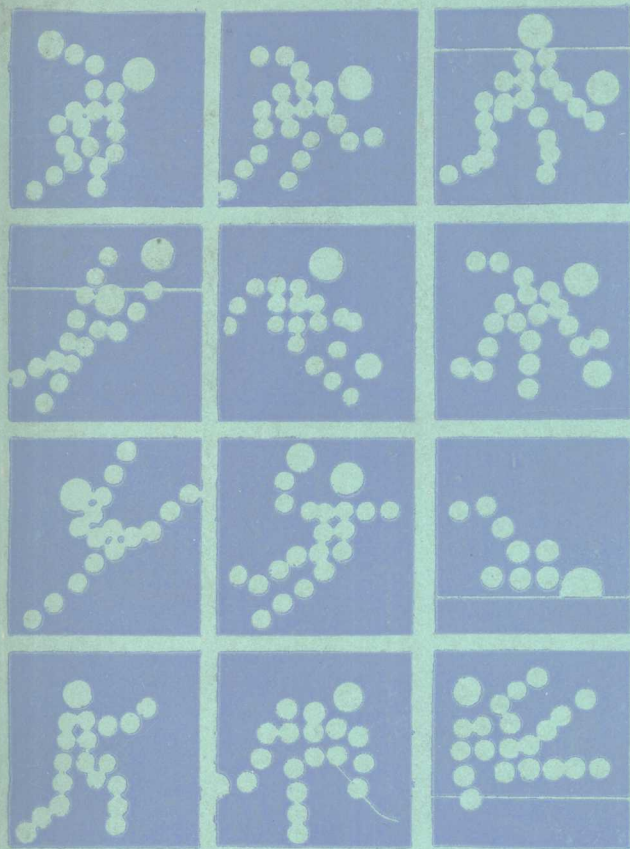


高等学校试用教材



体育游戏

周绍忠 主 编

华中师范大学出版社

高等学校试用教材

体 育 游 戏

周绍忠 主编

华中师范大学出版社

内 容 提 要

本书共有六章。第一章至第五章,重点阐述体育游戏的基本概念,青少年体育游戏的生理、心理和教育特点,体育游戏的选择与创编,以及体育游戏的教学方法等。第六章为体育游戏的实践,按灵敏、速度、耐力、力量、弹跳等身体素质分类,选编若干体育游戏,包括集体活动和室内游戏,供教学与训练时选用。

本书可作为高等学校体育系、科教材,也可供其他高校、中等学校和业余体校等体育教学和训练时参考。

高等学校试用教材

体 育 游 戏

周绍忠 主编

*

华中师范大学出版社出版发行

(武昌桂子山)

新华书店湖北发行所经销

湖北阳新县印刷厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 3.75 字数 90 千字

1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷

ISBN 7-5622-0520-5/G·170

印数:1-3000 定价:1.45元

编写说明

为了适应体育教学改革的发展和高师体育专业游戏教学的需要,根据《高师体育专业教学计划试点院校方案》,我们在国家教委体育卫生司的关怀与指导下,于1986年底,编写了《体育游戏》教学大纲,1987年编印了《体育游戏》讲义并进行教学实践。1988年5月经体育卫生司同意,作为高师体育专业内部试用教材。1988年底我们经征求有关方面的意见,将教材修改稿送全国高师体育专业教材编审委员会审订。

全国高师体育专业教材编审委员会副秘书长季克异同志对《体育游戏》教材进行了初审;编审组长魏大鸿教授、编审委员何冠英副教授、编审委员会秘书长杨宏松同志进行了复审;编审委员会副主任委员刘竞存教授进行了终审。编审委员会认为:《体育游戏》书稿,比较系统地阐述了体育游戏的基本理论,并根据学生的生理、心理特点和学校的实际情况,列举了各类体育游戏的实例及组织教学的方法,基本符合该课程的教学需要,对于培养体育专业学生的实际工作能力很有助益。书稿经修订完善后可以推荐作为高师体育专业教材出版,供有关院校选用。

