沙包代替地雷。

游戏开始，在圈里的人向任何方向走十步，然后停下来，在原地转三圈，再返回圆圈，随即蹲下把沙包放在圈里，把手帕解开，看沙包放在哪个圈里就得几分。其他人依次轮流做。轮流做数次之后，看谁得分最多为胜。

规则：

1. 把沙包放在圈外不得分。
2. 把沙包放在线上，则按较多的分数计算。
3. 沙包一经接触地面，不许再移动。
4. 做游戏的人可根据自己的能力提出增减难度，比如：可以预先指定自己在返回时，要把沙包放在哪个圈里，放得准确可得加倍分，等等。

## 打沙包

在地上画一个长 6 米、宽 3 米的长方形场地。游戏参加人数以 4 至 8 人为宜，分成人数相等的攻、守两队。守队站于场内，攻队再分为二部分，分别站在两条端线外。准备小沙包一只。

游戏开始，攻队队员持沙包投掷守队队员，击中其中任何一个，即算赢得一分，并令此队员暂时退出场地。守队队员除了尽量躲避保护自己而外，还可以想方设法用手接住投来的沙包，一旦接到，守队即得一分，或者不记分让一个暂退出场的守队队员重新回到场内来游戏。最后以得分最多的队为胜。

### 规则：

1. 攻队队员不得进入场内投掷，守队不得出场躲避或接包。
2. 如果守队全部被击中退出场，则和攻队对换位置进行游戏。
3. 沙包落在场内，攻队可以进去拾出来以后再投。
4. 不准投掷守队队员的头部，违者扣分。
5. 守队队员用腿夹住未落地的沙包亦算有效。

## 抢圈追逃

场地布置如图所示，方块内为追拍区。将全体人员等分成四队，各队排成单行纵队，立于起点线后。

发令后，各队排头迅速朝前跑出，抢占圆圈。未抢得者为追者退入追拍区。接着，发令者鸣笛，三人即可以从圆圈出发，争取通过追拍区返回本队排尾。通过追拍区时如果未被追拍者拍及，则可为本队夺得一分，倘若被拍及则无分，由追者得一分。

接着，轮换排二进行……最后以得分多的队为优胜。

规则：在追拍区外拍及无效。



## 在树林里

场地布置如图所示，竹竿代树，皮筋绳代葛藤，远处四角上的圆圈代表树洞。

全体小朋友手拉手围成一个大圆圈，面对中间的一棵树。游戏开始，大家按逆时针方向转圈走，碰到葛藤就跨过去，并唱儿歌：

大树林里真好玩，  
小鸟欢唱空气鲜。  
小兔爱玩捉迷藏，  
不知躲在啥地方？  
老师个高看得清，  
快快开口把路引！

如果老师说：“还没有发现！”则大家继续转圈走，并再唱一遍儿歌；如果老师说：“在×号树林里！”则处于×号树林里的小朋友都变成小兔（以两条葛藤之间为准），即可松手逃跑到各“树洞”里去，其他小朋友则可以赶紧追拍，逃进树洞前被迫拍上的就应该表演一个节目。

## 踢沙包

在地上画一个直径为 60 厘米至 1 米的圆圈，作为“岗”。再切圆周作两条夹角为 60 度的界线，作为游戏场地。参加游戏的人数以 2 至 6 人为宜，分为人数相等的甲、乙两队。准备沙包一只。

游戏开始，攻队出一人进入岗，等守队队员散于场内并作好准备之后，攻队队员将沙包用手轻轻抛起，再使劲用脚踢出。如果沙包被守队任何一人接住，则算攻队失误，另出一人进岗踢包。如果没有被守队接住，则守队离沙包最近一人，可以捡起沙包，努力朝岗内投去；与此同时，踢包人可以仍站在岗内极力用脚阻挡或反踢出沙包一次，阻踢不着落入岗内，攻队亦算失误，反之，则可以得分。

