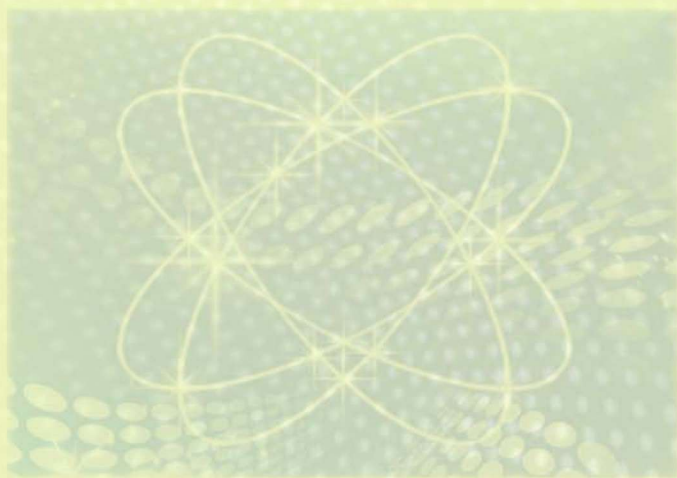


新编体育游戏

仝仕胜 周美芳 主 编



江西高校出版社

新编体育游戏

仝仕胜 周美芳 主编

江西高校出版社

图书在版编目(C I P) 数据

新编体育游戏/仝仕胜,周美芳主编. —南昌: 江西高校出版社,2012.7

ISBN 978 - 7 - 5493 - 1251 - 1

I. ①新... II. ①仝... ②周... III. ①体育游戏
IV. ①G898

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012) 第 167299 号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道 96 号
邮 政 编 码	330046
总编室电话	(0791) 88504319
销 售 电 话	(0791) 88505573
网 址	www. juacp. com
印 刷	南昌市光华印刷有限责任公司
照 排	江西太元科技有限公司照排部
经 销	各地新华书店
开 本	787mm × 1092mm 1/16
印 张	14
字 数	280 千字
版 次	2012 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1 ~ 1000 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 5493 - 1251 - 1
定 价	30.00 元

赣版权登字 - 07 - 2012 - 734

版权所有 侵权必究

前 言

体育游戏是学校体育的重要组成部分,是体育教学的主要内容。体育游戏具有一定情节和竞赛因素,形式生动活泼,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、创造性地参与,具有娱乐性和趣味性。因此,体育游戏能较大幅度地调动游戏者运动的积极性,培养其对体育活动的浓厚兴趣,全面锻炼游戏者身心,提高其基本活动能力和基本运动技术,促进游戏者德育、智育、体育和美育的发展。

本书注重理论与实践的结合,注重学生能力的培养,结构合理、内容充实、通俗易懂、图文并茂,融系统性、科学性、知识性、趣味性于一体。

依据编者多年来的教学实验经验,及积累的游戏素材,在吸收近年来国内外体育游戏的先进理论与实践内容基础上,为进一步丰富教材内容,加强课程建设,以满足广大师生对体育游戏的学习需要。作者本着“科学创编、寓教于乐、身心健康、复合人才”的指导思想,力求在原有体育游戏教材的基础上体现高水平、高质量、实用性,以适应未来社会体育和体育教育的需要,特编写本教材。

参加本书的编写人员有:仝仕胜(第一、第二、第五、第六、第八章);周美芳(第三、第四、第七章)编写。

由于编写时间短,编写人员水平、经验所限,拙作中多有谬误,敬请广大读者予以批评指正。

编 者

2012年7月8日

目 录

第一章 体育游戏概述	(1)
第一节 体育游戏的概念	(1)
第二节 体育游戏的产生与发展	(2)
第三节 体育游戏的特点	(4)
第四节 体育游戏的功能	(6)
第五节 体育游戏的分类	(8)
第六节 体育游戏与娱乐	(9)
第二章 体育游戏的应用	(12)
第一节 体育游戏的选用原则	(12)
第二节 体育游戏实施要求	(13)
第三节 体育游戏在体育教学中的运用	(14)
第四节 体育游戏在运动训练中的运用	(16)
第三章 体育游戏教学	(18)
第一节 体育游戏教学的实施	(18)
第二节 室内体育游戏的教学	(26)
第四章 体育游戏竞赛	(28)
第一节 体育游戏竞赛的组织工作	(28)
第二节 体育游戏竞赛的裁判工作	(33)
第五章 体育游戏的创编	(35)
第一节 体育游戏的创编原则	(35)
第二节 体育游戏创编的方法步骤	(37)
第三节 体育游戏的结构与图示	(40)

