

现 代 体 育 运 动 专 项 化 活 动 性 游 戏 丛 书

田径

游戏大全

王 林 汪巧琴 南仲喜 主编

北京体育大学出版社



✱ 现代体育运动专项化活动性游戏丛书 ✱

田径游戏大全

王 林 汪巧琴 南仲喜 主编

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 熊西北
责任校对 森 森
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

田径游戏大全/王林等主编. - 北京:北京体育大学出版社,2005.1

ISBN 7-81100-275-2

I. 田… II. 王… III. 田径运动-基本知识
IV. G82

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 001167 号

田径游戏大全

王 林 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 9.25

2005 年 1 月第 1 版第 1 次印刷 印数 4000 册

定 价 18.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

随着田径运动、体育游戏理论和实践的不断丰富和发展，以及人们对游戏功能的认识不断深化，为适应田径运动教学与训练工作的需要，适应发展身体素质水平的需要，适应全民健身，开展群众性体育活动的需要，我们组织了部分既有丰富教学实践经验又有较高理论水平的专家经过一年多的努力，编写了这本《田径游戏大全》一书。

该书具有以下三个特点。第一，具有较好的科学性和先进性。本书通过在广泛分析借鉴现代国内外众多体育游戏研究成果的基础上，对田径运动游戏进行了较深入地探讨，从理论上加深了内容的深度，并拓宽了该书的适应广度，体现出了现代田径运动游戏的特点。第二，本书所收集选用的田径运动游戏具有一定的典型性和代表性。编者从田径运动教学训练工作实际出发，按照游戏类别、游戏名称、游戏目的作用、游戏规则的体例进行归类、整理及编写，以便在教学训练、发展身体素质、开展群体活动中使用。第三，具有较好的可接受性。全书共计六章，结构精练、安排合理、论述客观、图文并茂，有利于阅读。

各章节撰稿人如下：第一章：田径运动游戏概论，南仲喜、李山；第二章：走类游戏，张自刚；第三章：跑类游戏，王林；第四章：跳类游戏，汪巧琴、朱进；第五章：投掷类游戏，张自刚；第六章：身体素质类游戏，第一节：速度素质，刘占锋、李厚林；第二节：力量素质，詹永顺；第三节：运动协调能力，周振华、詹永顺。全书最后由王林、汪巧琴、南仲喜串编定稿。

尽管我们在主观上力争把这本书编写得好一些，并且在编写过程中投入了大量的时间和精力，付出了辛勤的劳动，但由于条件和水平的限制，存在的问题可能很多，这有待于我们进一步地探索研究，欢迎读者和专家批评指正。

本书由西安美术学院邸雄教授绘图，在此表示衷心的感谢。

该书在编写过程中得到许多专家和学者、北京体育大学出版社的大力支持与帮助，参考了很多专家和学者的著作，在此一并表示感谢。

编 者

2005 年 1 月



目 录

第一章 田径运动游戏序论



- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 1.1 田径运动游戏的分类
..... (1) | 1.3 田径运动游戏的特点
..... (5) |
| 1.2 田径运动游戏的价值
..... (2) | 1.4 田径运动游戏的运用
..... (6) |

目

第二章 走类游戏

录

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| 2.1 “8”字追逐 (10) | 2.8 圆圈追人 (14) |
| 2.2 交叉前进 (11) | 2.9 小步高频 (15) |
| 2.3 屈体竞逐 (11) | 2.10 大步流星 (15) |
| 2.4 短程接力 (12) | 2.11 背后持杆蜈蚣走 (16) |
| 2.5 长程接力 (12) | 2.12 轮流领先 (17) |
| 2.6 倒退接力 (13) | 2.13 草地竞走 (17) |
| 2.7 “蛇”形接力 (14) | 2.14 两人三足走 (18) |

第三章 跑类游戏

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 3.1 听号起跑 (19) | 3.3 仰卧起跑 (21) |
| 3.2 转身起跑 (20) | 3.4 跳深起跑 (21) |

