

2023年小班体育游戏彩虹伞教案 小班体育游戏(模板6篇)

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。大家想知道怎样才能写一篇比较优质的教案吗？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

小班体育游戏彩虹伞教案篇一

设计意图：

适合班级：小班(3-4岁)参加人数：15—20人。

适用季节：春季、夏季、秋季。活动目标：

- 1、探索沙包的多种玩法。
- 2、学习并掌握正确的侧身转体投掷动作，能上下肢协调用力。
- 3、体验活动的乐趣，在游戏中增强规则意识。活动时间：10—15分钟

活动准备：兔子头饰、纸板大灰狼、纸球、沙包 音乐 场地
准备：在场地上放四个小筐，里面放纸球或沙包 活动步骤：

一、准备部分：

老师扮演兔妈妈。幼儿扮兔宝宝。

师：“今天妈妈就要带你们去草地上玩，你们高兴吗？现在我们先活动一下身体。”

听音乐，做热身活动，重点活动上肢和腰部关节。

二、基本部分

1、幼儿与老师一起探讨沙包的多种玩法。（1）、双臂张开，头顶沙包走。（2）、双脚夹沙包跳。（3）、双膝夹沙包跳。（4）、把沙包放在背上爬。

2、出示已挂好的大灰狼的图片，激发幼儿打大灰狼的兴趣。

（1）请幼儿（小兔子）自由地用纸球或沙包打灰太狼。

（2）讨论：为什么有的小兔子的球能打到灰太狼，而有的小兔子的球却打不到灰太狼？（球投得太低、没用力、双脚没有岔开……）（3）教师示范正确的投球动作，并教幼儿自编的投球儿歌。

左脚前，右脚后，右手握球肩上头，重心放在后脚上，侧身扭腰向上投。

（4）幼儿和老师边说儿歌边练习正确的投掷动作。（5）第二次游戏巩固正确的投掷动作。

3、游戏：勇敢的小兔子

另一教师扮演大灰狼站在圈外，幼儿站在大圆外（家）。游戏开始时，“小兔子”念儿歌。念完儿歌，从圈外跳进圈内。

“小兔子”在草地上吃草或玩。当教师说：“狼来了！”“大灰狼”举起手中的沙袋打“小兔子”，“小兔子”们赶紧躲闪并跳到圈外（家）。被打到的幼儿先站在旁边表示被大灰狼抓走。

4、游戏：救出“小兔子”

幼儿分成人数相等的两组，分别从起跑线出发，从筐内取出

一个自己可以用来打大灰狼的游戏材料，投向灰太狼。每一组最后一名小朋友要把“小兔子”救出来，抱给自己组的小朋友，一起庆祝。每一位用游戏材料打到大灰狼的幼儿将会得到一个金色的星星作为奖励。

三、教师小结

今天我们真高兴，大家一起努力打败了大灰狼。可是今天的胜利，我们要谢谢这几位身上贴着大星星的小朋友，因为在救小兔子的时候，他们的球打到了大灰狼，这是因为他们投球的姿势正确，就像儿歌里说的那样：左脚前，右脚后，右手握球肩上头，重心放在后脚上，侧身扭腰向上投。所以他们的球一投出去又高又远。就把大灰狼给打败了。

