

XiaoXueTiYuKeYouXiChuangBianHeJiaoXueSheJi

新课标

小学体育课游戏
创编和教学设计

XIN KE BIAO

于素梅

李伟

张玉霞

主编

人民体育出版社



新课标·小学体育课 游戏创编和教学设计

主 编：于素梅

李 伟

张玉霞

副主编：金彦灵

张庆新

丁天翠

温君慧

耿海军

姬效磊

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

新课标·小学体育课游戏创编和教学设计/于素梅, 李伟, 张玉霞主编. —北京: 人民体育出版社, 2006

ISBN 7-5009-3028-3

I. 新… II. ①于… ②李… ③张… III. 体育-游戏-小学-教学参考资料 IV. G623.83

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 079593 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 10.5 印张 250 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 7-5009-3028-3/G·2927

定价: 18.00 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

体育游戏是进行体育锻炼的有效手段，是实施德育教育的有效途径，是开发学生智力不可或缺的方法。游戏一向是深受学生喜爱的活动，能充分调动学生的参与热情。基于此，有许许多多的游戏书相继出版，给广大体育教师提供了很好的教学素材，使体育课更加生动有趣。

然而，随着《体育新课程标准》的颁布和实施，也给体育教师和体育课教学内容与形式提出了新的要求，游戏作为体育的重要手段之一，得到了更加广泛的传播和运用，特别是在小学体育教学中，游戏更被列为基础教材，成为对学生进行体育教育的重要内容。但如何适应《体育新课程标准》的要求？如何运用体育游戏促进小学生全面素质的提高？如何向辛勤工作在教学第一线的小学体育教师们提供有益的、更有针对性的体育游戏呢？

作者在创编此书前，翻阅了从1956年以来的有关体育游戏书共36部，有许多经验值得借鉴，但也存在一些亟待完善的地方。为了更好的适应体育新课程改革的需要，作者在创编新课标下的小学体育课游戏时充分考虑到了以往体育游戏书中所存在的诸多问题，结合新课标的理念和要求，以及按五大领域目标的新的划分形式，较有针对性地对创编了《新课标·小学体育课游戏创编和教学设计》一书。该游戏书最突出的特点就是紧扣体育新课程标准，具体创新点如下：

1. 打破常规，突出作用

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”，给读者的感觉都是众多游戏的集合体，未能从书名上发现有更丰富的内容。而从《新课标·小学体育课游戏创编和教学设计》的命名上可以看出，即包含大量的游戏创编案例，同时也包含有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·小学体育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”。

(1) “运动技能类游戏”主要是通过此类游戏让学生掌握一定的运动技能，设计有走跑类、跳跃类、投掷类、基本体操类和小球类等。

(2) “运动参与类游戏”主要是通过此类游戏激发学生参与运动的兴趣，设计有毽子类游戏、皮筋类游戏、跳绳类游戏、沙包类游戏、攀爬类游戏等。

(3) “身体健康类游戏”主要是通过此类游戏促进学生身体健康水平，设计有促进心肺功能类游戏、促进肌肉力量类游戏、促进身体灵活类游戏、促进身体平衡类游戏、促进形态正常发育类游戏等。

(4) “心理健康类游戏”主要是通过该类游戏促进学生的心理健康水平，包括心理承受能力、抗挫能力等等。设计有挫折教育类游戏、体验成功类游戏、运动智力类游戏、良好习惯类游戏等。

(5) “社会适应类游戏”主要是通过该类游戏促进学生的社会适应能力。设计有团队精神类、合作意识类、角色转换类、助

人为乐类等。

3. 按四个水平级创编游戏

由于新课标将小学阶段划分为水平一（小学一、二年级）、水平二（小学三、四年级）、水平三和水平四（小学五、六年级），因此，在创编游戏的时候，充分考虑到四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。由于难易度有一定的梯度，因此，教师在课前可根据教学的需要有针对性地作出选择。

