

# 儿童户外游戏

## 第二辑



翻译出品

孩子们

儿童户外游戏项目组

## 留住童年

我曾经说过这么一句话：“或许有一天，孩子们会问我们什么是童年。但是，假如有一天，孩子们问我们什么是微笑……”

伴随着社会的急剧变化，连许多成人都感到了无所适从。但不管如何，孩子都不应该成为社会转型的牺牲品——

借助各种传媒的力量，成人文化强势侵入社会各个角落，各种不适宜的信息毫不遮掩的冲击着孩子的大脑，而社会和家长从不认为这是一个问题。于是，催熟了多少儿童，剥夺了多少童年！

“孩子们”作为一个协作翻译和传播平台，我们希望通过“儿童户外游戏项目”把全世界好玩的适于在中国展开的户外游戏介绍过来，通过传播提供给老师、志愿者以及孩子们使用，为孩子们提供生动和新鲜的游戏。

不管是在什么国度、什么文化背景，孩子们的天性都是一致的。所以，我们相信户外游

戏这种模式是可以跨越语言障碍的，也可以成为不同国度孩子们之间彼此连结的纽带。

该项目内容源并不固定，项目组已经翻译的儿童户外游戏包括了来自英国、美国、印度、泰国、加拿大的内容，我们也希望能更大范围推介更多国家流行的游戏规则。

当前，项目组通过协作分工的方式每天以更新五个新游戏的速度推进，所有内容都会发布在“孩子们”官方网站。

另外，我们也在逐渐的对游戏进行整理和格式编辑，并陆续的结集，每一辑包含 30 个游戏。我们也会逐渐的为游戏插图（如果您愿意参与这项工作，可以随时联系我们）。

我们期待能有更多的孩子可以从游戏中获得乐趣。同时，感谢儿童户外游戏项目组的朋友，他们是：人间（南京）、如是（武汉）、肉猫（北京）、薄荷（长沙），还要感谢为游戏修改提供建议的朋友，正是大家的辛劳付出，才有了这一辑内容的面世！

彩蝶计划执行长 名下

## 目录

1. 找强盗 .....	5
2. 冻僵的袋子 .....	6
3. 水果碗 .....	7
4. 狐狸和兔子 .....	9
5. 障碍赛 .....	10
6. 跳睡莲（浮冰） .....	11
7. 棒球 .....	12
8. 谁愿意离开座位 .....	13
9. 钻窗户 .....	15
10. 扔呼啦圈 .....	16
11. 疯狂农场 .....	17
12. 水果和蔬菜 .....	18
13. 飞鱼 .....	19
14. 母鸡和小鸡 .....	20
15. 人链 .....	21
16. 打球 .....	22
17. 鬼魂 .....	23
18. 早安船长 .....	24
19. 野营 .....	25
20. 猜猜我想什么 .....	26
21. 快点抓住他 .....	27

22. 保护旗杆 .....	28
23. 抓兔子 .....	29
24. 鸭子，鸭子，灰鸭子 .....	30
25. 盲人司令 .....	31
26. 猜猜我是谁 .....	32
27. 哈哈 .....	33
28. 小丑和不高兴 .....	34
29. 烫手的土豆 .....	35
30. 击球和球拍 .....	36
后记：授权与联络 .....	38

## 1. 找强盗

**游戏名称：**找强盗

**游戏分类：**集体合作 / 猜测类

**游戏道具：**某件小道具（钥匙，小球之类）

**游戏目的：**选出一个孩子猜测道具在谁的手里。

**游戏玩法：**大家围坐成一个圆，一个小朋友坐在中间，注意哦，旁边的同学必须坐紧密一些，每个人都必须把腿弯起来并拢（抱膝座），把手藏在腿的下方。游戏开始，大家秘密的传递道具，中间的同学必须判断出道具在哪里。

站在中心的同学我们可以叫他“焦点”，当“焦点”发现拿道具的同学时就要指向他喊“强盗！”。“强盗”必须将双手举过耳朵，他右侧的同学举起右手，左侧的同学举起左手。如果三个人谁忘记了做动作或做错了动作，都必须接受处罚～处罚就是，你要成为站在中间的“焦点”啦 ^ ^

