

21世纪 体育教育丛书

体育游戏与健康

主编 龚坚



西南师范大学出版社

G89
99-C1

☆ 21 世纪 体育教育丛书

体育游戏与健康

主 编 龚 坚
副主编 魏晓燕 王一波
焦天霖 袁 革
张 翔

西南师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育游戏与健康/龚坚主编. —重庆:西南师范大学出版社, 2004. 12

(21 世纪体育教育丛书/夏思永主编)

ISBN 7-5621-3028-0

I. 体... II. 龚... III. 体育-游戏-教学研究-高等学校 IV. G898.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 137639 号

体育游戏与健康

主 编:龚 坚

责任编辑:杨景罡 古 希

封面设计:王正端

出版发行:西南师范大学出版社

经 销:新华书店

印 刷:西南师范大学教材印刷厂

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:6.75

字 数:176 千字

版 次:2004 年 12 月第 1 版

印 次:2004 年 12 月第 1 次印刷

印 数:0 001~5 000

书 号:ISBN 7-5621-3028-0/G · 1868

定 价:13.00 元

序

目前,教育的发展与变革已成为世界各国瞩目的焦点。当代教育的发展开始聚集在变革学校课程与教学的层面上。体育游戏是体育教学中不可或缺的组成部分,也是课外活动进行体育锻炼与娱乐的重要内容。它形式多样,组织灵活,规则简单,趣味性强,使用人群广,尤其对全面发展学生的身体素质,增强学生的体质,提高学生的活动能力和运动技能有着积极作用。通过体育游戏还能培养学生的集体主义精神和团体意识,培养学生的应变能力和顽强、机智、果断的优良品质。因此,体育游戏在体育教学和训练中占有重要位置。

随着时代的发展,人们对事物的认识在不断地发生变化,在不同的背景下对同一事物的概念、定义及理解也会有差异。体育游戏在这个发展的大环境中,一直都没有公认的、较为统一的看法。本书编者在丰富的文史知识和占有

大量翔实资料基础上,用发展的眼光较客观准确地向读者阐述了体育游戏的基本概念,并介绍了体育游戏的起源与发展,体育游戏的分类、特点、功能、价值等,使读者对体育游戏有一个较为系统的认识。本书体现了素质教育的基本精神和“以人为本”的理念,放眼于大众健康,服务于广大师生和社会体育爱好者,是体育教师、体育教练员和社会体育指导员难能可贵的参考书,也为体育专业学生参加体育社会实践、走向工作岗位提供了丰富的愉悦身心的练习资料。尤其是“体育游戏教学”与“体育游戏的创编”两章,对广大从事体育事业者理解和运用书中的体育游戏颇具指导意义。

全书内容既有理论又重实践,并分类列举了大量的体育游戏,既可作为教材,又是一部值得推荐的好工具书。

林明强

前 言

我们在教学和研究过程中广泛收集了体育游戏的有关资料,在丰富的教学经验基础上,经过不断地归纳总结提炼,编写了本书。旨在使广大读者对体育游戏和健康有较系统、全面的认识,用正确、完整的理论知识来指导实际行动,在实践操作中准确理解并运用书中所列举的体育游戏实例,提高教学质量,使体育游戏发挥其在体育活动中应有的基础、辅助作用,培养学生的锻炼习惯和健康意识,为终身体育奠定基础,促进体育事业的健康发展。

本书共十一章,分理论篇(第一章至第六章)和实践篇(第七章至第十一章)。在理论篇第一章中阐述了体育游戏的基本概念、起源与发展,体育游戏分类、特点、功能及价值。在第二章、第三章中,编者阐述了健康的定义、标准、组成以及健康与体育游戏的关系。书中第七章至十一章分类归纳列举了大量体育游戏实例,