攻队依次每人踢完一盘，与守队对换位置，继续游戏，最后看哪队得分多或首先达到规定的分即为获胜。

### 规则：

1. 沙包未踢着或踢离岗不足一米远者算失误。
2. 沙包踢出界线外为失误。
3. 攻队每次只得一人进岗踢和挡沙包，其它人不得相助。
4. 守队队员在用手接不住包的情况下，可以趁包尚未落地之前用脚补踢一下，使沙包向岗靠近一些，然后再投之。如能踢出界外，也算攻队失误。
5. 守队将沙包投回岗内时，一旦落地，攻队队员就不能再踢。

## 沙包仗

在地上画一个长 6 米、宽 3 米的长方形，在长方形内的两边离端线 2 米处，各画一条与端线平行的直线，将长方形分成三块。两边为各方战斗区，中间为界河。参加人数以 5 至 9 人为宜，二人为裁判员，其余分为人数相等的甲、乙两队。各队留一人为后勤人员，其余为战斗员。准备沙包 4 至 6 只。

游戏开始，战斗员每人手持一只小沙包，听到口令后，双方将沙包投掷过去，被掷者可躲避保护自己。凡被击中上肢者将手臂屈起，击中下肢者将脚提起，表示负伤，但仍可用没有受伤的手和脚参加战斗。某一队员两手或两脚都受伤，表示失去战斗力，应退出战斗区。后勤人员在场外拾沙包交给战斗员，直至一方全部都受伤退出为败，另一方为胜。

### 规则：

1. 双方在躲避对方的沙包时，不得离开本方战斗区。
2. 对方投来沙包落在战斗区内，可直接由战斗员拾起投掷对方，落在战斗区外，则应由后勤人员拾起交给战斗员，才可投向对方。后勤人员不得进入场内参战。
3. 沙包只有击中手臂或腿部才算负伤，其他部位不算。受伤的手不可投沙包，被击中的脚不可落地，若犯规，应退出战斗区。

## 抓战机

在地上画二条相距 10~15 米的平行线，再在两线的中间画一个小圆圈，里面放上一只沙包。参加游戏人数 7 至 15 人，设裁判员 1 人，其他分成人数相等的甲、乙两队。各队依次报数，自己记住自己的号数，相对站于两线之外（如图）。

游戏开始，裁判员发令叫号，比如：“5 号！”则甲、乙两队的 5 号，必须立即跑向中间的小圆圈，首先夺到沙包的为追者，没有夺到的为逃者。追者可以在追赶逃者的过程中，用沙包投击逃者，如果击中，则追者所属的队得一分；否则各自归队，游戏继续下去，看最后哪队得分多为获胜。

### 规则：

1. 如果双方同时夺到沙包争持不下，则可判为无效或双方都得一分。
2. 追者只能用沙包投击一次逃者并不得击头部，否则无效。

## 叫号接包

利用空场地。准备沙包一只。游戏人数 4 至 10 人为宜。参加者依次报数，并记住自己的号数，站在规定的范围内。通过猜拳或指定一人先扔沙包。

游戏开始，扔包人朝天垂直扔之，并且叫号，被叫到号数的人要很快去接，如果在落地之前接住，则可由此人扔包叫号，如果未来得及接住沙包，应立即去拾，与此同时，其它人则应赶快向四处逃跑。

当他拾起后即可喊：

“停！”的口令，其他人都必须立定。然后，持包人可用沙包去投击任何人，一旦击中，则此人被判失误一次，由其扔包叫号；否则，持包人被判失误一次，由持包人扔包叫号，依此进行下去，看谁失误最少就算获胜，或事先规定好，每失误三次者要表演一个节目。

