

球类

经典游戏

QIULEI
JINGDIAN YOUXI

田虹 主编



电子科技大学出版社

球类经典游戏

QIULEI

JINGDIAN YOUXI

田 虹 主编



电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

球类经典游戏 / 田虹主编.——成都:电子科技大学出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5647-2576-1

I. ①球… II. ①田… III. ①球类运动-游戏
IV. ①G84

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 195432 号

球类经典游戏

田 虹 主 编

出 版	电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编:610051)		
策划编辑	周清芳		
责任编辑	周清芳		
主 页	www.uestcp.com.cn		
电子邮箱	uestcp@uestcp.com.cn		
发 行	新华书店经销		
印 刷	成都蜀通印务有限责任公司		
成品尺寸	185mm×260mm	印张 13	字数 250 千字
版 次	2014 年 8 月第一版		
印 次	2014 年 8 月第一次印刷		
书 号	ISBN 978-7-5647-2576-1		
定 价	32.00 元		

■版权所有 侵权必究■

- ◆ 本社发行部电话:028-83202463;本社邮购电话:028-83201495。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

编 委 会

主 编	田 虹					
副主编	张五平	柳 川	黄 毅			
编 委	田 虹	张五平	柳 川	黄 毅	肖进勇	
	舒建平	杨 飞	岳海鹏	杨成波	田亚光	
	高唯怡	胡 平	彭 鹏	刘 琪	卢宝昌	
	陈清华	段 丽	罗 潇			

编者说明

随着我国经济的进步和人们生活水平的提高,体育锻炼在人们的生活中越练越受到重视,适宜的体育锻炼手段对广大群众参加体育锻炼的热情将起到积极的推动作用。体育游戏是一类集体能、智能、技能为一体的综合性体育锻炼手段,要求练习者运用智慧、思维、想象,并创造性地完成,是一类有着比较复杂的心理和思维过程的益智活动。

球类游戏是体育游戏的一个重要组成部分,依据各项球类运动的技战术而编制,既有利于提高球类运动的技战术水平,又有利于促进生长发育,增强体质,激发练习者锻炼的积极性和主动性。

鉴于目前我国对体育游戏特别是球类游戏的理论研究较少,我们按照体育运动理论的相关规律和原则,分类别地对篮球、排球、足球、乒羽网、棒垒球、高尔夫球、曲棍球、手球和水球进行游戏编制。

本书球类游戏的特点:

- 一是涉及球类项目全面;
- 二是遵循运动基本规律;
- 三是结合动作技、战术。

本书分为“基础理论篇”和“方法范例篇”。前者对游戏的起源、本质和发展,球类游戏的特点和功能,球类游戏的设计原则和运用,球类游戏的训练原则等进行了较为详细和全面地阐述,为球类游戏的编制提供了理论支撑;后者精选了 200 多个球类游戏,并通过游戏目的、游戏准备、游戏方法、游戏规则等内容对球类游戏进行规范,为体育工作者及爱好者提供了球类游戏的基础理

论知识和全面而实用的球类游戏方法。

参加本书撰写的同志有：田虹、张五平、柳川、黄毅、肖进勇、舒建平、杨飞、岳海鹏、杨成波、田亚光、高唯怡、胡平、彭鹏、刘琪、卢宝昌、陈清华、段丽、罗潇。由于时间仓促，书中难免有不妥之处，敬请同行批评指正。

编者

2014年6月

目 录

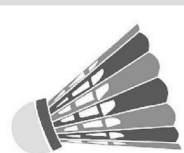
第一篇 基础理论篇

第一章 游戏与球类游戏·····	(3)
第一节 游戏起源、本质及发展·····	(3)
第二节 球类游戏的特点·····	(5)
第三节 球类游戏的功能·····	(8)
第四节 球类游戏在相关领域的地位·····	(11)
第二章 球类游戏实践与运用·····	(13)
第一节 球类游戏的创编·····	(13)
第二节 球类游戏的运用·····	(19)
第三章 球类游戏教学理论研究·····	(21)
第一节 球类游戏的教学原则·····	(21)
第二节 球类游戏的教学特点与形式·····	(23)
第三节 球类游戏的课前教学准备工作·····	(25)
第四节 球类游戏课堂教学的主要环节·····	(27)
第五节 球类游戏教学的组织工作·····	(31)

