



体育游戏教材编写组

高等学校教材

体育游戏

高等教育出版社

高等学校教材

体育游戏

《体育游戏》编写组

高等教育出版社

(京)112号

图书在版编目(CIP)数据

体育游戏/邓平等编著. —北京:高等教育出版社,
1996
ISBN 7-04-005927-4

I. 体… II. 邓… III. 游戏, 活动性 IV. G898.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 16212 号

*

高等教育出版社出版

北京沙滩后街 55 号

邮政编码:100009 传真:64014048 电话:64054588

新华书店总店北京发行所发行

化学工业出版社印刷厂印装

*

开本 850×1168 1/32 印张 11.875 字数 270 000

1996 年 11 月第 1 版 1996 年 11 月第 1 次印刷

印数 0001—8 168

定价 11.00 元

凡购买高等教育出版社的图书,如有缺页、倒页、脱页等
质量问题者,请与当地图书销售部门联系调换

版权所有,不得翻印

内 容 提 要

本书为高等院校体育教育专业的必修课程教材。

全书共9章,重点阐述我国学校体育游戏发展概况;少年儿童体育游戏教学特点;体育游戏的创编;体育游戏的教学;活动性游戏;集中注意力游戏;放松游戏;室内游戏;野外体育游戏等内容,符合高校体育教育专业培养目标的要求。从体育游戏的基本原理,到体育游戏的教学实践,内容全面、图文并茂、实用,具有较强的理论性与实用性。

可作为高等院校体育教育专业本、专科教材和中等师范学校体育教材,并可作为健身娱乐活动组织与参加者的参考书。

编写说明

《体育游戏》是学校体育的重要组成部分,也是我国国民体育的基础。为了适应体育教学改革的发展和高校体育教育专业游戏教学的需要,根据国家教委 1991 和 1992 年颁发的《普通高等学校体育教育专业教学计划》本专科的培养目标,并在总结我国体育游戏发展与经验的基础上,借鉴国外体育游戏的理论与方法,在国家教育委员会全国高等学校体育教学指导委员会的支持下我们组织编写了这本《体育游戏》。全书共 9 章,前面 4 章为体育游戏的理论部分,阐述了体育游戏的基本理论,并根据学生的生理、心理特点和体育游戏教学的实际情况,重点介绍了体育游戏概念、特点与作用,体育游戏的创编与教学;后 5 章为体育游戏的实践部分,选择了有代表性的、对发展学生身体具有实效性的游戏为主,也相应选编了一些具有时代气息的游戏为主。但更多的是留给学生的启迪,让学生自己去创造游戏,以更有利发展学生的体力和智力。本书可作为全国高等学校体育教育专业本专科教材,也可作为大中小学学校在职体育教师自修、教学和成人高等学校、中等师范学校、中等专业学校的体育专业学生参考。

本书由邓平(江西大学)、杜俐(北京体育师范学院)、于振峰(北京体育师范学院)、王家宏(苏州大学)任主编,车保仁(烟台师范学院)、余万予(江西师范大学)、赵其林(河北师范大学)、高建新(河北师范大学)任副主编。参加编写的人员有(按姓氏笔画为序)朱体荃(烟台师范学院)、李钢(淮阴师专)、李莅(保定师专)、房一萍(盐城师专)、王莉(中央政法干部管理学院),最后由邓平、杜俐进行修改统稿。

本书经国家教育委员会全国高等学校体育教学指导委员会副主任孙民治教授、体育专业组组长金钦昌教授等同志参加审定。

本书在编写过程中,得到北京体育师范学院、河北师范大学及高等教育出版社的大力支持和帮助;曾参阅并引用了兄弟院校的有关教材和资料;在此一并致谢。

由于编写人员水平、经验和时间所限,书中不妥或错漏之处,敬请广大读者予以批评指正。

《体育游戏》编写组

1996年1月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 游戏与体育游戏	(1)
第二节 体育游戏的分类	(5)
第三节 体育游戏的起源与发展	(7)
第四节 体育游戏的特点	(13)
第五节 体育游戏的作用	(17)
第二章 儿少期体育游戏教学的特点	(21)
第一节 儿童期体育游戏教学的特点	(21)
第二节 少年期体育游戏教学的特点	(24)
第三章 体育游戏的创编	(27)
第一节 体育游戏的创编原则	(28)
第二节 体育游戏的创编方法	(32)
第三节 体育游戏组织形式图的画法	(40)
第四章 体育游戏的教学	(48)
第一节 体育游戏教学原则	(49)
第二节 体育游戏教学的特点与形式	(53)
第三节 体育游戏的教学方法	(56)
第四节 体育游戏教学的组织与管理	(62)
第五章 活动性游戏	(67)
第一节 接力游戏	(68)
第二节 追逐游戏.....	(121)
第三节 角斗游戏.....	(156)

