



居家游戏集锦：由Playworks支持

创建于2020年3月27日



### 关于此居家游戏集锦

Playworks 认为每一个孩子每天都应该安全、健康地玩耍。Playworks 的循证项目被证实在让孩子们动起来的同时，也教给孩子们诸如合作和解决冲突的社交情感技能。此时此刻，这些技能更显重要，尤其可以帮助全国的孩子们抵抗压力和焦虑，并成功度过和新型冠状病毒病危机相关的不确定性和变化。

本游戏集锦中的游戏在哪都可以玩，这次我们集合的这些游戏主要是为那些因学校关闭可能居家玩耍的孩子们。在这个背景下，一大挑战就是不仅要介绍孩子们喜欢的游戏，还要确保孩子们能在屋里安全玩耍，且要和美国疾病预防控制中心的指导方针一致以防止冠状病毒的传播。

有了游戏规则，游戏才会顺利进行，同时仍保持乐趣。接下来的页面中会为您介绍一些游戏规则，几乎不需要任何游戏设备，可以与一个孩子或兄弟姐妹一起玩，并且可以由家长、老师、保姆或同伴当领队。

过去24年来，Playwork通过各种形式助力学校和青少年组织：实地人力支援，咨询指导，员工培训，以及近来的网上学习。

除了此居家游戏集锦，网上还有各种资源可用。

请访问 [www.playworks.org/PlayatHome](http://www.playworks.org/PlayatHome) 获取更多游戏和资源。

祝玩得开心！  
Playworks 团队

大多数游戏都可以在室内或室外进行。CDC建议的互动包括：与10人或10人以下的团体一起玩，彼此相隔至少6英尺或以上，在共享物件时戴手套，或者尽可能每个人都有单独的物件，又或者在游戏前后彻底清洁双手，经常彻底地清洁和消毒游戏设备。**有关最新指南，请访问**[cdc.gov](http://cdc.gov)



## 吐司加豆



游戏人数：2人或以上

最适合年龄层：5岁或以上

所需设备：无

设置/解说时间：5分钟

### 游戏开始前

- 选择一个人当领队，并提醒游戏小组注意安全

### 游戏设置

- 寻找一个可以让每个人都有移动空间的地方玩
- 领队应该站在小组的前面，以便所有人都可以看到领队

### 游戏方法

- 领队要喊出不同类型的豆子。每种豆子都有一个与之关联的动作。领队喊出一种豆子时，该组需做出与此豆子相关联的动作。目标是遵循指示，越快越好，并且不犯错误。如果玩得最久且一个错误也没犯，那么你就可以成为新的领队。
- 一次教一种豆子。练习并添加新的豆子，直到该小组知道3-4个豆子。开始可以先这么做：



- 四季豆——双手伸过头顶笔直站立
  - 辣豆——像在寒风中一样颤抖
  - 跳舞豆——表演最佳舞步之一
  - 青豆——跑到位，越快越好
  - 红豆——停止跑步，站住别动
- 领队应喊出豆名并变化速度和顺序。如：“四季豆，青豆，红豆，红豆，辣豆”
  - 如果有人做错了动作，他们应该走出来，坐到领队旁边。
  - 除了各种豆之外，领队还可以喊出“吐司加豆”。当你听到“吐司加豆”时，马上（安全地）倒在地上。
  - 领对会观看最后一个倒在地上的人。如果你是最后一个倒地的，请退出游戏，坐到领对旁边，并帮他们想出新的豆点子。
  - 玩游戏时，可以添加更多的豆子，想出自己的豆子和动作，并试着去耍花招戏弄小组。

### 挑战想法

- 你能想出哪些创意豆和行动？
- 作为领队，你可以一次戏弄所有人吗？
- 你可以在犯错前遵循多少次口令？

### 游戏变化

- 做错了可以不用出局，让孩子做5个开合跳之类的动作来重新进入游戏





## 大奶酪



游戏人数： 3人或以上

最适合年龄层： 5岁或以上

所需设备： 无

设置/解说时间： 3分钟

### 游戏开始前

- 练习应答，领队说“你是大奶酪”，其他人回答“我是大奶酪”。
- 介绍3种不同的动作：切达奶酪（手在身前围成一圈），条状奶酪（将胳膊伸到头顶），臭奶酪（在鼻子前摆手）