第二篇 方法范例篇

第一章 篮球游戏·····	(39)
第一节 运球游戏·····	(39)
第二节 传球游戏·····	(52)

	第三节 投篮游戏	(65)
	第四节 全场进攻与防守游戏	(84)
第二章	排球游戏	(88)
	第一节 发球游戏	(88)
	第二节 垫球游戏	(92)
	第三节 传球游戏	(96)
	第四节 扣球游戏	(98)
	第五节 拦网游戏	(101)
第三章	足球游戏	(105)
	第一节 颠球游戏	(105)
	第二节 运球游戏	(107)
	第三节 传接球游戏	(112)
	第四节 头球、射门游戏	(119)
第四章	小球游戏	(125)
	第一节 乒乓球游戏	(125)
	第二节 羽毛球游戏	(135)
	第三节 网球游戏	(140)
	第四节 棒、垒球游戏	(145)
	第五节 高尔夫球游戏	(159)
	第六节 曲棍球游戏	(166)
第五章	手球游戏	(182)
	第一节 身体素质游戏	(182)
	第二节 运球和传接球游戏	(187)
	第三节 射门游戏	(188)
	第四节 战术配合游戏	(191)
第六章	水球游戏	(194)
	第一节 踩水游戏	(194)
	第二节 传接球和带球游戏	(195)
	第三节 射门游戏	(197)
	参考文献	(199)



· 第一篇 ·

基础理论篇



第一章 游戏与球类游戏

第一节 游戏起源、本质及发展

一、游戏的基本认识

游戏源于教育，并随着教育的发展而发展。体育游戏也是如此。体育游戏既是体育活动的重要内容，又是完成体育锻炼目标任务的有效手段。尤其是在全民健身活动中，丰富多彩、功能各异的体育游戏由于具有将许多正规化、竞技化又较为枯燥的运动技术娱乐化、趣味化、竞争化、情趣化的优势，使练习者在快乐运动中变得富有表现力、想象力、意志力、进取精神和团队精神。因而体育游戏在增强体质、促进运动技能的掌握、培养运动参与情趣与热情、养成健康向上的生活方式、提高社会适应性、形成健全的心理品质等方面有着其他体育手段难以比拟的独特价值和作用。

（一）游戏的概念

认识了解体育游戏有必要首先知晓游戏的本质和起源。游戏是在一定规则控制下所进行的愉悦于身心的一种社会活动。

1. 游戏是一种普遍存在的社会现象

游戏有着悠久漫长的历史，最早诞生于原始教育。原始人在生产劳动与军事、狩猎活动中积累了大量的知识与经验，于是有了对未成年人的教育需要，而原始社会没有学校与书籍，对儿童少年的教育只有通过模仿成年人的各种活动、动作和情景方法来达到教育的目的，于是诞生了人类早期社会的游戏。但也有一些社会学者认为：游戏起源于原始戏剧、祭祀活动以及社会生产劳动或军事活动。

2. 中华民族有着悠久的游戏历史

在中华民族上下 5000 年悠久的历史进程中，创造了不朽的游戏文化，如在 2300 年以前的春秋战国时代就有了现代足球雏形的蹴鞠游戏，之后又有荡秋千、骑马、耍刀枪、抽陀螺等经典游戏。