第四节	攻防争夺游戏·····	(180)
第五节	集体竞快游戏·····	(196)
第六节	专项游戏·····	(204)
第六章	集中注意力练习·····	(235)
第一节	集中注意力练习概述·····	(235)
第二节	默忆练习·····	(241)
第三节	协调性练习·····	(247)
第四节	快速判断练习·····	(254)
第五节	智力练习·····	(262)
第六节	集中注意力游戏·····	(269)
第七章	放松游戏·····	(278)
第一节	摸索游戏·····	(279)
第二节	掷准游戏·····	(287)
第三节	猜测游戏·····	(299)
第四节	娱乐性游戏·····	(301)
第八章	室内游戏·····	(315)
第九章	野外体育游戏·····	(338)
索引	·····	(362)
主要参考书目	·····	(370)

第一章 绪 论

【内容提要】本章主要阐明体育游戏的基本概念、特点与作用,简单介绍体育游戏的分类及体育游戏的起源与发展。

★ **游戏与体育游戏** 对游戏、体育游戏、教育性游戏、娱乐性游戏、竞赛性游戏等基本概念作了阐述;简单介绍了体育游戏与竞赛性游戏的同与异。

★ **体育游戏的特点** 体育游戏具有锻炼身体的价值;具有趣味性;有一定的规则;具有综合性;目的不是为了创造物质财富;可采用假设与虚构的方法。

★ **体育游戏的作用** 体育游戏具有健身作用、娱乐作用、教育作用及社交作用。

☆ **体育游戏的分类** 简单介绍了体育游戏的各种常见的分类方法及本书采用的一种综合分类方法。

☆ **体育游戏的起源与发展** 简单介绍了体育游戏的起源、我国古代游戏及体育游戏的发展情况。

第一节 游戏与体育游戏

游戏是人类的一种在一定规则约束下进行的娱乐活动。由于它富于趣味性,因此深受人们尤其是儿童及青少年的喜爱。根据组织及参加游戏目的的不同,可以将游戏分成娱乐性游戏、教育性游戏和竞赛性游戏三大类(图 1-1)。

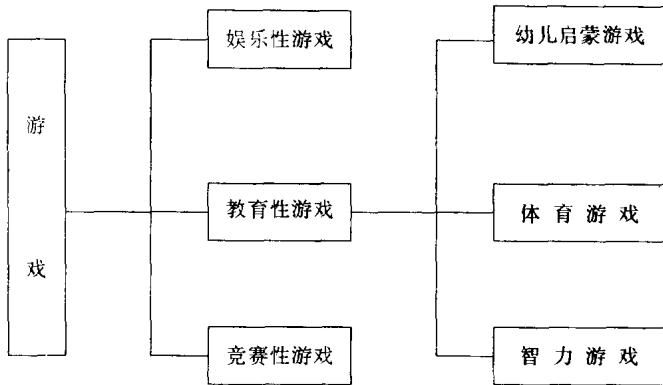


图 1-1 游戏分类

一、娱乐性游戏

娱乐性游戏是指以娱乐为主要目的的一类游戏。在游戏中,游戏的组织者与游戏的参加者目的是同一的。组织者的主要目的是为了娱乐群众(游戏的参加者与参观者),而参加者的目的也主要是为了娱乐消遣,达到积极性休息的作用。有时,游戏的组织者就是游戏的参加者,如家庭游戏、儿童自己组织的游戏等。娱乐性游戏一般是不带功利性的,当然,在现代的一些大型电视晚会游戏中,也时常出现游戏的赞助单位出资奖励游戏的胜利者,由于电视的播出对赞助单位或其产品进行某种形式的宣传,而使游戏带上了一定的功利色彩,这是游戏的组织者为了游戏能顺利进行而采取的措施,不是游戏的主要目的。