《体育游戏》全书共六章。第一章至第五章为体育游戏的基本理论。第六章为体育游戏的实践,基本按身体素质分类,选择若干灵敏、速度、耐力、力量、弹跳等发展身体素质的游戏以及一些集体活动游戏和室内游戏,供教学及课外开展游戏活动选用。编写的主要目的是希望通过教学,使学生能基本掌握体育游戏的基本理论和方法,并通过实践,使他们在今后的教学中能根据教学对象的不同年龄特征和教学训练任务,选择、创编体育游戏,提高运用能力。

采用按身体素质分类的方法,是从增强学生体质出发,根据当前中学生身体素质发展较差以及中学体育教学与训练的特点考虑

的。由于游戏是一项综合性的体育活动,各项运动素质的发展是互相联系、互为作用的,不可能机械地、截然地分开,只是突出它的侧重点,以便能更有效地达到全面发展学生身心的目的。在编排的顺序上,基本上是按从易到难,从简到繁,循序渐进的原则,把奔跑、跳跃、超越、投掷、搬运等基本活动能力和田径、球类、体操等技术动作有选择地进行组合,既相互联系,又相对独立,以便于不同年级、不同对象教学与训练时选用。

本书由周绍忠主编并撰写第一至第五章基本理论部分。曾丽荷、翟民卫编写第六章实践部分;曾丽荷负责整理和绘图。在编写和审订过程中,得到了编审委员会各位专家、教授的帮助,许多同志为我们提供了宝贵的资料,在此一并表示感谢。

由于我们的业务水平有限,经验不足,虽经修改和试用,但不当和错误之处在所难免,恳请批评指正。

编者

1989年5月于华中师大体育系

目 录

第一章 体育游戏概述.....	1
第一节 体育游戏的基本概念和分类.....	1
第二节 体育游戏的起源与发展.....	2
第三节 体育游戏的特点及锻炼价值.....	4
第四节 体育游戏的教学任务.....	5
第二章 青少年期体育游戏的生理、心理及其教育特点	7
第一节 少年期体育游戏的生理、心理及教育特点	7
第二节 青年期体育游戏的生理、心理及教育特点.....	10
第三章 体育游戏的选择与运用	12
第一节 体育教学与训练中游戏的选择与要求	12
第二节 集体活动中游戏的选择与要求	14
第四章 体育游戏的创编	16
第一节 创编体育游戏的原则与要求	16
第二节 创编体育游戏的方法与步骤	17
第五章 体育游戏的教学方法	25
第一节 游戏的准备	25
第二节 游戏的组织教法	27
第六章 体育游戏的实践	33
第一节 发展灵敏素质的游戏	33
第二节 发展速度素质的游戏	54
第三节 发展耐力素质的游戏	68
第四节 发展力量素质的游戏	76
第五节 发展弹跳素质的游戏	86
第六节 集体活动游戏	96
第七节 室内游戏.....	100

参考文献.....	107
体育游戏索引.....	108

第一章 体育游戏概述

第一节 体育游戏的基本概念和分类

游戏是社会生活现象的一种反映,是进行体育活动和文化娱乐活动的手段之一。它以一定的形式反映人类社会劳动、军事、文化、生活等方面的活动。从总体上来讲,游戏有发展智力的游戏和发展体力的游戏两大类。前者称为智力游戏,包括文字游戏,图画游戏、数字游戏等,大都属于文化娱乐;后者称为体育游戏,是体育活动的重要组成部分。

体育游戏是进行体育活动的一种手段,是体育教学和训练的重要内容。它是以身体练习为内容,以游戏活动为形式,以发展身心为目的的一种特殊锻炼方法。体育游戏一般分为两类:活动性游戏和竞赛性游戏。

一、活动性游戏

活动性游戏是按一定的目的和规则进行的一种有组织的体育活动。包括走、跑、跳跃、攀爬、投掷、搬运等各种不同的动作。它是一项综合性的活动,是少年期学生体育活动的主要内容。

活动性游戏的分类方法很多,一般有以下几种分类方法:

1. 按组织形式可分为不分队游戏和分队游戏。
2. 按人体基本活动技能可分为奔跑的游戏、跳跃的游戏和投掷的游戏等。
3. 按发展身体素质可分为速度游戏、力量游戏、耐力游戏、灵敏游戏等。
4. 按运动负荷可分为大运动负荷游戏、中等运动负荷游戏、小运动负荷游戏等。
5. 按游戏的性质可分为一般性游戏、军事游戏、球类游戏等。

