

中等体育学校讲义



活动性游戏



体育院校教材编审委员会
活动性游戏编选小组 编

統一書號：7015·1140
中等体育学校讲义
活动性游戏
体育院校教材編审委员会
活动性游戏編选小組 編

*

人民体育出版社出版 ·北京體育館路·
(北京市書刊出版業營業許可證出字第049号)

北京崇文印刷厂印刷
新华書店北京發行所發行
全國新华書店經售

*

850×1168 1/32 60千字 印張 2 $\frac{20}{32}$

1961年7月第1版
1961年7月第1次印刷
印數：1 8000册
定 价 [8]0.32元

編者的話

这本講义，主要是参照苏联萊·蓓列耶娃、弗·雅柯甫列夫合著的活動性游戏和丛明礼、张希良合編的游戏参考教材一書，并結合中等体育学校具体情况編写的，供三年制的中等体育学校教学使用。

教材的理論部分主要講述活動性游戏的基本原理和教学方法；实践部分介紹了几类适用于中、小学的活动性游戏。

这本講义由王荣光、张碧昌、裴連銓三位同志集体編写。因受水平及時間限制，难免有差錯之处，希各校教师指正。

体育院校教材編审委员会

活动性游戏編选小組

1961年4月

目 录

第一章 理論部分	1
第一节 活动性游戏概述	2
第二节 各时期儿童、青年的活动性游戏教育特点	2
第三节 活动性游戏的教学法	12
一 活动性游戏的教学和领导者的作用	12
二 組織和进行活动性游戏的要求	15
第二章 实际部分	23
第一节 中学教材	23
一 运动量較緩和的游戏	23
二 运动量較大的游戏	31
第二节 小学教材 (2—6年級)	74

第一章 理論部分

第一节 活动性游戏概述

游戏是社会生活现象的一种反映。劳动是人们最基本的实践活动，也是产生和发展游戏的来源。

在原始社会里，人们为了谋得生存就产生了互相交往、互相团结、互相帮助的社会关系，以便抵抗野兽和捕捉食物等。这时也就产生了和劳动相联系的打猎和捕鱼等游戏。从历史发展过程来讲，劳动先于游戏，劳动是产生游戏的来源；从人们生活过程来讲，游戏先于劳动，婴儿一生下来并不知道劳动，同时也没有劳动的习惯和技能。父母和教师常常以游戏的形式教育和培养儿童的劳动习惯和劳动技能。例如小孩从未见过捕鱼劳动，父母就可以用捕鱼游戏来丰富儿童的劳动知识。又如小孩从未见过船夫拉船的动作，教师可以利用拉船游戏来增加儿童劳动的知识。

游戏虽然与劳动有着密切的关系，但它们之间是有差别的。劳动是人类最基本的活动，是人类改造自然的一种过程。人类通过劳动有目的地改造大自然，并直接创造必要的物质、文化财富。而在游戏当中，并不能直接创造任何实用的财富，只是通过它来增强人们的体质，并有助于培养人们的劳动习惯。

游戏的分类方法很多，一般常用的有以下几种分类方法：

- (1)按发展智力和体力来分；
- (2)按身体素质（速度、力量、耐力、灵巧）来分；
- (3)按运动量来分，如运动量缓和游戏、中等运动量游戏、大运动量游戏；
- (4)按游戏的性质来分，如一般性

的游戏、軍事游戏、球类游戏等；(5)按分队和不分队的游戏分类等等。

游戏几乎不需要什么設備和器材，也容易引起人們兴趣，特别是对于儿童和青少年，更是具有很大的吸引力，因此，游戏很容易在儿童和青少年中間开展。由于游戏的条件与环境經常改变，所以对于发展人的智力，增进人的健康有一定的意义。游戏也有一定的規則，要求参加者能够自觉地遵守，因此，它对于培养参加者的組織性和紀律性有一定的作用，同时还能培养参加者的勇敢、果断、互相帮助等优良品質。

活动性游戏和竞赛性游戏不同，竞赛性游戏規定固定成員和規則，具有复杂的技术与战术，并需要專門的訓練。而活动性游戏，則不需要專門訓練和較复杂的規則，参加游戏的人数沒有限制，并富有极大的吸引力。因此它最适合儿童、少年和青年的活动。