### 游戏设置

- 所有玩家站成一条直线，半圆或大圈，这样就可以看到所有人并看到谁做出了哪个标志。选出第一个当“大奶酪”的人。

### 游戏方法

- 领队在每个回合开始时都要说“我是大奶酪！”其他玩家回答“你是大奶酪！”。
- 然后领队计数“1…2…3！”数到“3”时，玩家选择三个预定动作之一来表



达（切达奶酪，条状奶酪或臭奶酪）。同时，领队也做出三个动作之一。

- 与领队动作相同的玩家将被回收（或淘汰）。
- 游戏的目的是让玩家通过做与领队不同的动作留在游戏中。最后一名玩家将成下一个“大芝士”。

### 居家调整

- 如果室内空间有限，请坐下玩游戏。

### 挑战想法

- 站在一条腿上玩游戏！
- 挑战玩家想出更多的奶酪和相关动作。

### 游戏变化

- 学生可以完成一个动作（例如：5个开合跳）以重新进入游戏，而不必坐在圈外。
- 将游戏与孩子在课堂上学习的内容（植物周期，幼虫周期等）联系起来。



## 找到啦



**游戏人数：** 3人或以上

**最佳适用年龄：** 5岁及以上

**所需设备：** 可以隐藏的小物件（豆沙包，标记物等）

**设置/解说时间：** 5分钟

### 游戏开始前

- 提醒所有人在游戏过程中保持公正和诚实-特别是在藏物件时。
- 提醒藏物件的人记住他们隐藏物件的位置。

### 游戏设置

- 指定每个回合的起始区域。可以是房间中的某个位置，例如沙发或办公桌。这是隐藏物件时每个人都会先站立的地方。
- 指定一个人先藏物件。



### 游戏方法

- 首先，请起始区域的所有人低头并闭上眼睛。
- 一个玩家会拿走物件并将其隐藏在房间里某个可以直接看得到的地方。搜寻者无需触摸、重新排列或打开房间内的任何东西即可找到物件。
- 隐藏物件后，藏物件的人可以返回起始区域，并告知所有人可以开始搜索。
- 游戏的目标是尽可能快地找到隐藏的物件，并对其他玩家保密。
- 找到物件时，请不要说出其位置——不要指向或捡起物件。只需回到起点即可。回到起始区后，请说“找到啦！”
- 继续游戏，直到每个人都找到物件为止。然后，换个人来藏物件。确保每个人都有机会藏物件。

### 居家调整

- 在特定房间或整个房子里玩。

### 挑战想法

- 你可以将物件藏在没人能找到的地方吗？
- 你能多快找到物件？

### 游戏变化

- 允许将物件藏在视线之外-放在盒子里、一堆衣服下等。
- 让多个人隐藏一个物件，然后比赛看谁能先找到别人的物件。





## 我看到了，我看到了 (课间操)



游戏人数：5人或以上

最适合年龄层：3岁或以上

所需设备：无

设置/解说时间：5分

### 游戏开始前

- 确保玩家知道不要与他人有任何身体接触。

### 游戏设置

- 标出有清晰边界的适当游戏区域。

### 游戏方法

- 玩家开始在指定区域走动（通过变换位置，使游戏变得更有兴趣：例如，走秀行走、慢动作行走、僵尸行走，等等。）
- 当领队说“我看到了，我看到了”时，玩家就停下脚步。玩家停下脚步后，就问领队，“你看到了什么？”
- 然后领队就说，“我看到了\_\_\_\_\_。”



- 无论领队说什么，玩家都只能在指定区域内活动。
  - 游戏对话内容和顺序举例如下：
    - 领队：“我看到了，我看到了！”
    - 玩家：“你看到了什么？”
    - 领队：“我看到了在天空中飞翔的超级英雄！”
    - 然后玩家就表现出在空中飞翔的超级英雄的样子。
  - 玩家成功表演后，领队将再次说，“我看到了，我看到了”，新一轮游戏要有新的动作。

### 居家调整

- 如果室内空间有限，请坐下来玩。

### 社交距离调整

- 让玩家站在/坐在指定区域的特定位置。玩家不能离开这个位置，或者靠近其他玩家。

### 挑战想法

- 挑战玩家做出特别搞笑的动作。他们的目标是让其他玩家大笑！哪个玩家的动作最可笑，他就会成为新领队。

### 游戏变化

- 将游戏与你在动物园看到的动物、在电视上看到的角色或者玩家感兴趣的任何事物联系起来！



## 退后一步



游戏人数：2人或以上

最适合年龄层：5岁或以上

所需设备：像球一样的可投掷物

设置/解说时间：2分钟

### 游戏开始前

- 让所有的玩家站成一个圆圈，或者等距站开。

### 游戏设置

- 你将需要一个球或可投掷物，并找到空地，让每个玩家可以分散站开。

### 游戏方法

- 从一个小圆圈开始——每个人隔一臂距离站开。游戏一开始，领队便把球传给身旁的玩家。当每个人拿到球时，他们要把球传给身旁的玩家。
- 一旦球传了一圈，没有玩家掉球，领队就说：“退后一步！”所有玩家便退后一步。



- 然后，每个人再次绕着圆圈传球。如果小组成功地把球传递出去而没有掉球，领队就说“退后一步”，每个人再退后一步——让圆圈变得更大。
- 这种情况一直持续到球掉下，这时我们就说“干得好，你尽力了”！然后小组回到中心位置再开始游戏。

### 居家调整

- 你可以用任何可投掷物来玩这个游戏。球在户外玩还行，但是如果你在室内玩，试着用柔软物，比如揉成球状的袜子！

### 挑战想法

- 玩游戏时，试着用单脚站立。
- 给游戏增加投球挑战。比如，只用非惯用手扔球，或者在腿下传球。

### 游戏变化

- 玩“英式足球”，在地上踢球，而不是扔球。如果下个人要走一步以上，才能接到传球，便需重新踢球！
- 玩“美式足球”，用脚踢长球，而不是扔球。如果下个人没接到球，便需重新踢球！
- 领队可以选择说出1-10内的任何步数，而不是每轮只退后一步。领队说几，所有玩家便后退几步！



