

运动游戏

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167766732599125.html>

范文网，为你加油喝彩！

vivo是安卓手机吗-请假条病假

爱情需要信任
友情需要理解

2023年3月1日发(作者：炅炒手撕包菜)

百度文库-让每个人平等地提升自我

1、迎面接力:(10人) 器械:接力棒

男生、女生相距30米成一路纵队相对站立，教师发令后，男生第一

人手持接力棒迅速向女生跑去，将接力棒传递给女生第一人，自己站

到女生排尾。女生第一人持棒跑向男生，将接力棒传递给男生第二人，

站到男生排尾。如此依次进行，每人跑一次，以先跑完的队为胜。

2、同舟共济:(4人)器械:木板两块

参赛队员站在木板鞋上，在起跑线后站好。比赛开始，队员协同动作

前进，以船尾到达终点线为比赛结束，时间少者为胜。

3、齐心协力:(8人)

参赛队员成一路纵队，前面队员抱住后面的队员右腿，后面队员左手

搭在前面队员的肩上，比赛开始。队员们单脚向前跳跃前进，以排尾

跳过终点线为比赛结束，时间少者为胜。

规则:队伍从哪断开必须从哪接好，不得提前跳。

4、协同作战:(2人)器械:排球

参赛者背对背，互相挽住对方的手臂，中间夹一排球，站在起跑线后。

比赛开始，二人迅速侧身向前跑，绕过标志物跑回将球交给后面的队

员，依次进行，以先跑完的队为胜。

规则:(1)不得松开手臂。(2)球若掉下必须拾起重新开始。

5、运球接力:(10人)器械:篮球

参赛队员分甲乙两组分别站在起终点线后成一路纵队，比赛开始甲组

第一名队员运球至乙组将球交给乙组第一名队员，乙组第一名队员接

球后迅速向甲组运球并将球交给甲组第二名队员，依次进行，以先完

成的队为胜。

规则:(1)不得抱球跑。(2)不得扔球。

6、二人三足跑:(2人)器械:绳带

参赛者并排站在起跑线后，用绳子将二人的内侧腿捆好。比赛开始，

二人向前跑出，以先到达终点者为胜。

规则:必须向前走跑，不得跳跃。

7、划船比赛:(2人)

两人对面互相做在对方伸出的脚面上，并抓对方的手臂，形成小船

状，排在起点线外。比赛开始，各个“小船”在前后摆动时，交换

移动两人的双脚，使“小船”向前行进，以先到达终点的队为胜。

规则:(1)小船从何处散开，必须重新组好再开始(2)组成“小船”的

两个人的臀部不得离开对力的双脚脚面。

8.跳绳接力:器械:跳绳

参赛队员成一路纵队站在起跑线后。比赛开始，第一人下持跳绳向前

跳出，绕过标志物跑回，将跳绳交给第二人，依次进行，以先跑完的

队为胜

百度文库-让每个人平等地提升自我

22

规则:(1)只能跳绳跑，不得持绳跑。〔2)必须绕过标志物。

9、跳袋接力:器械:跳袋

参赛队员成一路纵队站在起跳线后。比赛开始，第一人站在跳袋内，

手提跳袋的带子向前跳出，绕过标志物返回并将跳袋交给第二人，依

次进行，以先跳完的队为胜。

规则:(1)必须绕过标志物。(2)必须在起跑线后交接。(3)队员若摔倒

必须在原地起来，重新再跳。

10、单足跳接力:(男、女各5人)器械:接力棒

学生成一路纵队站立在起跳线后，距离起跳线20米处放一标志物，

教师发令后，排头用单脚连续跳，绕过标志物跳回，拍第二人的手，

自己站到排尾。依次进行，以先跳完的队为胜。

11、快快跳起来:(男、女各10人)器械:短绳

学生成一路纵队，前后一臂距离。比赛开始，第一与第二人各持短绳

一端向排尾跑去，每个队员依次迅速跳起来，让绳从脚下通过。到排

尾后，第一人留下，第二人跑回与第三人持绳跑向排尾。如此依次进

行，以先跳完的队名次列前。

12、拍球比多:(男、女各5人)器械:篮球

学生手持一球，比赛开始，学生原地运球，以单位时间内拍球次数判

定名次。

13、跳长绳:(男、女各12人)器械:长绳

由两名学生摇一根长绳，其余的人成一路纵队站在摇绳人的侧面。当

发出“预备”口令时，各组开始摇绳。发出“开始”口令后，排头由

一端斜向跑入，跳一次跑出，在另一端摇绳者侧面站好。如此依次进行，在单位时间内，以跳的次数判定名次。

14、救护战友:(3人一组)