第二节 各时期儿童、青年的 活动性游戏教育特点

一 婴儿期的游戏

婴儿出生下来，就具有游戏的先天条件，即具有本能活动，如吸吮、无目的的肌肉运动等。巴甫洛夫学說称这些本能活动为无条件反射。在这些无条件反射的基础上，由于外界刺激的影响，开始形成各种不同的条件反射。每个人的生活环境不同，形成的条件反射也就各有差異。三个月內的婴儿，能作出許多简单的动作，如用微笑来回答跟他說話的人，会微微动手脚。这些动作最初都是与哺乳过程相联系的。婴儿到五、六个月时，就会作很简单的游戏，如藏在手帕后面，找东西，在歌声和乐声伴奏下活动手脚等。

二 幼兒期的遊戲 (1—3歲)

周歲的幼兒開始學說話，肌肉活動也發生了非常大的變化。由於神經系統的逐步發展與教育的影響，幼兒活動的積極性和獨立性也逐步得到了發展。在此發展過程中，周圍的事物和成年人的行為對幼兒的影響很大。

三歲以前的幼兒，往往喜歡單獨一個人或兩個人在一起玩。這時我們不應強迫幼兒與人數眾多的同齡者共同遊戲，否則會使幼兒很快疲倦。教師應當正確的組織遊戲，使他們能夠表現出活動的積極性，培養幼兒的興趣。但對幼兒熱愛集體的教育和教養，一定不能忽視。

三 學齡前兒童的遊戲 (3—6歲)

兒童在學齡前時期，勞作、繪畫、塑造、體操等練習都可作為遊戲內容來安排。

遊戲在學齡前兒童的生活中，有着非常大的作用。蘇聯教育家克魯普斯卡婭曾寫道：“遊戲對學齡前兒童有着非常大的意義。遊戲對兒童是一種學習；遊戲對兒童是一種勞動；遊戲對兒童是一種極其重要的教育方式。”

遊戲似乎能把學齡前兒童的一切作業貫串起來。在反映很多外界現象時，遊戲是作為獨立活動形式而不斷充實起來的，而且也有它的社會目的性。

兒童的想像力和創造精神發展了，有了扮演遊戲各種角色（小兔、貓、小鼠）的意向。幼兒觀察周圍生活時，就在遊戲中開始表現人與人之間的相互關係。幼兒擔任某種角色時，自願地使自己的行為服從於本角色所要求的行為。遊戲規則能更正確地確定遊戲者的角色。如果幼兒獨自一人或與同年齡者一起玩耍，則條件與規則是由幼兒自己規定的。如果遊戲是在教師的領導下

进行的，則借成年人的帮助規定出游戏的条件与規則。

由此可見，条件和規則是在富有情节的游戏中产生的，在这些游戏中，儿童承担着一定的角色。以后，游戏規則就要愈加具体化、愈加明确，而且愈来愈多和愈复杂起来。

这时期的游戏大都不把游戏者分成小組（队）来进行。許多游戏和游戏的方法，是由儿童自己用主动的精神創造出来的。在这种游戏里常常重演着周围事物的形象和現象。儿童亲自拟定游戏的目的，并要求参加者表现果断、主动、机智、灵巧，以及应有的速度和掌握正确的协调动作。

因此，在学龄前儿童游戏里，一方面不应该采用那些限制儿童活动的許多規則；但也要选择有教育意义的、必要的規則。

学龄前儿童生气勃勃的性格和好活动的倾向，也是这时期游戏具有不同特点而富有活动性的原因。時間长、姿勢少、过于简单和需要久坐的游戏，对他们來說不是最好的游戏。3—7岁的儿童脊柱的稳固性已有提高，特别是手腕骨化过程結束，自觉的支配小肌群和大肌群的能力也有所提高，动作也更协调，开始掌握了跑、跳、投和接的动作。6—7岁儿童的心脏发育比血管发育来得迟緩，支配心脏活动的神经部分兴奋性較高，心跳比成年人快。如果游戏活动过于剧烈，那么就可能使心脏机能衰竭，因此为促进儿童的身体迅速发育，合理地安排奔跑和跳跃的游戏是很重要的。

四 学龄初期儿童的游戏

(7—8、9—10岁)

