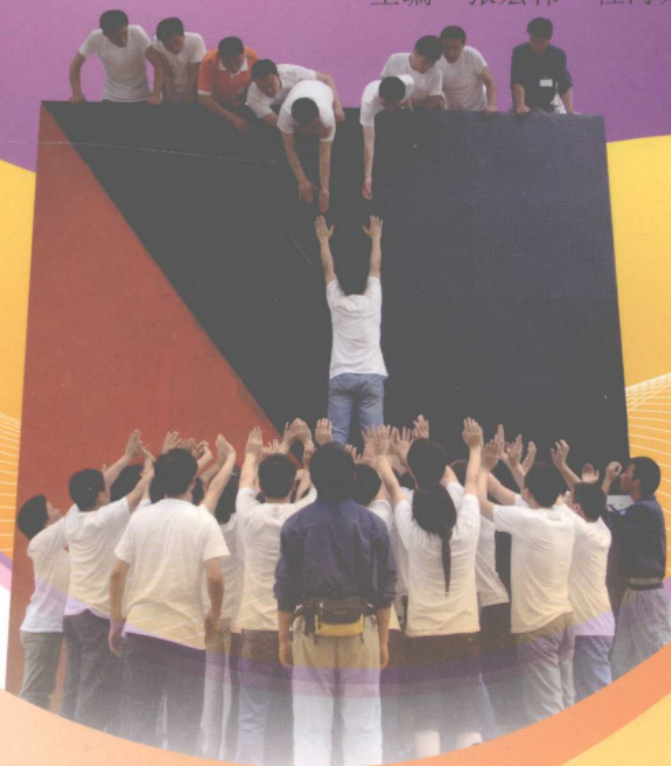


体育 游戏

TIYUYOUXI
DESHEJIYUZUZH

的设计与组织

主编 张宏伟 任海龙 秦 华



哈尔滨地图出版社

责任编辑 王宝丽
封面设计 张 鲲

体育游戏的设计与组织

TIYUYOUXIDESHEJIYUZUZH



张宏伟(1972年—),女,副教授,排球项目国家一级裁判员。1995年毕业于南京体育学院体育教育专业,2006年获得南京师范学院体育教育训练学专业硕士学位,现任职于南京审计学院体育教学部。从事教学工作以来,曾荣获校“教学质量奖”,校“三育人”先进个人,校青年教师教学竞赛三等奖,“南京市优秀体育教师”等称号;曾在国家体育类中文核心期刊及省级期刊上发表论文10余篇;曾主持校级、省部级课题3项,参与课题2项;多次参与教学大纲的编写与修改。