娱乐性游戏常见的形式有电视游戏、舞台游戏、游园晚会游戏、家庭游戏以及儿童自发组织的游戏等。

二、教育性游戏

教育性游戏是成年人对未成年人进行教育、培养他们各种能力的一种教育手段。它具有明显的两重性,对于组织者来讲,它是一种有效的教育手段;对于参加者来讲,它则是游戏的一种,是一种具有良好教育功能的游戏。教育性游戏包括以下几种:

(一) 幼儿启蒙游戏

以发展幼儿各种基本能力为主要目的的游戏,包括角色游戏、结构游戏、表演游戏及音乐游戏等。

(二) 智力游戏

以发展学生智力为主要目的的游戏,包括文字游戏、数字游戏、图形游戏、智力玩具及趣味智力题等。

(三) 体育游戏

从以娱乐为主的角度来讲,体育游戏的定义(广义)是:在一定规则约束下,通过身体运动的方式进行的一种娱乐活动。但是,体育游戏在学校体育教育中,是属于教育性游戏的一种,它主要是作为体育教育的一种手段,组织者(教师)组织与运用体育游戏的目的是为了发展学生的体能,增强学生的体质。它的娱乐功能实际上已降为第二位了,因此,体育游戏作为一种体育手段,它的定义是:体育游戏是以体育动作为基本内容,以游戏为形式,以增强学生体质为主要目的的特殊体育的体育活动。以此定义来确定概念名称的话,将“体育游戏”更名为“游戏体育”可能更恰当些,正如动物中的熊猫应为猫熊一样。体育游戏是学校体育的重要内容,尤其是在小学及初中的体育教材中,体育游戏内容 比重很大。体育游戏还是高等学校体育教育专业学生的一门必修课程,传授体育游戏的基本知识、创编体育游戏的原则与方法、体育游戏的教学

方法以及各类体育游戏的实践方法等。

三、竞赛性游戏

竞赛性游戏又称为竞技运动，是活动性游戏(有少量的是智力游戏，如棋类运动等)发展的高级阶段。它是采用以对抗性竞赛的形式，通过最大限度地发挥竞赛者自身体能、智能以及运动技能等方面的潜力，以获得尽可能优异的运动成绩或战胜对手为目的的一类游戏。将竞技运动划归于游戏之中，称它为竞赛性游戏，主要基于以下两点：

第一，从竞技运动的发展史来看，可以考证出竞技运动的绝大多数项目是从游戏(大部分是活动性游戏)发展而来的，如田径的接力项目、所有球类项目等等。近代产生的一些运动项目，也是在那些项目的基础上变化而来的，或者是由几个项目组合而成的。如花样滑冰、现代五项等。

第二，竞技运动具有与游戏相同的特点，如都具有趣味性，都是在一定的规则约束下进行等。

另外，“竞技运动(sport)原是(clisport)的简写字，原含义是‘离开工作’，通过一些有兴趣的游戏转移自己的注意力，使‘自己高兴’”。“在美、英、苏、联邦德国和日本的百科全书和体育辞典中，sport是游戏、娱乐活动，是社会文化不可分割的一部分”(《体育概论》第17页，人民体育出版社，1989年版)。

但是，随着现代竞技运动的发展，竞技水平的不断提高，艰苦枯燥的大强度训练逐渐冲淡了游戏的趣味和娱乐功能，再加上职业运动员的出现，大额奖金的介入，也完全改变了游戏的非功利性的性质。

竞赛性游戏与体育游戏虽然都主要是以身体运动的方式进行

的,但它们之间已有很大的区别:

1. 游戏的不同。体育游戏的目的是为了增强学生体质或者是为了娱乐,而竞赛性游戏的目的是为了战胜对手或为了取得优异的成绩。

2. 游戏的条件及规则的稳定性不同。体育游戏的场地、器材、人数及规则是比较灵活的,不统一、不稳定的,游戏的组织者可以因各种具体条件的不同而灵活掌握;而竞赛性游戏的场地、器材、人数及规则都有严格统一的规定,并且是相对稳定的,不能随便修改。