儿童从入学时起，他的主要兴趣就已开始集中在学习上。这时学习对儿童來說，是一种特别的、独立的活动。小学生除在学校每天要学习四小时外，还应在家里学习一个半小时。但是在上課和其它作业以外的時間内，他們还是貪玩的。他們特別迷恋于

各式各样的生动活泼的游戏，这些游戏是与跑、跳、投掷和其它自然动作以及这些动作的各种配合相联系的。除了业余作业外，儿童还在体育教师领导下，在课堂及课外活动小组里进行游戏。

这一年龄的儿童在身体发育上，发生许多变化。学龄初期儿童的肌肉力量和动作协调性发展了，动作比学龄前儿童更加灵敏而准确。不过骨骼韧带系统还不十分结实，单方面的负担和过分的肌肉紧张对骨骼、韧带系统，会起不良的影响。调节心脏工作的神经器官的工作，还不够完善，甚至连不很大和不不久的肌肉紧张，也容易引起心脏收缩节律的失调。但心脏却能表现迅速的适应性，能使工作的失调现象很快地恢复正常。呼吸肌的相对衰弱可能成为呼吸深度不够的原因。大脑皮层额叶开始发育了，使儿童表现自觉性动作的能力加强，对事物的鉴别能力也加强。

学龄初期儿童对动作的灵巧性和准确性（各种闪避方法、向活动目标投球）有很大提高，进行跑、跳、投掷、接以及其他在动作性质上不同的游戏是很有益的。在游戏里较长时间的静止用力、不停地跑动和接连不断地跳跃，必须加以限制，同时还要常常进行活动性较大的、而活动时间比较短的游戏。最后，游戏作业应该使儿童在完成更加复杂的游戏规则和方法时感到兴趣。

（一）7—8岁（一——二年级）儿童的游戏。7—8岁儿童爱好形象的模仿、爱好戏剧性的动作。游戏的内容大都是富有情节的，能满足儿童发明与创造的意愿。游戏的情节趋于复杂化，这和儿童们的知识范围大大的扩大是分不开的，因为他们已开始掌握读和写的技能。但7—8岁儿童的注意力还不十分集中，而且易于分散，因此游戏规则就要少而简单。但在作游戏时，参加者彼此之间有比较复杂的关系，要求参加者要有集体观念。

儿童常独自一人和在人数不多的小組中游戏，有时在人数相当多的集体里玩。例如，由35——40人組成的集体中（后一場合是在长者的指导下进行的）。在許多情况下，这是一种不分成对抗小組或队的游戏。在游戏里，全体儿童是由某种共同目的联合起来的。

这个年龄的儿童积极性和独立性加强了，表现出更大的活动性。这就說明儿童有着迫切要加入正在組織的游戏的愿望。儿童力求在相当短的时期内能够达到具体的目的。这时期的全部游戏，延續時間不要过长。还要注意安排紧张活动与短時間休息交替进行的游戏。

（二）9——10岁（三——四年級）儿童的游戏，正如上述年龄儿童的游戏一样，大都是富有情节的。儿童对所熟悉概念的象征的重演，要比直接模仿形象动作更感兴趣，以前只对直接模仿形象动作感到兴趣。富有情节的游戏适合于儿童活泼的想象力，并能明白易解地指出活动的基本任务。游戏规则更能具体而明确地反映結構的主题，并能比較快地为儿童所接受和掌握。

这一年龄的儿童，津津有味地玩着那些能把参加者的志向结合在一起而达到同一目的的游戏。例如，带有探察踪跡、偷偷走近、伪装和确定方向等基本动作的“野外游戏”，就是属于这类游戏的。

在9——10岁儿童的游戏里，游戏参加者彼此間有着相当复杂的相互关系和相互作用；許多游戏的規則，是更加多而复杂的，如“猎人和野鴨”。

把游戏体分成小組（队），其中每一小組都提出任务，要共同努力来取得对另一小組的优势，取得游戏的胜利，儿童开始对这样的游戏感到兴趣。

在这样的游戏里，每队参加者的角色，还没有划分开来（大

家都在执行同样的任务，并处在大致相同的条件中）。在许多游戏里，儿童是轮流地、按组或成双地参加实际的活动。因此，个别游戏者的积极活动，就要有相当时间的间歇。

9—10岁的儿童，通常比7—8岁小学生的游戏时间长久。有时，游戏参加者要进行相当长时间不停的活动（“白熊”）。游戏中协同一致的、迅速的、正确的动作，以及与短时间紧张用力的对抗性动作（“斗鸡”、“拉人入圈”），都会引起儿童的兴趣。最常见而最多的是：带有赛跑、跳越、固定和活动障碍（“钓鱼钩”、“跳绳”），抛、接球和接小物体，球和小物体投远和投向目标的游戏。