1

田径



田径游戏大全

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 3.5 踏线起跑 (22) | 3.39 跑垒记分 (54) |
| 3.6 俯撑起跑 (23) | 3.40 拼字比赛 (55) |
| 3.7 拉人起跑 (24) | 3.41 文明抢棒 (56) |
| 3.8 追球起跑 (25) | 3.42 跑过独木桥 (57) |
| 3.9 叫号转身起跑 (26) | 3.43 三向折返跑 (58) |
| 3.10 后抛球转身起跑 (27) | 3.44 套圈跑 (59) |
| 3.11 起跑追拍 (28) | 3.45 穿城而过 (60) |
| 3.12 报数追拍 (29) | 3.46 窄道跑比赛 (62) |
| 3.13 抢圈追拍 (30) | 3.47 排头抓排尾 (62) |
| 3.14 圆圈追拍 (31) | 3.48 单人跳绳跑 (63) |
| 3.15 顺线追拍 (32) | 3.49 圆形曲线跑 (64) |
| 3.16 行进间追拍 (33) | 3.50 圆圈等距跑 (65) |
| 3.17 喊号追拍 (34) | 3.51 拉轮胎往返跑 (66) |
| 3.18 抢球追人 (35) | 3.52 穿过森林 (67) |
| 3.19 看谁追的上 (36) | 3.53 穿城门 (68) |
| 3.20 看谁反应快 (37) | 3.54 钻山洞 (69) |
| 3.21 抓手指 (38) | 3.55 互相支援 (70) |
| 3.22 你追我赶 (39) | 3.56 两条道路 (71) |
| 3.23 各找各家 (40) | 3.57 相向追赶跑 (72) |
| 3.24 机警换位 (41) | 3.58 沙滩赶跑 (73) |
| 3.25 雷厉风行 (42) | 3.59 沙滩赤脚越野跑 (73) |
| 3.26 突袭反击 (43) | 3.60 拍手跨栏跑 (74) |
| 3.27 挑战应战 (44) | 3.61 跨过栏架 (75) |
| 3.28 找队旗 (45) | 3.62 负重砖道跑 (76) |
| 3.29 进“客厅” (46) | 3.63 “龙”形障碍跑 (77) |
| 3.30 行进间冲刺跑 (47) | 3.64 跳障碍跑 (78) |
| 3.31 好邻居 (48) | 3.65 跨越障碍跑 (79) |
| 3.32 点将短跑赛 (49) | 3.66 曲线“长跑”接力 (80) |
| 3.33 扶竿赛跑 (50) | 3.67 折回接力 (81) |
| 3.34 立棍不倒 (50) | 3.68 往返接力 (82) |
| 3.35 “长江”、“黄河” (51) | 3.69 迎面接力 (83) |
| 3.36 海娃送信 (52) | 3.70 十字接力 (84) |
| 3.37 信鸽放飞 (53) | 3.71 “8”字接力 (85) |
| 3.38 惊弓之鸟 (53) | 3.72 “蛇”形跑接力 (86) |



- | | |
|------------------------|------------------------|
| 3.73 圆圈接力 (87) | 3.77 跳绳接力跑 (91) |
| 3.74 圆圈循环接力 (88) | 3.78 迎面障碍接力 (92) |
| 3.75 跳深“专递”接力 ... (89) | 3.79 滚环接力赛 (93) |
| 3.76 换人接力 (90) | |

