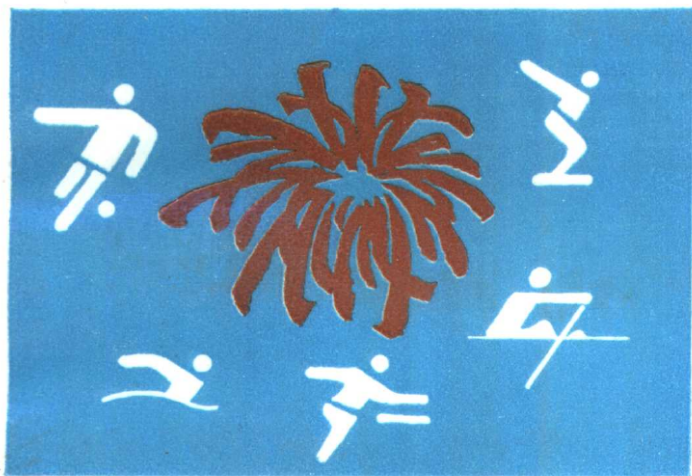


北京教育丛书



小学体育游戏教学与创编

● 焦润泽

● 光明日报出版社

北京教育丛书

小学体育游戏教学与创编

焦 润 泽

光明日报出版社

小学体育游戏教学与创编

焦 润 泽

光明日报出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销 北京昌平印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 7.875印张 170千字

1990年10月 第一版 1990年10月第一次印刷

印数：1~6000册 定价：3.30元

ISBN7-80014-927-7

G·316

序

徐惟诚

教育事业的重要，已经日益被愈来愈多的人认识了。

中国要振兴，归根到底要靠我们中国人自己努力奋斗，要靠我们的全体劳动者创造出数十倍于今日的劳动生产率。这是一个全体国民素质提高的过程，人们自然要寄希望于教育。

要搞好教育，需要做许多事情，其中最根本的还是要靠人，靠教师，尤其是担负着国民基础教育任务的中小学教师。

教师的重担，关系着祖国未来的命运，也关系着每一个教育对象未来的命运。他们所教的学生在未来的社会条件下，究竟怎样做人，怎样立身处事，能不能用自己的双手为社会做出贡献，从而也创造自己的幸福生活，在相当大的程度上取决于在青少年时代所受到的教育。

我们知道，人，是世上已知物质发展的最高形态。关于人的意识、观念、智力的形成和发展的规律，我们离知道得很清楚还有很大的距离。社会主义的教育科学需要有一个大发展，这是毫无疑义的。

在教书育人第一线工作的广大中小学教师，对社会主义教育科学的发展应当有特殊的贡献。他们当中的许多人把一辈子的心血都用来为祖国培育后代，造就人才，积累了丰富的经验。这些经验理当成为整个教育战线的共同财富。可是由于种种原因，这件总结和传播经验的工作过去做得还很不够。为此，中共北京市委和北京市人民政府决定，拨出专款，指定专人组成编委会，编辑出版一套《北京教育丛书》。这个决定受到广大中小幼教师的欢迎和支持。在短短一年多时间内，已经报来几百部书稿。又有一批热心而有经验的同志担任编审工作，看来任务是可以完成的。

我们相信，《北京教育丛书》的编辑出版，对于鼓励广大教师钻研业务，积累经验，对于传播和交流这些经验，对于推动教育科学研究，对于提高普通教育的水平，都是有积极作用的。同时，这套丛书的出版，也将有助于人们认识教师所作的艰苦的、创造性的劳动。

改革和建设的大潮在祖国大地上汹涌澎湃，每天都有许多新问题提到我们面前来，也把许多新问题提到我们的教育工作者面前。这是一个需要有许多新创造的时代。教育战线上的同志们为祖国的振兴所建立的功绩，是不会被人们忘记的。