活动性游戏，也可作为这一年龄的特点。在这些活动性游戏里，几种活动是相结合的。例如，跑动时投掷，边跳边用躯干的动作来辅助传球和接球，障碍跳（简单障碍赛跑“四城棍球”）。

完成动作的条件是复杂了，达到既定游戏任务的困难也加多了，对游戏的集体、本队同伴提出更高的相互关系的要求。可以在游戏者之中，培养积极的人做游戏的领导者。这样的游戏领导者，考虑到某些游戏者的能力之后，便开始组织自己的游戏小组。

9—10岁男女儿童的活动性游戏，没有显著的区别；但也有些特点。男孩常喜欢用力较大而且需要长时间努力才能完成的，以及与激烈勇猛动作有关的游戏。在用小球投准或投远的游戏里，通常男孩也比女孩要强些。韵律性的动作，对女孩是比较适宜的。躯干练习和平衡练习的基本动作的游戏，以及需要手指微小动作的游戏（带球、藤圈和跳绳等游戏），对女孩身体的发育有着重要的作用。

有助于协调动作正确发展的游戏，无论对女孩子或男孩子同样是有益的。

五 11—13岁和14—16岁 男女少年的游戏

在男女少年的活动项目中，游戏所占的地位，要比学龄初期儿童小。

这时期游戏比重所以减少，是因为少年的兴趣愈益转向各种学习、生产和社会活动的形式上去了。許多少年的活动性游戏的范围，虽然变得狭小，但却更加固定了。这些游戏的目的性，是适合于某种运动项目的作业。

在游戏中，反映出过渡年龄的許多特征，这些特征標誌着男孩轉变为少年、女孩轉变为少女。考虑到这些特征之后，就能够比較正确地估計游戏者的能力，就能够更好地安排他們的作业。

13—15岁男孩和12—14岁女孩的动作多少有点迟緩而欠灵敏。体操、游戏、球类和田径运动等，均能帮助少年排除这些现象，并能掌握新的更完善的动作技巧。

少年的心脏血管系统的特点是：对速度，特别是对力量的练习，需要有合理的安排。同时，长时间进行的、但不很紧张的练习，对机体是有着良好影响的。

由于这个时期少年的生殖腺激素分泌增多，对神经系统有所影响，因而使中枢神经系统对刺激的感应能力有所增强。大脑皮层机能的繼續发育，能进一步改善那些自觉的有目的的动作。

在发育尚未稳定的过渡时期内，动作灵敏和协调性的游戏，对少年动作的形成具有一定意义。少年有了掌握比較完善动作的能力，就能使他更有成效地掌握技术。这些技术不仅是复杂的活动性游戏所必不可少的，而且也是竞赛性游戏所需要的。即使身体較差者参加这样的游戏，也可以进行較长的时间。但对长时间进行最紧张的游戏，必須加以限制。

复杂的（組織相互作用）双方游戏，是适合于少年向往英勇

和更高的独立自主的志向的；符合少年为自己集体、自己队的体育荣誉而斗争的利益。

(一) 11—13岁(4—6年级)少年的游戏。许多少年的游戏，是建立在游戏者彼此间相当复杂的相互关系和相互作用上的。这些游戏，是建立在发展起来的友谊感、友爱团结、参加活动性游戏的经验的基础上的。这多半是把全体游戏者分成小组(队)的游戏。

在这样的游戏中，少年是由于对目的——为本队的胜利而斗争的统一认识所联合起来。这时，游戏者的共同利益，是在相当复杂的条件下，要在克服困难中实现的。同“对方”进行竞争的时候，要善于把一对一的竞争，及时地与互相支持和互相帮助结合起来。“攻”、“守”行为的相当复杂的组织，迫使参加者客观地、批判地来评定本队个别游戏者的品质，并迫使个别游戏者服从大多数的意见。

