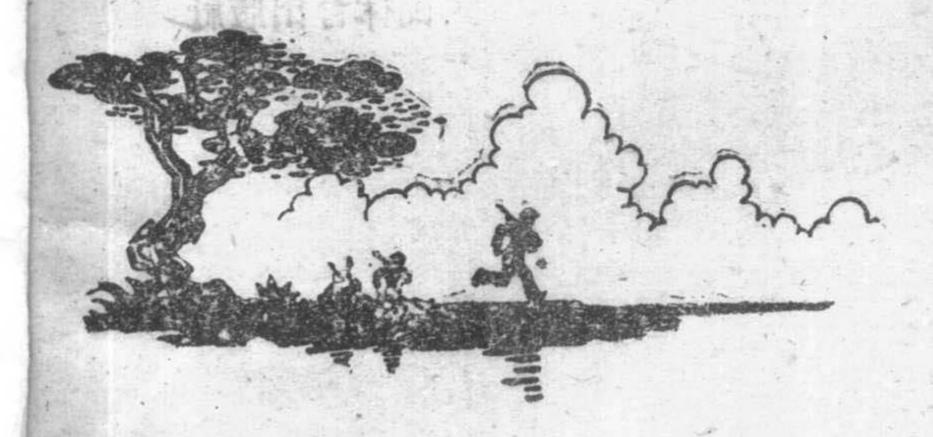
民兵体育游戏

设施的交生和建筑地工法和政策

斯科学科、地震道域。翻到运行、但多位者应用对方解

AND INC. - MARKET AND THE PARTY OF THE PROPERTY OF



編者的話

游戏是一項非常有趣的体育活动,它不仅可以鍛炼身体、增强意志、調剂威情、使参加者威到身心愉快,消除疲劳;同时,还可以培养勇敢、果断、机智灵敏和团結互助等集体主义精神。

现在,全国各地都建立了民兵組織。"組織軍事化"使得有組織的集体活动越来越多。在軍事教練和生产劳动之余,或各种集会的前后,做些游戏能使我們的生活更活跃,精神更愉快。根据这一情况,我們特福写这本"民兵体育游戏"供各地民兵进行集体活动的参考。

在这本書里共介紹了30个游戏。考虑到民兵的各項条件,所以我們尽量使这些游戏具有下列特点:一、活动量較大; 二、带有一定的軍事实用性; 三、用具簡单、场地方便易找。

这本督是否合乎广大民兵同志的要求,希望讀者来信提出意见,以便改进。

人民体育出版社



目錄

ŧ

1.	爭夺商地1
2.	围攻2
3.	智过敌区4
4.	輸 送武器5
5.	冲过封鎖綫7
	· 夺紅旗
7.	爭夺武器10
8.	跳过塹壕,越过障碍12
9.	炸碉堡13
	看誰最机警15
11.	走馬灯16
12.	機圈賽跑17
13.	把守关口18
14.	搶獅球18
15.	活动跳箱20
16.	互助合作21
	立定跳远接力22
18.	拔河23
19.	搶救伤員24
20.	留神爆炸物24
11.	騎兵战25

	. ·	
22.	投弹打靶27	
23.	听信号进軍28	
. 24.	換防29	
25.	运球越人30	
26.	对面传球30	
27.	秘密传令31	
28.	不讓他拍着32	
29.	鳥鴉和烏龟33	Ť
	黑夜扑蛙34	

•

:,

.

.

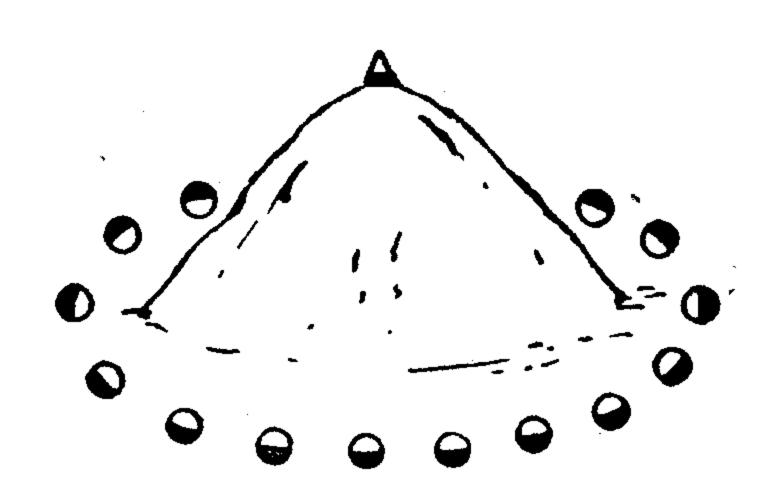
爭夺高地

人数: 10-20人。

场地:郊外。

方法:游戏者站在高地的四周围。产生一个守高

地的人, 站在高地上(如下图)。



指揮員发出游戏开始令后,站在高地四周的人向高地进攻,采取机智、灵敏的方法,把守高地的人拉下。守高地的人则沉着应战,不讓进攻者上来。守高地的人如果被睢拉下, 誰就 代替 原来守 高地者的任务。看誰守高地的时間最长。

规則:

- 1. 攻守双方都不許有猛力推、撞等劲作。
- 2. 进攻者不能拉守高地者的衣服或脚,只能拉守高地者的手或臂。

注意:

- 1. 这个游戏的运动量很大,指揮員看到游戏者 (特別是守高地者)有过于疲劳的现象,应立即发出 游戏暂停令,以强发生意外事故。
- 2. 在游戏开始前,必須做好检查场地的工作。 如有降砖或石块等,必須清除。
 - 3. 高地的坡度不宜超过60度,以防发生事故。
- 4. 这个游戏也可以在操场上做,方法是在平地上用石灰画一个直径4公尺左右的圆圈来代替高地。
- 5. 这个游戏在江南的农村里很流行, 又名"打擂台",运动量很大,特别适宜于冬季做。

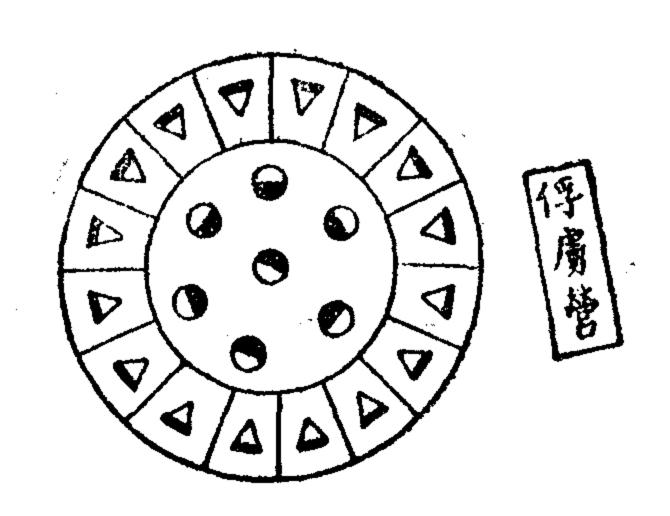
人数: 30—50人。

场地布置:在籃球场或平地上画一个直径10公尺的大圓圈,再在大圓圈內画一个直径8公尺的同心圓,作为守队活动区域。在两个圓圈之間划分若干个格,作为攻队活动区域。格的数目根据参加游戏的人数决定,但是每格不得小于一平方公尺。另在大圓圈外面画一个长9公尺、宽1公尺的长方形,作为俘虏营(如下图)。