（二）游戏的本质

关于游戏的本质问题，即游戏作为人类社会一种广泛存在的社会文化现象到底是什么以及人类为何要游戏，人类学家历来就有许多不同的观点或学说，如：

1. 休息说

游戏休息说认为，游戏是工作之后通过活动性休息以解除紧张，转换一下精神所需要而进行的活动。

2. 过剩精力说

游戏过剩精力说认为，游戏是精力过剩的实现形式或宣泄，是因为能量过剩而不得不进行的一种活动。

3. 补偿说

游戏补偿说认为，游戏是欲求（需要）得不到满足时起补偿作用的活动，亦即欲求得不到满足时用想象的活动来补偿便成为游戏。

4. 生活准备说

游戏生活准备说认为，游戏是为未来生活而进行的准备活动。

二、游戏的发展

（一）游戏是生产力发展的产物

游戏内容、形式的演进，始终伴随着社会生产力的发展。人类社会由原始社会进入封建社会后，随着生产力的发展，诞生了有条件享受娱乐游戏的有闲阶级，使得少数人可以脱离物质生产劳动，拥有闲暇和娱乐时间。在有闲阶级的保护和倡导下，一些过去融合在实用生活中的活动形式，如斗牛、赛马等活动逐渐从实用生活中分离出来，成为一种专供少数有闲阶级观赏的专利品和奢侈品——游戏。大多数劳动者则被排除在这种娱乐活动之外。

（二）工业革命为人类进行游戏、休闲提供了客观条件

工业革命的到来，给普通大众创造了更多的自由活动时间和空间，为人们游戏提供了客观条件。如劳动时间逐步缩短，从最先每天工作 14~16 小时缩短到每天 8 小时，人们纷纷走出户外去运动、去观光。娱乐成为时尚，于是开始了一个大众化的娱乐时代，游戏也就成为人肯定自我表现的一个重要领域。这期间所诞生的许多球类游戏，后来演化为现代社会经典的奥运竞技项目，如足球、排球、篮球等。

（三）自然科学和社会科学的发展大大推动了游戏理论与实践的研究

自然科学和社会科学的发展是游戏理论与实践研究的助推器。19 世纪达尔文进化论的问世为一系列经典的游戏本质说在理论上奠定了基础，使人类第一次严肃地思考并解释了儿童游戏，尤其是儿童游戏出现的原因与意义。

（四）弗洛伊德精神分析理论对游戏的研究和发展产生了重大影响

20 世纪 40~60 年代，弗洛伊德精神分析理论对游戏的研究和发展产生了重大影响，于是有了在心理学理论支配下的游戏理论，如“儿童扮演”的模式理论等，并发展成一种“游戏治疗技术”帮助儿童克服情绪障碍；又如“娃娃游戏”，使游戏理论与实践研究进入一个新的发展阶段。

（五）现代教育学、教育心理学、行为学等加速了游戏的发展

现代教育学、教育心理学、行为学、人体解剖学和生理学对游戏同样产生了巨大

的影响,使游戏从此成为一种功能独具的教育手段,并步入快速发展阶段,派生出许多功能、形式、内容各异的游戏。如,游园晚会游戏、教育性游戏、电视游戏、舞台游戏、娱乐游戏、拓展游戏、成长互动游戏等,从而使不同年龄层次的儿童、青少年、成年人都能从相应的游戏中受到行为、道德规范、情操、运动技能、意志品质的熏陶和教育。

第二节 球类游戏的特点

一、对抗性特点

球类游戏具有对抗性特点。各种球类运动项目无论是身体直接对抗还是隔网对抗,要想战胜对手都需要技战术、体能、心理以及团队的良好配合。大多数球类游戏在一定程度上都是通过趣味竞争形式体现球类项目的这一对抗性特点的。主要包括以下四个方面:

(一) 以战胜对手为目的

竞争性强的球类游戏多以战胜对手为目的。在球类游戏过程中,几乎都是在规则控制下,要求参与者充分发挥聪明才智与体能技能等击败对手。如,球类游戏中的一些追逐类游戏和接力类游戏,游戏者在游戏过程中总会全力以赴,力争领先对手夺取胜利。

(二) 以球类项目的基本技战术、身体素质以及心理素质等为对抗因子

球类运动的实质就是双方在相同条件下,进行基本技战术、身体素质以及心理素质等多因素的对抗,而球类游戏也具有这种特征。无论是隔网对抗的球类游戏,还是同场对抗的球类游戏都能充分体现这一特点。如,“抢球夺位”就需要游戏者有良好的反应速度和奔跑速度以及冷静准确的判断,通过这样一些综合素质的对抗取得游戏的胜利。

(三) 以身体直接接触进行对抗为形式

许多球类游戏具有身体接触对抗的特点。如,人们所喜爱的篮球游戏、足球游戏。这类游戏总是要求游戏者在身体直接接触的情况下进行技术、速度等基本素质的对抗,因此,这类球类游戏对参与者相关的技术、技巧、速度、耐力、灵敏、反应、判断及意志品质的锻炼提高有很好的效果。