目 录

第一章 体育游戏的起源、演变与发展	(1)
第一节 体育游戏的起源.....	(1)
第二节 古代游戏的演变.....	(4)
第三节 体育游戏的发展.....	(7)
第二章 体育游戏的特点和作用	(17)
第一节 体育游戏的特点.....	(17)
第二节 体育游戏的作用.....	(19)
第三章 生理特征、年龄特征与体育游戏	(34)
第一节 生理特征与游戏.....	(34)
第二节 年龄特征与游戏.....	(39)
第四章 体育游戏教学	(47)
第一节 游戏的分类.....	(47)
第二节 游戏教材的生理负荷量和密度.....	(52)
第三节 确定游戏教学内容的基本原则.....	(59)
第四节 游戏的教学过程.....	(63)
第五节 提高游戏教学水平的途径.....	(68)
第五章 体育游戏的创编原则	(75)
第一节 锻炼性原则.....	(75)
第二节 思想教育原则.....	(78)

第三节	启发创造原则·····	(82)
第四节	趣味性原则·····	(87)
第五节	安全性原则·····	(90)
第六章	体育游戏的创编方法和步骤·····	(93)
第一节	游戏素材分类·····	(93)
第二节	素材的搜集方法·····	(96)
第三节	体育游戏的创编·····	(102)
第四节	怎样画游戏插图·····	(109)
第七章	体育游戏创编入门·····	(119)
第一节	入门方式·····	(120)
第二节	入门方法·····	(124)
附 录	作者新编游戏 100 例·····	(138)
结束语 ·····		(240)
后 记 ·····		(242)

第一章 体育游戏的起源、 演变与发展

积极参加游戏活动是少年儿童的天性。健康、愉快、生动活泼、丰富多彩的体育游戏，是儿童认识世界、发育成长过程中不可缺少的活动。

游戏在我国有着悠久的历史。研究探讨游戏的起源，将有利于向学生进行爱国主义教育，有利于提高游戏教学水平，有利于掌握游戏的演变、发展规律，为游戏的繁荣和发展，从实践和理论上创造条件。

古今中外许多教育家、心理学家对体育游戏的意义及其理论都很重视。不少的名人、政治家和科学家在童年时代就是游戏的爱好者。世界上众多的体育明星，少年时代几乎都是游戏的佼佼者。

小学体育教师，应当把游戏的教学和创编作为自己的“看家”本领。不仅自己会做很多游戏，而且还善于运用游戏；不仅会合理的组织游戏教学，还会创编游戏。为此，就有必要作一番理论上的探索，对游戏的起源、演变和发展进行研究。

第一节 体育游戏的起源

在人类的发展史上，经历了漫长的原始社会。在原始社

会中，劳动是人们最基本的实践活动，也是产生和发展游戏的主要源泉。

在原始社会，人类为了生存，用跑跳、投掷、击打、游水、爬山等手段猎取生活资料，当取得胜利后，便用欢呼、舞蹈、游戏来庆贺自己获得的劳动成果，表达欢畅的思想感情。因此，游戏是与生产实践活动联系在一起的。

到了原始社会的后期，随着社会生产力的发展，人们的生活状况发生了变化，游戏便成了教育儿童的一种手段。成人、老人常常把自己的生活与劳动经验通过游戏方式传授给孩子。同时，孩子们也自发地对周围的环境和成人的行为进行观察、模仿，学做各种极简单的象征性的游戏。

随着人类劳动生产能力的提高，开始出现有组织的体育游戏活动。在部落群居的生活中，老人和儿童可以留在部落住地，他们不用出去狩猎也能分到一份食物。一些老猎手把儿童们组织起来，向他们传授狩猎的经验，培养他们狩猎的技能。根据狩猎的需要，老猎手便把奔跑、跳跃、投击、攀登、爬越、游水、角力、射箭等内容，作为游戏对儿童进行训练。

很多古老的游戏，实际上就是劳动与狩猎的实习。在我国远古时代，流传着“打熊和打獐”和“射雕”等游戏。

“打熊和打獐”这个角色仿生游戏，由三个儿童分别扮作“熊”、“猎犬”和“猎手”。游戏开始，“熊”到处寻找食物，“猎犬”到处闻味，当它们一旦相遇，“猎犬”就汪汪叫，“熊”就高声咆哮。这时，勇敢的“猎手”趁机隐蔽起来，趁“犬”与“熊”纠缠的时候，敏捷地一“枪”把“熊”刺倒。若一“枪”刺不倒，猎人就要迅速逃跑，以免被“熊”抓住吃掉。