第六章 体操类游戏	(43)
1 丢手绢	(43)
2 指鼻子	(44)
3 打死救活	(44)
4 赶鸭子	(45)
5 大鱼网	(46)
6 渡江战役	(46)
7 冲过封锁线	(47)
8 机警换位	(48)
9 缩小包围圈	(48)
10 老鼠钻圈	(49)
11 贴膏药	(50)
12 三人攻防战	(50)
13 卡巴蒂	(51)
14 抢花炮	(51)
15 老鹰捉小鸡	(52)
16 龙头捉龙尾	(53)
17 飞龙抢珠	(54)
18 打龙尾	(54)
19 钓鱼	(55)
20 螃蟹赛跑	(56)
21 蜘蛛行	(56)
22 两人三足跑	(57)
23 三人五足接力	(58)
24 摇船过河	(59)
25 蛇形走	(59)
26 抢收抢种	(60)
27 钻双杠跑比赛	(61)
28 套圈接力	(61)
29 钻山洞	(62)
30 踩着垫砖过河	(63)
31 过沼泽	(63)
32 抛球拾物	(64)
33 包袱、剪刀、锤	(64)

34	跳六格房	(65)
35	智取木棒	(65)
36	横扫千军	(66)
37	脚抛转身接球	(67)
38	夹球抛远	(68)
39	转绣球	(68)
40	袋鼠跳	(69)
41	手扶拖拉机	(70)
42	跳蚂蚱	(70)
43	赛龙舟	(71)
44	同舟共济	(72)
45	蟹捉虾	(72)
46	收腹举腿接力	(73)
47	俯卧撑接力	(73)
48	俯卧撑淘汰赛	(74)
49	推小车	(74)
50	爬铁索桥	(75)
51	闭眼踢球	(76)
52	夜间搜索	(76)
53	越过岗哨	(76)
54	遥控飞机	(77)
55	跛子骑瞎马	(78)
56	斗智斗勇	(78)
57	角力	(79)
58	顶牛儿	(80)
59	背推角力	(80)
60	背负角力	(81)
61	互抱角力	(82)
62	抱腿比赛	(82)
63	不让臂膀抬起	(83)
64	斗鸡	(84)
65	单脚独臂战	(84)
66	打脚腕	(85)
67	盘腿半蹲	(86)
68	夺棒	(86)

69	企鹅走路	(87)
70	背人接力	(88)
71	骑兵打仗	(88)
72	铁高跷	(89)
73	自行车慢行冠军	(90)
74	倒骑自行车	(90)
75	骑车过障碍	(90)
76	二人一体骑自行车接力	(91)
77	骑独轮车耗时	(91)
78	骑独轮车过障碍	(92)

第七章 田径类游戏

(93)

第一节	奔跑类游戏	(93)
1	迎面接力跑	(93)
2	折回跑接力	(94)
3	十字接力	(94)
4	8 字接力跑	(95)
5	圆圈循环接力	(96)
6	接力区接力	(97)
7	单足蹲起接力	(97)
8	成队曲线赛跑接力	(98)
9	跨栏	(99)
10	跨越障碍	(99)
11	迎面障碍接力	(100)
12	你选择哪条路	(101)
13	转身起跑	(102)
14	起跑追拍	(103)
15	行进间追拍	(103)
16	你追我赶	(104)
17	绕人追击	(105)
18	循环追拍	(105)
19	圆圈追抓	(106)
20	报数追拍	(106)
21	抢圈追拍	(107)
22	顺线追拍	(108)

