

第一章 体育游戏概述

第一节 体育游戏的基本概念

科学的概念是人们对某一事物或现象的本质认识的高度概括。而事物是在不断变化，人们对事物的认识也逐步深化。因此在现实生活中往往由于人们认识上的差异以致对同一事物采用不同的概念或者对同一概念有不同理解。对于体育游戏这个不断发展的事物，其概念的定义一直没有稳定统一的认识。

一、游戏

游戏作为人类的一种特殊活动，人们曾从不同的角度和领域，对其本质属性进行研究概括。

游戏：游乐嬉戏（《词源》1982年版）

游戏：娱乐活动 玩耍、非正式比赛的体育项目 如康乐球（《现代汉语词典》1979年版）

游戏：体育的重要手段之一。文化娱乐的一种，有智力的游戏 如下棋、积木、填字。活动性游戏 如捉迷藏、搬运接

力。竞技性游戏如足球、乒乓球。游戏一般都是有规则，对发展智力和体力有一定作用。（1979年辞海）

游戏：是一种随个人意志而自由选择的活动，以获得直接欢乐，作为参加活动的原始报酬。游戏一词具有两种意义：一是指无一定形式的虚构性活动；一是指有一定形式的正式活动（台湾《体育大辞典》）

从人们对游戏的上述解释中不难看出，游戏有着丰富和复杂的内涵和外延。相当一部分娱乐活动、体育比赛活动都可以看作是游戏活动或具有游戏活动的因素。

从游戏的本质来看，它是一种特殊的社会实践活动。人类能动性的活动可归结为三种基本活动：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结果。而学习则是给未来劳动活动作准备。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。对劳动者和学习者而言，劳动和学习有不可摆脱的自然必然性，往往来自外部的要求，带有一定的强制性。而游戏则是以人类自身的需要而引发的，是以人类自身为对象，满足人类自身活动需要，不产生物质产物的特殊活动。

游戏：是一特殊的社会实践活动，是由人类身心需要引发的，是人们自由选择以人类自身为对象，不产生社会意义产物的娱乐、健身活动的总称。根据游戏的活动方式和目的，游戏可分为两大类：智力游戏和体育游戏。

二、体育游戏

体育游戏是在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，又与体育运动有着密切关系。人们早期的游戏行为与今日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发展成为今天这种具有自己内在规律和特点的竞技运动。而今天，随着人们对体育游戏功能的认识不断深化，体育游戏被广泛应用于体育教学、运动训练和群众性体育活动中，成为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。对其本质属性可以概括为：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 体育游戏的产生与发展

体育游戏作为一种社会现象，是随着人类社会的产生和发展而出现和演进的。在人类社会漫长的历史中，体育游戏经历了一个由萌生、发展到不断完善的过程。

一、体育游戏产生的动因

共产主义创始人把“需要”看成是人类活动的激活剂。社会现象和生命现象，无不以社会需要和人的需要作为产生、存在和发展的依据。也可以说人的活动是由需要引起的，需要是

人能动性的源泉和动力。马克思指出：“我们首先应当确定一切人类生存的第一个前提，也就是一切历史的第一个前提。这个前提是：人们为了能够创造历史，必须能够生活。但是生活，首先就需要衣、食、住以及其它东西。因此第一个历史活动就是生产满足这些需要的资料，即生产物质生活资料本身。”在漫长的原始社会，人们生活在极其艰险的环境中，为了生存，原始人不得不用低下的智力和体力与大自然抗争。在为生存而挣扎的过程中，远古人们认识到：必须不断改善自己的体力和智力，提高人类自身与大自然抗衡的能力。于是，人类的眼光开始从自然转向自身，人们把在不同环境条件下获取食物和防御兽类的走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游泳等各种活动技能进行模仿再现。并把这些技能、经验传授给下一代，于是就出现了人类最初的教与学形式。教育和培养下一代的生活经验和劳动技能，并以此为谋生和改造自然的一种手段。这种有意识、有目的的技能再现和传授的教育活动，构成了人类社会中最早的游戏雏形。

另一方面，原始人尽管需要水平很低，但除了劳动需要、防卫需要，他们也有思想感情、喜、怒、哀、乐，他们有交往的需要，有同疾病作斗争的需要，有表达和抒发内心情感的需要。归纳起来，也就是需要进行精神调节。因此，原始人类狩猎满载而归、劳动丰收或遇到意外危险死去亲人同伴时，会产生喜怒哀乐的心理情绪冲动，并通过一定的活动形式表现出来。或哭或笑，或唱或跳，或手舞足蹈，以抒发内心的情感，获得心理上的满足。人类早期的这些表达内心某种激情的活动，一旦被认识，就与本能活动区别开来，形成原始的游戏形态的早期萌芽。在体育游戏的产生萌芽过程中，人的动物行为本能，人在

心理上的原始倾向，儿童的模仿天性起了很大的促进作用。人类最初的体育游戏既具有动物的特征又具有与动物的本质区别。人类的这种由生产过渡到非生产性活动的体育游戏，经历了极其漫长的岁月，经历了一个由不自觉地自觉的过程。也就是说体育游戏由原始人类“本能”的生产性活动，发展变化成为有意识的以满足人类心理、生理需要的活动。这一过程的根本动因是人类社会生产和生活的需要和人本身的生理、心理需要。

二、体育游戏的发展

体育游戏是伴随人类社会的发展而产生、发展并日趋完善。在体育游戏的发展过程中，社会生产力的发展起了决定性的作用。体育游戏是一种非生产性的，以改造人类自身为目的的活动。它的发展取决于社会生产力的发展，为人们提供了多少剩余产品，提供了多少余暇时间。生产力的发展决定着体育游戏的发展规模，科学技术的进步改变着体育游戏的活动形式。

在原始社会，生产力水平低下，人们忙于为生存而挣扎，体育游戏活动处于半盲目的意识模糊状态，游戏极其简单、原始，还未从生产性的活动中分化出来。在奴隶社会，有了剩余产品，产生了阶级分化，奴隶主阶级有了大量余暇时间，而奴隶阶级却连人身自由都没有。体育游戏为统治阶级所占有，为其阶级利益服务，作为他们乞神和自我娱乐的工具。并且从其它社会活动中逐渐分化出来，而成为独立的非生产的活动，形成了体育游戏雏型。但游戏者仅限于统治阶级，不可能有较大规模的发展。到封建社会，生产力发展，社会进步。解放的奴

隶成为农民 有了人身自由 有了空闲时间 产生了市民游戏；同时体育游戏成为训练士兵、加强军事力量的手段。这一时期，体育游戏有了较大的发展规模，出现在一般人的休闲中，出现在大型的商业和文化活动中，开始成为平民教育中的实用手段。随着社会化大机器生产时代和电子时代信息时代的到来，生产力有了巨大的飞跃，人类从繁重的体力劳动中解放出来，有了大量的余暇时间，人们的文化娱乐需求日益增长，体育游戏本身成为目的。人们开始为了游戏而游戏，希望从体育游戏中发泄自己过剩的精力，改善人的身心健康。因而体育游戏有了最广泛的基础，活动形式推陈出新，有了全新的发展，成为人类的一种新型的独立的休闲生活方式。体育游戏无论作为体育教学、运动训练手段，或是群众性文化娱乐、体育锻炼的活动方式，都具备了巨大的发展潜力。

体育游戏作为人类实践活动之一，也受到推动人类和社会发展的诸因素的直接和间接影响。人类文化的进步，思维能力的增强，丰富和规范了体育游戏内容。人类生产工具和军事武器的改进，也使体育游戏更具多样性、趣味性和竞争性。宗教活动的进行，使游戏活动得到广泛传播。教育的发展不仅使体育游戏更广泛地得到开展，同时使之不断更新。

第三节 体育游戏的特点

体育游戏是游戏的组成部分，又属于体育活动，然而它又具有相对的独立性。它除了具有游戏和体育活动的一般特点以外，还有它本身所固有的特点：无效用性、自由选择性、变通性、竞争性和趣味性。只有认识和了解了体育游戏的特点，才