四、放松动作，游戏结束 现在大家都累了，我们一起伸个懒腰吧！抖抖胳膊，踢踢腿，跳一跳…… 活动保障：

1、幼儿进行体育活动时，着装要宽松，适合运动，检查幼儿衣物情况，鞋带是否系紧，摘去幼儿配饰，以免划伤。检查场地是否平整。

2、在组织体育活动前，检查活动所需器材是否安全。

3、体育活动时，考虑到幼儿年龄特点，选择符合幼儿的年龄特点的、“跳一跳”就可以达到的活动内容。

4、幼儿活动过程中应注重规则意识的培养。良好的常规，有利于活动的顺利开展，也有助于幼儿活动质量的提高。活动建议：

1、合理布置场地。

2、建立幼儿体育运动器械的拿、放常规。

3、以游戏化的形式组织活动。

4、运动量符合小班幼儿年龄特点。

5、给体弱幼儿相应的支持和帮助，使每个幼儿在原有基础上，体能都有所发展。自我评价：

首先在活动中我把投掷动作要领编成儿歌，让幼儿在学会儿歌的同时掌握正确的投掷方法。儿歌朗朗口，虽然只有四句话却总结了投掷动作的所有要领，给幼儿一个完整而清晰的投掷动作概念。与此同时在活动中我还采用了幼儿尝试练习、亲身体验、教师示范、集体讨论和伙伴互相学习等教学方法，实践表明，这些方法是适宜有效的，幼儿的投掷技能得到了很好的锻炼和提高。其次，我在活动过程中充分利用游戏情境的创设，巧妙地设计出投掷的活动内容，使幼儿在欢快的游戏中学习，在有趣的情节中体验动作，大大地调动了幼儿活动的积极性、主动性和创造性，又让幼儿在游戏中大肌肉得到了发展。

活动材料的选定既贴近幼儿的喜好，又满足了幼儿好奇、好动、好玩的心理特点。

活动过程环环相扣，让幼儿以角色进入，大大激发了幼儿的兴趣和投掷的欲望。针对本班幼儿实际发展水平，以游戏形式贯穿始终。在故事情节中，把单一的投掷技能练习变得有趣味性，有利于幼儿掌握正确的投掷方法；同时注重了幼儿的个体差异，如在设计投掷目标大灰狼时，做到了有大有小，有高有低，放置的距离也有远有近，道具的精心设置使不同能力的幼儿有了自由选择的机会，体验到成功的快乐。

幼儿是活动的主体，教师是材料的提供者，活动的观察者和支持者，活动中注重最大限度地挖掘幼儿的主体性，引导孩子们自由探索沙包多种玩法，在讨论中总结经验。

在整个活动中，教师注意引导幼儿的情感体验，个性品质的培养等，并注重培养幼儿克服困难，勇于接受挑战，保护小动物的优良品质以及自我保护的意识和能力等。

对于不足之处我归类出以下几点：

- 1、热身和放松活动不够，在准备部分缺乏队形练习。
- 2、第三个环节“救小兔子”时，忘了引导幼儿用游戏投掷的方法将大灰狼打跑。

在今后的活动教学中，我应考虑得更充分、全面，灵活，勇敢的调整方案。

小班体育游戏彩虹伞教案篇二

一调皮的树叶

设计意图

小班上学期的幼儿走和跑的动作还分辨不清，在控制身体动作变化方向尚有一定的困难。通过此游戏的玩耍，既丰富了幼儿对于秋天季节的感受；对节奏变化的体验，又促进了幼儿运动素质特别是平衡能力的提高。老师在组织游戏时，应适当控制幼儿的活动量，小班幼儿不适宜跑得太多。

活动内容《调皮的树叶》 活动领域：健康 活动班级：加菲猫 组织教师：董晓媛

活动目标

1. 能听信号做动作，练习走、跑交替。
2. 根据教师的语言指令和铃鼓节奏快慢的变化快速反应，做

出相应的动作。

3. 感受树叶娃娃飞舞、调皮的乐趣。

活动准备

1. 风姐姐头饰一个，铃鼓一个，扫帚一把、录音机、音乐磁带。

2. 玩过音乐游戏：扫落叶，场地上有树。

重点难点

1. 了解风和树叶之间的关系。

2. 能根据信号的变化，做出相应的身体动作。

教学过程

一、游戏：快乐的风姐姐。

1. 教师（头戴秋风头饰）：风姐姐来了，她从天上往下看，看见小鸟在蓝天上飞呀飞；看见小兔蹦蹦跳跳；看见小朋友在跑步；看见小树被吹的动摇西晃；看见树叶飘飘荡荡。

2. 教师边说边带领孩子做上肢运动、跳跃运动、下蹲运动等。

二、游戏：调皮的树叶娃娃。1. 介绍游戏玩法：

树叶娃娃可调皮了，它们总是喜欢和风姐姐玩游戏。小朋友演树叶娃娃全部都蹲在地上。当风姐姐说：“刮小风了”，树叶就从地上站起来走走；当风姐姐说：“龙卷风来了”，你们就到处跑；当风姐姐说：“风停下来了”，你们就在原地站好不动。