第四章 跳跃类游戏

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| 4.1 你追我赶 (95) | 4.26 立定跳远接力 (117) |
| 4.2 前赴后继 (96) | 4.27 单足蹲起接力 (118) |
| 4.3 眼尖手快 (97) | 4.28 负重蛙跳接力 (119) |
| 4.4 跳绳转圈 (97) | 4.29 收腹举腿接力 (119) |
| 4.5 转绣球 (98) | 4.30 单足跳“沟”接力
..... (120) |
| 4.6 争上游 (99) | 4.31 双脚跳绳接力 (121) |
| 4.7 写正字 (100) | 4.32 撑竿跳远 (122) |
| 4.8 猜拳跳远 (101) | 4.33 跳起击球 (123) |
| 4.9 看谁跳的远 (102) | 4.34 看谁摘的多 (124) |
| 4.10 穿梭立定跳远 (103) | 4.35 猫 跳 (125) |
| 4.11 跳书包 (104) | 4.36 钻跳赛 (125) |
| 4.12 抓趾跳 (105) | 4.37 横扫千军 (126) |
| 4.13 伸腿触物 (106) | 4.38 智取木棒 (127) |
| 4.14 空中接球 (106) | 4.39 跳四方橡皮筋 (128) |
| 4.15 踏石过河 (107) | 4.40 越跳越高 (129) |
| 4.16 单足跳房间 (108) | 4.41 两人蹲跳 (130) |
| 4.17 双人跳绳跑 (109) | 4.42 踏垫子跳 (131) |
| 4.18 夹球掷远 (110) | 4.43 闯三关 (132) |
| 4.19 开拖拉机 (111) | 4.44 跳篱笆 (133) |
| 4.20 双人蛙跳 (112) | 4.45 左右跳障碍 (134) |
| 4.21 单足跳追逐跑 (113) | 4.46 转圈跳 (135) |
| 4.22 多级跳追逐跑 (114) | 4.47 单脚跳绳 (136) |
| 4.23 立定跳远转加速跑
..... (115) | 4.48 双人蹲起 (136) |
| 4.24 单足跳踢沙包 (115) | 4.49 跳棒接力 (137) |
| 4.25 单足连续跳障碍 (116) | 4.50 圈里只能有一人 (139) |



目

录



田

径

游

戏

大

全

4

- | | | | |
|----------------------|-------|----------------------|-------|
| 4.51 触吊球 | (139) | | (148) |
| 4.52 纵跳摸高 | (140) | 4.61 原地三人跳绳 | (149) |
| 4.53 编花篮篮 | (141) | 4.62 原地双摇跳绳 | (150) |
| 4.54 一根绳上俩“蚂蚱” | (141) | 4.63 多人“8”字摇跳 | (151) |
| 4.55 立卧撑跳 | (142) | 4.64 双脚连续跳皮筋 | (152) |
| 4.56 步步高 | (143) | 4.65 单脚连续跳踢实心球 | (153) |
| 4.57 鲤鱼跳“龙门” | (145) | 4.66 足抛手接实心球 | (154) |
| 4.58 单人单摇跳绳 | (146) | 4.67 双足抛实心球接力 | (155) |
| 4.59 原地单人双摇跳绳 | (147) | 4.68 二人双足跳 | (156) |
| 4.60 原地双人单摇跳绳 | | | |

第五章 投掷类游戏

- | | | | |
|--------------------|-------|----------------------|-------|
| 5.1 投实心球得分赛 | (157) | 5.19 反弹球比赛 | (174) |
| 5.2 炮轰敌营 | (158) | 5.20 击球进圈 | (175) |
| 5.3 打靶得分 | (159) | 5.21 掷回去 | (176) |
| 5.4 打靶球 | (160) | 5.22 地掷铅球赛 | (177) |
| 5.5 绳球中靶 | (161) | 5.23 打“碉堡” | (178) |
| 5.6 连中三元 | (162) | 5.24 跑垒击球 | (180) |
| 5.7 击球出城 | (163) | 5.25 看谁得分多 | (180) |
| 5.8 投沙包 | (164) | 5.26 跳的高、投的准 | (181) |
| 5.9 看谁投的准 | (165) | 5.27 搬运实心球 | (182) |
| 5.10 二人拔河比赛 | (166) | 5.28 搬运重物接力 | (183) |
| 5.11 推小车 | (167) | 5.29 过五关 | (184) |
| 5.12 投柱球 | (167) | 5.30 推铅球过线比赛 | (186) |
| 5.13 连续抛接实心球 | (169) | 5.31 推双悬球比赛 | (186) |
| 5.14 投接比赛 | (169) | 5.32 正面单手蹲推实心球 | (187) |
| 5.15 冲过封锁区 | (170) | 5.33 正面单手坐推实心球 | (188) |
| 5.16 边抛边跑 | (171) | 5.34 正面双手推实心球 | |
| 5.17 击小垒球赛 | (173) | | |
| 5.18 掷远比赛 | (174) | | |