6. 按活动场所可分为室内游戏、室外游戏和野外团体游戏等。

二、竞赛性游戏

竞赛性游戏是活动性游戏发展的高级阶段。如球类运动中的篮球、排球、足球、手球、乒乓球、羽毛球、棒垒球等,它有固定的成员和严格统一的规则,具有复杂的技术和战术,即需要具有专门的技术、技巧及其极限发挥,因此要有相应的训练。

活动性游戏和竞赛性游戏的共同特点是都具有明确的活动目标,以及规则限定实现目标的途径,禁止使用非法手段达到目标,以保证活动的顺利进行。

随着学生年龄的增长、个性及智力的发展、运动技能的掌握与提高,游戏的集体性和竞赛性成分逐渐增加,游戏的内容更加丰富,其难度和强度也不断提高。学生的智力和体能在游戏活动中得到进一步的发展。

第二节 体育游戏的起源与发展

体育是适应社会生产和生活的需要而产生的。在漫长的原始社会,人们生活在极其艰险的环境中,为了能生存,人们在从事繁重的生产劳动过程中,不断地改善了自己的体力和智力,发展了走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游泳以及其它各种技能。劳动是人们最基本的实践活动,也是产生和发展体育游戏的来源。

在原始社会里,人们为了谋得生存就产生了互相交往、互相团结、互相帮助的社会关系,以便抵抗野兽和捕采食物等,这时,也就产生了和劳动相联系的打猎和捕鱼等游戏,由于生产工具的改进和劳动技能的提高,社会生产的物品逐渐增多,人们的衣食生活有所改善,在这样的条件下,人们为了使社会的物质生产和社会生活能够延续和发展,年长者开始向年青一代传授劳动生产和日常生活中的各种经验和技能,于是就产生了人类最初的教育。父母和教师常常以游戏的形式教育和培养儿童的劳动习惯和技能,作为一

种谋求生活和改造自然的手段。因而,游戏是人们有意识、有目的的活动,也是儿童对现实生活的特殊反映。伴随着社会的发展,游戏活动总是反映着时代的生活和社会的需要,有着明显的社会特征和时代气息,因而具有社会性和历史性,它受社会历史发展条件的制约。

体育是适应社会的需要,随着教育的产生而产生的。体育的发展与社会的教育、军事、医疗保健、文化娱乐等都有着密切的关系。随着社会生产力的发展和人们生活的改善,游戏活动与文化娱乐活动的发展有着更为密切的关系。我国古代传说中的游戏“击壤而歌”,就是一种休闲游戏,既有游戏的内容,而且伴以歌唱。古代盛行的“投壶”是从射礼演变而来的。它是诸侯或贵族燕饮时的一种游戏,具有娱乐与体育活动的性质。这种游戏到了汉代以后,逐渐摆脱古礼拘束,成为一种“畅精神、荡血脉”的游戏活动,以后又传到日本,逐渐演化成日本民间游戏“投扇兴”。我国古代的“蹴鞠”,是一种足球游戏,用以练武、娱乐、健身。其他如“手鞠”、“木射”、“秋千”、“捶丸”、“水球”等等。也都具有体育活动与娱乐的性质。被称为“欧洲体育的起源”的古希腊荷马体育,就曾有“宴乐竞技会”,在宴乐后举行赛跑、角力、跳高、投石、拳斗和各种舞蹈的游戏活动。荷马史诗中另载有即兴进行和消遣娱乐友好交往的竞技比赛,项目包括球类游戏、筋斗、狩猎、跳水等等。

体育游戏和竞技运动也有着密切的关系。竞技运动是从单独的游戏发展起来的。当人们在游戏活动中发现了技术上的问题,为解决这些问题而思考,努力遵循技、战术和竞赛要求的各种条件时,游戏就成为竞技运动。也就是说,竞技运动具有游戏的特征,突出地表现出高难技艺与勇猛精神。从本质上来看,可以把所有游戏都视为按一定的途径变迁的,也就是从玩具游戏——跑动游戏——具有严格规则的体育运动。现代的许多球类运动,就是球类游戏的高级发展。其他如投掷、摔跤、游泳、接力跑等等运动项目,都是从游戏演化发展而成为现代的竞技运动的。从这个意义讲,所有