23	追捕	(109)
24	行进中冲跑	(109)
25	跑过独木桥	(109)
26	长江黄河	(110)
27	向后跑比赛	(111)
28	雷厉风行	(111)
29	多拉快跑	(112)
30	挑战应战	(113)
31	信鸽放飞	(114)
32	跑垒记分	(114)
33	高高抛快快跑	(115)
第二节	跳跃类游戏	(115)
34	争上游	(115)
35	跳书包	(116)
36	前仆后继	(117)
37	小腿勾棒跳	(118)
38	火车赛跑	(118)
39	跳石过河	(119)
40	写正字	(120)
41	立定跳远接力	(121)
42	穿梭立定跳远	(121)
43	负重蛙跳接力	(122)
44	两人蹲跳	(122)
45	伸腿触物	(123)
46	空中接球	(124)
47	跳远比赛	(124)
48	纵跳摸高	(125)
49	步步高	(125)
50	前后分腿交换跳	(126)
51	连续跳横绳	(126)
52	跳四方橡皮筋	(127)
53	左右跳障碍	(128)
54	跳棒接力赛	(129)
55	复式接力	(129)
56	跑跳综合接力	(130)

第三节 投掷类游戏	(130)
57 掷远比赛	(130)
58 抛实心球比赛	(131)
59 正面单手坐推实心球	(131)
60 掷回去	(132)
61 推双悬球	(133)
62 推球过线比赛	(133)
63 打靶	(134)
64 击球进圈	(135)
65 投弹打靶	(135)
66 绳球中靶	(136)
67 连中三元	(137)
68 打碉堡	(138)
69 重保龄球	(138)
70 跑垒击球	(139)
71 原地投镖	(140)

第八章 球类游戏

(141)

第一节 篮球类游戏	(141)
1 看谁最协调	(141)
2 步伐移动	(141)
3 巧入营门	(142)
4 绕身传递	(142)
5 篮球绕环全能赛	(143)
6 队长球	(144)
7 传球脱险	(144)
8 传球接力	(145)
9 接地滚球转身传球	(146)
10 圆圈追传球	(146)
11 三角传三球	(147)
12 传球追触	(148)
13 三球不归一	(149)
14 选择投射门	(149)
15 巧避反弹球	(150)
16 跳转接球	(151)

17	抛球换位	(152)
18	叫号换位	(152)
19	跳绳传接球	(153)
20	夺球	(154)
21	抢断球	(155)
22	阻止接球	(155)
23	往返运球接力	(156)
24	双手运两球接力	(157)
25	运球追人	(158)
26	运球占位	(158)
27	运球过障碍占圈	(159)
28	躲流弹	(160)
29	持球突破接力	(160)
30	突破防守	(161)
31	一加一投篮比赛	(162)
32	投篮晋级	(163)
33	阻力投篮	(163)
34	跳起连续碰篮板球	(164)
35	运球接力	(165)
36	拾、放球投篮接力	(166)
37	传球射门	(166)
38	挖地雷	(167)
39	九区篮球	(168)
40	活动篮筐	(168)
41	仰卧双手投篮	(169)
42	端线篮球	(169)
43	二球一赛	(170)
44	蹲姿篮球赛	(171)
45	单臂篮球赛	(171)
46	“高人”篮球赛	(172)
第二节	排球类游戏	(172)
47	传球比快	(172)
48	传球比赛	(173)
49	背传球	(173)
50	自传自垫	(174)

51	对墙垫球	(175)
52	叫号垫球	(175)
53	垫第二个球	(176)
54	看谁摘得多	(177)
55	挂钩摘钩	(177)
56	扣球往返跑	(178)
57	圆圈赛	(179)
58	流星锤	(180)
59	拦网接力赛	(180)
60	追星赶月	(181)
61	发球得分	(181)
62	接发球比赛	(182)
63	遮网排球赛	(182)
64	沙滩赤足排球赛	(183)
第三节	足球类游戏	(184)
65	颠球	(184)
66	连续顶球	(184)
67	头排球	(185)
68	踢球进圈	(186)
69	踢球打靶	(186)
70	跑垒抢射	(187)
71	射门比赛	(188)
72	运球绕杆	(189)
73	单人双球	(189)
74	踢球出圈	(190)
75	方形抢截	(191)
76	二龙戏珠	(192)
77	过人射门	(192)
78	射门击柱	(193)
79	背对背连体足球赛	(194)
80	手握踝足球赛	(194)
81	半场足球	(195)
82	多球足球赛	(195)
83	多门足球赛	(196)

