

体育教学**实用技能**丛书

● 主编 / 杨铁黎

○ 编著 / 陈 钧 杨铁黎

体育教学中游戏运用的 方法与技巧

TIYU JIAOXUE ZHONG YOUXI YUNYONG DE FANGFA YU JIQIAO



北京体育大学出版社

体育教学(实践)丛书

主编 / 陈维明
副主编 / 陈一明 陈维强

体育教学中游戏运用的 方法与技巧

WUYUANXUE ZHONG JINGDI YONGYONGDE JIAOYU WUJI HOUJIAO



陈维明 陈一明 陈维强 编著

体育教学技能实用丛书 主编：杨铁黎

体育教学中游戏运用的 方法与技巧

陈 钧 杨铁黎 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 李 飞
责任编辑 李 建
审稿编辑 杨 木
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

体育教学中游戏运用的方法与技巧/陈钧,杨铁黎编著
.-北京:北京体育大学出版社,2004.11
ISBN 7-81100-228-0

I.体… II.①陈…②杨… III.体育-游戏-教学研究-中小学 IV.G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 102353 号

体育教学中游戏运用的方法与技巧

陈 钧 杨铁黎 编著

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 880×1230 毫米 1/32
印 张 6.25

2004 年 11 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

ISBN 7-81100-228-0/G·201

定 价 13.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

丛书前言

21 世纪是充满机遇和挑战的世纪，是一个科学技术更加发达，竞争更加激烈，社会对人的素质要求更高的世纪。提高人的素质关键在教育，振兴教育关键在教师。只有造就一支高素质的教师队伍，才能满足新世纪教育发展的要求。

当前我国教育改革进程中，最突出的任务之一就是积极推进课程改革。体育课程作为中小学课程体系中的一个重要组成部分，不可避免地加入到了改革的行列中。在新世纪初始《体育与健康课程标准（实验稿）》的出台，掀起了新一轮学校体育课程改革的浪潮。这次改革突破了以往的小修小补，而是从课程的理念到课程的标准、从课程的目标到课程的评价，从学习领域到课程的实施等进行了全面的创新，引领体育教学改革之先潮。那么，本次体育课程的改革是否能够顺利实施，体育教师队伍的素质以及他们对“新课标”的理解，能否将理念上的认识转换成体育教学实践等，是实现这次体育课程改革目标的关键。但从目前的现状来看，“新课标”的实施情况不容乐观，很多工作在体育教学第一线的体育教师们反映，新颁布的《体育与健康课程标准》的观点是新的，理念是好的，可是在体育教学实践中如何贯彻？如何实施？如何运用？对这些问题感到困惑，无所适从。这些问题不解决好，必然会制约体育课程改革的深入推进。然而，在我们看到的相关研究成果中，更多的学者关注的是理念层面上的问题，而关于操作层面问题的研究者甚少。这不能不说是一个缺憾。

为了帮助广大中小学体育教师理解新课程，适应新课程，推进新

课程，提高体育教师的体育教学技能，我们受北京体育大学出版社李飞老师的委托，组织力量编写了这套“中小学体育教学实用技能”丛书。该丛书的选题是在全面理解了《体育与健康课程标准》思想的基础上，从广大中小学体育教师的视角出发，根据在中小学推进新体育课程的过程中所遇到的一些实际问题，以及中小学体育教师必须具备的体育教学的基本技能而选定的。通过与李飞老师多次商讨，确定本套丛书“紧密结合《体育与健康课程标准》的内容与要求，力求内容的针对性、实效性和可操作性”的指导思想。本套丛书第一批共分三册，既《中小学体育教学评价的理论与实践》、《中小学体育课教案编写的基本要求与技巧》和《体育游戏在体育教学中运用时机与技巧》。随后还将根据中小学体育教师的需求，陆续出版。

本套“丛书”的作者都是长期致力于体育教学研究的中青年学者，他们力图通过对《体育与健康课程标准（实验稿）》的理解，结合我国中小学体育教学实际，将理论与实践相结合，以深入浅出、通俗易懂的方式，将研究成果介绍出来。我们由衷地希望这套丛书能够成为广大中小学体育教师提高体育教学技能的良师益友。