学生三人一组站在起跑线后，线前10.米处放一标志物。比赛开始，两人抬着一个人跑出，绕标志物返回，依次进行。以完成任务快而且好的队为胜。

15、跳背接力:(男生10人)

学生成一路纵队，队员之间间隔2米，体前屈两手扶膝作成“山羊”。比赛开始，排尾向排头方向用分腿腾越的方法依次跳过本队所有的“山羊”，全队每人都跳过以后，以先跳完的队为胜。

16、仰卧起坐:(女生5人)器械:体操垫

每队五名队员，仰卧垫上，屈腿，大小腿夹角90度，双手抱头。比赛开始，学生们做仰卧起坐，肘关节触膝关节，最后以五人总成绩决定名次。

17、定点投篮:(男、女各5人)器械:篮球

每队五名队员，手持篮球站在罚球区罚球线后，比赛开始，每人投

百度文库-让每个人平等地提升自我

33

10个球，最后以五人投中总数判定名次。

18、车轮滚滚:(男、女各5人)器械:轮胎

学生成一路纵队站在起跑线后，线前20米放一标志物。比赛开始，

排头手推轮胎跑出，绕标志物返回，将轮胎交给第二人，自己站到排

尾依次进行，以先完成的队为胜。

19、推铁环:(男、女各5人)器械:铁环

学生成一路纵队站在起跑线后，线前20米放一标志物。比赛开始，

学生手推铁环绕过标志物返回，以接力形式进行，以最后一人和铁环

同时到达终点的先后判定名次。

20、运球上篮比赛:(男生5人)器械:篮球

学生成一路纵队站在篮球场底线，教师发令“开始”，排头运球前进

然后上篮，如球未中，需把球捡回再投，投中后继续向前运球，然后

投第二个篮，投中后将球传给第二人，如此依次进行.以先完成的队

名次列前。

21、排球发球比赛:(男、女各5人)器械:排球

在排球场地，每名学生发10个球(小学生与中学女生采用下手，中学男生采用上手)最后以发球成功率判定名次。

22、踢毽比赛:(男、女各5人)器械:花毽、毽球

学生成一列横队站好(两人之间间隔2米)每人手持一毽。比赛开始，学生用盘踢的方法踢毽。最后以单位时间内踢毽次数多少判定名次。

23、排球自垫球:(男、女各5人)器械:排球

学生每人手持一个排球站好，比赛开始，学生双手垫球(球必须超过头部)。以单位时间内垫球次数多少判定名次。

24、蹦蹦球:(男女各5人)器械:蹦蹦球

学生每人持一蹦蹦球，站成一列横队，比赛开始，学生原地蹦蹦球。最后以单位时间内全队所跳成绩判定名次。

25、跳短绳:(男女各5人)器械:短绳

学生手持短绳，成一列横队站好，比赛开始，学生原地跳绳。最后以

规定时间内跳绳次数多少判定名次。

26、双杠追逐跑:(男生5人)器械:双杠

学生手握双杠一端站好，教师发令“开始”，学生手撑双杠做前摆挺身下，跑向另一端再做，如此依次进行，最后在规定时间内以各队所做总数判定名次。

27、障碍赛跑:(男、女各5人)器械:垫子、栏架、铁环、乒乓球

学生成一路纵队站在起跑线后，比赛开始，排头跑出跨过垫子，钻过高栏，套过铁环(由下而上)，将碗内乒乓球用筷子夹入另一碗内，然后跑回击第二人手，第二人跑出，依次进行，以跑完的先后顺序判定名次。

