

主编 高松山 周明华 王 文



教育科学出版社

Educational Science Publishing House

G84/6

2008

LANQIU PAIQIU ZUQIU YOUXI
篮球 排球 足球 游戏

主 编：高松山 周明华 王 文

副主编：于振峰 马乃欣 翟 丹



教育科学出版社

· 北 京 ·

本书编委会

主 编 高松山 周明华 王 文

副主编 于振峰 马乃欣 翟 丹

编 委 董顺波 袁克奇 曾 静 李鹏举

责任编辑 王 兰

版式设计 杨玲玲

责任校对 徐 虹

责任印制 曲凤玲

图书在版编目(CIP)数据

篮球排球足球游戏 / 高松山主编. —北京: 教育科学出版社, 2008. 12

ISBN 978 - 7 - 5041 - 3956 - 6

I. 篮… II. 高… III. ①篮球运动—运动训练—高等学校—教材②排球运动—运动训练—高等学校—教材③足球运动—运动训练—高等学校—教材 IV. G840.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 146452 号

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号

邮 编 100101

传 真 010 - 64891796

市场部电话 010 - 64989009

编辑部电话 010 - 64989433

网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

制 作 北京金奥都图文制作中心

印 刷 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 21.75

字 数 327 千

版 次 2008 年 12 月第 1 版

印 次 2008 年 12 月第 1 次印刷

印 数 1—5 000 册

定 价 34.00 元

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

编写说明

篮球、排球、足球三大球从它们诞生之日起,就深受人们的喜爱并以各自独特的魅力迅速风靡世界,在世界各级各类学校中广泛开展,目前已成为我国高等学校体育专业的主干课程。随着我国教育的持续深入发展,在“以人为本”和“健康第一”的指导思想下,根据国家教育部2000年颁布的《普通高等学校本科体育教育专业教学计划》和2002年颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中对新时期高等学校体育课程的性质、培养目标、资源的开发利用、教学方法、课程评价等方面的规定,从教材改革和培养社会需要的创新型、复合型人才的要求出发,在广泛调研、查阅资料、借鉴、讨论和总结的基础上创编了——《篮球排球足球游戏》一书。

篮球、排球、足球运动的本质是游戏,游戏以特殊的方式反映人们的活动,它的健身性、趣味性和竞争性激发人们积极参与其中。《篮球排球足球游戏》编写目的是:寓教于游戏,通过游戏这种方式学习篮、排、足球运动的知识,开拓学生思维和提高其创新能力,培养社会所需要的人才。

本教材共分为四章,第一章是球类游戏绪论,从源头对体育游戏的概念进行了阐释,并对体育游戏进行分类,在此基础上介绍了球类游戏的特点、规格和选择运用。第二、第三、第四章的内容分别是篮球游戏、排球游戏、足球游戏方法设计,并根据不同球类的专业特点,围绕体能、技术、战术和比赛等教学训练的实际需要,对游戏进行了细致的分类和精心

的设计。

本书由高松山（编写第一章第一、第二、第三节）、周明华（编写第一章第四、第五、第六节）、王文（编写第三章第一、第四节）任主编，于振峰（编写第一章第七节）、马乃欣（编写第二章第一、第二、第三节）、翟丹（编写第四章第一、第二、第三、第五节）任副主编；参加编写的人员有：董顺波（第二章第四、第五节，第三章第三节）、袁克奇（编写第三章第七节，第四章第四、第六、第七、第八、第九节）、曾静（编写第三章第二、第六节）、李鹏举（编写第三章第五节）等。最后由高松山、于振峰、周明华进行串稿、统稿和定稿。

本书在编写过程中，得到首都体育学院、教育科学出版社的大力支持和帮助；曾参阅和引用了兄弟院校的有关资料及相关研究成果。在此一并表示衷心感谢！

由于编写人员的水平、经验和时间所限，书中难免存在不妥或错漏之处，敬请广大读者予以批评指正。

《篮球排球足球游戏》编写组

2008年7月

目 录

第一章 球类游戏绪论	1
第一节 体育游戏的概念	1
第二节 体育游戏的分类	2
第三节 球类游戏的特点	4
第四节 球类游戏的规格	8
第五节 球类游戏的选择原则	11
第六节 球类游戏实施的要点	12
第七节 球类游戏在不同活动形式中的运用	14
第二章 篮球游戏方法设计	18
第一节 移动类游戏	18
第二节 运球类游戏	46
第三节 传球类游戏	55
第四节 投篮类游戏	67
第五节 综合类游戏	75

.....

第三章 排球游戏方法设计	112
第一节 移动类游戏	112
第二节 传球类游戏	146
第三节 垫球类游戏	160
第四节 发球类游戏	176
第五节 扣球类游戏	193
第六节 拦网类游戏	209
第七节 综合对抗类游戏	220

.....

