



体育运动学校试用教材

活动性游戏

体育运动学校《活动性游戏》教材编写组编

人民体育出版社

体育运动学校试用教材

活 动 性 游 戏

体育运动学校《活动性游
戏》教材编写组编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

活动性游戏/体育运动学校《活动性游戏》编写组编.
北京:人民体育出版社,1990.6(2000.3重印)

ISBN 7-5009-0447-9

I. 活… II. 体… III. 游戏, 活动性
IV. G898.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 02061 号

体育运动学校试用教材

活动性游戏

体育运动学校《活动性游戏》教材编写组编

人民体育出版社出版

成都新华印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

787 × 1092 毫米 32 开本 4 20/32 印张 100 千字

1990 年 6 月第 1 版 2003 年 8 月第 13 次印刷

印数: 238,451 - 243,500 册

*

ISBN 7-5009-0447-9/G·421(课) 定价: 6.00 元

前 言

遵照全国体育运动学校的办学规定，为培养合格的小学体育师资，编写了这套全国体育运动学校技术课教材。

本教材是根据全国体育运动学校的实际情况和小学体育教学的特点，并参考了活动性游戏的有关教材编写的。内容包括理论和实践两大部分。理论部分主要阐述活动性游戏的基本知识和教学方法；实践部分创编了活动性游戏100例。教材力求简单明了，通俗易懂，适宜培养小学体育师资。

本教材由国家体委群体司组织的体育运动学校《活动性游戏》教材编写组编写。参加编写的有（按姓氏笔画排列）：湖北省体育运动学校的方保敏，山东省体育运动学校的周秀敏。教材中的图示由徐州市体委的魏强同志绘制。方保敏对全书进行了串编统稿。最后聘请了北京体育学院冯金菊副教授审查定稿。

本书系试用教材。由于编者业务水平有限，再加编写时间紧迫，不妥之处在所难免，恳请大家在教学试用过程中，提出宝贵的修改意见，以便今后进一步修订。

体育运动学校《活动性游戏》教材编写组

目 录

理 论 部 分

第一章 绪论	(1)
第一节 游戏与活动性游戏	(1)
一、游戏的发展和分类	(1)
二、活动性游戏概念	(2)
三、活动性游戏的分类	(3)
四、创编和选择活动性游戏遵循的原则	(4)
五、活动性游戏与竞赛性游戏	(6)
第二节 活动性游戏的作用和任务	(6)
一、活动性游戏的作用	(6)
二、活动性游戏在小学的地位	(7)
三、活动性游戏教学的任务	(7)
第二章 活动性游戏教学法	(9)
第一节 各年龄阶段活动性游戏教育特点	(9)
一、活动性游戏的生理意义	(9)
二、各年龄阶段游戏的教育特点	(10)
第二节 活动性游戏的教学原则和教师的任务	(17)
一、活动性游戏的教学原则	(17)
二、活动性游戏中教师的任务	(18)
第三节 活动性游戏教学的组织和要求	(21)

一、游戏的准备	(22)
二、游戏的进行	(24)
三、游戏的结束	(31)
四、游戏的总结	(32)

实践部分

一、发展速度的游戏

1. 跑过“独木桥”	(33)
2. 点将短跑赛	(34)
3. 闯三关	(35)
4. 看谁动作快	(36)
5. 进“客厅”	(37)
6. “长江”、“黄河”	(38)
7. 套藤圈	(39)
8. 推球进圈	(40)
9. 多拉快跑	(41)
10. “十字”接力	(42)
11. 穿城门	(44)
12. 好邻居	(45)
13. 绕人追击	(46)
14. 夹球接力	(47)
15. 跑垒	(48)
16. 颠球接力	(49)
17. 进攻中防守	(50)
18. 织鱼网	(51)
19. 看谁最准确	(52)
20. 越过岗哨	(53)

21. 拾、放球投篮接力…………… (54)
22. 钻山洞…………… (55)
23. 跳“山羊”…………… (57)
24. 打龙尾…………… (58)

