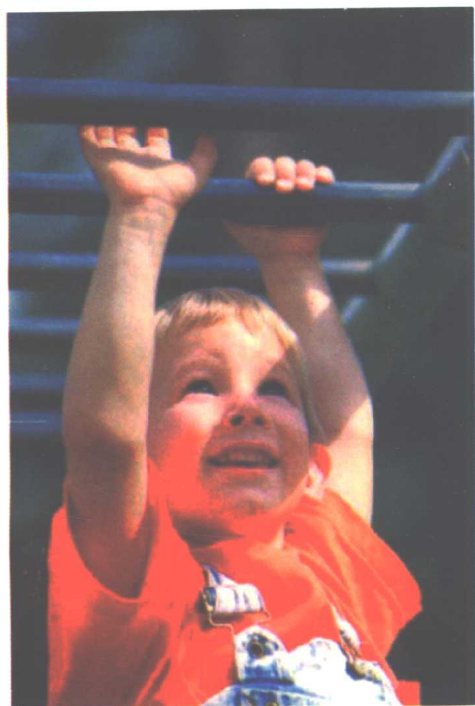


全民健身活动知识丛书·



HOW TO . . .

怎样组织 体育游戏

主编 施志社

苏州大学出版社

怎样组织体育游戏

主 编 施志社

副主编 李 莉 郭宝坤 沈均毅
汪堃洁

088881

怎样组织体育游戏

施志社 主编

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市十梓街1号 邮编:215006)

江苏省新华书店经销

镇江市前进印刷厂照排

丹阳市教育印刷厂印刷

(地址:丹阳市陵川绿岛北首 邮编:212300)

开本 787×1092 1/32 印张 5 字数 100 千

1997 年 11 月第 1 版 1997 年 11 月第 1 次印刷

印数 1—10000

ISBN 7-81037-365-X/G·164 定价:5.00 元

苏州大学出版社出版的图书若有印刷装订错误可向承印厂调换

体育娱乐游戏

1. 斗智(28) 2. 角力(28) 3. 杠中转体(29) 4. 追逐(29)
5. 爬杠接力(30) 6. 支撑行走(30) 7. 蛙跳接力(31) 8. 抵肩角力(31) 9. 背道而驰(32) 10. 撞保龄球(32) 11. 投“降落伞”(33) 12. 抬杠(34) 13. 钩脚斗(34) 14. 火线救人(34)
15. 推小车接力(35) 16. 卷扬机(36) 17. 搬运“石锁”(36)
18. “火车”赛跑(37) 19. 搬运木头(37) 20. 鸭子赛跑(39)
21. 横绳拔河(39) 22. 双人蹲跳(40) 23. 摇船(40) 24. 斗鸡(41) 25. 拉棍对抗(41) 26. 小车运球(42) 27. 夺枪(42)
28. 顶球(43) 29. 搂腰拔河(44) 30. 运砖接力(44) 31. 夹珍珠(45) 32. 爬竿(绳)接力(45) 33. 搬运地雷(46) 34. 夺西瓜(47) 35. 消防救火(47) 36. 集体竞走(48) 37. 翻乌龟(48) 38. 猜拳跨跳(49) 39. 攻破城堡(49) 40. 打水漂(50)
41. 爬“铁索”过河(50) 42. 顶牛(51) 43. 比弹力(51) 44. 分腿坐接力(52) 45. 虎口拔牙(52) 46. 拥挤(52) 47. 空中投接球(53) 48. 快速登高(53) 49. 巧拉长凳(54) 50. 打水比力(54) 51. 仰泳打水(55) 52. 两头跷(55) 53. 升降机(56) 54. 巧过溪水(56) 55. 障碍接力(57) 56. 运球接力(58) 57. 循环淘汰赛(59) 58. 圆圈接力(59) 59. 争做第一(60) 60. 拉“饼”跑(61) 61. 拉力擂台赛(62) 62. 追逐跑(63) 63. 5×25折返赛(63) 64. 负重接力(64) 65. 接应(64) 66. 对角接力(65) 67. 迎面击掌接力(66) 68. 圆圈追逐(67) 69. 抢位置(68) 70. “8”字形平衡(69) 71. 滚球(70) 72. 夹球跳(71) 73. 兔跳(71) 74. 踩气球(72) 75. 搬砖过河(72) 76. 画像(73) 77. 投标(73) 78. 抛投网球(73) 79. 三人拉绳(74) 80. 滚球进门(75) 81. 吹球过盘子(75) 82. 插杨柳(76) 83. 投篮(77) 84. 穿拖鞋跑(77) 85. 开火车(77) 86. 二人一心(78) 87. 单腿跳牛筋(78) 88. 拍背(79)