## 爆米花



游戏人数：1人或以上

最适合年龄层：5岁或以上

所需设备：1个球

设置/解说时间：1-2 分钟

### 游戏开始前

- 找一个球或柔软的可投掷物，可与几个人一起玩（也可以自己玩这个游戏）！

### 游戏设置

- 找个有足够空间的地方，使小组成员围成一个圈——最好天花板要高。在外面玩也挺好！

### 游戏方法

- 游戏一开始，将球抛向空中，拍手一次，然后接住球。
- 一旦你完成这一串动作，就把球传给圆圈内身旁的人，这样他们就可以做这串动作了。绕着圈子一直这样做下去，给每个人一次表现机会。





- 如果你丢了球，或者拍手次数不正确，就不算通过，不过这不要紧。
- 当又轮到第一个人时，告知大家。如果你成功地拍手并接住了球，就进入第二关。如果你失败了，就仍停留在第一关。
- 第二关意味着你在接球前要拍手两次。第三关意味着拍手三次，第四关意味着拍手四次，以此类推。
- 每次球交给你时，你就做你那一关的一串动作。如果失败了，你就不会晋级。只有等球再到你手里时，再试。
- 这个游戏的目标，是看你总共能拍手几下，并且每次都能接住球。
- 如果只有你自己做这个游戏，你就努力完成动作，看看自己能拍几下手！

### 居家调整

- 把一只袜子揉成球状，或者把一张纸揉成团儿，来当球用。
- 在外边玩，可有更大的空间。

### 挑战想法

- 你能拍掌几下？
- 你多快能拍手\_\_\_\_\_下？
- 当球在空中时，你还能做什么动作？转身，在后背拍手等等。

### 游戏变化

- 给每个人一个球，比比看谁能拍手达到一定次数。
- 结成搭档，把球传给你的搭档。两人在接球前试着拍手。



## 石头、剪刀、布



游戏人数：2个人

最适合年龄层：6岁或以上

所需设备：无

设置/解说时间：3分钟

### 游戏开始前

- 确保每个人都知道如何玩“石头、剪刀、布”游戏！
  - 石头：用手握拳。出“石头”可赢“剪刀”。
  - 布：把手伸平。出“布”可赢“石头”。
  - 剪刀：用食指和中指，比成剪刀形状。出“剪刀”可赢“布”。
  - 玩这个游戏时，轻轻地把握紧的拳头放在张开的手掌上，然后说“石头剪刀布！”这几个字。在说完“石头剪子布”的最后一个字时，做出石头、剪刀或者布。

### 游戏设置

- 找到一处空地，让两位参与者有足够空间迈开步子。



### 游戏方法

- 游戏的目标是保持平衡而不摔倒。试着比你的搭档保持平衡的时间更长！
- 从面对着你的搭档起，便开始玩“石头剪刀布”的游戏。
- 每当你赢了“剪刀石头布”的游戏，就呆在原地——你不需要移动双脚！
- 每当你输一局“石头剪刀布”游戏，你就迈一步。
  - 迈一步，即简单地将后脚后退一步，而前脚位置保持不变。每当你输一局，你的后脚会向后移得更远，而你的前脚位置仍保持不变！
  - 为了每次都能更精确地迈出同样距离的步子，可这样做：把你的前脚贴在后脚后面，即用前脚脚趾贴近后脚脚跟。前脚保持不动，而把新前脚（原来的后脚）滑到你搭档的脚趾处。
- 继续玩“石头剪刀布”的游戏，每回合结束后，游戏一方就会迈出步子！直至有人向前摔倒，借助外物保持自身平衡，或者再也无法向远处迈步子，游戏才算结束。

### 居家调整

- 考虑把家具移走，以确保玩游戏的每个玩家都有足够的空间迈步子。

### 挑战想法

- 你能迈多远的步子？
- 你能在不向外迈步子的情况下，完美地玩完这个游戏吗？

### 游戏变化

- 一次3个人一起玩这个游戏。“石头剪刀布”游戏中，每有一个打败你的人，你便迈出一大步。例如，如果两个人出“布”，一个人出“石头”，那出“石头”的人将后退两步！



## 暴风雪 (挑战游戏)



游戏人数：1-10人

最适合年龄层：5岁或以上

所需设备：1张纸

设置/解说时间：1-2 分钟

### 游戏开始前

- 找一个足够大的空地，让小组成员站成一个圈。

### 游戏设置

- 拿着这张纸，折成一个小长方形(大约2英寸宽，1/2英寸长)。你可以用手撕开纸，或者用剪刀剪开。这些长方形会被用作游戏中的“雪花”。
- 在指定空地的中间位置，小组成员站成一圈。

### 游戏方法

- 第一轮，选择部分拿着“雪花”的人。当每个人都准备好了，把“雪花”尽可能高地抛向空中。



- 当“雪花”飘落时，与你的团队一起在“雪花”落地之前抓住它。
- 如果你能在“雪花”落地前抓住它，你就能进入下一轮！进入了下一轮，每个人都大喊“再来一片雪花”！新增的一片“雪花”——将与第一片“雪花”一起抛向空中。
- 在第二级，你必须抓住两片“雪花”才能继续晋级。在第三轮，你必须抓住三片“雪花”才能晋级。在第四轮，你必须抓住四片“雪花”……以此类推。
- 如果你在把“雪花”抛向空中时，团队成员不能抓住所有的“雪花”，那没关系！用同样数量的“雪花”，再试一次。
- 继续玩下去，创造性地与团队成员通力合作，把所有的“雪花”都抓到手！

