

学校体育游戏

编著：林 可 赵浅华
安 平 姜建华



学 校 体 育 游 戏

编著：林 可 赵浅华

安 平 姜建华



浙江《体育科学》编辑部

学 校 体 育 游 戏

编著：林 可 赵浅华

安 平 姜建华

浙江《体育科学》编辑部出版

杭州崇贤印刷厂印刷

• • •

787×1092毫米32开本 10印张 215, 700字

1989年3月第一版 1989年3月第一次印刷

印数1—3 000册

国内统一刊号CN33—1128

定价：3.50元

前 言

体育游戏丰富多彩，开展广泛，尤其深受儿童和青少年的欢迎。在各种体育教学和训练，健身练习、休闲娱乐中，体育游戏是倍受青睐的活动内容和行之有效的活动手段。

1988年4月，国家教委在关于体育院系各专业课程 设置研讨会上已明确地将“体育游戏”作为体育教学专业和运动训练专业的指定选修课程。为了使体育院系学生、各级各类学校体育教师、运动队教练和其它有关体育工作者学习和应用更方便，我们撰写了这本专项理论结合应用实例，学用兼可的参考书，希望读者们有所收获。

在上篇《体育游戏概论》中，我们从游戏渊源谈起，较系统地 对体育游戏概念、特点及分类进行了分析。从应用实际出发介绍了体育游戏的教法和组织法；以分析体育游戏主要活动形式为重点介绍了自编体育游戏的方法；最后，附带介绍了体育游戏动作画法。

在下篇《实用体育游戏》中，我们用图文并茂的方法，向读者介绍了我们自编和选编的实用体育游戏。我们特别考虑到一般中、小学和基层单位在场地、器械及经费上的不足，尽可能从实际出发，选用的都是简单实用，场地器械要求较低而使用效果又较好的体育游戏。为了读者们在使用中更方便，我们对每则体育游戏都提出了组织重点，并提供了2—3种在原有基础上的可变方式。我们相信读者在了解体育

游戏基本理论的基础上，能在这精选的体育游戏和数百种可变方式的提示下，成为教学和组织体育游戏活动和比赛的行家里手。

鉴于水平和资料的限制，在书中难免有不妥之处，希望能得到广大读者的批评和斧正，以便我们将来修改时能有一些进步。同时，我们由衷地希望体育游戏界的前辈们能理解和支持我们的尝试，垂青拨沉。

编著者

1988年10月于杭州

封面设计：赵浅华

责任编辑：安 平

目 录

上篇：体育游戏概论

第一章 认识游戏	1
第一节 何为游戏.....	1
第二节 游戏溯源.....	4
第三节 游戏的发展.....	7
第四节 游戏分类讨论.....	11
第二章 体育游戏概述	14
第一节 体育游戏的基本特点.....	14
第二节 体育游戏的价值.....	17
第三节 体育游戏常用分类办法.....	23
第三章 体育游戏活动的组织教法	28
第一节 体育游戏活动的准备.....	29
第二节 体育游戏活动的讲解、示范.....	33
第三节 体育游戏活动的分组.....	37
第四节 体育游戏活动效果的判断和调整.....	40
第五节 体育游戏活动中的裁判.....	45
第六节 体育游戏活动后的讲评.....	48

第四章 体育游戏比赛	50
第一节 体育游戏比赛与体育游戏活动比较.....	50
第二节 组织体育游戏比赛的一般程序.....	53
第三节 体育游戏比赛的规则.....	60
第五章 怎样自编体育游戏	65
第一节 自编体育游戏的原则.....	66
第二节 体育游戏的主要活动形式分析.....	69
第三节 自编体育游戏的构思途径.....	79
第四节 自编体育游戏的撰写格式.....	83
第六章 体育游戏动作画法简介	92
第一节 人体的解剖结构.....	92
第二节 人体透视基础知识.....	95
第三节 单线图的基本形式与画法.....	100

下篇：实用体育游戏

第一章 接力	111
1—1 “三人五足”接力.....	111
1—2 推运球接力.....	112
1—3 交换运球接力.....	113
1—4 跑跳绳接力.....	114
1—5 “双人小船”接力.....	116
1—6 双人“滚轮”接力.....	117

1—7	“鸭步兔跳”接力·····	119
1—8	地圈跨跳接力·····	120
1—9	直棍“赶猪”接力·····	121
1—10	俯撑滚翻接力·····	123
1—11	拉手运球投篮接力·····	124
1—12	“推小车”接力·····	125
1—13	采绳跑接力·····	127
1—14	跳人栏接力·····	128
1—15	综合颠球接力·····	129
1—16	“十字”接力·····	131
1—17	连体跑接力·····	132
1—18	翻铁并接力·····	133
1—19	跳皮筋接力·····	135
1—20	综合练习接力·····	136

