

体育基础 项目实用游戏

主 编 / 刘智丽 李 林
副主编 / 杨成波 牟晓君 许世东



TIYU JICHU
Xiangmu Shiyong Youxi



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育基础项目实用游戏 / 刘智丽, 李林主编. —成都:
电子科技大学出版社, 2011. 8
ISBN 978-7-5647-0954-9

I. ①体… II. ①刘… ②李 III. ①体育游戏
IV. ①G898

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 174102 号

体育基础项目实用游戏

主 编 刘智丽 李 林

副主编 杨成波 牟晓君 许世东

出 版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)
策划编辑: 徐守仁
责任编辑: 李述娜
主 页: www.uestcp.com.cn
电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn
发 行: 新华书店经销
印 刷: 成都蜀通印务有限责任公司
成品尺寸: 185mm×260mm 印张 19.25 字数 492 千字
版 次: 2011 年 8 月第一版
印 次: 2011 年 8 月第一次印刷
书 号: ISBN 978-7-5647-0954-9
定 价: 38.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83208003。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

体育基础项目实用游戏

编 委 会

主 编 刘智丽 李 林

副主编 杨成波 牟晓君 许世东

编 委（按章节顺序）：

牟晓君 刘智丽 柴云梅

李方姝 唐忠平 李 林

杨成波 许世东 李 丽

黄 琴 周 莹 彭 蕾

李 威

前 言

体育游戏是学校体育教学中重要的辅助手段，它对全面发展学生身体素质、提高基本活动能力、掌握体育知识和技能、促进心理健康有着积极的作用。《体育基础项目实用游戏》一书，以大中小学《体育与健康》课程为指导，结合不同学段学生的身心特点以及学校体育教育的实际需要编写而成。本书在编写过程中参阅了国内院校的教材和国外有关的文献资料。全书共十章，内容包括田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、网球、跳绳、民族民间等体育项目的游戏。各运动项目按技术特征分类列举了大量实用有趣的游戏实例，全书在继承的基础上突出了体育游戏的科学性、趣味性、教育性、实用性、创新性的特点。全书内容新颖全面，图文并茂，所列举的游戏目的明确，方法与规则简明易懂，便于读者理解和实践。本书适用于高等学校本专科、中等职业学校及成人教育学院的体育教学课，并可作为大中小学体育教师的教学参考书。

本书由成都体育学院刘智丽和李林主编。本书是集体智慧的结晶，具体撰写分工为：第一章，田径运动（成都体育学院，牟小君）；第二章，体操运动（成都体育学院，刘智丽）；第三章，篮球运动（成都体育学院，柴云梅）；第四章，排球运动（成都体育学院，李方姝）；第五章，足球运动（成都体育学院，唐忠平）；第六章，乒乓球运动（成都体育学院，李林）；第七章，羽毛球运动（成都体育学院，杨成波）；第八章，网球运动（四川烹饪高等专科学校，许世东）；第九章，跳绳运动（第一节与第二节，成都体育学院研究生部，李丽，黄琴，四川省乐至中学，周莹，第三节，成都体育学院，彭蕾）；第十章，民族民间传统体育项目（成都体育学院，李威）。

在撰写过程中，本书得到了领导、同事、朋友和家人的大力支持和帮助，在此表示诚挚的谢意。

由于作者知识水平有限，书中如有不妥之处，敬请读者、同行和专家批评指正。

编 者

2011年6月

目 录

第一章 田径运动.....	1
第一节 奔跑类游戏.....	1
第二节 跳跃类游戏.....	7
第三节 投掷类游戏.....	15
第四节 户外拓展类游戏.....	22
第二章 体操运动.....	30
第一节 杠上游戏.....	30
第二节 垫上游戏.....	38
第三节 跳跃游戏.....	47
第三章 篮球运动.....	57
第一节 移动游戏.....	57
第二节 投篮游戏.....	66
第三节 运球与传接球游戏.....	74
第四节 攻守对抗游戏.....	81
第四章 排球运动.....	89
第一节 无球类游戏.....	89
第二节 传垫类游戏.....	97
第三节 扣发类游戏.....	105
第四节 战术类游戏.....	112
第五章 足球运动.....	118
第一节 颠球与运球游戏.....	118
第二节 传接球游戏.....	126
第三节 头球、射门、抢截球游戏.....	135
第四节 无球游戏.....	143
第六章 乒乓球运动.....	147
第一节 熟悉球性及步法移动游戏.....	147
第二节 单项技术游戏.....	154
第三节 组合技术游戏.....	162