用具:籃球或排球一个。

方法: 将全体游戏者平分为两队: 一队为守队, 随意站在小圆圈内; 一队为攻队, 站在大小圆圈之間的小格内。指挥員发出游戏开始命后, 攻队就开始传

球,导找适当的时机,用球投击守队的队員。守队則 采用各种躱閃方法避免打中。如果被球打中就算被俘, 立即走进俘虏营。在规定的时間內,看攻队围攻到多 少人,然后攻守队对調一次。这样循环做三至五次以 后, 誰队俘敌多为胜。



规則:

- 1. 攻队用球投击时,只能一脚踏进守队区域。 倘若球停留在守队区域内,攻队的队員可进去拾球, 但一定要将球拿出守队区域后才能投击,否則击中无效。
- 2. 攻队不得用球投击守队人員的头部,否則打中无效。
 - 3. 每次围攻时間以3-5分鐘为合适。

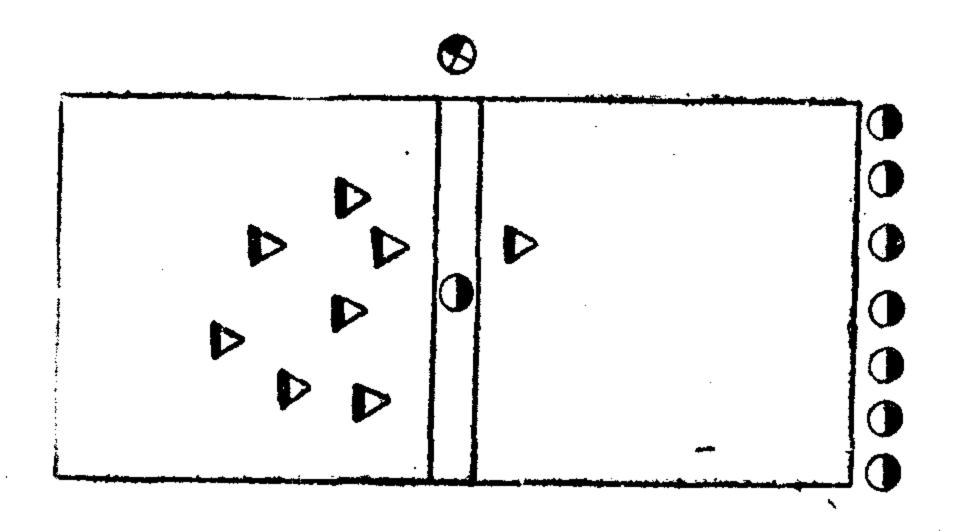
注意:

- 1. 攻队单靠猛力擲球是不容易击中对方的,因此应用迅速传球的方法以寻找机会,出敌不意地突然 设击。
 - 2. 进行到相当的时候, 也可改用2个球围攻。

智过敌区

人数:不限。

场地布置:籃球场或排球场的一面,四周画上石灰綠。场的中間画两条綫,两綫的距离为1.5 公尺,作为分界区(如下图)。



用具:彩带3条。

方法: 将全体游戏者平分为两队,相对站立在两端的端綫后面(横队)。各队产生队长一人,身掯彩带。離攻誰守,由双方队长协商决定。守队推选一人为警卫,站在分界区内(也掯彩带一条),其任务是不譲攻方队員通过分界区。当指揮員发出游戏开始令后,攻队用机智、敏捷的动作通过分界区。守队的警卫用手拍攻队队員。攻队队員被拍着算負一分,队长被拍着算負2分。在规定的时間內,看攻队通过分界区多少人,然后攻守对调,游戏繼續进行。这样进行

几次后,誰队得分多为胜。

规則:

- 1. 守队的警卫員不能拍击攻队的头部或用脚絆攻队的队員,否則拍着无效。
- 2. 攻队的队員一經被守队的警卫員拍着,就应立即停止活动,迅速退出场外。
- 3. 如果游戏时間終了, 攻队队員仍然停留在自己的半场內, 則每人都算負一分。
- 4. 无論攻队或守队,均不能踏出边綫,否則攻队算負一分,守队則拍着无效。

注意:

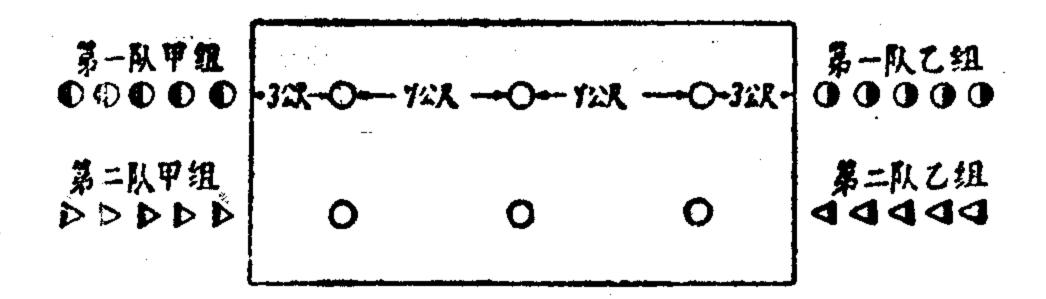
- 1. 攻守两方都必須懂得游戏策略,用机智敏捷的方法进行。
- 2. 游戏的时間不能硬性规定, 須根据游戏者的 具体情况决定, 但是游戏前要规定好。
- 3. 游戏场地的大小根据游戏人数的多少决定, 必要时可采用两个警卫員的方法进行。
- 4. 守队除警卫者外,其余都站在端綫后不动, 所以这个游戏在严寒的气候下不宜多做。

輸送武器

人数: 20-40人。

场地布置: 在相当于籃球场大的一块平地上,用石灰面一个20公尺长、10公尺宽的长方形。两端的端缝作为起綫。从端綫起量至3公尺处面一个直径30公

分的圓圈; 再由这个圓圈起, 量至7公尺处画一个同样大的圓圈; 每隔7公尺回一同样圓圈(如下图)。



用具: 手榴弹两个, 沙袋(或实心球) 二个作为 武器。

方法: 将全体游戏者平分为两队,每队又平分为甲乙两組,各在起点綫后成縱队相对站立。指揮員发出游戏开始令后,各队的甲組第一名傘着手榴弹和沙袋(或实心球)从起点綫后跑到第二个圆圈时,将沙袋放在圆圈中;跑到第三个圆圈时,将沙袋放在圆圈中;跑到第三个圆圈时,将沙袋放在圆圈中;然后跑向本队乙組,并与乙組第一名声掣而不见题时将手榴弹拾起,同时将沙袋放在圆圈中;跑到第三个圆圈时将手榴弹拾起,同时将沙袋放在圆圈中;跑到第三个圆圈时将手榴弹放在圆圈中。然后跑向本队甲組并与甲組的第二名击掌一下,随即跑到甲組的排尾站着。甲組第二名在与乙组第一名击掌后立即跑出,仿甲組第一名的方法将手榴弹和沙袋向前輸送。两队同时这样进行,先做完并且不犯规的一队举手,以表示胜利。

