

GAME

体育游戏的创编与



200

例

《学校体育》增刊

16183

编辑出版：《学校体育》编辑部

印 刷：北京安华印刷厂

定 价：1.00元

体育游戏的创编与 200 例

《学校体育》编辑部

一九八四年 北京

编著者:

理论部分 聂性诚 夏 雪 王 武

游戏部分 王 武 吴纪安 舒培华

杨培林 冯金菊 李向东

聂性诚 刘长久 关槐秀

宋志坚 张 毅 王民享

封面设计: 雪 骅

插 图: 张东风 雪 骅 聂性诚

编者的话

体育游戏源远流长，内容丰富，形式多样，生动活泼。它以锻炼身体、富于娱乐、发展智力、陶冶情操等特点，博得广大青少年儿童的热爱，在学校体育与业余体校的教学、训练中，占有十分重要的地位。

目前我国出版的有关体育游戏的书刊不多，系统介绍体育游戏的创编理论的书刊则更为少见。为了满足广大读者对游戏的创编理论和游戏实例两个方面的要求，我们编辑出版了这本《体育游戏的创编与200例》增刊。体育游戏的创编理论，重点介绍了：体育游戏的作用与创编原则；不同年龄学生体育游戏的特点；创编体育游戏的方法步骤；创编室内体育游戏的要求；体育游戏素材的搜集与整理；中小学体育游戏的教学；体育游戏的创编应讲求实效与创新等内容。体育游戏200例，在选编时注意了游戏的教育性、活动性、趣味性，及室内游戏的比例。

根据体育游戏的创编原则及书写的一般格式，每个游戏的前面，本应有“游戏目的”一项，但由于同类内容的游戏和相同的游戏方法，在锻炼目的和教育目的上都大致雷同，而且也显而易见，为了避免不必要的重复，故我们在编辑时省略了“游戏目的”一项。

关于游戏的方法是千变万化的，同一游戏可以采用多种不同的方法。许多游戏本可以只提游戏任务和规则，而把完成任务的具体方法留给学生自己去创造，以更有利于发展学生的体力和智力。但我们既不可能把各种方法加以一一列举，又不能根本不涉及方法，所以在编辑时，只选择一种比较常用的方法，以期能达到举一反三的目的。

由于我们编辑水平有限，如有错误，恳请批评指正。

AA782/04

目 录

体育游戏的创编

一、体育游戏的作用与创编原则	(1)
二、不同年龄学生体育游戏的特点	(5)
三、创编体育游戏的方法步骤	(7)
四、创编室内体育游戏的要求	(11)
五、体育游戏素材的搜集与整理	(12)
六、中小学体育游戏的教学	(14)
七、体育游戏的创编应讲求实效与创新	(17)

体育游戏 200 例

奔 跑

1. 电子琴	(20)	23. 跑中抛接	(28)
2. 击鼓	(20)	24. 插红旗	(29)
3. 赶鸭子	(20)	25. 跑垒记分	(29)
4. 钻地道	(21)	26. 挑战	(30)
5. 梅花斗艳	(21)	27. 高高抛快快跑	(30)
6. 割麦子	(22)	28. 翻身接力	(31)
7. 信鸽放飞	(22)	29. 顺线追拍	(31)
8. 跑城	(22)	30. 蚂蚁搬家	(32)
9. 跳皮筋追人	(23)	31. 解脱接力	(32)
10. 转炉炼钢	(23)	32. 弧形过棒接力	(33)
11. 欢乐的小矿工	(24)	33. 胯下抓棒	(33)
12. 爆破	(24)	34. 对号抢占空位	(34)
13. 消防队	(24)	35. 挂环比赛	(35)
14. 抢圈追逃	(25)	36. 叫号追人	(35)
15. 跨岛追拍	(25)	37. 自由跑	(35)
16. 捉兔	(26)	38. 四角跑	(36)
17. 翻饼接力	(26)	39. 追持球的人	(36)
18. 登陆演习	(26)	40. 钻四门	(37)
19. 志在四方	(27)	41. 修筑铁路	(37)
20. 跟踪追击	(27)	42. 抢空位置	(37)
21. 找队旗	(28)	43. 过五关	(38)
22. 前仆后继	(28)	44. 看谁先跑到	(38)
		45. 你追我赶	(39)
		46. 争人	(39)

跳 跃

47. 渡河..... (42)
48. 穿梭跳远..... (42)
49. 写“正”字..... (42)
50. 抢渡大渡河..... (43)
51. 行动一致..... (43)
52. 争夺阵地..... (44)
53. 跑跳交替..... (44)
54. 圆形集体跳竿..... (45)
55. 连续跳长绳..... (45)
56. 快快跳起来..... (45)
57. 跳篱笆..... (46)
58. 猫扑老鼠..... (46)
59. 跳移动栏..... (47)
60. 跳绳传球..... (47)
61. 踢百分..... (47)
62. 跳方投篮..... (48)
63. 跳绳接力舞..... (48)
64. 换物夺红旗..... (49)
65. 猜拳立定跳远..... (49)
66. 跳“蚂蚱”..... (49)
67. 跳球接力..... (50)
68. 立定跳远..... (50)
69. 跳绳转圈..... (50)
70. 跳皮筋转圈..... (51)