任海龙(1970年—),硕士,现为陕西师范大学体育学院教师,主要从事体育教学、训练类的教学和研究。



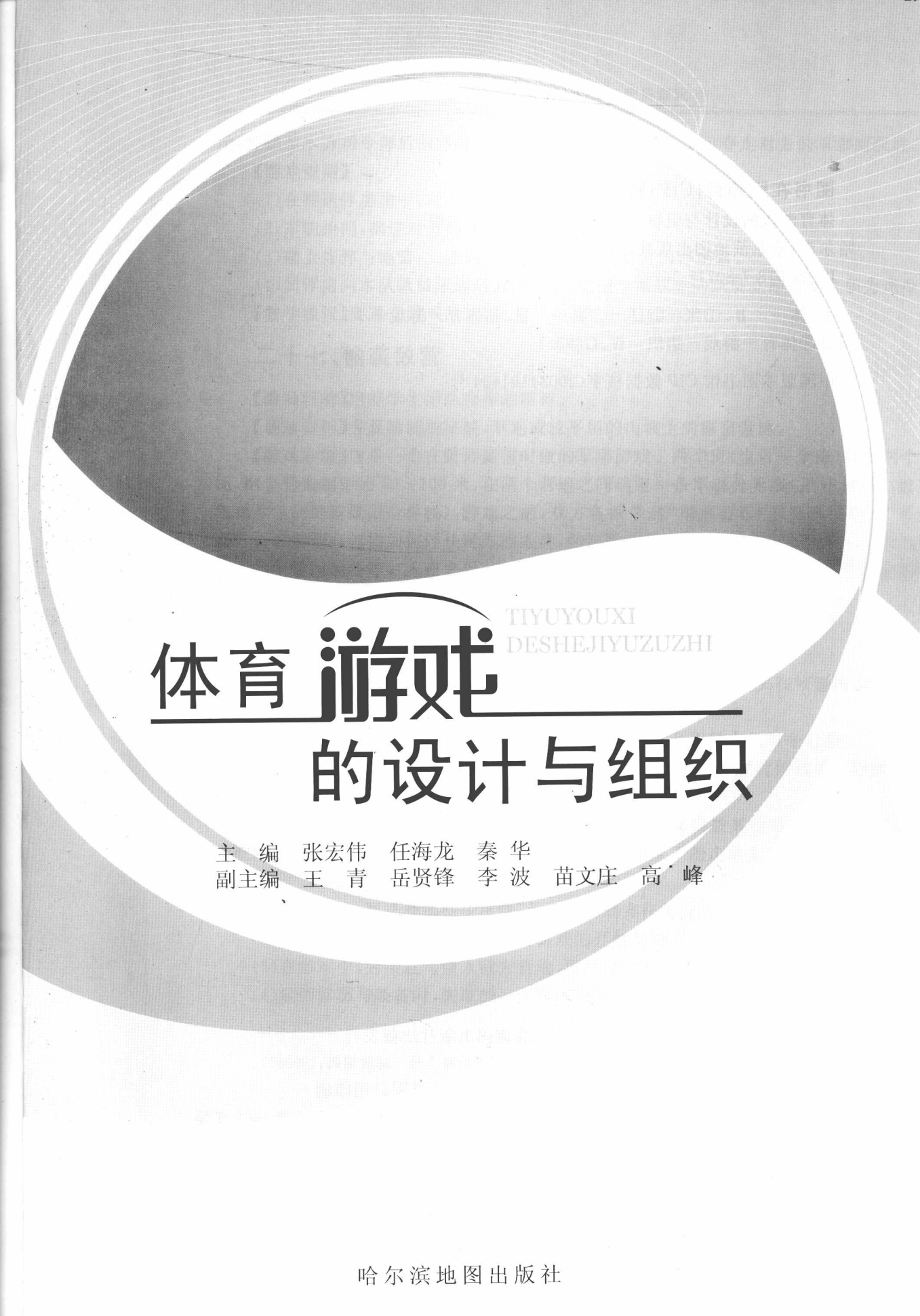
秦华(1975年—),教育学硕士,讲师,渭南市武术协会委员,国家武术一级裁判员、乒乓球一级裁判员、田径二级裁判员,毕业于西安体育学院体育教育专业,现任渭南师范学院公体教研室二年级组长,致力于学校体育,武术文化、武术理论与交叉学科研究工作。近几年,曾先后发表科研论文20余篇,其中核心论文4篇。

ISBN 978-7-80717-967-2



9 787807 179672 >

定价: 32.00元



TIYUYOUXI
DESHEJIYUZUZH

体育 **游戏** 的设计与组织

主 编 张宏伟 任海龙 秦 华
副主编 王 青 岳贤锋 李 波 苗文庄 高 峰

图书在版编目(CIP)数据

体育游戏的设计与组织/张宏伟,任海龙,秦华主编.

哈尔滨:哈尔滨地图出版社,2008.12

ISBN 978-7-80717-967-2

I. 体… II. ①张…②任…③秦… III. ①体育—游戏—
设计②体育—游戏—组织 IV. G898.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)191434 号

哈尔滨地图出版社出版发行

(地址:哈尔滨市南岗区测绘路2号 邮政编码:150086)

三河市铭浩彩色印装有限公司印刷

开本:787 mm×1 092 mm 1/16 印张:24.625 字数:662 千字

2008年12月第1版 2008年12月第1次印刷

ISBN 978-7-80717-967-2

印数:1~1000 定价:32.00 元

前 言

21 世纪是一个充满机遇和挑战的世纪,是一个科学技术更加发达、竞争更加激烈、社会对人的素质要求更高的世纪。提高人的素质关键在于教育,而体育游戏不仅是学校体育的重要组成部分,同时也是我国国民体育的基础。