规則:

1. 击掌时,原来站在起点綫后面的队員不能越

出起点綫迎接击掌,否則就要退回起点綫重跑。

- 2. 手榴弹和沙袋(或实心球)要放在圓圈中, 否則要重放。
- 3. 胜利的一队不仅要做完和不犯规,同时队伍的整齐与否也作为評比条件之一。

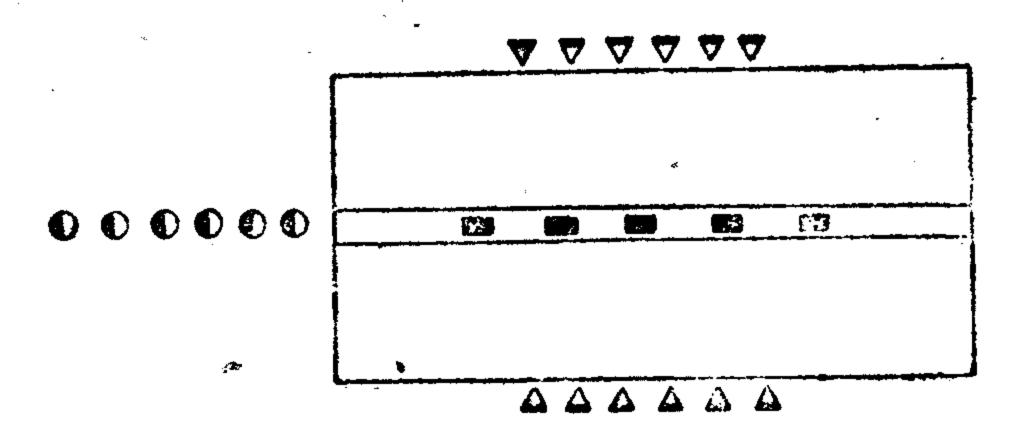
注意:

- 1. 这个游戏在进行中需要注意的是武器要放在 圓圈中,同时要按规定次序不錯放;越过起点綫迎接。 击掌也是常犯的毛病,游戏开始前要特别指出来。
- 2. 这个游戏可以变化为負重迎面接力賽,即将 手榴弹和沙袋改为較重的物体。

冲过封鎖綫

人数: 20-40人。

场地布置:在平地用石灰画一个长15—25公尺、 宽10—20公尺的长方形。在长方形的中間画上一条80 公分宽通道,再在通道上放大砖5块,每块距离1.5公 尺,表示地雷(如下图)。



用具:排球一个。

方法:将全体游戏者平分为两队:一为守队,一为攻队。守队又平分为两队,相对站立在两边的边线后面。攻队排成一路縱队站立在一端的后面。游戏开始,攻队采取机智、敏捷的方法冲过封鎖綫。守队用排球投擲狙击,被击中、或触及大砖、或越出跑道者,都作为負伤被俘。攻队全队通过后,計算被俘的有多少,然后双方攻守对隅,可輸流做几次。最后两队总結,那一队被俘少就算获胜。

规則:

- 1. 如球停留在长方形区域內,必須由攻队拾到 边綫外才能投擲,投擲时不能触綫或进入綫內。
- 2. 不能用球投击攻队队員腰部以上各部,但可以投击两臂。
 - 3. 攻队不能越出跑道。

注意:

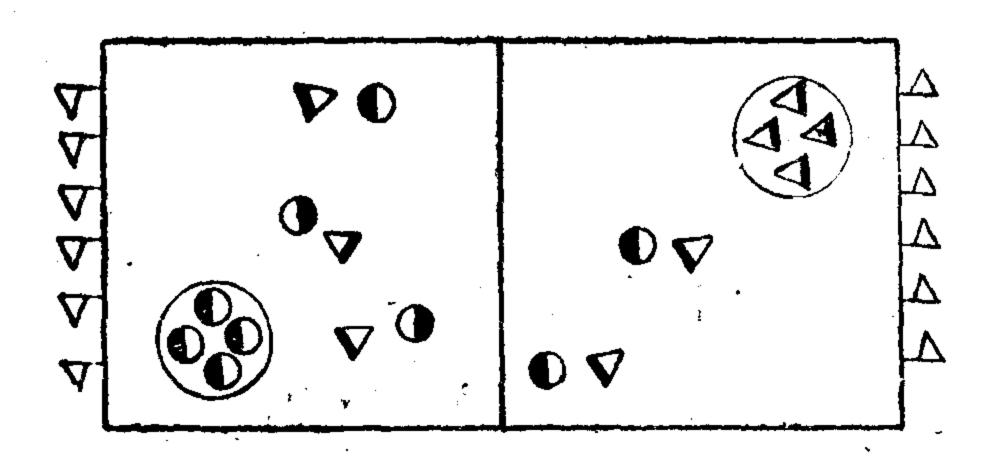
- 1. 这个游戏,每次,进行 較快,因此可以多做几次,可采取五賽三胜的方法进行。但是做几次,必须,事先规定好,使游戏有計划地进行。
- 2. 为了增加运动量,使游戏者更减兴趣,可以增加一个球投擲,攻队还可設一名指揮員指揮。

夺 紅 旗

人数: 20—30人。

场地布置: 在籃球场大小的平地上, 用石灰画

一个长26公尺、宽14公尺的长方形。在场的中間画分场綫一条。在场地的对角綫的方向画 1.8 公尺的圓圈 谷一个。再在两端的端綫上各揷小紅旗6—8面(如下图)。



用具: 小紅旗12-16面。

方法:将全体游戏者平分为两队,各成横队面向场地站在两端綫的后面。指揮員发出游戏开始令后,双方开始互夺紅旗,并用传递的方法把对方的紅旗插在本队的端綫后面,同时也要保卫本队的紅旗不讓对方夺去。在游戏中凡被对方拍着,就应該自动站到对方的圓圈中去,等到本队队員拍着拯救后,才能恢复自由,繼續夺旗。在规定的时間內得分多者为胜。

规則:

- 1. 在对方半场內如被对方队員拍着, 就应被 罰到对方圓圈內站着(如已夺得小紅旗也应該交还对 方, 挿在原位上), 直到被拯救后才能恢复自由, 参 加本队繼續夺紅旗。
- 2. 被禁閉在对方圓圈內的队員,只要被本队队 員拍着,就算被拯救。