投 掷

71. 青蛙跳水..... (54)
72. 飞碟跳高..... (54)
73. 飞碟比赛..... (54)
74. 打地靶比赛..... (55)
75. 投沙包..... (56)
76. 赶超先进..... (56)
77. 围攻堡垒..... (56)
78. 炮轰敌营..... (57)

79. 打靶..... (57)
80. 掷球过网..... (58)
81. 投击目标..... (58)
82. 投弹打靶..... (59)
83. 炸碉堡..... (59)
84. 投包互射..... (59)
85. 击木柱..... (60)
86. 绳球中靶..... (60)
87. 投飞碟比赛..... (61)

足 球

88. 射球出圈..... (64)
89. 向后顶传球比赛..... (64)
90. 头排球..... (65)
91. 夹运结合..... (65)
92. 踢球击柱..... (65)
93. 点将抢射..... (66)
94. 过障碍..... (66)
95. 传球回家..... (67)
96. 跑垒球..... (67)

篮 球

97. 地篮球比赛..... (70)
98. 绕身传球接力..... (70)
99. 运球过障碍占圈..... (70)
100. 击球出圈..... (71)
101. 运球追拍..... (71)
102. 抛球为号..... (72)
103. 追目标..... (72)
104. 交叉传球..... (73)
105. 综合接力..... (73)
106. 综合运球接力..... (73)
107. 围圆抢断..... (74)
108. 传运结合..... (74)
109. 运球投篮接力..... (75)
110. 十字运球接力..... (75)

111. 端线篮球..... (76)
 112. 投柱球..... (76)
 113. 活动碉堡..... (77)

排 球

114. 叫号接球..... (80)
 115. 快传快跑..... (80)
 116. 技术动作接力..... (80)
 117. 发球记分..... (81)
 118. 打擂台..... (81)

体 操

119. 传口令..... (84)
 120. 钻藤圈..... (84)
 121. 跑、跳、飞..... (84)
 122. 一切行动听指挥..... (85)
 123. 言行一致..... (85)
 124. 双脚离地..... (85)
 125. 迎面滚翻接力..... (86)

冰 雪

126. 抽冰猴打靶..... (88)
 127. 滑单梯越障碍..... (88)
 128. 滑单梯接力赛..... (88)
 129. 堆雪人..... (89)
 130. 滚雪球..... (89)
 131. 雪地打冰球..... (89)

综合游戏

132. 球击龙尾..... (92)
 133. 跑垒击球..... (92)
 134. 挂红旗..... (93)
 135. 看谁积极..... (93)
 136. 智夺枪支..... (93)
 137. 战斗机大战..... (94)

138. 拍龙尾..... (94)
 139. 打空降特务..... (95)
 140. 取情报..... (95)
 141. 排雷..... (95)
 142. 快慢赛..... (96)
 143. 顶汽球..... (96)
 144. 小鸡过河..... (96)
 145. 谁穿得快..... (97)
 146. 龟兔赛跑..... (97)
 147. 集体跳房子..... (97)
 148. 同步卫星..... (98)
 149. 航天飞机..... (98)
 150. 避风港..... (98)
 151. 攻城..... (98)
 152. 同步加速器..... (99)
 153. 小动物投掷比赛..... (100)
 154. 点爆竹..... (100)
 155. 明七和暗七..... (101)
 156. 巧钻电网..... (101)
 157. 综合素质练习接力..... (102)
 158. 互相掩护..... (102)
 159. 障碍接力..... (102)
 160. 击球跑垒..... (103)
 161. 二人狩猎..... (104)
 162. 三人狩猎..... (104)
 163. 夺旗战..... (104)
 164. 瞎子摸鱼..... (105)
 165. 小小毬球赛..... (105)
 166. 飞步取棒..... (106)
 167. 冲过火力网..... (106)
 168. 换球夹跳..... (107)
 169. 二人夺弹..... (107)
 170. 方阵拉绳..... (107)
 171. 协力争球..... (108)

室内游戏

172. 投准得分..... (110)

一、体育游戏的作用与创编原则

体育游戏源远流长,内容丰富,形式多样,深受广大青少年儿童的热爱,在学校体育与业余体校的教学、训练中占有十分重要的地位。

(一) 体育游戏的特点与作用

体育游戏既不同于一般的体育运动,也不同于一般的智力游戏、娱乐游戏,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的体育锻炼方法。体育游戏具有锻炼身体、富于娱乐、发展智力和陶冶情操等特点。这些特点,决定了体育游戏的作用和价值。

1. 体育游戏能增强学生的体质,发展基本活动能力,掌握正确的技术动作,为提高运动能力打好基础。因此,体育游戏既可以作为小学体育教学的基本教材之一,使学生通过体育游戏的教学,直接达到锻炼身体,学习体育基本知识、技术、技能的目的;又可以作为教学、训练的一种手段,为完成教学、训练的主要任务服务。