体育游戏具有一定的情节和竞赛因素,形式生动活泼,内容丰富多样,场地器材简单,便于开展与普及,它要求游戏者积极地、有创造性地参与。因此,体育游戏能较大限度地调动游戏者的运动积极性,培养其对体育活动的浓厚兴趣,全面锻炼游戏者的身心,提高其基本活动能力和基本运动技术,促进游戏者德育、智育和美育的发展。体育游戏的优势使它在各级各类学校体育教学中都具有十分重要的地位和作用。

本书分为理论篇和方法篇两大部分。理论部分阐述了体育游戏的基本理论,并根据学生的生理、心理特点和体育游戏教学的实际情况,重点介绍了体育游戏的概念、特点与功能,体育游戏的创编与教学,体育游戏的教学技巧等内容,充分运用教育学原理,结合体育游戏实践,从理论上对体育游戏教学活动的本质、特性与基本原则进行了梳理和总结。实践部分选择了具有代表性和典型性的体育游戏,针对教学实际和从广大青少年年龄特点出发,本着与青少年身体条件、认识能力和心理状态相适应及方便教学的原则,按照“游戏目的、场地器材、游戏方法、游戏规则、教学建议”的体例进行编写,并按运动项目加以分类,以便在教学实践中参考使用。此外,本书采用轻松的插图,生动有趣,让读者一目了然。

全书由张宏伟、任海龙、秦华担任主编,由王青、岳贤锋、李波、苗文庄、高峰担任副主编,并由张宏伟、任海龙、秦华三人负责统稿。其具体分工如下:

第十一章第三节至第四节,第十二章:张宏伟(南京审计学院);

第九章,第十一章第一节:任海龙(陕西师范大学体育学院);

第六章,第七章,第八章第四节与第六节,第十三章:秦华(渭南师范学院);

第一章,第二章,第三章第三节:王青(天津城市建设学院);

第八章第五节,第十四章,第十五章:岳贤锋(河南师范大学);

第三章第一节至第二节,第十一章第二节:李波(四川理工大学);

第四章,第五章,第八章第一节:苗文庄(天津医科大学);

第八章第二节至第三节,第十章:高峰(平顶山学院)。

由于编写人员水平有限,书中难免有不妥之处,敬请广大师生、读者给予批评指正,以便再版时修订、完善。

编者

2008 年 8 月

目 录

第一章 体育游戏概述	1
第一节 体育游戏的基本概念.....	1
第二节 体育游戏的起源与发展.....	2
第三节 体育游戏的特点.....	5
第四节 体育游戏的分类.....	7
第五节 体育游戏的功能	10
第二章 体育游戏与心理健康	13
第一节 体育游戏与少年儿童心理发展	13
第二节 少年儿童的生理、心理特点及体育游戏教学指导.....	16
第三节 体育游戏与心理健康	20
第三章 体育游戏与社会适应	29
第一节 社会适应概述	29
第二节 体育游戏与人的社会化	31
第三节 体育游戏与社会适应	34
第四章 体育游戏的创编技巧与程序	38
第一节 体育游戏的创编原则	38
第二节 体育游戏的创编技巧与程序	40
第三节 体育游戏组织形式图的画法	45
第五章 体育游戏教学	50
第一节 体育游戏教学的本质与基本特性	50
第二节 体育游戏教学的特点与形式	53
第三节 体育游戏的教学方法	55
第四节 体育游戏教学原则	58
第五节 体育游戏教学的组织与管理	60
第六章 体育课中游戏的准备与组织教学技巧	64
第一节 体育课中游戏的准备工作	64
第二节 体育课中游戏的组织与教法运用技巧	65
第七章 体育游戏在体育课不同部分中的运用方法与技巧	72
第一节 体育游戏在体育课准备部分中的运用案例	72
第二节 体育游戏在体育课基本部分中的运用案例	76
第三节 体育游戏在体育课结束部分中的运用案例	80
第八章 篮球类游戏	82
第一节 移动游戏	82
第二节 传接球游戏	88
第三节 投篮游戏	92