规则：

1. 扔沙包叫号时，沙包要尽量扔得高。并不得歪斜；叫号声必须大，不得低声含糊。

2. 听错号去抢接沙包，算失误一次。

3. 当持包人准备击人时，被击人可以做弯腰、下蹲或单脚移动等躲避动作，但不得移动双脚，否则也算失误一次。

## 架设高压输电线

场地布置如图所示。在靠近起点线的两根立竿上，各系一根橡皮筋。将游戏参加者等分成甲、乙两队，各排成单行纵队站于起点线之后。

游戏开始，辅导员说：“为了早日实现四个现代化，我们要把高压输电线架设到农村和山乡！”说罢鸣笛，各队排头朝前跑出，至对面立竿处绕过返回（如图），拍及排二。然后自己站于立竿之前，一手扶竿侧平举而站（表示架好第一根电杆）。接着排二也仿前动作进行，相互搭臂连接好（表示架好第二根电杆）。如此依次进行下去，电杆不断地向对面立竿延伸，直至最后一名队员时，从起点线的立竿上拉起皮筋的一头，把每根电杆连上立于尾二身旁，算是线路接通。以队形笔直美观不断挡，并且先完成任务的队为优胜。

### 注意事项：

1. 如果游戏人数较多可等分成四队进行。
2. 橡皮筋的长短应刚好够连接队长为宜。

## 击球过界

在场地上画一个直径为 12~15 米的圆圈，再画一条中分线，将三只实心球放在正中央的中分线上。将全班男生等分成甲、乙两队，各队可再分为攻击队员，站于自己的半圆弧线外，守队队员，站在攻击队员后面拾球传递。各队分发三只少年排球（或少年篮球）。

教师发令后，各队的攻击队员即可用排球投击中央的实心球，目的使实心球过界滚到对方的半圆或滚出弧线，对方则设法反击回去。力争使实心球滚向对方界外去，如此进行。在规定的时间内，以打出对方半圆弧线或停于对方半圆内实心球多的队优胜。

### 规则：

1. 不许用手、脚挡踢被击中的球，违者判对方得一分。
2. 每击球出对方弧线一次可得一分。击出后仍可放回中央继续投击。

## 喂小鸡

在场地上画两条相距 20 米的平行线为界，再在中间画二个 50 厘米的小圆圈（间距 2 米），代表鸡食盆子。将全体学生分成人数相等的两队（或四队），各队再分成甲、乙两组，甲组为小饲养队，排成单行纵队站于一界线后，乙组为小鸡队，排成单行纵队站于另一条界线后，与本队小饲养员相对。

游戏开始，老师发令后，各小饲养员队的排头迅速朝前跑去，跑至中间圆圈，蹲下用手拍一下（表示放饲料），然后跑至本方的小鸡队，拍及排头，退至小鸡队的排尾；小鸡队排头立即抖动双臂前进，来到中间圆圈处，合拢双手点一下（表示吃料），再跑至本方饲养队，拍及第二人之手，退至饲养员队排尾，饲养员队第二人仿排头动作，一直进行到本方的最后一人，以最先喂完小鸡的队为优胜。之后，各队互换角色，游戏重新开始。

规则：

1. 必须按规定的动作进行，违者令其返回重做。
2. 未拍人手掌，不得匆忙跑出。



## 捅马蜂窝

在场地上画二个相距 30 米的圆圈，直径为 1 米、2 米。小圈为马蜂筑窝的地方，大圈为儿童们的家。由愿意当马蜂的儿童若干个，分别用自己的手指相互钩联起来，成一只“马蜂窝”，站于小圈，然后吆喝招引其他儿童上前来拍及。

被招来的儿童可以单个或是大家一块上来拍打“马蜂窝”。一旦拍及“马蜂窝”，当马蜂的儿童即可松手变成追者，而拍的人即弯成逃者。逃者逃至家即为安全；如果马蜂追到逃者，就可以将其围起来，用双手学马蜂状乱蜇乱搔痒痒。但此时，被围住的逃者也可以趁机用手拍及当马蜂儿童的头部，一旦拍及，即算死去，被蜇儿童仍可往家跑。一旦其他儿童都进了家，被围者仍未逃出，他即得退出游戏，游戏即可重新开始。