第四节	其他球类游戏	(197)
84	沿球台变向跑	(197)
85	颠球接力	(198)
86	依次击球	(198)
87	攻门	(199)
88	左右开弓	(200)
89	前后步法接力赛	(200)
90	二人一拍打羽毛球	(201)
91	方形传接球	(202)
92	轮转击球	(202)
93	弹筋准网球	(203)
94	小手球比赛	(204)
95	坐姿捆腿打手球	(204)
96	荷兰式篮球	(205)
97	跑垒球	(206)
98	橄榄球赛	(207)
99	打“高尔夫”球	(207)

第一章 体育游戏概述

第一节 体育游戏的概念

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。事物是在不断变化的,人们对事物的认识也会逐步深化。因此,在现实生活中往往由于人们认识上的差异,以致对同一事物采用不同的概念或者对同一概念有不同理解。对于游戏和体育游戏这个不断发展的事物,其概念的定义也一直没有稳定统一的认知。

游戏作为人类的一种特殊活动,有着丰富和复杂的内涵和外延。相当一部分娱乐活动、体育比赛都可以看做是游戏活动或具有游戏活动的因素。

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财富为结果。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,维持着人类自身的生存和繁衍。对劳动者和学习者而言,劳动和学习是必须的,是来自外部的要求,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。因此我们将游戏的概念概括如下:游戏是一种特殊的社会实践活动,是由人类身心需要引发的,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。

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关系。人们早期的游戏行为与今日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发展成为今天这种具有自己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。可见,在体育游戏的本质属性中,既有游戏的特点,又有体育的特征。对其本质属性可以概括为:体育游戏是以身体练习为基本手段,以增强体质、娱乐身心、陶冶性情为目的,并根据一定需要有针对性地拟定一定的故事情节和竞争性而创编的一种现代游戏。

游戏中不同的故事情节反映了当代社会中的各种现象,因此可以引人入胜。游戏竞争性强,可以激发人体的智能、体能,间接有效地提高游戏者学习、生活、劳动的技能,提高全民的身体素质。通过体育游戏,还能增强人们的竞争意识和坚强的意志品质,这对建立现代人生观和对青少年进行吃苦耐劳教育有很大意义。因此,体育游戏对各年龄段游戏者,都有积极的教育作用。

体育游戏能够改善和提高各种活动技能,如走、跑、跳跃、投掷等日常生活中所必需的活动技能。学校中的游戏,可与田径、体操、球类、水冰等项目密切配合,能够增进健康,促进青少年身体的全面发展,掌握生活中基本的活动技能,有利于培养德、智、体全面发展的人才。

体育游戏一般是在室外进行,使参与者的身体接触阳光和新鲜空气,因此,具有健身意义。体育游戏是在变化的环境中进行的,它能够发展机智、敏捷、迅速的判断力并增强记忆力。

体育游戏有健身性游戏和竞技性游戏之分。健身性游戏是自觉地和创造性地按规则完成,它不仅对发展身体有很大的意义,并且对智能的发展也有良好的影响,它可以使游戏者认识周围环境,发展思维,培养主动性、创造性,在克服困难的斗争中养成集体主义精神。竞技性游戏比较复杂,游戏的人数和规则都有严格的规定,游戏者要根据规则进行斗智、斗勇。竞技性游戏是健身性游戏发展的高级形式。

有趣的游戏吸引着参与者,在游戏进行中,应当严格而准确地贯彻游戏规则,服从集体利益,以养成服从组织、遵守纪律的优良品质。在游戏中,参与者能够充分表现出活泼、愉快的情绪。游戏中的分队游戏最能培养人勇敢、顽强、善于克服困难、集体主义和不屈不挠的精神,而这些精神都是 21 世纪现代人不可缺少的品质。

第二节 体育游戏的产生与发展

体育游戏作为一种社会现象,是随着人类社会的产生和发展而出现和演进的。在人类社会漫长的历史中,体育游戏经历了一个由萌生、发展到不断完善的过程。

一、体育游戏的产生

“需要”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,也就是一切历史的第一个前提。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活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,人们生活在极其艰险的环境中,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。在为生存而抗争的过程中,远古人认识到: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,人们把在不同环境条件下获取食物和防御兽类的走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等各种活动技能进行模仿再现。并把这些技能、经验传授给下一代,于是就出现了人类最初的教与学形式。教育和培养下一代的生活经验和劳动技能,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授的教育活动,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,原始人类狩猎满载而归、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,以抒发内心的情感,获得心理上的满足。人类早期的这些表达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,人的动物行动本能,人在心理上的原始倾向,儿童的模仿天性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到自觉的过程。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、体育游戏的发展