2. 幼儿根据教师的语言指令游戏。

游戏中提醒幼儿在走和跑的时候要当心，不要碰到别人，更不能推别人。

3. 根据幼儿兴趣，可开展游戏2—3次。

三、加入铃鼓的节奏，变化丰富游戏的情节。

1. 师：风姐姐摇着铃鼓和小朋友一起玩游戏了。如果铃鼓节奏快，你们要快跑。如果铃鼓节奏慢，你们就慢慢走。如果铃鼓停下，你们就要原地站好不动。看谁能随着铃鼓节奏的变化快速变换动作。

2. 幼儿游戏2—3次

四、音乐游戏：扫落叶。

1. 师生表演唱歌曲“秋天”，幼儿扮演小树叶随着歌声表演小树叶飞舞和落地。

2. 师：我来扫落叶，被扫到的小树叶就蹲在圆圈中间，树叶就堆在一起了。呀，大风来了，扫好的树叶捡回家吧！教师拍一下幼儿，扮“树叶”的幼儿就慢慢跟教师后面，直到树叶捡完，全体幼儿一个跟着一个回教室。

小班体育游戏彩虹伞教案篇三

一、活动目的：

1、能听信号向指定方向跑。

2、能根据信号快速反应物体所在的地方，培养幼儿注意力和观察力。

二、活动准备：

小猫、小鸡、大象等小动物头饰各一个

三、活动过程：

1、玩法：幼儿排成一行横队，在场地一端。游戏开始时，师带领幼儿一齐念：“小孩小孩真爱玩。”师继续念：“摸摸大树（或小动物）跑回来。”等师说完，幼儿向指定的物体跑过去，摸到物体后再跑回教师身边。

2、注意事项：幼儿必须摸到指定的物体才能跑回来。

一、活动目的：

1、会迅速跑，提高动作协调性和反应本事。

2、愿意和同伴共同游戏，体验游戏乐趣。

二、活动准备：

猫头饰若干

三、活动过程：

四、玩法：

（1）介绍游戏名称。

（2）让幼儿了解游戏玩法，重点是听到：“老猫睡醒四下瞧，我的孩子不见了，喵、喵，我的`小猫快回来！”幼儿要迅速跑到“老猫”身边。

2、规则：

(1) 念完儿歌后，“小猫”才能跑出来。

(2) “小猫”躲藏时必须轻轻地走，听到呼唤声，“小猫”才能跑出来。

活动目的：让幼儿练习钻的动作，并培养幼儿的灵活性。

活动准备：火车头饰若干，与幼儿人数相同。

活动过程：

1. 请幼儿一个之后一个搭火车。
2. 教师当火车头，
3. 请两个个子高的小朋友搭起手当山洞，
4. 幼儿与教师一齐边念儿歌：小火车，
5. 呜，呜，呜过山洞，过铁桥，呜一火车过山洞啦。一边钻山洞。
6. 过山洞时要求幼儿要弯下腰，
7. 要一个跟着一个过，能够互相碰撞。
8. 反复游戏后，一边念儿歌一边过山洞，
9. 当儿歌结束时，当山洞的人将手放下抓住没经过的人。

小班体育游戏彩虹伞教案篇四

问：老狼老狼几点钟

答：一点钟。……天黑了。

玩法：参加者选一人当老狼，其余人更在老狼身后扮演各种小动物，游戏开始，众人边问“老狼老狼几点钟”边向前走，老狼背向大家答话，老狼答话时，众人停下不动。老狼回答“天黑了”，转身追逐，众人回逃，注意灵活躲避，跑回家者算胜利。被捉住者换下一轮做老狼。

游戏2：喂小动物吃饭

游戏规则：幼儿要站在规定的地方投球，一个接一个地投，不能抢。

游戏玩法：在大纸盒上贴动物头像，幼儿站在必须距离外，设法将皮球投进纸盒里，锻炼投掷和目测本事。

游戏3：小猪回家

游戏规则：幼儿用双手滚球，不能踢球或拿球跑。

游戏玩法：幼儿双手推动“小猪”（皮球）在地面滚到指定的“家”（纸箱）。随着幼儿兴趣的变化，游戏情节可不断发展，如：帮忙“小猪”钻过“山洞”（障碍物），走过“小桥”（障碍物），绕过“危险”（障碍物）回到“家”。