由于我们水平有限，缺憾之处在所难免，恳请广大读者不吝赐教。我们将与您一起，为深化我国学校体育改革，促进《体育与健康课程标准》的实施而共同努力。

在中国体育课诞辰 100 周年之际，谨将此套丛书献给工作在学校体育教学第一线的人。

丛书主编 杨铁黎

前 言

新世纪，以具有指导意义的《体育与健康课程标准（实验稿）》（以下简称“新课标”）的颁布，拉开了我国中小学体育课程改革的序幕。“新课标”改革的力度之大，令人耳目一新。但基层体育工作者对在实践中如何操作普遍感到困惑。透过问题的现象，我们认为要实施好“新课标”，它的落脚点应在每一堂体育课的教学中。

体育游戏由于其内容丰富，形式灵活，又赋有一定的情节性、竞赛性和趣味性等特点，长期以来，它不仅是我国学校体育教学的重要内容，同时也是体育教学的一种形式、方法和手段。中国教育学会体育研究会常务理事毛振明教授撰文指出，“体育游戏对于当前的体育教学改革至关重要”“有了它，一个枯燥的练习可以变得津津有味，一个沉闷的教学可以生气盎然”。鉴于体育游戏在体育教学中的独特地位，我们根据“新课标”的理念，编写了《体育教学中游戏运用的方法与技巧》这本书。以期为基层体育工作者在“新课标”实施过程中，提供一些参考。（有力的“抓手”。）

本书共分为六章，其主要特点是：1. 运用教育学原理，结合体育游戏实践，从理论上对体育游戏教学活动的本质、特性与基本原则进行了梳理和总结；2. 从解剖一个麻雀的思路出发，对体育课不同

部分中运用游戏的方法与技巧进行了案例分析，意在了解规律，举一反三。3、依据“新课标”的指导思想，阐述了体育教学中游戏的准备与组织教学技巧；优选、整合了不同体育教学内容的游戏，具有较强的实用性；4、从方法论角度介绍了体育游戏的编创技巧。

该书既可供中小学体育教师教学参考之用，又可作为体育院校和高师体育专业学生教学实习的参考读物。

在本书的编撰过程中，我们参考了不少学者的研究资料和书籍，在此，对他们表示衷心的感谢！

陈钧 铁黎

2004.9

目 录

第一章 体育游戏的基本理论	(1)
第一节 体育游戏的源起与发展	(1)
一、体育游戏的产生	(1)
二、体育游戏的发展	(2)
第二节 体育游戏的特点	(4)
一、健身性	(4)
二、趣味性	(4)
三、无直接的外在功利性	(4)
四、竞赛性	(5)
五、均衡性	(5)
六、教化性	(5)
七、灵活易行性	(6)
第三节 体育游戏的分类	(6)
一、按人体基本活动能力分类	(7)
二、按发展身体素质的任务分类	(7)
三、按运动项目分类	(7)
四、按体育教学课的结构分类	(7)
五、按活动的形式分类	(8)
六、按参加游戏活动的人群特点分类	(8)
第二章 体育游戏教学活动的本质、特性与基本原则	(9)
第一节 体育游戏教学的本质与基本特性	(9)

一、体育游戏教学活动的本质	(9)
二、体育游戏教学活动的基本特性	(10)
第二节 体育游戏教学活动的基本原则	(14)
一、准备性原则	(14)
二、循序渐进、科学与和谐性原则	(14)
三、娱乐性与教育、教养相结合原则	(15)
四、教师主导与学生积极、自由参与相结合原则	(15)
第三章 体育课中游戏的准备与组织教学技巧	(17)
第一节 体育课中游戏的准备工作	(17)
一、教材的准备	(17)
二、体育游戏场地的准备	(19)
三、游戏教具的准备	(19)
四、小助手的培养	(20)
第二节 体育课中游戏的组织与教法运用技巧	(20)
一、体育游戏活动中的分组	(20)
二、体育游戏活动中引导人的选择	(23)
三、体育游戏活动中教法的运用	(24)
四、体育游戏活动中的裁判要求	(26)
五、体育游戏活动的调控	(27)
六、体育游戏活动的小结	(30)
第四章 体育游戏在体育课不同部分中的运用方法与技巧	(31)
第一节 体育游戏在体育课准备部分中的运用案例	(31)
一、课堂常规中体育游戏的运用	(32)
二、一般性的准备活动中体育游戏的运用	(34)
三、专门性准备活动中体育游戏的运用	(36)
第二节 体育游戏在体育课基本部分中的运用案例	(38)
第三节 体育游戏在体育课结束部分中的运用案例	(45)