..... (189)	5.40 看准命中率 (195)
5.35 正面双手头上抛实心球 (190)	5.41 不要转向 (196)
5.36 俯卧推实心球 (191)	5.42 投降落伞 (196)
5.37 坐姿转体推实心球 (192)	5.43 向前抛球比赛 (197)
5.38 标枪投准 (193)	5.44 向后抛球比赛 (198)
5.39 滚铁饼入门 (194)	5.45 抛实心球比赛 (198)
	5.46 推大轮胎往返跑 (199)

第六章 身体素质类游戏



6.1 速度素质 (201)	6.1.22 踩石过河 (218)
6.1.1 追捕 (201)	6.1.23 龙腾虎跃 (219)
6.1.2 穿插追击 (202)	6.1.24 套圈接力 (220)
6.1.3 循环追拍 (203)	6.1.25 滚铁环 (220)
6.1.4 绕人追拍 (204)	6.2 力量素质 (221)
6.1.5 夜间搜索 (205)	6.2.1 绝不低头 (221)
6.1.6 你抓我救 (205)	6.2.2 不可逾越 (222)
6.1.7 白兔钻洞 (206)	6.2.3 不让抬起 (223)
6.1.8 缩小围圈 (207)	6.2.4 支撑前进 (223)
6.1.9 飞速拿棒 (208)	6.2.5 单臂俯卧撑 (224)
6.1.10 二人三足跑 (209)	6.2.6 俯卧撑赛 (225)
6.1.11 三角蛇形跑 (210)	6.2.7 窄距俯卧撑赛 (226)
6.1.12 遥控飞机 (210)	6.2.8 宽距俯卧撑赛 (227)
6.1.13 抢运粮食 (211)	6.2.9 俯撑击掌 (228)
6.1.14 吊瓶跑 (212)	6.2.10 俯卧撑接力 (229)
6.1.15 多拿快跑 (212)	6.2.11 扛鼎 (229)
6.1.16 砸气球 (213)	6.2.12 马刀舞 (231)
6.1.17 高抛快跑 (214)	6.2.13 赛龙舟 (231)
6.1.18 堵堤 (215)	6.2.14 蟹捉虾 (232)
6.1.19 抗震救灾 (216)	6.2.15 骑骆驼 (233)
6.1.20 向后跑比赛 (217)	6.2.16 鸭子步行进 (234)
6.1.21 抢花炮 (218)	6.2.17 蚂蚱跳 (235)

