

TIYU YOUXI

体育游戏

主编：楚建锋 何生金 李 暖



人民体育出版社

体 育 游 戏

楚建锋 何生金 李 暖 主编

人民体育出版社

2005年3月·北京

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

体育游戏/楚建锋等主编. —北京:人民

编委会名单

主 编	楚建锋	何生金	李 暖
副主编	吴亚东	范继军	龚 晖
编 委	司钦如	朱明江	余艳丽
	张 钦	邵淑合	朱 磊
	张祖岭	张志乐	黄 磊

前 言

体育游戏是学校体育的重要内容,是体育教学的重要组织形式。体育游戏具有一定情节和竞赛因素,形式生动活泼,内容丰富多彩,场地器材简单,便于开展与普及,它要求游戏者积极地有创造性地参与,具有娱乐性和趣味性。因此,体育游戏能较大限度地调动游戏者运动的积极性,培养其对体育活动的浓厚兴趣,全面锻炼游戏者身心,提高其基本活动能力和基本运动技术,促进游戏者德育、智育和美育的发展。由于体育游戏的特点,使它在各级各类学校体育教学中具有十分重要的地位和作用。

体育游戏是学生的良师,是体育教师的益友。体育游戏的创编和应用是体育教师和体育专业学生必备的基本功。创新、实效是体育游戏的创编原则;灵活运用,举一反三,则是体育游戏的应用原则。

本书注重理论与实践的结合,注重学生能力的培养,结构合理,内容充实,通俗易懂,图文

并茂，融系统性、科学性、知识性、趣味性于一体，便于教学使用。

参加本书的编写人员有：楚建锋（第一～第六章，体操类游戏 1～33）、吴亚东（球类游戏 1～64）、范继军（体操类游戏 33～96）、司钦如（田径类 1～25）、朱明江（球类游戏 64～86）、余艳丽（体操类游戏 96～122）、张钦（田径类 48～71）、邵淑合（室内及其他类游戏 1～32）、朱磊（田径类 25～48）、张祖岭（球类游戏 86～99、室内及其他类游戏 40～51）、张志乐（体操类游戏 122～132、室内及其他类游戏 32～40）。本书由何生金、李暖、龚晖统稿、审定。

由于编者水平所限，不足之处，在所难免，敬请广大读者批评指正。

编 者

二〇〇五年三月

目 录

理 论 篇

第一章 体育游戏概述.....	(3)
第一节 体育游戏的概念.....	(3)
第二节 体育游戏的产生与发展.....	(5)
第三节 体育游戏的特点.....	(8)
第四节 体育游戏的功能	(11)
第五节 体育游戏的分类	(15)
第六节 体育游戏与娱乐	(16)
第二章 青少年儿童身心特征与体育游戏	(19)
第一节 儿童身心特征与体育游戏	(19)
第二节 少年身心特点与体育游戏	(23)
第三节 青年的身心特点与体育游戏	(28)
第三章 体育游戏的应用	(32)
第一节 体育游戏的选用原则	(32)
第二节 体育游戏实施要求	(33)
第三节 体育游戏在体育教学中的运用	(34)
第四节 体育游戏在运动训练中的运用	(39)
第四章 体育游戏教学	(41)
第一节 体育游戏教学的实施	(41)
第二节 室内体育游戏的教学	(54)
第五章 体育游戏竞赛	(56)
第一节 体育游戏竞赛的组织工作	(56)

第一节 体育游戏竞赛的裁判工作	(63)
-----------------------	------

20	队长传踢毽	(96)
21	晕头转向抢毽球	(97)
22	踢毽球	(98)
23	跳短绳比赛	(99)
24	双脚跳绳接力	(100)
25	双人跳绳接力	(101)
26	二人跳绳赛	(102)
27	跳绳转圈	(103)
28	跳长绳	(104)
29	闯三关	(105)
30	爬绳接力	(106)
31	跳皮筋	(107)
32	推铁球迎面接力赛	(109)
33	抽打陀螺接力	(110)
34	拔河	(111)
35	横绳拔河	(112)
36	双手头上拔河	(113)
37	搂腰拔河	(114)
38	挽臂拔河	(115)
39	二人拔河	(116)
40	夺旗	(117)
41	拉人进圈	(118)
(二) 竞技性体操类游戏		(119)
42	五角星前滚翻接力	(119)
43	鲤鱼跳龙门	(120)
44	跑跃滚翻	(121)
45	跳背接力	(122)
46	跳山羊前滚翻接力	(123)

