

大众体育知识丛书

TI YU YOU XI
JIE SHAO

体育游戏介绍

陶志翔 主编



中国社会科学出版社

大众体育知识丛书

体育游戏介绍

陶志翔 主编

 中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育游戏介绍/陶志翔主编. —北京:
中国社会科学出版社, 2006. 9
ISBN 7-5087-0998-5

I. 体... II. 陶... III. 体育—游戏—基本知识
IV. G898.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 071848 号

丛 书 名: 大众体育知识丛书
书 名: 体育游戏介绍
主 编: 陶志翔
责任编辑: 薛丽仙

出版发行: 中国社会科学出版社 邮政编码: 100032
通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦
电话: (010) 66051698 电传: (010) 66051713
邮购部: (010) 66060275
经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京市优美印刷有限责任公司
开 本: 140mm × 203mm 1/32
印 张: 5.625
字 数: 107 千字
版 次: 2006 年 9 月第 1 版
印 次: 2006 年 9 月第 1 次印刷
定 价: 10.00 元

(凡中国社会科学出版社图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

目 录

第一章 体育游戏的起源和发展	(1)
一、体育游戏的起源	(2)
二、我国古代的游戏	(5)
三、体育游戏的发展	(6)
第二章 体育游戏的分类	(10)
第三章 体育游戏的特点	(12)
第四章 体育游戏的作用	(14)
一、健身作用	(14)
二、娱乐作用	(14)
三、教育作用	(15)
第五章 体育游戏的规格	(19)
一、游戏的名称	(19)

二、游戏的目的	(19)
三、游戏的准备	(20)
四、游戏的方法	(20)
五、游戏的规则	(21)
六、注意事项	(21)
第六章 体育游戏选择原则	(23)
第七章 体育游戏实施要点	(25)
一、体育游戏的实施性质	(25)
二、体育游戏实施的分类	(26)
三、体育游戏的实施关键	(26)
第八章 速度、耐力素质游戏类	(28)
一、快报偶数或奇数	(28)
二、报二十四节气	(29)
三、禁报的个位数	(31)
四、头尾相接	(32)
五、倒走	(33)
六、抛击得分	(35)
七、赤脚沙滩走	(36)
八、沙滩坐走赛	(37)
九、沙滩追拍跑	(38)
十、沙滩赤脚越野跑	(40)
十一、推铁环直线跑	(41)

十二、推铁环绕“8”字跑	(43)
十三、推铁环往返接力跑	(44)
十四、钻障碍	(46)
十五、叫号原地转身跑	(47)
十六、盲人走路	(48)
十七、“上岗”“下岗”	(49)
十八、“列车”赛跑	(51)
十九、“鸭子”赛跑	(52)
二十、“雄狮”夺食	(54)
二十一、推轮椅接力	(55)
二十二、抬担架接力	(56)
二十三、穿筒裙迎面接力	(58)
二十四、“武大郎”赶集	(59)
二十五、踏板前进	(60)
二十六、“牧羊”人	(62)
二十七、铲除垃圾	(63)
二十八、往返渡河	(65)
二十九、人骑车和车骑人往返接力	(66)
三十、铁人三项赛	(67)
 第九章 力量素质游戏类	(70)
一、俯卧撑淘汰赛	(70)
二、宽距俯卧撑对抗赛	(71)
三、窄距俯卧撑接力赛	(73)

四、单臂俯卧撑达标赛	(74)
五、双人俯卧撑	(75)
六、双足垫高俯卧撑	(77)
七、俯撑击掌	(78)
八、掰手腕冠军赛	(79)
九、三角拔河	(81)
十、双人背部对顶	(82)
十一、背对背拔河	(83)
十二、二人夺樱	(85)
十三、徒手侧身拔河	(86)
十四、推大轮胎往返跑	(87)
十五、连续抛接实心球	(88)
十六、抱树悬垂	(90)
十七、双手提重物跑	(91)
十八、双手抱米袋跑	(92)
十九、双肩负重迎面接力	(94)
二十、单臂交替提水桶走	(95)
二十一、臂挟米袋接力跑	(96)
二十二、抢救“灾民”	(98)
二十三、铲抛实心球	(99)
二十四、连续抛球	(101)
二十五、双手胯下向后抛球	(102)
二十六、体前屈双手胯下打“保龄球”	(103)
二十七、手拨实心球往返接力	(105)