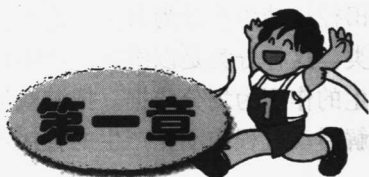
目

录



- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 6.2.18 三人五足跳 (236) | 6.3.6 种与收..... (257) |
| 6.2.19 织布机 (237) | 6.3.7 指鼻子..... (258) |
| 6.2.20 头上拔河 (238) | 6.3.8 跳长绳..... (259) |
| 6.2.21 接腰拔河 (238) | 6.3.9 铁高跷..... (260) |
| 6.2.22 背对背拔河 (239) | 6.3.10 袋鼠跳 (261) |
| 6.2.23 横绳拔河 (240) | 6.3.11 左右跳跑 (262) |
| 6.2.24 摇船过河 (241) | 6.3.12 互抢角力 (262) |
| 6.2.25 车拉人跑 (242) | 6.3.13 斗智斗勇 (263) |
| 6.2.26 蜘蛛行 (243) | 6.3.14 抢收抢种 (264) |
| 6.2.27 抬担架 (244) | 6.3.15 爬绳攀高 (265) |
| 6.2.28 踏板前进 (245) | 6.3.16 爬铁索桥 (266) |
| 6.2.29 “鸭子”赛跑 ... (246) | 6.3.17 青蛙捉虫 (267) |
| 6.2.30 “列车”飞奔 ... (247) | 6.3.18 看谁灵活 (268) |
| 6.2.31 往返渡河 (248) | 6.3.19 渡江战役 (269) |
| 6.2.32 清除垃圾 (249) | 6.3.20 抛球捡物 (270) |
| 6.2.33 竞争上岗 (250) | 6.3.21 壁虎爬行 (271) |
| 6.2.34 连续抛球 (251) | 6.3.22 攀爬肋木 (272) |
| 6.2.35 俯撑前进 (252) | 6.3.23 二人跳绳赛 (273) |
| 6.3 运动协调能力 (253) | 6.3.24 三人攻防战 (274) |
| 6.3.1 大网鱼..... (253) | 6.3.25 双脚擦地板 (274) |
| 6.3.2 五足跑..... (253) | 6.3.26 龙头捉龙尾 (275) |
| 6.3.3 卡巴蒂..... (254) | 6.3.27 单脚独臂战 (276) |
| 6.3.4 打龙尾..... (255) | 6.3.28 看谁最协调 (277) |
| 6.3.5 打脚腕..... (256) | 6.3.29 脚抛转身接球 ... (278) |

主要参考文献..... (280)



田径运动游戏序论



田径运动游戏是在体育游戏发展过程中派生出来的一个分支。它既是体育游戏的组成部分，又与田径运动有着密切的关系。当前，田径运动游戏已经被广泛应用于教学训练和群众性体育活动中。

1.1 田径运动游戏的分类

按田径运动定义分类：以田径运动的定义：“径赛和田赛、公路赛跑、竞走和越野跑”为前提，以各运动项目的技术特点为基础，将田径运动游戏分为竞走、跑、跳跃、投掷四大类。这样分类，由于游戏的活动方式、场地、器材等与相应运动项目有关，因此这种分类使游戏活动的形式、场地、器材都较为明确，同时也适于作为相应项目训练的辅助练习选用。

按发展身体素质的任务分类：身体素质是指人体在神经系统的支配下，在运动活动中表现出来的机能能力和运动能力。这种能力由力量、速度、耐力、柔韧性和运动协调能力组成。



它是人体从事各种体育活动的物质基础。按身体素质分类可把田径运动游戏分为力量、速度、耐力、柔韧性和运动协调能力类。这种分类是以游戏活动中对提高和发展某项身体素质能产生的作用为划分依据。把游戏活动与提高体能直接挂钩、可了解活动过程中动作产生的直接作用。

1.2 田径运动游戏的价值

田径运动游戏是在人类基本运动形式的基础上产生的，在人类对它的不断认识中发展起来的。随着田径运动游戏的广泛开展，它的价值越来越受到重视，其特点也更加突出。

田径运动游戏的价值：田径运动游戏不仅能提高人体的运动能力和身体素质，而且能对培养人和塑造人起到重要的作用。

1.2.1 田径运动游戏的教育价值

各种各样的田径运动游戏都要求游戏者在具有一定的限制的条件下表现出最大的能力，要始终保持必胜的信心，要有克服一定困难和正视一切挑战去实现自己目标的勇气。因此，它能培养人的勇敢顽强，吃苦耐劳，拼搏进取的意志品质。