游戏4：比比谁的本领大

游戏玩法：教师向前爬时，幼儿就后退爬，想法不让幼儿抓住，如果快要抓着你时，幼儿就像小乌龟一样用伸缩的本领保护自己；当教师后退爬时，幼儿就向前爬来抓我，看看是幼儿的本领大，还是教师的本领大不让对方抓着。

游戏5：捉人

儿歌：风大，不怕。雨大，不怕。真的假的真的。

游戏玩法：幼儿一人将手掌掌心朝下向前伸。其余幼儿每人

伸出一食指顶住伸掌者的手心，念儿歌。儿歌念到最终一字时，伸掌者迅速抓握掌心中的食指，伸食指者要尽快逃脱，被抓住食指者就做下一次游戏的伸掌者。

游戏6：切西瓜

游戏玩法：幼儿围成圆圈，师幼共同有节奏地念儿歌：“切、切、切西瓜。我们的西瓜香又甜，要吃西瓜切开来。”与此同时，教师边走边有节奏地在幼儿拉手处做切西瓜状。儿歌念完时，教师的手停留在哪两位小朋友中间，这两位小朋友就把手放开，拉着其余小朋友的手往圆心跑，表示西瓜被切开了。此时，大家做吃西瓜状，游戏继续开始。

游戏7：地雷爆炸

游戏玩法：游戏前先用猜拳决出一个为追逐者，其余幼儿为逃跑者。逃跑者能够四散跑，追逐者只要能捉到一个人就算胜利。逃跑者保护自己的办法就是，快被捉住时，能够立即蹲下说“地雷”：追逐者就必须停止追他，另找目标追逐。而“地雷”只能远地不动地蹲着，等其他人来拍一下，并喊“爆炸”，才被解救，继续做逃跑者。被捉住者为第二轮游戏的追逐者。

游戏8：拉“大锯”

儿歌：拉大锯，扯打锯，姥姥门前看大戏。你也去，我也去，大家一块去看戏。

游戏玩法：两人对坐，双脚自然盘曲，双手对握，随儿歌节奏做拉锯似的前俯后仰动作。锻炼幼儿的大臂肌肉群，培养幼儿的节奏感。

游戏9：打籽

游戏玩法：用沙包作籽，游戏者分成两组。在场地上画两条直线，两线间隔5米。一组游戏者在两线的区域内，一组的游戏者站在两线的外面。站在区域外的游戏者用沙包打向区域内的游戏者，区域内的游戏者进行躲闪，不让沙包砸到。如果被砸中就停止游戏，如果能接住沙包就能救起被砸中的游戏者。两组可互换主角反复游戏。

游戏10：看标志爬

游戏玩法：教师这儿有两朵什么颜色的花当你看到红花时，就必须向前爬；当你看到黄花时，就必须后退爬，看谁先到终点拿到小兔娃娃，谁就是冠军。

游戏11：“瞎子”摸“拐子”

游戏玩法：可多位幼儿共同参加游戏。一人用手帕蒙住眼睛当“瞎子”，一人将左手抓住左小腿当“拐子”。游戏开始，“拐子”吹口哨，其他幼儿在必须范围内四散跑开，“瞎子”听声去摸“拐子”，“拐子”被摸住，双方对换主角，其他人被摸住就退出游戏，下一轮再玩。

游戏12：种西瓜

儿歌：种、种、种西瓜，西瓜圆，西瓜大，西瓜熟了吃西瓜。

游戏玩法：四人一组站成圆圈，然后，依次把脚钩在前一个人的脚弯里，构成脚搭成的圆圈。大家一齐拍手边念儿歌，单脚跳着绕圈前进(此游戏适合较大的幼儿玩)