第四节 运球与持球突破游戏	97
第五节 身体素质游戏	101
第六节 集中注意力与放松游戏	109
第九章 排球类游戏	114
第一节 基础活动游戏	114
第二节 传球类游戏	126
第三节 垫球类游戏	138
第四节 发球类游戏	144
第五节 扣球类游戏	150
第六节 拦网类游戏	157
第七节 综合类对抗游戏	164
第十章 足球类游戏	170
第一节 足球基本活动类游戏	170
第二节 运球游戏	173
第三节 踢球游戏	179
第四节 顶球游戏	186
第五节 比赛游戏	190
第十一章 田径类游戏	194
第一节 走的游戏	194
第二节 跑的游戏	204
第三节 跳跃游戏	231
第四节 投掷游戏	246
第十二章 体操类游戏	266
第一节 基础类体操游戏	266
第二节 舞蹈游戏	290
第三节 实用类体操游戏	296
第四节 技术类体操游戏	317
第十三章 武术类游戏	328
第一节 徒手基础类游戏	328
第二节 徒手实用攻防方法类游戏	340
第三节 武术器械类游戏	351
第十四章 室内游戏	364
第十五章 户外游戏	375
参考文献	388

第一章 体育游戏概述

第一节 体育游戏的基本概念

中华民族的文化传统历史悠久,源远流长的游戏文化是我国文化宝库中一颗璀璨的明珠,它是各民族人民智慧的结晶。

一、游戏

游戏作为人类的一种特殊活动,人们从不同的角度和领域对其本质属性进行了概括:

游戏:娱乐活动,如捉迷藏、猜灯谜等。某些非正式比赛项目的体育活动,如康乐球等也叫游戏(《现代汉语词典》2005年版)。

游戏:体育的重要手段之一,文化娱乐的一种,其中包括智力游戏、活动性游戏、竞技性游戏等(《辞海》)。

游戏:是一种随个人意志自由选择的活动,它是以人们直接获得欢乐,作为参加活动的原始报酬(我国台湾省《体育大词典》)。

由以上专家及大众对游戏的解释不难看出,游戏有着丰富的内涵和外延。无论是娱乐活动,还是体育比赛,它都是游戏活动或具有游戏活动的因素。

游戏的本质是一种特殊的社会实践活动。人类能动性的活动可归纳为三种基本活动:劳动、学习和游戏。劳动作为人类的基本活动是以创造物质财富为目的;而学习则是给未来劳动做准备工作。劳动和学习是人类最基本的实践活动,维护着人类自身的生存和繁衍。劳动和学习对劳动者和学习者来说有不可摆脱的必然性,它往往来自外部的要求,并带有一定的强制性。而游戏则是由人类自身的需要而引发的,它是以人类自身为对象,并以满足人类自身活动需要,不产生物质产物的特殊活动。

总之,游戏是一种特殊的社会实践活动,是由人类身心需要所引发的,是人们自由选择的以自身为对象,并不产生社会意义产物的娱乐、健身活动的总称。

根据游戏的目的和活动方式,可将游戏分为两大类:智力游戏和体育游戏。

二、体育游戏

体育游戏是游戏的一个分支,是在游戏的发展过程中派生的。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,又与体育运动有着密切的关系。

人们早期的游戏行为与当今的竞技运动在发展上有着密切的联系,而绝大部分的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、归纳、改编、创新,并通过实践不断地完善发展成为现在的这种具有内在规律和特点的竞技运动。当今,随着人们对体育游戏功能的认识不断深化,体育游戏被广泛地应用于体育教学、运动训练及群众性的体育活动中,成为体育活动的一个重要组成部分。可见体育游戏既有游戏的特点,又有体育的特征。

总之,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,而成为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:“对利益的深入考察,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。”(周西宽等著,《体育学》,第37页,四川教育出版社,1988年版)人类的需要是现实的,是与整个社会发展水平相适应,并受到社会经济、政治以及意识形态等因素的制约与影响的。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,努力去做实现这些需要。

游戏是人类特殊形式的活动,早在人类的原始时代就已出现。在原始社会里,由于生产工具简陋,生产力低下,人类祖先为了维持生存、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‘打罕游戏’、‘打熊游戏’。”(《体育概论》第30~31页,人民体育出版社,1989年版)

在原始时代,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、安全等)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“打毛毽”;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:上海辞书出版社,1984)。

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的,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,也多为奔跑追逐、徒手攻防格斗。因此,作为反映原始人活动的游戏,也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—1928年)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的。