## 2. 冻僵的袋子

**游戏名称：**冻僵的袋子

**游戏分类：**集体合作

**游戏道具：**装有豆子的袋子若干

**游戏目的：**尽量保持袋子不从头顶掉下来，如果掉下来，身旁的朋友要帮他捡起。

**游戏玩法：**同学把装有豆子的袋子放在头上，并保持平衡。游戏一开始，同学原地转圈。组长可以要求各位选手单脚跳或做跳跃动作来变换步伐和动作。如果有同学头上的袋子掉了下来，他就“冻僵”了，不能动。另一位同学（冻僵的同学的朋友）则过来帮他捡起袋子，并且重新放到他的头上，但是整个过程中，这个同学自己头上的袋子不能落下来。当游戏结束后，询问每个同学帮过多少次朋友，又被朋友帮助过多少次。

### 3. 水果碗

**游戏名称：**水果碗

**游戏分类：**集体合作

**游戏道具：**无

**游戏目的：**围成圆圈的人，要抢在中间的同学之前，叫出自己的水果名

**游戏玩法：**所有的同学围成一个圈子，至少需要五位同学坐在圈子中央。每个人挑选一个水果的名称（越短越好。例如猕猴桃，梨，等等，中间的五个人除外）。任选一个同学（中间的同学除外）来宣布游戏开始。他任意叫出一个水果的名称和另一个其他的水果的名字，中间的同学要尽量在他之前叫出另一个水果的名字。例如，如果我是 猕猴桃，我叫出“猕猴桃，葡萄”，扮作葡萄的那个同学就要在中间的同学叫出葡萄之前，叫出“葡萄，（一个其他的水果）”。然后依次继续直到外围的同学被中间的同学叫到。如果这样，他们就互换位置。游

戏继续直到大家都厌倦了。希望大家能够开展和喜欢这个游戏。



## 4. 狐狸和兔子

**游戏名称：**狐狸和兔子

**游戏分类：**追逐嬉戏

**游戏道具：**无

**游戏目的：**狐狸要抓那个没有家而流浪的兔子

**游戏玩法：**选出两个孩子，当狐狸和流浪的兔子。剩下的所有孩子三人一组，并且在场地上围成很多小圈。三人小组中的两个孩子面对面，手拉手围成一圈组成“窝”。第三个人当有家的兔子，站在窝里。

游戏开始，狐狸就在场地上开始追流浪的兔子。当兔子跑不动了，他可以钻进其中一只兔子的窝里，在窝里的兔子就必须离开自己的窝去流浪。狐狸只能追流浪的兔子。当狐狸追到兔子，他们两人交换角色。

## 5 . 障碍赛

**游戏名称：**障碍赛

**游戏分类：**追逐嬉戏

**游戏道具：**手头可以利用的一切道具

**游戏目的：**赛跑

**游戏玩法：**你要设置一些障碍：比如，一个曲棍球棒用来跳，一个呼啦圈用来钻，一些松果用来围着跑等等。孩子们要轮流在障碍中穿行。你可以在运动周期间或者自办的奥林匹克赛中间玩这个游戏，然后给优胜者颁发奖牌。



## 6. 跳睡莲（浮冰）

**游戏名称：**跳睡莲（或浮冰）

**游戏分类：**追逐嬉戏

**游戏道具：**报纸

**游戏目的：**大鱼来的时候，躲在睡莲上，避免被大鱼抓到

**游戏玩法：**把几张报纸折成正方形，然后告诉小孩这些是睡莲（或浮冰），让他们扮演青蛙（或企鹅）来回跑。你则扮演大鱼（或海象）。然后，你就喊“大鱼来啦！”（或“海象来啦！”）他们得跳到睡莲（或浮冰）上避难。直到，大鱼（或海象）说：“哦，我猜这儿没有吃的。”这时孩子们就知道安全了，可以继续跑。然后拿走一张报纸。

反复做，直到你只剩最后一张报纸。青蛙（或企鹅）如果被抓住了，或者从睡莲（或浮冰）上掉下来了，就得帮你抓其他人。

## 7. 棒球

**游戏名称：**棒球

**游戏分类：**集体  
合作

**游戏道具：**球棒，  
棒球，手套等

**游戏目的：**规则和  
常规棒球相同。

**游戏玩法：**分成

2组。除了接球人不准移动他们的脚以外，规则和常规棒球比赛相同。发球队员用手发球，绕垒爬行。击球手必须在接球队得到球并跑到终点前绕垒爬行并回到原地才算得分。如果接球手先接到球，则击球手淘汰。三人出局后，两队交换场地。