### 居家调整

- 试着把“雪花”从高处扔下，让在你下面的每个人，去抓住这些“雪花”。当你选择在更高的位置扔“雪花”时，一定要注意安全！

### 社交距离调整

- 你自己一组或者两人一组，玩抓“雪花”的游戏，比比看谁抓到的“雪花”最多。

### 挑战想法

- 你的小组一共可以抓多少片“雪花”？
- 在不用手的情况下，你可以抓多少片“雪花”？

### 游戏变化

- 玩这个游戏，既可以结成小组、与他人搭档，也可以自己一组。
- 把纸裁剪成装饰性的“雪花”，来用于游戏！游戏开始前剪雪花可以当成一项活动来进行。





## 提升注意力球



游戏人数：2人以上

最适合年龄层：6岁或以上

所需设备：易于投掷或抓拿的软球

设置/解说时间：30-60秒

### 游戏开始前

- 说明如何通过眼神交流，暗示要下出手抛球。
- 说明玩家在投球前，必须说出下一个接球者的名字。
- 确保玩家知道投球要轻！

### 游戏设置

- 找到一块空地，玩家能够站成一小圈。

### 游戏方法

- 你挑选一个主题，比如动物、汽车、运动、颜色、水果、歌手，等等。



- 玩家从拿球开始，说一些符合主题的话语(比如“猫”，如果主题是动物)，然后说出圈里某个人的名字，把球扔给他们。
- 玩家必须说出该主题中不同的人/事物/动物的名字，然后说出下一位玩家的名字，再把球扔给这个人。
- 你的答案不能有重复，你只有3秒钟的时间回答！
  - 如果玩家的答案与之前重复了，或者不能在规定的时间内完成他们的这一回合，他们就必须完成5个开合跳，才能重新加入游戏圈！
- 一旦有三个人都有重复，就换个新主题！
- 如果有人丢了球，或者没接住球，他们就应把球追回来，以继续比赛。

### 居家调整

- 如果没有球可用，可卷起一只袜子，充当柔软的可投掷物。
- 如果使用球或柔软物，应避开有窗户、玻璃物等的区域。
- 如果室内空间有限，请坐下来玩！

### 社交距离调整

- 玩家可以指向或投一个假想球，而不是投一个实体球/柔软物。
- 可以通过视频聊天、谷歌群聊、Zoom等方式玩游戏。玩家不再投球，可以只说出下个玩家的名字。

### 挑战想法

- 持久性：无论选择什么主题，尽量说到20个！（例如：在说出20个动物后，才有人出错或回答时间超过3秒以上）。
- 计时：无论说什么主题，尽量在20秒内说出20个！

### 游戏变化

- 对于年龄小的玩家，你可以让他们不投球，而是用手传球或滚动球给其他玩家。
- 定个规则，谁把球投给你，你则不许再把球扔回给谁！
- 淘汰赛：如果有人花了太长时间，他们就会被淘汰。游戏中的最后回答的人，可以挑选下个主题。所有玩家重新加入下一轮游戏！



## 巨人



游戏人数：4人或以上

最适合年龄层：4岁或以上

所需设备：无

设置/解说时间：3分钟

### 游戏开始前

- 明确游戏的边界，确保玩家知道所有不能去的地方(家具下面，离开房间等)。
- 确保所有的学生都明白，村民是如何被“抓到”的，以及如何回去。

### 游戏设置

- 找到玩家可以安全爬行的区域。理想情况下，爬行的地方要有栅栏保护。
- 明确村民被抓后，他们可以去哪儿。





### 游戏方法

- 领队是巨人，其他玩家是村民。
- 巨人一开始站在空地边上，念“费，费，费，费，停！”来开始比赛。村民们在空地周边爬来爬去，直到巨人说“别动！”
- 在静止时，村民必须完全不动，并保持安静！
- 在说“别动！”后，巨人可以迈三大步，来标记尽可能多的不动的村民。村民们不能主动离开巨人！
- 当村民出现以下情况时，必须返回他们的座位(或指定的“被抓”区域):
  - 被巨人标记。
  - 在移动时，被房间里的巨人或任何成年人抓住。
  - 发出噪音时，被房间里的巨人或任何成年人抓住。
  - 在用脚移动（奔跑）而不是在爬行时，被房间里的巨人或任何成年人抓住。
- 在巨人迈三步，标记尽可能多的村民后，将开始下一轮游戏！巨人将从三步停下的地方重新开始。巨人念口号时，村民便可以移动，直至巨人说“别动”！
- 不断重复下去，直到所有村民都被标记，或者巨人在这一轮不能再标记村民了。
  - 当巨人不能再标记任何人(并且在移动或发出噪音的村民，无人被抓)时，被标记的村民可以在这一轮结束后返回游戏！