竞技均属游戏,但不是所有游戏都属竞技。

体育游戏作为一种发展儿童、青少年的体力和智力,促进身心健康的有效锻炼方法和辅助运动技术水平提高的手段,已经成为体育教学和运动训练的一项重要内容,也是对青少年进行体育教育和开展课外文化娱乐活动的一种有益的形式。

第三节 体育游戏的特点及锻炼价值

体育游戏是一项综合性的、集体性的体育活动。它与其他体育运动项目相比具有以下突出的特点:

1. 它综合多种活动技能,内容丰富,形式多样,以团体活动的集体组织形式进行活动,是一种独特的锻炼手段和方法。

2. 游戏的目的明确,思想性较强。游戏的进行有明确的活动目标和规则要求,针对性强,富有启发教育意义。

3. 它包含着竞赛的因素,生动活泼,富有吸引力,体现出竞争、进取的精神。

4. 游戏简单易行,场地、器材要求不高,活动面广。

5. 它具有突出的趣味性和娱乐性,符合青少年的生理、心理要求,受到青少年的喜爱和欢迎。

由于体育游戏能提高学生中枢神经系统的兴奋性,使大脑处于良好的机能状态,有利于暂时神经通路的形式。当学生对学习某些项目或动作多次重复感到枯燥和单调时,穿插一些体育游戏,能起到集中注意力和提高兴奋性的作用,有利于学会各种运动技能。选择与课的基本内容接近或难度较低而又通过比赛形式的游戏,能使大脑皮质的相应中枢先有分化的过程,对学会基本技术动作十分有益,起到诱导练习的作用。对于容易产生疲劳的练习,特别是身体素质训练,采用游戏的方法,可以提高学生的兴趣,收到较好的训练效果。在教学和训练中,运用体育游戏作为准备活动,可提高体温,伸展关节韧带,提高练习的积极性。在体育教育中,体育

游戏对全面发展学生身体素质、增强体质,提高基本活动能力,掌握知识技能和培养高尚的品德都有着良好的教育意义和锻炼价值。

1. 它以综合活动为方式,促进身体的全面发展,提高基本活动能力,增强体质;

2. 通过游戏活动,学习各种运动动作,能使神经与肌肉活动协调发展,提高反应的灵活性,促进动作技能的掌握与提高;

3. 由于游戏的条件与环境经常改变,能启发智慧,提高观察与判断能力,促进智力发展,培养适应环境的能力;

4. 由于游戏有一定的规则,要求参加者自觉地遵守,因而能培养他们的组织性和纪律性,同时,由于游戏具有竞赛因素,因而有利于培养青少年的竞争进取精神、团结互助和勇敢、果断、机智等优良品质;

5. 由于游戏具有一定的情节,有些游戏伴以音乐或歌唱,能激发美感,陶冶情操,增进身心健康。

此外,通过游戏活动,对于融洽感情,发展良好的人际关系,丰富文化娱乐生活等也都具有一定的价值和积极的意义。

第四节 体育游戏的教学任务

学校体育的根本任务,是增进学生的身心健康,使青少年学生具有强健的体魄,为提高全民族的体质和健康水平打下基础。

体育游戏的教学必须从我国学校体育的根本任务出发,遵循青少年身心发展的规律,完成下列任务:

1. 发展学生的身体素质和提高身体基本活动能力,促进身体全面发展,增强体质。

体育游戏的教学应达到有效地增强学生体质,根据青少年的年龄特征,选择合适的游戏进行教学,要使每一个参加者都能根据自己的情况得到充分的活动,发展体力和智力,使身体正常发育和

全面发展。

2. 学习和掌握知识技能,促进运动技术、技能的掌握和提高。

体育游戏的教学应与其他项目的教学互相配合,互相补充,共同完成体育教学的任务。在教学中,根据运动技能迁移的原则和诱导作用,合理安排游戏教材与其他教材,有助于学生学习和掌握其他项目的技术和方法,加强、巩固锻炼身体的作用,培养兴趣和爱好,提高锻炼的自觉性、积极性。