第四节 战术类游戏.....	170
第七章 羽毛球运动.....	177
第一节 脚步移动技术与球性练习游戏.....	177
第二节 单项技术游戏.....	187
第三节 组合技术游戏.....	194
第四节 战术游戏.....	202
第八章 网球运动.....	211
第一节 步法及球感训练游戏.....	211
第二节 单项技术训练游戏.....	217
第三节 组合技术游戏.....	224
第四节 战术训练游戏.....	228
第九章 联单跳绳运动.....	237
第一节 单人游戏.....	237
第二节 双人游戏.....	245
第三节 多人游戏.....	252
第十章 民族民间体育游戏.....	269
第一节 徒手类游戏.....	269
第二节 器械类游戏.....	277
第三节 对抗类游戏.....	288
参考文献.....	299

第一章 田径运动

第一节 奔跑类游戏

一、换球接力

（一）游戏目的

1. 发展快速奔跑能力和灵活性。
2. 培养学生团队协作精神和竞争意识。

（二）游戏准备

在平整的场地或跑道上，画一条线作为起跑线，在起跑线的正前方，每隔 6~8 米画一个直径约 50 厘米的圆圈，每组 2 个；准备实心球 12~15 个。

（三）游戏方法

学生 6~8 人一组，成纵队站在起跑线后，每组第一个人手持两个实心球，站在起跑线后，听到“开始”的口令或口哨声后，快速向前奔跑，把 2 个实心球分别摆放进两个圆圈内，然后返回起跑线，与本组第二人击掌；第二人跑出，把前一人放进圆圈的两个实心球拿回，交到下一个队员手中；该队员快速向前奔跑再将球分别放进两个圆圈内；游戏依次进行，直到全组完成，先完成的组获胜（如图 1-1-1 所示）。

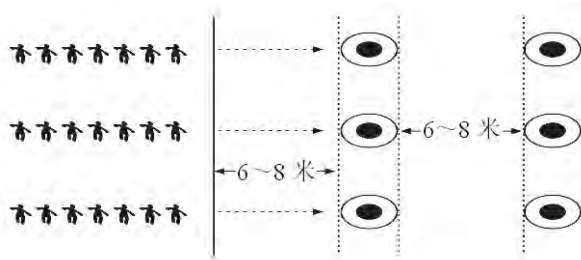


图 1-1-1

（四）游戏规则

1. 每个圆圈内只能放一个球，而且必须在圈内放稳，如果滚出须返回重新放好。
2. 若中途或交接时球掉落，须由掉球人自己捡起，方能继续比赛。
3. 每组两名队员之间的交接必须以击掌为准，不能抢跑。

（五）教学建议

1. 可根据学生实际情况调整跑的距离、圆圈的个数以及实心球的重量。
2. 本组队员商量队员的站位顺序；放球和捡球时，远近顺序可以自行决定。
3. 游戏中提醒学生注意安全。

（六）适用对象

该游戏适合小学生、初中生。

二、抢西瓜

（一）游戏目的

1. 发展学生的快速奔跑能力和灵敏性。
2. 培养学生对跑的兴趣和拼搏精神。

（二）游戏准备

在平整的场地上画两条相距约 30 米的平行线作为边线，在两条边线中间画一个直径约 3 米的圆，将一个实心球或排球放于圆心处当做“西瓜”。

（三）游戏方法

将学生分成人数相等的两队，分别站在两边线外。游戏开始，听到教师发令后，边线外相对的双方队员快速跑向中间的圆圈，将圆圈中的“西瓜”抢走，跑回本方的边线外；未抢到“西瓜”者，追捕对方；未被对方追上、抱“西瓜”跑回到本方边线外的队，得 2 分；跑回途中被追到，双方各得 1 分；既没抢到“西瓜”又未追到人者判失败，负 2 分。在规定的游戏时间（10~15 分钟）内，得分多的队获胜（如图 1-1-2 所示）。