第五章 体育游戏在不同体育教学内容中的运用	(48)
第一节 田径类游戏(案例)	(48)
一、奔跑类游戏	(48)
二、跳跃类游戏	(73)
三、投掷类游戏	(91)
第二节 体操类游戏(案例)	(101)
第三节 球类游戏(案例)	(122)
一、篮球游戏	(122)
二、排球游戏	(147)
三、足球游戏	(158)
第四节 游泳和武术类游戏(案例)	(173)
 第六章 体育游戏的编创技巧	 (183)
第一节 体育游戏创编的基本原则	(183)
一、科学性原则	(183)
二、趣味性原则	(184)
三、思想性原则	(184)
第二节 体育游戏的创编方法	(185)
一、体育游戏素材的搜集	(185)
二、体育游戏的构思与设计	(186)
三、游戏的检验和修改	(188)
四、体育游戏的撰写	(188)
 主要参考文献	 (190)

第一章 体育游戏的基本理论

游戏，是人类的一种特殊的社会实践活动，是人类社会的一种文化。体育游戏，是在游戏发展进程中派生出来的一个分支，它是以身体练习为基本手段，以增强人们身心健康、发展智力及社会适应性、培养良好的道德品质为目的而进行的活动。它是游戏的重要组成部分。当今，随着人们对体育游戏认识的不断深化，体育游戏已广泛应用于体育教学、运动训练以及群众性体育活动中，并逐步形成了自己的理论体系。

第一节 体育游戏的源起与发展

在人类历史长河中，体育游戏作为一种人类的社会现象，是伴随着人类社会的产生和发展而出现和演进的。它是由人类身心需要引发的。

一、体育游戏的产生

人类历史上任何一种社会活动都产生于社会需要和人本身的需要，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。人类的需要是现实的，它与一定时期的社会发展水平相适应，体育游戏也不例外。可以说，人类的体育游戏也是由需要而引起。

人类的出现、生产工具的改进、语言的产生、思维的发展等等都根源于生产劳动。人类正是通过生产劳动，在改造自然的同时，也改善了人自身的机能，创造了人类社会。体育游戏是人类有意识的社会活动，从某种意义上讲，生产劳动是人类体育游戏产生的前提条件和源泉。

在漫长的原始社会，人们生活在极其艰险的环境中，在为生存而斗争的过程中，远古人们认识到：必须不断改善自己的体力和智力，提高人类自身与大自然抗衡的能力。于是，人类的眼光开始从自然转向自身，人们把在不同环境条件下获取食物和防御兽类的走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游泳等各种活动技能进行模仿和再现。并把这些技能、经验传授给下一代，于是就出现了人类最初的教与学盐式。教育和培养下一代的生活经验和劳动技能，并以此为谋生和改造自然的一种手段。这种有意识、有目的的技能再现和传授的教育活动，构成了人类社会中最早的游戏雏形。

人是自然和社会的结合体，是兼具自然属性和社会属性的高级动物。原始人尽管需要水平很低，但除了劳动需要、防卫需要，他们也有思想感情，喜、怒、哀、乐，他们有交往的需要，有同疾病作斗争的需要，有表达和抒发内心情感的需要。归纳起来，也就是需要进行精神调节。因此，原始人类狩猎满载而归，劳动丰收或遇到意外危险死去亲人同伴时，会产生喜怒哀乐的心理情绪冲动，并通过一定的活动形式表现出来。或哭或笑，或唱或跳，或手足舞蹈，以抒发内心的情感，获得心理上的满足。人类早期的这些表达内心某种激情的活动，一旦被认识，就与本能活动区别开来，形成原始的游戏形态的早期萌芽。在体育游戏的产生萌芽过程中，人的动物行为本能，人在心理上的原始倾向，儿童的模仿天性起了很大的促进作用。人类最初的体育游戏既具有动物的特征又具有与动物的本质区别。人类的这种由生产活动过渡到非生产性活动的体育游戏，经历了极其漫长的岁月，经历了一个由不自觉地自觉的过程。也就是说体育游戏由原始人类“本能”的生产性活动，发展变化成为有意识的以满足人类心理、生理需要的活动。这一过程的根本动因是人类社会生产生活的需要和人本身的生理、心理需要。