3. 所夺得的紅旗可以用传递的分长的/ 員挿到本队的端魏后面,不能用投擲於数为至 队队員,否則所夺得的紅旗要交还維游戏者

4. 每次只能夺杠旗一间,但其中一队。 其余的者 一后可以再夺第二面。

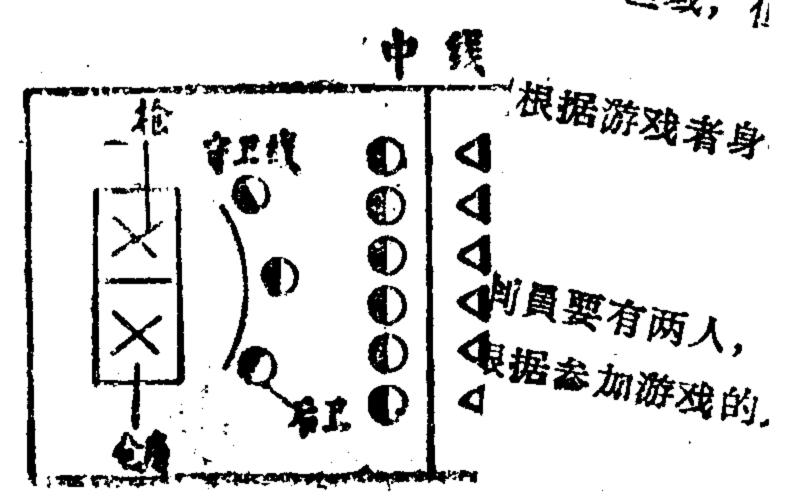
月发出游 5. 夺得紅旗一面算胜2分, 入对方自 分。

,就算被作 某一前蜂

争 本 武 器 不能追拍

入数: 20-30人。

初地和區。 灰稜,在两端**鸡端綫**一公尺处画。 庫或由仓庫。 下图)。 为敌方区域,介



是遊的人分长的小竹竿(或木棍) 4根,彩带目投擲)条数为全体游戏者的半数)。

反还給:体游戏者平分为两队(人数过多时 , 但紅其中一队身指彩带。各队的三分之一 , 其余的都担任前鋒, 面对中綫站立

分,被揮員发出游戏开始令后,两队的前鋒 进入对方的仓庫。这时后卫立即拍 怕,就算被俘,禁閉在仓庫中,等待 果某一前鋒沒有被拍着而进入仓庫,

武器 计方不能追拍,并且可以自由地返回 性行到一定的时间,以得枪多的一队

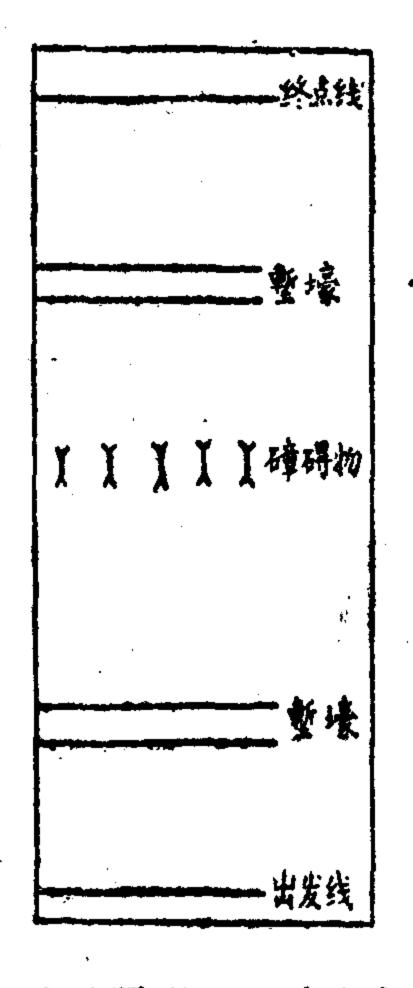
之外的^{年,}卫捷上拍着对方的前鋒有效,但是 之处阿上。仓庫或由仓庫中取枪出来,那就不 每个正方

3公尺的,必須由本队的人救出后,才可去独的中間是,只要有一个人安全进入仓庫,

退出敌方区域, 但是两人都不能带

跳过塹壕, 越过障碍

人数: 40—60人。



场地布置:需要一宽濶平坦的场地。在场地之一端画一条地之一端画一条出发綫15—25 公民处画两条平行的横(四个大型壕。距上上,15—3.5公尺)作为型壕。距壕10—15公尺,15—25公尺处又画两条平行綫作为型壕。距型壕20—30公尺处画一条終点綫。场地布置如左图。

預备:先选出計时員一人,記录員一人,評判員4人(終点一人,塹壕一人, 两条塹壕各一人)。①另选

5 人为障碍物,分布在场內的指定位置上; 双膝和两手掌着地,背部微向上隆起; 头部向着終点并下垂; 双脚并攏。其余人平分为5个組(力量要均衡)游戏。各組成一路縱队, 立于出发綫外。計时員、記录員、評判員各就各位。各組之第一名走至出发綫前作起跑姿势, 其余人作好准备。

游戏开始:指揮員发出出发令后,各組依次迅速

述動變,越过障碍,到达終点。到达終点最早和犯规次数最少的一組为胜,授予"先鋒組"的称号。

规則: 1. 作障碍物者当有人越过时,不得放意 将身体低下或抬高。

- 2. 跳塹壕时, 踏綫算犯规。
- 3. 指揮員未发出发令前, 搶跑三次者取消参加 游戏权。
 - 4. 越錯障碍作犯规算。

注意:

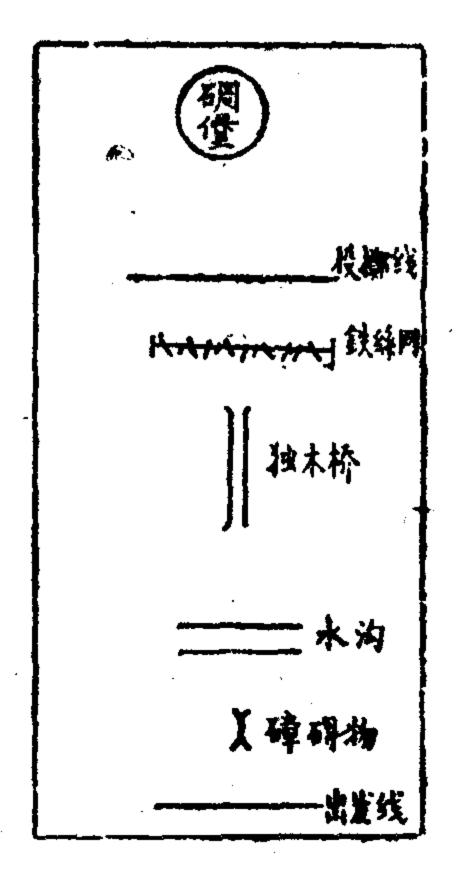
- 1. 塹壕宽度和障碍物的高度可根据游戏参加者的身体条件决定,但要統一。
 - 2. 游戏场地要平坦。

炸碉堡

人数: 20—30人。

场地布置:找一操场或野外的平坦地。在场之一端,画一个直径4公尺的大圆窗,作为碉堡。距碉堡15公尺处,画一投鄉錢。距投鄉錢10公尺处,設置鉄絲网(找两人相对携手平举下蹲,执行爆破任务者須从此二人手臂下爬过去)。在距鉄絲网25公尺处,画两条平行溃絕,两綫距离为1.5—3公尺(可根据游戏参加者的身体条件确定),作为水沟。再在鉄絲网与水沟之間,画两条长5公尺的平行縱綫(防縫距离20公分),作为独木桥。距水沟15公尺处,設置障碍物(大头向移点,双手和双膝着地、背部放平)。在

距障碍物20公尺处,画一条出发綫(如下图)。



預备: 选出6人,其中4人为評判員,分別站在障4人为評判員,分別站在障4人物、独木桥、鉄絲网、投擲。分別,另2人負責运輸手檔單。余者均为爆破員,成一路縱队站在出发緩后面。第一名拿着手榴弹听令。