(四) 以隔网对抗为形式

隔网对抗球类运动项目主要包括排球、沙滩排球、网球、乒乓球等。以排球运动为例:它是由两支人数相等的球队,在被网隔开的两个均等的场区内,将球从网上击入对方场区,而不使球在本方场区内落地的集体攻防对抗项目。而许多排球游戏便是依据隔网对抗这一基本规律与特点以娱乐化、游戏化进行创编的。隔网对抗球类游戏中,虽然不以身体直接接触对抗,但更要求技术技能、心理素质和意志品质的对

抗，团队性球类隔网对抗游戏还特别要求同伴的协作配合。所以，这类游戏对培养参与者的心理品质和团队精神有较明显的效果。

二、团队参与性特点

近年来，团队游戏成为培养人们社会化技能的重要载体，并因其独特的参与性、互动性和趣味性受到了广大群众的欢迎。球类游戏团队参与性特点主要体现在以下两个方面：

（一）以多人组队参与游戏为主

许多球类游戏是多人组队参与的，这是由三大球类运动的运动特点所决定的。多人组队游戏是依靠集体力量获胜的，这是因为在多人组队游戏过程中，虽然每个队员的分工不同，但是每组队员之间都需要密切的配合。以气排球游戏为例：游戏中，场上每一名队员各自扮演着不同的角色，如果一传、二传、进攻任何一环出现失误，都会给集体比赛带来压力。因此，球类游戏中反映团队凝聚力的团队协作、团队精神就更为重要。

（二）以团队之间的对抗游戏为主

所谓团队，是指一些才能互补、团结和谐，并为负有共同责任的、统一目标和标准而奉献的一群人。以团队之间的对抗进行游戏是球类游戏的另一特点。这一特点是由球类集体性运动项目的团队对抗形式决定的，因此，许多球类游戏的设计、创编和运用都反映了团队间为取得游戏胜利，团队成员团结协作、才能互补，以及与对方团队斗智斗勇这一基本形式。球类游戏通常是以比赛的形式进行的，参与游戏的队员不仅要完成规定的任务或要求，还需要团队内其他队员的通力合作、顽强拼搏，进而超越对方队员。可见，在团队间开展竞争的球类游戏不仅有利于激发队员的求胜心，还能下意识地培养队员之间的合作精神和团结拼搏意识。如，“运球过障碍”游戏就要求整队人要有团队精神，并在互相配合下才能顺利通过障碍，完成游戏。

三、以球类项目的基本技战术及专项身体素质为球类游戏素材的特点

进行球类项目基本技战术练习时常常难以弄清人与球的关系，而反复练习又常常令练习者感到枯燥乏味，其练习积极性、主动性难以体现，致使练习效果事倍功半。如果将球类运动项目的基本技战术及专项身体素质作为球类游戏的基本素材，并对这些“素材”进行简单化、趣味化加工，最后以球类游戏形式运用于球类运动项目的练习中，既可免去练习的枯燥，还能使练习达到事半功倍的效果。具体如下：

（一）游戏的基本动作以基本技术动作为素材

球类技术游戏多以球类项目的基本技术动作为素材。在这类游戏中，既能使游戏者学习、巩固与提高动作技术，又能有效地锻炼游戏者的身体素质。例如，篮球的传、运球游戏、足球的射门游戏等。这类游戏的主要目的是复习、巩固、提高基本动作技术，一般安排在练习的准备部分或基本部分。它们既可作为热身练习和不同练习内容的衔接性练习，也可作为主要练习内容的辅助性练习，使练习内容丰富多彩、练习形

式生动有趣,更能让练习者在游戏过程中有效复习、巩固和掌握球类运动的基本技术动作。

(二) 游戏的内容与形式以基本战术路线为素材

球类战术游戏是以球类的基本战术路线为素材。例如,篮球、排球和足球的战术游戏。这类球类游戏的主要目的是复习与熟练掌握这些球类项目的战术路线,一般安排在练习的准备部分和基本部分。这类游戏还可作为完成某些锻炼内容的主要手段。例如,为了提高练习者的拦网能力和培养拦网后下撤意识的“进退有序”游戏;为了强化战术跑动路线,既可采用让练习者运球时始终目视前方的“直线运球游戏”,也可让练习者看手势做“曲线运球游戏”。