规则：

1. 未去拍及马蜂窝的儿童，当马蜂的不得追蜇。
2. 逃进家的儿童又离开了家，马蜂仍可追蜇。
3. 儿童们都进了家，当马蜂的即可再回小圈，重新组成马蜂窝，重新游戏。

## 老鹰捉小鸡

选一人当老鹰，一人当老母鸡，其他儿童为小鸡，依次排在当母鸡的人的身后，并用双手扯住前一个人的后衣襟，老鹰与老母鸡相对而站。

游戏开始，老鹰即左右走动或快跑，设法捕捉鸡队最后的一个小鸡。此时老母鸡即可伸张两臂左右阻挡老鹰，目的是不让他捕捉着。如果累了，老母鸡可以率领小鸡一块蹲下，老鹰即不得再捉。休息片刻，游戏就得再进行，被捉到的小鸡，即暂时退出游戏。

可将游戏者分成两队，在一定的时间内看哪队捕捉得多即为优胜。

规则：

1. 老鹰每次只得捉最后一人，不得乱捉。拍及即可，但母鸡不得拉扯老鹰。
2. 鸡队在躲避时，如中间有人脱手，则老鹰可以捕捉脱手处的排头或排尾，因此鸡队要很快连结上。

## 小蜜蜂采蜜

在场地上画一条起点线，再在其正前方 10 米处画一个长 20 米、宽 15 米的场地，代表花园。将全体学生分成人数相等的四队，一队先当小蜜蜂，排横队站在起点线后，其他三队当花朵，分散于花园内蹲下或坐下（二臂也可以自由摆动或做成花儿状）。

游戏开始，老师说：“勤劳的小蜜蜂们，现在开始采蜜了！”说罢鸣笛，当小蜜蜂的学生即可摆动两臂做飞行动作来到花园里，在任何一个当花朵的学生的背上轻轻地拍一下，即算采到一份蜜。在规定的时间内，小蜜蜂采的蜜越多越好。时间一到，老师鸣笛，当小蜜蜂的即站在原地不能动，然后由队长统计，一共采了多少份蜜，随后与另一队互换角色，直到四队都进行完为止，以采蜜最多的一队为优胜。

### 规则：

1. 每朵花上只能采一次蜜，采过即移到另一朵上去采，全部都采过一遍后才能回过来采第二次。
2. 小蜜蜂之间不得拥挤，相互碰着或推撞花朵即判为扣分。
3. 当小蜜蜂必须诚实，不得谎报份数。

## 闹矛盾

在场地上画一个长 3 米、宽 1.5 米的长方形，再连接两条边线的中点，作为中线。游戏参加人数以 8 至 6 人为宜。选一人当裁判员，通过猜拳决定各人游戏的先后次序。

游戏开始，甲、乙两人分别进入自己的场子，相对而站。先由甲做动作，可以前曲、后曲、左侧体、右侧体等，甲做一个动作后，乙必须跟着做一个与甲相反的动作，如甲做前曲，乙就得做后曲，不得怠慢也不得做错，否则即甲得一分。如果乙做对了，则甲继续做动作，乙再作相反动作。直到乙或者甲有一人失误，决出胜负为止（甲连续重复同一个动作，或中止做动作三秒钟，或做出的动作反常，使对方无法反做，皆为失误），负者退出游戏。由胜者与另一人继续游戏。最后以得分最多的人为优胜。

规则：

1. 做反动作的人只准做一次，做错了即为失误。
2. 做反动作的人三秒钟反应不过来，也算失误。

## 织布机

游戏由三人一组，面向圆心排列，每人两手交叉相互牵着，如图。  
游戏开始，大家共唱儿歌：

切切察察切切察，  
我是织布的小行家，  
不怕苦来不怕累，  
一匹一匹堆满架，  
白布蓝布花纹布，  
人民生活需要它。

当唱第一句时，甲乙两人牵着的手，从丙的头上套过蹲下。丙跨向后面，甲乙牵着手站起；唱第二句时，甲从乙丙牵着的手中向后跨出；唱第三句时，乙就从丙甲牵着的手中向后跨出。游戏可以连续进行。

赛一赛在规定的时间内，哪一架织布机织得布多（甲、乙、丙每人跨出一次后为一尺），即为优胜（最好每组都设一个裁判员）。

规则：

1. 整个游戏过程都不得松手。
2. 必须按规定的顺序动作进行，违者无效。

## 冲破封锁线

利用空场地。参加人数以 6 至 14 人为宜。分成人数相等的甲、乙两队，用猜拳方法决定游戏的先后。两队排成横队，相距 5 米左右。

游戏开始，各队手拉手，先游戏的甲队一边朝前走几步，一边唱：“我们要求一个人！”然后退回原地；接着乙队一边朝前上几步，一边唱：“你们要求什么人？”然后退回原地。再如前那样，甲队唱：“我们要求×××。”（必须是乙队里的某一队员）乙队唱：“你们赶快准备好。”此时，甲队站在原地拉紧手组成一条封锁线，乙队散开，让×××站到前面，冲到甲队任何两个队员之间，力争冲破手臂。如果没有冲破，×××就被俘虏，加入甲队；如果冲破，则可以任选甲队一名队员作为自己的俘虏带回队去。游戏继续进行，换乙队要求人，直至一队把另一队的人俘虏仅剩一人时，才算获胜。

### 规则：

1. 在要求人之前，本队队员应该协商一下，统一意见，以免乱喊。
2. 冲封锁线的人，不得后退增加助跑距离，并且只准冲一次。

## 攻城

在场地上画二个直径为 10 米、11 米的同心圆，作为城。两圆之间构成 1 米宽的地方为“城墙”。再连接大圆至小圆的直径线二条为“城角”。游戏参加人数以 2 至 8 人为宜。先由两个人用猜拳的方法（胜者有选择权），决定谁是攻城人和守城人。攻城人站在任何一个城角上，守城人站在城墙内距离攻城人五步远的地方。

游戏开始，攻城人沿城墙顺时针或逆时针方向跑，守城人随后追赶。攻城人如能沿城墙跑下三圈，到达起跑的城角，中途没有被守城人追到或踩线，即为胜利。如果中途被拍到，二人即在城墙上战斗。二人都提起一脚，单足着地，用手推对方的双手，迫使对方踩线，踩了线即算失败。失败者退出游戏。胜利者与另一人重新开始游戏。最后以战胜次数最多的人为胜。

### 规则：

1. 守城人必须随攻城人的后面追赶，不许倒转拦截。
2. 决斗时只许互相手推手，不许推动身体的其他部分。

## 突围

利用空场地，将全体学生分成人数相等的两队。一队手拉手成圆阵，背向圆心，当包围队。另一队居于圈中，当突围队。各队选队长一名。

游戏开始，老师鸣笛后，包围队在队长的指挥下，可以手拉手向顺、逆时针方向走动，也可以手拉手下蹲、高举手，还可以收缩或扩张圆阵，或者突然松手转体 360 度再拉上手。突围队员们应抓住一切有利机会，出其不意地从间隙中逃跑出来。突围出来一人可得一分。规定的时间一到，两队互换角色，在相同的时间内，以突围得分多的队为优胜。

### 规则：

1.在突围的过程中，不管是有意无意被包围队触及，皆不得出来，出来了也必须重返圈内。

2.如果遇到包围队下蹲，允许突围队员从手上跳出来，但不得从包围队员的头上跳，包围队员手也不准突然高举。

3.包围队在松手转圈时，可以用手拍及突围队。

4.突围成功者，还可以再“突围”进去，每进一次可得 2 分。



## 角力比赛

在场地上画三条平行线，间距为 1.5 米，中间的一条为中线，两边的两条为界线。将全体学生，分成人数相等的两队。排成单行横队面对面立于界线后。

1. 预备时，两队都走到中线上，各以右脚相抵于线上，右手互握（位于线的上空），左脚在后以能维持重心为度。听到笛声后，各人用力向后拉，被拉过线的队员，即为失败，最后以得分多的队为优胜。