游戏13：红灯、绿灯，立刻开灯

游戏玩法：请一位幼儿背朝众幼儿做开灯者，站在场地的另一端，众幼儿朝前随意行走或做各种姿势的动作。当开灯者大声说完“红灯、绿灯，立刻开灯”转回头时，众幼儿必须

立刻如木头人一般静止站立，直至开灯者再转回头。若在此间有人控制不住而动了，将被请出。游戏反复进行，谁能坚持到最终一个则为胜者，然后由胜者当开灯者。

游戏14：老鹰抓小鸡

游戏玩法：一人扮演老鹰，一人扮演鸡妈妈，多人扮演小鸡。小鸡们一个之后一个地拉着鸡妈妈的衣服。老鹰去捉小鸡，鸡妈妈两臂张开护着小鸡们，不让老鹰捉小鸡，老鹰只能捉最终一只小鸡。小鸡如果被老鹰捉到，就算输了。

游戏15：捉“龙尾”

游戏玩法：幼儿中选一人当“龙头”，一人当捉“龙尾”者，其余幼儿一个接一个地拉住前一位的后衣摆接在“龙头”后面做“龙身”，最终一人当“龙尾”。“龙头”带着“龙身”左右移动跑，让“龙尾”躲避捉拿。注意“龙身”不要脱节。如“龙尾”被捉，要自动退下，倒数第二人自然成为“龙尾”。此游戏具体玩法与“老鹰捉小鸡”相似。

游戏16：手推车

游戏玩法：三人幼儿猜拳决胜负，胜者先趴下做“车”，其余两人分别把胜者的小腿抬起，夹在身体的一侧做“推车”人，“推车”人不能过分用力，做“车”人要双手撑地走，注意要选择平整而清洁的地面进行游戏。

游戏17：骑马马

游戏玩法：玩时先由两个幼儿将右手向下握住自我的左手腕，再用左手向下握住对方右手腕，构成一个四方结子形的“座坐”然后蹲下让其他幼儿坐在“座坐”上，再站起来走动，俗称“骑马马”。

游戏18：“盲人”击鼓

游戏玩法：准备布条、鼓等。将鼓放置在离“盲人”必须距离的位置上，参加游戏的幼儿蒙上眼睛后就地转1-2圈，再摸索上前击鼓。

游戏19：城门城门几丈高

游戏玩法：城门城门几丈高，三十六丈高，骑花马，带大刀，走进城门套一套，问你吃橘子还是吃香蕉两个幼儿做城门，双手相握上举，事先商量好，一方为“橘子”，一方为“香蕉”。其余幼儿围成圆圈，边念儿歌边依次钻过城门。当儿歌念到最终一个字时，做城门的两个人手放下，套住一个参加者，然后问他要吃香蕉还是橘子，被套住的人回答后，站在相应的一方后面，等所有幼儿被套完后，比一比香蕉多还是橘子多。

游戏20：我是小小传球手

游戏规则：幼儿要先站好，然后依次传递，不能越位传递。

游戏玩法：幼儿以各种方式站好，从头顶开始传球，也能够进行腿下传、左右传、边跑边传等。传球游戏能培养幼儿的团队精神，提高幼儿配合、协作的本事。

游戏21：翻贝壳

游戏玩法：把洗净的小贝壳分成与幼儿(3-4人)相等的几份，每人一份，幼儿各自任意拿出一部分贝壳，握在手心里不让其他人看见，然后喊“一二三”，同时摊开手心，谁多谁把其他人的贝壳放在一齐撒在桌上，如贝壳的背朝上，就可取走；如口朝上，就应用食指放在贝壳的边缘处轻轻一按，把它翻过来，使口朝上，这样就可取走，如果没有被翻过来，就换其他人进行，依次轮换，看谁得的贝壳最多为胜。

游戏22：五门开开

游戏玩法：大门开开进不来，二门开开进不来，三门开开进不来，四门开开进不来，五门开开我进来。

将两手手指用力分开伸直，并各自一一对应，即拇指对拇指，中指对中指等，用指头处相互撑着玩，好似五扇紧闭的大门，然后边念儿歌边将手指一一分开，从拇指开始。

游戏23：包饺子

儿歌：卷，卷，卷白菜；剁，剁，剁肉肉；和，和，和面粉；赶，赶，赶饺子皮；包，包，包饺子；烧，烧，烧饺子；尝，尝，尝饺子。

游戏玩法：参加者选取一人带头，站纵队手拉手。游戏开始时，带头人带动大家边念“卷卷卷白菜”边走成螺旋形圆圈。带头人再带大家边念“卷卷卷白菜”边从圆心走出来成一圆圈。然后，全体参加者面向圆心，边念儿歌边根据儿歌资料做模仿动作。