能充分发挥其应有的作用。

一、无效用性

无效用性是游戏的本质属性，是体育游戏与生产劳动的本质区别。体育游戏与生产劳动都需要一定的身体活动，但生产劳动其主体是人，而客体是自然与社会，它带有明确的目的性，其动机是意识到对社会的职责，行为具有强制性。而体育游戏主体是人，客体也是人本身，它不产生对社会直接有用和必要的价值，目的在于充分发展人类的潜力，在于完善个体，实现自我，并无直接指向外在的功利目的，它仅仅是为了消遣和娱乐。这也是体育游戏与竞技体育的根本区别。竞技体育活动的目的是讲究功利，参加竞技运动的运动员、教练员已不再是消遣娱乐，给他们的身心带来的是高度紧张。尤其是职业化的竞技运动，在某种程度上也是一种工作（劳动）。

二、自由选择性

体育游戏没有直接的外在功利性。人们在体育游戏中注意的是活动过程的乐趣，而不是活动的最终目的或结果，因而游戏活动的目标往往可根据游戏者自己的愿望提出和设定。游戏活动过程中不受外部的制约和约束。游戏者可以自由选择玩什么，怎样玩，用什么器材，并可以商议游戏的方法及进程，可以充分发挥参与者的自主性，做自己的主人，完善个体，实现自我。

三、变通性

体育游戏的活动方法、动作路线、主要规则可以根据参加者的实际情况有不同变化，场地器材，也可以根据实际情况选用。体育游戏中的动作，可以根据参加者的具体情况和不同要求作相应变化，可以是正常的跑、跳、投、攀登、爬越，也可以是变异的跑、跳、投、攀登、爬越，可以徒手进行，也可以用各种器械；可以提出严格的动作规范，也可以淡化动作规范。这与竞技体育严格的技术规范，形成了鲜明对比。体育游戏中的路线，可以根据参加者具体情况和不同要求作相应的变动，可以是直线、曲线也可以是弧线、螺旋形，可以一次直接到达终点，也可以几人接力到终点或一个人数次往返来回。体育游戏中的规则，不需过分精细，只要有必要的几条主要规则就行。规则可根据体育游戏的目的，对活动的路线作不同限制，能产生不同的游戏效果。体育游戏对场地器材要求极低，可以根据实际情况因地制宜。几乎所有的地方都可以成为活动场地，所有的生活用器，小生产工具都可变通成为游戏活动的道具。体育游戏的变通性与竞技运动形成鲜明对比，竞技运动动作规范严格，有明确的规则，并且其规则既含历史依据，又有国际性。对场地器材要求也极其严格。体育游戏的这一特性使其成为具有广泛群众基础，老少皆宜，便于组织开展的活动。

四、竞争性

与其它体育活动一样，体育游戏也具有竞争性，而体育游戏的竞争与一般竞技体育的竞争有所差别。竞技体育的竞争是在统一严格的规则制约下，一种强者的竞争，只有体能好，

专项技战术水平高的人才可能在竞争中获胜。而体育游戏由于其活动方式有较大的变通性，虽然游戏结果一般也是以获胜而告终，但体育游戏获胜的因素是多种多样的。竞争的内容可以随意变通，可以比体力、比技巧、比智力，也可以比运气，比与同伴的协作，比集体的力量，比应变能力、比勇气……因此可能出现的结果也是多种多样的。体育游戏的这种竞争性，可以使弱者有成功获胜的可能，给强者提出新的挑战，只要全力以赴，参加者都有夺标的希望，在游戏中可以更好地挖掘人的潜力，各显神通。

五、趣味性

趣味性是体育游戏的显著特征。由于体育游戏是一种参加者自由选择的活动，没有任何外来的压制，所以参加者能轻松、自由、平等地参加活动，使其将活跃起来的心理功能得到发挥，获得自由表现的机会，把注意力集中于活动过程的乐趣上，使参与者拥有一种轻松愉快的心境。体育游戏的变通性使得游戏的创编，更具灵活性，从而赋予游戏具有引人入胜，精彩纷呈的色彩。体育游戏过程中的随机性、偶然性，会使游戏参加者产生浓厚的兴趣和出乎预料的愉快成份，满足人们情绪、情感上的需求，产生愉快的情绪体验，使人情趣倍增。

体育游戏的这些基本特点，使它具有很大的发展潜力。在社会生活中发挥其独特功效。

第四节 体育游戏的功能

体育游戏是一项特殊而有价值的活动。随着社会生产力和文化的发展，它的功能不断被人们所认识，并在社会生活中发挥其作用。

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锻炼活动。经常参加体育游戏对改善人的身体状况、发展身体素质、发展基本活动能力和提高对各种自然环境的适应能力均大有裨益。

少年儿童处于长身体的关键时期，养成正确地走、跑、跳、投等基本活动能力，有利于生长发育。体育游戏中有大量适合少年儿童中开展的形式和内容，对于少年儿童身心健康有特殊的价值。因此，体育游戏是少儿体育中不可少的内容和手段。

青年人的身体在形态上已趋于完成，是提高身体素质的大好时期。然而，素质练习内容单调枯燥，很难引起他们的兴趣。而体育游戏则可使单调枯燥的素质训练内容变得趣味无穷。如角力、搬运、追拍、接力等体育游戏对发展青年的各种素质起着重要作用。

中年时期，机体平衡逐步向分化代谢多于合成代谢方向发展，经常参加体育活动，有利于新陈代谢的平衡，防止各种急慢性疾病的发生，有利于病后身体的恢复。但是中年人往往工作紧张，家务负担沉重，因此体育游戏是中年人体育锻炼方

式的最好选择。

对于老年人来说，保持头脑清醒敏锐和手脚灵活十分重要。适当选择一些运动量较小的集体性体育游戏活动，可以调节精神 活动筋骨 达到增强体质的效果。

二、娱乐功能

随着社会生产力的发展 社会进入电子时代 余暇时间增多，人们文化娱乐需求日益增大。如何善度余暇，成了一个社会性的问题。丰富多彩、健康文明的余暇生活，不仅使人们在紧张的工作之余得到积极休息，而且还可以陶冶情操，娱乐身心 培养高尚的品格。

体育游戏 由于它的简单易行 趣味无穷 能使参与者轻松、欢快，它的娱乐性越来越受到人们的喜爱。人们通过参加体育游戏，在与对手抗争中斗智、斗勇，在与同伴的默契配合中 在战胜困难、战胜自我中 得到美妙的快感和心理满足。它可以使人产生自信、自尊 满足人们交往、合作的需要 使过剩的精力得到渲泄，使高强度工作带来的紧张和压抑得到消除。由于各种游戏的不同形式和特点，使人们在活动中有不同的情绪体验，使人的心理情绪得到调节，生活质量得到提高。体育游戏无愧是一种积极健康的娱乐方式。

三、促进个体社会化功能

个体的社会化即人的社会化，它是指由生物的人变成社会的人的过程。人刚出生时，只是一个生物的人，要使之成长为一个社会的人，一个被社会群体所认可的人，他就得学习社会或群体的规范，知道社会或群体对他们的期待，从而具备作

为这一社会或群体的成员所具备的知识、技能、态度、情感、行为。人的社会化对个体和社会具有重要而深远的意义。群体和社会成员是否实现了社会化，关系着社会的稳定和巩固，也关系着他们自身的存在。在人的社会化过程中，体育游戏发挥着重要作用。

人出生后适应环境能力很差 连最简单的坐、立、走都是靠后天学习获得。对于幼儿来说，体育游戏是他们生活中的主要内容，幼儿在体育游戏中学会了基本活动技能。同时，儿童在游戏中通过“假装”和“拟成人”的各种活动 模仿各种社会角色的动作 行为 学会适应社会生活。

体育游戏是有一定规则约束的社会活动。规则不仅创造了游戏井然有序的形式，同时也调节和约束着游戏者的行为及彼此的关系 从而使游戏得以公正、安全、顺利地进行 因而体育游戏是对培养青少年一代遵守社会生活准则的一个强化。再者，体育游戏活动是一个社会互动场所，活动过程中个人之间、个人与集体、集体之间的交互作用较为频繁直接。体育游戏提倡协调配合，倡导团结合作，不计个人一时功过，为青少年进行自我教育，接受教育，发展人际关系能力，提高社会适应力提供了契机。体育游戏中，参予者的社会能力和社会适应性，遵守社会规范的意识，得到了高度发展，在娱乐和健身中有效地进行了个体社会化。