3. 进行思想品德教育,陶冶情操,促进身心健康。

体育游戏的教学,必须克服单纯满足学生兴趣的偏向,应根据学生的年龄特征和游戏的内容、形式,以及受青少年欢迎等特点,寓教育意义于游戏活动中。不能把游戏仅仅看成“儿童本能的活动”,是消遣、娱乐的玩意,是用作填补时间空隙的手段。在游戏中,要根据它的特点,善于启发诱导,潜移默化,形象地、生动地进行思想品德教育。不要生搬硬套,搞形式主义。要教育学生自觉遵守游戏规则,发扬勇敢顽强,积极进取,机智灵敏,忠诚老实,互助合作等优良作风,培养高尚的品德和陶冶美的情操。

第二章 青少年期体育游戏的生理、心理及其教育特点

第一节 少年期体育游戏的生理、心理及教育特点

少年期一般的划分是指 11~12 岁到 14~15 岁的年龄阶段,即相当于初中阶段。由于少年期是从儿童期向青年期过渡的一个时期,因此,少年期又常常被称为过渡期。

一、少年期的生理、心理特征

少年期生长迅速,肌肉力有显著增加,体态日益健壮并丰满。这时,性腺机能开始发育、成熟,女生月经开始的第一年身体活动能力趋向下降,心理上 also 出现不喜好动等现象。男、女生的运动能力差异开始显著增大,男生运动能力明显超过女生。

少年期骨骼的硬化过程尚未完成,可塑性较大,关节的关节软骨较厚,关节囊和韧带的伸展性较大,但骨骼肌和肌肉的发展缓慢,动作迟缓而欠灵敏。少年期的心肌纤维较细,心脏的容积和体积均比成年人小,心跳的频率比成年人快,心肌容易疲劳。少年活泼好动,新陈代谢快,需氧量比成年人多,而呼吸量和深度又比较小,呼吸频率比成年人快,所以呼吸肌也容易疲劳。在神经系统的发育方面,少年脑的重量已达到成年水平,脑细胞的分化机能也接近成年水平,但脑细胞的功能还比较脆弱,兴奋和抑制过程的扩散都较快,因此,大脑神经细胞的活动也容易疲劳,但神经过程的灵活性较高,神经细胞的物质代谢旺盛,所以疲劳后恢复也较快。

少年期思维能力有显著发展,首先表现在抽象逻辑思维已占较大优势,但思维中具体形象成分仍起着重要作用;其次表现在思维的独立性和批判性有所发展,他们开始喜欢提出各种各样的问题要老师回答。这一时期学生的兴趣范围扩大,并开始分化,而且有着强烈的求知欲,他们对什么都爱看、爱问、爱学,模仿性强。他们对体育的兴趣已不仅仅是课堂上、学校里,而且开始关心国内、国际的体育新闻和体育大事,对于优秀的运动明星更是津津乐道,甚至当作偶像崇拜。他们对体育活动的兴趣已不象儿童那样玩什么都来劲,而是有一定的选择了。少年期情感丰富;容易表露,也容易改变,特别在体育活动中,他们有时会因为一点胜利而狂喜,有时又会因为一点失败而痛心。胜了就会不能自控而手舞足蹈,乱喊乱叫;败了则可能闷声不响,或表现不服气,要求重新比赛,甚至相互埋怨。少年期情感丰富还表现在有强烈的集体荣誉感,乐意参加比赛和竞争,为小组或班级争取荣誉,有较强的好胜心。少年期意志品质有明显发展,具体表现为勇于克服困难,喜欢惊险的场面,崇拜英雄人物,倾向英勇行为,喜欢看打仗等激情的电影和惊险小说。在体育活动中,对精采的动作赞叹不已,并敢于做技巧性的练习。对活动性游戏尤感兴趣。

二、少年期体育游戏的教育特点

根据少年期的生理、心理特点,在进行游戏教学和组织游戏活动时,教师应注意学生的年龄特征,根据游戏的特点和性质以及教育要求来进行安排。这一时期,学生毕竟还不是成熟的青年,应该加强对他们的正确指导和监督,培养他们在游戏活动中的独立性和自觉性,不断克服儿童时期的那种幼稚性、冲动性和依赖性。由于性成熟期带来的生理、心理变化,男、女生的游戏组织形式和作业应当有所区别,女生可更多地采取结合音乐、舞蹈等有韵律的柔软而协调的动作。少年期游戏要适当掌握运动负荷,不能进行长时间的、紧张的游戏,游戏的时间、距离、要求等要适合学生的生理负荷水平。根据学生的发育情况,机能水平以及运动素质发展的敏感