(三) 游戏的内容与形式以比赛基本形式为主

团队竞争性球类游戏多以球类竞技比赛的基本形式比赛。这类球类游戏的特点是:很大程度上去除了球类比赛技战术的复杂化、难度化和竞技化,而保留了球类运动固有的原始娱乐性、趣味性和游戏性功能。通过简单化、趣味化后的球类游戏进行比赛,既可以使练习者在娱乐的氛围中感受、了解和掌握球类比赛的基本规律等知识,强化其基本技战术运用能力;还可以使练习者在游戏竞争中感悟团队精神和人际沟通的重要意义。可见,以球类竞技比赛的基本形式为素材的一类球类游戏可以培养练习者的综合性能力。如,气排球、9人排球、3人篮球、5人足球等。

(四) 游戏的内容与形式可反映专项身体素质

不同的球类游戏,也可相应体现出不同的专项素质。如,以发展速度和灵敏素质为主要内容时,可采用像“快乐上大学”“乘胜追击”之类追逐性的球类游戏;又如,篮球的运球游戏,可采用游戏者按发出的信号进行运球,如看手势或听哨声做前、后、左、右或停止运球动作的游戏,以达到提高灵敏反应和提高突停与快速起动等专项素质的目的。

四、基本技术技能动作的简单、趣味化特点

球类游戏内容丰富多彩、形式多种多样,趣味性较强。球类游戏由于其有趣性的特点,对练习者学习球类技战术有积极的促进作用。球类运动项目的基本技战术的传统的学法是:让练习者做同一动作的重复性练习。而球类游戏可将其基本技战术动作以简单趣味化的形式表现出来,使练习者在充满兴趣的游戏过程中完成技术动作的学习。兴趣往往是最好的老师,它可以开发练习者潜在的自主学习能力,大大提高学习效果与进程。实践证明,这类游戏可加快练习者的学习进程。如,足球的“网式”头顶球,通过简单有趣的动作便能较快地提高练习者对足球的控球和头顶球能力。

五、球类游戏的游戏规则体现了球类竞技比赛规则的特点

球类项目的竞赛规则作为竞赛场上的“法”严谨而复杂,具有约束性、公平性、诚实守信等功能,因此保证了比赛活动的有序进行。规则还相应体现了这一项目技战术、心理品质与专项身体素质的竞技特点与运用规律。团队竞争性球类游戏的游戏规

则虽然简单明了,在一定程度上也体现了球类项目竞赛规则的特点与功能。这些规则除了保证游戏有序公平进行外,也反映出项目在技战术、心理品质等方面的竞技特点。具体如下:

(一) 规则对游戏者行为约束性强

俗话说:“没有规矩,不成方圆”。球类游戏是在一定的规则约束下进行的一种身体活动。规则能够约束各种犯规行为,维护游戏的安全,保证双方的公平竞争,引导游戏的技术与战术向正确的方向发展,因而游戏规则在游戏中起着非常重要的作用。游戏自始至终都要求竞争双方每一队员必须遵守游戏规则,控制、约束自己的行为,游戏才能安全、顺利地进行下去,才能达到锻炼身体、愉悦身心的目的。

(二) 规则反映了竞技比赛规则的基本特点

竞技比赛规则具有公平性、诚实守信等特点。竞赛规则是竞赛活动的准则,它规定了比赛的条件和比赛的方法,制约着参赛者在比赛中的行为,保证了比赛条件的同一性和成绩评定与计取的统一性,是每一个参赛者自始至终都必须遵守的法则。球类游戏规则是在游戏中约束人们自由发挥的界线,让人们自觉地尊重他人,游戏中诚实守信,并坚持人人平等的原则。球类游戏规则反映了竞赛规则的基本特点,虽然内容简短,条目少而精,但能最大限度地调动参与者的积极性。