四、促进个体心理发展功能

体育游戏产生的动因之一就是人类的心理需要。现代社会的发展使得社会成员之间的竞争加剧,工作强度大,精神负担重,人际关系也发生了很大变化。因此,要求社会成员具有良好的个性心理品质,以适应高强度的社会生活。体育游戏对改善心理状况,发展个性心理素质有着独特作用。

许多青少年由于一开始自我期望过高,一旦碰到难题和挫折,就会陷于困惑而失去自信心。这种状况下的青少年往往自卑、害怕失败、不敢竞争。体育游戏以其丰富的活动形式使每个参予者在活动中都可能获胜或失败。在多种成功的鼓舞和失败的磨炼中,使参予者能正确对待成功与失败,认识自我,充分发挥自己的潜力,提高自信心和承受挫折的能力。不断磨炼意志力,在失败中能看见成功的希望,在成功中接受新的挑战。

人们由于各种各样的原因,会暂时失去心理平衡,使人情绪低落,情感淡漠。体育游戏轻松、愉快的气氛,激昂的情趣,使参予者欢乐、自由、自主,激情荡漾。对消极情绪产生缓冲和渲泄。对情绪情感起到积极的调节。

体育游戏还能开拓人的思维。体育游戏是体力活动结合智力活动,在游戏中单靠身体实力并不足以取胜,往往还要靠灵活有创造性的思维活动来辅助。体育游戏的规则不如竞技体育严谨,往往为参加者留下思考创造的余地。大多数少儿体育游戏具有情节化内容,也有利于培养少儿形象思维的能力。

在体育游戏繁多的种类中,还有专门对心理品质进行训练的游戏,如集中注意力训练。在少年儿童时期有意识地安排

一些注意力训练游戏，对提高这方面的心理素质水平，可得事半功倍之效。还可以采取有针对性的游戏，发展青少年的时空感知能力。

体育游戏作为人类一种具有特殊意义的活动，随着时代的发展，人们需求结构的不断改善提高，它的功能和潜在功能还将进一步的发展和被挖掘、认识。而健身功能、娱乐功能、促进个体社会化功能、促进个性心理发展功能，则是体育游戏的基本功能。

第五节 体育游戏的分类

体育游戏的分类方法有多种 由于分类的依据不同 其结果也不一样。总括起来，主要有以下几种分类方法。

一、按人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。按人体基本活动能力分类 可把体育游戏分为行走类、奔跑类、跳跃类、支撑类和负重类等。这是以活动中的动作特征为划分依据。它能使人很清楚的了解活动过程中动作的基本特征，以满足发展某种基本活动能力为目的进行选择。

二、按发展身体素质的任务分类

身体素质是人体在体育活动中所表现的各种机能能力，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，可把体育游戏分为力量类、速度类、耐力类、灵敏类和柔韧类等，这是以活动中对提高和发展某项身体素质能产生作用为

划分依据。把活动与提高体能直接结合，可了解活动过程中动作产生的直接作用。

三、按运动项目分类

借鉴现有的运动项目，以各运动项目的技术特点作为分类的基础 如田径类、体操类、篮球类、足球类、排球类等。由于体育游戏的活动方式、场地、器材等与相应运动项目有关，因此这种分类使活动形式、场地、器材都较为明确，同时也适于作为相应项目训练的辅助练习选用。

四、按课的结构分类

课的结构是指构成一节课的几个部分，各部分的教材顺序、组织教法和时间分配等。如准备部分的集中注意力类；基本部分的提高兴奋性类；结束部分的整理与放松类等。按照课的结构分类，是以认识事物的一般规律和人体生理机能活动能力变化规律为划分依据，在教学和训练中选用辅助练习的内容时十分方便。

五、按活动的形式分类

活动形式是指体育游戏的表现形态。按活动的形式可分为角力类、追拍类、接力类、变异类、综合类等。体育游戏的活动形式一般都具有较强的特异性，这样可以较清楚地区分某种体育游戏所采用的活动形式。

体育游戏具有多种依据的分类 除上述几种外 还有按年龄特点、场地、分队与不分队、有情节与无情节、负荷量大小、参加人群特点、性质和内容特点分类等。有的体育游戏中往往

含有两个或两个以上的分类因素，因此，要严格、科学的进行分类是相当困难的，比较常用的是按基本活动能力与体育项目相结合的分类方法。

第二章 青少年

的年龄特征与体育游戏

青少年时期是人生最美好的时期，同时也是生长发育的关键时期。在人的一生中，身体发育有两次高峰，青少年阶段正处在人体发育的第二次高峰期。在这一时期，他们在生理和心理方面具有明显的特征，体育游戏教学应根据学生这一阶段的生理和心理特征有的放矢地进行。只有在教学中不断研究体育游戏对促进学生身心发展的影响，掌握学生生理、心理发展规律，才能使体育游戏的教学内容及组织教法有充分的科学依据，才能有效地提高教学效果，全面完成学校体育的教学目的和任务。

第一节 青少年的生理特点与体育游戏教学

人的一生从出生到死亡既是一个连续的统一过程又有其阶段性。儿童、少年与青年是根据人体成长过程中各年龄阶段身体生长发育的特点划分的：儿童期为 6、7~11、12 岁，少年为 11、12~17、18 岁，青年期为 17、18~23、25 岁。这三个时期

是人生发育的关键时期。

一、儿童的生理特点与体育游戏教学

儿童时期是指 6、7~11、12 岁的小学生。

儿童的骨骼正处于生长发育阶段，骨质柔软，软骨较多，骨骼短细，长骨两端的骨骼软骨尚未骨化，骨组织内水分和有机物质多，无机盐少，关节面差度大，关节面软骨比较厚，关节囊较薄，关节内外的韧带也较薄，而且松弛关节周围的肌肉细长。因此，儿童的骨弹性和韧性较好，关节活动范围大，灵活性和柔韧性好，不易骨折。但骨的坚固性差，硬度小，因而在承受压力和肌肉拉力的能力方面远不及成人，容易在过大外力作用下发生弯曲和变形。关节的牢固性与稳定性也比成人差，在外力作用下容易脱位和损伤。因此，在进行体育游戏教学时，应充分考虑这一时期儿童骨骼关节生长发育的特点，注意在游戏活动中培养学生正确姿势，全面增强学生体质，促进骨骼的生长。避免长时间单纯进行非对称性的练习和静止用力练习，避免过量负重练习。在进行发展力量性、对抗性游戏时，应控制一定的强度和持续时间，做到适量、适度。同时，在游戏中应提出严格要求，进行组织纪律性教育，防止伤害事故的发生。

儿童的肌肉含水量多，蛋白质和无机物较少，肌肉娇嫩柔软，肌纤维较细，肌肉的横断面积较小，肌肉收缩的有效成分少。因此，肌肉力量和耐力远不及成人，容易造成疲劳，但是恢复起来比成人快。儿童发育时期不急于练肌肉力量，可采用伸展发展力量，在教学中应合理安排游戏的运动时间与休息时间，避免强度大、持续时间长的游戏。

儿童心脏的重量和容量较小，心肌还在不断发育中，心肌

纤维短而细 肌纤维之间的间质较少 心脏收缩力弱 每搏输出量较少。上中枢神经系统的兴奋性较高 植物性神经对心脏的神经调节机能还不稳定。运动时主要依靠增加收缩的次数来增加血流量。基于上述因素 儿童的心跳频率比较快 因此心脏就比较容易疲劳。在进行体育游戏的教学时 教师要根据学生的年龄特点 控制好运动量和强度 憋气和静力性的游戏不易过多, 运动强度和时间适当, 以防造成心肌疲劳。

儿童正处在生长阶段 胸廓狭小、胸膛小、肺容量小 肺泡壁的弹力纤维和肺泡数量较少 气量狭窄 呼吸时的弹性阻力和气道阻力都大 呼吸深度浅。由于儿童新陈代谢旺盛 呼吸兴奋性高, 所以在安静状态下呼吸频率较快, 通过运动锻炼, 能够促进儿童呼吸系统的发育 提高其呼吸功能。在体育游戏教学中 要根据学生呼吸快、浅、低的特点 尽量避免长时间高强度的耐力游戏和憋气练习, 应多采用以有氧活动为主的游戏内容, 多做有利于促进胸廓发展和提高呼吸技能的体育游戏(如球类游戏等)并注意在游戏中指导学生掌握运动和呼吸的配合 学会深呼吸。