89. 拍膝(79) 90. 踩脚背(79) 91. 跨钻栏架(80) 92. 握足行走(80) 93. 麻花腿行走(81) 94. 屈腿跳(81) 95. 拉手跨臂(82) 96. 跳杆(82) 97. 分并腿行走(83) 98. 钻山越岭(83) 99. 膝步走(84) 100. 多姿势起跑(84) 101. 兔跳接力(84) 102. 多姿势起动追逐(85) 103. 跑跳起(85) 104. 钻栏接力(85) 105. 大象走路(86) 106. 三只脚快跑(86) 107. “米”字形移动(87) 108. 独臂抓人(87) 109. 快速夺物(87) 110. 二人前滚翻(88) 111. 后撑快移(88) 112. 丛林追逐(88) 113. 猴子护食(89) 114. 攻堡垒(89) 115. 障碍接力(90) 116. 扫雷(90) 117. 竖杆接力(91) 118. 高抬腿腿下传球(91) 119. 跨步跳腿下传球(91) 120. 弓步跳腿下传球(92) 121. 反弹球过人(92) 122. 跳绳(93)

体育趣味游戏

1. 快速应答(94) 2. 快加数(94) 3. 24点(95) 4. 数青蛙(95) 5. 猜数字(96) 6. 明三暗三(96) 7. 集体造句(97) 8. 默写比赛(97) 9. 编故事(98) 10. 词头接词尾(98) 11. 画鼻子(99) 12. 巧变正方形(99) 13. 前后对比(100) 14. 蒙眼打靶(100) 15. 抓小偷(101) 16. 传递暗号(101) 17. 警察抓小偷(102) 18. 活军棋(102) 19. 说出帽子的颜色(103) 20. 排列棋子(103) 21. 他是谁(104) 22. 25个汉字(104) 23. 永远跳不出的圈(104) 24. 蒙眼敲锣(105) 25. 抄电报(105) 26. 叫号(106) 27. 唱儿歌,数白兔(106) 28. 抗旱保苗(107) 29. 跳圈(108) 30. 步调一致(108) 31. 弹球比赛(109) 32. 摸黑找人(110) 33. 搭三角架(110) 34. 拔旗(111) 35. 乌龟生蛋(112) 36. 青蛙找妈(113) 37. 袋鼠赛跑(113) 38. 夹气球(114) 39. 捞皮球(114) 40. 两人夹球跑(115) 41. 手足并用(116)

外国体育游戏

1. 拉旗(116)
2. 排球扣击(117)
3. 越山(118)
4. 障碍性冲浪(119)
5. 阻力投篮(120)
6. 筏子王比赛(121)
7. 过火线(121)
8. 独木桥角斗(122)
9. 海上拔河(123)
10. 猴子爬梯(124)
11. 滚木球(124)
12. 穿越纱网(125)
13. 拉角(126)
14. 多门足球赛(127)
15. 多球足球赛(127)
16. 水上滚木(127)
17. 托盘竞赛(128)
18. 跳水(128)
19. 画像(129)
20. 看谁拎水多(129)
21. 掷马蹄铁(130)
22. 闯三关(131)
23. 陆上行舟(131)
24. 快速登高(132)
25. 叠罗汉(132)
26. 飞盘掷准(132)
27. 飞盘技巧竞赛(133)
28. 飞盘比赛(134)
29. 高跷比快(135)
30. 抛掷古拉(135)
31. 航天飞机(136)
32. 拼画比赛(136)
33. 荷兰式手球(137)
34. 卡巴迪(138)
35. 卡马卡利球赛(139)
36. 动物赛跑(139)
37. 掰手腕(140)
38. 飞镖比赛(140)
39. 宇宙飞行员(141)
40. 越野识图(142)
41. 抢旗(142)
42. 自行车障碍赛(143)
43. 沙滩排球赛(144)
44. 投靶(145)
45. 兔子跳(146)
46. 闯五关(146)
47. 巴通巴(148)
48. 端啤酒赛跑(148)
49. 女子角力(149)
50. 锯树比赛(149)
51. 肥皂盒车比赛(150)
52. 搬煤比赛(150)