(三) 规则反映了技术、技能的基本要求

球类游戏的规则有简有繁,游戏参加者必须严格遵守游戏规则,方可在游戏过程中公平合理地发挥他们的技术、技能。在以球类运动的动作技术为素材的游戏中,游戏者由于兴奋性过高或者一心想要取得胜利,往往不太注意动作的质量和规格。因此,在游戏中要采用一些规则去保证技术动作的基本规格,反映技术、技能的基本要求。如,篮球游戏中的“运球追拍”游戏,要求游戏者在游戏过程中可运球,但不可带球跑。这个游戏就明确要求参与者应严格遵守篮球技术的运球规则,不能“走步”。

第三节 球类游戏的功能

一、提高身体素质的综合性功能

(一) 球类游戏的内容与形式包括了人体基本活动能力

球类游戏可用于培养与提高身体的基本活动能力和各项身体素质。

(二) 球类游戏需要速度、耐力等身体素质的支持

球类游戏不但体现了球类运动技能、技术、战术及比赛的基本规律和特点,还综合了人体的跑、跳、投等基本动作以及速度、耐力和反应灵敏等身体素质。如,“单双数”球类游戏,就需要参与者在运球过程中体现出快速的反应和奔跑素质。总之,各种身体素质都能在球类游戏中得到综合性锻炼与提高。

二、培养运动参与兴趣的功能

（一）球类游戏具有较强的趣味性

现代球类运动竞技比赛总是以其精彩激烈的观赏性吸引着广大运动爱好者。而按体育游戏设计原理将规则复杂、竞技性难度性高的各种球类运动娱乐化、简单化后的球类游戏，反映了球类运动基本知识，如基本规则、技战术的特点，使练习者易于接受掌握；同时更充满了较强的趣味性，可激发参与热情，进而产生对运动的兴趣。

（二）球类游戏具有广泛的参与性

丰富多彩的球类游戏具有广泛的参与性，总能使青少年儿童找到适合自己的球类运动。球类游戏不受场地、器材等条件的严格限制，可因人、因时、因地开展，易于在中小学广泛开展。很多球类游戏还具有对竞技球类运动普及推广的作用，如，足球中的“斗牛”“拔河”等，不只是在体育教学过程中可以采用，在现实生活中也非常普及，被社会上大多数社会人所熟知。

（三）球类运动本身也由早期的球类游戏演变而来

许多球类运动是由早期的球类游戏演变而来的。从球类运动的发展史来看，可以考证出绝大多数球类运动是从游戏发展而来的，也就是说，球类运动的本质就是游戏。球类竞技运动称为竞技性游戏，它是球类游戏发展的高级阶段。如，足球是由我国汉代作为士大夫等统治阶级休闲时的娱乐活动——“蹴鞠”演变而来的。

三、培养运动基本技能的功能

（一）球类游戏的内容和动作以其基本技能为素材

各种球类游戏的内容和动作大多以球类项目的基本技术、技能为素材，使练习者更易于接受与学习这些内容，让练习者在游戏中逐渐地掌握球类项目的基本运动技能。如，学习或复习排球的垫球技术时，可以选择该技术动作为游戏素材，让练习者在游戏过程中提高垫球技术的运用能力。

（二）球类游戏的形式和规则以其竞技比赛为原型

竞争性是球类游戏的一个重要特征。球类游戏通常以其竞技比赛为原型，把几项技术动作巧妙地结合到一个游戏中，采用竞赛的游戏形式来练习，以更好地调动练习者的练习积极性。如，“四人排球比赛游戏”就是通过游戏的形式，使练习者在游戏中既了解了排球的基本规则，又提高了相关的排球基本技术的运用能力。

四、教育功能

球类游戏是一项综合性的体育教育活动，具有多种教育功能，具体如下：

（一）有利于培养团队精神

团队合作是建立在团体成员间相互信任的基础上的。现代社会需要人与人之间的合作精神，一个人要想在社会中取得成功，就需要与他人合作。球类游戏一般都是通过团队来完成的。在球类游戏中，参加者必须相互配合，才能更快、更有效地完成游戏，取得胜利。通过参加球类游戏，可培养人的集体主义精神和团结互助的优良品质。如，排球游戏中的“多拿快跑”游戏，就是要依靠全队的合作，才能更快地完成游戏。