2. 体育游戏以它的娱乐性(包括竞争性)吸引着广大青少年儿童。因而,有助于培养学生参加体育活动的兴趣,提高学生的练习积极性。“兴趣是最好的老师”,把那些最重要,需要经常反复练习,而又比较单调的基本技术动作,创编成游戏,藉以激发学生的练习情绪,使其乐而不厌是提高教学、训练效果的一种重要方法。因此,有人认为:体育游戏是培养优秀运动员的土壤和摇篮。

3. 体育游戏以它特有的内容、情节、形式、规则及要求,陶冶学生的情操,培养学生勇敢顽强、机智果敢、团结协作、遵守纪律、不畏艰难、诚实自制、拼搏奋进等优良品德。寓教育于兴趣之中,其效最优。

4. 体育游戏有助于培养学生的思维能力、创造能力和竞争能力。体育游戏一般都是以争夺最后的胜负而告终的。体育游戏的胜负,不仅是体力的竞争,同时也是智力的竞争。胜负的评判,无论是以完成任务的数量、质量为基础指标,还是以完成任务的时间快慢为基础指标,其完成任务的方法是起决定性作用的。例如,在“运送弹药”的游戏中,如何才能搬得

多、搬得快,而又不丢失;在“架桥过河”的游戏中,怎样才能争时间、抢速度,而又不致于落水?如此等等,都需要通过积极的思维,选择或创造最有效的方法。而方法的选择和创造必须考虑个人的特点和能力,集体性的体育游戏还有一个非常重要的战术配合和战略安排问题,更是智慧的较量。因此,好的体育游戏和好的组织教法,对培养学生的思维能力、创造能力和竞争能力是大有裨益的,而这些能力,是现代社会对人材培养极为重要的要求。

体育游戏的上述特点和作用,并不是所有的体育游戏都具备的。这些特点和作用能否得到充分的体现,取决于两个因素,一个是游戏本身的质量;另一个是游戏的组织教法。

(二) 体育游戏的创编原则

体育游戏的创编原则是体育游戏创编过程的客观规律的反映,是人们在创编体育游戏的长期实践中,积累起来的、具有普遍意义的经验总结和概括,是创编体育游戏必须遵循的准则。

我们前面所谈到的体育游戏的特点和作用,实际上就是体育游戏这个系统的功能。因为体育游戏系统是由人来设计的(即创编),因此系统功能的多寡与功能的高低(即游戏质量的高低),主要取决于对游戏系统的设计水平(即游戏的创编水平)。而了解和运用体育游戏的创编原则,是提高创编体育游戏质量的重要因素。创编体育游戏应遵循下列一些原则。

1. 锻炼性原则

锻炼性是体育游戏最本质的特征,如果一个游戏缺乏锻炼价值,那么它就不成其为体育游戏了(集中注意力的游戏和放松游戏除外)。因此锻炼价值是评定体育游戏质量的一条重要标准。但体育游戏的锻炼价值是具有相对意义的。因为,体育游戏作为体育教学、训练的一种手段,在评定其锻炼价值时是以它完成某种特定任务的程度为依据的。所以,不同性质、不同类型的体育游戏具有不同的锻炼效果,在评定其锻炼价值时,只能在同类游戏中进行比较。视其完成某种相同任务(如发展某种相同的素质)所起作用的大小。

在创编体育游戏时，贯彻锻炼性的原则可以从下列几个方面入手：

(1) 明确游戏的主要锻炼目的。即所创编的游戏的主要用途。例如，有的游戏是以发展某种素质为主要目的的；有的游戏是以发展某种能力为主要目的的；有的游戏是以掌握某些基本技术动作为主要目的的；还有的游戏是以集中注意力或以放松为主要目的的。

(2) 根据游戏的主要锻炼目的，选择最有效的动作作为创编游戏的“元件”。

(3) 根据对象的生理、心理特点确定合理的组织形式。

(4) 根据锻炼目的和对象的生理、心理特点，确定分组人数与运动负荷。

2. 教育性原则

体育游戏作为学校体育的一项内容或一种手段，不仅应当具有锻炼身体的价值，而且还应当具有思想教育的价值，这是我们社会主义教育和社会主义体育的性质所决定的。因此，体育游戏的思想教育价值也是评定游戏质量的一条重要标准。但必须强调指出，游戏的教育作用，必须与游戏的内容、方法、规则等有机结合，融为一体，寓教育与活动之中，既不能牵强附会，更不能搞形式主义。因此，在创编体育游戏过程中，既要防止忽视思想教育的倾向，又要防止过去那种“左”的做法。提高体育游戏的思想教育价值，可以从下列几个方面入手：

(1) 游戏的名称：选择一个既能反映游戏的具体内容，又有一定的教育意义的游戏名称，有利于提高游戏的思想教育价值。例如，小学生爬竿接力游戏（在竿顶结、解红领巾交接信号），有的教师，把这一游戏取名为“掏鸟窝”，这个名称不仅没有积极的教育意义，反而有消极的不良影响，如改名为“挂红旗”或“挂红灯”就有意义得多了。又如，做和信号相反的动作游戏，有的人取名为“倒行逆施”，这样的名称，无论是教师自己发信号或是由同学作引导人发信号，所表示的师生关系或同学关系，其含义都是不好的。有些游戏，如果确实很难找到一个既贴切又有教育意义的名称，倒不如以游戏的内容（如做和信号相反的动作）或主要目的（看谁反应快速准确，或看谁的注意力集中）直接命名为好，以免产生负作用。