二、发展力量的游戏

25. 不让臂膀抬起…………… (60)
26. 夺红旗…………… (61)
27. 看谁投得准…………… (62)
28. 看谁得分多…………… (63)
29. 拉杠比劲…………… (64)
30. 夺球…………… (65)
31. 搂腰拔河…………… (66)
32. 滚球入门…………… (67)
33. 跳书包…………… (68)
34. 顶球…………… (69)
35. 后撑移动…………… (70)
36. 抱腿比赛…………… (71)
37. 挤人出圈…………… (72)
38. 摇船过河…………… (73)
39. 横绳拔河…………… (74)
40. 看谁摘得多…………… (75)
41. 拉人碰垒…………… (76)
42. 跳远比赛…………… (77)
43. 跳得高，投得准…………… (78)
44. 两人蹲跳…………… (79)
45. 企鹅走路…………… (80)
46. 打靶球…………… (81)

47. “火车”赛跑…………… (82)
48. 投沙包…………… (83)
49. 矮人赛跑…………… (84)
50. 夹球跳跃…………… (85)
51. 谁的臂力大…………… (86)
52. 织布机…………… (87)
53. 顶沙袋对抗…………… (88)

三、发展耐力的游戏

54. 推小车…………… (90)
55. 背人接力…………… (91)
56. 千脚虫赛跑…………… (92)
57. 三人五足接力…………… (93)
58. 双杠追逐…………… (94)
59. 闯难关迎面接力…………… (95)
60. 踩着垫砖过溪…………… (96)
61. 跨栏跑…………… (98)
62. 扶板蹬水接力…………… (99)
63. 摸石子…………… (100)
64. 捕鱼忙…………… (101)
65. 运球接力赛…………… (102)
66. 迎面障碍接力…………… (103)
67. 传球射门…………… (104)
68. 足球新玩…………… (105)

四、发展灵敏的游戏

69. 一切行动听指挥…………… (107)
70. 冲出包围圈…………… (108)
71. 紧跟引导人…………… (109)

72. 丛林追捕..... (110)
73. 机警换位..... (111)
74. 看谁先到站..... (112)
75. 扶棒..... (113)
76. 斗鸡..... (114)
77. 独臂战..... (115)
78. 看谁踢得准..... (116)
79. 看谁打得准..... (117)
80. 夜间搜索..... (118)
81. 运送鸡蛋..... (119)
82. 跳转接球..... (120)
83. 踢球进圆..... (121)
84. 躲竹竿..... (122)
85. 滚雪球..... (123)
86. 钓鱼..... (124)
87. 快接反弹球..... (125)
88. 快接高抛球..... (126)
89. 跳绳传球..... (128)
90. 两人三足跑..... (129)
91. 拨球绕圈..... (130)
92. 活动篮筐..... (131)
93. 画五环..... (132)
94. 渔翁与鱼鹰..... (133)
95. 打脚后跟..... (134)
96. 包袱、剪子和锤子..... (134)
97. 小球追大球..... (135)
98. 报球名..... (136)

99. “密电” (136)
100. 叫号起立 (137)

理 论 部 分

第一章 绪论

游戏是人类的一种娱乐活动，也是社会生活现象的反映。

第一节 游戏与活动性游戏

一、游戏的发展和分类

游戏在我国有很久的历史，它随着社会生活和生产力、生产方式的不断发展而发展。

在原始社会里，人们为了谋生为了抵抗野兽的侵袭和获取食物，就产生了相互交往、相互帮助的关系，这样也就产生了和劳动相联系的游戏，如：“打猎”、“捕鱼”等。由此可见，劳动既是人类最基本的实践活动，也是游戏产生的来源。

从人们的生活过程来看，游戏与劳动也有着密切关系。因为人一生下来并不知道劳动，也没有劳动的习惯和技能，父母和教师常常要以游戏的形式教育和培养儿童的劳动习惯和技能。例如：儿童从未参加过捕鱼劳动，教师就可以用

“捕鱼”游戏来丰富他们的劳动知识；儿童从未见过船夫拉船的动作，教师可以用“拉船”游戏教会他们动作。

虽然游戏与劳动有着密切关系，但两者之间还是有差别的。劳动是人类最基本的活动，是人类改造自然的一种手段，人类通过劳动有目的地改造大自然并直接创造物质和文化财富。而游戏本身并不能直接创造任何财富，只是通过它来增强人们的体质，有助于培养人们的劳动习惯和提高劳动的技能。因此两者之间是不能互相代替的。