儿童神经系统的兴奋性较高 表现为活泼好动 注意力不易集中 学习和掌握动作较快 但兴奋性容易扩散 动作不协调 不准确 神经系统的工作能力低 持续时间短 容易疲劳。但是由于神经过程的灵活性高, 物质代谢旺盛, 合成速度快, 所以恢复也快。儿童时期第一信号系统的活动占主导地位 主要靠直观形象建立条件反射。在体育游戏教学中 学生常常没等老师讲完就跃跃欲试或提前进入游戏状态, 这是典型的儿童神经过程, 兴奋与抑制不均衡所致, 教师应积极加以引导。教学中应多选择形象有趣、生动活泼的游戏内容。在教学中,

多采用直观的、变换的、多样化的手法。在游戏时间与强度上要做到适度，达到既有兴趣又不易疲劳。

儿童身体素质的发展同身体各器官的结构和功能一样，随着年龄的增长而不断提高。儿童身体素质的发展是身体素质自然增长的快速增长阶段，并且在这一阶段内男女性别在素质发展上差别不太大，其素质增长的顺序也是一致的。

①力量素质的发展：7~12岁儿童力量的增长随着年龄的增长而逐渐提高，女童腹肌力量的发展主要在这一阶段，可在12岁达到最高水平。

②速度素质的发展：速度素质在所有素质的发展中是最早开始的。法尔费利等人在几项素质测定和观察中提出速度素质在10~13岁增长最快，若在此阶段不进行训练，14岁以后肌肉收缩的速度将缓慢下来。因此，儿童时期是发展速度素质的良好时期。机不可失，时不再来。

③耐力素质的发展：儿童有氧耐力较其他素质提高要晚一些。对于儿童来说具有一定的有氧功能能力，对一般耐力也有一定的适应能力。强度不大的有氧训练对于儿童在进入青春期前具有一定的益处。

④灵敏素质的发展：儿童期灵敏素质是随着年龄而增长的。空间精确定向对动作空间分化能力在7~10岁增长最快，7~8岁速率变异幅度较大。因此，儿童时期通过训练来发展灵敏素质可取得较大的效果。

⑤柔韧素质的发展：柔韧素质在儿童期变化很小，基本趋于稳定状态。儿童的柔韧练习是为打基础服务的，因此在儿童期应打好柔韧素质的基础。

身体素质是人们从事一般体育运动的基础，在体育游戏中，运动技能技巧取得胜利，需要一定的身体素质为基础。反过来，将发展身体素质内容纳入体育游戏教学中，又促进了学生身体素质的提高。如果对儿童进行单调的身体素质训练，儿

童会因枯燥而厌倦。利用体育游戏进行素质练习，就会变枯燥为有趣，寓教于乐，从而取得较好的锻炼效果。儿童时期是身体素质自然增长的快速增长期。体育游戏教学应抓住这一发展身体素质的“敏感期”全面发展儿童的身体素质，为进入少年阶段打下良好的基础。

二、少年的生理特点与体育游戏教学

少年时期是指 11、12~17、18 岁的中学生。这一时期是人体成熟前迅速发展的阶段，青春发育期会使中学生形态、生理等方面发生突然性的变化。体育游戏教学应根据这一时期的特点做到心中有数，有的放矢。

进入青春期的少年由于性开始成熟，引起了身体的一系列变化，出现了第二性征：男生喉头突起，声音变粗，开始长胡须，皮下脂肪减少，性器官发育成熟等。女生乳腺发育，乳房突起，骨盆增大，皮下脂肪沉积，体态日见丰满，出现月经。这一时期男女生的性别差异明显，运动能力的差异也比较明显。在进行体育游戏教学时，教师应根据这一生理特点分别对待，如男女生分组教学，在安排游戏强度和难度等方面要考虑性别差异及能力差异。

少年的骨骼正处在快速增长阶段，骨骼硬化过程尚未完成，不易骨折而极易变形。关节面软骨较厚，关节囊和韧带的弹性强，伸展性大，因此关节活动范围比成人大。由于骨骼的快速增长，中学生往往是个子高，腿细长。脊柱的增长速度比较慢，在 14 岁左右脊柱之间的软骨较多，容易因不正确的身体姿势，或由于身体的一侧长期处于紧张状态以及身体负重过分等造成弯曲变形。应发展身体的灵敏素质及灵活性，避免

由于骨骼增长快，而肌肉和神经调节暂时跟不上所造成的动作不灵活、不协调或暂时笨拙现象。

少年的肌肉发展晚于骨骼的发展，这一阶段由于骨头快速增长 肌肉处于纵向生长时期。因此 肌肉横断面积小 肌纤维较细 肌肉收缩的有效成分少 肌力不如成年。另外 少年时期肌肉的发展还具有不均衡性的特点，表现为大肌群的发展先于小肌群。在运动能力上灵活性和协调性较差，动作不够精确等。上肢肌肉发育中层肌张力较强，伸肌张力较弱。而下肢肌肉发育则恰好相反。在体育游戏教学中，少年初期应侧重肢体的伸展练习，有计划地加强小肌肉群的训练和协调性练习，提高肌肉的协调性和准确性。随着少年年龄的增长，骨骼增长速度慢下来，则可逐渐增加力量训练内容，以促进肌纤维的横向发展，逐渐增加肌肉力量。

少年心脏的发育仍不完善，虽然心脏的重量大幅度提高，每搏输出量增加，但距成人水平仍有一定差距。随着年龄的增长 心脏频率变慢 心缩力量加强 血管外周阻力加大 血压逐渐升高。男子在 13~14 岁 女子在 10~11 岁 其年龄增长值达到最高峰，16 岁以后增长速度减慢。需要重视的是进入青春期的少年血压明显升高，有时甚至会出现暂时偏高现象，称之为“青春性高血压”。这是由于青春发育期心脏发育速度增快，血管发育相对处于落后状态，加之内分泌功能的影响所致。在体育游戏教学中，针对出现青春性高血压的学生，教师应控制好游戏的运动量，以有氧活动为主，增加心脏容积，减少憋气用力的游戏练习。

少年的呼吸系统比儿童时期有了较大的发展。由于骨骼的快速增长，胸廓增大，胸腔和气道变大，肺活量和肺通气量

明显提高。少年在 16 岁时的肺活量 最大肺通气量与最大吸氧量方面已接近或达到成人水平，因此在体育游戏教学中要多采用以有氧活动为主的练习内容，促进少年呼吸系统的发育，提高呼吸功能。并指导学生掌握正确的运动与呼吸方法，学会深呼吸。游戏中需注意风向，避免迎风运动。

少年的神经系统 特别是大脑皮层发生了巨大变化 抑制过程加强，兴奋和抑制逐渐趋于平衡。13~14 岁时皮质抑制调节功能达到一定强度，分析综合能力明显提高。除掌握复杂精细的工作较困难外，能较快建立各种条件反射。第二信号系统进一步发展 联想、推理、抽象概括的思维活动逐渐提高。少年已经不满足于一般的模仿、律动及思维简单的游戏，而对一定知识、思维的游戏感兴趣。因此在体育游戏教学中 既要采用形象直观的方法，又要选择有一定知识性的内容，以培养学生的思维能力。需要注意的是：少年进入青春期，由于内分泌腺活动的变化，可能会使神经系统的稳定性暂时下降，少女更为明显 表现为动作不协调。但是 只要经过一段时间后 动作的协调性又会得到发展。

少年身体素质的发展不同于儿童时期：少年男女性别在素质发展上差异较大。女子约为男子逐年增长平均值 50%左右。在素质增长的顺序上，男女也有一定的差别。如：男子可划分为三个阶段：快速增长阶段、缓慢增长阶段和稳定阶段。女子则划分为四个阶段。即在快速增长阶段之后，存在着一个停滞下降阶段。因此，在女子各项素质增长的过程中，均值曲线呈‘双峰’现象 这与女子青春发育期有直接关系。①力量素质的发展：男子上肢力量的发展：15 岁、16 岁引体向上增长速度最快 到 18 岁可达到最高水平。女子腰腹力量在 12 岁可达