(2) 游戏的内容：不同的游戏内容，具有不同

的教育作用。例如，以“侦察兵”为主题的体育游戏，要求学生做通过“独木桥”、跨过“壕沟”、钻过“铁丝网”、越过“封锁线”等一系列的动作，有助于培养学生机智、勇敢、顽强的品质。而有些集体性较强的球类游戏，则更有助于培养学生团结协作的精神。因此，在创编游戏时，首先可以从游戏的内容来确定游戏的教育目的。其次再从已定的教育目的出发，来丰富和调整游戏的内容，以便加强游戏的教育效果。

(3) 游戏的方法：同一内容，采用不同的组织方法，可以达到不同的教育效果。例如，以各种跑、跳、投动作为基本内容的游戏，既可以采用个人夺标的组织方法，也可以采用小组夺标的组织方法。不同的组织方法，可以收到不同的教育效果。因此，选择游戏的组织方法，应在有利于提高游戏锻炼价值的基础上，考虑游戏思想教育的需要。

(4) 游戏的规则：游戏规则制定得是否明确、合理、严谨、易于裁判，其教育效果也是不尽相同的。例如，追拍游戏，规则不仅要明确规定不准采用推人、打人等危险动作，而且必须明确规定对违反者的处理方法。又如，凡有界线限制的游戏，对“出界”的规定必须明确到底是以触及界线为“出界”，还是以越过界线才算“出界”，以免在游戏中引起不必要的争执而影响团结。

(5) 游戏的情节：创编小学低年级学生的体育游戏，一般都赋予各个动作以象征性或假说性的名称，并以一定的情节或主题贯穿起来。不同情节或主题的游戏，具有不同的教育意义。例如，以“深山探矿”为主题的游戏，就比以“深山打猎”为主题的游戏含意要深刻得多，教育意义也大得多。

(6) 游戏的赏罚：创编体育游戏，一般均以评定最后的胜负而告终，但有的同志为了提高游戏的竞争性，还规定了对胜方的奖励和对负方的处罚办法。处罚方法必须讲究文明，不得挫伤负者的自尊心，更不得侮辱人格。例如，令负者当马让胜者骑；让负者学狗叫；让负者手脚并用从乒乓球台或体操凳下爬过去等等，这些做法都是不可取、不文明的，应当摒弃。

3. 启发性原则

加强对学生思维能力和创造能力的培养，是现代教育的一个重要特征，是现代社会对人才培养的一个重要要求。体育游戏在培养学生的思维能力和创造能

力方面,如前所述,具有特殊的功能。为了充分发挥体育游戏的这一功能,在创编游戏时,应当认真贯彻启发性的原则,克服过去那种把一切都规定得死死的刻板式做法,千方百计地启发学生的思维,培养学生的创造力。

在创编体育游戏中。贯彻启发性的原则,主要是在完成游戏的方法和教法提示中下功夫。例如,在创编“按要求做动作”的游戏中,所设计的动作要求,应当是可以采用多种方法来完成的。比如做一个双脚离地(即动作要求的动作),有的学生可能采用双脚跳起的方法,有的学生可能采用手倒立的方法,还有的学生可能采用坐在地上举腿的方法等等。如果评定胜负的标准是稳定、简便,那么采用坐在地上举腿的方法的学生就可以获胜。这样设计动作要求,就有利于培养学生的思维力和创造力。

又如,“架桥过河”的游戏,地上划两条线作为象征性的河,给学生两块短木板,只要求学生脚踏木板过河不得踩地就可以了。只要学生按这一要求去做,可以采用各种方法。如果把过河的具体方法也规定得死死的(如木板必须一块接一块等),就无助于培养学生的思维力和创造力。

再如,分组比赛是体育游戏最常用的一种组织方法。目前大多要求各组学生排成一队,按顺序一个接一个做,最后看那一组按规定先完成任务。如果改变这种评定胜负的方法,不按固定顺序,各组自行安排上场队员,逐一对抗计分,然后累计各组总分来评定胜负。那么,各组学生就需要研究战略排阵了。在进行战略排阵中,不仅需要预测兄弟组的排阵方法(即上场顺序),还需要对本组同学在各场次上可能夺得名次作出估计,就犹如“孙膑赛马”一样,给学生创造充分施展聪明才智的机会。

4. 趣味性原则

趣味性是体育游戏的又一个本质特征。如果没有趣味性就不成其为游戏了,也从根本上失去了对学生的吸引力。使学生在情趣盎然中身体得到锻炼,情操得到陶冶,智力得到发展,正是体育游戏的特殊功能。加强体育游戏的趣味性,一般可从以下几个方面入手。

(1) 增加游戏的竞争因素。体育游戏的趣味性,主要来源于竞争。在一定条件下,竞争的因素越多,越激烈,游戏的趣味性就越强。这一方面是由于激烈的竞争能满足学生的生理、心理需要;另一方面