47	单杠前翻下接力	(124)
48	弧形过棒接力	(125)
49	双杠支撑移动比赛	(126)
50	双杠追逐	(127)
51	两臂侧举提壶铃走平衡木	(128)
52	平衡木上连续蹲起	(128)
53	平衡木上“擂台”赛	(129)
54	跑过平衡木	(130)
(三)实用性体操类游戏		(131)
55	丢手绢	(131)
56	指鼻子	(132)
57	打死救活	(133)
58	赶鸭子	(134)
59	大鱼网	(135)
60	渡江战役	(136)
61	冲过封锁线	(137)
62	机警换位	(138)
63	缩小包围圈	(139)
64	老鼠钻圈	(139)
65	贴膏药	(140)
66	三人攻防战	(141)
67	卡巴蒂	(142)
68	抢花炮	(143)
69	老鹰捉小鸡	(144)
70	龙头捉龙尾	(146)
71	飞龙抢珠	(147)
72	打龙尾	(147)
73	钓鱼	(148)

74	螃蟹赛跑	(149)
75	蜘蛛行	(150)
76	两人三足跑	(151)
77	三人五足接力	(152)
78	摇船过河	(154)
79	蛇形走	(155)
80	抢收抢种	(156)
81	钻双杠跑比赛	(157)
82	套圈接力	(158)
83	钻山洞	(159)
84	踩着垫砖过河	(160)
85	过沼泽	(161)
86	抛球拾物	(161)
87	包袱、剪刀、锤	(162)
88	跳六格房	(162)
89	智取木棒	(164)
90	横扫千军	(165)
91	脚抛转身接球	(166)
92	夹球抛远	(167)
93	转绣球	(168)
94	袋鼠跳	(169)
95	手扶拖拉机	(170)
96	跳蚂蚱	(171)
97	赛龙舟	(172)
98	同舟共济	(173)
99	蟹捉虾	(173)
100	收腹举腿接力	(174)
101	俯卧撑接力	(175)

102	俯卧撑淘汰赛	(176)
103	推小车	(177)
104	爬铁索桥	(178)
105	闭眼踢球	(179)
106	夜间搜索	(179)
107	越过岗哨	(180)
108	遥控飞机	(181)
109	跛子骑瞎马	(182)
110	斗智斗勇	(183)
111	角力	(184)
112	顶牛儿	(185)
113	背推角力	(185)
114	背负角力	(186)
115	互抱角力	(187)
116	抱腿比赛	(188)
117	不让臂膀抬起	(189)
118	斗鸡	(190)
119	单脚独臂战	(191)
120	打脚腕	(192)
121	盘腿半蹲	(192)
122	夺棒	(193)
123	企鹅走路	(194)
124	背人接力	(195)
125	骑兵打仗	(196)
126	铁高跷	(197)
127	自行车慢行冠军	(198)
128	倒骑自行车	(199)
129	骑车过障碍	(199)

130	二人一体骑自行车接力	(200)
131	骑独轮车耗时	(201)
132	骑独轮车过障碍	(201)
二、田径类游戏		(203)
(一) 奔跑类游戏		(203)
1	迎面对接跑	(203)
2	折回跑接力	(204)
3	十字接力	(205)
4	8字接力跑	(206)
5	圆圈循环接力	(207)
6	接力区接力	(208)
7	单足蹲起接力	(210)
8	成队曲线赛跑接力	(211)
9	跨栏	(211)
10	跨越障碍	(213)
11	迎面障碍接力	(214)
12	你选择哪条路	(215)
13	转身起跑	(216)
14	起跑追拍	(217)
15	行进间追拍	(218)
16	你追我赶	(219)
17	绕人追击	(220)
18	循环追拍	(221)
19	圆圈追抓	(221)
20	报数追拍	(222)
21	抢圈追拍	(223)
22	顺线追拍	(224)
23	追捕	(225)