游戏开始:指揮員发出 动令,第一名爆破員迅速跑 出,通过各种障碍,最后把 手榴弹投擲在碉堡內。指揮 員記下从出发到投出手榴弹 所經过的时間。以下的爆破

員依法依次执行任务。誰能在最短的时間內,不犯规, 并且把手榴弹投擲在碉堡內,为一級爆破英雄,次之 为二級爆破英雄。

规則:

- 1. 中途犯规者取消其爆破权。
- 2. 一定要把手榴弹投擲在碉堡內,否則无效。
- 3. 时間的計算——从出发令发出到手榴弹落地为止。

看誰最机警

人数:不限。

场地布置:任一宽濶平坦之地,划定游戏活动的 范围。

方法:每3人(5人也可)为一組,站成縱队,后一人的双手搭在前一人的肩上。各組散立在场上。选出二人,一人为逃者,一人为追者,二人相距3—5公尺。指揮員发出游戏开始令,追者追拍逃者,逃者被追至危急之时,可任意排在一組之后,双手搭在前一人的肩上,即可强迫。該組之最前一人见有人排在本組的排尾,应迅速逃跑,追者則改追此新逃者。如被拍着,則追逃相互对調,繼續进行。

规則:

- 1. 如果某組不願逃者排在本組之排尾,可設法 **廻避,其方法是:**全組成縱队旋轉,不讓逃者接上,但后一人的手**不能离**开前一人的肩。
- 2. 逃者双手已搭上一組最后一人之肩,則該組不得再廻避,这时追者即使拍着,也作为无效論。如 逃者已接上某組排尾,而該組之第一人未及逃出而被 追者拍着,有效。
- 3. 只許在划定的活动范围內追逃, 追者与逃者均不許在场內乱撞。

注意:

1. 分組可灵活些,3—5人为一組均可,但不能

超过5人。

- 2. 游戏开始时,是好找一速度較快的追者。免得一开始追者远远落后于逃者。
- 3. 如果追者长久追拍不着逃者,或感到疲累时,应立即調換。

走 馬 灯

人数: 20—30人。

场地:操场或 平地。

方法:全体站成单行圆圈,按逆时針方向1-5报数,分成四个組(如30人,則分成六个組)。各組数 1 者向后退两步,然后向左轉,跨下作起跑姿势。隔 笛起跑,各租数 1 者均向前疾跑,追拍前租数 1 者。若前者被后者拍着,前者 即失 敗,应立即退回本位坐下。未被后者拍着的人機續向前追攤,直追拍到最后一人算胜 1 分,游戏指揮員記下。然后再换各租数 2 者依此法进行。最后以得分最多的租为胜。

规则:

- 1. 不許用手推前者或用力拍打。
- 2. 站在圓上的人不可走动,以免妨碍跑者前进。
 - 3. 跑者已失敗,要迅速退回原位坐下。
 - 4. 跑者須沿圓圈跑,不能从圓心穿过。
 - 5. 犯规者应作为失敗論,或取消比賽权。

注意: 每組的人数不得少于5人,不得多于6个组。

繞圈賽跑

人数: 30—60人。

场地:操场或平地。

方法: 等分全体为甲乙丙三組,依組次排成一列 横队(即乙組的第一人接甲組的最后一人,丙組的第 一人接乙組的最后一人),然后向右轉,按逆时針方 向走成一圓圈,立定,向右轉(背向圓心而立)。各 組之第一人向前一步,按逆时針方向作起跑姿势。听 到起跑的动令,繞圓圈快跑一周,然后輕拍本組第二 人的肩膀,自己迅速归本位立定。各組第二人被拍后 立即跑出,按照第一人跑的方法快跑一圈,然后拍本 組的第三人。这样依次繞圓圈跑毕,那一組最末一人 先回到本位为胜。

规则:

- 1. 站在圆圈上的人必須立定,倘阻碍別組人跑一行,应取消其比餐权。
 - 2. 未被本組前者拍着,不得离开原位,更不許 空跑。

注意: 这种游戏也可改为一路縱队进行,即围繞 縱队跑。

把守关口

人数:60—75人。

场地:操场或平坦宽濶的空地。

预备: 先选出一人(或二人)站在一边,其余人排成三路縱队,然后走成圓圈,分內、中、外三层。內层人高举左手,同外层人高举的右手拉住,作为关口。中层人后退半步作起跑姿势。选出的一人(或二人)站在圓圈中央。

游戏开始:中层人向前环跑,穿过关口,不必太快。跑过一定的时間后,站在圓圈中央的人,随意插进中层的行列,参加环跑。跑过若干圈后,指揮員鳴笛,跑者即刻在一关口下立定,把守关口。沒有找到关口的人应受罰:給大家唱歌或作其他表演。然后受罰者站在圓圈中央,游戏重新开始。

规則:

- 1. 跑者倘追及前一人时, 可用手輕拍其背部, 催他快步。
 - 2. 停止令下,跑者不准搶关,以先立者算。

搶 獅 球

人数: 25—30人。

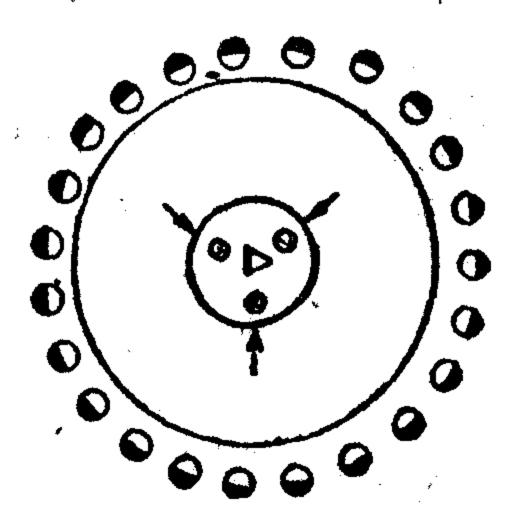
用具:排球(盤、足、垒球均可)三个,作为獅

歌。

场地布置:在任一平坦地上画一大调(大小根据

参加游戏的人数决定),在大圆的中心画一华径 1公尺的小圆,作为狮 穴。将三个球放在穴中,球的位置成三角形 (如右图)。

預备:选出一体力 較强、比較灵活的人为 都子,站在獅穴中;其



余人面向圓心,站在大圓圈外。

游戏开始:站在大圓外的人走向獅穴,設法从穴 內搶出獅球。獅子則竭力保护獅球,见有人来搶,即 用手輕拍对方;被拍着者应与獅子对腳。如獅球全被 搶走,而獅子又沒有拍着一人时,則獅子箅失敗。圓 上人在游戏开始后三分鐘,一球都未搶着,則獅子胜 利,大家应热烈鼓掌表示配賀。然后獅子領全体环圓 慢跑三圈,重新开始。

规則:

- 1. 獅子不能用手按住球。
- 2. 搶球者身体的任何部分被獅子拍着都算失 数。

注意:人多时可选出两个獅子,獅穴适当放大,獅球可增至5-6个。

活动跳箱

人数: 20—50人。

场地布置:在一个长 25 公尺、宽 15 公尺的平地上,画一条起跑綫。在綫的正前方每隔 4 公尺画一条标記綫,共画4条。每队找出4个人,分别站在一、二、三、四条标記綫上,并分别依次作出下列姿势:一、两腿开立同肩宽, 华剧膝, 两手扶地; 二、腿伸直、头下垂两手分别提在脚腕上; 三、腿伸直、头下垂两手分别扶在两腿脛骨的中部; 四、腿伸直、头下垂两手分别按在膝关节上。四人排成一路縱队。

方法: 将全体分成人数相等的两队, 各成一路縦队(身体矮的站在前面)站在起跑线后, 面对标記総上本队的四个人(跳箱)。游戏一开始, 各队从排头起, 依次跳越。跳越时, 用双脚踣跳, 两手按在被跳入(跳箱)的背上。跳过的人, 站成本队的右侧另成一行。跳完规定的次数(或时間)后, 以积分较多者为胜。計分方法: 跳过四个跳箱得5分; 跳过三个的得3分; 跳过两个的得2分; 跳过一个的得1分。

、 规則:

- 。 1. 必須双脚踏跳。
- 2. 未能跳过或者騎在被跳人的背上者,不得分。

注意:

1. 担任活动跳箱的人比較累,应及时替换。担

任活动跳箱者应尽量使背部成水平面,并注意低头,以免发生危险。

2. 人多时,可多分几組同时做;也可各队都先跳第一标記,熟練后再跳第二、三、四各标記。

互助合作

人数: 20-60人, 各队人数要成双。

场地布置: 在场上回一条起点綫, 在此綫正前方 15公尺处画 4 个标記(或者放置 4 頂草帽或草鞋等)。 将全体分成人数相等的四队, 各队排成二路縱队 (小 个兒站在前面) 站在起点綫后, 对正本队正前方的标 記。

方法:預备时,各队第一排的二人,一人扮为跛者、一人扮为盲者(用帽子或手帕蒙住眼睛),盲者背起跛者站到起点毯上。游戏开始,盲者在跛者的指揮下向前走, 繞过标記后, 放下跛者; 盲者即取下蒙住眼睛的帽子或手帕, 二人牵手跑回, 到起点毯处与次二人中的跛者击掌后, 第二排的二人又开始动作。先完的一队为胜。

规则: •

- 1. 击掌时,次二人必須在起点續上。
- 2. 如在背行的途中, 跛者落地时, 即必須在落地处重新背負, 跛者不得步行。

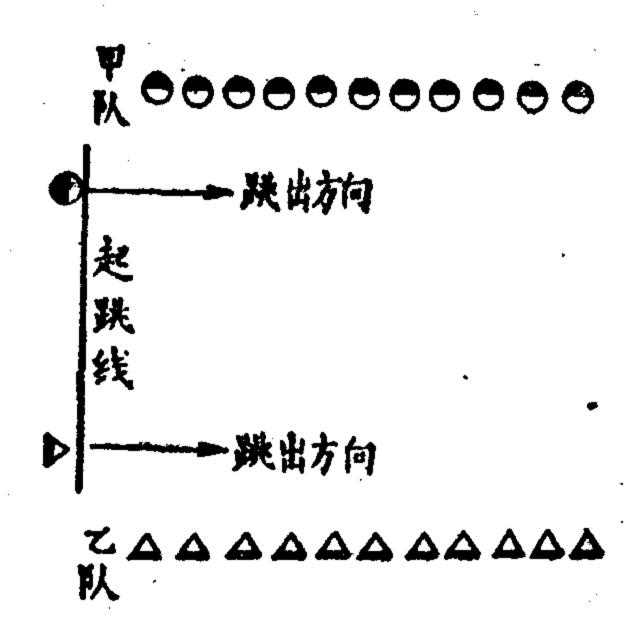
立定跳远接力

人数: 30-60人。

用具:皮尺一盘。

场地布置: 在一个长 30 宽 15 公尺的场地上, 面 起跳綫一条。

方法:将全体分成人数相等的甲、乙两队(或三队、四队),各成单行横队分别相对站在起跳綫的两侧前方(如下图),各队选一队长負责記录成績。游戏开始,各队第一名走到起跳綫上,以立定跳远的姿势,双脚跳起同时落地,各队队长在对方队員着地点最近处,作一記号,第二人仿前一人的动作在此記号后起跳。跳过的人站到排尾。如此依次进行,至各队队員都跳完时,以所跳距离最远的一队为优胜。



规則:

1. 必須在起跳綫或前入着地点后起跳,在未跳

以前,双脚不得离开原地。

2. 起跳前,允許做伸、屈、摆动以及其他有助于跳远的动作。

按 河

人数: 20-40人。

用具:粗繩一根。

场地布置: 在平坦的广场上, 画三条平行的綫, 各距三公尺; 中間的一条为中綫, 两边的两条为界綫(河边), 两边綫之間为"河"。

将拔河繩放在三綫的垂直平分綫上,在繩的中点縛一条小紅帶。紅带应压在中綫上。

方法:将全体平分为两队,各选一人为指揮員。 預备时,各队成縱队,握繩成向后拉的姿势。游戏評 **判**員发出动令后,各队按照指揮員的指揮向后拉,哪 一·队把小紅帶拉过本队的河边为胜。

规則:

- 1. 双方人数必須相等,指揮員不得拉繩。
- 2. 不准着硬底或有后跟的鞋子。
- 3. 任何人不得松手,以免造成危险。
- 4. 胜負以紅带为准, 紅带过了那一队的界綫, 就判那一队胜。
- 5. 第二次比賽时要交換场地。在规定的时間內 (3-5分鐘), 紅带未 过界綫, 判为平局 重新开始。整个比賽可采取五拉三胜或三拉二胜制。

注意: 繩子一定要結实,以免拉断造成危险。

搶救伤員

人数: 20—40人。

场地布置:在任一平地上, 面两条平行綫, 相距 15公尺, 一为起点, 一为終点。

方法:将全体学生分成人数相等的两队。各成一路縱队(小个兒站在前面)站在起点綫后,預备时,各队第一名将第二名背起。游戏开始,各队第一名背着第二名向前跑,送到終点綫外;第一名不动,第二名迅速跑回背第三名;以下的人仿第二名的动作进行,直至本队最后一名被背过終点綫为止。动作先完的一队为优胜。

规則:

- 1. 背人者如中途无力, 可作片刻休息, 但仍应 就地背起。
- 2. 已被背过終点的队員,仍須排成原队形。背人时,須由起点錢后背起,跑过終点錢后才能放下。

注意:初做时可用竞走的方式进行,熟練后可用 **客**跑的方式。人多时可分成三队或四队。

留神爆炸物

人数: 10-20人。

用具:每人准备一只能立起来的木棒或木质手榴 弹(或其他物件)。

场地布置: 在一个 15 平方公尺 的场地上, 按人数的多少画一个圆圈,将木棒或其他物件竪立在圆周上,作为爆炸物。

方法:全体游戏者围在圈外,拉成单項圆圈,面向圆心。然后一二报数,一数为一队,二数为一队。游戏开始,全体互相拉手围着圆圈向左或向右走动。在走的过程中,同队的人設法使左、右对方的队员碰到木棒(或其他物件),但只准用手拉,这就要看誰最机智、灵活和力量大。如此进行,在一定的时間內,犯规和碰棒人数較少的一队为优胜。