第一部分 游戏概述

游戏是历史形成的社会现象之一,人类的劳动是游戏发生与发展的自然历史基础。游戏决定于社会的存在,并反映社会的生活方式。

儿童具有自发的参与或接近玩耍和游戏的心理要求。随着年龄的增长,幼儿的个人玩耍逐渐发展成为与其他儿童一起的具有简单规则的游戏,而最终还要加入到组织化的、带有社会性的竞技体育之中。许多竞技项目最初只不过是人们在业余时间进行的简单玩耍,经过加工整理,产生了简单的规则和裁判方法,才变成了局部区域里的民间游戏;有些民间游戏再经过某些社会组织的认定,并确立了规则,规范了场地、器材,就正式转化为竞技体育项目(如图 1-1)。

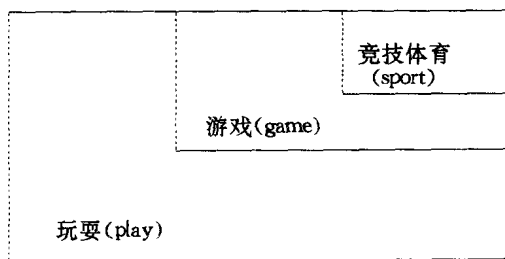


图 1-1 玩耍——游戏——竞技体育关系图

这里,玩耍(play)是指所有自发的、不带目的的、结果不能事先预料的、自由的、非生产性的、带有一定章法和扮演性

的活动。游戏(game)则可理解为由身体机能、战术或机会来决定结果的娱乐性的比赛。

游戏的基本社会作用是:

1. 促进少年儿童的社会化过程。大多数游戏都是少年儿童对某种行为和社会角色进行模仿,这有利于他们认识社会。

2. 通过某种游戏技能的表现,激发众人的情绪,给自己和他人带来欢乐,起到社会消遣娱乐的作用。

3. 为社会人际关系提供一种良好的情感交流的方式,特别是给家庭成员之间、男女之间增添情感交流的机会。^①

由于民族文化特点不同,各民族游戏的性质和方式也有所不同。中华民族长期受儒家文化的影响,人们在游戏活动中比较拘谨,游戏娱乐未受到足够的重视。这也许是古代中国竞技体育很难得到发展的原因之一。

第一节 游戏的概念

什么是游戏?游戏是一种娱乐活动,也是一种有组织的体育活动。它以促进身心健康为目的,每个参加者按特定的内容、情节、形式和规则进行活动,可促进体力、智力和能力的良好发展。

从游戏的上述理解和解释中不难看出,游戏是一种特殊的社会实践活动,是指各种有规则限制的,具有发展人体各种机能、智能、心能的娱乐活动的总称。

游戏是一种自觉的、具有主动性的活动,其目的是由游戏

^① 《中国体育社会学》,北京体育大学出版社。

参与者自愿确定或假定的。

为了达到既定的目的,游戏参与者在游戏中要有克服所遇障碍与困难的积极活动。在游戏中,有大家规定并自愿接受的规则,这些规则决定着游戏的性质。

游戏参与者的各种积极活动所表现出的多种多样的动作(如跳、跑、投掷物体、对抗等)称为活动性游戏。

第二节 游戏的起源与发展

人类的游戏活动是历史上形成的社会现象,是在劳动的基础上产生的。“游戏是劳动的产儿”,游戏的产生是以人类的生产活动为先决条件的。远古时代,人类为了生存,要谋取食物,抵御野兽的侵袭,与大自然作各种斗争。成年人的行为给儿童以直观的影响,出于天性,他们在嬉戏活动中总要去模仿成年人的行为。这种模仿形成的儿童游戏,就是对成年人行为的复演,而儿童的种种模仿,又引起成年人的兴趣,并对自己的行为进行加工、整理,使之具有娱乐活动的性质,由此产生了古老的游戏。特别是在语言还没有形成的人类社会早期,游戏活动行为更是人类活动的主要形式。