总之，打破常规、紧扣课标、科学实用、内容丰富、全面系统、梯度明显、难易适中等是《新课标·小学体育课游戏创编和教学设计》的综合体现。

全书共分两大部分八章，其中第一部分第二章、第三章和第二部分第一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、第二部分第二章、第三章、第四章和第五章的第一节、第二节由周口师范学院体育系李伟、河南工业大学张玉霞、河南交通职业技术学院金彦灵共同编写；第二部分第五章第三节、第四节由河南工业大学姬效磊编写。本书的统稿工作由北京师范大学张庆新、丁天翠、温君慧和河北体育学院耿海军共同完成。

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 小学体育课游戏 创编和教学基本理论

第一章 小学体育课游戏概述 / 003

第一节 小学体育课游戏的概念与分类 / 003

- 一、何谓体育课游戏 / 003
- 二、体育课游戏的分类 / 004

第二节 小学体育课游戏的特点与作用 / 011

- 一、体育课游戏的特点 / 011
- 二、体育课游戏的作用 / 013

第三节 小学体育课游戏的结构 / 015

- 一、体育课游戏的目的 / 015



- 二、体育课游戏的方法 / 016
- 三、体育课游戏的规则 / 016
- 四、体育课游戏的场地器材 / 017
- 五、体育课游戏的教学建议 / 017

第二章 小学体育课游戏创编 / 018

第一节 小学体育课游戏创编的依据与原则 / 018

- 一、体育课游戏创编的依据 / 018
- 二、体育课游戏创编的原则 / 020

第二节 小学体育课游戏创编的方法与注意的问题 / 025

- 一、体育课游戏创编的方法 / 025
- 二、体育课游戏创编应注意的问题 / 027

第三章 小学体育课游戏教学 / 030

第一节 小学体育课游戏教学的原则与教学的功效 / 030

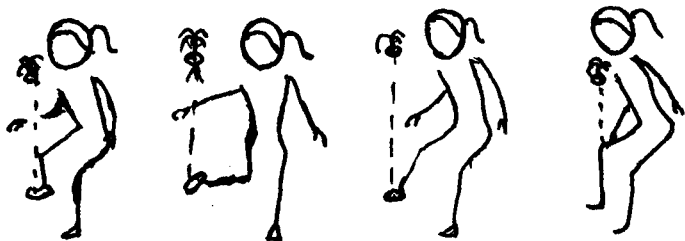
- 一、体育课游戏教学的原则 / 030
- 二、体育课游戏教学的功效 / 031