二十八、大球抛砸小球	(106)
二十九、空中碰碰球	(108)
三十、“马车”赛跑	(109)
第十章 灵巧、协调素质游戏系列	(111)
一、吹巧克力糖	(111)
二、老总热线	(112)
三、嘴叼毛笔描图	(114)
四、对镜画像	(116)
五、巧化妆	(117)
六、倒吊计时	(119)
七、比记忆	(120)
八、往篓内投果	(121)
九、喂老虎	(122)
十、仰姿前进	(124)
十一、双手滚瓶子	(125)
十二、左手挑豆子	(127)
十三、双手挑果仁	(128)
十四、双手剥花生接力	(130)
十五、投筷入瓶	(131)
十六、套物	(132)
十七、抛绣球戏找意中人	(134)
十八、转动投沙包	(136)
十九、原地投镖	(138)

二十、摘取胸花	(139)
二十一、蛤蟆跳井	(140)
二十二、抢座位	(142)
二十三、弹硬币招财	(143)
二十四、群虎戏尾巴	(145)
二十五、手和膝爬行	(147)
二十六、肘和膝爬行	(148)
二十七、长臂猴攀云梯	(149)
二十八、爬行寻宝	(150)
二十九、推独轮车跑	(151)
三十、走荡板	(153)
三十一、套脚障碍走	(154)
三十二、二人三足擦地板接力	(156)
三十三、踩气球	(158)
三十四、竹筷夹乒乓球	(159)
三十五、颠球走	(160)
三十六、打“高尔夫”球	(162)
三十七、双手交替拍气球	(163)
三十八、左右开弓	(165)
三十九、对墙托气球	(166)
四十、绕圈接球	(168)

第一章 体育游戏的起源和发展

体育游戏，是在体育运动的基础上，综合人体的跑、跳、投基本生活与劳动技能及各项体育基本运动形式，创编出多种形体动作，并根据全民健身的需要，学校素质教育的需要，有针对性地拟定具有教育意义的故事情节和竞技性较强的比赛规则而创编的游戏。

游戏中不同的故事情节反映了当代社会中的各种现象，因此可以引人入胜。游戏竞争性强，可以激发人体的智能、体能，间接有效地提高游戏者学习、生活、劳动的技能。提高全民的身体素质。通过体育游戏，还能增强人们的竞争意识和坚强的意志品质，这对树立现代人生观和对青少年进行吃苦耐劳教育有很大意义。因此，体育游戏对各年龄段游戏者，都有积极的教育作用。

体育游戏能够改善和提高各种活动技能，如走、跑、跳跃、投掷等日常生活中所必需的活动技能。学校中的游戏，可与田径、体操、球类、水冰等项目密切配合，能够增进健康，促进青少年身体的全面发展。掌握生活中基本的活动技能，有利于培养德、智、体全面发展的人才。

体育游戏一般是在室外进行，使参与者的身体接触阳光和新鲜空气，因此，具有健身意义。体育游戏是在变化的环

境中进行的，它能够发展机智、敏捷、迅速的判断力并增强记忆力。

体育游戏有健身性游戏和竞技性游戏之分。健身性游戏是自觉地和创造性地按规则完成，它不仅对锻炼身体有很大的意义，并且对智能的开发也有良好的影响，它可以使游戏者认识周围环境，发展思维，培养主动性、创造性，在克服困难的同时养成集体主义精神。竞技性游戏比较复杂，游戏的人数和规则都有严格的规定，游戏者要根据规则进行斗智、斗勇。竞技性游戏是健身性游戏发展的高级形式。

有趣的游戏吸引着参与者，在游戏进行中，应当严格而准确地贯彻游戏规则，服从集体利益，以养成服从组织、遵守纪律的优良品质。在游戏中，参与者能够充分表现出活泼、愉快的情绪。游戏中的分队游戏最能培养人勇敢、顽强、善于克服困难、集体主义和不屈不挠的精神，而这些精神都是 21 世纪现代人不可缺少的品质。

一、体育游戏的起源

游戏是人类的一种具有悠久历史的娱乐活动，它是在人类社会发展的进程中由于需要而产生的。需要是人对一定客观事物需求的表现，它是人类一切活动的动因，表现为愿望、意向、兴趣，而成为行为的一种直接原因。19 世纪德国伟大的哲学家黑格尔说过：“对历史深入考察，使我们深信，人们的行为都决定于他们的需要，他们的情欲，他们的利益，他