到高峰,13~18岁处于停止或下降。在少年力量素质训练中,应特别注意发展肩带、腹背肌和盆带肌的力量。②速度素质的发展:速度素质的快速发展,在儿童时期就已经开始,特别是反应速度。进入少年后,仍有一段快速发展期,14岁后速度的发展就缓慢下降。14~18岁女子的均值曲线基本处于停止状态。根据速度素质的年龄特征,儿童、少年时期是发展速度的最佳时期。③耐力素质的发展:有氧耐力较其他素质提高要晚一些。可根据少年的年龄特点,逐渐提高有氧耐力。④灵敏素质的发展:少年初期是发展灵敏素质的最佳时期,通过训练可取得较好的效果。⑤柔韧素质的发展:在少年期进行柔韧素质练习,可起到事半功倍的效果。

少年时期,是人生成长的关键时期。由于青春期的到来,少年的生理和心理上出现了许多变化。女子多善静厌动,加之体育活动的不足,身体锻炼不够,会出现身体素质下降的趋向。在体育游戏教学中,教师要根据少年的生理特点,特别是青春发育期的特点,发挥游戏教学的功能,全面有效地发展学生的身体素质。

三、青年的生理特点与体育游戏教学

青年时期是指17、18~23、25岁的大学生以及在这个年龄段的所有人员。在青年期,他们生理技能方面均已接近或达到成人水平,新陈代谢旺盛,精力充沛,表现出了一种蓬勃向上的活力。

青年时期骨的成分逐渐发生变化,随着年龄的增长,水分及有机物开始减少,无机盐增加,骨头的硬度逐渐增大。骨膜中的成骨细胞不断增生,使骨骼增粗。骨骺软骨逐渐骨化,骨

髓与组织为一体。20~25 岁左右骨化完成，身高不增长。青年期的体育游戏可适当增加力量性和对抗性练习，促使骨质增厚，骨周径变粗，骨重量增加。

青年的肌肉成分也在发生变化，水分相对减少，蛋白质相对增加，肌肉重量增加。这一时期由于骨头的纵向生长速度减慢，所以肌肉开始向横向发展，肌纤维增粗，肌肉横断面增大，肌收缩的有效成分增加，肌力大幅度提高。不但大肌群得到发展，小肌肉群也得到发展，运动能力、灵活性和协调性均得到提高。身体肌肉的发展较为均衡。因此，在体育游戏教学中，应采用具有一定的难度，较为复杂，并趋向于较强竞争性的游戏。

青年期心脏重量和容积基本达到了成年人的水平。心肌发达，每搏输出量增大，心脏频率变慢，血压基本趋于稳定。在承受较大负荷的运动时，对心肌及心血管系统不会有不良的影响。因此，在体育游戏教学中，要根据青年的这一特点，加大运动负荷，提高心血管系统的功能。

青年期的呼吸系统已趋于完善，肺机能显著提高。呼吸肌肌力明显增强，呼吸深度增加，呼吸频率减慢，植物性神经发育完善，肺活量增大。在体育游戏教学中，可适当增加静力性及力量性练习，使有氧活动与无氧活动交替进行，全面发展运动能力。

青年期的神经系统已达到成人水平，第一信号和第二信号系统的联系已完善。分析和综合能力比少年期有了更大的提高，抽象思维有了较大的发展。因此，在体育游戏教学中，应选择那些具有一定思维难度的游戏内容。并且在游戏中充分发挥青年的能动性，使智力和身体均得到发展；

青年期的身体素质基本处在缓慢增长和稳定阶段。对于女青年来说，她们刚刚度过停止下降阶段，身体素质开始有了缓慢的增长，运动能力得到了提高。在青年期有些身体素质可达到最高水平。如在力量素质中，男子引体向上在 18 岁时可达到最高水平；在速度素质中，20 岁男子和 19 岁女子均可达到 50 米跑的最好成绩；在耐力素质中，19 岁男子和 20 岁女子均可达到 400 米跑的最高峰；有氧耐力方面，18 岁男子的有氧能力可达到最高值；在柔韧素质中，18 岁男女青年也可达到相当高水平。青年期，虽然不是身体素质的快速增长阶段，但在许多素质方面可达到最高水平，因此应多采用竞赛性游戏，全面提高青年的身体素质。

青年时期是人一生中精力和体力最为旺盛的时期。生理机能趋于稳定，身体素质处在高峰。因此在体育游戏教学中，要注重内容与形式的统一，体能和智能的和谐，促进青年身体的全面发展。

第二节 青少年的心理特点与体育游戏教学

一、儿童的心理特点与体育游戏教学

儿童的心理特点表现为活泼、好动，玩什么都有味，对什么都感到新鲜，容易发生兴趣，但也容易转移。好模仿，但注意力较难集中，情绪易于变化。自我控制能力差，形象思维占优势。有较强的依赖性，喜欢集体活动，并表现出能当面开展批评，不分男女界限，喜欢作强者或领头人，不能正确估计自己的力量等一系列特点。因此，在体育游戏教学中，不仅要发展

他们的身体 而且老师要以身作则 对他们的言行进行正确的引导,使之对所接触的事物建立一个正确的概念。游戏教学中 要不断地培养他们自觉遵守纪律 互相关心 团结友爱的优良品质。在安排游戏的内容时要丰富多彩 形式多样 在教材的搭配上要得当 使上肢、下肢、左侧、右侧和全身都要得到相应锻炼。教材的确定和安排 要注意使学生既活泼好动又开动脑筋 既学习了体育知识技术 又培养了思想品质 既需要克服困难、锻炼意志 又能体现到参加游戏的愉快。

儿童的自我控制能力差 注意的分配能力也差 而且也容易冲动。为了安全 在选择游戏时要尽量选用徒手游戏 少安排利用器械的游戏,要特别注意避免在容易出现危险的地方做游戏 如河边、湖中、公路旁等。同时也要注意奔跑游戏中可能出现的冲撞现象。在教法上 应以直观、形象的教学方法为主 通过生动、形象的讲解 并加以示范 使之明白游戏的做法和要求。儿童的模仿力强而抽象思维能力弱 如只讲解不加以完整的示范或图示 很可能出现混乱现象。在游戏中 对好的要及时地表扬 对差的要给与鼓励。游戏中不仅要发展儿童的身体 同时要善于启发学生的思维 促进智力的发展。

二、少年的心理特点与体育游戏教学

少年的心理特点表现为少年思维能力有显著的发展。首先 表现在抽象逻辑思维已占相对优势 但思维中具体形象成分仍起着重要作用。其次 表现在思维的独立性和判断性有所发展 他们开始喜欢提出各种各样的问题要求回答。少年时期的兴趣范围扩大 并开始分化。他们有强烈的求知欲 已不仅仅是课堂上 学校里 而且开始关心国内国际的体育新闻和重

大的体育赛事。对于优秀的运动员明星更是津津乐道，甚至当做偶像来崇拜。对于体育活动的兴趣已不象儿童那样玩什么都来劲，而是带有一定的选择性，对各专项运动各有所爱。少年时期的情感丰富，易于冲动，情感的表现强烈而鲜明，在体育活动与竞赛中尤为突出。他们可以因为比赛的顺利而感到兴奋、满意，为集体和个人取得好的成绩而狂喜和信心十足；也可为比赛的挫折或失败而急躁、烦恼或泄气、绝望；还可因裁判的不分正而争吵、动怒等。少年时期的意志品质也有明显发展，具有小大人的特点。他们非常敬佩和喜欢模仿意志坚强人物不怕困难、不畏艰险、勇敢果断的意志品质。他们敢于做较难而惊险的动作，尤其在有观众时更是如此。愿意承担较大的运动量，但常常过高估计自己的力量和能力。

少年期一方面由于生理发展和个性的成熟，另一方面由于和成人关系的改变（如成人对他们的平等态度和信任等），使他们感到自己已经成熟不再是孩子而是大人了，“成熟感”是少年个性结构中新的中心因素。与“成熟感”紧密相联系的心理特点是少年的自尊心，少年希望别人尊重他们的权利和义务，个性尊严、独立和平等、要求信任和友谊、要求与成人建立新型的同志、朋友式的关系。如果教师还把他们当成小孩儿处处加以监护，不尊重他们的兴趣和意见，他们就会抱怨甚至反抗。在体育游戏教学与活动中，他们不再无条件地信任和服从教师，而要求独立活动，甚至喜欢另搞一套。但往往不能自我监督，遇到困难容易灰心丧气。他们既象大人又象小孩，有时显得很懂事，有时显得很稚气，为了表明自己的坚强勇敢，男孩好逞能和冒险，有时把不经思考当作果断，把蛮干胡闹当作勇敢，把执拗当作坚定等。少年心理特点的幼稚性表明，他