是因为在激烈的竞争中,影响胜负的因素比较多时,就难免会出现“顾此失彼”的现象,这种现象常常会引起学生捧腹大笑。例如,“接力跑”游戏,让各组学生一个接一个地跑,趣味就不浓;如果让各组学生两个人(或三个人)一起手挽手一起跑,就可以增加一点趣味;如果让各组的每两名学生把其相邻的两脚用手巾绑在一起,两个人用三条腿跑,游戏的趣味就会更浓。又如,我们前面所谈的采用逐一对抗累计计分法,就比平时采用的分组竞赛法要有趣得多。

(2) 提高动作设计的趣味性。提高游戏动作的新颖性(如在发展学生协调能力的游戏中选择一些与日常习惯动作相反的动作)、惊险性(但能确保安全)、象征性(如学青蛙跳、鸵鸟跑、老鹰飞等),以及提高游戏动作的难度(包括限制条件、动作要求等)都有助于提高游戏的趣味性。

(3) 加强游戏的情节。设计小学生特别是小学低年级学生的体育游戏,动作一般都比较简单,竞争也不能过于激烈,因此提高游戏的趣味性主要应在游戏的情节上多下功夫。如“小蜜蜂采花蜜”、“刮风、下雨都不怕”、“插红旗”、“防空演习”等等,充分发挥小学生形象思维的特点。

5. 均等性原则

要充分发挥体育游戏的作用,在创编游戏时,必须贯彻均等性的原则。所谓均等性,就是要使参加游戏的学生在活动的內容、时间,发挥体力、智力、接受教育,及争取胜利的可能性上,具有基本均等的机会。如分组时的力量搭配,攻防活动时间的交换等等。

6. 安全性原则

促进学生身心的健康发展,是体育游戏最根本的目的。如果因为游戏而出现伤害事故,而给学生的肉体和精神带来痛苦,影响学生其他课程的学习,那就违背了体育游戏的根本目的。因此,在创编体育游戏时,对游戏的各个环节均应进行认真的“安全检查”。

(1) 设计的游戏动作是否容易引起伤害事故?例如,某一角力游戏的动作计设为:在一个直径为一米的圆圈内,两人采用单脚跳,以肩相撞,看谁把对方撞出圈外。肩关节是比较容易受伤的部位,双方用力相撞就容易受伤。如果改为双方两肩相贴,看谁把对方挤出圈外,其动作的安全系数就要高得多。

(2) 游戏的组织方法是否合理?特别是投掷

类、奔跑类的游戏,队形如何排列?往返路线是否明确?交接方法有无漏洞?

(3)游戏的规则是否严谨?对容易出现的不安全动作,规则是否作了明确的限制?例如,在追拍游戏中,不准推人、打人;在打活动目标游戏中,只能用球打圈内同学膝关节以下部位等,必须作出明确规定。同时对违反规则者,还应视其情节轻重规定相应的罚则。

(4)游戏场地设计是否注意了安全因素?例如,在分组比赛的游戏场地设计中,小组与小组之间是否保持有必要的距离;各种接力游戏中往返路线有无冲突等等。

(5)教法提示有无安全措施?体育游戏的安全性是相对的,无论游戏设计得多么合理,不安全的因素总是或多或少地存在的。为此,在创编游戏时,在必要的情况下,应在教法提示中提醒选用者注意本游戏中容易出现伤害事故的环节,并提出相应的安全措施。

7. 针对性原则

体育游戏是一种有意识、有目的的教育活动。因此,在创编体育游戏时,必须首先考虑游戏的目的任

务。其次,必须明确游戏的对象,即游戏是为那一年龄组的学生编的。只有根据游戏的目的任务及对象进行创编的游戏,针对性才可能强,才可能达到预期的效果。

体育游戏的创编原则,以对立统一的形式存在于创编游戏的全过程。它们的统一性主要表现在各原则相互促进相互加强,提高创编游戏的总体质量上。例如趣味性的原则,可以加强锻炼效果和教学效果;安全性的原则,可以保证充分发挥游戏的各种功能。然而各原则之间,还存在相互对立,相互制约的一面。例如,为了提高游戏的趣味性,就要提高动作的惊险性、难度,增加游戏的竞争因素、对抗程度等等,这些因素的加强,就容易导致游戏安全性的下降。因此,游戏创编者的水平一方面体现在如何利用各原则的统一性上,使各原则相互促进,相互加强;另一方面体现在如何处理原则之间相互对立和相互制的关系,最大限度地减少它们之间的相互干扰。要想处理好这个问题,关键要有一个系统观点,从提高游戏的总体质量出发,分析比较各种因素对游戏总体质量不同的影响,从而决定自己的取舍。

二、不同年龄学生体育游戏的特点

体育游戏是中小学体育教学大纲中有机的组成部分。在体育游戏教学中,教师只有熟悉和研究不同年龄阶段学生游戏的特点,才能搞好教学,收到预期的效果。

(一) 学龄儿童体育游戏的特点

儿童满7周岁开始进入小学学习,入学学习是儿童个人生活中一个重大的转折,也是参加集体生活,接受学校德、智、体教育的开始。学龄初期儿童的兴趣和注意力虽说是从一般的游戏中转移到学习上去,但是还带有学龄前儿童的一切特点。他们除了上课,完成一定的课堂作业外,还很贪玩,特别是迷恋于体育课中和课外的体育游戏。这些游戏往往又与儿童的走、跑、跳、跨、攀、爬、投、传、拍、搬、抬、踢等自然动作,以及与这些动作相配合的一些活动相联系。游戏的目的是促进学生身体的正常生长和发育,改善他们在个人生活中,早已形成的各种自然动作,培养正确的身体姿势和简单的运动能力,以及调节和控制自己行为的能力。不同年龄阶段的学生有着不同的身心特点,因此他们从事的游戏内容也不相同。