如体操类、球类、田径类、素质趣味益智类。每一个游戏的游戏目的明确,游戏方法与规则简明易懂,便于读者理解和实践。另外编者在十一章向读者介绍了体育游戏竞赛的组织与裁判工作的有关问题,为体育工作者在体育游戏竞赛过程中排忧解难。

书中不足之处,敬请广大读者提出宝贵意见或建议。

编 者



43	第三节	体育游戏与社会适应
47	第四节	体育游戏与终身健康
49	第四章 体育游戏教学	
49	第一节	体育游戏教学的准备
52	第二节	体育游戏教学的组织与教法
58	第五章 体育游戏教学的特点	
58	第一节	儿童期体育游戏教学的特点
61	第二节	青少年期体育游戏教学的特点
64	第六章 体育游戏的创编	
64	第一节	体育游戏的创编原则
68	第二节	体育游戏创编的方法步骤



73	第七章 体操类游戏
92	第八章 球类游戏
106	第九章 田径类游戏
106	第一节 奔跑类体育游戏
135	第二节 跳跃类体育游戏
150	第三节 投掷类体育游戏
161	第十章 素质、趣味益智类游戏
196	第十一章 体育游戏竞赛的组织与裁判工作
197	第一节 体育游戏竞赛的组织工作
204	第二节 体育游戏竞赛的裁判工作

第一章

体育游戏概述

第一节 体育游戏的基本概念

科学的概念是人们对某一事物或现象的本质认识的高度概括。而事物是在不断变化的,人们对事物的认识也在逐步深化。因此,在现实生活中往往由于人们认识上的差异,以致会对同一事物采用不同的概念或对同一概念有不同的理解。对于体育游戏这个不断发展的事物,人们在对它的概念的定义上一直没有固定统一的认识。

一、游戏

游戏作为人类的一种特殊活动,人们曾从不同的角度和领域,对其本质属性进行过研究概括。

游戏:游乐嬉戏。(《词源》1982年版)

游戏:娱乐活动、玩耍、非正式比赛的体育项目,如康乐球。
(《现代汉语词典》1998年版)

游戏:体育的重要手段之一,文化娱乐的一种,有智力的游戏,

[illegible]

游戏是体育手段的一种。亦为文化娱乐之一。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。有发展智力的游戏和发展体力的游戏两类。前者称为智力游戏,包括文字游戏、图画游戏、数字游戏等,大都属文化娱乐;后者是体育活动的重要组成部分,并有活动性游戏和竞赛性游戏之分。(《体育大辞典》,上海辞书出版社,2000年版)

从人们对游戏的上述解释中不难看出,游戏具有丰富和复杂的内涵与外延。相当一部分娱乐活动及体育比赛活动都可以看作是游戏活动或具有游戏的因素。

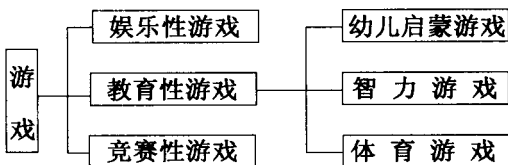
从游戏的本质来看,它是一种特殊的社会实践活动。人类能动性的活动可归结为三种基本活动:劳动、学习和游戏。劳动作为人类的基本活动是以创造物质和精神财富为结果的。而学习则是给未来劳动活动做准备。劳动和学习是人类最基本的实践活动,维护着人类自身的生存和繁衍。对劳动者和学习者而言,劳动和学习有着不可摆脱的自然性和必然性,往往还有来自外部的因素,带有一定的强制性。而游戏则是以人类自身的需要而引发的,是以人类自身为对象,满足人类自身活动需要,不产生物质产物的特殊活动。

游戏是一种特殊的社会实践活动,是由人类的身心需要引发的,是人们自由选择以人类自身为对象,不产生社会意义产物的娱乐、健身活动的总称。根据游戏的活动方式和目的,游戏可分为两大类:体育游戏和智力游戏。