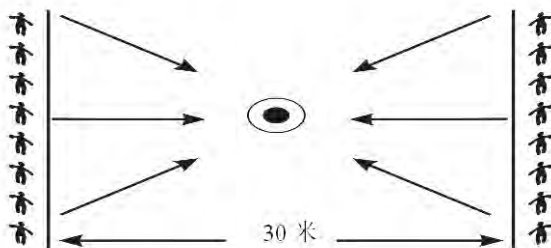


图 1-1-2

（四）游戏规则

1. 抢“瓜”时，脚不得踏进圆圈内，可沿圆圈移动寻找抢“瓜”的时机。
2. 游戏结束后，负队表演一个节目或做 10 个收腹跳，以示“惩罚”。

（五）教学建议

1. 适当调配参与游戏的人数和队数，以免造成少部分同学练、大多数学生看的现象。
2. 两边线的距离以及“西瓜”的数量，可根据学生实际情况适当增减。
3. 提醒学生在追跑时注意安全，避免互撞。

（六）适用对象

该游戏适合小学生、初中生。

三、你抓我救

（一）游戏目的

1. 发展跑速和灵敏性。
2. 培养学生参与跑的兴趣和团队意识。

（二）游戏准备

在边长为 20~30 米的正方形平整场地中央画一个直径约为 1.5~2 米的圆圈作为禁区。指定 4~5 名学生作追逐者，其余为被追者。

（三）游戏方法

游戏开始后，追逐者开始在场内地内奔跑追人，并将抓到的被追者送到禁区内；没被抓到的被追者可以设法避开追逐者去营救禁区里的人，触手即为被救（如图 1-1-3 所示）。

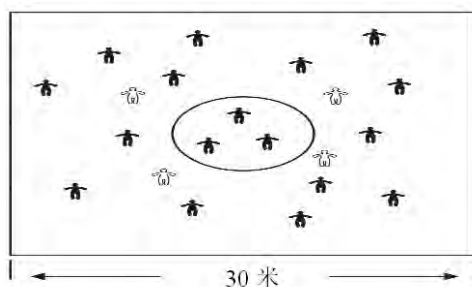


图 1-1-3

（四）游戏规则

1. 追逐者用手拍到被追者身体的任何部分都有效，被追者应配合进入禁区内。
2. 禁区内的人不得自行离开。

（五）教学建议

1. 游戏中可随时变换追逐者，以调整运动负荷。
2. 该游戏不以成绩定胜负，可规定游戏时间（以 10~15 分钟为宜）。

（六）适用对象

该游戏适合小学低段、中段的学生。

四、迎面障碍接力

（一）游戏目的

1. 发展跑速、腿部肌肉力量和身体的灵活性。
2. 培养学生的集体主义精神和竞争意识。

（二）游戏准备

场地为跑道或平整空地。在地面画两条相距 40 米的线，一条为起跑线，一条为终点线。两线之间每隔 10 米横放一个高 84~91.4 厘米的栏架，在平行于栏架约 2 米处放一根标志杆；准备接力棒 4~5 支。

（三）游戏方法

学生分成人数相等的两队，每队分成对等的两组，一组成纵队站在起跑线后，另一组站在终点线后。

听到“开始”的口令后，每队的第一人手持接力棒向前奔跑，钻过两个栏架，将接力棒传给对面的同伴，同伴接接力棒后，以蛇行快速绕过两根标志杆，将接力棒传给对面的同伴，依此类推。先完成的队获胜或以各队时间长短排定名次（如图 1-1-4 所示）。