7至8岁儿童是小学一、二年级的学生,这一年龄阶段的小学生还带有学龄前儿童的一切特征,他们喜爱形象性的模仿和戏剧性的动作,进行的游戏也具有一定的情节,在游戏动作和展现的游戏层次及情节变化等方面,也比学龄前的游戏复杂。由于他们年龄小,理解能力差,因此,游戏规则应少而简单。7至8岁的小学生,由于集体观念、组织纪律性和相互配合、协调一致的能力还很差,他们还不适宜进行分队的体育游戏。不分队的体育游戏是这一年龄阶段学生进行游戏的主要组织形式。在游戏中占很大比例的是沿直线、圆圈、改变方向的短距离走、跑、追拍逃者,单、双脚跳跃,跨过假设的小河、小沟,抢占空位,爬越简单的障碍物,传递砂袋(或皮球),拍运小球,近距离打靶,搬运一定重量的物品(无危险的)等。

9至10岁的儿童,是小学三、四年级学生,他们

进行的游戏与一、二年级学生相比,游戏虽富有某种情节,但是这一年龄阶段的学生,对象征性重演要比7至8岁学生直接模仿形象性的动作更感兴趣。因此,选择一些攻占山头、碉堡,通过封锁线,捉俘虏,营救战友等游戏,更加符合这一年龄阶段学生的心理特点。9至10岁学生进行的,在游戏结构、动作难度、场地和规则等方面都比前一年龄阶段学生进行的游戏要复杂。他们已对分队的竞赛性游戏开始发生兴趣,选择或安排一些分队的竞赛游戏,对培养他们的集体观念、组织纪律性和互相配合的能力具有重要的作用。

9至10岁的男、女学生在身体发育上虽没有发生显著的变化,但是在对游戏的要求上也有所不同。男生喜爱做用力较大,而且需要用较长时间的努力才能完成的,以及与剧烈、勇猛动作有关的游戏。男生在投掷、搬运、打靶、攀登类游戏中,要比女生强。女生对韵律、节奏性较强的跳绳、踢毽子、跳皮筋、拍运小球比男生感兴趣。选择一些发展协调能力和灵巧性的游戏,对男女生都是很重要的。

9至10岁学生进行的,占较大比例的是较长距离的直线、曲线、“8”字形跑,跳越固定障碍物,投掷砂袋、小球,追拍或阻击逃者,传运大小皮球,搬运同伴,角力,以及与走、跑、踢、跳、翻滚等相配合的各种竞赛性游戏。

(二) 青少年体育游戏的特点

小学五、六年级和初、高中学生已进入青春发育阶段。由于身高、体重、胸围、肩宽、骨盆都在加速生长,所有器官和系统的功能与身体素质以及心理等方面也发生了很大的变化。他们进行的体育游戏是建立在游戏者彼此间相互依赖和紧密配合的基础上的有趣活动(即指运动)。这一年龄阶段的学生所进行的体育游戏,一般不具有戏剧性情节和层次的变化。游戏的目的是引导学生从各种自然动作,向体育运动的基本动作、基本技术、基本技能及简单的战术训练过渡。这类学生进行的,多以分队的竞赛性游戏为主,游戏都具有激烈争夺和对抗的性质,它正

符合青少年学生喜爱勇敢行为和攻守性动作的心理特点。因此,选择和安排一些具有激烈的竞赛性和对抗性内容的游戏,是吸引青少年积极参加体育运动的重要手段和方法。而根据青春期的不同特点和身体素质发展的规律,科学地安排好游戏内容,则是提高游戏教学质量的前提条件。

11岁时由于性的发育,男女生对游戏都有不同的要求。女生心肺机能较男生差,对耐久性、过分紧张和迅速的游戏的适应能力比男生差,也不感兴趣,她们爱好的是节奏明快、韵律性强和柔软协调的动作。教师应选择 and 安排一些动作简单、竞争性比较平和的,或是伴有舞蹈动作和音乐伴奏的游戏。游戏时男女生应分开。

10至11岁学生动作的定位和定时能力开始发展,13岁后这种能力的发展更加显著。13至15岁男生和12至14岁女生,正处在青春发育阶段,他们的动作反应迟缓、不灵活、不协调。因此,选择一些灵巧类和带器械的游戏活动来发展他们的灵巧素质和定位、定时能力是非常有益的。

11岁学生肌肉的发育主要是向纵长生长,固定关节的肌力很弱。在这一阶段,过多地采用非对称部位的游戏活动,易造成脊柱和身体的畸形发展。因此,对于处在青春发育阶段的青少年来说,适宜进行一些对称部位的游戏活动,这对培养正确的身体姿势有很大的帮助。男、女学生13岁后力量素质刚刚开始发展,但肌肉的发育落后于管状骨的增长,故在中、小学校内都不适宜进行较大力量的游戏活动。特别是对