## 8. 谁愿意离开座位

**游戏名称：**谁愿意离开座位

**游戏分类：**集体合作

**游戏道具：**无

**游戏目的：**需要大家很好的记住别人的名字。

**游戏玩法：**（这个游戏是在大家不太熟悉的时候玩的）

所有人坐成一圈，选出个孩子当领袖，从领袖开始根据顺时针方向首先介绍自己的名字，然后把自己的名字贴在自己的座位上。游戏开始，领袖说其中一个人的名字，像这样：小明，你愿意离开座位吗？小明回答说：不想。领袖接着说，那么谁愿意呢？接下来，小明对另外一个人重复领袖的问题。这样一直继续下去，到某个人出错。当有人出错之后，领袖右边的人离开自己的位置，让出错的人坐在那里。之后，所有人顺时针转向空出的位置，之后，让出位置的人（原来领袖右边的那个）坐在空出

的位置上。注意，当人移动的时候，贴名字  
的纸条是不动的。这样可以座位上名条会把大家  
弄糊涂。



## 9. 钻窗户

**游戏名称：**钻窗户

**游戏分类：**集体合作

**游戏道具：**无

**游戏目的：**被选出的孩子，要不断的来回钻过那些窗户

**游戏玩法：**孩子们拉着手围成一个大圈，大到他们的胳膊都拉直了为止，这些胳膊当作窗户。然后，一个孩子开始跑，在圈里圈外来回穿梭。同时，围圈的孩子时不时地把手臂放下，要是这个跑的孩子被碰到或捉到，他就被淘汰了。然后再选一个人接着跑。

## 10 . 扔呼啦圈

**游戏名称：**扔呼拉圈

**游戏分类：**其他

**游戏道具：**3个呼啦圈，一些海绵球，或者沙包等能扔着玩的东西。

**游戏目的：**把其他的小东西，扔进呼拉圈当中。

**游戏玩法：**首先，我们需要 3个呼啦圈，一些海绵球，或者沙包等能扔着玩的东西。（在复活节的时候，我们用塑料彩蛋来玩）。

然后，把呼啦圈放在地上，摆成三角形。孩子们轮流把海绵球或沙包扔到呼啦圈里。

为了增加比赛的难度，我们可以给呼啦圈设置不同的分数。

## 11. 疯狂农场

**游戏名称：**疯狂农场

**游戏分类：**猜测类

**游戏道具：**无

**游戏目的：**尽可能快的找到和自己是同样家禽的孩子。

**游戏玩法：**三人一组，每一个小朋友取一个家禽的名字，每三个人共用一个名字，不准告诉别人自己是什么动物。每个小朋友学自己选的动物的叫声，大家相互找寻跟自己名字 相同的同伴。第一个找全 3个同伴的小组获胜~



## 12. 水果和蔬菜

**游戏名称：**水果和蔬菜

**游戏分类：**追逐嬉戏

**游戏道具：**无

**游戏目的：**选出一个孩子当种子，当种子要求某水果和蔬菜交换位置的时候，种子要抢到其中一个人的位置。

**游戏玩法：**把所有人分成两组。一组所有人代表蔬菜，另外一组代表水果。在每个组中，两到三个孩子取相同的水果或者蔬菜的名字。所有人混杂在一起，坐成一圈。选一个人当种子，在圆圈中间。当种子说，比如：“豌豆和苹果交换位置”。代表豌豆和苹果的人就交换位置。种子就在这个空档，去抢其中一个空的位置。如果种子成功占了一个位置，那么没有位置的那个人就当下一轮的种子。

## 13. 飞鱼

**游戏名称：**飞鱼

**游戏分类：**集体合作

**游戏道具：**纸折成的鱼若干，扇子或者杂志、报纸

**游戏目的：**小组之间相互竞争，看谁先把手里的鱼都扇到盘子里去。

**游戏玩法：**每个小组分发一个折叠着的杂志或者报纸，扇子更好。

在起点处，每个小组站成一列，终点线处放一个盘子。当游戏开始，每个小组的人把纸鱼放在地上，然后用报纸或者杂志当做扇子，把纸鱼向盘子那里扇过去。当他把自己的鱼扇到盘子里，他就跑回自己的小组，把报纸或者杂志交给队列的下一个人。首先完成的小组获胜。