百度文库-让每个人平等地提升自我

44

名次。

28、单杠引体向上:(男生5人)器械:单杠

学生站在单杠前做好准备，比赛开始，学生双手正握单杠「做引体向上，要求下颌超过单杠面。以完成次数多少判定名次。

29、穿衣服比赛:(男、女各5人)器械:系扣上衣(自备)

学生成一路纵队站好，每人相隔8米，教师发令“开始”，第一人穿好衣服跑向第二人，然后把衣服脱下，由第二人穿好跑向第三人，依次进行。以最后一人穿好衣服跑过终点线的顺序判定名次。

30、钻山洞比赛:(男、女各10人)

参赛队员成二列横队相对站立，双手互搭组成山洞，从排头开始从前洞口钻入至后洞口钻出，再将手搭起成山洞，如此依次进行，每人做完一次后，以先完成的队获胜。

31、沙包投准:(男女各5人)器械:沙包若干、塑料筐1个

在场地上画一半径4-6米的圆，学生每人持5个沙包站在圆上，圆心处放置一塑料筐。比赛开始，学生将沙包投向塑料筐，最后以投入沙包数量判定名次。

32、保龄球:(男女各5人)器械:篮球10个、塑料瓶若干(装水)

在场地上画两条相距10米的平行线，一条做为投掷线，另一条为摆放瓶子的线。比赛开始，运动员持篮球滚向瓶子，最后以碰倒瓶子的总和多少判定名次。

33、拔河:(男女各12人)器械:拔河绳

在场地上画三条平行的短线，间距米，中间的为中线，两边的为“河界”。拔河绳中间系上一根红带子为标志带。将拔河绳垂直于中线，放在场地的中间，并使标志带对准中线。双方队员分别站在“河界”后拔河绳两侧，对面间隔站立。裁判鸣哨后双方一起用力拉直到把标志带拉过本队“河界”的为胜。

34、爬竿接力:(男生5人)器械:爬竿

参赛队员成一路纵队站在竿爬前，听到口令，各队第一人顺爬竿爬上，到达顶端后，顺爬竿爬下，然后第二人爬上，如此依次进行，以先完成的队为胜。

35、赶猪进圈接力:(男女各5人)器械:排球、体操棒

参赛者手持体操棒站在起跑线后，比赛开始，运动员持棒推赶一个排球，中间通过一个门，以先完成的队为胜。

规则:必须在自己的跑道内赶着球走。

36、纵跳摸高:(男女各5人)器械:摸高器

参赛队员成一路纵队站在摸高器下，比赛开始，各队选手原地纵跳摸

高，最后累计各队成绩判定名次。

37、云梯接力:(男女各5人)器械:云梯

百度文库-让每个人平等地提升自我

55

参赛队员成一路纵队站在云梯一端，比赛开始，第一人双手握云梯交

替行进至云梯另一端，然后第二人用同样方法进行，如此依次进行，

以完成先后判定名次。

38、匍匐前进:(男女各11人)器械:圆口布袋

参赛队员成一路纵队站在袋口，比赛开始，第一人打开袋口，其余十

人鱼贯钻入，从另一袋口钻出，以最后一人钻出袋口为比赛结束，时

间少者为胜。

39、搭桥过河:(男女各8人)器械:木板

每人手持一块木板成一路纵队在起跑线后站好。比赛开始，依次将木

板传给最前面的队员搭成桥过河，以最后一人通过终点并将木板收回

为比赛结束，用时少的队为胜。

规则:(1)身体不许接触地面。(2)木板必须贴紧放。

40、海豚戏珠:(男女各5人)器械:呼啦圈、大网兜、排球、筐

参赛队员成一路纵队站在起跑线后，比赛开始，第一人手拿排球向前

跑出，钻过二个呼啦圈到达终点将球投进筐内，然后再拿一球跑回起

点交给第二人，依次进行，以先完成的队为胜。

41、大丰收:(男女各6人)器械:塑料筐、网球

一人站在投掷线后负责投球，其余人腰间系一塑料筐站在直径一米的

圆内用筐接投出的反弹球，最后累计五人接球总和的多少判定名

次。

规则:(1)不许出圈(2)必须用筐接

42、多足虫竞走:(男女各8人)

