



体育游戏

SPORTS GAMES

(修订版)
刘福林等 编



北京体育大学出版社

体 育 游 戏

修订版

刘福林 等编

北京体育大学出版社

策划编辑 伍 和
责任编辑 乐 天
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 夕 辉
绘 图 天 克
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

体育游戏/刘福林等编. - 2 版. - 北京:北京体育大学出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 81051 - 010 - 3

I. 体… II. 刘… III. 体育 - 游戏 IV. G898. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 137949 号

体育游戏(修订版)

刘福林 等编

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
网 址	www.bsups.cn
电 话	010 - 62989432 62989438
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京雅艺彩印有限公司
开 本	850 × 1168 毫米 1/32
印 张	10

2009 年 1 月第 2 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 20.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 委 会

主 编	刘福林	王兴林	徐亚青
	孟 刚	武 杰	乐 天
副 主 编	刘建新	沙建国	相雪芹
	周建军	徐 亮	施小菊
	金秉镇	史 兵	王 勇
审 稿	何彦吉	孔祥铸	尹 诚
	田 里		

关于修订版《体育游戏》的几点说明

修订版体育游戏将小 32 开本改为大 32 开本；封面重新设计；内文版式焕然一新；全部体育游戏图例重新绘制；文字上略有修改，图文并茂，更加清晰、形象、生动、逼真。

修订版体育游戏保留了原版体育游戏从体育游戏的历史与现状出发，全面探讨了游戏与体育游戏的起源、发展与分类；少儿参加体育游戏的生理、心理依据；体育游戏的教学、创编及运用；体育游戏的组织与竞赛，同时按体育游戏的分类精选了 200 例实践体育游戏内容。

修订版体育游戏在原有体育游戏基础上，又增加了部分儿歌体育游戏，一看就懂，一学就会，进一步丰富了体育游戏内容。

修订版体育游戏可作为各级各类体育教学专业教材，也可供广大体育教师、体育工作者、幼儿教育工作者阅读、参考。

前 言

为了适应体育教育专业和体育游戏教学的需要，根据国家教委（1991）关于《体育教育专业教学计划》和（1992）《体育教育专业课程基本要求》的精神，由辽宁师大、哈尔滨师大、东北师大、内蒙师大、河北师大、陕西师大、新疆师大、山东师大、福建师大、浙江师大、贵州师大、苏州师大、云南师大、华中师大等 30 余所师范院校组成了《体育游戏》全国协作教材编写组，在制定《体育游戏大纲》的基础上，编写了理论与实践相结合的《体育游戏》一书。

《体育游戏》理论部分共六章，较为系统地阐述了体育游戏的基本原理。从游戏的起源、发展与分类开始，分析了体育游戏的概念、特点与分类；论述了少儿参加体育游戏活动的生理、心理依据；讲述了体育游戏的教学与运用；叙述了体育游戏的创编与竞赛工作。

《体育游戏》实践部分，在总结多年教学训练和群体工作经验，结合各级各类学校场地、器材条件的基础上，采用文图并茂的形式，按奔跑、跳跃、投掷、对抗与负重、室内活动和趣味性游戏的分类方法，精选了 200 余例实用性较强的体育游戏。

本书为研究体育游戏教学与实践提供了较为全面系统的理论依据，对提高体育游戏教学质量具有现实的指导意义。

参加本书撰写工作的编委还有：

李群跃、李晓英、任晓刚、俐晓光、廖万民、姚卫宇、徐三凤、甄志强、戊阿娟、陈 松。

在本书的编写过程中，得到了有关方面及专家、学者的大力支持，在此一并表示谢意。

由于编写人员水平有限，书中不妥之处希望得到批评、指正。

《体育游戏》全国协作教材编写组

1996 年 10 月于成都

绪 言

随着我国学校体育改革不断深化和大众体育的迅速发展，体育游戏这一健身效果好、趣味性强、易于开展的项目，越来越受到重视，被广泛运用于体育实践。

作为一项健身娱乐活动，体育游戏有着悠久的历史，是古老的文化之一。从古到今，它随着各民族文化的发展而发展。体育游戏发展至今，既是文化娱乐的手段之一，又是全面发展教育的手段。

作为一门学科，体育游戏还很年轻，在我国对体育游戏进行广泛、深入的研究，开始于80年代。1979年北京体院学报编辑部编辑的《体育游戏》一书，就是一本比较早的专门研究体育游戏的专著。1988年国家教委关于高等院校体育专业开设体育游戏课程的文件下达后，进一步推动了体育游戏的教学和科研工作。迄今为止，许多专家学者对体育游戏的理论和实践进行了大量研究探讨，取得了丰硕成果。体育游戏学科日臻成熟。

体育游戏学科侧重于应用方面，其作用是加强对游戏的认识，挖掘、发挥游戏的功能；提高游戏的运用效率。使体育游戏这一项目在大众健身、学校体育

中发挥更大作用，促进我国体育目的任务的实现。

这本《体育游戏》系统地阐述了体育游戏的产生、发展，揭示了体育游戏的本质属性；论述了体育游戏的功能特点。从运用角度出发，介绍了体育游戏的组织、教学和创编的方法、原则和要求。并在总结我国体育游戏实践基础上，介绍经过加工、整理、规范的大量适用性较强的、可应用于大众健身和学校体育的游戏实例。

学习《体育游戏》这门学科的要求在于，加强对体育游戏的认识；重视体育游戏在实践中的应用。提高对体育游戏的教学、组织、运用能力；能根据实际工作条件改编、创编、灵活运用体育游戏。因此，在教学中要注意理论结合实际，加强实际操作能力的训练。

本书适用于高等院校体育系学生作为专业课程教材，也可作为社会大众体育和中、小学体育活动的指导参考书。

目 录

第一章 体育游戏概述	(1)
第一节 体育游戏的基本概念	(1)
第二节 体育游戏的产生与发展	(3)
第三节 体育游戏的特点	(6)
第四节 体育游戏的功能	(9)
第五节 体育游戏的分类	(13)
第二章 青少年的年龄特征与体育游戏	(15)
第一节 青少年的生理特点与体育游戏教学	(15)
第二节 青少年的心理特点与体育游戏教学	(24)
第三章 体育游戏教学	(29)
第一节 体育游戏教学的准备	(29)
第二节 体育游戏教学的组织与教法	(32)
第三节 室内体育游戏教学	(44)
第四章 体育游戏的运用	(47)
第一节 体育游戏在体育教学中的运用	(47)
第二节 体育游戏在运动训练中的运用	(52)

第五章 体育游戏的创编	(54)
第一节 体育游戏的创编原则	(54)
第二节 体育游戏创编的方法步骤	(56)
第三节 体育游戏的撰写	(61)
第四节 体育游戏的配图	(64)
第六章 体育游戏竞赛的组织与裁判工作	(82)
第一节 体育游戏竞赛的组织工作	(83)
第二节 体育游戏竞赛的裁判工作	(90)
第七章 体育游戏的实践	(94)
第一节 奔跑类体育游戏	(94)
第二节 跳跃类体育游戏	(132)
第三节 投掷类体育游戏	(151)
第四节 球类体育游戏	(167)
第五节 对抗与负重类体育游戏	(218)
第六节 综合类体育游戏	(241)
第七节 室内体育游戏	(279)
第八节 趣味活动类应用性体育游戏	(287)
第八章 儿歌体育游戏 36 例	(299)

第 一 章

体育游戏概述

第一节 体育游戏的基本概念

科学的概念是人们对某一事物或现象的本质认识的高度概括。而事物是在不断变化,人们对事物的认识也逐步深化。因此,在现实生活中往往由于人们认识上的差异,以致对同一事物采用不同的概念或者对同一概念有不同理解。对于体育游戏这个不断发展的事物,其概念的定义一直没有稳定统一的认识。

一、游 戏

游戏作为人类的一种特殊活动,人们曾从不同的角度和领域,对其本质属性进行研究概括。

游 戏: 游乐嬉戏。(《词源》1982 年版)

游 戏: 娱乐活动,玩耍、非正式比赛的体育项目,如康乐球。(《现代汉语词典》1979 年版)

游 戏: 体育的重要手段之一。文化娱乐的一种,有智力的游戏,如下棋、积木、填字。活动性游戏,如捉迷藏、搬运

接力。竞技性游戏，如足球、乒乓球。游戏一般都是有规则，对发展智力和体力有一定作用。（1979年辞海）

游 戏：是一种随个人意志而自由选择的活动，以获得直接欢乐，作为参加活动的原始报酬。游戏一词具有两种意义：一是指无一定形式的虚构性活动；一是指有一定形式的正式活动。（台湾《体育大辞典》）

从人们对游戏的上述解释中不难看出，游戏有着丰富和复杂的内涵和外延。相当一部分娱乐活动、体育比赛活动都可以看作是游戏活动或具有游戏活动的因素。

从游戏的本质来看，它是一种特殊的社会实践活动。人类能动性的活动可归结为三种基本活动：劳动、学习和游戏。劳动作为人类的基本活动是以创造物质财富为结果。而学习则是给未来劳动活动作准备。劳动和学习是人类最基本的实践活动，维护着人类自身的生存和繁衍。对劳动者和学习者而言，劳动和学习有不可摆脱的自然必然性，往往来自外部的要求，带有一定的强制性。而游戏则是以人类自身的需要而引发的，是以人类自身为对象，满足人类自身活动需要，不产生物质产物的特殊活动。

游 戏：是一特殊的社会实践活动，是由人类身心需要引发的，是人们自由选择以人类自身为对象，不产生社会意义产物的娱乐、健身活动的总称。根据游戏的活动方式和目的，游戏可分为两大类：智力游戏和体育游戏。

二、体育游戏

体育游戏是在游戏发展过程中派生出来的一个分支。它融体力发展、智力发展、身心娱乐为一体，既是游戏的组成部分，又与体育运动有着密切关系。人们早期的游戏行为与今日的竞技运动在发展上有密切联系。绝大部分竞技运动项目都源

于民间游戏,在流传的体育游戏的基础上经过进一步的总结综合,重新设计,并在实践中不断完善发展成为今天这种具有自己内在规律和特点的竞技运动。而今天,随着人们对体育游戏功能的认识不断深化,体育游戏被广泛应用于体育教学、运动训练和群众性体育活动中,成为体育运动的一个重要组成部分。可见,在体育游戏的本质属性中,既有游戏的特点,又有体育的特征。对其本质属性可以概括为:体育游戏是以身体练习为基本手段,以增强体质、娱乐身心、陶冶性情为目的的一种现代游戏方法。

第二节 体育游戏的产生与发展

体育游戏作为一种社会现象,是随着人类社会的产生和发展而出现和演进的。在人类社会漫长的历史中,体育游戏经历了一个由萌生、发展到不断完善的过程。

一、体育游戏产生的动因

共产主义创始人把“需要”看成是人类活动的激活剂。社会现象和生命现象,无不以社会需要和人的需要作为产生、存在和发展的依据。也可以说人的活动是由需要引起的,需要是人能动性的源泉和动力。马克思指出:“我们首先应当确定一切人类生存的第一个前提,也就是一切历史的第一个前提。这个前提是:人们为了能够创造历史,必须能够生活。但是生活,首先就需要衣、食、住以及其它东西。因此第一个历史活动就是生产满足这些需要的资料,即生产物质生活资料本身。”在漫长的原始社会,人们生活在极其艰险的环境中,为了生存,原始人不得不用低下的智力和体力与大自然抗争。在

为生存而挣扎的过程中，远古人们认识到：必须不断改善自己的体力和智力，提高人类自身与大自然抗衡的能力。于是，人类的眼光开始从自然转向自身，人们把在不同环境条件下获取食物和防御兽类的走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游泳等各种活动技能进行模仿再现。并把这些技能、经验传授给下一代，于是就出现了人类最初的教与学形式。教育和培养下一代的生活经验和劳动技能，并以此为谋生和改造自然的一种手段。这种有意识、有目的的技能再现和传授的教育活动，构成了人类社会中最早的游戏雏形。

