

海南师范大学著作教材出版资助项目

SHINEI TIYU YOUXI
JIAOCHENG

室内体育游戏

SHINEI TIYU YOUXI
JIAOCHENG

教程

张雅玲 郝文亭/主编

海南师范大学著作教材出版资助项目

室内体育游戏

SHINEI TIYU YOUXI
JIAOCHENG

教程

主 编：张雅玲 郝文亭
副主编：黄振洲 朱修锦 何宏伟
编 委：王 鹏 袁 航 朱 伟 安平 郭航

图书在版编目(CIP)数据

室内体育游戏教程 / 张雅玲, 郝文亭主编. —桂林:
广西师范大学出版社, 2011.4
ISBN 978-7-5495-0374-2

I. 室… II. ①张…②郝… III. 体育—游戏
IV. G898.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 016750 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
(网址: <http://www.bbtpress.com>)

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

衡阳顺地印务有限公司印刷

(湖南省衡阳市雁峰区园艺村 9 号 邮政编码: 421008)

开本: 720 mm × 960 mm 1/16

印张: 10.75 字数: 181 千字

2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

印数: 0 001~5 000 册 定价: 22.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言

自古以来游戏就是一种吸引人们参与娱乐活动、进行体育锻炼的有效手段。同时也是人类社会生活现象的反映。游戏使我们学会生存、学会机智、学会互助、学会忍让、学会遵守规则、学会扮演“角色”。她带给我们智慧、力量、宽容和欢笑，是人类生活中最亲密的朋友和终身的伴侣。世界没有了游戏将变得毫无生机！儿童没有了游戏将失去童真、童心和童趣！

“以学生发展为本”离不开教学游戏；将《新课程标准》理念转变为可操作的教学行为离不开游戏；“让体育教学成为师生共同的享受”离不开游戏，提高“健康和社会适应能力”更离不开游戏。随着游戏理论与实践的不断丰富与发展，教育工作者正自觉地把游戏运于各级各类各科的教学中，突破了游戏的运用范围，使课堂教学充满轻松愉快与活力。

新的体育课程改革需要体育游戏来支撑，来起润滑剂的作用。本书依托全国体育教学指导委员会、广西师范大学出版社，紧密结合当前我国体育与健康课程改革的实际需要，参考了大量游戏资料，重点借鉴了作者创编的《室内游戏教学》、《室内体育游戏》，并且汇集众家之长精心编写而成。与国内外已出版的同类教材比较，本书重点突出室内游戏的特点，具有明显地解决雨雪天气场地局限的问题，突显实用性和结合体育课程改革的特点，教程中的内容范围、结构体系、写作特点等，都有其独到之处。

著名教育家乌申斯基说：“注意是学习的大门。所以，训练幼儿的注意力是老师和家长的重要责任。”教材在编写过程中，重点突出了集中注意力和活跃课堂气氛游戏，使教材具有了时代性和新颖性的特点。

为了适应现代的教学改革和考虑到教材的实用性，将教材分为两大部分，前半部分主要介绍体育游戏的产生、发展和分类；室内体育游戏的创编、教学方法、教学原则；室内体育游戏的选择；室内体育游戏场地、器材的准备、进行、结束与总结。后半部分主要对室内体育游戏进行分类介绍，主要包括发展反应能力游戏、发展身体力量游戏、发展平衡、协调和灵敏素质游戏、集中和注意力游戏、发展智力的游戏、培养协作能力的游戏、活跃课堂气氛游戏等等。使教材更加贴近广大教师和学生，进一步体现出为教育教学现代化服务的根本。

本书在编写过程中得到了广西师范大学出版社龚信诚老师的关心、帮助和大力支持，并对本书进行了认真的审阅，在此表示衷心的感谢。同时，本书也参考引用了国内外有关专家、学者的成果，在此一并致谢。