游戏规则要比低年级儿童多而且复杂。解决游戏冲突时，参加者要有充分的坚强性、自制力和刻苦耐劳的精神。少年所以倾向于英勇行为，是因为他们对戏剧性游戏保持着兴趣。这些游戏，他们是在反映旅行家、打猎和斗争活动的主题上按自己意愿建立的。带有探察踪迹、应用简单的旅行技能、地形学、联络、卫生学因素的游戏，在儿童夏令营里采用得特别广泛。

在少年的游戏中，比赛性很强但没有情节的游戏是比戏剧性游戏占着更大的地位。

许多带球游戏，是竞赛性游戏的过渡阶段，包含着竞赛性游戏的许多技术和战术的基本动作。在把全体游戏者分成队的游戏中，往往能决定游戏者或游戏者小组的特别角色(“攻者”、“守者”)。这些游戏的参加者，常常被技术方法有进一步改善和有完成战术任务的可能性所吸引住。

少年对竞赛性游戏有很高的要求。在长者领导下所组织的游

戏作业中，往往不能滿足他們的要求。少年們常常自己集合成小組和隊，并在布置成的遊戲場所，準備些簡單的器材，自動開始進行他們自己感到興趣的球類遊戲的比賽。

少年對運動的興趣不斷增長，這是一種完全合理的表現，應當把他們的興趣納入正軌，並且給予教育監督。除此之外，也不應使遊戲者在遊戲中過度疲勞。少年的競賽性遊戲，必須按規則進行。少年的競賽性遊戲規則，是與青年的競賽性遊戲規則有區別的。其主要區別是：縮小遊戲場地，縮短遊戲時間，簡化某些遊戲規則，減輕器械重量；在個別場合，還可適當增加或減少隊員人數。

這個年齡的女孩的遊戲，卻和青年的遊戲有着共同的特點。

女孩的肺和心血管系統的機能比較差，肌肉組織也比少年發育得弱。女孩的腿比較短，而且步幅也小。在需要耐力、過分緊張用力和動作非常迅速的遊戲中，要比男孩差。

女孩從11—12歲起，在分隊遊戲里（“抱身拔河”）和同齡男孩的隊進行遊戲就己不感到興趣，因為這時男孩在力量和速度上，要比她們強得多。

這時，女孩最喜歡的就是具有韻律、柔軟而協調的動作。因此，協調一致的動作是適合於她們作身體練習的。韻律性的遊戲，也是符合於這些條件與願望的。動作簡單的遊戲，往往是與舞蹈、音樂相結合着。

此外，對增強機體具有一般意義的遊戲（簡單障礙接力和帶有平衡動作的遊戲），以及需要上肢靈敏準確行動和全身堅韌而協調動作的遊戲（結合穿梭跑、跳躍擲球和接球的遊戲），能引起女孩的興趣（在正確組織的情況下，一定是很有價值的）。

女孩歡喜野外遊戲。在這樣的遊戲里，有些女孩是迷戀於“進攻行為”、迷戀於同直接所接觸的假定“敵人”進行鬥爭，有些人卻喜歡執行“聯絡員”、“焚火員”的角色。

女孩几乎玩着男孩所玩的一切游戏。女孩与男孩共同游戏时，往往选择些最能适合于自己兴趣、运动量及身体条件的那些角色和活动。

女孩在月經期內，不應該参加剧烈的游戏和游戏比賽。

(二) 14—16岁(初一——初三年級)男女少年的游戏。这时期男女少年的大部分游戏，具有一种專門訓練的性質，它是适合于个别运动項目作业的任务的。許多活动性游戏，复杂化了以后，便与竞赛性游戏很接近，而其中的許多游戏实际上已經变成竞赛性游戏了。

