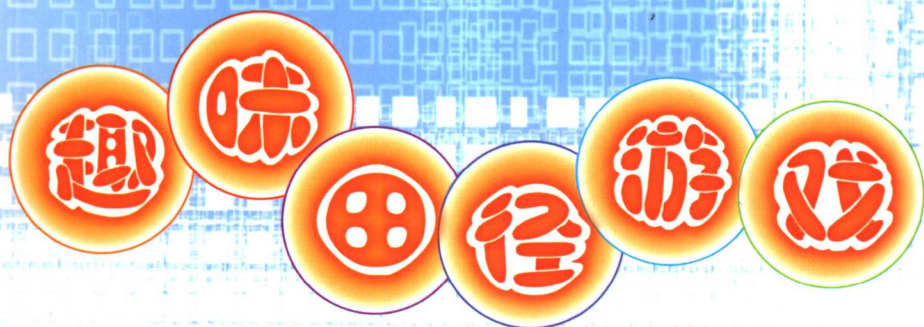


北京市属市管高校人才强教计划资助项目



——理论与方法

尹 军 郑亚平 董 琦 主编

北京体育大学出版社

北京市属市管高校人才强教计划资助项目

趣味田径游戏

——理论与方法

尹 军 郑亚平 主编
董 琦 汪巧琴

北京体育大学出版社

策划编辑 梁 林
责任编辑 梁 林
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 潘 帅
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

趣味田径游戏/尹军等主编. - 北京:北京体育大学出版社,2006.8

ISBN 7-81100-550-6

I. 趣… II. 尹… III. 田径运动-基本知识
IV. G82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 075589 号

趣味田径游戏

尹 军 等主编

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	850 × 1168 毫米 1/32
印 张	10

2006 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 25.00 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：尹 军 郑亚平 董 琦 汪巧琴

副主编：兰保森 魏本好 王 峰 罗飞虹

编 委：（按姓氏笔画顺序排列）

尹 军（首都体育学院）

王 峰（陕西省安康职业技术学院）

兰保森（中央民族大学）

杨东亚（北京邮电大学）

郑亚平（首都体育学院）

高 峰（北京邮电大学）

董 琦（安徽省淮南职业技术学院）

魏本好（安徽师范大学）

吕 清（首都体育学院）

汪巧琴（北京市上地实验学校）

罗飞虹（武汉大学）

前 言

趣味田径游戏来源于朴素的生活和娱乐活动，在人类的历史发展过程中它伴随着社会进步和体育运动发展，历经积淀与演变形成了现代竞技田径运动项目。然而竞技田径运动项目毕竟是少数体育精英才能从事的运动项目，普通人难以达到从事竞技田径运动项目所需的运动素质、身体机能和心理素质要求。因此，研究整理趣味田径文献和实践活动，并在此基础上进一步创新和拓展趣味田径游戏，使之符合现代人的生活、健身和娱乐需要，就成为了一种时代要求和田径课程改革的必然趋势。

现代教育理念强调教育过程与适应社会能力的培养应贯穿于人的一生，趣味田径游戏要适应人类生存与社会生活的需要，就必须体现它在实用技能（走、跑、跳、投）和体力基础（基本运动素质、基本运动能力）教育方面所特有的功能与价值。本书中的走、跑、跳、投等人类生存与生活最基本的实用技能，无论是作为人类体力发展的基础，还是对促进机体发育和身体健康以及提高生活质量所发挥的作用，都直接与“学会生存”存在着密切联系。因此，使学生通过自身实践深刻领会趣味田径对人们生活、工作和健康所产生的特殊作用，并懂得指导他人如何利用趣味田径游戏进行锻炼，打好“生存”的体力基础是本书的

出发点。

与此同时，我们还应看到趣味田径游戏是人类体育运动文化的重要组成部分，趣味田径游戏能够进入体育课程，在一定程度上也反映出了当代体育学科的发展与田径课程改革的进步。因此，通过趣味田径游戏对学生进行体育精神与运动文化教育是本教程的基本任务之一。但是，如何丰富和创新趣味田径游戏教学内容，使之适应基础教育《体育与健康》课程改革的需要、适应 21 世纪新型体育教育人才的需要呢？这就要求在编写趣味田径游戏时必须发挥创新思维，紧紧抓住学校体育课程的发展趋势，构筑新型趣味田径游戏的主体内容。从当前我国基础教育体育课程改革与发展的现状来看，《体育与健康》课程的改革与推进对传统田径课程体系提出了新的要求。对此，国家教委早在 1996 年就颁布了《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案（试行）》，在《方案》中明确提出了“根据课程的任务和教学层次选编基本教学内容的科学性原则”、“紧密结合中等学校体育教学实际的实用性原则”、“充分考虑学生的知识水平和身体发展水平，使教学内容符合学生的接受能力可行性原则”等内容。2000 年，《体育与健康》课程的改革提出了突出“健康第一”的教育理念，体现出素质教育和终身体育的新要求。2003 年 6 月 19 日，教育部对高等学校体育课程改革又提出了“主干课程领域化”的思路，这一改革思想既是为了更好地对应基础教育改革、提高人才培养质量、实施《方案》的需要，也成为改革传统田径课程内容，构建适应素质教育，汇集健身、娱