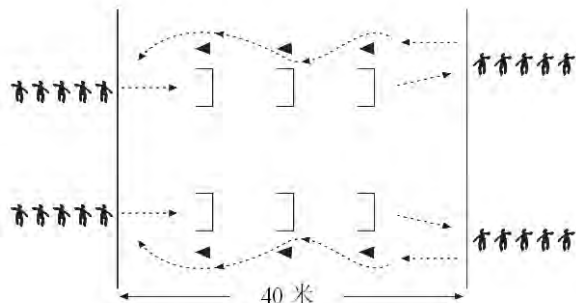


图 1-1-4

（四）游戏规则

1. 学生必须站在起跑线后，接到接力棒再向前跑出。
2. 绕行标志杆时不能将标志杆碰倒，否则以犯规论处。

（五）教学建议

1. 障碍接力有别于无障碍接力，除强调团队合作外，亦强调穿越障碍的技巧，游戏前应先组织学生练习掌握钻过栏架的方法，注意安全。
2. 一次游戏结束后，本队两组队员可交换站位继续进行。

（六）适用对象

该游戏适合大中学生。

五、两人三脚

（一）游戏目的

1. 发展奔跑能力、协调性和灵敏性。
2. 培养团体默契、互相协作的精神。

（二）游戏准备

在跑道或平整空旷草地，画两条相距 20 米的线，一条为起跑线，另一条为终点线在终点线上相距约 5 米处平行放置两根标志杆；准备布带 3~4 条、标志杆 2~3 根。

（三）游戏方法

将学生分成人数相等的两队，每队两人一组成纵队依次站在起跑线后。每队第一组的相邻腿绑在一起（布带绑在踝关节处），双臂互相搭肩，准备起跑。

听到发令员口哨响后，第一组以两人三足的方式跑向终点，绕过标志杆，再跑回到起跑线，解下布带交给第二组；第二组以相同方法将两人相邻的腿绑好后，向前奔跑；依次进行，每队每组轮流一次，最后先跑完的队为胜（如图 1-1-5 所示）。



图 1-1-5

（四）游戏规则

1. 不能抢跑，必须在起跑线后把布带绑好再跑出。
2. 若中途布带散开，应在原地绑好后再继续跑。

（五）教学建议

1. 游戏前必须强调安全，可以让学生先在草地进行练习，以免受伤。
2. 系布带时需注意绑的松紧度和打结方法，以免脱落。
3. 每组男女生组合的比例需适当调配。
4. 游戏方式还可以采用三人四脚、四人五脚合作向前行进。

（六）适用对象

该游戏适合各个年龄段的学生。

六、迎面对接力赛

（一）游戏目的

1. 发展跑速。
2. 培养参与者的竞争意识和集体主义精神。

（二）游戏准备

在跑道或宽阔的平整场地上，画两条相距 30 米的线，一条为起跑线，另一条作为终点线；准备 4~6 支接力棒。

（三）游戏方法

将学生分成人数相等的两队，各队再分成两组，相距 30 米，面对面成纵队站立；选择

同方向的任一组为先起跑组，每队排头持棒站在起跑线后准备。

发令后，每队排头迅速持棒跑向对面，将棒交给本队另一组排头；同伴接棒后，快速起跑，将接力棒传给对面下一同伴，依此类推。每队每人都跑完一次，先完成的队获胜或以各队时间优劣排定名次（如图 1-1-6 所示）。