编者

2011

目 录

第一章 绪 论 / 001

第一节 概 述 / 001

第二节 游戏的分类 / 002

第三节 体育游戏的分类 / 004

第四节 体育游戏的起源与发展 / 005

第五节 体育游戏的特点 / 009

第六节 体育游戏的特征及作用 / 012

第二章 室内体育游戏 / 016

第一节 室内体育游戏的概述 / 016

第二节 室内体育游戏的创编 / 017

第三章 室内体育游戏的教学方法 / 022

第一节 室内体育游戏的教学原则 / 022

第二节 室内体育游戏的选择 / 024

第三节 室内体育游戏场地、器材的准备 / 025

第四节 室内体育游戏的进行 / 027

第五节 室内体育游戏的结束与总结 / 032

第四章	发展反应能力游戏	/ 034
第五章	发展身体力量游戏	/ 052
第六章	发展平衡、协调和灵敏素质游戏	/ 081
第七章	集中注意力游戏	/ 104
第八章	发展智力的游戏	/ 115
第九章	培养协作能力的游戏	/ 152
第十章	活跃课堂气氛游戏	/ 159
主要参考书目		/ 166

第一章 绪 论

第一节 概 述

游戏自产生以来,就是一种吸引人们从事娱乐、进行体育锻炼的有效手段。因此,游戏既是人类的一种娱乐活动,也是人们锻炼身体、增进健康的有效手段,同时也是人类社会现象的反映。

游戏使我们学会生存、学会机智、学会互助、学会忍让、学会遵守规则、学会扮演“角色”。它带给我们智慧、力量、宽容和欢笑,是人类生活中最亲密的朋友和终身的伴侣。世界没有了游戏将变得毫无生机,儿童没有了游戏将失去童真、童心和童趣!

体育教学游戏是指在体育教学中适合全体学生,以身体动作为主要练习内容,以集体性竞赛为主要活动形式,具有明确学习目标指向的体育游戏。经常进行这类游戏有利于学生的视觉、听觉、四肢及肌肉运动的协调;有助于培养动作的准确性、灵活性,提高耐力、坚持力、控制力和适应能力,促进骨骼、肌肉的发展。体育教学游戏是促进学生生理、心理健康和社会适应能力发展的重要内容和锻炼方法,具有锻炼身体、发展智力、团结合作、遵章守纪、寓教于乐、陶冶情操等作用。

随着游戏理论与实践的不断丰富与发展,中小学教育工作者正自觉地把游戏运用于教学中,突破了游戏的运用范围,使教学充满轻松愉快与活力。通过游戏活动,让学生自己去探索、去发现、去掌握学习规律,在活动中逐步学会正确的学习方法,为终身体育锻炼打下良好的基础。

第二节 游戏的分类

游戏是人类在一定规则约束下进行的娱乐活动。由于它富于趣味性,因此深受人们的喜爱,尤其是受到儿童、青少年的喜爱。根据组织及参加游戏目的的不同,可以将游戏分为娱乐性游戏、教育性游戏和竞赛性游戏三大类。

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相同的。组织者的主要目的是为了娱乐游戏的参加者与观看者,而参加者的目的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,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 game。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,体育游戏的广义定义是: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,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的教育活动。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,主要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,尽可能获得优异的运动成绩或以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。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)。

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、高额奖金的介入,也完全改变了游戏的非功利性的性质。

体育游戏与竞赛性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,是不统一、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;而竞赛性游戏对场地、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,参加者要经过相应的训练;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,而竞赛性游戏则具有明显的功利性,参加者通常是职业运动员。

第三节 体育游戏的分类

体育游戏是人类活动的特殊形式,体育游戏的形式和内容是随身心的发育和环境条件的变化而变化的。体育游戏分类的目的主要是使游戏能反映动作的性质和组织的特点,以便于教师根据教学实际情况进行选择。因此,对体育游戏的分类必须结合知觉、运动、智力活动和社会活动等发展的情况来区分。只有这样才能够科学地体现出游戏分类的原则。

体育游戏分类的方法是多种多样的,经常运用的分类方法有以下几种:

(1)按游戏的性质分类,可分为一般性游戏、球类游戏、军事游戏等。

(2)按组织形式分类,可分为不分队游戏和分队游戏两种。不分队游戏规则比较简单,集体行动的成分较多,比赛因素较小。分队游戏要求每队在人数、实力上大致相等,并在同等条件下进行。各队都有共同的目标,要求参加者协同一致完成任务,竞赛的因素较强,游戏的胜负在很大程度上取决于集体的协调行动。

(3)按发展身体素质分类,可分为速度性游戏、力量性游戏、耐力性游戏、灵敏性游戏等。

(4)按人体基本活动能力分类,可分为奔跑游戏、跳跃游戏、投掷游戏、攀爬游戏等。

(5)按生理负荷分类,可分为大运动负荷游戏、中运动负荷游戏、小运动负荷游戏等。

(6)按游戏的情节分类,可分为带情节游戏和不带情节游戏两种。

(7)按运动项目分类,可分为体操游戏、球类游戏、田径游戏、武术游戏、棋牌游戏等。

(8)按游戏内容特点分类,可分为智力游戏、体力游戏等。

(9)按游戏场地特征分类,可分为室内游戏、室外游戏两种。

(10)按游戏目的分类,可分为集中注意力游戏、活跃课堂气氛游戏、发展智力游戏、放松游戏等。

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,分类的目的是为了运用的方便。

第四节 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,是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。”人类的需要是现实的,是与整个社会发展水平相适应的,受到社会的经济、政治以及意识形态等因素的制约与影响。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五个层次,并认为人类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,努力来实现这些需要。

游戏是人类特殊形式的活动,早在人类的原始社会时期就已出现。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,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工作的方法与经验,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熊游戏”(《体育概论》,第30~31页,人民体育出版社,1989年)。

在原始社会时期,除了在教育未成年人时采用游戏的形式外,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、行等)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“毛毬”;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)。

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,大多为奔跑追逐、徒手攻防格斗。因此,作为反映原始人活动的游戏,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模仿,正如俄国普列汉诺夫(1856—1918)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。”当然,这种模仿并不是现实生活的再现,而是以现实生活的活动为素材,用游戏的形式表现出来。

二、我国古代的游戏

据考证,我国最早出现的游戏是西安半坡出土的新石器时代的石球,这种石球与北京民间的踢石球游戏所用的石球很相像,因此有人认为那时就有踢石球的游戏。经考证,我国的游戏主要有两类:

(一)文献中记载的士大夫的休闲游戏

我国古代的文献中记载了大量的、各种形式的游戏,这些游戏多数是体育游戏,大多数是作为士大夫等统治阶级休闲时娱乐的。例如,投壶、捶丸、蹴鞠、木射、角抵、射虎等。在这些游戏中,有些纯属娱乐性的,如投壶、捶丸等,身体活动量较小;有些与战争及狩猎有关的游戏,如角抵、射虎等,一般活动量较大。

(二)流传至今的民间游戏

我国古代的游戏除了文献中记载的士大夫玩的休闲游戏之外,大量的还是市井乡村历代流传的民间游戏,这些游戏虽然也有少量的为一些文献所记载,如手鞠、击壤等,但大多是在民间自生自灭,只有一些优秀的、特别吸引人的游戏具有较强的生命力并流传下来。例如,儿童追逐游戏“官兵抓强盗”,蒙古族投掷游戏“布鲁”,朝鲜族游戏“顶瓮竞走”等。

三、体育游戏的发展

古代的体育游戏中,有的是一代一代地流传下来,给人们带来欢乐,虽然经过漫长的岁月,仍然没有多大的变化。但更多的游戏却是在历史的长河中不断地被改进和发展,其形式渐渐脱离对于生产生活的简单的模仿,游戏的情节性逐步减少,而趣味性、竞争性则逐步增加,游戏的规则也逐步严密。