乐、休闲为一体趣味田径游戏的指导思想。

《趣味田径游戏》是在汲取《体育游戏大全》、《儿童少年田径游戏》等教材基础上编撰而成的，本书的突出特点在于通过理论知识讲解和趣味化的范例、图示、教法和练习方法，使学习者掌握基本的生存技能，为提高身体素质、心理素质和社会适应能力奠定良好的基础；以田径游戏与健身为手段全面发展走、跑、跳、投等基本运动能力，促进身体的全面发展，为学习、未来生活和生存需要奠定基础；以传承团结、协作、遵守规则、公平竞争等优良的田径运动文化和精神为宗旨，使学习者在趣味活动中掌握趣味田径的基础知识、游戏与健身方法、组织方法，提高学生在趣味田径活动的基本教学能力、竞赛组织与裁判的工作能力、田径健身的指导与管理能力；以拓展和创新趣味田径内容为核心，加强趣味田径游戏与人的日常生活、工作、休闲等方面的联系为终身体育奠定基础。

本书共分十三章，分为基本理论知识和实践活动两个部分：在第一至五章基本理论知识的讲解中，重点对趣味田径的起源与发展状况、青少年儿童的生理与心理特征、趣味田径的教学以及在体育教学与训练中的运用、趣味田径游戏的创编原则与方法等内容做了较为详细的阐述。在第六章至第十三章的实践活动讲解中，重点对趣味走、跑、跳、投的游戏方法、健身方法、教学组织、注意事项等内容做了较为全面而细致的描述。本书的第一章和第五章由尹军、高峰提供初稿，第二章由兰保森、杨东亚提供初稿，第三章由魏本好、吕清提供初稿，第四章由王峰、杨东亚

提供初稿，第六章和第七章由尹军、董琦提供初稿，第八章和第九章由董琦、罗飞虹、魏本好提供初稿，第十章和第十一章由郑亚平、汪巧琴、王峰提供初稿，第十二章和第十三章由郑亚平、兰保森、汪巧琴提供初稿。全书最后由尹军、郑亚平、兰保森、王峰、魏本好统稿并做了必要补充和修改。研究生陆江巍也参加了本书的编写工作。本书的编写与出版得到了“北京市属市管高校人才强教项目”基金的资助。在编写本书过程中首都体育学院的陆宝燕处长给予了大力支持，在出版过程中北京体育大学出版社的梁林博士也为本书倾注了大量心血并做出了自己的贡献，在此我们一并致以最诚挚的感谢。

趣味田径是一门新兴的课程，编写教程的过程也是编者们不断学习和耕耘的过程。尽管编写者做了最大努力，但趣味田径活动犹如广博的大海，其边界的模糊性、内容的丰富多彩、形式的灵活多样以及不断变化和快速更替的体育器材，都使本教程在编写过程中无法做到细致入微和包罗万象。因此，本书难免存在一些不足之处和缺憾，我们衷心希望广大读者能够提出宝贵意见，让我们共同努力将趣味田径游戏建设的更加丰富和完善。

目 录

第一章 趣味田径概述

第一节 趣味田径的起源		与任务分类	5
与发展	1	三、按照课的结构分类	6
一、趣味田径的起源	2	四、按照活动的形式分类	6
二、趣味田径的发展	3	第三节 趣味田径的功能	
第二节 趣味田径的分类	5	与特点	7
一、按照人体活动的基本能力		一、趣味田径的功能	7
分类	5	二、趣味田径的特点	11
二、按照发展身体素质的目的			

第二章 青少年的生理与心理特点

第一节 青少年的生		第二节 青少年的心	
理特点	15	理特点	23
一、儿童的生理特点	15	一、儿童的心理特点	23
二、少年的生理特点	18	二、少年的心理特点	24
三、青年的生理特点	21	三、青年心理特点	26