游戏是人类的一种在一定规则约束下进行的娱乐活动。由于它富于趣味性,因此深受人们尤其是儿童及青少年的喜爱。根据组织及参加游戏目的的不同,可以将游戏分为娱乐性游戏、教育性



游戏和竞赛性游戏三大类。



1. 娱乐性游戏

娱乐性游戏是指以娱乐为主要目的的一类游戏。在游戏中,游戏的组织者与游戏的参加者双方的目的是统一的。组织者的主要目的是为了娱乐群众(游戏的参加者与参观者),而参加者的主要目的也是为了娱乐消遣,达到积极性休息的目的。有时,游戏的组织者就是游戏的参加者,如家庭游戏、儿童自己组织的游戏等。娱乐性游戏一般是不带功利性的,当然,在现代的一些大型电视晚会的游戏活动中,也有赞助单位出资奖励游戏的胜利者,电视播出的同时对赞助单位或其产品进行某种形式的宣传,从而使游戏带上了一定的功利色彩,这是游戏的组织者为了游戏能顺利进行而采取的措施,不是游戏的主要目的。

娱乐性游戏常见的形式有电视游戏、舞台游戏、游园晚会游戏、家庭游戏以及儿童自发组织的游戏等。

2. 教育性游戏

教育性游戏是组织者对参加者进行教育,培养他们各种能力的一种教育手段。它具有明显的两重性,对于组织者来讲,它是一种有效的教育手段;对于参加者来讲,它则是游戏的一种,是一种具有良好教育功能的**游戏**。教育性游戏包括以下几种:

(1) 幼儿启蒙游戏

以发展幼儿种种基本能力为主要目的的游戏,包括角色游戏、结构游戏、表演游戏及音乐游戏等。

(2) 智力游戏

以发展人们智力为主要目的的游戏,包括文字游戏、数字游

7099u 90909u 60999u



戏、图形游戏、智力玩具及趣味智力题等。

(3) 体育游戏

体育游戏是在游戏发展过程中派生出来的一个分支。它融体力发展、智力发展、身心娱乐为一体,既是游戏的组成部分,又与体育运动有着密切的关系。人们早期的游戏行为与现代的竞技运动在发展上有密切联系。绝大部分竞技运动项目都源于民间游戏,在流传的体育游戏的基础上经过进一步的总结综合,重新设计,并在实践中不断完善和发展,最后成为今天这种具有其内在规律和特点的竞技运动。而今天,随着人们对体育游戏功能的认识的不断深化,体育游戏被广泛应用于体育教学、运动训练和群众性体育活动中,成为体育运动的一个重要组成部分。从以娱乐为主的角度来看,体育游戏的定义(广义)是:在一定规则约束下,通过身体运动的方式进行的一种娱乐活动。但是,体育游戏在学校体育教育中,是属于教育性游戏的一种,它主要是作为体育教育的一种手段,组织者(教师)组织与运用体育游戏的目的是为了发展学生的体能,增强学生的体质。它的娱乐功能实际上已降到第二位了。因此,体育游戏作为一种体育手段,它的定义是:体育游戏是以体育动作为基本内容,以游戏为形式,以增强学生体质为主要目的的特殊体育活动。从此定义来确定概念名称的话,将“体育游戏”更名为“游戏体育”可能更恰当些。体育游戏是学校体育的重要内容,尤其是在小学及初中的体育教材中,体育游戏内容比重很大。体育游戏还是高等学校体育教育专业学生的一门必修课程,它包含传播体育游戏的基本知识、创编体育游戏的原则与方法、体育游戏的教学方法以及各类体育游戏的实践方法等。

3. 竞赛性游戏

竞赛性游戏又称为竞技运动,是活动性游戏(有少量的是智力游戏,如棋类运动等)发展的高级阶段。它以对抗性竞赛的形式,通过最大限度地发挥竞赛者自身体能、智能以及运动技能等方面



的潜力,以获得尽可能优异的运动成绩或战胜对手为目的的一类游戏。将竞技运动划归于游戏之中,称它为竞赛性游戏,主要基于以下两点:

第一,从竞技运动的发展史来看,可以考证出竞技运动的绝大多数项目是从游戏(大部分是活动性游戏)发展而来的,如田径的接力项目、所有球类项目等等。近代产生的一些运动项目,也是在这些项目的基础上变化而来的,或者是由几个项目组合而成的,如花样滑冰、现代五项等。

第二,竞技运动具有与游戏相同的特点,如都有趣味性,都是在一定的规则约束下进行的等。

另外,“竞技运动即 sport 原是 clisport 的缩写,原含义是‘离开工作’,通过一些有兴趣的游戏转移自己的注意力,使‘自己高兴’”。“在美、英、前苏联、联邦德国和日本的百科全书和体育辞典中,sport 是游戏、娱乐活动,是社会文化不可分割的一部分”。^①

但是,随着现代竞技运动的发展和竞技水平的不断提高,艰苦枯燥的大强度训练逐渐冲淡了游戏的趣味和娱乐功能,再加上职业运动员的出现,大额奖金的介入,也完全改变了游戏的非功利性的性质。

竞赛性游戏与体育游戏虽然都主要是以身体运动的方式进行的,但它们之间有很大的区别:

(1)游戏的不同。体育游戏的目的是增强学生体质或者是娱乐,而竞赛性游戏的目的是战胜对手或为了取得优异的成绩。

(2)游戏的条件及规则的稳定性不同。体育游戏的场地、器材、人数及规则是比较灵活的,是不统一、不稳定的,游戏的组织者可以根据各种具体条件的不同而灵活掌握;而竞赛性游戏的场地、器材、人数及规则都有严格统一的规定,并且是相对稳定的,不能

^① 鲍冠文. 体育概论. 北京:人民体育出版社,1989



随便修改。

(3)竞赛性游戏具有较为复杂的技术与战术,参加者要有相应的训练;而体育游戏的技术、战术则比较简单容易。

(4)竞赛性游戏的规则与成绩是得到社会承认的,而体育游戏则不是。

(5)体育游戏一般不具有功利性,参加者都是业余的,而竞赛性游戏则常具有明显的功利性,参加者中常有职业选手。

第二节 体育游戏的起源与发展

一、体育游戏的起源

游戏是人类的一种具有悠久历史的娱乐活动,它是在人类社会发展的进程中由于需要而产生的。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,表现为愿望、意向、兴趣,而成为行动的一种直接原因。

共产主义创始人把“需要”看成是人类活动的激活剂。社会现象和生命现象,无不以社会需要和人的需要作为产生、存在和发展的依据。也可以说人的活动是由需要引起的,需要是人能动性的源泉和动力。马克思曾指出,我们首先应当确定一切人类生存的第一个前提,也就是一切历史的前一个前提。这个前提是:人们为了能够创造历史,必须能够生活。但是生活,首先就需要衣、食、住以及其他东西。因此第一个历史活动就是生产满足这些需要的资料,即生产物质生活资料本身。在漫长的原始社会,人们生活在极其险恶的环境中,为了生存,原始人不得不用低下的智力和体力与大自然抗争。在为生存而挣扎的过程中,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。人们需要把在不同环境条件下获取食物的能力和防御兽类的走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游泳等各种活动技能进行提高,并把这些技能、经验传给下一代,于是就出现了人类最初的教与学形式。他们把生活经验和劳动技能传授给下一代,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播的教育活动,构成了人类社会中最早的游戏雏形。

另一方面,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,或手舞足蹈,以抒发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,儿童的模仿天性都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和生活的需要和人本身的生理、心理需要。

二、我国古代的游戏

我国考证最早的游戏是西安半坡出土的新石器时代的石球,这种石球与北京民间的踢石球游戏所用的石球很相像,因此有人认为那时就有踢石球的游戏。我国经考证的游戏主要有两类: