

ZhongXueTiYuYuJianKangKeYouXiChuangBianHeJiaoXueSheJi

新课标

中学体育与健康课
游戏创编和教学设计

于素梅

苏静

周宏

主编

XIN KE BIAO

人民体育出版社

新课标·中学体育与健康课 游戏创编和教学设计

主 编：于素梅

苏 静

周 宏

副主编：李勤友

李文勇

张庆新

温君慧

丁天翠

何 涛

周 洋

祝明慧

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

新课标·中学体育与健康课游戏创编和教学设计 / 于素梅, 苏静, 周宏主编. —北京: 人民体育出版社, 2006
ISBN 7-5009-3029-1

I. 新… II. ①于… ②苏… ③周… III. ①体育课-游戏-中学-教学参考资料 ②健康教育-游戏-中学-教学参考资料 IV. G633. 963

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 079585 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 12.625 印张 310 千字
2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷
印数: 1—5,000 册

*

ISBN 7-5009-3029-1/G·2928

定价: 22.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)
电话: 67151482(发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67143708
(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前言

随着体育课程改革的不断深入，游戏作为一种特殊的教学形式在体育教学中越来越受到学生的喜爱。它以锻炼学生身体、发展智力、富于娱乐、陶冶情操，培养团结协作和竞争意识为特点，提高跑、跳、投等基本活动能力，增强体育课的趣味性；对课堂教材进行辅助性练习、沟通师生之间的感情、全面发展学生身体素质、提高社会适应能力等方面，都有着重要的作用。因而，体育教学中，游戏正确恰当的创编（或选编）和组织安排，能够更好的完成教学任务，提高教学效果，从而使体育教学课程目标、领域目标和水平目标的实施更加顺利。

然而，体育游戏教学参考书琳琅满目，如何才能在此基础上有所创新，有所突破，这是本书创作的初衷。但是，要想完全满足从事体育教师的教学要求，谈何容易。

在创编过程中，本书有些章节实在是我力不能及，但又特别重要，幸亏志同道合的朋友欣然同意助我一臂之力。他们的才智为本书增光添彩。

在所有编写组成员的共同努力下，力争从体例上、从内容上、从形式上多有创新，将此落于纸上向各位老师悉心请教。

《新课标·中学体育与健康课游戏创编和教学设计》创编的特点如下：

1. 选题力争突出该书的内容和作用

以往的体育游戏无论是“体育游戏大全”“体育游戏手册”，

还是“游戏精粹”，都是众多游戏的集合体。而《新课标·中学体育与健康课游戏创编和教学设计》，更注重游戏的创编方法和教学设计。

2. 按五大领域目标分类

以往的体育游戏分类基本上都是按照运动项目或一些活动形式来划分的，而《新课标·中学体育与健康课游戏创编和教学设计》是按照新课标五大学习领域目标来划分的，即“运动技能类游戏”“运动参与类游戏”“身体健康类游戏”“心理健康类游戏”和“社会适应类游戏”。

3. 按水平四、五、六级创编游戏

由于新课标将中学阶段划分为水平四（初中阶段）、水平五（高中阶段）、水平六（高中发展阶段），因此，在创编游戏的时候，充分考虑到了三个水平级学生的年龄、生理、心理发育特点，从简到繁，从易到难逐步提高游戏的难度和要求。

总之，《新课标·中学体育与健康课游戏创编和教学设计》综合体现了“打破常规、紧扣课标、科学实用、内容丰富、全面系统、梯度明显、难易适中”的特点。

源于对本书的溺爱，各个部分，甚至是各个游戏都进行了严格的设计，力争能为广大体育教师带来启发。

全书共分两大部分八章，其中第一部分第三章和第二部分第二章由河南大学体育社会科学研究所以素梅（北京师范大学在读博士）编写；第一部分第一章和第二部分第四章由安阳师范学院李文勇编写；第一部分第二章、第二部分第一章和第五章由河南大学体育社会科学研究所以苏静、河南工业大学周宏和平顶山工学院李勤友共同编写；第二部分第三章由河南工业大学周洋、祝明慧共同编写。本书的统稿工作由北京师范大学张庆新、温君慧、丁天翠和河北师范大学何涛共同完成。

前 言

本书的创作过程得到了我国著名的学校体育学专家毛振明教授的悉心指导，得到了人民体育出版社的大力支持，在此一并表示深深的谢意。

然而，由于作者水平所限，错误之处敬请各位学校体育同仁批评斧正。愿我们的体育理论日臻完善。

作 者

2006年3月

目 录

第 一 部 分 中学体育与健康课游戏 创编和教学基本理论

第一章 中学体育与健康课游戏概述 / 003

第一节 体育与健康课游戏的概念及游戏的理论假说 / 003

- 一、游戏及体育与健康课游戏 / 003
- 二、游戏的理论假说 / 004

第二节 体育与健康课游戏的特点与作用 / 005

- 一、体育与健康课游戏的特点 / 005
- 二、体育与健康课游戏的作用 / 007

第三节 体育与健康课游戏的分类 / 008

- 一、按组织形式划分 / 008



二、按人体基本活动能力划分 / 009

三、按运动项目划分 / 010

四、按发展身体素质划分 / 011

五、按运动负荷划分 / 012

六、按游戏的场所划分 / 013

七、按学习领域划分 / 014

第四节 体育与健康课题游戏的结构 / 018

一、体育与健康课游戏的目的 / 018

二、体育与健康课游戏的方法 / 018

三、体育与健康课游戏的规则 / 019

四、体育与健康课游戏的场地器材 / 019

五、体育与健康课游戏的教学建议 / 020

第二章 中学体育与健康课游戏创编 / 021

第一节 体育与健康课游戏创编的思路及关键 / 021

一、创编体育与健康课游戏的思路 / 021

二、创编体育与健康课游戏应把握的关键 / 022

第二节 体育与健康课游戏创编的原则与方法 / 025

一、体育与健康课游戏创编的原则 / 025

二、体育与健康课游戏创编的方法 / 032



第三章 中学体育与健康课游戏教学 / 036

第一节 体育与健康课游戏的教学原则及教学功效 / 036

- 一、体育与健康课游戏的教学原则 / 036
- 二、体育与健康课游戏的教学功效 / 037

第二节 体育与健康课游戏的教学方法与时机 / 039

- 一、体育与健康课游戏的教学方法 / 039
- 二、体育与健康课游戏的教学时机 / 040

第三节 体育与健康课游戏的教学步骤及注意的问题 / 044

- 一、体育与健康课游戏的教学步骤 / 044
- 二、体育与健康课游戏教学应注意的问题 / 045

第二部分
中学体育与健康课
游戏创编和教学实践

第一章 运动技能类游戏创编和教学设计
(水平四至水平六) / 049

第一节 田径类游戏 / 049

- 一、田径类游戏创编的目的 / 049
- 二、田径类游戏创编的思路 / 049



三、田径类游戏创编案例和教学设计 / 051

第二节 篮球类游戏 / 062

一、篮球类游戏创编的目的 / 062

二、篮球类游戏创编的思路 / 062

三、篮球类游戏创编案例和教学设计 / 064

第三节 排球类游戏 / 074

一、排球类游戏创编的目的 / 074

二、排球类游戏创编的思路 / 075

三、排球类游戏创编案例和教学设计 / 076

第四节 足球类游戏 / 087

一、足球类游戏创编的目的 / 087

二、足球类游戏创编的思路 / 087

三、足球类游戏创编案例和教学设计 / 088

第五节 乒乓球类游戏 / 099

一、乒乓球类游戏创编的目的 / 099

二、乒乓球类游戏创编的思路 / 099

三、乒乓球类游戏创编案例和教学设计 / 101

第六节 体操类游戏 / 110

一、体操类游戏创编的目的 / 110

二、体操类游戏创编的思路 / 111

三、体操类游戏创编案例和教学设计 / 112



第七节 武术类游戏 / 123

- 一、武术类游戏创编的目的 / 123
- 二、武术类游戏创编的思路 / 123
- 三、武术类游戏创编案例和教学设计 / 125

第八节 舞蹈类游戏 / 134

- 一、舞蹈类游戏创编的目的 / 134
- 二、舞蹈类游戏创编的思路 / 135
- 三、舞蹈类游戏创编案例和教学设计 / 136

第二章 运动参与类游戏创编和教学设计
(水平四至水平六) / 147

第一节 毽子类游戏 / 147

- 一、毽子类游戏创编的目的 / 147