“游戏是劳动的重演”,劳动是产生游戏的直接原因,早在原始社会就出现了游戏的雏形,如“土风舞”、“击壤”、“围棋”、“石球”等。

如果认为作为人类一种自觉的创造性活动的游戏与动物的某些活动之间有任何相同之处,那是不正确的。尽管行为专家指出,人类的游戏活动与动物的本能有关,认为原始的游戏具有动物的特征,但两者还是有着本质的区别。当人类开始制

造和使用最简单的劳动工具时,这种区别就已产生了。人类在游戏中,也如在劳动中一样,为了达到共同的目的而协同动作,这就要求游戏者们互相交流,彼此合作,这也就促进了说话技巧及逻辑思维的发展与形成。这是人类所特有的。

人类语言对创造性地发展游戏内容,以规则来规范游戏,以战术来丰富游戏、交流游戏经验和创新游戏,有着极大的帮助。语言能帮助人们学习游戏,并在游戏过程中指导游戏者的行为。语言能够使人类抽象地思维和加以综合,创造性地充实游戏。

所以说,游戏的产生是人类社会的需要,是人类社会发展到一定阶段的产物。

游戏是人类社会早期文明的伴生物,是伴随着人类社会的发展而不断发展并逐渐趋于完善的,它的发展也反映了人类社会生活方式的发展。石器时代出现的“石球”游戏,原始社会出现的“射箭”和“角抵”游戏,战国时期出现的“蹴鞠”游戏和士兵受拉船的启发而创造出的“拔河”游戏,以及古人掌握了骑马本领后产生的“马球”游戏等,凡此种种,都属于体育游戏的范畴。

随着社会的发展和物质生活水平的提高,近代社会有了球类游戏、道具游戏、水上游戏、自行车游戏、空中游戏、冰雪游戏、文字游戏等等。古代的游戏动作、活动方式和规则一般都较简单,随着社会生产力的不断发展和提高,游戏内容和活动方式逐渐丰富起来,规则也越来越具体、严密。

游戏是人类社会最早的教育手段之一。以发展人的身心健康为目的,体育游戏作为教育游戏的主要组成部分,至今仍占有十分重要的地位。

总之,游戏起源于原始社会,发展于社会历史的过程中。游戏在自己的历史发展中,从低级发展到高级,从简单发展到复杂,从自觉的本能活动发展成为服务于全人类的娱乐文化活动。

第三节 游戏的分类

游戏是人类特有的活动形式,种类繁多。游戏的分类是让人们十分为难的问题。如果必须分类的话,也只能结合知觉、运动、智力活动和社会活动等发展的情况进行。依据活动的不同特征把游戏分成若干类别,可使组织者依其需要选择教材或组织活动;但游戏的特征和作用往往是多方面的,不能简单地把某种游戏归属于某一类。“一般来说,游戏主要按儿童少年心理活动的发展,如按认知的发展和社会性发展来分类;按游戏的性质来分类;按游戏的教育作用来分类。”^①“按运动项目分类;按发展身体素质的要求分类;按游戏运动的负荷分类;按游戏的组织形式分类;按人体基本活动分类;按活动场所分类;按人们的年龄、性别及其他特点分类。”^②

目前,还没有一种既科学又合理的游戏分类方法。我国较多采用的是按游戏的教育作用来分类的方法,根据游戏特征将其分为创造性游戏和有规则游戏两大类。

创造性游戏是人们根据周围条件创造性地反映现实生活的游戏。它依靠游戏者自己的兴趣爱好和知识能力创造性地进行,充分体现参与者的自主性。有规则游戏则是人们根据教

① 《体育游戏》,吉林人民出版社。

② 《体育游戏手册》,中国大百科全书出版社上海分社。

育教学的要求,为发展幼儿、儿童、少年、青少年的各种能力而编制的游戏,一般设有名称、目的、方法、规则、结果几个部分。规则决定着游戏结果的判断和目的的达到,如果规则不明确或游戏者不遵守规则,游戏就无法进行。