第二节 小学体育课游戏教学的方法与教学的时机 / 033

- 一、体育课游戏教学的方法 / 033
- 二、体育课游戏教学的时机 / 034

第三节 小学体育课游戏教学的过程与注意的问题 / 036

- 一、体育课游戏教学的过程 / 036



二、体育课游戏教学应注意的问题 / 039

第二部分
小学体育课游戏
创编和教学实践

第一章 运动技能类游戏创编和教学设计
(水平一至水平四) / 045

第一节 走跑类游戏 / 045

- 一、走跑类游戏创编的目的 / 045
- 二、走跑类游戏创编的思路 / 045
- 三、走跑类游戏创编案例和教学设计 / 046

第二节 跳跃类游戏 / 056

- 一、跳跃类游戏创编的目的 / 056
- 二、跳跃类游戏创编的思路 / 057
- 三、跳跃类游戏创编案例和教学设计 / 058

第三节 投掷类游戏 / 067

- 一、投掷类游戏创编的目的 / 067
- 二、投掷类游戏创编的思路 / 068
- 三、投掷类游戏创编案例和教学设计 / 068

第四节 基本体操类游戏 / 079



一、基本体操类游戏创编的目的 / 079

二、基本体操类游戏创编的思路 / 079

三、基本体操类游戏创编案例和教学设计 / 080

第五节 小球类游戏 / 091

一、小球类游戏创编的目的 / 091

二、小球类游戏创编的思路 / 091

三、小球类游戏创编案例和教学设计 / 092

第二章 运动参与类游戏创编和教设计

(水平一至水平四) / 103

第一节 毽子类游戏 / 103

一、毽子类游戏创编的目的 / 103

二、毽子类游戏创编的思路 / 103

三、毽子类游戏创编案例和教学设计 / 104

第二节 皮筋类游戏 / 114

一、皮筋类游戏创编的目的 / 114

二、皮筋类游戏创编的思路 / 114

三、皮筋类游戏创编案例和教学设计 / 115

第三节 沙包类游戏 / 125

一、沙包类游戏创编的目的 / 125

二、沙包类游戏创编的思路 / 125



三、沙包类游戏创编案例和教学设计 / 126	
第四节 跳绳类游戏 / 136	
一、跳绳类游戏创编的目的 / 136	
二、跳绳类游戏创编的思路 / 136	
三、跳绳类游戏创编案例和教学设计 / 137	
第五节 攀爬类游戏 / 146	
一、攀爬类游戏创编的目的 / 146	
二、攀爬类游戏创编的思路 / 147	
三、攀爬类游戏创编案例和教学设计 / 148	
第三章 身体健康类游戏创编和教学设计 (水平一至水平四) / 158	
第一节 促进心肺功能类游戏 / 158	
一、促进心肺功能类游戏创编的目的 / 158	
二、促进心肺功能类游戏创编的思路 / 158	
三、促进心肺功能类游戏创编案例和教学设计 / 160	
第二节 促进肌肉力量类游戏 / 170	
一、促进肌肉力量类游戏创编的目的 / 170	
二、促进肌肉力量类游戏创编的思路 / 171	
三、促进肌肉力量类游戏创编案例和教学设计 / 172	
第三节 促进身体灵活类游戏 / 183	



- 一、促进身体灵活类游戏创编的目的 / 183
- 二、促进身体灵活类游戏创编的思路 / 183
- 三、促进身体灵活类游戏创编案例和教学设计 / 184

第四节 促进身体平衡类游戏 / 194

- 一、促进身体平衡类游戏创编的目的 / 194
- 二、促进身体平衡类游戏创编的思路 / 194
- 三、促进身体平衡类游戏创编案例和教学设计 / 195

第五节 促进形体正常发育类游戏 / 204

- 一、促进形体正常发育类游戏创编的目的 / 205
- 二、促进形体正常发育类游戏创编的思路 / 206
- 三、促进形体正常发育类游戏创编案例和教学设计 / 207

第四章 心理健康类游戏创编和教学设计

(水平一至水平四) / 218

第一节 挫折教育类游戏 / 218

- 一、挫折教育类游戏创编的目的 / 218
- 二、挫折教育类游戏创编的思路 / 218
- 三、挫折教育类游戏创编案例和教学设计 / 220

第二节 体验成功类游戏 / 231

- 一、体验成功类游戏创编的目的 / 231



二、体验成功类游戏创编的思路 / 231	
三、体验成功类游戏创编案例和教学设计 / 232	
第三节 运动智力类游戏 / 243	
一、运动智力类游戏创编的目的 / 243	
二、运动智力类游戏创编的思路 / 243	
三、运动智力类游戏创编案例和教学设计 / 245	
第四节 良好习惯类游戏 / 256	
一、良好习惯类游戏创编的目的 / 256	
二、良好习惯类游戏创编的思路 / 256	
三、良好习惯类游戏创编案例和教学设计 / 257	
第五章 社会适应类游戏创编和教学设计	
(水平一至水平四) / 269	
第一节 团队精神类游戏 / 269	
一、团队精神类游戏创编的目的 / 269	
二、团队精神类游戏创编的思路 / 269	
三、团队精神类游戏创编案例和教学设计 / 270	
第二节 合作意识类游戏 / 280	
一、合作意识类游戏创编的目的 / 280	
二、合作意识类游戏创编的思路 / 280	
三、合作意识类游戏创编案例和教学设计 / 282	



第三节 角色转换类游戏 / 292

- 一、角色转换类游戏创编的目的 / 292
- 二、角色转换类游戏创编的思路 / 293
- 三、角色转换类游戏创编案例和教学设计 / 293

第四节 助人为乐类游戏 / 305

- 一、助人为乐类游戏创编的目的 / 305
- 二、助人为乐类游戏创编的思路 / 305
- 三、助人为乐类游戏创编案例和教学设计 / 306

参考文献 / 318



第一部分

小学体育课游戏创编 和教学基本理论