们的性格和才能。因此，只有这些需要、情欲、利益才是这幕剧的动机，只有它们才起着主要的作用”（周西宽等著，《体育学》，第37页，四川教育出版社，1988年版）。人类的需要是现实的，是与整个社会发展水平相适应，受到社会的经济、政治以及意识形态等因素的制约与影响的。随着社会的发展，人类的需要也不断由低级向高级发展。美国当代心理学家马斯洛把人的需要由低到高归纳为生理的、安全的、社交的、心理的以及自我实现的5个层次，并认为在低层次的需要得到满足之后，必然会提出高一层次的需要，并会付诸行动，努力去实现这些需要。

游戏是人类特殊形式的活动，早在人类的原始时代就已出现。在原始社会里，由于生产工具简陋，生产力低下，原始人为了维持生存、延续种族的需要，几乎要付出全部的时间与精力。游戏作为娱乐活动的一种形式，并不是原始人经常的活动，最早出现的游戏，主要并不是他们出于娱乐的需要，而是出于教育未成年人的需要。原始人在漫长的年代里，在生产、狩猎、军事活动以及日常生活中，积累了大量的知识与经验，生产力得到发展，生产技能日趋多样化、复杂化，这样也就对生产的主体——人的素质提出了更高的要求，于是便出现了原始的教育。在原始时代，由于没有学校、文字、书籍等，成年人教育未成年人的方式不外乎有（1）直接在生产或生活实践中进行教育；（2）利用游戏、竞技、舞蹈、歌唱、记事符号等进行教育。

无疑，在这些原始的教育方式中，游戏是最受儿童欢迎

的方式。成年人利用游戏向未成年人传授打猎、捕鱼、采集、军事作战以及家事操作等的方法与经验。未成年人在游戏中，模仿成年人的活动，既学习了很多有用的知识与经验，也从游戏中得到了快乐。例如，“1945 年还处于原始社会末期的我国大兴安岭西北麓原始森林中过着狩猎生活的鄂温克人”，为了培养他们的后代“适应这种狩猎生活，从小孩起就进行教育……在儿童和少年当中经常进行‘打熊游戏’”（《体育概论》第 30~31 页，人民体育出版社，1989 年版）。

在原始时代，除了在教育未成年人时采用游戏的形式外，另外在宗教祭祀和氏族的一些欢庆活动中也常常采用舞蹈、歌唱及游戏的形式。

以后，由于生产力的进一步发展，人的生存需要（如衣、食、住、安全等）得到基本的满足，自然而然地产生了比生存需要还高一层次的需要。例如，对更加丰富一些的物质生活的需要；对友谊、爱情的需要；对抒发内心情感的需要；对娱乐活动的需要等等。在满足这些需要时，游戏也是一种重要的方式，从流传至今的许多民间游戏中可见一斑。例如，维吾尔、哈萨克族游戏“姑娘追”、“刁羊”；侗族游戏“飞花传情”；苗族、水族游戏“打毛毽”；黎族游戏“打狗归坡”等都属于这一类（《体育词典》第 605~616 页，上海辞书出版社，1984 年版）。

远古时代的游戏与身体运动有着不可分割的关系。最初出现的萌芽式的体育很多都是以游戏的形式出现，而最初出现的游戏又大多是与身体运动相联系的。因为一方面，在远

古的原始时代，人们的智力水平很低，与智力相关的游戏难以产生；另一方面，原始时代的生产基本上都是一些笨重的体力劳动。在军事上，除了简单的标枪、弓箭等武器之外，也多为奔跑追逐、徒手攻防格斗。因此，作为反映原始人活动的游戏，也基本上是以身体运动为主的游戏，或者说是萌芽形式的体育游戏。这些萌芽形式的体育游戏，开始基本上都是对原始人的生产劳动、军事作战以及生活的一种模仿，正如俄国普列汉夫（1856～1918年）在《论艺术》一书中所说的：“儿童的游戏，就是对成年人工作的模仿”。当然，这种模仿并不是现实生活的再现，而是以现实生活的活动为素材，用游戏的形式表现出来。

二、我国古代的游戏

我国最早考证的游戏是西安半坡出土的新石器时代的石球，这种石球与北京民间的踢石球游戏所用的石球很相像，因此有人认为那时就有踢石球的游戏。我国经考证的游戏主要有两类：

（1）文献中记载的士大夫的休闲游戏。

我国古代的文献中记载了大量的、各种形式的游戏，这些游戏多数是体育游戏，也多数是作为士大夫等统治阶级休闲时娱乐的游戏。例如，投壶、捶丸、蹴鞠、木射、角抵、射虎等。在这些游戏中，有些纯属娱乐性的游戏，如投壶、捶丸等，身体活动量较小；另有与战争及狩猎有关的游戏，