第二章 角力····· 139

2—21	横绳拔河·····	139
2—22	三人圈内运球推挤·····	140
2—23	四人拉绳触物·····	142
2—24	蹲跳推手角力·····	143
2—25	双过平衡木·····	144
2—26	抓指·····	146
2—27	爬行拔河·····	147
2—28	拔腰角力·····	148
2—29	抵脚握棍角力·····	150
2—30	隔桌拉绳角力·····	151

第三章 传接..... 153

3—31	三人乒乓传接.....	153
3—32	转体接球.....	154
3—33	脚踢接沙包.....	156
3—34	跳绳传接球.....	157
3—35	回力球传接.....	159
3—36	乒乓“排球赛”.....	160
3—37	顶汽球“排球赛”.....	162
3—38	足球“排球赛”.....	163
3—39	棒挑“滑车”.....	165
3—40	抛飞盘“橄榄球”.....	167
3—41	壁排球赛.....	168
3—42	毽球传接.....	170
3—43	抢传球对抗赛.....	171
3—44	排球垫传赛.....	173
3—45	定点接反弹球.....	174

第四章 追拍..... 177

4—46	三人对抗互拍.....	177
4—47	互拍“龙尾”.....	178
4—48	叫号追拍.....	179
4—49	拉大网追拍.....	181
4—50	“瞎子”抓“拐子”.....	182
4—51	挑战追拍.....	183
4—52	背向“二不成三”.....	185

4—53	防抢球追拍·····	186
4—54	双拍接球者·····	188
4—55	“孤军深入”追拍·····	189

第四章 射准····· 191

5—56	三球比准·····	191
5—57	“马球”赛·····	192
5—58	传球射木柱·····	194
5—59	单跳踢沙包·····	195
5—60	吊环荡跳靶·····	197
5—61	独脚直棍球赛·····	198
5—62	简易高尔夫球·····	199
5—63	手抛地“台球”·····	201
5—64	扣球击地靶·····	202
5—65	全能投手赛·····	203
5—66	朦眼击定位球·····	205
5—67	球击人大战·····	206
5—68	标抢射地靶·····	208
5—69	乒乓球投准·····	209
5—70	毬球踢准·····	210
5—71	简易保龄球·····	211
5—72	排球击人·····	212
5—73	绳球投准·····	214
5—74	夹球抛入筐·····	215
5—75	截击投篮球·····	217
5—76	传球击墙靶·····	218

5—77	踢球击杆·····	220
5—78	地滚球击靶球·····	221
5—79	球击滚圈·····	223
5—80	抛圈套球·····	224
5—81	后抛投准·····	226
5—82	投背篓·····	227

第六章 变异球类····· 230

6—83	古典篮球赛·····	230
6—84	接球射门·····	231
6—85	绕桌跑动乒乓球·····	233
6—86	一对一篮球赛·····	235
6—87	“文明”橄榄球·····	236
6—88	四人羽球赛·····	238
6—89	头球射门比赛·····	239
6—90	踏板“盖帽”·····	241
6—91	地滚球赛·····	242
6—92	直棍球赛·····	244
6—93	简易垒球赛·····	246
6—94	乒乓“篮球赛”·····	247
6—95	藤圈排球对抗赛·····	249
6—96	水上篮球赛·····	250
6—97	双脚跳篮球赛·····	252
6—98	蹲姿投篮·····	253
6—99	接角球射门·····	255
6—100	传排球入篮筐·····	256

第七章 比远..... 258

7—101棒挑球比远.....	258
7—102双蹲跳比远.....	260
7—103跳跃的“龙”	261
7—104脚夹球抛远.....	262
7—105勾手抛投远.....	264
7—106抛投铅球比远.....	265
7—107弹性踏板跳远.....	267
7—108反弹球比远.....	268
7—109滚铁并比远.....	270
7—110抛人跳比远.....	271

第八章 其它..... 273

8—111 擂拳攻擂.....	273
8—112 套藤圈.....	274
8—113 跳“山羊”	276
8—114 推滚铁圈.....	277
8—115 喊数抱团.....	279
8—116 圆圈跳杆.....	280
8—117 “骑士”攻阵.....	282
8—118 纵队跳杆.....	284
8—119 拉手过“三关”	285
8—120 “五子成行”	287
8—121 采绳头.....	289
8—122 “瞎子套羊”	290
8—123 听信号套人.....	292

上 篇

体育游戏概论

第一章 认识游戏

体育游戏是从游戏中发展和派生出来的一个分支。要对体育游戏进行较全面的和较深入的分析，首先要对游戏有所认识。

在这一章中，我们将对游戏的概念，起源、发展及分类进行一般性的讨论。

第一节 何为游戏

游戏虽是一种开展极为广泛的活动，但人们对游戏的概念，从来没有相对稳定和统一的认识。

· 游戏：游乐嬉戏。《史记·庄子传》：“我宁游戏污渎之中自快，终身不仕”。（见《词源》1982年版）

· 游戏：嬉笑娱乐。《韩非子·难三》：“……非特谓游戏饮食之言也”。（见《词源》1982年版）

· 游：玩物适情之意。（见《康熙字典》）

· 游戏：娱乐活动，玩耍。非正式比赛的体育项目如康乐球。（《现代汉语词典》1979年版）

· 游艺：游戏娱乐。（见《新华词典》1982年版）

· 游艺：谓用六艺之教陶冶身心。《论语·述而》：“志于道，据于德，依于仁，游于艺”。朱熹注：“艺，则礼，乐之文，射、御、书、数之法”。（见《辞海》1979年版）

· 游艺：娱乐活动。通常指利用各种玩具进行的游戏，如投掷、套圈、汽枪射击及利用电动装置进行的握力，转动等。也包括智力性游戏和活动性游戏，适宜在联欢会上进行。（见《辞海》1979年版）