第三章 趣味田径的教学

第一节 趣味田径的教学

准备 28

一、趣味田径教学的准备工作 28

二、趣味田径活动场地的准备 30

三、趣味田径器材的准备 31

第二节 趣味田径的教学

组织与教法 31

一、趣味田径的教学组织 32

二、趣味田径的教学方法 38

三、趣味田径的教学要求 41

第三节 室内趣味田径的

教学 43

一、室内趣味田径教学的作用 43

二、室内趣味田径教学内容的

筛选 43

三、开展室内趣味田径教学需

注意的几个问题 44

第四章 趣味田径在体育教学与训练中的运用

第一节 趣味田径在体育

课教学中的运用 46

一、趣味田径在体育课准备部

分中的运用 47

二、趣味田径在基本部分中的

运用 48

三、趣味田径在身体素质练习

中的运用 50

四、趣味田径在结束部分中的

运用 51

第二节 趣味田径在课余

训练中的运用 52

一、趣味田径在课余训练中的

作用 52

二、趣味田径在训练中应注意

的问题 53

第五章 趣味田径的创编原则与方法

第一节 趣味田径的创编

原则 54

一、趣味性原则 55

二、目的性原则 56

三、新颖性原则 56

四、安全性原则 56

第二节 趣味田径的创编

方法及步骤 57

一、基本材料的搜集与选择 57

二、趣味田径的设计与构思 58

三、如何设计和创编趣味田径 59

四、趣味田径项目的检验和普及 62

第三节 创编趣味田径的

主要内容 62

一、名称 62

二、目的 63

三、场地与器材 63

四、活动方法 63

五、规则 64

六、注意事项 64

七、教法提示 64

第六章 趣味走

第一节 趣味徒手走 67

一、争进“客厅” 67

二、蛇形向前走 68

三、“8”字追逐 69

四、两人三足竞走 70

五、草地竞走 70

六、交替领先 71

七、快速走接力 73

八、圆形循环走接力 74

第二节 借助器械的趣味走 75

一、成队曲线走 76

二、双人跳绳走接力 77

三、夹棒同步走 78

四、颠乒乓球接力走 79

五、一对一搬人走 80

六、二对一搬人走 81

七、四人协作接力走	82	九、踩石过河	84
八、蚂蚁运粮	83		

第七章 健身走

第一节 徒手健身走	87	十三、顺数走	95
一、快速走	87	十四、直腿走	96
二、中速走	87	十五、向后绕步走	96
三、脚前掌走	88	十六、交替旋转横移步	97
四、低姿走	89	十七、跨栏走	98
五、脚跟走	89	第二节 借助器械健身走	99
六、倒退走	90	一、手持体操棒前行	99
七、弧形走	91	二、摇绳走	99
八、太极步走	92	三、手持哑铃走	100
九、爬行走	92	四、肩负杠铃走	101
十、踩石子走	93	五、“S”形行走	102
十一、楼梯走	94	六、推铁环走	102
十二、绕臂徒手走	95	七、背持竿走	103

第八章 趣味跑

第一节 徒手趣味跑	105	三、行进向前冲刺跑	108
一、好伙伴	106	四、背人接力	110
二、占领阵地	107	五、遥控飞机	111

六、穿城门	112	三十、转身起跑	140
七、钻山洞	113	三十一、绕人追击	141
八、穿过森林	114	三十二、排头抓排尾	142
九、扶竿赛跑	115	第二节 借助器械趣味跑	143
十、听号追拍	116	一、成队曲线赛跑接力	143
十一、互相支持	117	二、呼号扶棒	144
十二、两条道路	119	三、棍不倒立	145
十三、惊弓之鸟	120	四、窄道跑比赛	147
十四、信鸽放飞	121	五、抢球追人	148
十五、穿城而过	122	六、追球赛跑	149
十六、指鼻子	123	七、折返接力	150
十七、两人三足跑	124	八、搬球接力	151
十八、冲过封锁线	125	九、跑过独木桥	152
十九、跑垒记分	127	十、相向追赶跑	153
二十、拼字游戏	128	十一、推铁环迎面接力赛	154
二十一、俯卧撑起跑	129	十二、闯三关	156
二十二、圆圈追拍	130	十三、拉轮胎往返跑	157
二十三、相向追赶	131	十四、“龙形”障碍跑	158
二十四、机警换位	133	十五、拍手跨栏跑	159
二十五、三向折返跑	134	十六、蛇形跑接力	160
二十六、沙滩赶跑	135	十七、套圈跑	161
二十七、行进间接力追赶	136	十八、单杠前翻下接力	163
二十八、抓手指	137	十九、赶鸭跑	164
二十九、你追我赶	138		

第九章 健身跑

第一节 徒手健身跑	167	二、拖拉跑	176
一、慢速跑	167	三、手持哑铃跑	176
二、前脚掌跑	168	四、绕杆变速变向跑	177
三、倒退跑	168	五、折返抛球跑	178
四、跳步跑	169	六、负重台阶跑	179
五、单腿交替跑	170	七、运球跑	179
六、交替旋转横向跑	171	八、高跳摸高跑	180
七、高抬腿跑	172	九、跳横杆跑	181
八、扩胸振臂跑	172	十、滚环跑	181
九、沙滩跑	173	十一、臂撑跑	182
十、单足接跨步跑	174	十二、连续单腿跑跳实心球	183
十一、侧身单腿跑	174	十三、连续单或双腿侧向跳跑	
十二、跳起前后分腿跑	174	实心球	183
第二节 借助器械健身跑	175	十四、负沙包蛙跳跑	183
一、沙袋跑	175		