### 居家调整

- 这个游戏在室内、室外都可以玩！选择一个玩家可以安全地爬来爬去的空地。如果你在较小的房间做游戏，就让巨人迈较小的步子，即迈着从脚跟到脚趾这么大的步子！

### 社交距离调整

- 去掉标签，让巨人在念口号时闭上眼睛。在说“别动”后，巨人的眼睛才会睁开，然后迈出三步。在这样做的时候，巨人应该试着抓住在移动或发出声音的村民！

### 挑战想法

- 挑战巨人，让他在每一轮游戏中多走或少走几步！



### 游戏变化

- 每场比赛后，选择一位新村民成为新的巨人！
- 让村民们用不同的方式移动——竞走，快走，手必须触到地面，等等。
- 通过掷骰子，决定巨人走多少步！
- 当巨人标记一个村民时，巨人必须赢了“石头剪刀布”游戏才算成功。否则，村民便能“逃跑”！





## 回收球



*既是玩游戏，也是帮助清理！*

**游戏人数：**2个人

**最适合年龄层：**3岁或以上

**所需设备：**游戏场球/柔软的可投掷物和回收箱

**设置/解说时间：**5分钟

### 游戏开始前

- 玩家应该围成一大圈，席地而坐。
- 强调给别人加油和使用积极语言的重要性！

### 游戏设置

- 把回收箱/桶/篮放在游戏圈的中心点。

### 游戏方法



- 当小组在唱歌时，把球按圆圈顺序传出去。当唱完时，谁拿着球，谁就站起来，试着把球投进回收箱里！
- 边唱歌，边练习把球传到别人手中。歌曲如：《生日快乐》，《字母歌》，《划船》。
- 向玩家强调，谁应该站起来的唯一准则，是看在歌曲结束时谁拿着球。
- 在歌曲结束时，拿着球的运动员站起来，将球/投掷物扔进回收箱。
- 只有领队能站起来，从回收箱中取回球。

### 居家调整

- 把袜子揉成球，用作柔软的投掷物，而不是用球。
- 清理的乐趣！——用这个游戏，把玩具回收进玩具箱/篮中，饭后打扫，等等。

### 社交距离调整

- 玩家坐在游戏圈里，与他人应保持至少6英尺的距离。
- 投或滚动投掷物（练习将投掷物“精确地”投出，并相信接球人能接住）。

### 挑战想法

- 限定30秒，把球传一圈！
- 每个玩家试着单腿站立完成游戏！
- 玩家只能用非惯用手。
- 如果所有的玩具都投出去了，房间通过了“检查”，你就会获得“奖励”——（奖励包括父母读书给你听，自制曲奇饼给你吃，给你15分钟玩平板电脑/电子设备的时间，等等）。

### 游戏变化

- 在开始游戏前，让每个玩家试着把球投进回收箱。每次投球时，确保每个玩家都大喊“干得好\_\_\_\_\_，真棒！”



## 红灯，绿灯



游戏人数：2人或以上

最适合年龄层：4岁或以上

所需设备：无

设置/解说时间：5分钟以内

### 游戏开始前

- 确保每个玩家都知道游戏规则，以及如果玩家在“红灯”时移动，会有什么后果。
- 确保每个玩家都知道如何在指定空地安全地移动。

### 游戏设置

- 用指定的起点线和终点线，明确界定游戏区域。（可用墙、自然边界或圆锥形物）。



### 游戏方法

- 每个玩家从起跑线开始游戏。
- 一说“绿灯”，每个玩家都向终点线移动。
  - 确保你告诉玩家，在绿灯期间该如何移动！让他们知道是否可以跑动、走动或者其他方式，比如蹦蹦跳跳。
- 一说“红灯”时，所有玩家都必须立即停下来、不能动。
  - 如果你看到有玩家在喊“红灯”后仍然在动，他们就必须回到起跑线上。
- 每个玩家都通过了终点线或者大多数玩家通过了终点线时，便开始新一轮游戏。
- 第一个到达终点线的玩家会成为新领队！如果玩家已经当过了领队，那么下一个通过终点线而还没有当过领队的玩家，将成为新领队。

### 居家调整

- 如果在室内玩，就用走的方式。

### 社交距离调整

- 将玩家沿同一条线分散站开，增加玩家之间的间距。玩家的站立间距至少保持两臂远。

### 挑战想法

- 引入新的灯光色，指示不同类型的动作！例如：
  - 绿灯时跑
  - 黄灯时竞走
  - 紫灯时像兔子那样跳
  - 其他动作：蹦跳、飞奔、用脚尖走路，等。

### 游戏变化

- 领队可把自己当作终点线。当玩家接近终点线（领队）时，终点线早就移动得更远了，这增加了游戏的移动性。
- 听力受损的玩家，可以背对着小组成员表示红灯，然后转过身（面对着小组成员）表示绿灯。





# 7



**游戏人数：**2人或以上

**最适合年龄层：**6岁或以上

**所需设备：**无

**设置/解说时间：**2分钟

### 游戏开始前

- 选择一位玩家，开始游戏。

### 游戏设置

- 让所有选手（坐或站）成一圈。

### 游戏方法

- 游戏的目标是让玩家与小组成员一起玩，然后数到7。
- 从数字1开始，顺着圆圈数到7，每个玩家说出一个数字。如果玩家少于7位，继续顺着圆圈（尽可能多地！）数到7。
- 当数到7时，就不要再数了。游戏圈内的下个人将发出声音或做动作，替代从1到7内的一个数字。