第四章 足球游戏方法设计	235
第一节 熟悉球性类游戏	235
第二节 控制球类游戏	248
第三节 传接球类游戏	253
第四节 射门类游戏	275
第五节 运球类游戏	286
第六节 头顶球类游戏	304
第七节 守门员类游戏	312
第八节 综合对抗类游戏	318
第九节 专项身体素质类游戏	329

.....

参考文献	340
-------------	-----

.....

第一章

球类游戏绪论

内 容 提 要

本章共7节内容，对体育游戏的概念进行了界定并进行了分类；对球类游戏的特点、规格、选择原则、实施要点以及在不同活动形式中的运用进行了介绍。

第一节 体育游戏的概念

体育游戏，是在体育运动的基础上，综合人体的跑、跳、投基本动作，并根据全民健身和学校素质教育的需要，而开展的游戏活动。体育游戏是有针对性的，有教育意义的，集知识性、趣味性、娱乐性为一体的，竞技性较强的体育活动。游戏中蕴涵了不同的故事情节，反映了当代社会中的各种现象，因此可以引人入胜。体育游戏竞争性强，可以激发人体的智能、体能，间接有效地提高游戏者学习、生活、劳动的技能，提高全民的身体素质和增强全民健康的意识。体育游戏还能增强人们的竞争意识和

培养坚强的意志品质，这对建立健康的人生观和提高青少年综合素养具有重要意义。因此，体育游戏对各年龄段游戏者，都有积极的教育作用。

体育游戏能够改善和提高各种活动技能，如走、跑、跳跃、投掷等日常生活中所必需的活动技能。学校中的游戏，可与田径、体操、球类、水冰等项目密切配合，特别是进行球类项目的活动更能够增进健康、促进青少年身体的全面发展、掌握生活中基本的活动技能，更有利于培养德、智、体全面发展的人才。

体育游戏一般是在室外进行，使参与者的身体充分接触阳光和新鲜空气，因此，具有健身意义。球类游戏是在变化的环境中进行的，它能够使参与者发展机智、敏捷、迅速的判断力，并能有效增强记忆力。

球类游戏有健身性游戏和竞技性游戏之分。健身性游戏是自觉地和创造性地按规则完成，它不仅对健身有重要的意义，并且对智能的发展也有良好的影响，它可以使游戏者认识周围环境、发展思维，并培养主动性、创造性，在克服困难的活动中养成集体主义精神。竞技性游戏比较复杂，游戏的人数和规则都有严格的规定，游戏者要根据规则斗智、斗勇。竞技性游戏是健身性游戏发展的高级形式。

有趣的球类游戏能够吸引更多的参与者，在游戏进行中，应当严格而准确地贯彻游戏规则，服从集体利益，以养成服从组织、遵守纪律的优良品质。在游戏中，参与者能够充分表现出活泼、愉快的情绪。游戏中的分队游戏更能培养学生勇敢、顽强、善于克服困难和不屈不挠的精神，同时也能培养学生团结协作的集体主义精神，而这些精神都是21世纪现代人不可缺少的优秀品质。

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。

按运动项目进行分类：有篮球游戏、排球游戏、足球游戏、田径游戏、体操游戏、武术游戏等。

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。

按游戏参加者的年龄分类：有幼儿游戏、少年儿童游戏、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放松游戏、集中注意力游戏、活动性游戏、室内游戏以及户外游戏5大类（图1-1），前3类游戏分别适合于体育课教学的开始部分、准备部分及基本部分、结束部分采用。室内体育游戏及户外游戏，分别适于雨天室内体育课和在户外活动时采用。在这5大类的子系统中，进而按游戏的形式分类。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，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。