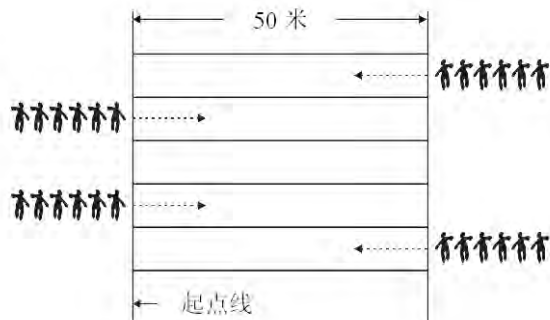


图 1-1-6

（四）游戏规则

1. 学生必须站在起跑线后，接到接力棒后再向前跑出；接棒时不得踩线或越出限制线。
2. 接力棒必须交到接棒人手中，不得抛、扔；如掉棒须由掉棒人自己捡起。

（五）教学建议

1. 可根据学生实际情况适当增减队数、每队人数以及跑的距离。
2. 可采用三局两胜或五局三胜的方式增加运动负荷。

（六）适用对象

该游戏适合各年龄段的学生。

七、大渔网

（一）游戏目的

1. 发展学生的奔跑能力和灵敏素质。
2. 培养学生相互团结协作的意识。

（二）游戏准备

在宽阔平整的场地上画出一定范围作为“池塘”（“池塘”大小可根据场地大小而定），由 2~3 名学生做“网”，其余学生做“鱼”，分散在“池塘”里。

（三）游戏方法

发令后，做“网”的学生手拉手结成渔网，进入“池塘”捕“鱼”，被“网”围住的“鱼”视为被捕捉；被捕捉的学生立即与“网”手拉手，加宽渔网继续捕捉其他的“鱼”，随着捕鱼数量的增多，逐渐结成了“大渔网”，直到把所有的“鱼”捕完或只剩少数几条“鱼”，游戏结束（如图 1-1-7 所示）。

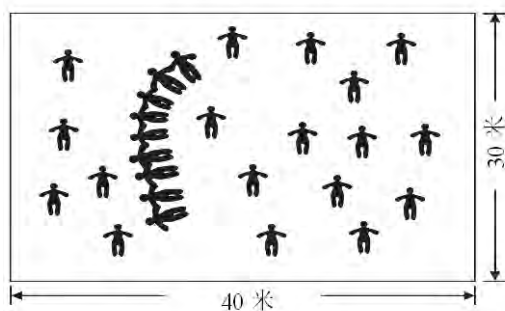


图 1-1-7

（四）游戏规则

1. “鱼”不能跑出“池塘”，否则视为被捉住。
2. “鱼”被围时可以趁机从空隙中钻出去，但不能用力冲破网逃跑。
3. “网”只能手拉手去围捕，不能拉人、推人。
4. 捉鱼过程中如果“网”破裂，“鱼”可以自由出入。

（五）教学建议

1. 游戏开始时，可先选体力好、跑得较快的 2~3 名学生做“网”。
2. 学生人数较多时，可在两个场地同时进行游戏活动。
3. 该游戏运动量较大，应适当安排游戏时间。

（六）适用对象

该游戏适合各年龄段的学生。

第二节 跳跃类游戏

一、双人蹲跳

（一）游戏目的

1. 发展下肢肌肉力量和协调性。
2. 培养学生的协同合作能力。

（二）游戏准备

在场地上划两条相距 5 米的平行线，分别为起跳线与折回线。

（三）游戏方法

将学生分成人数相等的两队，每队两人一组的纵队站在起跳线后，背对背下蹲，两肘相挟做好准备。

教师发令后游戏开始，两人同时协调用力向折回线侧向跳进，跳过折回线后，再迅速跳



回；先跳回的组为胜，胜者得 1 分；游戏按照上述方法依次进行，最后积分多的队获胜（如图 1-2-1 所示）。



图 1-2-1

（四）游戏规则

1. 两人必须始终以蹲跳方式前行，不得站起。
2. 必须在两人都跳过折回线后再蹲跳返回。

（五）教学建议

1. 游戏开始前先进行两人一组蹲跳配合练习，掌握适合自己的节奏。
2. 每队男女生比例应适当调配，分组时最好女生和女生、男生与男生一组。

（六）适用对象

该游戏适合小学高段学生及中学生。

二、布、剪、锤

（一）游戏目的

1. 发展腿部力量和灵敏性。
2. 培养学生对跳跃的兴趣。

（二）游戏准备

场地为跑道或平整空地。

（三）游戏方法

教师将学生分成人数相等的两组，成二列横队，面对面站立，间距约 2 米。

游戏开始，教师发出有节奏的口令“1，2，3”。喊“1，2”时，学生原地用力向上跳起；喊“3”时同样充分向上跳起，但在落地时成下列三种姿势中的任一种：两脚并拢落地，代表“锤子”；两脚前后分开落地，代表“剪子”；两脚左右分开落地，代表“布”。根据两人的脚着地后的姿势判别胜负：“锤子”胜“剪子”，“剪子”胜“布”，“布”胜“锤子”，胜数多的队获胜（如图 1-2-2 所示）。