游戏的产生与发展除了与劳动有关外，还与语言有着密切关系。

人们在游戏中为了达到共同目的、做到动作协同，就需要相互交往，彼此讲述游戏的规则、战术以及游戏的经验，这都得通过语言来表达，这就充分说明语言可以丰富游戏的内容并能创造发展游戏的内容。

语言还能帮助人们学习游戏，使人们把抽象的思维加以综合形成具体的形象并创造性地充实游戏。

在整个游戏的进行过程中，教师还能通过语言来指导游戏者的行动。

随着社会历史的发展，游戏成为一种全面发展教育的体育手段，亦为文化娱乐之一。游戏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。

游戏有发展智力的，也有发展体力的。前者称为智力游戏，它包括文字游戏、图画游戏、数字游戏等，大都属于文化娱乐；后者是体育活动的一个组成部分，并有活动性游戏和竞赛性游戏之分。

二、活动性游戏概念

活动性游戏是游戏的一种。它是按一定目的和规则进行

的一种有组织的体育活动。也是一种有意识的、创造性的和主动性的活动。

活动性游戏的特点表现在游戏者有自愿确定的假定目的，为了达到这一假定目的，参加游戏者通过各种各样的动作去积极活动，这种活动具有一定的运动负荷，在游戏的相互竞赛中要克服所遇到的困难和障碍。

活动性游戏还具有思想性和趣味性的特点。由于活动性游戏便于组织、简单易行、便于推广，特别是对儿童和青少年更具有吸引力，因此它很容易在青少年中间开展，通过活动可以改善他们的性格，培养他们优良的品质。

活动性游戏包括走、跑、跳、投、攀、对抗、负重等各种动作。

三、活动性游戏的分类

活动性游戏分类的目的主要是使游戏能反映动作的性质、组织的特点，以便于教师根据实际情况进行选用。但是，每一个游戏都反映着多方面的特点，不可能绝对地属于某一类。例如：“运球接力”这个游戏，就是属于球类与跑两类，用这个游戏可解决这两方面的教学任务。

活动性游戏分类的方法很多，经常运用的有：

（一）按组织形式可以分为不分队游戏和分队游戏两类。

不分队游戏规则比较简单，集体行动的成分和比赛因素不大。分队游戏要求每队人数、实力上大致相等，并在同等条件下进行，各队都有共同的目标，要求参加者协同一致完成任务，竞赛的因素亦较强，游戏的胜负在很大程度上取决于集体的协调行动。

（二）按人体基本活动能力可分为奔跑的游戏、跳跃的

游戏、投掷的游戏等。

(三)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。

(四)按运动负荷可分为大运动负荷游戏、中运动负荷游戏、小运动负荷游戏。

(五)按游戏的性质来分,可分为一般性游戏、军事游戏、球类游戏等。

四、创编和选择活动性游戏遵循的原则

活动性游戏的内容丰富多采,形式也千变万化,有不少传统的游戏,如:“老鹰抓小鸡”、“打鸭子”、“斗鸡”、“捕鱼”等;有的游戏是按照儿童的认识水平和记忆力而编的并带有情节性的,如:“通过封锁线”、“救伤员等”;也有竞赛性的游戏,如:“接力跑”、“障碍跑”,以及分组的简单球类游戏等。

虽然活动性游戏的形式多样,但并不是任何一种形式都适合教学活动,为了便于教学和取得教学的良好效果,在创编和选择活动性游戏时必须遵循以下原则:

(一)游戏的内容和形式必须是健康的。

具有教育意义的游戏有利于教学任务的完成,有利于培养学生身体的正确姿势,发展学生的身体素质和基本活动能力,增强学生体质。要严格禁止那些无意义的、带有迷信色彩的以及庸俗的、有损儿童身心的游戏。另外,那些动作过于复杂而又违背卫生原则的游戏也要避免。

(二)创编和选择的的游戏必须有趣味性。

创编和选择的的游戏要符合学生的年龄特点,游戏的制作、情节、规则和组织方法都要与学生的身体条件、认识能力和心理状态相适应。如果是太简单的游戏,高年级学生就

没有兴趣；太难的游戏，低年级学生不易理解或者难以完成，他们同样也没有兴趣。只有学生感到有兴趣的游戏，才有可能达到预期的教学效果。

（三）创编和选择的游戏，内容要反映时代的特点和新的科学成就。

通过游戏不仅使儿童达到锻炼身体的目的，而且要让儿童学到新的知识并将知识与现实生活相联系。要反对那种牵强附会，生搬硬套，把儿童的游戏变成知识教育课，但也不能把那些已经过时的、陈腐的东西再教给学生。例如：创编一个“火车”的游戏，就不能仍然以老式的蒸气机的曲轴运动为特征，让学生模仿机车动作和学冒气的声音，因为他们看到的已是电气机车了。所以游戏应反映时代的特点，给儿童以新的启示，发展他们的想象力。