游戏24：打大麦

儿歌：一箩麦，两箩麦，三箩开始打大麦，劈劈啪，劈劈啪，劈啪劈啪，大麦打得多，送你一大箩。大麦打得响，送你一头羊。

游戏玩法：参加者两人应对面坐，念前两句儿歌时2人双手合拢，与对方作摸手动作。然后双手举起，谁儿歌节奏用右手拍击对方左手，或用左手拍击对方的右手，直至拍完停止。

游戏25：上下前后拍手歌

儿歌：拼板，拼板，拼拼板板，上上，下下，左左，右右，

前前，后后。轱辘轱辘一，轱辘轱辘二，轱辘轱辘三，……
轱辘轱辘十。

游戏玩法：2人应对面站立，念第一第二句时，2人先自拍再与对方对拍，后面则随儿歌资料在上下左右前后做拍手动作，注意以个人自我站立位置研究拍手方位。然后做“轱辘轱辘”的动作时，双手绕动，依次伸出1-10的手指动作。

游戏26：踩高跷

游戏玩法：准备高跷。用小木块穿上绳子，让孩子的脚踩住小木块，双手提住绳子，向前走，模仿杂技演员踩高跷的动作。

游戏27：小船过桥

儿歌：摇摇摇，摇橹划小船，钻钻钻，钻过小桥。

游戏玩法：用一根绳子系在两棵树或两样东西之间当小桥，绳子离地的高度为60厘米，离小桥两米或三米处为小船出发点，可划一条横线做记号。参加者一齐念儿歌做摇橹划船动作向前行走，至小桥处轻轻地钻过去，然后再做摇船状到终点。先到者为胜。

游戏28：袋鼠妈妈

游戏目标：发展幼儿跳的动作，能与同伴轮换玩具玩游戏。

游戏准备：4个不一样颜色的大布口袋(里面装着沙子)、平衡木。

游戏玩法：幼儿分成人数相同的四队，每一队排头的幼儿系上大口袋当袋鼠妈妈，走过平衡木，跳到呼拉圈里，再跳回来把口袋交给下一名幼儿。

游戏规则：当袋鼠妈妈必须要跳着完成游戏；没跳的幼儿要重新开始。

游戏29：抓老鼠

游戏玩法：请5-7人做老鼠，分散在圆圈外，其余幼儿拉成圆圈，做捕老鼠的笼子。游戏开始，做捕鼠笼的幼儿手拉手念儿歌，做老鼠的幼儿在笼子里钻进钻出做吃东西的样貌。一听到教师喊“咔嚓”，做老鼠笼的幼儿立刻就蹲下，来不及逃出去的老鼠就被抓住。被抓住的老鼠站在圆圈上作笼子。游戏重新开始。

游戏30：卖扁担

游戏玩法：两人一组，相对而立，互握对方双手平举。一人从左边手臂下钻出，把手臂搁在肩上；另一人从另一边手臂下钻出，把手臂搁在肩上。然后两人一齐协调的走，边走边喊“卖扁担喽！”

小班体育游戏彩虹伞教案篇五

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。

no.2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。

no.3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。

no.4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。

no.5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。

no.6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。

no.7小兔赛跑

脚踝部夹住一只小沙包，跳跃前进，看谁先到终点。

no.8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。

no.9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。游戏者每人每次能够连投三至五个降落伞，谁降落在灾区的伞多为优胜。

no.10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。

no.11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。

no.12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。经过猜拳，输者居其间当狼。游戏开始，大家能够随便来回穿越山沟，狼只能在沟中追拍，一旦拍及，则互换主角。

no.13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：抛球必须要垂直，向右左偏离大于地上圆圈半径时，算失误扣掉一分。

no.14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，即可互换主角。

no.15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。

no.16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，每投中一次还能够连投一次，谁最先投到顶端的一格为胜。

no.17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，并能够换当饲养员的主角。

no.18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。

no.19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，然后回到击鼓，先敲响者可为本队得一分。两队队员依次进行下去，最终以得分多的队为胜。

no.20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，一旦成功即可互换主角。

no.21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。

no.22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，则互换追逃主角。

no.23夜航

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。之后换下二人进行，方法同前，最终以得分多的队为优胜。

no.24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，再绕过回到，以最先完成者为优胜。

no.25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）。

no.26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，就和甲队互换主角。最终以得分多的队为胜。

no.27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。每次抛球接球能够用手，但击球过网时必须用头攻，先得六分的队为获胜。如下情景为失误，由对方得分：1. 击球超过三次未过网。2. 球落地、出界或钻网。

no.28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。

no.29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，再回到拍及排二，自我退于队尾。之后排二再跑出钻洞……直至最终一人为止，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。

no.30挑西瓜

大家分散蹲下当西瓜，一个当选瓜人。游戏开始，选瓜人能够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！”立刻能够站起来去追拍选瓜人。一旦拍及，选瓜人就要表演一个节目。选瓜人跑累了能够蹲下当西瓜，此时追者就变成了选瓜人，游戏重新开始。

no.31拍苍蝇

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、丙相对站于房子外面，对投三毛球。在经过房子时，甲应争取用拍子阻挡，每成功一次为消灭一只苍蝇。三

人依次轮流拍之，每人二十次，最终以消灭苍蝇多的人为获胜。

no.32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，然后朝自我方向猛拽一下，力求使砖头拉向自我一方。之后轮换进行，谁先把砖头拉出自我的界线为获胜。

规则：每次只能套拉一次。

no.33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，鱼儿能够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，当大鱼网的儿童就能够赶快蹲下表示收网。被扣在网里的就算被逮住，每活动数次即可对换主角，哪队逮住的“鱼”多就算胜了。

no.34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，老鼠能够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，能够立正喊声“油瓶”，他就算变成油瓶了，而猫就成了老鼠，游戏又重新开始。

no.35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）。皮筋经过草地时，当兔子的应当迅速跳过，一旦碰到即为失误，与猎人互换主角，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。

no.36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，能够立刻原地站住，喊一声“冰棍”！即不得再追拍了。追者能够继续追拍别人。但任何一个逃者都能够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，则互换主角。

规则：逃者在没站稳之前被拍及的都算失误。

no.37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. 之后，乙组排头再仿前动作进行下去，最终，以先换完岗的一队为优胜。

no.38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。之后，裁判员再喊号，游戏又开始。最终以得分多的队为胜，负队表演节目。

no.39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，自我退于队尾。之后，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，直至最终，以完成任务快的队为优胜。

no.40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，自我退于队尾。之后，乙组排头再仿前动作进行，如此继续，最终以先赶完的队为优胜。

no.41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，猫就能够追拍小老鼠。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主角。2. 在追拍过程中，当猫的人追累了，也能够把头饰传递给他人替换主角。

no.42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. 球撞墙回到击倒无效。

no.43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（即原先的矿石）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。

no.44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，至小红旗处绕过回到，先到达者可为本队夺得一分。之后，轮换排二进行。最终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。

no.45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，然后再自我过去。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，能够站立休息。

no.46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，预备时应对自我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。

no.47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，最终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。

no.48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。教师发令后，各队由队长指挥用单脚跳的方法，按拍节前进。看哪队齐心合力，首先到达终点线即为优胜。

规则：龙船不得在途中散架子，散了应立刻重新组好才能继续前进。第二是剩余的选两个人出来，一个当逃者，另一个当追者，其余的儿童站成一个圆形队，每人围绕自我在地上画一个小圆圈。游戏开始，追者追拍逃者，逃者能够在圆形队内外逃跑。跑累了能够在任何一个儿童的前后左右任意站进小圆圈。此时，原先圈里的儿童变成逃者，赶快跑开。如果追者追拍到逃者，则调换主角，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。

no.49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。

no.50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，立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，绕过木柱回到。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，最终以得分多的队为优胜。

no.51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：也能够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。

no.52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，最之后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，最终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。

no.53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，手执纸飞机，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，最终看哪个队得分多为优胜。

规则：掷沙包的人不得移动自我的位置。

no.54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。

no.55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，分别和他应对面和应对背站着。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。

no.56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忙老熊捕捉其余的小熊，如果以为连成一个大网捕捉更方便，也能够采用之，直到逮完为止。