不少国外专家学者还从不同角度进行游戏分类。有的认为“游戏是儿童少年全面发展的一个手段,可分为机能游戏、想象游戏、制作游戏和接受游戏等四类”,有的“根据儿童少年智力发展阶段把儿童少年游戏分为实践练习游戏、角色游戏、有规则游戏”。日本的心理学家“从儿童少年心理活动出发,将游戏分为感觉游戏、运动游戏、想象游戏、接受游戏和结构游戏等五类”,“从儿童少年社会行为发展,将游戏分为偶然的行、游戏的旁观者、单独的游戏、平行的游戏、联合的游戏和合作的游戏”。卡洛伊斯“根据儿童少年心理需求进行分类,将游戏分为竞争性、碰运气、模拟、眩晕等类型”。此外,有些国家还将儿童少年游戏分为操作性、体育、角色、有规则的游戏,也有分为探索游戏、掌握技能游戏,模仿、象征和戏剧游戏等。

综上所述,尽管游戏的分类方法很多,但都没有统一严格的标准,均可按自己的目的、依据分类。教育学以游戏作为教育手段的着眼点,既注意儿童少年的自然游戏,又注意为儿童少年编制有规则的游戏。心理学以儿童少年的心理发展为着眼点研究儿童少年游戏,并把角色游戏看作典型的、游戏。

第二部分 体育游戏概述

第一节 体育游戏的基本概念

体育游戏是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,又与体育运动密不可分。人们早期的游戏行为与现在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而发展成今天具有自身内在规律和特点的竞技运动。随着人们对体育游戏功能认识的不断深化,体育游戏被广泛应用于群众性体育活动,成为体育教学、运动训练和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。根据体育游戏的本质属性,我们可以作出这样的概括:体育游戏是以身体练习为基本手段,以增强体质、娱乐身心、陶冶性情为目的的一种现代游戏方法。

第二节 体育游戏的特点

第一,目的性。体育游戏是一种有意识的活动行为,其主要目的是为了增强体质,而各自的侧重点又有所不同,有的重

在提高某些身体素质,掌握某些技能;有的重在发展体力和智力;有的是为了提高心理素质和道德品质;有的侧重于调节情绪和休闲娱乐。此外,体育游戏的目的性还表现在可根据体育课的不同结构,合理安排运动量负荷。例如,游戏在准备部分可起到热身的作用,在结束部分可起到放松身体和消除疲劳的作用。

第二,大众性。体育游戏包含着人体众多的活动技能,不仅形式繁多,内容丰富,而且极易普及,具有大众化的特点。体育运动项目均有本身的游戏特征和内容(如球类项目中的乒乓球、羽毛球、足球、排球、篮球等),而且不受性别、年龄、体能情况、职业、文化程度、环境条件等因素的影响,参与者可根据自身的兴趣爱好与需要投入到体育游戏中去。由于体育游戏可因地制宜地开展,游戏方法灵活多变,简单易行,游戏规则易于掌握,因而很容易得到普及。

第三,娱乐休闲性。体育游戏由于本身的娱乐性、趣味性、休闲性,吸引着各种各样的人积极参与。人们在轻松愉快的气氛中调节情感,娱乐休闲,开展趣味性的竞争,在不知不觉中接受精神文明的教育。这就是体育游戏的魅力所在。

第四,竞争性。体育游戏在争胜的过程中以量化(数量、质量、快慢)为指标来决定胜负,既是体力的竞争,也是智力的竞争,最后的胜者往往是二者相结合的产物。所以,体育游戏不仅能够提高参与者的活动能力,还能培养思维、创造、应变能力和进取精神。体育游戏的竞争有别于竞技运动项目,它完全是在轻松愉快的氛围中开展的,并使参与者从中得到快乐和满足。

第三节 体育游戏的基本作用

第一,增强体质和身体机能。体育游戏是锻炼身体的一种手段,能有效地增强体质和身体机能。经常参与体育游戏活动,能加快人体的新陈代谢,调整大脑神经系统,提高运动器官及内脏器官的功能,从而起到增强体质、提高活动能力、焕发精神、延年益寿的作用。