期,在内容上应多选择发展灵敏和协调性游戏以及对称部位的游戏;为了发展速度和提高弹跳素质,可以选择一些发展奔跑能力和速度的游戏,以及一些不同形式的跳跃类游戏来增强腿部力量和弹跳能力。但对于力量性和耐力性的游戏应适当掌握,特别是对单一姿势的或超负荷的负重游戏应加以限制。同时,由于少年期身心的发展,已逐渐适合于某种运动项目的作业,可结合田径、球类和体操项目进行活动,有利于掌握新的、比较完善的动作技能。这一时期,许多游戏向竞赛性游戏过渡,并且有一种专门训练的性质,游戏的内容包含着许多技术和战术的基本动作。

由于少年游戏活动的过程已具有一定的复杂性,情景的改变要求参加者随时改变自己的行动,这就促使他们敏捷地进行思考、分析具体条件,预见行动后果并采取适当的行动,因此学生智力活动的主动性、灵活性及各种积极的思维品质与想象力都可能得到训练与提高。在进行游戏活动中,教师要善于启发学生的思维,不但要发展学生的体力,还要注意发展学生的智力。

由于少年的集体荣誉感加强,在游戏活动中,应该加强集体主义精神的教育,培养克服困难、团结互助和积极向上、见义勇为的精神,正确对待个人与集体、胜利与失败,并运用一定的规则限制,培养他们的自制力和意志品质。在教学中,教师还要善于启发诱导,运用生动形象的教学方法,进一步激发他们进行活动的兴趣,提高学习的自觉性。

在少年的游戏活动中,还要注意安全教育。由于他们在进行游戏活动时注意力集中,好胜心强,为了争取胜利,往往不太注意环境条件,因此要注意安全教育。如在组织奔跑游戏中,注意跑动中可能出现的冲撞现象;投掷的游戏,要规定投与拾的方法或统一口令进行。场地器材要进行安全与卫生检查。

第二节 青年期体育游戏的生理、心理及教育特点

青年期可分为青年早期和青年晚期两个阶段。即从14~15岁到17~18岁这一年龄时期为青年早期,相当于高中阶段;从18岁到25岁为青年晚期。整个青年期是一个朝气蓬勃的时期,是一生中的黄金时代。

一、青年期生理、心理特征

青年早期正是青春发育的时期,身体迅速成长,几乎达到成年人的水平。骨化过程趋向完成,肌肉力量也在不断增强。心血管系统和呼吸器官已渐趋完善,体育运动能力随之提高。青年的神经系统特别是大脑皮层的结构和机能也达到了成年水平,但神经系统的复杂性和皮层机能仍在增进。脑细胞的兴奋与抑制过程已经趋向稳定,第一信号系统的调节作用更加完善,因此动作更加协调一致,形成青年参加体育活动的一个很好的自然基础。青年学习与掌握运动技能比少年速度快,不仅能注意模仿练习,而且能体会要领,理解动作的内在联系。

青年期学生参加体育活动的动机,伴随着锻炼目的的逐步明确,从直接动机逐渐转化为间接动机,学习的兴趣更加广泛和深刻,而且有更大的选择性和稳定性。情感比少年深沉、稳定、含蓄,爱国主义和集体主义、责任感和荣誉感等道德情感都有较高的发展。由于抽象思维有较高的发展,生活的社会意义更加明确。他们的意志比较坚强,在体育活动中表现尤为突出,能克服困难,刻苦进行锻炼。

随着身体和运动能力的发展,在男、女生中,力量和运动能力与游戏种类的数量和游戏中消耗的时间有很大的联系。一般来讲,随着年龄的增长游戏活动的种类减少了,消耗于游戏活动的时间也减少了。积极性的神经类型的青年比消极性的神经类型的青年对竞争性游戏兴致较高,而后者却对非竞争性的游戏的乐趣体验