二、我国古代的游戏

我国最早考证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。我国经考证的游戏主要有两支。

(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,也多数是作为士大夫等统治阶级休闲时娱乐的游戏。例如,投壶、捶丸、蹴鞠、木射、角抵、射虎等。在这些游戏中,有些纯属娱乐性的游戏,如投壶、捶丸等,身体活动量较小;另有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,但大都是在民间自生自灭,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改进和发展,其形式渐渐脱离对生产生活的简单模仿,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,将体育游戏改变为游戏体育。教师们利用游戏这种手段,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们做的体育游戏;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。这些游戏集趣味性与锻炼性于一体,能吸引学生主动地投入到体育活动中去;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年在清政府颁布的《奏定学堂章程》中规定:“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,北京:人民体育出版社,1985)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,北京:人民体育出版社)。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,体育游戏也占有很重要的地位。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,北京:人民体育出版社,1985)。

在国民党统治时期的中国中小学体育教学中,体育游戏也占了重要的地位,如在小学体育教学内容中,“按颁布标准分游戏、韵律活动、体操、运动四类和其他活动”。“游戏类包括故事游戏、追逐游戏、竞争游戏、球类游戏和杂项游戏”(《中国近代体育史》第115页,北京:人民体育出版社,1985)。

新中国成立后,体育游戏在学校体育教学中也占有很大的比重。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有很大的比例,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,国家教育部(原国家教委)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上还是理论上都还只是迈出了第一步,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—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。”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年),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”,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,对美国、日本等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

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

第三节 体育游戏的特点

一、具有锻炼身体的价值

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,本身对人体便具有某种锻炼价值,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的手段与形式,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、增强其体质的目的。

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,则只能算是智力游戏,而不能列入体育游戏。锻炼身体的价值是区分体育游戏与智力游戏的关键,也是体育游戏的本质特点之一。

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、具有一定的规则

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,其规则越不定型、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准则进行游戏。例如,做“买东西”的游戏,他们不是随便拿走东西,而要用一张纸当做“钱”交给扮做售货员的同伴,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。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承认,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、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动技能、技术及战术。

可以说,在已知的体育手段中,体育游戏是综合性最强的一种特殊的体育手段。

五、具有教化性特点

体育游戏在未成年人全面发展的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式,内化社会行为规范。体育游戏中的群体活动、角色的扮演、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。体育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。体育游戏总能为少年儿童创造一种合作、竞争,同时又相互鼓励、彼此理解的环境,在这种生动活泼、和谐友好的气氛中,少年儿童的个性与社会性得到高度发展。

六、直接目的不是为了创造物质财富

体育游戏的组织者与参加者,他们的目的是不相同的,游戏的组织者的直接目的是为了锻炼参加者的身体,增强参加者的体质;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

“游戏是真实生活的反映,却并不是真实的生活,它是在假想的情境下反映真实生活的活动。一般人所谓‘游戏’或‘儿戏’,都是指‘不当真’的活动”(幼儿园教材《游戏》第11~12页,北京:人民教育出版社,1982)。在幼儿的角色游戏中,经常运用假设与虚构的方法,赋予游戏以某种故事情节,幼儿在游戏中模仿大人的活动,或者将自己装扮成某种动物或其他角色,因而在游戏中尝到解脱自我、变成“别人”的欣喜。另外,幼儿通过模仿各种社会角色,学会处理人际关系,适应社会生活,对儿童的个体社会化有重要的作用。

在体育游戏中,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。假设,就是将一事物认定为另一事物,即“张冠李戴”;虚构,则是用语言或符号编造出当时游戏场合中并不存在的事物,即“无中生有”。在体育游戏中采用假设与虚构有两个作用:一是通过假设与虚构的情节,对少年儿童进行思想品德教育,如搬人游戏命名为“救护伤员”就属这一类;二是通过假设与虚构的情节来增加游戏的趣味性,如将走过平衡木假设成“过独木桥”等。

在体育游戏中运用假设与虚构的方法一般有: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。用石灰及粉笔在地上画的线条及几何符号,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“左边是高山”、“右边是悬崖”等。

第四节 体育游戏的分类

体育游戏是一种综合性的体育锻炼手段,根据游戏的内容、形式、作用以及参与游戏的人数等多种因素,使体育游戏多种多样,又因分类的依据和方法各异,呈现的种类繁多。

体育游戏的分类一般是从需要出发,每种分类方法都有其合理性和局限性,了解体育游戏的分类方法,可便于教师在教学中更好地运用游戏,从而有利于实现体育游戏的教学目标。现将体育游戏的分类,归纳为以下几种。