如角抵、射虎等，一般活动量较大。

(2) 流传至今的民间游戏。

我国古代的游戏除了文献中记载的士大夫玩的休闲游戏之外，大量的还是市井乡村历代流传的民间游戏，这些游戏虽然也有少量的为一些文献所记载，如手鞠、击壤等，但大都是在民间自生自灭，只有一些优秀的、特别吸引人的游戏，具有较强生命力的流传下来。例如，儿童追逐游戏“官兵抓强盗”；蒙古族投掷游戏“布鲁”；朝鲜族游戏“顶瓮竞走”等。

三、体育游戏的发展

古代的体育游戏中，有的是一代一代地流传下来，给人们带来欢乐，虽然经过漫长的岁月，仍然没有多大的变化。但更多的游戏却是在历史的长河中不断地改进和发展，其形式渐渐脱离对于生产生活的简单的模仿，游戏的情节性逐步减少，而趣味性、竞争性则逐步增加；游戏的规则也逐步严密。

由于社会的需要，体育游戏的发展逐步分为学校体育游戏和竞赛性游戏两类。

(一) 学校体育游戏

学校体育游戏是教育性游戏的一个重要组成部分。教育者在长期的办学中，逐步地体会到体育教育对于学生健康成

长的重要性,而在体育教育中,游戏又是一种有效的、深受学生欢迎的形式。因此在现代学校教育中,尤其是小学及初中的体育教学中,普遍地将体育游戏作为体育教学的重要手段,将体育游戏改变为游戏体育。教师们利用游戏这种手段,引导学生参加各种身体活动,增强他们的体质;在游戏中培养学生的优良品德;运用游戏的形式提高学生身体的基本活动能力以及学习体育动作技术。为了达到这些目的,体育教师将一些民间游戏改编成适合于学生们做的体育游戏;另外,也根据体育教学的目的任务以及教学内容,创编成各种形式的游戏,并逐步地积累形成了一套由各种类型游戏组成的学校体育游戏。这些游戏集趣味性与锻炼性于一体,能吸引学生主动地投身到体育活动中去;这些游戏既能增强学生的身体素质,又能在游戏中学习体育动作技术;这些游戏都有一定的规则,但这些规则具有一定的灵活性,运用者可根据具体情况进行修改或补充。

体育游戏早在清末就已在学校体育中出现,1902年在清政府颁布的《奏定学堂章程》中规定:“各级各类学堂均开设体操课(体育课)……体操一科,幼稚者以游戏、体操发育其身体;稍长者以兵式体操严整其纪律”(《中国近代体育史》第33~35页,人民体育出版社,1985年版)。1906年,清廷学部通令全国各省,于省城师范学堂“附设5个月毕业的体操专修科,授予体操、游戏、教育、生理、教授法等,以养成小学体操教习”(《中国近代体育史》第37页,人民体育出版社)。那时已将游戏作为师范体育专业学生的必修课

了。在清末民初的学校运动会上，体育游戏也占有重要的地位。例如，1907 年在南京举行的江南第一次联合运动会上，游戏比赛项目就有：夺旗竞走（赛跑）、三足竞走、障碍物竞走、笔算竞走、“球战”、“恢复路权”、“要塞占领”、“陆地行舟”、“列国争球”等（《中国近代体育史》第 45 页，人民体育出版社）。

在国民党统治时期的中国中小学体育教学中，体育游戏也占了重要的地位，如在小学体育教学内容中，“按部颁标准分游戏、韵律活动、体操、运动 4 类和其他活动”。“游戏类包括：故事游戏、追逐游戏、竞争游戏、球类游戏和杂项游戏”（《中国近代体育史》第 115 页，人民体育出版社）。

新中国成立后，体育游戏在学校体育教学中也占很大的比重。例如，1956 年制定的第一部中小学体育教学大纲中，规定教材只有基本体操与游戏两大类，以每学年授课时数为 68 学时计，游戏在低、中、高年级中分别占 46、34、22 学时，其比重分别为 68%、50%、32%。在重新编订及修改的大纲中，体育游戏在教材中始终占了很大的比例，并在配套的中小学体育教材中，也有专门的游戏教材。根据各级学校体育教学中的游戏教学的需要，国家教委又于 1986 年将体育游戏列为高等学校体育教育专业学生的一门专业必修课。近十几年来，由于教学的需要，我国已先后出版了一些体育游戏实践方法的书籍，有的书对游戏理论进行了探讨，这无疑对于学校体育游戏的发展起着促进作用。但是，与其他学科相比较，体育游戏无论在实践上还是理论上都还只是迈开了