· 游戏三昧：佛教名词。游戏，谓自得无碍；三昧，谓正定，亦谓作游戏之事为“游戏三昧”。王维《山水诀》：“手亲笔砚之余，有时游戏三昧”。（见《辞海》1979年版）

· 游戏：体育的重要手段之一。文化娱乐的一种。有智力性游戏，如下棋，积木，填字；活动性游戏，如捉迷藏，搬运接力；竞技性游戏，如足球，乒乓球。游戏一般都有规则，对发展智力和体力有一定作用。（见《辞海》1979年版）

· 游戏：由盎格鲁撒克逊的RLega而来，具有SPort、PLay、Game的意义在内。游戏是一种随个人意志而自由选择的活动，以获得直接的欢乐，作为参加活动的原如报酬。游戏一词具有两种定义：一是指无一定形式的虚构性活动；一是指有一定形式的正式活动。（见《体育大辞典》台湾商务印书馆，1985年版）

· 游戏：体育手段的一种，亦为文化娱乐之一。以一定形式反映人类社会劳动、军事、文化、生活等方面的活动…。（见《体育词典》1984年版）

· Game：英语游戏。又译运动、玩耍、娱乐、玩笑、趣

事,比赛、比分,技巧,把戏、花招、赌博、作弄、欺骗……。

· Paig: 英语游戏。又译比赛,赌博、剧本、戏剧、运动,活动、竞技、扮演、玩耍,吹、奏、弹、模仿……。

从古今中外人们对游戏的理解和解释中,游戏有着非常丰富和复杂的内涵和外延,确认其概念和为其定义是相当困难的。

“温饱而思乐”是人及动物共有的本能需求,从动物的嬉戏打闹到现代人类的各种现代化娱乐活动,从广义上讲,都可以看作是游戏活动。因此,娱乐是游戏的第一属性。

“适者生存”是自然界进化的根本法则,同时也常用来解释人及动物的社会活动目的。一切带有竞争性的活动,从广义上讲,也可以看作是游戏活动。因此,竞争是游戏的第二属性。

“学而时习之”是孔子的名言。这里的“学”是指礼、乐、射、御、书、数等“六艺”,这“六艺”教育都与游戏有关;可见这里的“习”就理所当然含有游戏练习的意思。动物常通过重复同一内容的游戏向幼仔传授生存的技能。人类在文字产生之前也主要通过游戏等原始手段向儿童传授生产和生存的技能,在文化出现后,游戏仍作为技能学习有效的教育手段。有教育意义的重复练习技能,从广义上讲,也可看作是游戏活动。因此,教育是游戏的第三属性。

游戏还有其它一些属性,但娱乐性、竞争性,教育性是游戏的主要属性,也是游戏的本质属性。游戏最重要的属性是娱乐性。

游戏,是指各种有规则限制的,具有体力开发和智力开发价值的自身娱乐或集体娱乐活动的总称。

游戏的外延十分丰富，相当一部分文化娱乐活动、体育比赛活动都可看作是游戏活动或具有游戏活动的因素。

第二节 游戏溯源

在我国对游戏的研究虽有一定的历史，但进行全面、系统地研究著述尚少。而在美国、日本，瑞士、德国等国家对游戏及游戏与运动关系的研究已有100多年的历史。较为统一的认识为，游戏早在远古时期就已存在，是人类早期文明的伴生物。对于游戏的起源、有以下几种比较典型的观点。

一、源于人的动物行为本能

动物行为学的大量研究表明，游戏不是人类所特有的行为，在动物尤其是高等动物中，也存在着大量的游戏行为。

瑞士学者格罗斯（K·Groos）早在上个世纪末就对动物的游戏进行了大量的研究，并于1896年出版了《动物的游戏》一书，比较全面的阐述了动物的游戏行为。三年后的1899年格罗斯在《人类的游戏活动》一书中，又进而对人类游戏行为进行了研究，提出了著名的“本能练习说”，明确的指出了人类的游戏活动是与动物的本能有关的。同时，格罗斯也开创了游戏比较研究的先河。

从本能行为的角度看，人类最初的游戏是具有动物的特征，其主要目的是：

（一）是一种类似于娱乐的活动，目的是为了保持体力的强健。

（二）是为争夺配偶的一种竞争性行为。尽管有时这种