们虽然力图摆脱成人的监督，但客观上不能缺少教师的指导关心。

根据以上心理特点 在游戏的组织和教学中 教师不能把他们当作儿童看待，而应该适当地尊重他们的言行。同时，他们毕竟不是成熟的青年，应该加强对他们的正确指导和监督，加强对他们的集体主义精神的教育，培养他们克服困难，团结互助，积极向上，见义勇为的精神，使之正确的对待个人与集体、胜利与失败。要运用一定的规则，培养他们的自制力和自觉性，不断克服儿童时期的那种幼稚性、冲动性和依赖性的痕迹。

少年时期的身心发展水平，已逐渐适合于某种运动项目的作业及游戏的教学内容，已可以结合田径、球类、体操等运动项目进行。由于性成熟期带来的生理、心理变化，男女生的游戏组织形式和作业应有所区别。男生可多安排力量性和惊险的游戏，而女生则可更多地采取结合音乐、舞蹈等有韵律的柔软而协调的动作。游戏内容的总趋势是模仿性游戏明显减少，向竞争性游戏过渡。游戏的难度逐渐增加，运动强度也逐渐增加，但他们的运动能力毕竟不如青年，所以还是要掌握好适当的运动量，不能安排长时间紧张的大运动量游戏。游戏也不象儿童时期那样简单，变化也更加复杂。需要游戏参加者随时改变自己的行动，敏捷地思考，分析具体条件，预见行动的后果并采取适当的对策。与此同时，也要求教师利用游戏启发学生的思维，促进智力的发展。这一时期，可以适当地安排利用器械的游戏，但必须搞好安全措施。场地器材要进行安全与卫生检查，投掷游戏要规定投与拾的方法或按统一的口令进行等。

少年比儿童具有更大的独立性和强烈的自尊心，在体育游戏教学与锻炼中，他们希望自己能组织一些活动和比赛，有时甚至别出心裁，标新立异。教师应予适当的支持和鼓励，也可以放手让他们组织一些活动和比赛，以发展他们独立思考和组织工作能力。但是，必须看到，由于少年认识的片面性和缺乏正确的判断力，有时他们会过分地甚至错误地强调独立性，从而忽视教师的指导或不遵守纪律，这会给体育游戏教学和组织工作带来一定的困难。教师应根据少年身心发展的特点 因势利导 在充分发挥其主动性、积极性的同时 有目的有计划地引导他们克服和改变一些不良心理状态。

三、青年心理特点与体育游戏教学

青年的心理特点表现为：此阶段的记忆力为人一生的最佳时期 抽象逻辑思维已有很大发展 思维的独立性、批判性、敏捷性和深刻性都比少年强。情感丰富，但还不稳定，如本来还兴高采烈，突然变得垂头丧气；刚刚还在嘻笑，一会儿就变得沉默不语。造成情感不稳定的原因，一方面是由于认识的片面性，容易走极端，另一方面由于内部需要的突然改变。青年时期的情感强烈，但也容易冲动，随着认识水平的提高，他们趋向成熟，青年时期的自我意识发生了一次质的变化，就是能把“我”分裂为观察者的我和被观察者的我。也就是说自己可以象观察别人一样观察自己了。如青年人会回顾自己的过去，能展望自己的未来，有时埋怨自己无能，有时会为自己的聪明能干而骄傲。总之，青年时期已经有了明确的自我意识。自我意识的特点表现为：①对自己的内部状态和内心世界有浓厚兴趣，要求深刻了解自己。②自我认识和自我评价能力还处于

发展阶段。 要求自立或独立。 充满对未来的理想。 根据以上心理特点，在进行体育游戏教学中，教师要以复杂多变，开动脑筋的游戏为主，可多进行一些力量性和耐力性的游戏，在全面提高身体素质的同时还要提高运动质量，促进技术水平的提高，利用复杂的游戏充分发挥学生的思维能力。由于学生有很强的集体荣誉感，可以充分利用班干部和体育积极分子的积极性来提高游戏的效果。与此同时，培养他们更加顽强的意志品质，启发他们的爱国热情，具有为国争光和把我国建成体育强国的决心，培养他们积极进取，勇于开拓，敢于拼搏的时代竞争精神。由于男女生心理和生理上的区别，男生身高体重增长迅速，出现希望表现自己力量和勇敢精神的心理状态。而女生往往对难度表现出害羞和缺乏信心。男生对力量的对抗性和竞赛性的游戏特别感兴趣，而女生则对动作优美、韵律性、协调性较强的练习感兴趣。教师在安排教学内容时要适当地区别对待。同时，教师还要注意对游戏中出现种种不良心理现象，要加以正确的引导。

总之 在进行体育游戏教学时 教师应根据学生的身心特点，紧密地围绕体育教学的目的、任务，合理地运用教学原则和方法，使其在体育教学和训练中发挥出应有的作用。

第三章 体育游戏教学

体育游戏教学是一个有计划、有组织的教学过程。通过体育游戏教学，增强学生体质，发展学生个性，使学生掌握体育锻炼的基本方法，培养学生自我锻炼的能力和体育兴趣、体育情感。

第一节 体育游戏教学的准备

充分做好上课的准备工作是游戏课教学的重要环节，是达到游戏教学目的，提高游戏教学质量的先决条件。

一、体育游戏教材的准备

体育游戏教学的第一步是选择教材，教材的选择应根据体育游戏的运用目的来安排。还要考虑学生人数、年龄特点、身体素质、训练程度、学生的兴趣爱好 进行游戏教学的环境、气候、季节等条件。

（一）教材的时效性

在选择体育游戏教材时 要选择具有较高健身价值 对全面发展身体素质有积极影响，能促进青少年正常生长发育的内容。并且这些内容要有较强的针对性，使用面广，在运用时对场地器材要求不高，便于组织、易推广，使学生在课堂上易学 课后愿做 会做。既能促进课堂教学质量的提高 改善体育课的气氛，又能提高学生自我锻炼的能力。

（二）教材的技术性

选择教材时要注意与其他项目教学内容互相配合、互相补充，共同完成教学任务。选择的游戏中内容中的动作、技术应该是学生已经学过并基本掌握的动作，通过游戏活动得到进一步的巩固和加强。与其他项目配合使用时，应选择在技术环节要求上能取得辅助作用的游戏，更好地促进对技术、技能的掌握。

（三）游戏的育人性

通过体育游戏对学生进行思想、品德教育，发展学生个性。寓教于乐 符合学生的身心发展特点 能取得特殊效果。体育游戏的特点和功能，能吸引学生自尊、积极、主动地投入到体育游戏活动中。他们的思想、行为、个性品质都能充分表露出来，为我们抓住有利时机，因势利导，有的放矢地做好教育工作创造有利条件。因此，选择体育游戏时要充分考虑其育人性。

（四）游戏的智力型

游戏教材要选择那些既有规则性质的体力竞争，同时又为学生在具体实施游戏过程中提供一定的灵活性，如果集体完成的对抗游戏，在规则允许的范围内，应研究、选择最佳的协调配合方案。“角力”游戏中，为了取得最后的胜利，需要力量、技巧和指挥相结合。在“搬运”游戏中，不但要快速携物奔跑，而且需要找出快速并安全的方法。选择带有智力型的游戏，有利于发展学生的思维，促进智力的发展。

（五）教材的变通性

体育游戏应具有较为灵活的变通性，这是它与竞技体育项目的一个重要区别。同一个游戏内容，因教学目的、学生情况、场地等情况不同，可有多种变化形式。在备课时，我们应充分分析、研究所选教材的可变形式，设计多种调整措施，以便在教学过程中根据实际情况调整游戏方法，使其更具时效性。

二、体育游戏场地的准备

体育游戏教学中，必须准备好场地。应清除杂物，保持场地平坦。投掷类游戏，应安排在空旷的场地上，避免伤害事故。在做奔跑类的游戏时，要检查场地有无砖石、碎玻璃等，以及是否坑坑洼洼、高低不平；在做跳跃类的游戏时，要检查场地沙坑是否平坦或松软，有无砖石、木棒之类杂物；在做投掷类游戏时，应检查器械是否完好，投掷区要考虑安全措施；在做攀爬、体操器械类游戏时，要检查器械是否结实、牢固、安全，周围有无障碍物。