规则: 左、右的人必須两手拉紧。

騎兵战

人数:可以多一些,但参加的人数应为8的倍数,每4人一組。

用具:每4人預备手巾一条。

场地布置:在一平坦的广场上,画两条平行的起点缝(本营),使之相距15—20公尺(战场)。

預备: 平分全体为人数相等的两队,然后每4人为一组,其中三人组成馬,一人为騎兵。組馬时,一人站在前面,二人并列于其后側的左、右方。左者伸右臂,用右手紧握前人之左肩,組成鞍的左半,左手与前人的左手交叉相握,构成左侧的馬蹬;右者,按同

样的方法組成較的右半和构成右側的馬蹬。各队以同样的方式組成,各个騎兵随于馬后,然后各队排成横队,相对立于起点綫后。

游戏方法: 指揮員发出"預备"令时,各队騎兵上馬,同时将手巾塞进 頸后領內,露出一角。听到"前进"令时,各队催馬向战场逼进,各寻对手,租对租地进行交战,目的在于抽出对方的手巾。被抽去手巾的騎兵,应就地下馬,走回本营。取得手巾的一租、即乘馬凱旋而归。待战局結束,則以取得手巾較多的一队为优胜。

规則:

- 1. 騎兵交战时,組成馬的三人不得妨碍对方动作。騎兵落馬时,以失敗論。
- 2.被抽去手巾的一組,应就地下馬走回本营,不得助战或妨碍动作。
- 3. 双方交战时,可以互相閃躲,但不准推、拉 或瓦殿。
 - 4. 交战不能超出战场范围。

注意:

- 1. 游戏开始时, 可高喊"冲啊"以助声势。
- 2. 在未进行游戏以前,宜先对組馬、上馬等动,作加以練习,使进退一致,行动統一。
- 3. 此游戏的另一种作法:每队中选一騎兵为大将,头戴容易分辨的帽子,指揮作战。其他騎兵有的保护着大将,有的出去与对方交战,目的在于将对方大将的帽子摘下,各队可进行有計划的进攻和守卫。能取得对方大将帽子的一队为优胜。

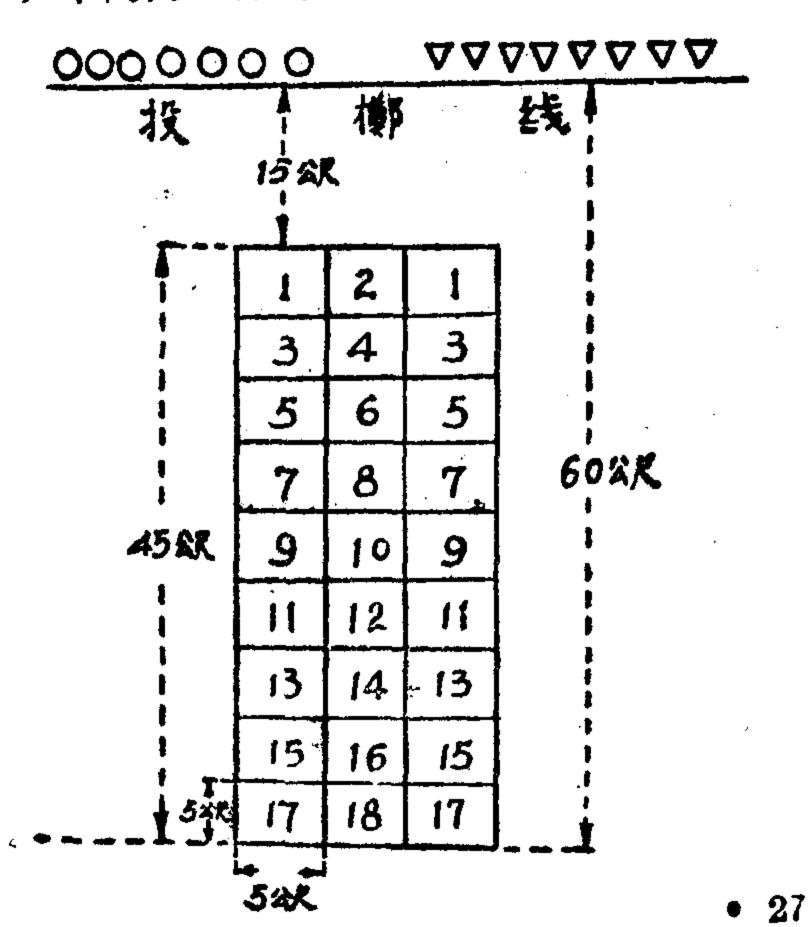
4. 这个游戏适合于大规模表演,但必须有一定的紀律,否則容易发生危险。

投弹打靶

人数: 20-60人。

用具: 木质手榴弹 4个(在柄上涂上两种不同颜色或贴上不同颜色的纸条)。

场地布置: 在平坦地上画一投擲綫, 从綫的正前 方15公尺处开始, 向前画--长45公尺、宽15公尺的长 方形; 在长方形內画成长、宽各5公尺的正方形27个, 內写数碼: 两边的两行內数碼相等, 都是1、3、5 ……17; 中間的一行則为2、4、6……18(如图)。



方法: 将全体平分 成两队, 各选一队长 雜記分員。其他人分別排成一列横队, 站在投擲縫后, 面对投擲方向。游戏开始, 各队的前二名, 手拿弹柄不同 颜色的手榴弹, 先由两排头投擲。在弹落地处, 看格内的数碼(即分数), 每人投擲一次, 然后由两侧到前 前 治弹交给第三名。次一人再投擲, 如此进行, 循环 3 — 5 次后, 以积分最多的一队为价胜。

规則:

- 1. 投擲时可以助跑,但不准越过投擲綫。
- 2. 不准撇擲 (同手榴弹擲运规則)。
- 3. 如弹落在 靶子外,不得分;如落在 最远额 (60公尺)的前面,则无論着地点在何处,均得25分。
 - 4. 如两个手榴弹在空中相碰,应重擲。

注意:

- 1. 每人在投擲前应做些准备划作,活动活动路脚。
 - 2. 拾弹时要停止投擲,以免发生危险。
 - 3. 如手榴弹多,每人每次可連續投擲2-3个。

听信号进軍

人数:不限。

方法:指揮員先說明进軍信号:以笛声(哨声)为 令,一长声——于备;两短声——起立向終点幾快跑; 三短声——急停并就地队倒。然后,指揮員吹哨(一长声)于备,全体分散在起点綫后,待再发令时按信号的变化决定自己的动作。如此进行,直到有一人跑到移点为止。先跑到的人,下次可代替指揮員发信号。

规則:

- 1. 在发出急停就地臥倒的信号后,如仍有向前 饱或站立者,則讓他退后5步。
 - 2. 信号要灵活,精楚。

換防

人数: 20—60人。

用具:小旗(或接力棒)。

场她布置: 在平地上画两条平行的出发线,相距 20公尺。

方法:将全体分成人数相等的甲、乙两队,各队再分成两組;同队的两組各成二路縱队(小个兒站在前面),分別相对站在两条出发綫后。然后规定各組第一排(二人)为第一伍,依次类推。各队第一組的第一伍,其中一人拿一小旗。听到"予备"时,第一伍的二人牵手,站到出发綫上。听到动令后,速奔本队第二组,将小旗交給第二組第一伍的人,然后站到第二組的右側另成一队。接旗的二人再奔向第一組,将旗交給第一組的第二伍。如此交互进行,先完的一队为胜。