一、按发展身体基本活动能力分类

人的基本活动能力是指人的基本活动技能。按人体的基本活动能力分类,可把体育游戏分为走、跑、跳跃、投掷、支撑、悬垂、滚动、平衡、钻、攀爬、搬运等。这种分类的方法是以活动中的动作特征为划分依据的,它能使人清楚地了解到活动过程中的动作基本特征,并便于使用者进行选择,以达到发展某种基本活动能力的目的。例如,要发展学生走的能力,即可在走类游戏中,根据实际需要去选择“过独木桥”、“深山探宝”、“齐心协力”等游戏;若要提高学生的攀爬能力,可以在该类游戏中进行挑选“蚂蚁搬家”、“攀上顶峰”、“荡绳”等,也可选择“炸‘碉堡’”、“连中三元”来发展学生的投掷能力。总之,这种分类方法便于教师使用,并一目了然。

二、按发展身体素质分类

身体素质是人体在体育活动中所表现出来的各种机能能力,它是人体从事各种体育活动的物质基础。

按照身体素质分类,可把体育游戏分为速度类、力量类、耐力类、灵敏类、柔韧类等。它是以在活动中,发展和提高某项身体素质所产生的作用为划分依据的,是将游戏中的活动与提高体能相结合,并能使学生了解和体验到,在活动的过程中动作对人体所产生的直接作用和影响。例如,在发展快速反应能力类游戏中的“惊弓之鸟”、“小心触电”、“找朋友”等,都是通过游戏中的不同活动,来达到提高身体的快速反应能力。

三、按运动项目分类

以现代运动项目为分类基础,可以将体育游戏分为田径类、体操类、球类(还可细分为篮球类、排球类、足球类)等。这种分类方法是以某运动项目的运动技能与技术、场地、器材为游戏的载体,体现该项目的运动技术与技能的特点。如“认准方向”、“快快排队”等就是队列、队形的游戏,而“运输忙”是将体操中腹肌练习的仰卧起坐,经过游戏化的处理创编而成的;又如“拨球绕圈”、“快来接球”、“运球游戏”等,都是以球类运动项目中的基本技能和技术为主要动作的游戏,所以应属于球类游戏。

由于体育游戏的活动方式、场地、器材与相应的运动项目有关,因此在体育教学时,可作为该项目教学的辅助练习手段,使体育教学的方法和组织形式更具有多样性和趣味性,从而调动学生的积极性,增强学生的练习兴趣,达到提高教学效果的目的。

四、按课的结构分类

课的结构是指从课的开始到结束,对一节课的教学活动模式的整体设计,即课的内容安排顺序、组织教法的运用和时间的分配等。体育课的基本结构可分为准备、基本和结束三大部分。

准备部分应选择以集中学生注意力,调动学生学习积极性、提高身体机能和神经系统兴奋性为主的游戏,如“放爆竹”、“做相反动作”等每轮用时少,相对比较简单游戏。

基本部分的体育游戏应根据课的目标、教材的性质、学生的特点,选择用于发展某些身体基本活动能力和身体素质或为巩固、提高某项运动技术和技能的游戏,这样可以使学生在身心愉悦中完成教学目标。如“三人连环跳”就是将发展和提高学生跳跃能力的练习,用三人连环的游戏方法进行的,不仅增强了学生的腿部力量,发展了跳跃能力,而且还提高了学生的相互配合能力及团队意识。

结束部分应选择一些放松类的、运动量较小的游戏,用于缓解学生身体各部位肌肉的疲劳,调节大脑神经的兴奋性,使学生的身体和精神逐渐恢复到一个相对安静的状态。

总之,课的基本结构是相对稳定的,按照课的结构对游戏进行分类,是以认识事物的一般规律和人体生理机能活动变化规律为划分依据的,因此,有利于教师在体育教学中的实际运用。

五、按学段分类

小学生的年龄阶段为六七岁至十一二岁,这个时期的儿童正处于生长发育期,其身体形态、生理机能的发育既有连续性,又有阶段性,每一个阶段都有它独特的特点,同时它们又相互衔接,相互联系。因此,根据小学生身心发育的特征,将小学阶段划分为三个学段,一二年级为低年级学段,三四年级为中年级学段,五六年级为高年级学段。