- 例如，该说数字3时，发出母奶牛的叫声；或者该说数字5时，做一个开合跳。
- 当小组成员知道新规则后，从1开始重新开始数数。
- 涉及到规则里提到的数字时，需发出声音或做动作，而不能说出该数字。
- 如果有人忘记了在该数字处发出声音或做动作，其他玩家就说“干得好，真不赖”，然后小组成员从1开始数数。
- 每当你不出错地数到7，就添加新规则（每次新增的规则——不会替换掉原有的规则）。
- 游戏一直进行下去，直至替换掉所有的数字！

### 居家调整

- 在餐桌上或客厅里玩该游戏。
- 线上玩该游戏！与几位朋友开启视频通话，并确定开始游戏的先后顺序。

### 社交距离调整

- 玩游戏时为了确保社交距离，确保游戏圈内所有玩家之间的间距，至少要有6英尺远。

### 挑战想法

- 你的小组能为每个数字制定一个规则吗？
- 尝试在游戏中，数7以上（10、15或20）的数字。你的小组成员能记住多少个规则？

### 游戏变化

- 为增加趣味，如果有玩家发笑或出错，让他绕着小组跑一圈或者做5个开合跳，然后再继续玩游戏。



## 是我的鼻子



游戏人数：2人或以上

最适合年龄层：8岁或以上

所需设备：无

设置/解说时间：3 分钟

### 游戏开始前

- 小组成员并肩站着。

所有玩家都站成一条直线，一个半圆或一个圆圈，以便领队可以看到所有人并确认谁做出了哪个标志。

### 游戏设置

- 一个足够大的空间，每个人都可以舒适地排成队或围成一圈！

### 游戏方法

- 此游戏的目标是让领队（圈子里的人）尝试诱骗圈子中的某个玩家说出错误的身体部位（例如：当他们应该说胳膊肘时，却说这是鼻子！）。
- 领队从中间开始，走向圈子中的玩家，指向其胳膊肘并说：“这是我的鼻子。”



- 玩家必须指着鼻子说：“这是我的胳膊肘。”
- 领队走向另一个玩家，指向另一个身体部位，并给它错误命名。
- 为了移出中间位置，领队必须说/指向错误的身体部位，使圈子中的玩家陷入混乱。然后领队可以加入圈子！
- 当玩家犯错时，他们将成为新的领队并移至圆圈的中心。

### 居家调整

- 如果室内空间有限，请坐下玩游戏。

### 社交距离调整

- 站/坐着时，玩家应该保持两臂的距离。

### 挑战想法

- 站在一条腿上玩游戏！

### 游戏变化

- 玩家可以指向房间中的物体而不是身体部位。
- 选择该回合的对象类别。示例：仅说/指向厨房物体，大于头的物体等



## 上下停走 (课间操)



游戏人数：2人或以上

最适合年龄层：5岁或以上

所需设备：无

设置/解说时间：2 分钟

### 游戏开始前

- 演示“上”，“下”，“停”，“走”的适当（相反）操作。
  - “上”——玩家蹲下
  - “下”——玩家跳高或向上伸展
  - “停”——玩家以特定的动作（步行，慢跑，奔跑，跳跃等）在游戏区内移动。
  - “走”——玩家停止不动
- 说明犯错的玩家应在返回游戏之前完成一项任务（例如：5个开合跳）。
- 首先进行练习，以便所有玩家都理解命令和相对应的动作。确保玩家知道犯错了该怎么办！



### 游戏设置

- 让所有玩家站在房间里并指定一个喊口号的人。

### 游戏方法

- 喊口号的人一次喊出一个命令“上”，“下”，“停”或“走”。
- 在最初的几分钟内，喊口号的人监视小组并在玩家犯错时停止游戏，使他们有时间完成任务（例如5个开合跳）并重新加入。
- 几分钟后，喊口号的人无需因玩家出错而停下来，而应在犯错的玩家完成任务时继续喊口号。随着游戏的继续，这些玩家应该重新加入！

### 居家调整

- 原地跑，而不是在整个房屋中自由移动。

### 社交距离调整

- 所有玩家之间的距离均为6英尺。

### 挑战想法

- 在发生错误之前，整个组可以正确执行多少条口令？

### 游戏变化

- 使用正向命令（向上表示向上，向下表示向下等）。先用两个命令开始。然后混合所有四个命令。
- 让喊口号的人使用不同的速度。





## 一条鱼，两条鱼，红色鱼，蓝色鱼



**游戏人数：**10人或以上

**最适合年龄层：**6岁至10岁

**所需设备：**沙包或者一个小的可以分享的物件

**设置/解说时间：**10分钟

### 游戏开始前

- 玩家在房间的一侧，领队和物件在另一侧。
- 说明物件是“蛋”，而你（领队）是试图保护它的“母”鱼。
- 游戏的目的是让团队共同努力，从领队那里获得“蛋”，然后跑回起跑线。
- 请务必告诉玩家他们在游戏中应该如何移动！如有必要，请进行调整以提高安全性。示例：使用脚尖走或慢走而不是快跑。