为了能更好地掌握某种运动項目而采用的活动性游戏，通常游戏規則和参加者的相互关系是不很复杂的。这些游戏的活动范围是特別适合于培养該項运动所必需的技能与技巧的。

除这样的游戏外，在男女少年游戏活动实践中，过渡性的游戏和竞赛性游戏，占着独立的地位。

六 16岁以上青年的游戏

16岁以上的青年时期是掌握竞赛性游戏的技术和战术的最有效的时期。这时，在有經驗的教練、教師的领导下，为青年开辟了达到高度熟練运动技巧的广闊道路。

青年选择了一定的竞赛性游戏以后，便极力設法达到它的最大的运动成就，并設法掌握該游戏的技巧。

竞赛性游戏为参加者进一步改善各种游戏动作开辟了广大前途。竞赛性游戏对創造性地发展战术和技术方法，具有无限的可能性。

竞赛性游戏的專門訓練，先要使运动技巧的增长与一般身体訓練和运动訓練水平的提高相結合。

男女青年除了对最喜欢的竞赛性游戏进行專門訓練外，同时还要从事其他运动項目的練習。活动性游戏是那些不經常从事体

育活动的其他青年（以及成年人）业余时间所最喜欢的作业。

总之，儿童开始游戏，是在能从事最简单的劳动以前。游戏活动是在与周围环境的交互作用和教育——有組織的教育过程的影响下，逐渐变化着、改善着。游戏活动的特点，大致是与教育和教学各基本阶段的一定年龄相适应的。

第三节 活动性游戏的教学法

一 活动性游戏的教学和领导者的作用

活动性游戏的教学，应注意贯彻思想教育。要使游戏教学能有助于培养纪律性、集体主义精神，以及爱劳动、爱护公共财物等共产主义道德品质。

游戏领导者要善于选择各种具有教育意义的游戏。严格防止那些无意义的、带有迷信色彩的，以及庸俗的、有损儿童品格的游戏。如“赌博”、“鲁莽者”、“瞎子捉跛子”等游戏。那些动作过于复杂的，违背卫生原则的游戏也要避免。

选择游戏时，还要考虑到儿童的年龄特点和他們身体的发展情况。

很好地选择了游戏，并不一定就能够达到良好的教育效果。还要看教学过程安排得怎样。

教师所組織的作业，要注意使学生在游戏教学过程中受到教育。教师应监督游戏者遵守規則，同时还須帮助儿童发展勇敢、坚毅、友爱、集体主义精神和提高责任心。教师还可吸收游戏者作为助手来划場地，分发器材和进行裁判工作。

在每一游戏中，为了达到預期的目的都有一定的困难。游戏者应在不破坏游戏規則的条件下，去克服这些困难与障碍。当他們克服了一些困难后，就应随即提出一些新的困难，使游戏者能

再努力去克服这些新的困难。这有助于培养他們的意志和热爱劳动的习惯。

在游戏过程中，必須注意每个游戏者的行为，并节制个别游戏者的过度兴奋；根据教育的需要，給缺乏自制力的游戏者以重要的角色（如裁判員和引导人）；吸引被动参加的游戏者来积极参加游戏；帮助較弱和游戏者完成某些任务。

在游戏过程中，教师的举止行为应是学生的榜样。

教师应该是游戏的組織者和裁判員，只是必要时才直接参加游戏。例如，当需要引起游戏者的兴趣，进行各种示范以及提示游戏者怎样共同努力、互助合作才能更迅速地达到目的的时候才直接参加。

选择游戏作业时，教师必須确切地規定出他在这个游戏中的基本任务。还应注意把整个游戏当作对游戏者进行全面教育的手段。

教师应对自己提出具体的教育和教养任务：培养擲球、接球、擲准和爬越等活动技能；巩固体操、田径作业中所获得的技能；培养集体主义、一致的行动和在困难中帮助同志的本領；培养游戏者的勇敢和发展他們識別地形的能力等。

对儿童所提出的任务，通常应較为具体而且容易做到。例如：避免被俘，找出敌人、識別优秀的队员、救助同志。有时，也对儿童提出比較难于达到的目的。例如：学会控制球（这种技能是竞赛性游戏所必要的）。

教师在教儿童游戏时，应使儿童明确游戏的内容、任务和規則。教师应分配游戏的角色，并布置他們的位置。此外，教师在进行准备工作时，应估計到进行游戏的各种条件（如游戏的成员、場地和器材）。在游戏者掌握了游戏中所必需的活动技能时，他的精力才可能集中在改进和丰富游戏的内容上，同时也会提高对游戏的兴趣，并加强了游戏的教育作用。