参赛队员成一路纵队蹲下,后面队员将双手放在前面队员的肩上。比

赛开始，全队协同一致交替迈步向前，以排尾通过终点线为比赛结束，

用时少的队为胜。

43、蚂蚁运物:(男女各5人)器械:实心球

学生成一路纵队站在起跑线后，第一人仰面手脚撑于地面，腹部放一实心球准备。比赛开始，手脚协调向前爬行，至折返点抱球跑回将球交给第二人，依次进行，以先完成的队为胜。

44、穿越封火线:(男女各5人)器械:垫子、长板凳

学生成一路纵队站在起跑线后，比赛开始，各队的第一人在垫上采用匍匐前进的方法前进，依次通过所有封锁线(长凳)后跑回，击掌第二人出发，依次进行，以完成好而且用时少的队为胜。

45、中华人地:(男女各5人)器械:中国地图版块

学生在起跑线站好，比赛开始，各队迅速跑到地图前，通过互相协作将打乱的地图版块安放到中国地图上，组装完毕，快速跑回，以最后一人跑过起跑线为比赛结束，用时少的队为胜。

46、骑车竞赛:(男女各6人)

百度文库-让每个人平等地提升自我

66

参赛队员三人为一组，前面两人并肩站立，外侧手*腰，内侧手相牵，后面一人将双手分别放在前面队员肩上，一腿抬起放在前面队员手

上，三人呈“车”状。比赛开始，三人协同跑出，绕标志返回，以接力形式进行，完成好且用时少的队为胜。

47、网球颠球比多：(男女各5人)器械：网球拍、网球

学生手持网球拍准备，比赛开始，学生用网球拍颠球，以单位时间内颠球次数累计总和多少决定名次。

48、网球托球跑接力：(男女各5人)器械：网球拍、网球

学生成一路纵队站在起跑线后，第一人持网球拍托球准备。比赛开始，托球跑出，绕标志物返回后，交给第二人，依次进行，以先完成的队为胜。

49、网球颠球跑接力：(男女各5人)器械：网球拍、网球

学生成一路纵队站在起跑线后，比赛开始，第一人持拍颠球跑出，绕标志物返回后将拍和球交给第二人，依次进行，以完成好且用时少的队为胜。

规则：1、必须颠球跑2、球落地后须拾球后在原处重新开始

50、排球垫准：(男女各5人)器械：排球、球筐

一人站在限制线后抛球，其余队员成一路纵队准备。比赛开始，参赛队员将抛来的球采用双手下手垫球的方法垫入3米远处的球筐，最后累计全队进筐球数的多少判定名次。

51、攀登高峰:(_女生5人)器械:肋木

参赛队员成一路纵队站在肋木前，比赛开始，各队第一人立即手脚并用向上攀爬肋木，用手触一下肋木最高一层横木然后爬下，第二人用同样方法攀爬，如此依次进行，以先完成的队为胜。

52、火车赛跑:(男女各8人)

参赛队员成一路纵队蹲下，后面队员将双手放在前面队员的肩上。比赛开始，全队同步双脚跳向前，以排尾通过终点线为比赛结束，用时少的队为胜。

53、足球射门:(男女各5人)器械:小球门、可乐瓶、足球

学生成一路纵队站在距球门6米远的限制线后。比赛开始，依次将球踢出，球进门前不碰倒人墙(10个可乐瓶)和守门员(1个可乐瓶)计1分，每人踢3球，最后累计全队进球总数的多少判定名次。

