

体育趣味游戏活动方案 趣味体育游戏活动方案(模板8篇)

整改措施需要综合考虑各种因素，以找到最适合的解决方案。以下是小编为大家整理的项目策划模板，大家可以根据自己的实际情况进行参考和借鉴。

体育趣味游戏活动方案篇一

作为一名幼儿教师，经常带领孩子们做一些游戏。我发现孩子们在做每一个游戏的时候都是那么认真，那么开心。幼儿处在身体发育的关键时期，我便想设计一个既能让孩子们玩的开心，又能锻炼身体和游戏。使孩子们从中找到快乐，又能强健体魄。

- 1、发展幼儿跑、跳、钻、攀登、走平衡木、投掷等基本动作
- 2、培养幼儿合作能力

准备：

沙包、大型器械滑梯、桌子、塑料盆、跳绳、呼啦圈

- 1、将幼儿分两组。今天我们玩一个游戏“采蘑菇比赛”。
- 2、介绍游戏的玩法。两组采蘑菇，哪一组采得多，哪一组获胜。
- 1、第一组幼儿一起排队跨过小溪(跨越)，钻过山洞(钻圈)，走过小桥(过平衡木)，翻过山坡(攀登)，采一只蘑菇扔到盆里(投掷)。
- 2、然后第二组开始游戏。

3、比较哪一组幼儿采的蘑菇多，哪一组幼儿获胜。

体育趣味游戏活动方案篇二

幼儿的天性喜欢奔跑，本活动，通过跑，培养幼儿的反应能力，加强幼儿中枢神经系统的支配活动以及心脏，血液循环，呼吸系统的活动，各器官的生理机能也会得到锻炼和改善，可达到增强体质的目的。

1练习听信号向指定方向跑

2培养幼儿的反应能力

准备：

1椅子皮球脸盆水桶等

2大型器械（滑梯跳跳床等）

1、幼儿分成三组，排成横队

2、排好队，站在场地一端

1、开始游戏

规则：教师念：“小孩小孩真爱玩，摸摸什么跑回来。”说完来字，幼儿向指定方向跑去，必须摸到指定物体后再跑回教师身边。

2、幼儿站好队，分成三组

a师念：“小孩小孩真爱玩，摸摸椅子跑回来。”第一组幼儿向椅子跑去，必须摸到后，才能跑回教师身边。变换实物，反复进行。

b师念：“小孩小孩真爱玩，摸摸水桶跑回来。”第二组幼儿向水桶跑去，必须摸到后才能跑回教师身边。变换实物反复进行。

c第三组进行游戏，方法同上，变换实物，反复进行。

体育趣味游戏活动方案篇三

根据幼儿的年龄特点，让幼儿初步学习一套模仿操，并能够听懂口令做动作。

- 1、学习儿歌及模仿操。
- 2、培养幼儿听口令，手脚协调地做动作。

幼儿排好队，站在院子里。预备姿势，自然站立。

- 1、教师做一遍模仿操。
- 2、幼儿跟老师一起做模仿操。
- 3、在教师指导下，幼儿做模仿操。

幼儿原地踏步走。

结束。

附：儿歌

早上空气真正好，

我们大家来做操，

伸伸臂，伸伸臂，

弯弯腰，弯弯腰，

踢踢腿，踢踢腿，

蹦蹦跳，蹦蹦跳，

天天做操身体好。

体育趣味游戏活动方案篇四

1、能够参与小肌肉操作运动

2、会手脚协调的曲线走

3、在综合练习走跑跳动作的同时，练习滚球

4、会双脚连续跳5米以上

1、小猴起床（沿直线走）锻炼幼儿沿直线走的能力

2、跨过走地（双脚连续跳）培养幼儿双脚弹跳的能力

3、穿过树林（手脚协调曲线走）培养幼儿能够沿曲线走过障碍的能力

4、摘桃子（让幼儿体验成功的快乐）

5、小猴骑车回家（滚球）锻炼幼儿的滚球能力

体育趣味游戏活动方案篇五

每一个幼儿都爱玩，在玩的'时候更是开心。这时，我发现玩是幼儿的天性。所以，我便想设计一个体育游戏，来激发孩子们对体育活动的兴趣。这个游戏以“小猴子”摘桃吃，更

能激发幼儿的兴趣。本次活动就地取材，能够让孩子们自己设计多种玩法。通过玩体育游戏，更加能够锻炼身体，使孩子们茁壮成长。

1练习幼儿跑、跳、走平衡木、钻、滚等基本动作

2练习幼儿灵敏性

准备：

皮筋、桌子、凳子、玩具桃、体育垫、呼啦圈

过程：

小朋友们，我们今天一起玩一个游戏叫“小猴摘桃”。教师介绍游戏的玩法。

教师带领幼儿一起游戏。先钻过水帘洞（钻圈），走过独木桥（过平衡木），跳过小溪的石块（单脚跳），穿过树林（跑曲线），摘桃子（向上跳），然后在草地上（垫上练翻滚）练本领。教师说：“孩子们天气不早了，我们快回家吧！”小猴子按来时路线返回。

体育趣味游戏活动方案篇六

为了推进各社区业主们相互交流、相互勾通、相互融合，使业主邻里间、亲友间的互动了解达到前所未有的层面，增进了人与人之间的情感和友谊，促进了各社区成员“多宽容、多理解，多互动，多善行”的良好生活方式，打造和谐社区。办事处将于近期举办以“大家庭同乐日”为主题的朝阳小区趣味体育运动会。

一、主办单位

太原市朝阳小区社区居民委员会

二、承办单位

太原市文化体育??