规则：当小熊的不得逃出场子。

no.57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，教师喊跑步时，两组即朝相反的方向跑动。跑上几圈之后，教师哨音一响，立刻立定，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、外圈人每隔几次后能够相互调换。

no.58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。教师发令后，排尾的一对学生手握手向前跑步，穿过自我队所搭的山洞。然后站在原先排头的前面，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，直到最终一对钻完为止。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。

no.59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。教师鸣笛后，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，直到最终一个人。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。

no.60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，并经过猜拳决定攻守。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，攻队即设法安全经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，最终看哪队得分多为胜。

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。

no.61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），之后再跑到前一格去套钻，

如此一向进行下去，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。最终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经过，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。

当念到最终一个“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，小羊就能够赶紧逃进山洞。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。

no.62 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。最终以到达终点人数计分（每人计一分）。二队轮流攻守，最终以得分多的队为获胜。

注：此游戏只限在草坪上做。如在操场身下必须要有垫子。

no.63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，以先跑到终点再回到来即算胜一盘，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，各方的人能够轮换当马。

no.64两个默契的哨兵

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。之后，轮换下头二人进行，方法同前，最终以得分多的队为优

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，甚至还能够急速行进中突然改变方向等，以锻炼发展学生的默契配合本事。

no.65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本事灵活掌握。2. 熟练后，还能够附加难度，如：转体一周、下蹲、跳跃、连击三掌、朝前跑二格再接棒等。

no.66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。之后，轮换另一名裁判服务员抡球。最终以得分多的队为优胜。

no.67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能够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，回到时把篮子传递给排二，自我退于队尾。之后排二进行，直至本队最终一人。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，回到传递给排二……直至进行到最终，以先完成的队为优胜。

no.68钟表几点钟

在起点线前三米处画二个直径为一米的圆钟，上头标明时间和刻度。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，绕过回到，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。之后，游戏重新开始，由排二进行，方法同前，最终以得分多的队为优胜。

no.69四面招架

场地如图所示，参加游戏的人分成攻、守两队，每队四人。攻队四人分别站于场地东、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，两队互换主角，最终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。

小班体育游戏彩虹伞教案篇六

目标：

- 1、幼儿能高兴、愉快的参加活动，在活动中体验游戏的快乐。
- 2、学习听信号。手膝地爬行。增强幼儿四肢的肌肉力量。
- 3、提高幼儿动作的协调性和灵活性，发展幼儿平衡的能力。

准备：猫头饰与幼儿人数相当；鱼若干；铃鼓1个；口哨1个；平衡木1个

重难点：

- 1、听信号分辨方向爬行。

2、掌握平衡能力。

活动过程：

一、舢

师：今天我碰到一个魔术师，他告诉我，只要我把眼睛闭上数十声就能把我变成一种小动物，我有点不相信，咱们来试一下好吗？（幼儿和老师一起数十声并把眼睛闭上）助教老师帮忙戴头饰。戴好后请幼儿睁开眼睛。

二、听信号变换方向爬行

这是什么？幼儿回答。今天妈妈要小猫听着铃鼓声和口哨声来学本领。看看谁最聪明能干。

1、听到的是拍铃鼓声小猫们就往前爬，听到的是摇铃鼓声就往后退着爬。

2、听到的是敲鼓的声音就转着圈爬。

三、小宝宝们，我们玩累了，让我们坐在地上休息一会儿吧。咦，妈妈的肚子怎么叽里咕噜的叫呢？（幼儿回答）那宝宝们饿了吗？（幼儿回答）

四、游戏：小猫找鱼

1、师：你们看，那边有好多鱼，你们想不想吃呢？（幼儿回答）但是要拿到鱼我们必须摇爬过草地，到那边去把鱼拿回来，在回来的路上要走过一座小桥才能把鱼拿回来给妈妈。看看谁最能干，最勇敢。每个宝宝必须拿一条鱼回来给妈妈。那我先请一个勇敢的宝宝先过去拿一条鱼回来。

2、请幼儿重复游戏规则

五、游戏结束

师：宝宝们真能干真勇敢，每个都是妈妈的乖宝宝。那咱们都表扬一下自己吧。哇，这么多鱼，宝宝们赶快跟着妈妈回家把鱼煮好一块吃吧。