场地的大小要根据游戏的内容、参加人数、场地条件而定，并鲜明地划出场地界限。游戏场地一般要少用面积，少划线，充分利用空地和自然环境，并力求避免干扰，方便教学。

三、游戏器材的准备

大多数游戏需要器材，如小旗、木棍、绳索、球、沙包、蒙眼布等。为了使游戏者能清楚地看到器材，最好用色彩鲜艳的颜色。器材的重量、大小应适合学生的使用，并保证使用时的安全。

器材要保持干净完好，游戏前要仔细检查，有些教具可让学生自己动手制作，如小沙包、木棍等，培养学生的动手能力。

有些场地和器材的准备工作，可以在教师的指导下让学生参加，师生共同完成。如场地规划、器材的布置与分发等，这些活动有利于学生形成良好的劳动习惯，是对学生进行思想教育的有效环节。

第二节 体育游戏教学的组织与教法

体育游戏教学的特点，决定了体育游戏教学的组织与教法是一项比较复杂和细致的工作。游戏的教学组织工作是完成游戏教学任务的重要环节，游戏的教学方法是教学过程中完成教学任务的途径和手段。教学组织是否严密、科学，教法选择和运用是否正确、恰当，直接影响着体育游戏教学任务的完成。教师应根据体育游戏教学的形式、特点、内容和任务的要求，从实际出发，选用符合体育游戏教学规律和学生特点的组织与教法。

一、体育游戏的教学组织

体育游戏的教学组织是指体育教师根据体育游戏教学特点、任务和实际情况，对学生、场地器材进行合理安排所采取的措施。

由于体育游戏教学的特点，体育游戏教学的组织是一项比较复杂和细致的工作。体育游戏组织水平的高低直接影响着体育游戏的教学质量，它既是实现体育游戏教学任务的一个重要环节，也是衡量教师是否充分发挥主导作用的因素之

（一）体育游戏的分组要求与方法

游戏的竞争性特点决定了游戏的活动形式，除了部分集体活动内容和形式外，大多数游戏都是以分组对抗的方法进行的。游戏的分组是组织教学的重要环节。合理的分组，有利于体育游戏竞争性的充分发挥，能提高参加者的兴趣和积极性。

体育游戏的分组形式，在可能的情况下，一般以分成两组进行对抗为宜。这样更能体现出比赛的紧张，也便于裁判。但根据游戏活动的内容、性质、占用时间、参加人数、场地器材条件等，也可分成多组进行比赛。

游戏分组最基本的要求，是应尽量做到各组的能力相对均等，体现出公平竞争。在分组时，要根据游戏内容的特点以及对体能、技能等条件的要求，并充分考虑影响分组势力均等的因素，做到合理分组。

游戏分组的方法很多，在分组时可以运用各种方法并可

根据具体情况交替使用。常采用的分组方法有：

1. 组数的确定

在多数情况下以分成两组进行对抗为宜。分成两组对抗易使比赛紧张激烈，同时也便于组织者的控制和裁判人员的工作。

如遇下列情况之一，可考虑增加组数。

(1)参加体育游戏的人数超过 20 人时，可考虑分为三组以上。

(2)由于某种原因，使一次活动时间超过 10 分钟时可增加组数，以减少每组人数，增加游戏进行的次数。

(3)在教师等特殊条件下，可根据自然分组进行。

2. 分组原则

分组根本的原则，是使参加体育游戏活动的各组实力相对均等。但由于体育游戏的内容不同，影响分组实力均等的因素很多，一般情况下应首先考虑以下几个原则。

(1)身体相近原则

在青少年中，身高与体重、力量与高度成正相关关系。一般情况下，只需按身高顺序分组实力就相对平均。

(2)体重相近原则

在角力类活动中，体重相近是十分必要的。在成年人中，体重与身高有时相关程度不显著。但体重与力量往往是正相关，体重与速度和灵活性则往往是负相关。

(3)人数相等原则

人数相等是大多数分组中十分必要的。在人数相等的同时，还应考虑能被单位活动人数整除。如“二人三组接力”中分组人数便应 3 整除。另外，男女混合编组时，应考虑男女比

例大致相等。

以上这三种分组原则是最常见的，也是主要的分组原则。除这三种原则外，还有按专项技术水平相近、年龄相近、知识水平相近和心理成熟水平相近等原则分组。

3. 分组方法

(1) 固定分组法：按学生班级原有自然教学组进行分组。这种方法简便，有利于培养学生的集体荣誉感，彼此了解，便于互相帮助。但这种分组方法有碍于全面考虑分组的要求与因素，易出现各组实力不均。

(2) 报数分组法 当游戏者人数较多 游戏时间较短 游戏的技术性不太强时，可采用报数的形式把学生分成体育游戏教学所需要的组数。如分成两组可按自然数报数，奇数一组，偶数一组；若要分成三组或三组以上，则可按 1—或 1—所需组数报数，报同样数的同学各为一组。这种方法简单快速，但游戏中配合不易默契，在游戏的实力方面有时不均。

(3) 点将 分组法 这种分组的方法是找出几名学生为组长 让他们 点将 挑选学生组成各自的游戏组。优点是各组实力均等，容易使游戏活动气氛热烈。缺点是每个组长都不愿意挑选活动能力较差的学生，会使这些学生的积极性受到压抑，并且花费时间较多。因此，在采用这种方法时，可根据情况做些灵活变动 如教师 点将 挑选几个人以后 可把其余学生平均分配 避免对“弱者”产生不良的影响。

游戏分组方法的选择 应以适合游戏的顺利进行 保证教学效果，使所分出的各组势力相近，简便易行为前提。在分组时，如学生人数不均，教师可加入到少一人的一组，或指定少一人组中的某一人多做一次游戏。也可以指定分组后多出的

学生协助教师当裁判或记时、记分。要保证全体学生都能投入到游戏教学工作。

（二）体育游戏引导人的选择

1. 自选法：游戏者自己选择引导人。这种方法能充分体现游戏者集体意愿，选出比较合适的引导人。但在缺乏组织性的学生中，不宜使用这种方法。这种方法的缺点是需要占用一定的时间。

2. 制定法 教师制定引导人。这种方法节省时间 在教师了解游戏者的情况下，能挑选出合适的引导人。但缺少主动性，学生的积极性有所影响。

3. 鼓励法：在游戏前规定，前一个游戏的胜者成为新游戏的引导人。这是鼓励游戏胜利者的好办法。

4. 抽签法：采用抽签的方法确定引导人。这种方法随意性较强，可使人人有机会做引导人，锻炼能力。但有时由于引导人能力差而影响游戏效果。同时，这种方法在人多时费时间 也较麻烦。

5. 条件法 按游戏性质决定引导人。如跑得最快 投得最准等，把具备这些条件的游戏者选择为该游戏的引导人。

6. 自荐法：学生自荐做引导人，这种方法可鼓励学生的主动性和积极性。

在一些游戏中，引导人的活动量相当大，注意力需高度集中 因此要及时更换引导人 避免过于疲劳。同时 由于在许多游戏中，引导人的角色很有趣味，有时引导人会利用自己的条件，故意延长担当引导人的时间。教师应根据情况及时更换，使游戏正常进行。

（三）体育游戏的领导

教师或游戏活动的主持人为游戏的领导者，对游戏教学的顺利进行起着关键作用。游戏教学的组织与实施，对游戏者的行为控制主要由游戏的领导者来完成。

体育游戏要在教师规定的信号下开始。教师应确知全体游戏者都已了解游戏方法、规则并已准备就绪后，才能发出游戏开始的信号。教师应在游戏一开始就注意游戏的进程和游戏者的行为，教师的站位应便于观察，做到能纵观整个游戏的过程，发现轻微犯规或动作不对时及时指导和纠正。若发现多数同学犯同样的错误或严重犯规时，应暂停游戏，做适当的纠正和提示。