三、活动时间

20_年12月15日下午2：00—5：00时，地点：太原市滨河体育中心

四、比赛项目设计宗旨

简单好玩，容易操作，随到随玩，激发童心，且大都是我们日常生活常见的健身项目演变而来，即可锻炼身体又可轻松娱乐。

五、比赛项目(规则详见附件)

1、集体项目

(1)拔河

(2)15米运球蛇形接力跑

(3)共渡难关(跳绳)

(4)时代列车

(5)爱心速递

2、个人项目

(1)托乒乓球跑

(2) 袋鼠跳

(3) 50米二人三足跑

六、参加对象

参加单位：朝阳小区社区范围内的企、事单位及广大社区居民。

七、参加办法

(一) 参与趣味集体项目的单位，需在报名期间按要求将名单报与主办单位，运动员人数按各项目规程规定；趣味个人项目现场报名参与即可。

(二) 各单位可根据具体情况报名参加部分或全部项目的竞赛，参与同一个人项目不得超过2次。

(三) 12月6日下午2：00时在太原市文化体育局会议室召开领队会议，演示各趣味项目，会议重要各参赛单位必须安排人员参加，否则难以组织本单位训练。

八、奖项设置

集体项目奖励前3名，如某项目报名参加队数只有6队以下(含6队)时减一录取，不足3队该项目自行取消；个人项目按照项目规则胜出则拿优胜奖，另外凡参加者都可获精美礼品一份。

九、运动会活动内容：

(拟邀请区体育局、社区居民委员会相关领导出席活动)

(一) 优秀健身方法展示：老年健身腰鼓表演

(二)各参赛队伍参加入场式。

(三)领导讲话

(四)组织进行各个体育项目。

(五)颁发各种奖项。

十、报名方式

(一)20_年11月30日前，将参加集体项目代表队名单报比赛办公室。

(二)各趣味单项比赛前，按该单项赛程规定及大会所发报名表现场报名。

(三)报名地点：朝阳小区社区居委综合办公楼比赛办公室

十一、宣传口号

(一)发展体育运动增强人民体质

(二)时尚运动健康精彩每一天

(三)我运动我健康我快乐

(四)生活奔小康身体要健康

体育趣味游戏活动方案篇七

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）立于圈外。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、丙相对立于房子外面，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 撈草打兔

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，把图钉摠上去。以摠上的环数计数，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. 图钉未摠到环形靶上为失误。

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后面，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。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，守队二人立于抛滚线后，各手持二只球，另二人立于起点线后拾、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，各方当马的立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），其余三人站于场外观看。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。

体育趣味游戏活动方案篇八

为了丰富同学们的课余文化生活，促进同学之间交流，培养团队合作精神，提高大学生心理健康水平，体育部在大操场举办了趣味运动会已成功落下帷幕，最终达到让运动促进协作，让运动焕发激情，在运动中得到锻炼、感受喜悦、获得

乐趣。

此次趣味运动会11级各个班级全部参加，比赛项目有：背夹球、同舟共济、运动不ng拔河等四个比赛项目。比赛分为积分制：获奖团队以总分取前三为准。每个项目的比赛分数：第一名3分、第二名2、第三名1。均取前三名。

这次运动会比赛现场极为的热闹，同学们的积极性尤为的高涨，本次活动8点准时开始，随着第一个项目正式的开始准备大家都跃跃欲试，第一项目是背夹球每支队伍男女各6人男女搭不限，从开局起大家就玩的不亦乐乎。紧接着是同舟共济，运动不ng以及拔河。

活动已圆满顺利的完成，赛后同学们一个个露出了脸上的笑容，有的满头大汗还在不停地笑着，这种笑在阳光的照射下，变得特别的美丽，大家在课余时间真正的得到了放松，同时在活动中让大家感受到了团结的力量，感受到了一家人的温馨。此次活动评出了一等奖、二等奖、三等奖、风度奖、运动精神奖等等九个奖项。

本次运动会的宗旨是给大家提供一个锻炼身体、交流情感的机会。同学们也显然领悟到了运动精神的内涵。从比赛开始，在各个项目中，同学们都在互相鼓励，并且从不计较输赢。加油声，声声不绝于耳。同学们充分理解了趣味运动会的宗旨。输赢不重要，开心和健康最重要。