



吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

体育游戏

TIYU YOUXI

主编 陈 刚 田云平
审订 郑风家



小学生考场作文范文

考场作文
考场作文



考场作文范文
考场作文范文



阳光体育运动丛书

体育游戏

TI YU YOU XI

主编 陈 刚 田云平
审订 郑风家

吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

体育游戏 / 陈刚主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.11
(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80720-935-5

I.体… II.陈… III.体育-游戏-青少年读物 IV.G898.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163872 号

体育游戏

主编 陈刚 田云平

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 吉林省金昇印务有限公司

2008 年 5 月第 2 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 3.25 字数 50 千

ISBN 978-7-80720-935-5 定价 13.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618720 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主 任 宛祝平

编 委 (按姓氏笔画排列)

支二林 方志军 王宇峰 王晓磊 冯晓杰

田云平 兴树森 刘云发 刘延军 孙建华

曲跃年 吴海宽 张 强 张少伟 张铁民

李 刚 李伟亮 李志坚 杨雨龙 杨柏林

苏晓明 邹 宁 陈 刚 岳 言 郑风家

宫本庄 赵权忠 赵利明 赵锦锦 潘永兴

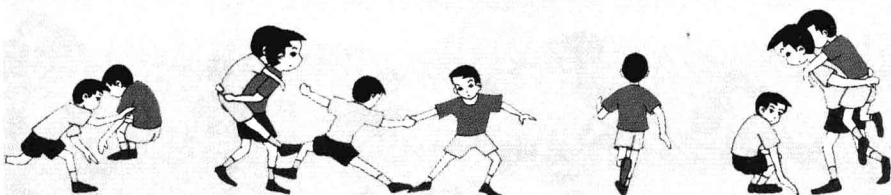
体育游戏

主 编 陈 刚 田云平

副 主 编 陈晓蕾

编 者 陈 刚 田云平 陈晓蕾

审 订 郑风家



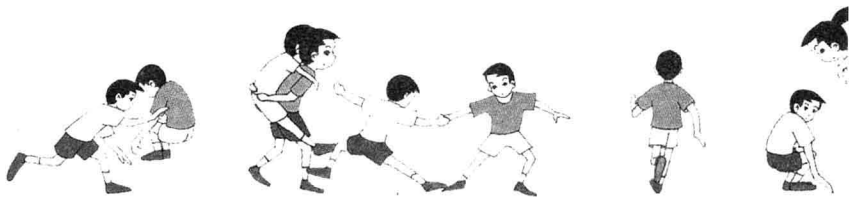
序 言

盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，名人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。





阳光体育运动丛书

体育游戏

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展.....2

第二节 特点与价值.....4

第二章 运动保护

第一节 生理卫生.....8

第二节 运动前准备.....9

第三节 运动后放松.....12

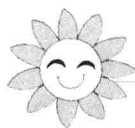
第四节 恢复养护.....14

第三章 场地、器材和装备

第一节 场地.....16

第二节 器材.....17

第三节 装备.....18



阳光体育运动丛书



体育游戏

目录

第四章 体育游戏 38 种

第一节 迎面接力跑.....	21
第二节 大鱼网.....	23
第三节 二人三足.....	24
第四节 双人跳绳跑.....	26
第五节 胜进败退.....	29
第六节 打野鸭子.....	31
第七节 二人争球.....	33
第八节 抛球喊号.....	34
第九节 二搬一接力.....	36
第十节 传球接力.....	38
第十一节 你追我赶.....	40
第十二节 传球触人.....	42



阳光体育运动丛书



体育游戏

目录

第十三节 大球小球.....	44
第十四节 听数抱团.....	46
第十五节 看谁踢得多.....	48
第十六节 闯三关.....	50
第十七节 丢手绢.....	51
第十八节 老鹰捉小鸡.....	53
第十九节 打龙尾.....	55
第二十节 斗智斗勇.....	57
第二十一节 角力.....	59
第二十二节 背人接力.....	61
第二十三节 报数追拍.....	63
第二十四节 顺线追拍.....	65
第二十五节 长江黄河.....	67
第二十六节 两人蹲跳.....	69



阳光体育运动丛书



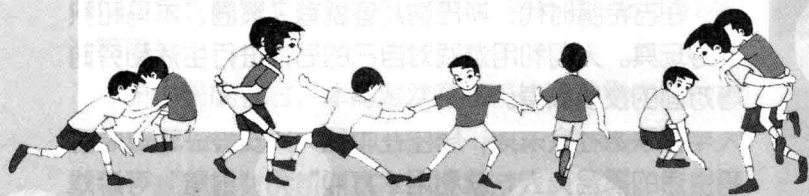
体育游戏

目录

第二十七节 绕身传递.....	71
第二十八节 运球往返接力.....	73
第二十九节 活动篮筐.....	76
第三十节 运球绕杆.....	78
第三十一节 多球足球赛.....	80
第三十二节 颠球接力.....	82
第三十三节 五子棋.....	84
第三十四节 打手背.....	86
第三十五节 放爆竹.....	87
第三十六节 钻电网.....	90
第三十七节 踢毽子.....	92
第三十八节 十字接力.....	94