2. 预备时，两队都走到中线上，对面而立，对面人的臂部相钩。听到笛声后，大家尽力挽着对方的臂部向自己一面拉，能拉过界线的得分，得分多的队为胜。

3. 预备时，两队都走到中线上，同队的人互钩臂部，听到笛声后，以胸往对方队员的空当（钩臂的地方）用力向前推动，走过前面界线的队即为优胜。

### 规则：

1. 游戏 在互拉的过程中，后脚可以离地，但任何一只脚不得过线；互拉仅限于互握的手，其他部分不得接触。

2. 游戏 中途不准脱手，不准用脚钩动邻人。先拉到界线的一队，如有半数已过，即为获胜。

## 抢占山头

在场地上画一个 15 米见方的正方形场子，中间再画一个直径为 50 厘米的小圆圈，代表山头。将全体学生分成人数相等的两队，排成单行横队相对站于边线外（若人数较多可各占两条边线），各队依次报数，自己记住自己的号码。

游戏开始，老师发令叫号，比如叫：5 号！则各队的 5 号应立即跑向中间，抢先占领山头，先占领者为追者，迟到者为逃者。追拍只能在正方形的场子内进行，追者拍及逃者，追者即可为本队夺得一分。

接着，各自归队。由老师继续发令喊号，直至游戏结束，以得分多的队为优胜。

### 规则：

1. 如果双方同时抢占山头，则判为各得一分。
2. 逃者跑出正方形场子即为失误。
3. 如果较长时间追拍不上，老师可以鸣笛令他们各自归队，追者仅能获得半分。

## 穿越冰达坂

在场地上画二个直径各为 8 米、20 米的同心圆。小圆圈为边防站，两圈间的地面为封冻千年，冰雪不化，极难穿越的冰达坂区，大圈外为边境区。将全体学生分成人数相等的两队，一队为边防战士，站于边防站，另一队代表暴风雪，分散站于冰达坂区。

游戏开始，老师说：“边防战士最勇敢，个个敢闯冰达坂，不怕风暴和冰雪，保卫祖国意志坚。敌人胆敢来，坚决揍他个稀巴烂！小边防战士们，现在出发巡逻！”这时站于边防站的学生就可以争取跑到大圈外去，再安全地返回。如果途中未被当暴风雪的学生拍及，则算完成一次巡逻任务，为本队赢得一分。反之，则为“冻伤”站于原地不得动弹，等待本队队员营救。营救的方法是：

本队其他队员在争取跑圈成功的过程中，拍及一下此队员，即为救出，返回边防站，重新参加游戏。每过一定的时间，两队对换位置，最后以得分多的队为优胜。

规则：

1. 当暴风雪的队员只能在冰达坂区追拍战士，不得离开，违者，拍及亦无效。
2. “冻伤”战士在得救以前，不得移动位置，站立原地不动，违者扣分。

## 传口令

利用操场的跑道。将全体学生分成人数相等的甲、乙两队。排成单行纵队，站于起点线上，各选一名队长站于排头。

游戏开始，老师分别将两队队长领到僻静处，各给规定一个口令。然后，队长回至起点线的排头。老师鸣笛后，各队由队长带队迅速地列队朝前奔跑，要求在跑完一圈的途中，把所规定的口令，迅速、正确、保密地逐一向后传，一直传至最后一人。以某队传递口令正确，保密，队形整齐，跑得快几方面为条件，决定胜负。

### 规则：

1. 允许用耳语传递口令，以便保密。
2. 允许对方故意和本方并行，以便窃听，一旦窃听到，到达终点后可向老师讲，如果讲对则判对方为泄密。
3. 本方为了迷惑对方，可以故意低声传真口令，高声传假口令。对方受骗讲错则判为失误。
4. 各队前后次序不得随意更换，前面的人不得故意掉队给后面的人传口令，违者无效。