儿童们的“射箭”游戏从五、六岁就开始了。他们在大人的帮助下做“射雕”游戏，或三、五成群地进行趣味射箭比赛。比赛有两种方式，一种是射靶，另一种是到河边射鱼。由于在游戏中不断提高射箭技术，十一二岁以后就跟随大人到深山老林中狩猎去了。

部落中的首领根据猎取生活资料和部落间经常发生冲突的需要，还经常有意识地组织儿童作狩猎和有军事内容的游戏，主要锻炼少年儿童的追逐、击打和逃越能力。

1954年秋——1957年夏，中国科学院考古研究所在距今约5—6千年的一个典型母系氏族公社的村落——西安半坡村遗址两次发现石球。不但数量多，而且每个都磨得光滑而又规则。据分析，以农业生产为主、采集和渔猎为辅的母系公社半坡村先民，既然用石球当作狩猎的工具，那末，他们的后代用石球做游戏是完全可能的。正如普列汉诺夫在《论艺术》一书中所说的：“儿童的游戏，就是对成年人工作的模仿。”

抽陀螺，又称“打皮猴”，是我国民间流传已久的儿童游戏。在1926年山西省夏县西阴村灰土岭仰韶时期（5千多年前）文化遗址的出土文物中，曾发现一个陶制的陀螺，与现代儿童所玩的陀螺形状基本相同。

在奴隶社会的初期已经有大量的舞蹈和游戏出现。《吕氏春秋·古乐》中就记载了原始人类有“宣导”幽滞、舒展筋骨的体育活动。宗教祭祀、绘画、雕刻等文化艺术活动也相继出现了。这些活动中最活跃的当属歌舞和游戏的表演。它们最能体现部落的团聚和欢乐的心情。我国的鄂温克族的“米阔鲁节”和“敖包会”通常要举行摔跤、赛马和各种游戏比赛。还有一年一度的庆丰收滑雪比赛。比赛的那天，一

些青年猎手个个英姿勃勃，全族人都来观看助兴。

此外，在我国敦煌壁画中也有游戏与舞蹈形象的图画。又如，曾从北京周口店发现的若干具尸骨和文物中，也可大致追溯到原始社会儿童游戏的产生年代与发展概况。

第二节 古代游戏的演变

为了生存和获得生活资料，原始社会的人类从在树上集居和深山穴居逐渐走向平地，从茹毛饮血进而熟食，从独个散居进而结伙成群，正因为人类社会在不断进化，人们无论在生活或劳动方式、生产或交通工具等方面，都随着社会的演变而进化。游戏的内容也就不断繁衍创新，游戏方法不断发展，推陈出新。

游戏源远流长，起源于远古时代是毫无疑义的，但从远古时代的游戏演变到当今的体育游戏经历了几千年的漫长历史。从简单模仿到有意识的创编，从自发性的游戏到有组织的游戏，从为简单的劳动技能出发到有目的的锻炼身体，从内容形式单一，到内容方法丰富多彩的体育游戏，已发展成为综合性的锻炼身体的一门学科。

人类最初只会用跑、跳、追逐、角力或模仿鸟飞、兽走、鱼游、刮风、下雨等自然现象，做些极其简单的游戏。那时的游戏，往往没有复杂的情节，常常是思想感情的自然流露。随着社会的不断进展，游戏的内容也随之丰富起来，动作也更为复杂。如扮装成人面虎尾或六脚四翼的怪兽，或跑、或跳、或相互投击、或相互追逐而尽情游戏这种模仿动

物，拟人化的游戏沿袭发展至今，低幼儿童喜欢的游戏仍有很多非常类似这些古代的游戏。不过这些游戏，经过不断的加工，去粗取精，使其内容更加富有教育意义，且游戏方法也更加安全、卫生。

远古时代并没有人专门创编游戏，很多游戏是在狩猎过程中相互传播的，有很多游戏的内容、方法一直保留至今。如“打熊和打獐”、“射雕”、“击壤”、“牵钩”等游戏，均规定有参加人数和游戏的方法，甚至有简单的规则，自发的松散的个体游戏逐渐发展为有组织地、有训练目的的进行游戏。