24	行进中冲跑	(226)
25	跑过独木桥	(226)
26	长江黄河	(228)
27	向后跑比赛	(229)
28	雷厉风行	(230)
29	多拉快跑	(231)
30	挑战应战	(232)
31	信鸽放飞	(233)
32	跑垒记分	(233)
33	高高抛快快跑	(234)
(二)	跳跃类游戏	(236)
34	争上游	(236)
35	跳书包	(237)
36	前仆后继	(238)
37	小腿勾棒跳	(239)
38	火车赛跑	(240)
39	跳石过河	(241)
40	写正字	(242)
41	立定跳远接力	(243)
42	穿梭立定跳远	(244)
43	负重蛙跳接力	(245)
44	两人蹲跳	(245)
45	伸腿触物	(246)
46	空中接球	(247)
47	跳远比赛	(248)
48	纵跳摸高	(249)
49	步步高	(250)
50	前后分腿交换跳	(251)

51	连续跳横绳	(251)
52	跳四方橡皮筋	(252)
53	左右跳障碍	(253)
54	跳棒接力赛	(255)
55	复式接力	(256)
56	跑跳综合接力	(257)
(三) 投掷类游戏		(257)
57	掷远比赛	(257)
58	抛实心球比赛	(258)
59	正面单手坐推实心球	(259)
60	掷回去	(259)
61	推双悬球	(260)
62	推球过线比赛	(261)
63	打靶	(262)
64	击球进圈	(263)
65	投弹打靶	(264)
66	绳球中靶	(265)
67	连中三元	(266)
68	打碉堡	(267)
69	重保龄球	(268)
70	跑垒击球	(270)
71	原地投镖	(271)
三、球类游戏		(272)
(一) 篮球类游戏		(272)
1	看谁最协调	(272)
2	步伐移动	(272)
3	巧入营门	(273)
4	绕身传递	(274)

5	篮球绕环全能赛	(275)
6	队长球	(276)
7	传球脱险	(277)
8	传球接力	(278)
9	接地滚球转身传球	(279)
10	圆圈追传球	(280)
11	三角传三球	(281)
12	传球追触	(282)
13	三球不归一	(283)
14	选择投射门	(284)
15	巧避反弹球	(285)
16	跳转接球	(286)
17	抛球换位	(287)
18	叫号换位	(288)
19	跳绳传接球	(290)
20	夺球	(291)
21	抢断球	(292)
22	阻止接球	(293)
23	往返运球接力	(294)
24	双手运两球接力	(295)
25	运球追人	(296)
26	运球占位	(296)
27	运球过障碍占圈	(298)
28	躲流弹	(299)
29	持球突破接力	(300)
30	突破防守	(301)
31	一加一投篮比赛	(302)
32	投篮晋级	(303)

33	阻力投篮	(304)
34	跳起连续碰篮板球	(305)
35	运球接力	(306)
36	拾、放球投篮接力	(307)
37	传球射门	(307)
38	挖地雷	(308)
39	九区篮球	(309)
40	活动篮筐	(310)
41	仰卧双手投篮	(311)
42	端线篮球	(312)
43	二球一赛	(313)
44	蹲姿篮球赛	(314)
45	单臂篮球赛	(315)
46	“高人”篮球赛	(316)
(二)排球类游戏		(317)
47	传球比快	(317)
48	传球比赛	(317)
49	背传球	(319)
50	自传自垫	(320)
51	对墙垫球	(320)
52	叫号垫球	(321)
53	垫第二个球	(322)
54	看谁摘得多	(323)
55	挂钩摘钩	(324)
56	扣球往返跑	(325)
57	圆圈赛	(326)
58	流星锤	(327)
59	拦网接力赛	(328)