由于社会的需要,体育游戏的发展逐步分为学校体育游戏和竞赛性游戏两类。

(一)学校体育游戏

学校体育游戏是教育性游戏的一个重要组成部分。教育者在长期的办学中,逐步地体会到体育教育对于学生健康成长的重要性,而在体育教育中,游戏又是一种有效的、深受学生欢迎的教学形式。因此在现代学校教育中,尤其是小学及初中的体育教学中,普遍地将体育游戏作为体育教学的重要手段。教师利用游戏这种手段,引导学生参加各种身体活动,增强他们的体质;在游戏中培养学生的优

良品德;运用游戏的形式提高学生身体的基本活动能力以及学习体育动作技术。为了达到这些目的,体育教师将一些民间游戏改编成适合于学生做的体育游戏。另外,也根据体育教学的目的任务以及教学内容,创编成各种形式的游戏,并逐步地积累形成了一套由各种类型游戏组成的学校体育游戏。这些游戏融趣味性、与锻炼性于一体,吸引学生主动地投入体育活动中;这些游戏既能增强学生的身体素质,又能在游戏中学习体育动作技术;这些游戏都有一定的规则,但这些规则又具有一定的灵活性,运用者可根据具体情况进行修改或补充。

体育游戏早在清末就已在学校体育中出现,1902年,清政府颁布的《奏定学堂章程》规定:“各级各类学堂均开设体操课(体育课)……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”(《中国近代体育史》,第33~35页,人民教育出版社,1985年)。1906年,清廷学部通令全国各省,于省城师范学堂“附设5个月毕业的体操专修科,授以体操、游戏、教育、生理、教授法等,以养成小学体操教习”(《中国近代体育史》,第37页,人民教育出版社,1992年)。那时已将游戏作为师范体育专业学生的必修课了。在清末民初的学校运动会上,体育游戏也占很重要的地位。例如,1907年在南京举行的江南第一次联合运动会上,游戏比赛项目就有:夺旗竞走(赛跑)、三足竞走、障碍物竞走、笔算竞走、“球战”、“恢复路权”、“要塞占领”、“陆地行舟”、“列国争球”等(《中国近代体育史》,第45页,人民教育出版社,1992年)。

新中国成立后,体育游戏在学校体育教学中也占很大的比重。例如,1956年制定的第一部中小学体育教学大纲中,规定教材只有基本体操与游戏两大类,以每学年授课时数为68学时计,游戏在低、中、高年级中分别占46、34、22学时,其比重分别为68%、50%、32%;在重新编订及修改的大纲中,体育游戏在教材中始终占了很大的比例,并在配套的中小学体育教材中,也有专门的游戏教材。根据各级学校体育教学中的游戏教学的需要,国家教委又于1986年将体育游戏列为高等学校体育教育专业学生的一门专业必修课。近十几年来,由于教学的需要,我国已先后出版了一些体育游戏实践方法的书籍,有的书对游戏理论进行了探讨,这无疑对于学校体育游戏的发展起着促进作用。但是,与其他学科相比较,体育游戏无论在实践中还是理论上都还只是迈开了第一步,在系统性、科学性上都还有待进一步探讨。

在国外的学校教育中,也很重视游戏的作用。例如,古希腊的唯心主义哲学

家、教育家柏拉图(公元前 427—公元前 347 年),在他的身心调和论的教育设计中提出:“3~6 岁的儿童在国家所委派的教导员的指导下,在游戏场进行游戏,7~12 岁的儿童进国立学校,学习阅读、书写、计算、音乐和歌唱”(《体育概论》,第 33~34 页,人民体育出版社,2005)。18 世纪,法国的启蒙思想家、哲学家、教育家和文学家卢梭(1715—1771),也主张在教育上要顺应儿童的本性,让他们的身心自由发展。他强调儿童应“经由游戏、运动、手工艺与直接熟习自然的方式学习”(《体育概论》,第 36 页,人民体育出版社,2005)。现代西方国家体育课教学内容的安排上,游戏也占了重要的地位。例如,对美、日等 8 个国家体育课教学内容的统计中,有 5 个国家将游戏列在其中,而日本在现代的体育教学中推行“快乐体育”,游戏更是必不可少的内容。