## 14 . 母鸡和小鸡

**游戏名称：**母鸡和小鸡

**游戏分类：**追逐嬉戏

**游戏道具：**无

**游戏目的：**母鸡要抓住那些不听话的小鸡

**游戏玩法：**找两个点，比如两棵有一定距离的树。

一个人站在两点的中间当母鸡，其他人站在两边当小鸡。

当母鸡召唤她的小鸡时，小鸡们就从一个点跑向另一个点。母鸡要努力抓小鸡。

如果小鸡被抓住了，就要呆在中间，帮助母鸡抓其他的小鸡。最后一只没被抓住的小鸡就赢了，然后让它来当母鸡，再开始下一轮的游戏。（你可以把游戏角色换成任何动物。）

## 15 . 人链

**游戏名称：**人链

**游戏分类：**追逐嬉戏

**游戏道具：**无

**游戏目的：**人链抓到其他人，让他们成为人链的一部分，或者去断开组成新的人链。

**游戏玩法：**游戏开始，两个人拉着手，形成人链，来追逐其他人。第一个被抓住的人，要加入他们俩，结成一个三个人的链。下一个被抓住的人可以和前三个人组成人链，也可以把人链断成两个、两个的。随着人链越来越长，他们可以断成几条短的（最短两个人），也可以随意地接上。等到所有人都被抓住了，这个游戏就结束了。

## 16 . 打球

**游戏名称：**打球

**游戏分类：**集体合作

**游戏道具：**路障，球

**游戏目的：**在 15分钟内尽可能多的在场地两端往返。可以加上其他的规则

**游戏玩法：**分成 A B两组，开始时均站在球场同一侧，就绕着摆好的路障跑动，跑动的时候，他们用踢或用手举起球传给一名组员，该组员负责投球，如果球进了，该队就绕着路障跑到球场的另外一端继续投球了（两组都只能将球投入自己的篮子）

## 17 . 鬼魂

**游戏名称：**鬼魂

**游戏分类：**猜测类

**游戏道具：**无

**游戏目的：**不是鬼魂的孩子，需要判断自己身后是否有鬼魂。

**游戏玩法：**三到四个人选作鬼。剩下的人分散在场地上，并且选择固定的位置站立。除了鬼，所有的人都必须闭上他们的眼睛，而鬼在场地上来回游走。当鬼站在一个人后面很近的位置（一拳以内的位置）10秒以上，如果这个人没有发现，那么这个人出局了。出局的人要安静的坐下。如果，有人怀疑有鬼站在他后面，他就问，“我后面有鬼吗？”如果他对了，他就变成鬼；如果他错了，他也出局，安静的坐下。这是一个让大家都安静下来的游戏。

## 18. 早安船长

**游戏名称：**早安船长

**游戏分类：**猜测类

**游戏道具：**无

**游戏目的：**船长需要根据声音来判断是谁说的“早安船长”

**游戏玩法：**船长和其他人保持一定距离坐在那里，蒙上船长的眼睛。老师暗示其中一个孩子，让他说：“早安船长！”船长要试图猜出说话人的名字。如果，船长猜对了，他就说：“是我说的，早安船长。”船长继续猜下去。如果，他错了，说话的那个人成为新的船长。  
游戏就是让大家分辨众人的声音。



## 19 . 野营

**游戏名称：**野营

**游戏分类：**集体合作

**游戏道具：**无

**游戏目的：**词语接龙

**游戏玩法：**这个游戏真的很有趣。它至少需要两个会玩的人。

首先，一个说：“我要去野营了，我要带上（在这个地方，他要填入带去野营的东西，比如睡袋）睡袋。”下一个人要说：“我要去野营了，我要带上——”在这个地方，他要填入带去野营的东西，但是这个东西，必须以和“袋”相同的发音的字开头。比如，带子。——带子。假设第三个人，还没找到游戏的规律，他说了：“我要去野营了，我要带上薄脆饼”。大家就要说：“不行，你不能带薄脆饼。”（因为这个词不是以 z 开头的。）然后继续玩，直到每个人都出过错为止。