规則:

1. 每伍二人,中途不得脱手。

- 3. 中途或交接时发生脱手现象或小旗掉落,可 立即牵好手或拾起小旗再跑,不算犯规。

运球越人

人数: 20—50人。

用具: 籃球(或其他皮球)两个。

方法: 在一块20公尺的方形场地上,将全体平分成两队,各站成单行圆圈,面向圆心。每入左右間隔1一2公尺,各队排头手持一球。游戏开始,各队排头开始运(拍)球,由每人的左侧、右侧逐一穿过。运过一圈后,传給第二名,繼續进行,先完的一队为优胜。

规則:

- 1. 运(拍)球时,不許持球走或跑。
- 2. 要逐一穿过各个間隔,不准隔过。

注意:人数很多时,可分几个队进行、每队(圈) 以10人左右为宜。

对面传球

人数: 20—60人。

用具: 籃球(或其他較大的皮球)两个。

场地布置: 在 平地上画 两条相 距 8 公尺的 平行

越。

方法: 将全体分成人数相等的两队,每队再分成两組。同队的两組各成一列横队,相对站在两綫的后边;各队的第一組第一名,双手持球于胸前。听到动命,各队开始对面传球。依次向下传,传到最后一人时,再由后向前对面传回来,如此进行,先传递完成规定次数的一队为优胜。

规則:

- 1. 传球的次序是,第一組的第一名传給第二組的第一名;再由第二組的第一名传給第一組的第一名,於样依次传下去。
- 2. 传球时必須 用双手胸 前传球, 两脚可 以活动, 但不准过綫或踏綫。
- 3. 接球的可以过綫接球,但須退回綫后才能把 球传出去。

秘密传令

人数:50-70人。

场地: 任一宽濶之地。

方法: 等分全体为甲乙两队,各排成一列横队。两队相距5-6公尺,相对而立。各队每人左右間隔約两步。各队的排头为发令員,排尾为受令員。开始时,全体肃静。指揮員把命令秘密地告訴双方的发令員。动令一下,发令員立即奔至本队第二名,輕声传达指揮員的命令,然后回归原位。第二名如法传达給第三名,

第三名传达給第四名。順次传达下去,直至受令員为 止。受令員听令后,立即跑至指揮員前,将所受的命 令托告指揮員。先向指揮員报告而且所受的命令无錯 誤的一队为胜。

规則:

- 1. 传达命令須按次序进行。
- 2. 不准大声传令。不传令給別人时不准劝。

注懲:

- 1. 命令要簡单、有趣、有意义,而且便于記忆。
 - 2. 入多时,可分三队或四队进行。
 - 3. 每队左右之間隔可适当放宽。

不讓他拍着

人数:不限。

场地: 任一平坦之地, 划定活动范围。

方法:全体散立场上,听候指揮員发令。当指揮員喊出"×××是追拍員"时,受令者要任意追拍一人。被拍着的人与追拍者对調,原追拍者应高呼一声"×××是追拍員了",以通告全体。如被追拍者刚刚做过追拍員时,可在未被拍着前,见追拍員来追,就高喊一声"原諒我一次",追拍員聞言后应另追別人。

规則:

1. 如被追者疲乏过度不能再逃时,可用手指鈎住別人的手指,即可免追,但时間不得超过一分鐘。

- 2. 只准在已划定的活动范围内追拍。
- 3. 追拍員不得用力拍人,更严禁推入或用脚絆

注意:

- 1. 人多时,可多几个追拍員。
- 2. 追拍員可用声东击西的方法,如突然改追别人,或猛然返身追后面的人等。总之,要机智灵敏,有計有策。
 - 3. 指揮員要仔細观察,以免游戏进行时混乱。

烏鴉和烏龟

人数:不限。

场地布置: 在平坦地上画两条平行綫。两綫距离 20—30公尺: 一条是鳥鴉的起点綫, 一条为鳥龟的起 点綫(即安全綫)。

方法: 全体参加游戏者按大小个排成二列横队,前后对齐。前排为鳥鴉,后排为鳥龟,前后排要認准对象。然后,前排横列于场之一端的安全 縫外,后排横列于场之另一端安全綫外,两队相对而立。游戏开始时,指揮員拖长声喊"鳥"字时,两队一齐前进。当两队前进到相距 1.5—2 公尺时,指揮員 就喊出"鴉"字或"龟"字。当喊出"鴉"字时,鳥鴉立刻追拍鳥龟,鳥龟要迅速逃跑,一直跑过本队的安全镇才算脱险;当喊出"龟"字时,鳥龟立刻追拍鳥鴉,同样也要快速跑过本队的安全綫才算脱险。可繼續进

行几次, 胜队被拍着的人少为胜。

规則:

- 1. 逃过本队之安全綫对方就不能再追拍。
- 2. 被拍着算失敗。
- 3. 只准跑归本队之安全綫内,不准四处乱跑。

注意:

- 2. 指揮員喊 "鳥"字后,一直要把"鳥"字拖 长到"鴉"字或"龟"字喊出为止。
 - 3. 场地要平坦,前后排力量的配备要均等。

黑夜捕蛙

人数: 25—30人。

场地:操场或平地。

用具: 手帕两条。

方法:全体携手站成圓圈坐下,指定二人站在圓圈中,一为捕者,一为青蛙。此二人均用手帕紮瞞双目。游戏开始,捕者赋"一、二、三",青蛙即放輕脚步在圓圈內四处躲藏,捕者随着声音追捕。捕者可以直喚为蛙者的姓名,也可拍掌探听青蛙的行踪。为蛙者听到喚自己的姓名时,要回答"咯咯咯";听到捕者的掌声,要以掌声回答。捕者三喚姓名和三次拍掌后,无論捕获青蛙与否,均互相对關。然后再更换另外二人,全体依次輪流进行。

[General Information] 书名=民兵体育游戏 作者=人民体育出版社编 页数=34 SS号=11761344 DX号= 出版日期=1959年04月第1版 出版社=人民体育出版社

书名

前言

目录

- 1.争夺高地
- 2.围攻
- 3.智过敌区
- 4.输送武器
- 5. 冲过封锁线
- 6 . 夺红旗
- 7.争夺武器
- 8.跳过堑壕,越过障碍
- 9 . 炸碉堡
- 10.看谁最机警
- 11. 走马灯
- 1 2 . 绕圈赛跑
- 13. 把守关口
- 1 4 . 抢狮球
- 15.活动跳箱
- 16. 互助合作
- 17.立定跳远接力
- 18.拨河
- 19.抢救伤员
- 20. 留神爆炸物
- 21. 骑兵战
- 22.投弹打靶
- 23. 听信号进军
- 24.换防
- 25. 运球越人
- 2 6 . 对面传球
- 27. 秘密传令
- 28. 不让他拍着
- 29.乌鸦和乌龟
- 30.黑夜扑蛙