## 夺取大本营

在场地上画二个直径为 2 米的圆圈，相距 30 ~ 40 米，分别作为二个队的大本营。将全体学生分成人数相等的甲、乙两队，各占一个大本营。双方各选出一名队长，通过猜拳决定攻守。

游戏开始，攻队全体队员进入本队大本营。守队可以分成负责守卫本营和追拍对方的两部分，分散站于本营周围和中间地带。攻队可在队长的指挥下，研究确定夺取对方大本营的方案。一经确定，即可进攻。只要攻队能有一人顺利通过守队的防卫，到达守队大本营内举手过头击掌二下，即算获得胜利。反之，在进攻途中被守队拍及一下，则为俘虏，应自觉地去对方大本营。用脚踩及营地，等待营救（俘虏多了可以手拉手连成一串，延伸出去，但第一人的脚必须踩于营地），营救的方法是：本队队员冲破守队防卫，跑至任何一个俘虏面前拍及一下，并喊：“滴铃铃……”俘虏即可归本队大本营，重新参加游戏。如果攻队全部队员被俘，则互换攻守，继续游戏。

规则：

1. 守队队员不得将自己的大本营用手拉手的方法围起来守卫。
2. 攻队队员一经冲进对方大本营后，守队不得入内追拍。
3. 攻队的人成为俘虏，不得继续进攻，否则无效。

## 排头干啥我干啥

将游戏参加者分成 10 人左右的小组，各组选一名比较机灵的人当排头。

游戏开始，各组排成单行纵队，由排头带领奔跑。

排头可以利用场地上的各种器材地形、树林等物，开展变化多端的活动。比如：钻过肋木，绕过篮球架，跳过沙坑，在垫子上翻一个前滚翻，拉一下单杠引体向上，跳上双杠曲臂撑一次，拉着爬绳，做一下撑竿跳的过竿动作，跨过低栏等。或是行进转体 360 度突然往地上坐一下，手脚并用地爬上几米，双脚跳等等。排头跑到哪里做动作，其他的人必须一一跟着做，不得怠慢。在规定的时间内，看哪一组活动内容丰富，队形保持整齐，即为优胜。

规则：

1. 凡是排头做了的动作，本组每一个人都必须依次跟着做，不得少做或绕过，违者扣分。

2. 各队应该紧张活泼，连贯性强，切忌找想不出动作的人当排头。

## 发电报

在地上画一个如图所示的场地，每小格的边长为 40 厘米，准备小沙包 8 只，游戏参加者为三人。甲、乙两人分别站于 字格后，各人手持四只小沙包，另一人站于对面当裁判员。

游戏开始，裁判员任意发出一个四位数的口令，比如：“1769”，则甲、乙两人马上按口令的先后次序把小沙包投到格 1、格 7、格 6、格 9。接着用单足跳的方法跳入，选择最合理的线路，把小沙包一一拾起（拾的时候仍用单足再跳出。以先完成者为胜，胜者连任，输者和裁判员轮换。

### 规则：

1. 投包时不得压线或出界。
2. 跳格时也不得踩线或双足落地。凡失误的皆由对方获胜。
3. 裁判员发口令时，一定要考虑跳格时的方便。

## 小鲤鱼跳龙门

在场地上画一条起跑线，在其正前方排列四行小圆圈，圈的直径为 50 厘米，每行排列六至八个，间距为 60 厘米~90 厘米，行距为 2 米。在离起跑线 15 米处每行设二人，背向蹲下，内侧手相拉，搭成四个小龙门。将全体学生分成人数相等的四列纵队，各队排头沿起跑线面向本方的圆圈向前行。

老师鸣笛后，各队排头迅速朝前跑出，跳跃着在各个小圆圈中通过，最后跨越过龙门返回本队，拍及第二人之掌心，退至排尾。第二人仿排头的动作进行之。依此类推，直到本队最后一人止，以先跑完的队为优胜。