单一姿势的,或是超体力的负重游戏应加以限制。

11至13岁学生随着身体的发育、知识及运动能力的不断增长,他们进行的游戏在组织形式、动作难度、运动方式、规则等方面,都要比11岁前儿童进行的游戏复杂。在解决游戏冲突、遵守规则方面,也要求学生具有高度的组织性、纪律性和自制能力及刻苦耐劳的精神。13岁以后的初、高中学生,控制和调整自己行为,以及解决游戏冲突的本领要比小学生更大,他们在游戏中往往能根据游戏的发展随机应变,为自己或同伴的进攻,创造有利时机以便战胜对方。由于动作速度快、游戏时间较长,因此在场地大小和运动负荷上要有所限制。否则,易造成学生过度疲劳而影响文化课的学习。

10至13岁学生的速度素质增长率最快,因此根据这一身体素质发展的规律,选择一些不同形式的奔跑类游戏来发展他们的奔跑能力和速度,是很有价值的。

中、小学学生下肢肌肉力量和弹跳力的发展,要比上肢和躯干肌肉力量发展得早,7至8岁儿童下肢力量和弹跳力的发展尚未开始,到9至10岁这种身体素质才有所发展,11岁时这种身体素质的发展较显著,13岁以后的初、高中男生的下肢肌肉力量和弹跳力的发展最快。因此,根据这一身体素质发展的规律,选择一些不同形式的跳跃类游戏来增强学生腿部力量和弹跳能力是很有意义的。但,要避免某一条腿长时间的跳跃活动,否则易造成下肢和脚掌畸形发展。

三、创编体育游戏的方法步骤

(一) 选择游戏的素材

选择游戏素材是体育游戏创编工作中的重要步骤。素材的选择应有较强的针对性,它是根据体育教学大纲中所规定的任务(如培养学生某一运动技能或劳动、生活的活动技能)去选择相应的基本动作。设计学龄期儿童的体育游戏,应以生活、劳动和体育运动中的各种简单动作及象征性动作或活动方式为主要素材。设计青少年的体育游戏,应以体育运动中的各种基本动作、基本技术和战术为主要素材。

从增强体质出发,除选择一些简单易学的基本动作作为游戏的创编素材之外,还要选择那些对增强体质具有明显效果的动作。在确定了某一基本动作之后,最好还应与多种姿势相结合。游戏动作的多样化,不仅可以提高学生的兴趣,而且还可使学生不致于很快就感到疲劳。但在一个游戏中,动作不能过多,否则容易遗忘,影响学习和锻炼效果,一般以一个基本动作为主,再搭配一两个辅助动作较为理想。

(二) 游戏设计的过程

1. 重视游戏趣味性的构思

趣味性是游戏设计的关键,科学性是游戏设计的基础。如果离开科学性,单纯追求趣味性,游戏就会失去其应有的价值。因此,在游戏设计中,要力求做到科学性和趣味性的统一。

把游戏设计看成是几个动作的简单组合,显然是错误的。根据青少年儿童的生理、心理特点,采用假定性、象征性的手法,设计出新颖的具有吸引力的游戏内容,是激发学生兴趣的关键。

兴趣是直接推动学生主动学习和锻炼的内在动力,是运动动机中最现实、最活跃的成份。因此,游戏的趣味性将影响到学生在游戏活动中的整体质量。甚至学生还可对游戏所产生的兴趣,迁移到对整个体育运动的兴趣和爱好中去。

心理学认为,学生对自己已经获得一定成绩的事情容易产生兴趣,并且还会使这种兴趣不断地发展起

来,进而形成一种爱好和能力。因此,创编游戏应根据这一心理活动规律,使同一基本动作具有多种不同的组织活动方式。这种游戏活动方式的改变,不仅有利于学生保持较高的活动情绪,而且对发展学生的某一素质或掌握某一基本动作都是非常有利的。说得更确切一点,在创编游戏中,对游戏组织方法的设计往往比动作设计具有更高的难度。

2. 考虑游戏对象的年龄特征

设计小学一二年级学生的体育游戏,一般应赋予游戏一定的故事情节。此类游戏不是通过台词来叙述事物的发展,而是通过对身体基本动作的反复操练和图形(图案)及队形的变换组合来完成的。设计这类游戏,往往都富有寓意和表演层次及情节变化等,最后形成高潮来结束该游戏活动。