3. 竞赛性游戏具有较为复杂的技术与战术,参加者要有相应的训练;而体育游戏的技术、战术则比较简单容易。

4. 竞赛性游戏的规则与成绩是得到社会承认的,而体育游戏则不是。

5. 体育游戏一般不具有功利性,参加者都是业余的,而竞赛性游戏则常具有明显的功利性,参加者中常有职业性。

第二节 体育游戏的分类

体育游戏是一种综合性的体育手段,它在内容、形式、作用以及参加对象上都具有综合性。体育游戏的综合性决定了它的分类方法的多样性。常见的分类方法有以下几种:

按游戏进行的形式分类 有接力游戏、追逐游戏、角斗游戏、攻防争夺游戏、传递抛接游戏、集体竞快游戏等。

按身体素质进行分类 有奔跑速度游戏、力量游戏、灵敏游戏、耐力游戏等。

按基本活动技能进行分类 有奔跑游戏、跳跃游戏、投掷游

戏、攀爬游戏等。

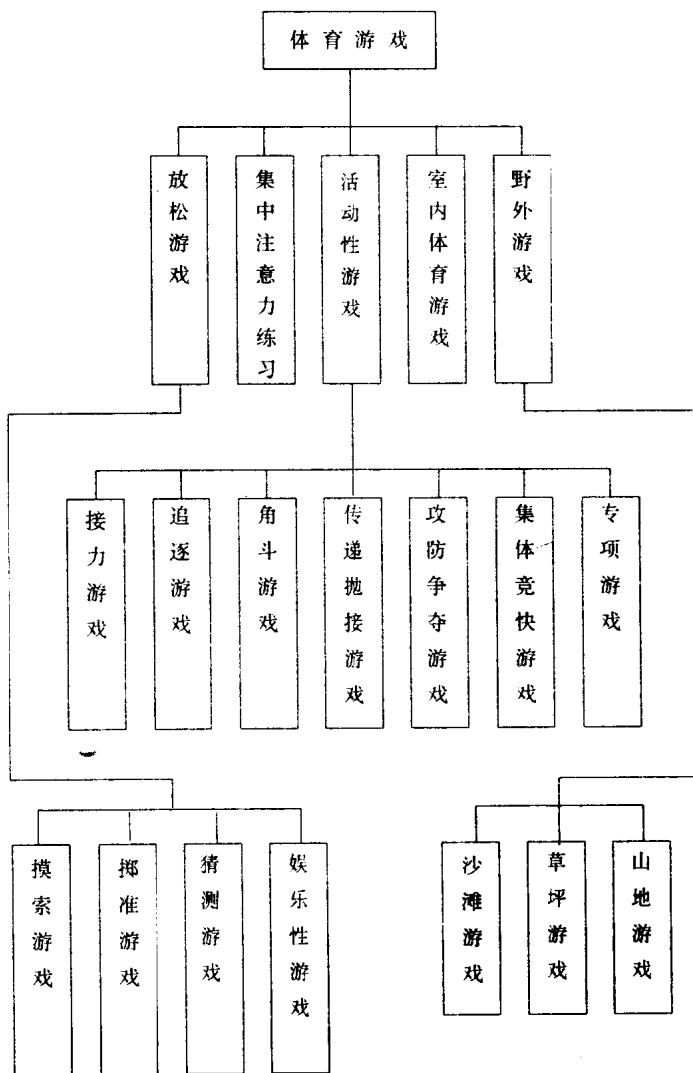


图 1-2 体育游戏分类

按运动项目进行分类 有田径游戏、体操游戏、篮球游戏、排球游戏、游泳游戏等。

按游戏参加者的年龄分类 有幼儿游戏、儿童少年游戏、青年游戏、中老年游戏等。

分类的目的是为了运用的方便，目前我国学校体育教学中，体育课的结构一般是按4个部分（开始部分、准备部分、基本部分及结束部分）或者3个部分（将开始部分纳入到准备部分中）进行的。以这种结构模式为基础，本书将体育游戏分为集中注意力练习、活动性游戏、放松游戏、室内体育游戏以及野外游戏5大类（图1-2），前3类游戏分别适合于体育课教学的开始部分、准备及基本部分、结束部分采用。室内体育游戏及野外体育游戏，分别适合于雨天室内体育课与在野外活动时采用。在这5大类的子系统中，再按游戏的形式分类。由于体育游戏本身的综合性，各种单一的分类法都不是很严谨的，在运用时也不方便，本书所采用的这种综合分类方法，从某种角度上讲也不严谨，但却在很大程度上方便了教学。