（四）游戏规则

须按教师的口令节奏完成跳跃，故意慢半拍落地判为犯规。



图 1-2-2

（五）教学建议

1. 可根据学生的情况适当增加跳跃动作的难度，如原地单腿跳、原地分腿跳、原地弓步跳等。

2. 落地适当缓冲，注意安全。

（六）适用对象

该游戏适合小学生及初中生。

三、二人双足跳

（一）游戏目的

1. 发展腿部肌肉力量。
2. 培养学生的团结协作精神。

（二）游戏准备

在跑道或平整空旷草地上，画两条相距约 15 米的平行线，一条为起跑线，另一条为终点线。

（三）游戏方法

将学生分成人数相等的两队，每队两人一组面对面站立，用右手握对方的左脚，左手搭在对方的肩上，组成一对“两足人”。

发令后，“两足人”采用侧向跳跃的方式跳过终点线，然后迅速换成左手握对方右脚的“两足人”，侧向跳回到起点线后；下一组紧接以同样的方式侧向跳到终点后再返回起点；每队每组轮流完成一次，先完成的队获胜（如图 1-2-3 所示）。



图 1-2-3



（四）游戏规则

1. 不能抢跑，必须在前一组回起跑线后再跳出。
2. 如果“两足人”中途脱开，应立即原地重新组合好后再侧向跳进。
3. 必须在两人的脚都通过终点线后再换向返回。

（五）教学建议

1. 游戏前可以让学生先在草地上练习配合，以免受伤。
2. 每对组合在身高、性别、体能上应适当调配。

（六）适用对象

该游戏适合中学生。

四、开火车

（一）游戏目的

1. 发展腿部力量和协调性。
2. 培养学生团结、协同配合的精神。

（二）游戏准备

在跑道或宽阔平整的场地上，在相距约 30 米处分别画两根平行线作为起点线和终点线。

（三）游戏方法

将学生分成人数相等的两队，分别成纵队站在起点线后。除排头外，后面的队员将左手搭在前面队员的肩上，右腿向前抬起，前面的队员用右手握着其小腿部位；每队的排头将右腿自然折叠离地，组成一列“火车”。游戏开始，全队按照相同节拍向前跳动，以各队“车尾”通过终点线的先后顺序判定胜负（如图 1-2-4 所示）。



图 1-2-4

（四）游戏规则

1. 遇到“翻车”或车厢“脱节”，必须在原地接好后再向前跳进。
2. 整列“火车”完整通过终点才能计成绩，否则成绩无效。

（五）教学建议

1. 跳跃的距离、队数、每队的人数可根据实际情况作适当调整。
2. 游戏前应先练习配合，注意安全。
3. 各队男女生比例应适当。

（六）适用对象

该游戏适合小学高段学生、初中生。

五、胜进败退

（一）游戏目的

发展下肢力量和反应速度。

（二）游戏准备

在场地上画两条相距约 20 米的平行线，分别作为起点线和终点线。

（三）游戏方法

将学生分成人数相等的两纵队，一队站于起点线后，一队站于终点线后。

教师发令后游戏开始，两队排头用蛙跳的方式向对面跳进，跳至中途相遇时，停下来猜拳（石头、剪子、布），败者退出游戏回到本队，胜者继续前行，与此同时，败者同队第 2 人出发，两者相遇时，停下来猜拳；依此类推，到达对方起点线后换本队下一人出场；最后，到达对方起点线次数多的队获胜（如图 1-2-5 所示）。



图 1-2-5

（四）游戏规则

1. 猜拳的负者须立即归队，不准阻挡对方前进。
2. 猜拳后负方队员向回跑的同时，负方的下一个人才能跳出。

（五）教学建议

1. 跳跃前进的方式可以变换为单足跳、跨步跳、伸踝跳等。
2. 两队之间的间隔距离应根据学生的具体情况适当调整，男女生比例也应调配适当。

（六）适用对象

该游戏适合小学高段学生、初中生。

六、跳进圈拍人

（一）游戏目的

1. 发展腿部的力量和灵活性。
2. 培养参与运动锻炼的兴趣。