体育游戏是伴随人类社会的发展而产生、发展并日趋完善。在体育游戏的发展过程中,社会生产力的发展起了决定性的作用。体育游戏是一种非生产性的,以改造人类自身为目的的活动。它的发展取决于社会生产力的发展——为人们提供了多少剩余产品,提供了多少闲暇时间。生产力的发展决定着体育游戏的发展规模,科学技术的进步改变着体育游戏的活动形式。

在原始社会,生产力水平低下,人们忙于为生存而抗争,体育游戏活动处于半盲目的意识模糊状态,游戏极其简单、原始,还未从生产性的活动中分化出来。在奴隶社会,有了剩余产品,产生了阶级分化,奴隶主阶级有了大量闲暇时间,而奴隶阶级却连人身自由都没有。体育游戏为统治阶级所占有,为其阶级利益服务,作为他们祈神和自我娱乐的工具。并且从其他社会活动中逐渐分化出来,而成为独立的非生产的活动,形成了体育游戏雏形。但游戏者仅限于统治阶级,不可能有较大规模的发展。到封建社会,生产力发展,社会进步,解放的奴隶成为农民,有了人身自由,有了空闲时间,产生了市民游戏;同时体育游戏成为训练士兵、加强军事力量的手段。这一时期,体育游戏有了较大的发展规模,出现在一般人的实际生活中。随着社会化大机器生产时代和电子时代信息时代的到来,

生产力有了巨大的飞跃,人类从繁重的体力劳动中解放出来,有了大量的余暇时间,人们的文化娱乐需求日益增长,体育游戏本身成为目的。人们开始为了游戏而游戏,希望从体育游戏中发泄自己过剩的潜力,改善人的身心健康。因而体育游戏有了最广泛的基础,活动形式推陈出新,有了全新的发展,成为人类的一种新型的独立的休闲生活方式。体育游戏无论作为体育教学、运动训练手段,或是群众性文化娱乐、体育锻炼的活动方式,都具备了巨大的发展潜力。

体育游戏作为人类实践活动之一也受到推动人类和社会发展的诸因素的直接和间接影响。人类社会的进步,思维能力的增强,丰富和规范了体育游戏内容。人类生产工具和军事武器的改进,也使体育游戏更具多样性、趣味性和竞争性。宗教活动的进行,使游戏活动得到广泛传播。教育的发展不仅使体育游戏更广泛地得到开展,同时使之不断更新。

第三节 体育游戏的特点

体育游戏是游戏的组成部分,属于体育活动,然而它又具有相对的独立性。它除了具有游戏和体育活动的一般特点以外,还有它本身所固有的特点,只有认识和了解了体育游戏的特点,才能充分发挥其应有的作用。

一、非生产性

非生产性是游戏的本质属性,是体育游戏与生产劳动的本质区别(表1-1)。体育游戏与生产劳动都需要一定的身体活动,但生产劳动主体是人,客体是自然与社会,它带有明确的目的性,其动机是意识到对社会的职责,行为具有强制性。而体育游戏主体是人,客体也是人本身,它不产生对社会直接有用和必要的价值,目的在于充分发挥人类的潜力,在于完善个体,实现自我,并无直接指向外在的功利目的,它仅仅是为了消遣和娱乐。这也是体育游戏与竞技体育的根本区别。竞技体育活动的目的是讲究功利,参加竞技运动的运动员,教练员已不再是消遣娱乐,给他们的身心带来的是高度紧张。尤其是职业化的竞技运动,在某种程度上也是一种工作(劳动)。

二、灵便性

体育游戏没有直接的外在功利性。人们在体育游戏中注意的是活动过程的乐趣,而不是活动的最终目的或结果,因而游戏活动的目标往往可根据游戏者自己的愿望提出和设定。游戏活动过程中不受外部的制约和约束。游戏者可以自由选择玩什么,怎样玩,用什么器材。并可以商议游戏的方法及进程,可以充分发挥参与者的自主性,做自己的主人,完善个体,实现自我。