儿童少年期是人体生长发育的关键时期,培养良好的人体基本活动能力,有利于他们的生长发育。适宜的体育游戏活动,能使儿童少年的身心得以健康发展,并对他们的生长发展起到不可估量的促进作用。所以,体育游戏是儿童少年不可缺少的活动内容。对于青年人来说,体育游戏是提高身体素质的有效手段,它能将单调枯燥的身体素质练习变得充满乐趣,追赶、接力、角力、负重等体育游戏对发展青年人的各种身体素质起着十分重要的作用。对于中年人来说,由于工作紧张、负担沉重,很少参加体育锻炼,身体健康状况逐步下降,而参加体育游戏活动则不失为明智之举。体育游戏活动有利于新陈代谢的平衡,能防止各种慢性疾病的发生,也有利于病后身体的恢复,且体育游戏不拘形式,集娱乐、休闲、健身为一体,是繁重工作中的中年人锻炼身体的良好方法。对老年人来说,适宜的体育游戏活动,能调节精神,活动筋骨,保持头脑清醒,达到增强体质的效果。

第二,提高心理素质。人们由于各种原因而出现的心理状况的不稳定或心理素质水平的下降,都可能对学习、工作、生活造成潜在的威胁。体育游戏对于改善人们的心理状况,提高

心理素质水平有一定的作用。

体育游戏以其丰富有趣的活動形式,使每一位参与者都有获胜的可能,从而充满自信地发挥自己的能。儿童少年期是发展注意稳定和注意分配的敏感期,有意识地安排一些需要集中注意力和“一心二用”的体育游戏,对于提高这方面的心理素质水平有明显的效果。在当今现实生活中,竞争无时不在,挫折与失败不可避免。体育游戏能使人们在竞争中磨炼自己的意志,在竞争中看到成功的希望。

第三,教育作用。可以说,人的一生是伴随着游戏而成长的,不同的游戏所赋予的教育内容也不一样。体育游戏对于学龄前儿童来说意义非常重大,它不仅是一种学习,一种劳动,更是一种极为重要的教育方式。少年儿童往往通过感觉器官来直接认识世界,而体育游戏正是他们认识世界的有效手段。例如,在“抢占空位”的游戏中学会了快跑;在“猫捉小鸟”的游戏中学会了跳跃;在拍球游戏中建立了球的概念。体育游戏是小学、中学体育课的重要教学内容和手段。体育游戏条件和环境的可变性,对少年儿童的生长发育和智力发展都具有良好作用;而游戏规则的学习和执行,对培养他们的组织纪律性也有一定的积极作用。随着社会的发展,对体育游戏的要求将越来越高,少年儿童可从中得到新的知识,受到多方面的教育。

第四,适应社会环境。体育游戏提倡集体主义和爱国主义精神,强调协作配合,不计较个人得失,有利于团结友爱、改善人与人之间的关系。体育游戏本身就有适应与被适应的关系,可使个人走向集体,形成和谐的社会关系。

第四节 体育游戏的分类

体育游戏可依据活动的不同特征分成若干类别。我国目前常用的分类方法有以下几种：

第一，按竞技运动项目分类。由于现代体育竞技运动项目均由游戏发展而来，所以，可将体育游戏分为足球类、排球类、篮球类、田径类、羽毛球类、体操类等等。其优点是较为明显地揭示了某种游戏在动作、形式、场地、器材等方面的特征，同时也便于作为相应运动项目教学训练的辅助手段。

第二，按发展身体素质的任务分类。身体素质是指人体在运动中所表现出来的机能能力，其内容有力量、速度、耐力、灵敏性、柔韧性等。所以，可把体育游戏分为力量类、速度类、耐力类、灵敏类、柔韧类等等。其优点是通过体育游戏活动，有针对性地提高和发展人体的某种素质，把活动与提高身体素质直接结合起来，可了解游戏活动过程中动作产生的直接作用。

第三，按人体基本活动的能力分类。按这种方法分类，可将体育游戏分为奔跑类、跳跃类、投掷类、攀登类、爬越类、负重类等等。其优点是在体育游戏活动的过程中，以人体基本活动能力特征为依据，以发展人体某种基本活动能力为目的，根据自己的需要选择适当的体育游戏。

第四，按运动负荷分类。按这种方法分类，可将体育游戏分为大运动量负荷、中等运动量负荷、小运动量负荷。其优点是有利于参与者根据自己的体能状况和需要，选择适当运动量的体育游戏。

第五，按组织形式分类。按这种方法分类，可将体育游戏