（四）游戏的内容应有利于对学生进行共产主义的品德教育。

创编和选择的游戏内容要有利于对学生进行思想教育，这并不是说每一个教材都必须有某种政治内容或思想内容，而是反对把游戏牵强附会、生搬硬套地加上某些政治口号。我们是要通过游戏的教学过程，对学生进行思想品德教育，培养学生团结友爱、遵守纪律、勇敢顽强的优良品质和集体主义精神，也就是说通过游戏的教学过程陶冶学生的高尚品德和情操。

（五）创编和选择的游戏要方便教学，简单易行。

有许多好的游戏，无论是从形式上或内容上都很新颖而富有吸引力，但由于组织方法较复杂或者需要较大的游戏场地和游戏器材，不能方便教学，这样的游戏最好不要选用。应该结合我国的实际，结合各地区、各学校的具体条件来创

编和选择游戏。

(六) 创编和选择的 game 要具有典型性。

一种游戏往往有许多做法，教师在创编和选择游戏时应选有代表性的，这样在使用时可以举一反三，灵活多变，根据学生的接受能力逐渐提高要求。例如：“接力跑”游戏，论其基本方法不外乎“迎面接力”、“往返接力”以及在身后接棒（接物件）的分段接力等，但在教学过程中可以用“换物”、“通过障碍”、“跳绳跑”、“运球”等一些接力的方法来灵活运用。

五、活动性游戏与竞赛性游戏

活动性游戏与竞赛性游戏是不同的。竞赛性游戏是游戏的一种，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、乒乓球等。

竞赛性游戏有规定的场地、器材和比赛的时间，有固定的成员和严格的统一规则，具有复杂的技术和战术并且需要专门的训练。而活动性游戏，则不需要专门的训练和较复杂的规则，参加游戏的人数没有限制，而场地、器材以及比赛的时间，也没有严格的规定，它最适合于儿童和青少年活动。

第二节 活动性游戏的作用和任务

活动性游戏作为一种体育手段，在对青少年儿童的教育中越来越显示出它的地位和作用，它是人们锻炼身体、增强体质的方法之一，是与其它体育项目相配合的体育教育的有机组成部分。

一、活动性游戏的作用

活动性游戏可以帮助儿童认识他周围的世界，养成对事

物的看法有自己一定的观点。

由于活动性游戏的条件和环境经常改变，这对于发展儿童的智力，发挥游戏参加者的主动性，增进儿童的身体健康有一定的意义。

活动性游戏是基于一定的规则来进行的，这就要求游戏的参加者必须自觉遵守规则，而且要在游戏过程中表现自己的主动性，通过自己的努力来达到目的，这样就可以培养儿童的组织性、纪律性、集体主义观念和勇敢果断的意志品质以及能够灵活运用已获得的知识、技能和技巧的能力。

有音乐伴奏所组织起来的的游戏，可以培养儿童的韵律感和音乐才能，在音乐伴奏下做动作，可以使儿童了解音乐和舞蹈的密切配合，会使动作做得更加协调与优美，从而促进对儿童的美育教育。

二、活动性游戏在小学的地位

活动性游戏是向少年儿童进行全面体育教育的基本手段之一。在国家颁布的小学体育教学大纲中，活动性游戏占相当大的比例，此外学校的某些团体的活动和节、假日，都安排些游戏。少先队组织的活动中，特别是在少先队夏令营中，游戏占有很重要的地位。

在小学，不论是体育课还是课外体育活动，游戏都是重要的内容之一，它几乎是小学体育课的基本教材，尤其在小学一、二年级的体育课中显得更重要，体育知识的传授多是通过游戏的形式进行的。

小学生的游戏，从内容来看，有情节的和模仿动作的游戏比幼儿园同类游戏要少，带有竞赛性的游戏逐渐增多了。

三、活动性游戏教学的任务

活动性游戏的教学目的取决于正在成长中的一代人的共