低年级学段学生刚刚从幼儿园进入小学,对游戏有强烈的兴趣,在发展走、跑、跳、爬等基本身体活动能力时,应尽量地采用游戏的形式进行;又根据低年级学生的注意力易分散,情绪不够稳定,自控能力较差等特点,在教学中,应选择一些带有一定故事情节或唱游形式的游戏,以提高低年级学生的练习兴趣和有益于延长学生注意力持续的时间。

中年级学段的学生在感知、思维、意志力等方面有一定的提高,有意注意有所发展,应选择一些能启发思维、有一定竞争性的游戏。

高年级学段学生处于第二次生长发育高峰期,青春期发育已明显开始,男女生生理、心理发育特征有明显变化,选择体育游戏时,应注意区别对待,男生可选择表现体力、敏捷、对抗性的游戏,女生选择一些轻松、愉悦的游戏。

总之,体育游戏按照学段分类,是以学生的年龄特点及生长发育规律为依据的,同时也便于教师在游戏教学时,满足不同年龄学生心理、生理的需求。

六、按组织形式分类

体育游戏的组织形式一般可分为集体游戏和个人游戏。在集体游戏中,一般采用分队(组)和不分队的方式进行。

在分组游戏时,教师应根据游戏的要求、学生的体力、技能水平、性别、体态等实际情况进行,有针对性地分组;对于有竞争性的游戏,各组间的体力、运动水平要大致相当,以避免因实力过于悬殊,使游戏缺乏竞争性,同时也容易挫伤一部分学生活动的积极性。对于合作性的游戏或2~3人的游戏,可采用让学生自由组合的方法,以利于发挥学生参与游戏的主体性。如“大鱼网”、“叫号接

球”等,均属于不分组的游戏;而“快快跳起来”、“火车快跑”等,则为分队的游戏。

七、按有无情节分类

为了符合小学生的年龄特点,激发小学生参与游戏的兴趣,可以将体育游戏赋予一定的情节,使小学生在创设的故事情节里、在日常生活的情境中进行体育活动,来完成增强体质,发展素质的游戏目标。同时,带有情节性的体育游戏,可以更有效地发挥体育游戏所蕴涵的教育功能与作用,从而有利于培养学生团结合作的精神和良好的道德风貌,树立规则意识,并有利于与现实生活相结合,形成良好的行为规范。例如,在“抗洪抢险”的游戏中,主要是发展学生快速奔跑及跳跃能力,提高身体的协调性、灵敏性及快速反应的能力。但通过设置“抗洪抢险”运送“抢险物资”的情境,在快速奔跑的过程中,通过独木桥(体操棍)、跃过小河沟(横放小垫子),最后到达“灾区”进行抗洪抢险,因此更增加了游戏的教育性和趣味性,达到在健身的同时,有效地增强学生热爱祖国,保护美好家园的意识;发扬团结友爱、助人为乐以及勇于克服困难、战胜自然灾害等优良品质;树立召之即来,来之能战的作风。

总之,有无情节的分类游戏,更有利于教师在教学过程中,根据学生的年龄特点和心理需求进行选择,突出了游戏的教育功能。

八、按有无竞赛性分类

体育游戏按照游戏的形式是否有对抗性,可以分为有竞赛性的游戏和无竞赛性的游戏。有竞赛性的游戏,一般是以分组的形式进行,并在一轮游戏结束后,有胜负之分。例如,接力类游戏、角力类游戏、追拍类游戏等。这类游戏由于它的对抗性和竞争性,除能够激发学生的练习兴趣,调动学习的积极性,有效地锻炼身体外,还可以提高合理运用动作技术、技能的能力,可培养积极向上、团结协作、克服困难、顽强拼搏精神等优良品质。而没有竞赛的游戏,如“大鱼网游戏”,只是推选出2~4人做“捕鱼人”,其余学生做“鱼”,活动在“池塘”里,“捕鱼人”手拉手捕鱼,直至把“鱼”全部捕完,游戏结束。这类游戏以发展躲闪能力和提高灵敏素质为主,没有太多的对抗性,但仍然有较强的趣味性。