### 规则：

1. 必须在小圈中跳跃奔跑，不得跑出圈外。
2. 若跨越不过龙门可以钻过去。
3. 未被拍及者不得匆忙朝前跑去。



## 小松树

在场地上画一条起点线，再在其正前方 10 米处画一个长 20 米，宽 10 米的长方形场子，使其端线与起点线相平行，再将这个场子平分四个长条格子，作为栽松树的地方。将全体学生分成人数相等的四队，排成单行纵队站于起跑线后。各队选一人来到各自的长条格子里，与排头相对而站，再选出一名队长，当排尾。

游戏开始，老师鸣笛后，各队站在长条格子里的人，跑回本队，拍及排头，然后与排头手拉手跑向本队栽小松树的长条地方，由排头做三下挖土动作，接着由此人蹲于挖土的地方，由排头再做三下浇水动作（表示栽好第一棵小松树）。之后，排头跑回本队，拍及第二人，与第二人拉手跑到第一棵小松树前三步处由第二人仿排头动作，将排头当第二棵小松树栽好，然后返回本队拍及第三人。依此类推，直到本队最后一名队长，栽完最后一棵树时，从最后一棵开始，逐个往回拍及一下本队每一棵小松树的头，小松树就站立起来。最后，队长跑到老师处报告说：“我们把小松树栽完了！”

等大家都完成后，由老师加上各队队长，根据栽的质量（间距、排列是否整齐）栽得快慢等条件，共同评比出优胜队。

### 规则：

1. 必须按规定的动作和顺序进行，违者令其重做。
2. 栽好的“小松树”即不能再移动位置了，违者扣分。附注：此游戏还可以在栽完树后，大家共同表演《小松树》的歌舞，使游戏更加生动活泼。

## 蜜蜂和狗熊

准备：在场地上画二个相距 10 米、直径为 5 米的圆圈，作为蜂房。再在离大圆圈 20 米远的地方画二个直径为 50 厘米的小圆圈，代表狗熊窝。将全体学生分成人数相等的两队，各队再分成人数相等的甲、乙两组，甲组为采蜜队属于蜂房内，乙组为守卫队，手拉手圈成圆阵，面向蜂房。各队再选一人出来当狗熊，蹲于熊窝内。

方法：游戏开始，各守卫队按逆时针方向转圈，采蜜队在里面跳跃，共同唱道：红太阳，放光芒，

小蜜蜂们忙起床，  
刷完牙齿洗完脸，  
精神抖擞出蜂房。

歌罢，守卫队高举手过头，让采蜜队员飞跑出来。采蜜队抖动双臂，四处飞翔，并唱道：

飞呀飞，不怕累，  
往返采蜜千万回，  
换得蜜糖甜又香，  
快快送回蜂房内。

飞回本队蜂房圆圈内又唱道：

守卫队，勤守卫，  
莫叫坏蛋闯进来，  
提高警惕擦亮眼，  
随时提防贼偷嘴！

与此同时，守卫队手拉手又转圈。歌罢，狗熊走来了，假惺惺地说：“勤劳的小蜜蜂，你们太辛苦了！我熊大哥来帮你们看家吧，保证不偷吃！”

小蜜蜂说：“那好吧！”说罢，狗熊走进圆圈，小蜜蜂们都飞出来，唱道：

飞呀飞，不怕累，  
多采花粉多酿蜜，  
勤劳的汗水洒满地，  
金色的蜜糖闪光辉！

唱完蹲下假装睡觉。狗熊趁机大吃特吃，守卫的蜜蜂发现后，就喊：“狗熊偷蜜吃喽！”再一起追上去捕捉，捉住后乱蜇一番，游戏结束。以表演认真，先捕到狗熊的一队为优胜。

规则：

1. 必须按规定的情节动作进行。
2. 表演要有表情，还要逼真。