(二) 竞赛性游戏

竞赛性游戏又称竞技运动,它是体育游戏发展的高级阶段。它将一些对参加者具有持久吸引力的民间体育游戏,逐步以游戏形式使游戏规则加以完善、严密,并增加它的竞争性,从而使其得到社会的公认而形成的。

第五节 体育游戏的特点

一、具有锻炼身体的特点

这是体育游戏不同于智力游戏的地方。体育游戏本来就是通过身体运动的方式进行的,这种进行方式与体力劳动一样,本身对人体就具有某种锻炼价值,而在实施中,游戏的创编与组织者又有意识地采用各种不同手段与形式,赋予游戏以某些特定的锻炼价值,以便通过游戏达到锻炼学生身体、增强体质的预定目的。

在体育游戏中,有一部分游戏的运动负荷量较小,如集中注意力游戏、放松性游戏等,这是由于它们的目的任务所决定的。但是,这些游戏主要还是以身体运动的形式出现,因而总是有一定的运动负荷量,有一定的锻炼身体的价值。有些与体育有关的游戏,主要是通过智力活动来完成的,例如,以体育名词术语及人物为谜底的谜语,只能算是智力游戏,而不能列入活动性游戏。

二、具有趣味性特点

辞源中说:“游戏乃‘玩物适情之事也’。”游戏是有趣的玩耍一类的事情,它能

使人在精神上得到某种欢娱,能满足人们对于娱乐的需求,因而,尽管它并不能直接创造物质财富,但还是能吸引各种不同对象主动参加。

体育游戏作为游戏的一种,必须具有趣味性,如果没有趣味性,则不能称之为体育游戏,而只能称之为体育练习或身体练习。趣味性也是体育游戏的本质特点之一。

三、具有规则性特点

人类的各种活动都是适应人类的需要而产生的,娱乐活动,即平时人们所讲的“玩”,就是人类的一种很重要的精神上的需要。游戏是“玩”的一种,是一种有规则的玩,或者说是在一定规则约束下的玩。体育游戏是游戏的一种,也有一定的规则。没有规则的游戏只能称之为玩,不能称之为游戏。例如,小孩的“玩泥巴”、“玩水”。

由于规则能够约束犯规行为,维护游戏的安全,保证双方的公平竞争,引导游戏的技术与战术向正确的方向发展,因而游戏的规则在游戏的发展中起着非常重要的作用。

游戏的规则是随着游戏水平的高低而变化的,越低级的游戏,其规则就越不稳定,甚至没有明显的规则。例如,幼儿的角色游戏就没有明显的规则,幼儿在游戏中,只依照他们已有的生活经验基础上来进行游戏。例如,做“买东西”的游戏,他们不是随便拿走东西,而要用一张纸当作“钱”交给扮作售货员的同伴,然后才拿走“买”的东西,他们之所以这样做,是因为他们跟大人上街买东西时,知道“买东西要给钱”这个准则。再大一点的儿童或青少年参加的体育游戏中,就有了明显的规则,因而能使游戏在一定的约束下进行,也能通过游戏达到某种既定目标。同时,这类游戏的规则还具有一定的灵活性,游戏的组织者可以随时因各种条件的不同重新制定或修改规则。游戏发展到高级阶段,游戏的规则进一步合理与严密,从而使游戏能吸引更多的人参加,这种游戏的方法与规则也就会逐步得到社会的承认,从而使规则具有某种相对稳定性。这类游戏被称为竞赛性游戏,又称竞技运动。

四、具有综合性特点

体育游戏的综合性特点主要体现在:(1)几乎任何体育项目的练习都可作为体育游戏的素材;(2)几乎任何体育项目都可以将体育游戏作为教学与训练的手段;(3)体育游戏既能培养与提高身体的基本活动能力,又能运用它学习与提高运