九、按民间游戏分类

我国是一个多民族国家,一共有56个民族,在长期的生产实践和生活中,逐步创造和发展了各种各样、丰富多彩、具有浓郁民间特色的体育游戏。这些体育游戏具有鲜明的民族风格和地域特点,又具有顽强的生命力,经过了数千年的传承,至今仍活跃在民间,为了弘扬中华民族的传统体育文化,许多喜闻乐见的、便于开展的民间体育游戏已进入学校体育的课堂,如“赛威呼”、“跳十字格”、“抽陀螺比赛”等。因此,按照体育游戏的起源和发展,可以将体育游戏划分为现代体育游戏和民间体育游戏。

该类游戏,便于教师充分挖掘和利用本地区的人力、物力资源,因地制宜,并有创造性地进行游戏教学。

十、按室内外分类

根据游戏活动开展的场所划分,可分为室内游戏和室外游戏,室外游戏主要用于体育实践类课堂和课外体育活动中,在操场、体育馆、校园等地进行,具有较大的活动空间和范围。室内游戏主要是在遇有风雨的体育课和体育理论知识课上进行,由于教室内有摆放的课桌椅,活动的空间比较狭

小,因此,在选择和使用室内体育游戏教材时,应选择学生移动范围相对小、运动负荷不大的游戏,同时应注意游戏中用的器材应为小型、轻便、便于携带和使用或尽量减少使用器材。例如,“趣味数字接龙”、“传口令”、“击掌不报数”等,主要是开发智力,发展学生的注意力、快速反应能力和灵敏性,同时这类游戏还具有一定的娱乐性。

体育游戏具有多种依据的分类方法,除上述的几种外,还有按运动负荷的大小、有无引导人、参加人群的特点、性质和内容特点等分类的。有的体育游戏,往往含有两个或两个以上的分类因素,因此,要严格、科学地进行分类是相当困难的,而最常用的是按基本活动能力与运动项目相结合的分类方法。

第五节 体育游戏的功能

体育游戏是一项具有特殊价值的活动。随着社会生产力的不断发展和社会文化的不断进步与丰富,体育游戏的功能也不断地被人们所认识,并且在社会生活中发挥着作用。

一、健身功能

体育游戏是一种以身体练习为基本手段的身心活动,它给人们提供了充满平等、欢乐、友好的集体环境,并使人们在其中自由地运动,主动、灵活地调节运动负荷。经常参加体育游戏,不仅可以改善人们的身体状况,发展灵敏、速度、力量等身体素质,提高奔跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、平衡等基本活动能力,同时还能增强人们对自然环境的适应能力。

少年儿童正处于长身体的关键时期,养成正确的身体姿态,提高基本活动能力,有利于促进他们的生长发育。体育游戏中有大量适合少年儿童开展的内容和形式,对少年儿童的身心健康发展具有特殊的价值。因此,体育游戏是少年儿童活动不可或缺的内容和手段。

青年人的身体发育已趋完成,这正是提高身体素质的大好时机。众所周知,素质练习的内容比较枯燥、单调,在某种程度上很难引起人们的兴趣,而体育游戏则可以使枯燥的素质练习内容,通过多种不同的练习形式变得趣味无穷。例如,角力、搬运、各种形式的追拍及接力等体育游戏,对发展青年人的身体素质起着重要的作用。

人到了中年时期,机体的新陈代谢处在分解代谢高于合成代谢的水平,在这一阶段,往往正是中年人工作紧张、家务负担繁重、精神压力大的时期,因此,要保持良好的身体状况和心理状态,就必须要经常参加体育活动,只有这样才能有利于新陈代谢的平衡,保持较好的心态,防止各种疾病的发生。而体育游戏也是中年人进行体育锻炼的方式之一。

对于老年人来说,保持头脑清醒、心态平和及肢体灵活是十分重要的,因此,适当地选择一些运动负荷较小的集体性体育游戏进行活动,可以达到调节情绪、活动筋骨、增强体质的效果。

总之,体育游戏在健身功能方面所取得的效益是不可低估的,并已被现代科学研究所证实,也被大众所认可。

二、娱乐功能

随着社会生产力的发展,社会进入信息时代,人们的余暇时间增多,他们对文化娱乐生活的需求日益增大,但如何善度余暇已成为一个社会性的问题。而体育游戏由于它的简单易行、富于趣味,能使参加者轻松、愉快地度过余暇时间,因此使越来越多的人更加喜爱它的娱乐性。人们在丰