田径运动游戏是在严密组织下，按照规则和要求进行的。规则不仅创造了游戏井然有序的形式，同时也调节和约束着游戏者的行为及彼此关系，从而使游戏得以公正、公平、安全、顺利的进行，因而，田径运动游戏是对培养青少年一代遵守社会生活准则的一种强化。同时，田径运动游戏活动过程中个人之间、个人与集体、集体与集体之间相互作用较为频繁直接。游戏提倡协调配合，提倡团结合作，不计个人一时功过，为青少年进行自我教育，提倡教育，发展人际关系的能力，提高社会适应能力提供了契机。在田径运动游戏中，参与者的社会能力和社会适应性，遵守社会规范的意识，得到了高度发展，在





娱乐和益智健身中有效地加深了个体的社会化。

1.2.2 田径运动游戏的益智健身价值

田径运动游戏是一种以身体练习为基本手段的身心锻炼活动。经常参加田径运动游戏对提高身体的有关能力和相应的身体素质,对提高人的健康水平有明显作用。

竞走和长距离跑类游戏能增强心血管系统和呼吸系统的工作能力。由于人体在有氧情况下进行运动,在运动中消耗的能量较大,能防止人体脂肪储存过多,它是提高心肺功能和发展耐久力的有效手段。

短距离跑游戏是人体在无氧条件下进行的一种运动,它能使有氧系统酶的活性增加,能提高人体的最大摄氧量,同时,还有助于提高中枢神经系统兴奋和抑制的灵活性,它是发展快速运动能力和提高无氧代谢水平的重要手段。

跳跃类游戏是人体在短时间、高强度的神经活动和肌肉活动,用力克服障碍的运动。能使人的感觉机能得到提高和加强,它是提高身体控制和集中用力能力,发展运动协调能力的有效手段。

投掷类游戏是表现人体力量的运动,能使人体肌肉发达,力量增强,改善人体灵活性。旋转类游戏能使神经过程具有高度的均衡性,能使前庭分析器具有较高的稳定性,是提高肌肉力量,改善神经过程和发展力量素质的手段。

田径运动游戏还能开拓人的思维。田径运动游戏是体力活动结合智力活动。在游戏中单靠身体实力不足以取胜,往往还需要灵活机动的创造性思维活动来辅助。

1.2.3 田径运动游戏的促进个体心理发展价值

现代社会的发展,使得社会成员之间竞争加剧,工作强度大,精神负担重,人际关系也发生了很大变化。因此,要求社会成员具有良好的个性心理品质,以适应高强度的社会生活。许多青少年由于一开始自我期望过高,一旦碰到难题和挫折,





就会陷于困惑之中而丧失自信心。这种状况下的青少年往往自卑、害怕失败、不敢竞争。田径运动游戏以其丰富的活动形式使每个参与者在活动中都可能获胜或者失败，在多次成功的鼓舞和失败的磨练中，使得参与者能正确对待成功与失败，充分发挥自己的潜力，提高自信心和承受挫折的能力。不断磨练意志，在失败中看到成功的希望，在成功中迎接新的挑战。

由于各种各样的原因，会暂时失去心理平衡，情绪低落，情感淡漠。田径运动游戏轻松愉快的气氛，激昂的情绪，使参与者快乐、自由、自主、激情荡漾。能够对消极情绪进行缓冲和宣泄，对情绪情感起到积极的调节作用。

在田径运动游戏繁多的种类中还有专门对心理品质进行训练的游戏。如起跑集中注意力训练。在少年儿童时期有意识地安排一些集中注意力训练游戏，对提高这方面的心理素质水平，可得事半功倍之效，还可以采取有针对性游戏，发展少年儿童的时空感知能力。

1.2.4 田径运动游戏竞技价值

在竞技体育中，田径运动是公认的大项，它的奖牌数最多，素有“得田径者得天下”的说法。田径运动游戏一般要求条件不高，参加人数多，对田径运动训练很有作用。田径运动游戏在发展身体素质方面效果显著，很多竞技体育项目都把它作为发展身体素质的重要手段。