## 20 . 猜猜我想什么

**游戏名称：**猜猜我想什么

**游戏分类：**猜测类

**游戏道具：**无

**游戏目的：**猜出这个孩子心里想的人物或者东西，地点。

**游戏玩法：**一个人假装自己是另外一个人、一个地方或一样东西。然后，其他人开始问他问题，比如，你是蓝色的吗？你能说话吗？你能汪汪叫吗？你能被吃掉吗？直到，大家 猜出他扮演的是谁为止。然后，换个人再开始新一轮的游戏。

## 21 . 快点抓住他

**游戏名称：**快点抓住他

**游戏分类：**追逐嬉戏

**游戏道具：**无

**游戏目的：**抓到逃跑的人。

**游戏玩法：**所有人交错的面朝不同方向排成一行。这一行最左端人当逃跑的人，最右端的人作为第一个追逃人来抓他。他们要绕着剩下的人组成的队列逃跑以及追逐。他们俩都必须选择一个固定的跑动方向，可以是顺时针，也可以是逆时针，但是，一旦决定不能改变。游戏的目的是要抓住逃跑的人。逃跑的人（跑过一圈之后）可以钻入队列任何一处位置（保持交错的朝向）。追逃人只能推出一个，和逃跑的人朝向相同的一个人作为新的逃跑者。当一个逃跑者被抓到的时候，他就成为新的追逃人。

## 22 . 保护旗杆

**游戏名称：**保护旗杆

**游戏分类：**集体合作

**游戏道具：**旗杆（细长的，容易被撞倒的），球（比较重的）

**游戏目的：**让球滚过去，撞倒旗杆。

**游戏玩法：**所有人面向内围成一个圆圈，中心放置旗杆。选出一个孩子作为守卫，站在旗杆旁边保护旗杆不倒。

游戏的目的，就是让其他用球把旗杆撞倒。扔球的时候，必须从腰以下扔出球，让球滚过去撞旗杆。守卫想办法把球停住，好不让球撞到旗杆。撞到旗杆的孩子，成为新的守卫。

## 23 . 抓兔子

**游戏名称：**抓兔子

**游戏分类：**集体合作

**游戏道具：**两个大小不同的球

**游戏目的：**帮助农民抓到兔子，也要帮助兔子逃跑。

**游戏玩法：**（准备 2 个不同大小的球小球叫“兔子”大球叫“农民”）

小朋友围成一圈，小朋友先开始传“兔

子”，等兔子传到快半圈的时候，开始从相同的方向传“农民”抓“兔子”。“农民”为了抓兔子可以更改方向，但是“兔子”只能单一方向运动。



## 24. 鸭子，鸭子，灰鸭子

**游戏名称：**鸭子，鸭子，灰鸭子

**游戏分类：**追逐嬉戏

**游戏道具：**无

**游戏目的：**灰鸭子选出一个人成为鹅，鹅要在灰鸭子抢到他位置之前，抓到他。

**游戏玩法：**孩子们面对面围坐成一个圈。一个孩子当“灰鸭子”，他要绕着圈走，边走边摸别人的头，同时一边说他们是一只“鸭子”或一只“鹅”。若有一人被叫成“鹅”，那个人就要赶紧起来绕着圈追赶“灰鸭子”（灰鸭子也要绕着跑一圈才能坐下）。如果“鹅”没能在“灰鸭子”坐在自己空出来的位置之前摸着他，那“鹅”就变成了下一轮的“灰鸭子”，再开始新的游戏。如果他摸着了他，那“灰鸭子”就要坐在圆圈中间不能离开。“鹅”就变成了下一轮的“灰鸭子”，直到下一个人被抓住，再换人。

## 25 . 盲人司令

**游戏名称：**盲人司令

**游戏分类：**集体合作

**游戏道具：**无

**游戏目的：**选出一个孩子当司令，房间四角分别标为 1, 2, 3, 4 其他的人，要听从司令的命令坐下。

**游戏玩法：**把房间的四个角标上 1 2 3 4号。选一个人闭上眼睛，当做司令。班上其他人站在 1 2 3 4任意一个角上。然后司令开始喊数字，站在对应角上的孩子 就要马上坐下。没有坐下的人就被淘汰了。如果还剩下 8个人，每个角只能站两个人。如果还剩下 4个，每个角只能站一个人。最后剩下的一个人胜出，然后让他闭 上眼睛，当司令，重新开始游戏。