### 游戏设置

- 清晰标注的起跑线（圆锥或胶带）和明确的指定游戏区域。
- 豆沙包或小的可抛物件当“蛋”。



### 游戏方法

- 开始游戏时，领队转身背对玩家。物件应放在领队身后的地面上。
- 领队背对着玩家说“一条鱼，两条鱼，红色鱼，蓝色鱼”。
- 领队说完该短语时，将转身面对玩家。
  - 玩家在领队说“一条鱼，两条鱼，红色鱼，蓝色鱼”时移动，并在领队转身时静止。
  - 领队面对玩家时，玩家不能移动。
  - 如果领队看到有人移动，领队可以让整个小组重回起跑线！
- 一旦玩家足够靠近并抓起物件，他们必须作为一个团队将其运回起跑线，且不能让领队看到物件或任何人移动。（提示：玩家可以将物件放在背后，这样领队就不知道谁拥有该物件！）
- 一旦物件消失了，领队每转身一次就可以猜一次谁拿着物件。
  - 如果领队猜对了，则返还物件并重新开始游戏！
- 每次静止时，都得换个人拿物件！
- 如果领队猜错了，没有发现任何人在移动，并且物件越过了起跑线，则表示团队成功了！选择一个新的领队再玩一次。

### 居家调整

- 将袜子叠成柔软的物件！
- 如果室内空间有限，请在室外玩。

### 社交距离调整

- 将物件扔给彼此而不是传。为此，请使用柔软的物品，例如叠成球状的袜子！
- 确保玩家不扎堆且相距至少5英尺。

### 挑战想法

- 玩家必须用自己的非惯用手来传递物体。
- 给玩家指定特定的动作！示例：双腿跳，单腿跳，熊爬等。

### 游戏变化

- 在物件可以越过起跑线之前，要求物件被传递的次数。



## 做这个，做那个



游戏人数：2人或以上

最佳适用年龄层：5岁到8岁

所需设备：无

解说时间：1到2分钟

### 游戏设置

- 设定一个较小的开放区域，在该区域中玩家之间的距离至少为一臂。

### 游戏方法

- 邀请一个人到小组的最前面作为领队，或者父母/监护人可以当领队开始游戏。
- 此游戏的目标是让小组成员倾听领队口令，当领队说“做这个！”时模仿领队动作，而当领队说“做那个！”时，不要做动作。
  - “做这个！” 当领队说“做这个”，然后做出动作时，其他人必须模仿领队动作或面部特征。
  - “做那个！” 如果/当领队说“做那个！”时，每个人都不得模仿领队的动作。
- 领队应选择涉及身体多处运动的动作。只要玩家可以安全地模仿该运动，该动作就该好玩有趣，并涉及尽可能多的身体部位！
- 如果一个玩家犯错，在“做那个”口令时做了动作，那么大家对他击掌，玩家出局，直到比赛重新开始再加入。



### 居家调整

- 如果室内空间有限，请坐下玩游戏。

### 社交距离调整

- 玩家做错动作出局时，不要手对手击掌，可以“手对空气击掌，和/或小组说“做得好，你尽力了”。
- 避免做涉及触摸脸部，嘴巴，眼睛，嘴唇或鼻子的运动。

### 挑战想法

- 看看你能多快地让玩家做到“做这个”动作！

### 游戏变化

- 玩家必须完成5-10个开合跳才能重回游戏中，而不是坐在外面等游戏结束再加入。
- 谁先出局，谁就成为下一轮比赛的领队。





## 陆地，海洋，空气



游戏人数：不限

最适合年龄层：5岁或以上

所需设备：无

设置/解说时间：2分钟

### 游戏开始前

- 划定边界和游戏空间。确保所有玩家都知道边界在哪！
- 回顾认知和诚实的重要性。
- 设定一条线——这可以是粉笔线或胶带线，人行道上的裂缝，地毯的边缘，或者每个人都可以在地板上贴上便笺！所有玩家双脚并拢站立，脚尖在线后。
- 解释并演示游戏规则。
- 预演一次，以使所有玩家都能理解命令以及脚必须走的位置。

### 游戏设置

- 地面上的一条线可以让所有玩家并肩站立，并有一臂之隔

### 游戏方法

- 一位领队会喊出命令——“陆地”，“海洋”或“空中”。
  - 空气：当领队说“空气”时，玩家必须跳入空中并降落在开始时的相同位置。
  - 土地：当领队说“土地”时，玩家必须将脚趾放在线后。如果脚已经在线后





了，那就不要动。如果脚在线的前面，则必须向后跳，并且双脚要落在该线的后面。

○海洋：当领队说“海洋”时，玩家必须将脚完全放在线的前面。如果脚已经在线前，那就不要动。如果脚在线的后面，则必须向前跳，并且双脚要落在线的前面。

- 玩家应保持脸朝前。
- 玩家的脚要保持并拢。
- 如果玩家做错了，他们必须跑到预先指定的位置（例如线的另一侧）并触摸它，然后才能返回游戏。

### 社会距离调整

- 玩家应保持两臂距离。

### 游戏变化

- 如果玩家做错了，让他们向后移动到后面的一条线。
- 游戏采用淘汰法，如果玩家做错了，他们必须退出比赛，直到只剩下一名玩家。
- 根据玩家的年龄和能力，使用其他命令进行不同的动作，例如：
  - 桥梁——一只脚在大海中，一只脚在陆地上。
  - 海盗——一只脚站立/跳跃，直到领队喊“啊！”
  - 龙卷风——一次旋转一圈。
- 讲故事，让他们听取故事中的关键词！例如，你可以讲一个关于在沙滩上散步的故事，并将“陆地”，“海洋”和“空气”纳入你的故事。