富有故事情节的游戏活动,往往能把学生的想象力和创造性带到游戏中去。这样可以引导他们从故事情节中把游戏动作转移到形象化的表演上去,从而使需要教授的基本动作变为孩子们自己所理解和掌握的内容。游戏设计好之后,最好选用适当的音乐进行伴奏,或是采用边朗诵儿歌、童谣,边游戏的方法,以利于充分发展儿童的动作表现能力和表演能力。此外,也可设计一些不带故事情节的,多种类型的体育游戏,目的是改善和培养儿童在日常生活和劳动(简单的劳动)中所形成的走、跑、跳、扔、接和投掷轻物,以及简单的个人或多人搬运轻物的自然动作的能力。常见的有短距离或较长距离跑向某一指定地点、追拍逃者、原地或行进间的单脚和双脚跳跃、拍运各种不同种类的皮球、投掷砂袋,以及做各种类型的躲闪、躲藏、追逐和阻挡同伴等游戏,其中的一些动作,在可能条件下,最好能赋予某种象征性的动作名称。设计学龄初期儿童的游戏,一般是以不分队的游戏为主。由于他们的安全防御能力和自我保护能力还没有得到充分的发展,在游戏中除使用大小皮球、砂袋、彩球等教具之外,一般可多采用徒手练习。

设计学龄中期儿童和青少年的体育游戏，一般都不带故事情节，主要是通过游戏活动，帮助学生学习 and 掌握一些基本动作和基本技、战术。

这类游戏一般多以分队竞赛为其主要的组织方法，具有比较激烈的对抗和争夺的性质。这是吸引学龄中期儿童和青少年积极参加游戏活动的重要方法和条件。但这类游戏并不完全适用于女生，女生对韵律、节奏感较强的柔软而协调的游戏比较感兴趣。根据上述各类游戏的设计要求和选定的动作，拟定游戏场地和教具的准备（包括游戏情景的布置和游戏障碍的设置），标明队列队形的位置与游戏活动的路线，确定分队（或分组）的人数与方法，交代接替的信号等。

3. 游戏常用的队列

（1）纵队：一路纵队、疏散式一路纵队、二路纵队、三路纵队或多路纵队。

上述各路纵队适用于成队的远距离接力；而一路纵队和疏散式一路纵队及二路纵队，还适用于成队的近距离接力游戏。

（2）横队：一排横队、疏散式一排横队、二排横队、三排或多排横队。上述各列横队适用于近距离的游戏竞赛。

4. 游戏常用的队形

（1）疏散式马蹄形：适用于球类、投掷等游戏。

（2）疏散式单圆形：适用于球类、圆周形游戏。

（3）疏散式双圆形（有间隔）：适用于攻守性游戏。

（4）疏散式双圆形（无间隔）：适用于找替换者和圆周形游戏。

（5）放射形：适用于圆周形的游戏。

（6）三角形：适用于球类和三角对抗等游戏。

（7）疏散式阶梯形：适用于攻守性游戏（如图 1-1）。

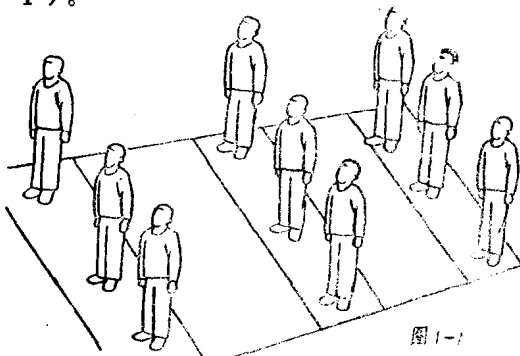


图 1-1

（8）“满天星”：游戏时无一定的队列队形要求，适用于攻守性游戏（如图 1-2、图 1-3）。

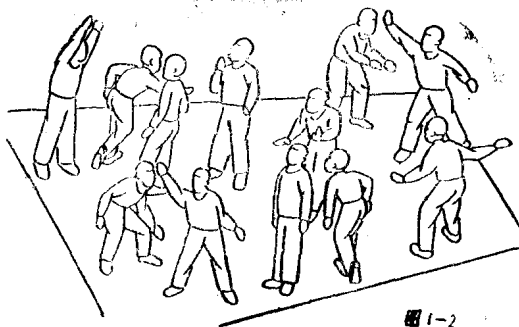


图 1-2

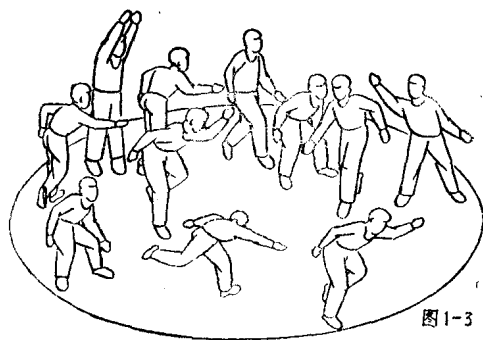


图 1-3

5. 游戏常采用的运动路线

（1）单直线式：（如图 1-4）。

（2）双直线式：（如图 1-5）。

（3）单曲线式：（如图 1-6）。

（4）双曲线式：（如图 1-7）。

（5）锯齿形式：（如图 1-8）。

（6）马蹄形式：（如图 1-9）。

（7）圆周形式：（如图 1-10）。

（8）圆形曲线式：（如图 1-11）。

（9）正方形式：（如图 1-12）。

（10）长方形式：（如图 1-13）。

（11）三角形式：（如图 1-14）。

（12）“8”字形式：（如图 1-15）。

（13）螺旋形式：（如图 1-16）。

（14）内聚形式：（如图 1-17）。

（15）放射形式：（如图 1-18）。

（16）无规律形。