## 26 . 猜猜我是谁

**游戏名称：**猜猜我是谁

**游戏分类：**猜测类

**游戏道具：**纸条，透明胶带

**游戏目的：**每人试图猜出自己是谁，也就是背后纸条上的名字。

**游戏玩法：**游戏要选定一个主题，来选定一个要猜测的字的范围。每个人都在自己背上贴上其中一个名字。游戏开始，每个人都要试图猜出自己是谁。每个人来回相互询问，而回答问题只能说是和不是（不能撒谎哦）。当游戏选择的主题很合适的话，会很好玩。

## 27 . 哈哈哈哈哈

**游戏名称：**哈哈哈哈哈

**游戏分类：**集体合作

**游戏道具：**无

**游戏目的：**按照规则，传递笑声。

**游戏玩法：**这是一个会传染笑声的游戏。所有人躺在地上，第一个人把头枕在第二个人的肚子上，第二人的头枕在第三个人的肚子上，以此类推。所有人不是躺下排成直线，而是一种“之”字形。游戏开始，第一个人大叫一声“哈”，第二个人大叫“哈哈”……以此类推。很快，就会有人失去控制，开始大笑不止。

## 28. 小丑和不高兴

**游戏名称：**小丑和不高兴

**游戏分类：**表演类

**游戏道具：**无

**游戏目的：**逗笑不高兴

**游戏玩法：**选一个人当“不高兴”，剩下的人当小丑。小丑排



成平行的两列，“不高兴”在两列中间来回走动（或者围成一圈，不高兴在中心）。不高兴不能笑，甚至不能面带笑容。小丑要通过自己的扮鬼脸，或者问一些问题让不高兴笑起来，注意小丑们不能碰到不高兴。当他们成功，他们就是一群高级小丑。

## 29 . 烫手的土豆

**游戏名称：**烫手的土豆

**游戏分类：**其他

**游戏道具：**球或者其他可以传递的道具

**游戏目的：**传递土豆，避免自己淘汰。

**游戏玩法：**土豆从一个人左手交到右手，然后交给下个人的左手，这样传递下去一直到老师说停。如果此时，土豆是在左手上，那么这个人被淘汰，表演节目一个。



## 30 . 击球和球拍

**游戏名称：**击球和球拍

**游戏分类：**集体合作

**游戏道具：**球拍，球，需要地势起伏的户外。

**游戏目的：**选出一个孩子击球，其他人捡球。

**游戏玩法：**这个游戏在街道上进行，但是街道得安静一点，不要太繁忙。玩游戏还需要一些小山（可以用一些起伏的小坡代替），但是不需要太多。

挑选一个孩子当做击球手，站在山脚下。其他人分散开来面向小山。做击球手的那个孩子，朝着山顶击出网球（也可以是一个圆球或者可以击出比较远的球）。其他人都去抢那个网球。拿到球的孩子有机会尽量向击球手跑去。击球手选择一个地方放下球拍。拿到球的孩子把球从跑到的地方向球拍滚去，球碰到球拍后会反弹。击球手就必须在球撞击了球拍后接住球，

这样就可以继续作为击球手。如果击球手没有接住球，拿到球的孩子就变成击球手。这个游戏最好有至少五个人来玩



## 后记：授权与联系

感谢你，每一位将书中游戏介绍给孩子以及亲自带领孩子体验游戏乐趣的朋友，是你们的参与让“孩子们”每一位翻译志愿者以及团队成员的付出更有价值！

儿童户外游戏系列专辑（包括本辑）由孩子们之下的儿童户外游戏项目组收集、翻译出品，版权归“孩子们”所有（“孩子们”隶属彩蝶计划）。

我们欢迎任何基于非商业目的的使用和传播，但是使用和传播过程须保留出处和标识。

如果您希望将本专辑内容批量的在机构、学校或者社区使用，请通过以下联络方式告知我们，以获得我们的授权。

其他任何问题、建议或者合作均可直接联络我们。

联络邮箱：[network@haizimen.org](mailto:network@haizimen.org)