54、穿针引线:(男女各5人)器械:针、线

各队成一路纵队站在起跑线后，前面30米处椅子上放有针和线。比

赛开始，各队第一人跑出至折返点处，将线穿到针上后跑回，第二人

出发，依次进行，先完成的队为胜。

55、夹球跑接力:(男女各5人)器械:塑料筐、乒乓球、筷子

参赛队员成一路纵队站在起跑线后，比赛开始，第一人跑向终点用筷

百度文库-让每个人平等地提升自我

77

子将一个乒乓球从筐内夹出并跑回起点放入筐内，将筷子交给第二

人，依次进行，以先完成的队为胜。

规则:球掉地后须在原地将球夹起后再继续进行比赛。

56、矮人跳绳接力:(男女各5人)器械:短绳

参赛队员成一路纵队站在起跑线后，比赛开始，第一人手持短绳采用

蹲姿向前跳出绕过标志物跑回，将短绳交给第二人，依次进行，以先

跑完的队为胜。

57、快乐的搬运工:(男女各5人)器械:轮胎

学生成一路纵队站在起跑线后，线前20米处放一标志物。比赛开始，排头抱轮胎跑出，绕标志物返回，将轮胎交给第二人，依次进行，以先完成的队为胜。

58、传球接力:(男女各10人)器械:篮球

参赛队员成一路纵队，第一人手持排球准备。比赛开始，由第一人开始用头上胯下的方法向后传递，传至排尾，排尾抱球跑回，做完一轮先完成的队为胜。

59、行路难:(男女各6人)器械:体操棒

各队分成两组相距15米准备，排头将一体操棒放在两脚脚面上。比赛开始，用后脚跟着地向前行进，到对面将体操棒交给第一人，依次进行，每人跑一次，先跑完的队为胜。

规则:体操棒若中途掉下，须在原地拾起放好后再前进。

60、传物接力:(男女各8人)器械:体操棒、小铁环

参赛队员每人手持一根体操棒相距两米站立。比赛开始，第一人在筐内拿出一个小铁环套在体操棒上传给第二人，两人用体操棒交接，依次向后传至第八人，每组传三个小铁环，用时少的队为胜。

规则:小铁环若中途掉下，须在原地拾起再传递。

61、双人跳绳接力:(男女各6人)器械:跳绳

每队两人一组并肩站立，共同手持一条绳准备。比赛开始，两人协同

摇绳跑出，绕前方20米远处标志物返回，第二组出发，依次进行，

以先完成的队为胜。

62、运沙包投篮:(男女各6人)器械:沙包、纸篓

各队成一路纵队站在起跑线后，排头两脚夹一沙包准备。比赛开始，

采用双脚跳跃的动作出发，跳到15米远处时双脚夹着沙包起跳，将

沙包投入纸篓跑回，依次进行，先完成的队为胜。

规则:1、只能用双脚投篮。2,每投进一球，总时间减掉二秒。

63,多人竞足赛:(男女各6人)器械:绳带

参赛队员并排站在起跑线后，用绳带将相邻两人的小腿绑好。比赛开

始，全队协同向前跑出，以全队都通过终点且用时少的队为胜。

64、大猩猩赛跑:(男女各5人)器械:软式排球

百度文库-让每个人平等地提升自我

88

参赛队员成一路纵队，第一人用腹部加紧软式排球做好准备，比赛开始，由第一人开始向前跑出，绕过标志物跑回，将软式排球交给第二人，依次进行，以先完成的队为胜。

65.春种秋收:(男女各6人)器械:塑料筐、排球、垒球、网球

参赛队员成一路纵队站在起跑线后，比赛开始，第一人跑出将大筐内的三个排球、一个垒球和一个网球抱出跑向前方，将球分别放入小筐后跑回，击掌后第二人出发，将球从小筐内取回放入大筐，依次进行，以完成好且用时少的队为胜。

66.穿越时空:(男女各8人)器械:体操垫

各组第一人站在起跑线后准备，其他队员依次成屈体俯撑姿势组成时空隧道。比赛开始，第一人跑出，采用爬行动作在垫上钻过隧道，钻出后自动接上组成隧道，第二人出发，依次进行，以先完成的队为胜。