- 二、毽子类游戏创编的思路 / 147
- 三、毽子类游戏创编案例和教学设计 / 148

第二节 皮筋类游戏 / 159

- 一、皮筋类游戏创编的目的 / 159
- 二、皮筋类游戏创编的思路 / 159
- 三、皮筋类游戏创编案例和教学设计 / 160

第三节 沙包类游戏 / 172

- 一、沙包类游戏创编的目的 / 172
- 二、沙包类游戏创编的思路 / 172



三、沙包类游戏创编案例和教学设计 / 173

第四节 跳绳类游戏 / 184

一、跳绳类游戏创编的目的 / 184

二、跳绳类游戏创编的思路 / 184

三、跳绳类游戏创编案例和教学设计 / 185

第五节 攀爬类游戏 / 195

一、攀爬类游戏创编的目的 / 195

二、攀爬类游戏创编的思路 / 196

三、攀爬类游戏创编案例和教学设计 / 197

第六节 角力类游戏 / 207

一、角力类游戏创编的目的 / 207

二、角力类游戏创编的思路 / 207

三、角力类游戏创编案例和教学设计 / 208

第三章 身体健康类游戏创编和教学设计
(水平四至水平六) / 219

第一节 促进心肺功能类游戏 / 219

一、促进心肺功能类游戏创编的目的 / 219

二、促进心肺功能类游戏创编的思路 / 219

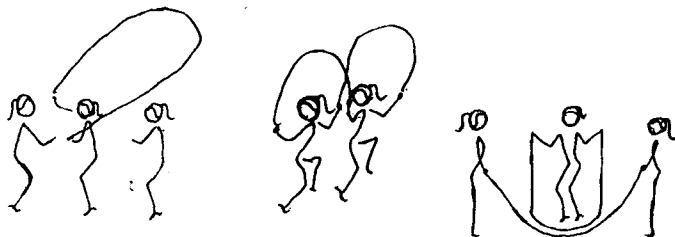
三、促进心肺功能类游戏创编案例和教学设计 / 221

第二节 促进肌肉力量类游戏 / 233

一、促进肌肉力量类游戏创编的目的 / 233



二、促进肌肉力量类游戏创编的思路 / 233	
三、促进肌肉力量类游戏创编案例和教学设计 / 234	
第三节 促进身体灵活类游戏 / 245	
一、促进身体灵活类游戏创编的目的 / 245	
二、促进身体灵活类游戏创编的思路 / 245	
三、促进身体灵活类游戏创编案例和教学设计 / 246	
第四节 促进身体平衡类游戏 / 257	
一、促进身体平衡类游戏创编的目的 / 257	
二、促进身体平衡类游戏创编的思路 / 257	
三、促进身体平衡类游戏创编案例和教学设计 / 259	
第五节 促进机能恢复类游戏 / 269	
一、促进机能恢复类游戏创编的目的 / 269	
二、促进机能恢复类游戏创编的思路 / 269	
三、促进机能恢复类游戏创编案例和教学设计 / 270	
第四章 心理健康类游戏创编和教学设计	
(水平四至水平六) / 281	
第一节 挫折教育类游戏 / 281	
一、挫折教育类游戏创编的目的 / 281	
二、挫折教育类游戏创编的思路 / 281	
三、挫折教育类游戏创编案例和教学设计 / 283	



第二节 体验成功类游戏 / 293

- 一、体验成功类游戏创编的目的 / 293
- 二、体验成功类游戏创编的思路 / 293
- 三、体验成功类游戏创编案例和教学设计 / 295

第三节 运动智力类游戏 / 306

- 一、运动智力类游戏创编的目的 / 306
- 二、运动智力类游戏创编的思路 / 306
- 三、运动智力类游戏创编案例和教学设计 / 308

第四节 惊险刺激类游戏 / 319

- 一、惊险刺激类游戏创编的目的 / 319
- 二、惊险刺激类游戏创编的思路 / 319
- 三、惊险刺激类游戏创编案例和教学设计 / 320

第五章 社会适应类游戏创编和教学设计

(水平四至水平六) / 332

第一节 团队精神类游戏 / 332

- 一、团队精神类游戏创编的目的 / 332
- 二、团队精神类游戏创编的思路 / 332
- 三、团队精神类游戏创编案例和教学设计 / 333

第二节 合作意识类游戏 / 345

- 一、合作意识类游戏创编的目的 / 345



二、合作意识类游戏创编的思路 / 345

三、合作意识类游戏创编案例和教学设计 / 347

第三节 角色转换类游戏 / 357

一、角色转换类游戏创编的目的 / 357

二、角色转换类游戏创编的思路 / 358

三、角色转换类游戏创编案例和教学设计 / 358

第四节 挑战未来类游戏 / 369

一、挑战未来类游戏创编的目的 / 369

二、挑战未来类游戏创编的思路 / 370

三、挑战未来类游戏创编案例和教学设计 / 371

参考文献 / 384



第一部分

中学体育与健康课游戏
创编和教学基本理论