### 博物馆之夜



**游戏人数：**2人或以上

**最适合年龄层：**5岁以上

**所需设备：**无/也可以选择一个管理员可以握住的物件（圆锥，记号笔等，任何可以假装是手电筒的物件）。

**设置/解说时间：**2分钟

#### 游戏开始前

- 确定游戏区的边界以及识别任何安全隐患。
- 与玩家讨论雕像的作用：它们会移动吗？它们会接触彼此吗？它们会发出很多噪音吗？但是我们都知道它们复活，晚上在博物馆里走动，对吗？
- 提醒玩家注意安全，并注意周围的物体和其他玩家。我们希望确保玩家玩起来不会发生肢体冲撞。
- 让玩家练习适当的雕像姿势。

#### 游戏设置

- 确保游戏区没有障碍物，并划定游戏区界限。
- 指定一个区域，玩家在管理员抓住时，要在这个区域做开合跳或其他任务。



### 游戏方法

- 选择一个人当管理员。
- 所有其他玩家都是雕像，不能被管理员看到他们移动。
- 管理员闭上眼睛，给雕像10秒钟，使其在房间内移动并静止成雕像姿势。
  - 眨眼，呼吸和打喷嚏不算移动！
- 管理员会在房间内缓慢移动，并将手电筒对准雕像。如果他们把手电筒照在玩家身上，该玩家移动/大笑等，他们则必须前往指定区域并进行5个开合跳（或完成预定任务），才能重新进入游戏。
- 仅剩一名玩家后，请以该玩家为新管理员重新开始游戏！

### 居家调整

- 如果是在室内玩，请鼓励玩家在走动时要轻手轻脚。你可不希望管理员听到你的动静！

### 社交距离调整

- 不要用共享物件指向某个方向，而要将重点放在管理员和雕像之间的目光接触上，以吸引他们移动。

### 挑战想法

- 对于年龄较大的学生，此游戏可以与其他游戏（例如无声球）结合使用，以增加挑战难度。

### 游戏变化

- 被发现移动的玩家将成为安全摄像机！安全摄像机应有指定的站立位置（例如，沿着墙壁）。当看到雕像移动时，他们会默默地指给管理员。管理员可以通过安全摄像机看到他们指向的地方！
- 给博物馆赋予不同的主题！例如，如果你在“舞蹈博物馆”中，则玩家可尝试在管理员的背后跳舞并禁止姿势。其他主题：太空，历史，恐龙，魔术，动物或最喜欢的电影！



## 排序触摸



游戏人数：3人或以上

最适合年龄层：5岁及以上

所需设备：无

设置/解说时间：5 分钟

### 游戏开始前

- 确保玩家知道游戏区边界，开始和结束位置以及游戏区域中的任何安全隐患。
- 解释自我意识的重要性，并注意到周围的玩家。
- 演示在奔向要接触的对象时如何避免其他玩家。
  - 抬起头。
  - 你不必直线移动。可左右移动以避免其他玩家。
  - 如有必要，可以修改此游戏的动作！让玩家像鸭子一样摆动，双腿跳，兔子跳，或像僵尸一样走路。

### 游戏设置

- 指定一个游戏区域，区域里有要跑向并接触标记的对象。（篮球筐，围栏，墙壁，草等）
- 看看玩家理解了么以及有什么问题。

### 游戏方法

- 开始之前，请选择一个神奇的“开始”字样，以便玩家知道何时开始！例如，



“今天的流行开始字将是 ‘香蕉’！”

- 确保玩家知道指定的结束位置。
- 领队将列出几个物件并说出神奇字样开始游戏。
  - 例如：
    - “栅栏，篮球架，草。香蕉！”
    - 玩家会尽快跑向并触摸这些物件，然后尽快返回到结束位置。
- 游戏的目标是要记住在返回指定区域之前，尽快标记领队列出的所有对象。

### 居家调整

- 对于有限的空间/室内，请使用步行，跳跃或其他修改的动作。
- 选择不易碎的物体作为接触物，并且物体要足够大，这样周围区域才不会太拥挤。

### 社交距离调整

- 玩家必须保持两臂距离。
- 让玩家用肘部或脚接触物体。
- 玩家可以站在物体旁并指向它们，而不是接触物体。
- 选择颜色而非接触物体，以防止玩家接触物体或扩散。
  - 例如，触摸紫色。所有玩家都必须找到不同的紫色物体触摸或指向。

### 挑战想法

- 设置时间限制。例如，在领队数到10之前，所有玩家必须标记对象并回到指定区域。

### 游戏变化

- 最后一位返回指定区域的玩家必须在下一轮游戏之前进行5次开合跳或说5次 “我很棒”。
- 第一个返回指定区域的玩家将成为新的领队，让每个玩家都当一次领队。
- 动物序列标记！领队挑选一种动物让所有玩家模仿。
  - 在移向并标记对象的过程中，玩家必须像指定动物一样移动并学指定动物叫。





## Playworks Play At Home Playbook

---

此款 Playworks 居家游戏集锦由我们社区捐款大力支持。

请继续游戏，也请您现在就来捐款支持我们吧。[www.playworks.org/donate](http://www.playworks.org/donate)



Keep recess going and make a donation today. [www.playworks.org/donate](http://www.playworks.org/donate).