游戏是在人类同大自然作斗争中不断演变发展的。当人类还没有完全定居下来时，在布满江、河、湖、海的环境中生活，不可避免地要和水发生关系，最早的游泳不过是仅仅在水中游戏罢了。为了在水上获取生活资料，用树干当船身的最古老的划船运动便产生了。游戏随生活环境，靠近山区的部落儿童，最先玩的游戏恐怕就是“钻山洞”、“捉迷藏”、“抢占山头”。生活在原始森林中的人类，诸如“攀登”、“爬越”、“爬竿”、“打秋千”等体育游戏便成了他们的拿手好戏。

游戏的演变和社会的发展是息息相关的。当生产资料不断充足，劳动工具不断发达，生产能力不断提高，游戏也相应地不断繁衍。远古时代盛行的投掷游戏“击壤”渐渐演变成后来的“抛堊”，便是一个典型的例证。“击壤”是先将一壤放在地上，距壤一定距离以手中的壤去击地上的壤，击中为胜，击不中为输。这种游戏在《释名》、《艺经》、《帝王世纪》中均有记载，并称之为“古老之戏”。

“击壤”这种游戏后来随着生产的发展，人们能生产

砖瓦后，便演变成了另一种游戏叫：“抛塙”（tuó音驼，即砖），就是用现成的砖瓦代替了木壤，活动内容和游戏方式也不尽相同。

“拔河”则是由古代的“牵钩”演变来的一种民间游戏。在唐代，这种“拔河”游戏除民间少儿盛行外，高官显贵之中，甚至宫廷里也有这种活动，并且长盛不衰一直保持至今。

古代游戏的盛行，促使游戏从趣味型、实用型向技术型演变。

相传四千年前黄帝时代蚩尤部落开展的“蚩尤戏”便是古代摔跤的萌芽。据《述异记》上描写：“蚩尤氏头上有角，与轩辕斗，以角抵人，人不能向。”这种装扮成野牛模样的游戏，不仅要求有武力，还要求以技术取胜，当时在民间广泛流传，颇为盛行。

早在三千五百年前的殷代，人们在祈雨时，便边跳舞、边踢球，这就是足球游戏的雏形。演变到战国时代（公元前475—221年），民间已盛行集体的“蹴鞠”游戏，实际上已是足球运动了，这也是现代足球起源于我国古代的最好明证。

在南北朝时期（公元420—589年）曾盛行“赌跳”游戏，它就是比技术，比跳得高的游戏，实际上是跳高运动的前身。在《资治通鉴》中记载着当时有些皇帝，也喜好和臣下在一起“赌跳”的情况。

我国古代丰富多彩的游戏，其中有很多先后传入邻国、阿拉伯和欧洲，使很多游戏渐渐演变成现代的体育运动竞赛项目，对世界体育运动的发展起了巨大的推动作用。

第三节 体育游戏的发展

一. 旧中国体育游戏发展状况

自古以来，我国各族人民靠自己的智慧和双手在同自然界进行英勇搏斗中创造了许许多多的游戏内容和游戏方法。但中国长期以来处于封建社会，以后又沦为半殖民地、半封建的社会。国家破碎、经济落后，人民长期生活在水深火热之中。学校教育又极为落后，游戏内容不乏出现一些神鬼迷信式具有封建色彩内容，有的游戏被统治阶级拿来做为压榨、剥削、愚昧人民的工具，有的则成为统治阶级享乐的专利品。

1902年，清政府颁布《奏定学堂章程》。由于这一教育章程的颁行，进行废科举、兴学校的改革，建立学制系统，近代教育制度和体系逐渐在中国确立起来，近代体育和体育游戏相应得以实施与发展。

《奏定学堂章程》规定：“无论大、中、小学校均设体操课。体操一科，幼稚者以游戏、体操发育其身体，稍长者以兵式体操严整其纪律。”

体育游戏虽然在《奏定学堂章程》中占有一席之地，但由于受“军国民主义”教育思想的束缚，也影响了体育运动的健康发展，体育游戏无论是在社会上，还是在教育中，都处于不受重视的地位。

在“五四”运动的推动下，特别是在1921年以后，在中国共产党的领导下，中国体育领域出现了新的局面，体育游戏相应得到较大的发展。

中国共产党的创始人之一李大钊同志在1922年发表文章强调“游玩”一事，并说：“游玩不是奢侈的事，乃是必要的事。”“它可以苏慰工作的疲倦，可以免除堕落的恶习，可以恢复身体健康，精神的畅旺，可以补少年时教育的不足……”