二、体育游戏的发展

伴随着人类社会的发展，体育游戏也由萌生、发展并日臻完善。在体育游戏的发展过程中，社会生产力的发展起了决定性的作用。由

于社会生产力的发展，改变了生产方式，为人们提供了更多的剩余产品和余暇时间，进而改变了人们的生活方式。生产力的发展决定着体育游戏的发展规模，科学技术的进步改变着体育游戏的活动形式。

在原始社会，生产力水平低下，人们忙于为生存而挣扎，体育游戏活动处于半盲目的意识模糊状态，游戏极其简单、原始，还未从生产性的活动中分化出来。在奴隶社会，有了剩余产品，产生了阶级分化，奴隶主阶级有了大量的余暇时间，而奴隶阶级却连人生自由都没有。体育游戏为统治阶级所占有，为其阶级利益服务，作为他们乞神和自我娱乐的工具。并且从其他社会活动中逐渐分化出来，而成为独立的非生产的活动，形成了体育游戏雏形。但游戏者仅限于统治阶级，不可能有较大规模的发展。到了封建社会，生产力发展，社会进步。解放的奴隶成为农民，有了人身自由，有了空闲时间，产生了市民游戏；同时体育游戏成为训练士兵、加强军事力量的手段。这一时期，体育游戏有了较大的发展规模，出现在一般人的休闲中，出现在大型的商业和文化活动中，开始成为平民教育中的实用手段。随着社会化大机器生产时代和电子时代信息时代的到来，生产力有了巨大的飞跃，人类从繁重的体力劳动中解放出来，有了大量的余暇时间，人们的文化娱乐需求日益增长，体育游戏本身成为目的。人们开始为了游戏而游戏，希望从体育游戏中发泄自己过剩的精力，改善人的身心健康。因而体育游戏有了最广泛的基础，从活动的内容到活动的形式都有了全新的发展，成为人类的一种新型的独立的休闲生活方式。今天，体育游戏无论作为体育教学、运动训练手段，还是群众性文化娱乐，体育锻炼的活动方式，都有着巨大的发展潜力。

体育游戏作为人类实践活动之一，不是孤立的，它也受到推动人类和社会发展诸因素的直接或间接影响。通过人类自身思维能力的增强，文化的进步，丰富和规范了体育游戏内容。人类生产工具和军事武器的改进与发展，使体育游戏更具多样性、趣味性和竞争性。宗教活动的流行和开展，也使体育游戏活动随着宗教活动的进行得到了广泛传播。教育的普及与发展不仅使体育游戏有了更广泛地开展，同时使之不断更新，更加完善。

第二节 体育游戏的特点

体育游戏是游戏的重要组成部分，其活动有着丰富的内涵，它不仅具有游戏活动的一般特征，还有它本身所固有的一些特点。

一、健身性

体育游戏有良好的增强体质的效果。体育游戏是以身体练习为基本手段，活动的内容包括：走、跑、跳、投、爬、攀等人的基本活动形式以及各体育运动项目。通过预先设计，制订规则、赋予情节，将身体素质的全面发展同运动技能教育有机融为一体。无论哪一年龄段的人群，经常开展适宜的体育游戏活动，对于改善身体状况、增强体质和提高对各种自然环境的适应能力均大有裨益。

二、趣味性

不论哪种类型的游戏，首先是有趣、好玩，游戏参加者能从中得到快乐。趣味性是体育游戏的显著特征。由于体育游戏的内容丰富多彩，形式多种多样，具有情节和假定目的，引人入胜，富有吸引力。体育游戏是一种参加者自由选择的活动，没有任何外来的压制，所以参加者能轻松、自由、平等地参加活动，使其将活跃起来的心理功能得到发挥，获得自由表现的机会，把注意力集中于活动过程的乐趣上，使参与者拥有一种愉快的心境。体育游戏过程中包含的竞赛性、随机性、偶然性因素会使游戏参加者产生浓厚的兴趣和出乎预料的愉快成分，满足人们情绪、情感上的需求，产生愉快的情感体验。