第一章 概述

随着中国学校体育改革的不断深化和大众体育的迅速发展，体育游戏由于健身效果好，趣味性强，易于开展，越来越受到重视，并被广泛运用于体育实践之中。





第一节 起源与发展

作为健身娱乐活动的一种，体育游戏有着悠久的历史，而且，它是随着各民族文化的发展而发展的。



一、起源

在人类社会初期，游戏被作为教育儿童的一种手段。家长常把自己的生活与劳动经验通过游戏的方式传授给孩子们。同时，孩子们也自发地对周围环境和成人的行为进行观察和模仿，做各种简单的、象征性的游戏。孩子们在结伴游戏时，还可受到友爱和团结等方面的教育。

在古希腊时代，斯巴达儿童就有了滚圈、木马和秋千等玩具。人们利用游戏对自己的后代进行生活和劳动等方面的技能教育。

在原始社会末期，居住在中国大兴安岭一带过着游猎生活的鄂温克人，就利用“打熊”和“射雕”等游戏教给孩子们生活和生产的本领，并使其身体得到锻炼。

在中国敦煌壁画中也有游戏与舞蹈形象的图画。

可见，体育游戏起源于原始社会，有着悠久的历史。



二、发展

随着人类社会的不断进化，人们的生活和劳动方式，以及生产和交通工具等，也在不断地演变和进化，体育游戏也随之不断地发展。

人类最初只会跑、跳、追逐、角力或模仿鸟飞、兽走、鱼游、刮风、下雨等生物与自然现象。后来随着社会的发展，游戏的内容也不断丰富起来，动作也更为复杂，除了模仿狩猎、畜牧、耕种和建筑等活动，还模仿祭祀、膜拜神鬼以及骑马、打仗等。

当人类产生了语言之后，在儿童中就逐渐出现了带有说白或歌唱式的游戏了。人类有了文字之后，又逐渐出现了有故事情节和智力性的游戏(如猜谜、填字组词、计算等)。

新中国成立后，体育游戏在学校体育教学中开始占有大量比重。1956年制订的第一部中小学体育教学大纲中，规定教材只包括基本体操与游戏两大类。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，对游戏理论进行了探讨，这无疑对体育游戏的发展起到了促进作用。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出了第一步，在系统性、科学性上都还有待于进一步探讨。

目前，随着中外文化和教育的交流，国内外的许多民间游戏也得以相互传播和交流。游戏是社会进步和人类社会生活方式的反映，今后随着社会的不断发展，将会创造出更多、更好、更新颖的游戏。



第二节 特点与价值

体育游戏既是一种游戏，又属于体育活动的一种。它除了具有游戏和体育活动的一般特点外，还有其本身所固有的特点，如自由选择性、变通性、竞争性和趣味性等。



一、特点

体育游戏之所以能够被广泛应用到体育教学中，而且青少年能对其产生浓厚的兴趣，这与体育游戏自身所

具有的特点是分不开的。

(一)自由选择性

人们在体育游戏中注意的是活动过程的乐趣，而不是活动的最终目的或结果。体育游戏活动的目标往往可根据青少年自己提出的要求而设定。青少年可以自由选择玩什么，怎样玩。

(二)变通性

体育游戏的活动方法、动作路线和主要规则可以根据参加者的实际情况有不同变化，场地、器材也可以根据实际情况选用，便于组织开展活动。

(三)竞争性

与其他体育活动一样，体育游戏也具有竞争性。竞争的内容可以随意变通，可以比体力、比技巧、比智力，还可以比运气，比与同伴的协作，比集体的力量，比应变能力和比勇气等。

(四)趣味性

趣味性是体育游戏的显著特征。青少年可以获得自由表现的机会，把注意力集中于活动过程的乐趣上，使参与者拥有一种轻松愉快的心境。



二、价值

体育游戏是一项特殊而有价值的活动。随着社会生产力和文化的发展，它的功能不断被人们所认识，并在社会生活中发挥作用。

（一）健身价值

青少年处于长身体的关键时期，养成正确地走、跑、跳和投等基本活动能力，有利于身体生长发育。体育游戏中有大量适合在青少年中开展的形式和内容，对于青少年身心健康有着特殊的价值。

（二）社会价值

在体育游戏中，参与者的社会能力、社会适应性和遵守社会规范的意识，将会得到高度发展，并能在娱乐和健身中有效地进行个体社会化。

（三）心理价值

现代社会的发展使得社会成员之间的竞争加剧，工作强度加大，精神负担加重，人际关系也发生了很大变化。为了适应高强度的社会生活，就要求社会成员具有良好的个性心理素质。体育游戏对改善心理状况和发展个性心理素质具有独特的作用。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。