中国无产阶级早期的革命教育家杨贤江，在其丰富的教育著述中认为：通过游戏，可以培养“敏锐感觉”，“锻炼意志，养成团体生活习惯”，“舒畅心身”。他说：“游戏是必需品，不是奢侈品。”

当时，在革命根据地和老解放区，体育运动相当活跃，体育游戏也较丰富多彩。从一次规模较大的校际间运动会的比赛项目看，便可知体育游戏在当时的地位。这次运动会，共设五类69个项目，其中游戏就占了五分之四。如在“竞走”类游戏中就有：“夺旗竞走”、“写字竞走”、“持蛋竞走”、“三足竞走”、“障碍物竞走”、“笔算竞走”。在田赛类项目中有：“持送铁蛋”、“持竿跳高”等。在体操类项目中有：“单人跳竿”、“哑铃琴歌”、“木棍体操”等。在其它游戏类项目中有：“恢复路权”、“要塞占领”、“陆地行舟”、“列国争球”等。

在革命战争漫长而艰苦的年月里，革命根据地的体育运动在党的领导下从无到有，从普及到提高，为体育游戏的发展发挥了巨大的作用，并为新中国建立后得以更大的发展打下了坚实而有力的基础。

二、解放后体育游戏的发展

新中国的成立，三座大山被推翻了，人民当家作了主人。人民的生活有了保障，生活水平不断提高，社会制度的优越性，促使体育游戏健康地发展起来。

（一）学校体育教学促进了体育游戏的发展

全国人口中，小学学生约占十分之一。他们在德、智、体、美方面都应得到发展，随着科学技术的不断发展和在各领域的广泛运用，要求现代社会培养大批新型的优质人材。学校体育教学是实施全面教育、培养优质人材不可缺少的一部分教学内容。

搞好体育教学，从根本上说，将对改善人民健康，增强中华民族素质，形成健美体魄起着决定性的作用。体育教学使学生掌握锻炼身体的科学知识、学会多种锻炼方法，养成锻炼身体的习惯，必将促使体育游戏活动向新的深度、广度发展。体育游戏具有特有的教育作用，它为培养学生的文明行为、竞争观念、共产主义道德品质等，均可作出贡献。

学校体育教学使娱乐性体育活动成为学生业余生活的重要内容，学生们从丰富多彩的娱乐性体育活动中获得体力和脑力的调节，同时也得到更为广泛的体育知识和技能，并在精神上得到美的享受。

（二）体育游戏在体育教学大纲中的地位

体育教学是学校体育工作的中心环节，而教学大纲又是进行体育教学的依据。

新中国建国40年来，中小学体育教学大纲进行了四次编写和修订。1956年制定了第一套中小学体育教学大纲，这套大纲是以苏联十年制学校体育教学大纲为蓝本，总结我国解放后各地区自编教材经验的基础上编订的。这套大纲所规定的教材内容，在小学阶段只有基本体操和游戏两大类，以每学年授课时数为68节计，游戏在低、中、高年级中就分别占46节、34节、22节，其比重分别为68%、50%、32%（见表）。

1960年以来，总结了第一套中小学体育教学大纲的试行情况和经验教训，重新编订的中小学体育教学大纲，在教材的内容上有了很大的改进。首先，删去了不要的重复教材；其次，增加了我国民族传统的项目武术和少年儿童喜爱的篮球和其他球类游戏等内容，游戏在小学低年级阶段占50%的比重（见表）。

1956年中国中小学各年级各项教材时数分配表

课 时 教材 分类	阶 段	小 学			初 中			高 中					
								1		2		3	
		1~2	3~4	5~6	1	2	3	男	女	男	女	男	女
基本体操		22	24	46									
游 戏		46	34	22	16	14	12	6	12	6	12	6	12
田 径					24	24	24	12	24	12	24	12	24
体 操					28	30	32	16	32	16	32	16	32
合 计		68	68	68	68	68	68	34	68	34	68	34	68

注：因体育课受风雨气候影响，每年实际授课时数按34周计算。