1.2.5 田径运动游戏的休闲娱乐价值

随着社会生产力的发展，人们余暇时间增多，对文化娱乐需求日益增大。田径运动游戏由于简便易行，趣味无穷，能使参加者感到轻松、欢快。人们通过参加田径运动游戏，在与对象抗争中，在相互配合中，在战胜困难、战胜自我中，得到美妙的快感和心理的满足。它可以使人们产生自信、自尊，满足人们交往合作的需要，使过剩的精力得到宣泄，使紧张的学习、高强度的工作带来的紧张和压抑得到消除，使人们心理情

绪得到调节。

1.3 田径运动游戏的特点

1.3.1 教育性

田径运动游戏具有一定的情节和竞赛因素，形式活泼，内容丰富多样，场地器材简单便于开展与普及。它要求游戏者积极地有创造性地参与，具有娱乐性和选择性。因此，田径运动游戏能较大幅度地调动游戏者的运动积极性，培养其对体育活动的浓厚兴趣，全面锻炼游戏者的身心，提高基本活动能力和基本运动技术，促进游戏者德育、智育和美育的发展。

1.3.2 趣味性

田径运动多为周期性动作，比较单调，缺乏趣味性。因此，就必须转变观念、解放思想、改革教学训练方法。趣味性是田径运动游戏的显著特征之一。由于田径运动游戏能使参加者轻松、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，使参与者拥有一种轻松愉快的心境。田径运动游戏的变通性使得游戏的创编更具灵活性，从而赋予游戏具有引人入胜，精彩纷呈的色彩。田径运动游戏过程中的随机性、偶然性，会使游戏参加者产生浓厚的兴趣和出乎预料的愉快成分，满足人们情绪感情上的需求，产生愉快的情绪体验，使人情趣倍增。

1.3.3 竞争性

在田径运动游戏过程中，在规则要求下，使参加者充分发挥智能、体能战胜对方，优胜者感到成功的不易和成功后的喜悦，同时会使失败者有再战的激情，培养败不馁的精神。但是，田径运动游戏与田径运动竞赛也有所区别。田径竞赛是在统一严格的规则制约下，只有体能好、技术高的人才能在竞争





中获胜。而田径运动游戏由于有较大的变通性,虽然游戏结果也是以获胜而告终,但它获胜的因素是多种多样的,竞争的内容也是随意变通的,可以比体能、比技术、比智力、比协作等,因此,出现的结果也是多种多样的。

1.3.4 可变性

田径运动游戏活动的方法、动作路线和主要规则可以根据参加者的实际情况或根据教学训练、群体活动的某些需要具有很大的可变性。如游戏中的动作可以根据游戏者的具体情况和不同要求作相应变化,可以是正常的走、跑、跳、投,也可以是变异的走、跑、跳、投;可以徒手进行,也可以采用各种器械;可以提出严格的动作规范,也可以淡化动作规范。与田径运动项目严格的技术规范形成鲜明的对比。游戏中的路线可以根据游戏者具体情况和不同要求做相应的变动,可以是直线、曲线,也可以是弧线和螺旋形;可以直接到达终点,也可以接力或折返到达。游戏中的规则,不要过分精细,突出几条重要的即可。规则可根据游戏的目的,可繁可简、可粗可细,田径运动游戏对场地器材要求不高,可以根据实际情况因地制宜,自行制作。

1.4 田径运动游戏的运用

1.4.1 田径运动游戏在体育教学中的运用

现代体育教学改革的一个重要方面,就是使学生获得自主快乐的情绪,发展学生的个性,提高体育教学的实效性。田径运动游戏的价值决定了其在教学各个环节中的运用潜力,有利于提高教学质量,完成教学任务。

1.4.2 在教学准备活动中的运用

准备活动的内容包括组织教学所必需的课堂常规、一般性准备活动和专门性准备活动三部分,把田径运动游戏穿插在教