球类游戏主要以篮球、排球、足球三大项目为主题，它们有着球类游戏广泛的代表性，而且其练习活动的形式容易被人们接受，有着极大的推广空间。

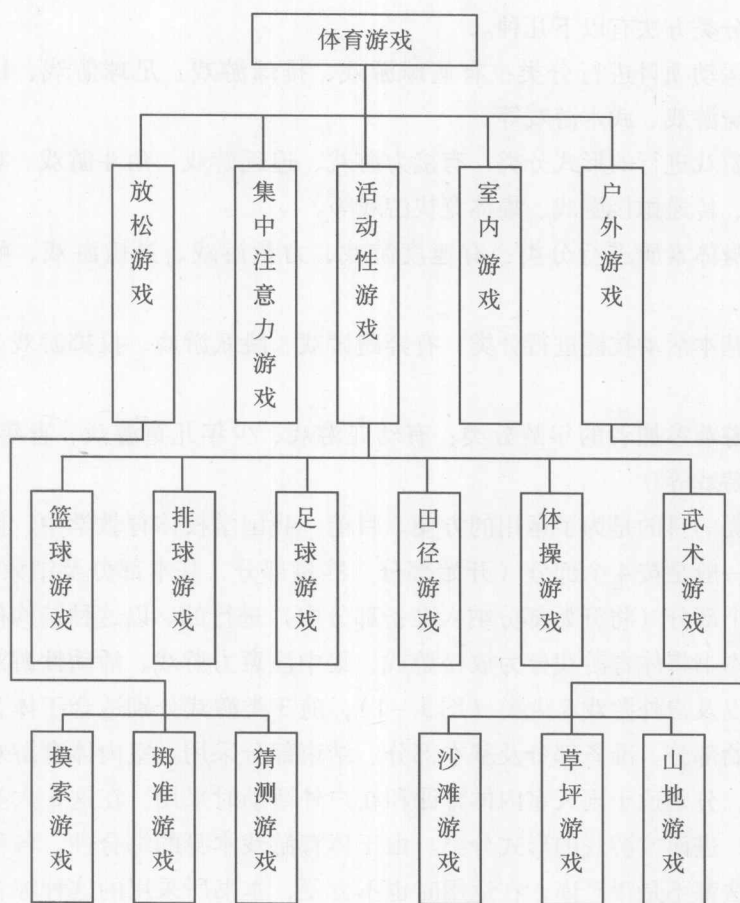


图 1-1 体育游戏分类

第三节 球类游戏的特点

根据球类项目的活动特性，我们把球类游戏综合归纳出以下几个特点。

一、锻炼身体的价值高

这是球类游戏不同于智力游戏的地方。球类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,以便通过游戏达到预定的锻炼身体、增强体质的目的。

在球类游戏中,有一部分类型游戏的运动负荷较小,如集中注意力游戏、放松游戏和徒手类游戏等,这是由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,有一定的锻炼身体的价值。有些与体育有关的游戏,但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,则只能算是智力游戏,而不能列入体育游戏范畴。锻炼身体的价值是区分体育游戏还是智力游戏的关键,也是球类体育游戏的本质特点之一。

二、趣味性特点显著

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。球类游戏作为体育游戏的一种,必须具有趣味性,如果没有趣味性则不能称为体育游戏,而只能称为体育练习或身体练习。趣味性也是球类游戏的本质特点。

三、游戏规则完备

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。球类游戏是游戏的一种，也有一定的规则。没有规则的游戏只能称为“玩”，不能称为游戏。例如，幼童的“玩泥巴”和“堆雪人”等。

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，低级的游戏，其规则不定型、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，只以他们已有的生活经验为基础来建立准则进行游戏。在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条件下进行，也能通过游戏达到某种既定目的。但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认同，从而使规则具有某种相对稳定性。这类游戏称为竞赛性游戏，又称为竞技运动。

四、综合性特点突出

球类游戏的综合性特点主要体现在以下三方面。

1. 几乎任何体育项目的练习都可作为球类游戏的素材。
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. 球类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动技能、技术及战术。

可以说，在已知的体育手段中，球类游戏是综合性最强的一种特殊的体育手段。

五、教化性特点明确

球类游戏在未成年人全面发展教育中具有积极的作用和重要的意义。在游戏中,游戏者必须遵守游戏规则,控制、约束自己的行为,这种体验有助于游戏者形成行为的社会定势,内化社会行为规范。球类游戏中的群体活动、角色扮演、转换与互动,也满足了少年儿童社会归属或团体归属的欲望,对他们掌握人际交往技能,形成健康的人格,发展社会适应能力等都具有独特的功效。球类游戏本身具有的竞赛性和结果的不确定性等特征,可以激发游戏者的进取心和自尊心,培养他们的道德感和责任感,促进他们健康个性心理的形成与发展。球类游戏总能为少年儿童创设一种合作、竞争的团队模式,同时又形成相互鼓励、彼此理解的环境,在这种生动活泼、和谐友好的气氛中,少年儿童的完整个性与社会性得到高度发展。

六、娱乐性目的鲜明

球类游戏的组织者与参加者,他们的目的是不同的,游戏组织者的直接目的是为了锻炼学生的身体,增强学生的体质;而作为游戏参加者的学生来讲,他们的直接目的是为了娱乐,为了经历与体验愉快的游戏过程,是为了满足精神上的某种需要。但不论是游戏的组织者还是参加者,他们的共同点都不是为了在游戏中创造物质财富。