第十章 趣味跳

第一节 徒手趣味跳	185	四、追 跳	189
一、排队搭肩跳	185	五、单足跳“沟”接力	190
二、跳木马	186	六、双人蛙跳	191
三、前赴后继	187	七、单足跳追逐跑	192

八、双人蹲跳起	193	四、小腿勾棒跳	205
九、穿梭立定跳远	195	五、协力跨越	206
十、跳篱笆	196	六、左右跳障碍	207
十一、开拖拉机	197	七、跳棒接力	208
十二、蟹捉虾	198	八、步步高	210
十三、多级跳追逐跑	199	九、踏垫子跳	211
十四、跳蚂蚱	201	十、袋鼠跳	212
第二节 利用器械趣味跳	202	十一、跳四方橡皮筋	213
一、助跑起跳触球接力	202	十二、转圈跳	214
二、跳深“专递”接力	203	十三、夹实心球接力跳	215
三、跳障碍	204		

第十一章 健身跳

第一节 徒手健身跳	217	一、前后分腿交换跳	225
一、转绣球	218	二、单脚支撑跳	226
二、抓趾跳	218	三、跳栏架	226
三、立卧撑跳	219	四、蛙跳接力	227
四、两人蹲跳	220	五、负重蹬台交换跳	228
五、原地纵跳	221	六、负重弓箭步跳	229
六、提膝蹲跳	222	七、负重跑跳步	230
七、跳台阶	223	八、负重蹲跳	230
八、跨越跳台阶	223	九、原地双摇跳绳	231
第二节 借助器械的健身跳	224	十、原地四人跳绳	232
		十一、原地单人大小绳同跳	233

十二、原地双人大小绳同跳	234	十五、双人摇绳跑跳	237
十三、原地两绳三人跳	235	十六、双人摇绳单人跳跑	238
十四、原地双人三绳同跳	236		

第十二章 趣味投

第一节 单人趣味投	240	一、击墙反弹入箱	253
一、击地反弹比高	241	二、击落目标	254
二、击墙反弹比远	242	三、打龙尾	255
三、向前抛球入洞	243	四、炮轰敌垒	256
四、绳球中靶	244	五、打靶得分	257
五、掷远比赛	245	六、连中三元	258
六、看谁得分多	246	七、击球出城	260
七、看谁命中率高	247	八、看谁投得进	261
八、抛打“保龄球”	248	九、掷 准	262
九、大球抛砸小球	249	十、击“西瓜”出圈	263
十、后抛打靶	251	十一、四面楚歌	264
十一、后抛接转身跑	252	十二、打移动靶	265
第二节 多人趣味投	253	十三、连续推球过网	266

第十三章 健身投

第一节 健身投的形式与器材	269	一、健身投的主要内容	269
		二、健身投经常使用的器材	269

第二节 坐姿健身投	270	四、双膝跪姿双手正面上抛	283
一、侧身单手投	270	五、双膝跪地后抛	284
二、双手后抛	271	六、双膝跪姿推球	284
三、单、双手转体抛	272	第六节 站立姿势的原地	
四、坐姿正面双手头上抛	272	健身投	285
五、坐姿单手推	273	一、双手前抛	285
六、坐姿正面双手推	274	二、原地转体侧摆抛	286
第三节 卧姿健身投	274	三、原地侧身单手投	287
一、仰卧起双手抛	274	四、连续向上抛球	287
二、仰卧举腿抛球	275	五、原地正面双手头上抛	288
三、俯卧颈后抛球	276	六、原地后抛	289
四、俯卧推实心球	277	七、胯下后上方抛	290
第四节 单膝跪姿健身投	278	八、原地单臂向上推	290
一、单膝跪姿转体侧甩抛	278	九、原地侧向推	291
二、单膝跪姿侧身投	278	第七节 上步投	292
三、跪姿单手直臂抛	279	一、上步双手头上抛	292
四、单膝跪姿双手正面上抛	280	二、向前上步体下抛	293
五、单膝跪姿推球	280	三、交叉步单手侧身投	293
第五节 双膝跪姿健身投	281	四、后撤步侧抛	294
一、双膝跪姿单手投	281	五、后撤步推球	295
二、双膝跪姿侧身直臂抛	282	第八节 健身习时应注意	
三、双腿跪姿转体侧甩抛	282	的几个问题	295