三、无直接的外在功利性

人类的游戏活动是由内部动机引发的行为，既不受内驱力的控制，也不依从于社会要求，同时，又不受行为本身以外的诱因支配。体育游戏没有直接的外在功利性，活动本身就是目的。它同生产劳动和竞技体育活动有着本质的不同。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，因而游戏活动的目标往往可根据游戏者自身的愿望来设定。但体育游戏存有潜在的功利性，那就是通过游戏活动，完善身心，尤其使人的自由创造力得到发展。

四、竞赛性

在体育游戏活动中，为了实现快乐性的原始目的，人们除寻找有趣的活动方式外，还要构建竞赛性的组织方式。因为一些具体的游戏本身并不能滋生快乐，它要受其他目的的支配，如健身目的、教化目的等。但竞赛性的组织方式，能让参与者关心眼前的“竞赛性事件”，以至为了能获胜、或终于赢了，或经过努力，克服了困难而取胜，都使参与者能从中尝到了快乐的滋味。

五、均衡性

均衡性带来了游戏结果的不确定性，这也是构成游戏魅力的机理所在。一般游戏活动是有规则的，体育游戏也不例外。但体育游戏的规则，既不像竞技体育规则有严格的法规性，又不像娱乐活动那样随意。体育游戏中大多数是约定俗成的，确切地说是一种协定。协定的基础来自于参加游戏活动各方在实力上的均衡，通过对实力差异的弥补，如强弱互换、多因素组合等，消除个体或团体之间的差异，不仅使参与竞争的机会均等，而且使任何个体或团体都有同样的概率获胜。使竞争结果充满“不确定性”，在每一次游戏活动前，都让参与者对取胜充满信心与希望。

六、教化性

体育游戏在未成年人全面发展教育中具有重要意义，尤其在促进儿童少年个体社会化方面作用突出。在进行游戏活动时，游戏者必须遵守游戏规则，控制、约束自己的行为。这种体验使游戏者形成行为的社会定势，内化社会行为规范。体育游戏中的群体活动，角色的扮演、转换与互动，满足了儿童少年社会归属或团体归属的欲望，对他们掌握人际交往技能，形成健康的人格，发展社会协作性和适应性具

有独特的作用。体育游戏固有的竞赛性和结果不确定性特征，可以激发参与者的进取心和自尊心，培养他们的道德感，促进个性心理的发展。体育游戏为儿童少年创设了一种合作、竞争但又相互鼓励、彼此理解的环境，在这种生动活泼、温暖友好的气氛中，儿童少年在各种非语言符号传递的气氛下，不知不觉地接受着审美、道德等社会价值观的传递。

七、灵活易行性

在实践中开展体育游戏极具变通性。活动的方法、动作路线、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，可以根据实际情况选用，运动负荷也可以根据目的任务和参加活动的对象来灵活掌握。如体育游戏中的动作，可以是正常的走、跑、跳、投、攀登、爬越，也可以是变异的走、跑、跳、投、攀登、爬越；可以徒手进行，也可以用各种器械；可以提出严格的技术规范，形成了鲜明的对比。体育游戏中的路线，可以是直线、曲线也可以是弧线、螺旋形；可以一次直接到达终点，也可以通过几人接力到终点。体育游戏是有规则的，但一般几条关键性的规则即可。规则可根据体育游戏的目的，对活动的路线作不同限制，能产生不同的游戏效果。在保证安全性的前提下，对体育游戏所需的场地器材，可以根据实际情况因地制宜，灵活安排。

第三节 体育游戏的分类

“分类是指根据事物的特点进行分别归类”。体育游戏是综合性的体育活动，它内容丰富、形式多样。分类是为了更好地选用、开展体育游戏。从不同的角度出发，根据不同的分类标准，有不同的分类结果，同一个游戏往往可以分到许多不同类型中去。

例如，游戏“赶球接力”，从活动场地、空间来看，它属“户外游戏”类；从活动器材来分，它属“球类游戏”或“棍棒游戏”；从运动项目的主要特征看，又可归入“跑的游戏”类；还有其他分法。