67、从林鼠:(男女各6人)器械:跨栏架、皮筋

各队成一路纵队站在起跑线后准备，前方10米处放置6个间距1米

的栏架。比赛开始，第一人跑出，至栏架处用双脚连续跳跃跳过所有

栏架后跑回，依次进行，以先完成的队为胜。

68、球类沙龙:(男女各5人)器械:足球、篮球、排球、网球、毽球、

乒乓球、塑料筐

各队成一路纵队站在起跑线后，起跑线前每隔5米放置一个筐，筐内

依次放置足球、篮球、排球、网球、毽球、乒乓球等器械，要求队员

每经过一处要用颠、拍、垫、踢等方法击打各类器械5次。比赛采用

接力形式进行，先完成的队为胜。

69、青蛙跳接力:(男女各8人)器械:标志物

两人一组侧对前进方向，背对背全蹲，两人手臂相挽准备。发令后，

两人协同向前跳出，以迎面接力的方式进行，用时最少的队为胜。

规则:跳进中手臂不得分开

70、沙包夺分赛:(男女各5人)器械:沙包

将一个长米的正方形，分成9个小正方形，小正方形由1-6分值的正

方形和3个空白分值的方形组成。比赛队员在距离5米远的位置向大

正方形投沙包，每人投掷5次，累计该队总分，以得分多少排定名

次。

注:沙包以最后静止落点为准判定得分。

71、双手实心球抛准器械:实心球

在距投掷线5米处，画一个1米直径的圆圈，比赛队员站成一路纵队，

先由第一名队员双手拿球，用双手抛球的方式，抛向圆圈，以第一落

点为准，球落入圈内得一分，球落到圈外或线上不得分，每人抛二次，

每队累积得分总数为本队成绩，以积分多少排定名次。

百度文库-让每个人平等地提升自我

99

72、脚夹球跳接力赛:

把一个队平均分成A组和B组，两组相对站立，相距15米站成一路

纵队，A组的第一人手拿接力棒，两脚夹一软式排球准备。当听到信

号后，以蛙跳方式跳向本队的B组的第一个人，同伴接棒后，采用同

样方式跳向A组第二名队员，重复进行，以各队完成时间多少排定名

次。

规则:在跳的过程中，球若掉落，须在原地夹好后再继续跳进，否则

判为失败。

73、争分夺秒器械:水桶、水杯、水瓶、水

参赛队员一路纵队站在起跑线后，比赛开始后拿空水杯在水桶中盛满

水后向前跑至折返点返回,途中将水杯中的水倒入空水瓶中，将水杯

交给下一个人，依次进行。比赛时间3分钟，比赛结束以各班水瓶中

水的多少判定名次，水多的班为胜。

74、青蛙部队器械:呼啦圈

两人一组，一人摆放呼啦圈，一人用立定跳远的方法向终点前进。发

令后摆放呼啦圈的队员把手中的两个呼啦圈摆在起点线前，另一队员

从后圈跳进前圈，摆放呼啦圈的队员等跳的队员跳过后圈，立即将后

圈拿起摆放为前圈，跳跃队员依次向前。到终点后互换角色，再返回

起点。比赛采用接力形式进行，先完成的队为胜。

75、木偶赛跑器械:4条1.2米长杆(带固定布条)

比赛采用迎面接力形式，每队分两组，相距20米，两人一对，两人

前后站立，用器械将两人同侧手臂和脚连接。听到发令后，两人配合向对面同组方向进发，和对面一对同伴击掌后，同伴向起点方向的同组方进发，如此往复进行，哪队用时少为胜。

76、海豚戏珠器械：栏架、排球、呼拉圈圈、塑料筐。

比赛采用接力形式进行，当听到发令后，每队第一人需跳过两个栏架，到终点后将塑料筐里的排球抛起，用头顶向2米远外的呼拉圈，顶进后本队用时减3秒，进与不进都要直线跑回，第二人继续进行，哪队先完成而且用时少为胜。

77、滚滚向前器械：每队6个篮球、一块木板（*）

每队6--8人，准备工作：木板先用4个篮球托起（放4个角），木板上坐一人，听到发令声后，两侧的人将木板向前滚动，最前的人将手里的球填入木板底下，继续向前滚动木板，后面的人将漏下的球拿起，跑向木板前填入木板底下，继续向前滚动，先到达终点的队为胜。

78、串珍珠器械：珍珠（算盘珠若干），细铁丝（30厘米）、筷子

比赛采用接力形式进行，每队第一人听到发令后，跑向终点处用筷子夹起珍珠串到细铁丝上跑回，第二个继续，最先串完珍珠的队为胜。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发