七、可采用假设与虚构的方法

在球类游戏中,由于参加者年龄的增大,智力的增长,对角色游戏逐渐失去了兴趣,但假设与虚构的方法仍是创编体育游戏的方法之一。

在球类游戏中运用假设与虚构的方法一般有以下几种:

1. 人物假设。参加游戏的学生假扮成其他的人物、动物及器物。
2. 器物假设。将体育器材或其他游戏教具假设成其他器物、人物及动物。
3. 动作假设。将人的动作或手势假设成其他动作、器物或情况。
4. 信号假设。用光或声的信号表示各种假设的情况。
5. 符号虚构。将用石灰及粉笔在地上画的线条或几何符号,表示各种不存在的地形地貌、器物及人物。
6. 语言虚构。用语言虚构各种游戏场地上并不存在的东西,如“左边是禁区”、“右边是电网”等。

第四节 球类游戏的规格

球类游戏的组成存在其自身的规格要求,在进行球类游戏内容组合过程时,要全面考虑到游戏规格的系统性和规律性应由以下几个方面组成。

一、游戏名称

游戏名称的确定,要有积极意义,名称有助于正确地认识生活,并以正确的态度对待生活中的各种现象。游戏的名称应该生动、直观、形象。游戏名称是概括现实生活中现在或者过去的某一事件,使之具体化,如“拉网捕鱼”“二凤我独龙”等,都是很生动、具体的。确定一个游戏的名称,除根据游戏的内容外,还应该根据参加者的年龄特征和知识水平而定,也就是说不应该超出他们所具有的知识范围。

二、游戏目的

根据球类游戏的方法与内容,指出重点发展的某项身体素质,或是提高生活技能、劳动技能、健身、康复效果等。通过球类游戏的竞赛,还要指出本游戏的教育作用,如培养游戏者较强的竞争意识、吃苦精神、战术观念、道德规范和良好的心理素质等。

三、游戏准备

游戏的准备是为了顺利而有成效地进行游戏。准备工作的充分在一定程度上关系着游戏的正常进行。准备工作应包括场地的布置、队形排列、教具的分配、分发器材的方法、器材的安置分布等。球类游戏不需要有专门的场地,游戏的场地一般是室外的运动场、公园平坦的草地、郊外风景优美的空地。另外,在体育馆、球类馆、健身房或宽旷的空场亦可进行。所需场地的大小,根据游戏参加者的人数多少和其他条件而定。虽然球类游戏在室内外都能进行,但应尽可能地在室外进行,因为在室外可以呼吸更多的新鲜空气,可以摄取更多的阳光,对人体更有益处。球类游戏并无固定的设备,在器材和用具方面,除尽可能利用其他运动器材设备外,还可以制作一些专用的器材,如小皮球、实心球、小圆木柱、跳绳、绳索、沙袋球、画线器等。场地、器材在游戏前应做好准备。

四、游戏方法

游戏方法是游戏过程中的主要部分,应该清楚明白地用文字把游戏从开始到结束这一过程表述出来,以便于游戏顺利进行。

五、游戏规则

规则的制定，一方面是为了保证游戏顺利进行，另一方面也可以防止粗野行为，培养守纪律的精神品质和道德品质。游戏的规则有简有繁。规则的简繁主要是根据年龄、身体状况、场地、器材的情况和训练水平而定。游戏的规则应力求简单、具体、明确，游戏规则条文的多少，应视对象水平而定。游戏参加者必须严格遵守游戏规则，但规则的制定，要使参加者在游戏过程中不受阻碍地、更好地发挥他们的技能和智能。没有规则，游戏就不能顺利地进行。

计分办法与奖励办法：

计分办法——主要用于计团体总分。规定出单项名次分，如取前8名，名次分别为8、7、6、5、4、3、2、1。各队的团体分等于本队队员所得名次分的总分。各队以团体分多少排列名次。

奖励办法——主要写清个人、各组别奖励的名次。家庭或社会体育游戏项目还应设特别奖、参与奖，以鼓励更多的人参加比赛。

六、注意事项

1. 提示游戏参加者在游戏规则允许的条件下，应采取的战术、措施。例如：集体接力项目如何进行人员搭配，根据本游戏特点如何重点做好准备工作，赛前的训练准备、比赛时的服装及动作要领等。

2. 提示游戏组织者在场地、器材方面的准备工作要点，特别是大型的体育游戏比赛，对场地、器材质量、观众组织、救护的基本要求。

3. 游戏方法、内容可以适当地变化，举一反三派生出多个类似的体育游戏，提供给体育游戏的主办单位、组织者参考。

4. 注意事项内一般应包括组织者和参与者两方面，但主要的还是组织者，因为他是游戏进行的领导者。组织者在游戏的组织上、方法上采取的