4 另一方面，原始人尽管需要水平很低，但除了劳动需要、防卫需要，他们也有思想感情，喜、怒、哀、乐，他们有交往的需要，有同疾病作斗争的需要，有表达和抒发内心情感的需要。归纳起来，也就是需要进行精神调节。因此，原始人类狩猎满载而归、劳动丰收或遇到意外危险死去亲人同伴时，会产生喜怒哀乐的心理情绪冲动，并通过一定的活动形式表现出来。或哭或笑，或唱或跳，或手舞足蹈，以抒发内心的情感，获得心理上的满足。人类早期的这些表达内心某种激情的活动，一旦被认识，就与本能活动区别开来，形成原始的游戏形态的早期萌芽。在体育游戏的产生萌芽过程中，人的动物行为为本能，人在心理上的原始倾向，儿童的模仿天性起了很大的促进作用。人类最初的体育游戏既具有动物的特征又具有与动物的本质区别。人类的这种由生产过渡到非生产性活动的体育游戏，经历了极其漫长的岁月，经历了一个由不自觉地自觉的过程。也就是说体育游戏由原始人类“本能”的生产性活动，发展变化成为有意识的以满足人类心理、生理需要的活动。这一过程的根本动因是人类社会生产和生活的需要及人本身的生理、心理需要。

二、体育游戏的发展

体育游戏是伴随人类社会的发展而产生、发展并日趋完善。在体育游戏的发展过程中,社会生产力的发展起了决定性的作用。体育游戏是一种非生产性的,以改造人类自身为目的的活动。它的发展取决于社会生产力的发展,为人们提供了多少剩余产品,提供了多少余暇时间。生产力的发展决定着体育游戏的发展规模,科学技术的进步改变着体育游戏的活动形式。

在原始社会,生产力水平低下,人们忙于为生存而挣扎,体育游戏活动处于半盲目的意识模糊状态,游戏极其简单、原始,还未从生产性的活动中分化出来。在奴隶社会,有了剩余产品,产生了阶级分化,奴隶主阶级有了大量余暇时间,而奴隶阶级却连人身自由都没有。体育游戏为统治阶级所占有,为其阶级利益服务,作为他们乞神和自我娱乐的工具。并且从其它社会活动中逐渐分化出来,而成为独立的非生产的活动,形成了体育游戏雏型。但游戏者仅限于统治阶级,不可能有较大规模的发展。到封建社会,生产力发展,社会进步。解放的奴隶成为农民,有了人身自由,有了空闲时间,产生了市民游戏;同时体育游戏成为训练士兵、加强军事力量的手段。这一时期,体育游戏有了较大的发展规模,出现在一般人的休闲中,出现在大型的商业和文化活动中,开始成为平民教育中的实用手段。随着社会化大机器生产时代和电子时代信息时代的到来,生产力有了巨大的飞跃,人类从繁重的体力劳动中解放出来,有了大量的余暇时间,人们的文化娱乐需求日益增长,体育游戏本身成为目的。人们开始为了游戏而游戏,希望从体育游戏中发泄自己过剩的精力,改善人的身心健康。因而体育游戏有了最广泛的基础,活动形式推陈出新,有了全新的发

展，成为人类的一种新型的独立的休闲生活方式。体育游戏无论作为体育教学、运动训练手段，或是群众性文化娱乐、体育锻炼的活动方式，都具备了巨大的发展潜力。

体育游戏作为人类实践活动之一，也受到推动人类和社会发展的诸因素的直接和间接影响。人类文化的进步，思维能力的增强，丰富和规范了体育游戏内容。人类生产工具和军事武器的改进，也使体育游戏更具多样性、趣味性和竞争性。宗教活动的进行，使游戏活动得到广泛传播。教育的发展不仅使体育游戏更广泛地得到开展，同时使之不断更新。

第三节 体育游戏的特点

6

体育游戏是游戏的组成部分，又属于体育活动，然而它又具有相对的独立性。它除了具有游戏和体育活动的一般特点以外，还有它本身所固有的特点：无效用性、自由选择性、变通性、竞争性和趣味性。只有认识和了解了体育游戏的特点，才能充分发挥其应有的作用。

一、无效用性

无效用性是游戏的本质属性，是体育游戏与生产劳动的本质区别。体育游戏与生产劳动都需要一定的身体活动，但生产劳动其主体是人，而客体是自然与社会，它带有明确的目的性，其动机是意识到对社会的职责，行为具有强制性。而体育游戏主体是人客体也是人本身，它不产生对社会直接有用和必要的价值，目的在于充分发展人类的潜力，在于完善个体，实现自我，并无直接指向外在的功利目的，它仅仅是为了消遣和娱乐。这也是体育游戏与竞技体育的根本区别。竞技体育活动