第三节 体育游戏的起源与发展

一、体育游戏的起源

游戏是人类的一种具有悠久历史的娱乐活动，它是在人类社会发展的进程中由于需要而产生的。需要是人对一定客观事物需求的表现，它是人类一切活动的动因，表现为愿望、意向、兴趣，而成为行动的一种直接原因。19世纪德国伟大的哲学家黑格尔说过：“对历史的深入考察，使我们深信，人们的行为都决定于他们

的需要,他们的情欲,他们的利益,他们的性格和才能,因此,只有这些需要、情欲、利益才是这幕剧的动机,只有它们才起着主要的作用”(周西宽等著,《体育学》,第37页,四川教育出版社,1988年版)。人类的需要是现实的,是与整个社会发展水平相适应,受到社会的经济、政治以及意识形态等因素的制约与影响的。随着社会的发展,人类的需要也不断由低级向高级发展,美国当代心理学家马斯洛把人的需要由低到高归纳为生理的,安全的,社交的,心理的以及自我实现的5个层次,并认为在低层次的需要得到满足之后,必然会提出高一层次的需要,并会付诸行动,努力去实现这些需要。

游戏是人类特殊形式的活动,早在人类的原始时代就已出现。在原始社会里,由于生产工具简陋,生产力低下,原始人为了维持生存、延续种族的需要,几乎要付出全部的时间与精力。游戏作为娱乐活动的一种形式,并不是原始人经常的活动,最早出现的游戏,主要并不是他们出于娱乐的需要,而是出于教育未成年人的需要。原始人在漫长的年代里,在生产、狩猎、军事活动以及日常生活中,积累了大量的知识与经验,生产力得到发展,生产技能日趋多样化、复杂化,这样也就对生产的主体——人的素质提出了更高的要求,于是便出现了原始的教育。在原始时代,由于没有学校、文字、书籍等,成年人教育未成年人的方式不外乎有(1)直接在生产或生活实践中进行教育;(2)利用游戏、竞技、舞蹈、歌唱、记事符号等进行教育。

无疑,在这些原始的教育方式中,游戏是最受儿童欢迎的方式。成年人利用游戏向未成年人传授打猎、捕鱼、采集、军事作战以及家事操作等的方法与经验,未成年人在游戏中,模仿成年人的活动,既学习了很多有用的知识与经验,也从游戏中得到了快乐。例

如，“1945年还处于原始社会末期的我国大兴安岭西北麓原始森林中过着狩猎生活的鄂温克人”，为了培养他们的后代“适应这种狩猎生活，从小孩起就进行教育……在儿童和少年当中经常进行‘打俘游戏’、‘打熊游戏’”（《体育概论》第30~31页，人民体育出版社，1989年版）。

在原始时代，除了在教育未成年人时采用游戏的形式外，另外在宗教祭祀和氏族的一些欢庆活动中也常常采用舞蹈、歌唱及游戏的形式。

以后，由于生产力的进一步发展，人的生存需要（如衣、食、住、安全等）得到基本的满足，自然而然地产生了比生存需要还高一层次的需要。例如，对更加丰富一些的物质生活的需要；对友谊、爱情的需要；对抒发内心情感的需要；对娱乐活动的需要等等。在满足这些需要时，游戏也是一种重要的方式，从流传至今的许多民间游戏中可见一斑。例如，维吾尔、哈萨克族游戏“姑娘追”、“刁羊”；侗族游戏“飞花传情”；苗族、水族游戏“打毛毽”；黎族游戏“打狗归坡”等都属于这一类（《体育词典》第605~616页，上海辞书出版社，1984年版）。

远古时代的游戏与身体运动有着不可分割的关系。最初出现的萌芽式的体育很多都是以游戏的形式出现，而最初出现的游戏又大多是与身体运动相联系的。因为一方面，在远古的原始时代，人们的智力水平很低，与智力相关的游戏难以产生；另一方面，原始时代的生产基本上都是一些笨重的体力劳动。在军事上，除了简单的标枪、弓箭等武器之外，也多为奔跑追逐、徒手攻防格斗。因此，作为反映原始人活动的游戏，也基本上是以身体运动为主的游戏，或者说是萌芽形式的体育游戏。这些萌芽形式的体育游戏，开始基本上都是对原始人的生产劳动、军事作战以及生活的一种