教师要及时教育学生自觉遵守规则，尊重裁判。对违反规则和纪律的行为，应根据不同情况进行教育和处理，应特别阻止粗野的举止，要注意教育方式和教育效果。

对偶发事件教师要及时处理，做到保证游戏的顺利进行，并根据情况有针对性的对学生进行教育。如一队在接力跑游戏中掉了接力棒，捡起棒后信心不足，动作消极，甚至中断游戏比赛而另一队可能幸灾乐祸拍手称快。在这种情况下教师应一方面鼓励落后者不气馁不消沉表现出拼搏、顽强、进取的精神；另一方面，教育幸灾乐祸者不要存侥幸心理，不应把自己的成功建立在别人失误的基础上。

在游戏中如果发现学生积极性不高情绪低落课堂气氛沉闷时，要及时找出原因，有针对性地采取有效措施。可对游戏的方法、规则、场地、器材进行适当的调整降低或提高要求使游戏活动为学生欢迎使学生的身心愉快。

在游戏全过程中 既要强调教师的主导作用 保证对学生的全面教育和培养,又要充分发挥学生的积极性。要注意对弱者的鼓励,并给他们安排适当的活动和角色,使全体学生都积极参加游戏教学活动,并在活动中受益。

(四) 体育游戏的裁判

游戏的竞争性特点,决定了游戏必须有明确的严格的规则约束,因此,每一种游戏都需要有裁判员来监督和执行规则,并客观公正地评定游戏的结果。

裁判员要严肃认真、公正准确地进行裁判工作 严格执行规则 保证游戏者的公平竞争 达到游戏的教育作用。否则 会降低学生的情绪,失去游戏的教育价值,甚至发生不利于团结的互相争执。

裁判员通常是由教师担任,为培养学生的独立工作能力,也可由学生推选或轮流担任裁判工作。但教师作为游戏课堂的领导者和组织者,要对学生的裁判工作加以指导,全面观察游戏的全过程,在学生裁判工作遇到问题时,及时处理,通过裁判执行规则,保证游戏的顺利进行。

较复杂的比赛性游戏,裁判更要认真细致,要做到计时、记分准确,尽量避免差错,以免影响比赛成绩的准确性、真实性,造成学生争执。裁判不公正的武断,不但会影响学生游戏时的情绪,还会降低教师的威信。

游戏的裁判工作有重要的教育作用。裁判要严格执行规则,要有公正、诚实的态度。游戏者通过裁判监督与规则的约束,受到遵纪守法的教育,好的裁判工作能对游戏者的比赛心理产生良好的影响。

二、体育游戏的教学方法

体育游戏的教学方法是指在体育游戏教学过程中，完成体育游戏的途径和手段。教学方法运用是否得当，直接影响着教学效果。根据体育游戏的形式和特点，教学方法主要有以下几种：

（一）讲解法

讲解，是教师运用各种形式的语言，使学生明确体育游戏的目的、任务，理解掌握游戏的方法、规则和要求。讲解应激发学生良好的游戏动机，提高学生对游戏的兴趣和参与的积极性，启发学生积极思维，贯彻对学生的思想教育。

1. 讲解的位置

讲解时教师的站立位置，应选择以学生能看到示范，听到讲解的地方为原则。由于游戏形式多样，游戏的方法和队形不同，教师必须选择适当的站立位置。如是周期队形，人数少且圆圈相对小时，可站在弧线上。人数多且圆圈大时，可站在圈内一、二步处，切忌站在圈心处，造成一半学生位于教师背面，影响教学效果。如是对面站立的队形，教师应站在学生侧面，左右兼顾进行讲解。队形过长或对面站立距离较远，可以适当密集调动。如是分散的游戏，教师可在集合时选择适当位置讲解。

2. 讲解的顺序

讲解要注意系统性，按照计划有顺序的进行。讲解游戏的顺序是：

（1）游戏的名称。

(2) 游戏的分布(准备)

(3) 游戏的方法(过程)

(4) 游戏的规则与要求。

(5) 游戏的结果(胜负与奖惩)

其中应特别强调清楚游戏的方法、规则与要求。

3. 讲解的要求

教师要具备一定的语言艺术水平。在进行游戏讲解时 根据游戏的特点和具体情况灵活运用语言艺术,能取得较好的教学效果。

教师应叙述流畅 生动形象 准确地讲解游戏的过程。在关键环节处 可改变声调 语速结合手势重复讲述 引起学生的注意。

教师应对教育特点明显、戏剧性较强的游戏 有针对性地采用更加生动形象 引人入胜的语言讲解 贯彻对学生进行思想教育和知识教育。

讲解游戏时 应注意学生的注意力和情绪变化 教师要用语言进行调整和控制。应用鼓动性和富有感情色彩的生动活泼的语言 激发学生学习兴趣。放慢速度、降低声调 可平稳学生的情绪。

对于个别学生的提问 教师应面对全体学生简要解答 不要费时太多,尤其不应与游戏者讨论和辩论游戏规则。

讲解学生熟悉的 game 时,只需简要提示一下游戏的规则和重点环节即可。也可适当调整游戏的方法和规则 提高游戏难度。

(二) 示范法

游戏的示范是以直观的游戏活动方式，让学生了解和明确游戏进行的方法和全过程，建立游戏活动的正确表象。

1. 示范要求

游戏的示范与讲解一般应结合进行。对游戏动作可以不全部示范，只演示某些姿势及个别重点动作。但对较为关键或复杂的游戏动作，则需要进行较完整的示范。

示范要展示出完成游戏的主要活动方法，并体现出游戏的规则要求。示范要力求简练、明确、尽量省时。

2. 示范的方法

游戏的示范一般应以教师为主 模仿、演示关键的技术动作，并结合讲述游戏的完整过程和规则要求。但对复杂、多人完成的游戏，教师示范动作一人不够时，可选择同学和教师一起示范，或制定一组学生在教师的指导下试做进行示范。对集体游戏或较复杂的游戏可采取“试练式”示范方法，让学生体会动作 熟悉方法 以便游戏按要求顺利实施。

(三) 游戏的结束与总结

游戏应按规定和要求结束。游戏结束最合适的时机是学生感到比较满足 又不太累 处于“兴趣保留”的状态 提前或延迟效果都不好。当学生出现明显的过度紧张和疲劳，情绪低沉 产生厌倦心理 感到游戏平淡无味时 游戏应立即停止。

参加游戏的学生要求重复游戏或延长游戏时间，通常不应允许。因为学生在游戏时 兴奋性高 易一味迷恋游戏 往往过高估计自己的能力，会导致产生过度疲劳或影响身心健康

的不良后果。

教师在游戏开始前，要使学生确知游戏在什么条件下结束，如规定游戏的重复次数，规定游戏的轮次，对没有一定结尾的游戏则规定时间。教师对游戏的开始和结束都要严格控制。

游戏结束后，教师的总结具有教育意义，但总结应在学生稍为安定，注意力适当集中的条件下进行。教师要对游戏的结果作出明确、公正的评定，对整个游戏和个别人作出讲评。指出各组在发挥集体力量和遵守纪律、执行规则方面，在技术、战术的运用和发挥上的优缺点。在游戏中表现好的，提出表扬。对游戏失败者多从积极方面鼓励总结经验与教训克服缺点与不足，争取下次活动取得胜利。

在总结时，教师可征求学生意见，让他们提出完善和修改游戏的建议，发挥学生的主动性和创造性。

游戏的总结要达到评定公平合理，肯定成绩，指出不足，使学生受到教育。

游戏结束与总结后，应安排学生分别整理回收器材，培养学生爱护公物的良好品质。

三、体育游戏的教学要求

体育游戏教学是一个有计划、有组织的教育过程，有其科学性、规律性和独特的教学特点与组织形式。为了有效地完成体育游戏教学多方面的任务，保证体育游戏教学的顺利进行和教学效果，在体育游戏教学活动中特提出以下几点要求。

（一）明确并自觉地遵守体育游戏的规则

在体育游戏中 教师应根据学生的条件 选择具体、简单的规则，使大家明确，易于遵守。这样学生才能在教师严格要求下自觉地去遵守规则，以培养其组织性、纪律性，增强他们的责任感。

当学生不能很好地掌握体育游戏规则时，教师应该鼓励学生勇敢、机智地去积极克服困难，依靠集体的智慧，利用规则允许的条件，去争取胜利，从而使学生感受到体育游戏的欢乐。也要注意防止那些粗暴举动发生，除做到利用规则制止外，教师要积极诱导或给予处罚性的减分，从正面引导学生养成严格遵守体育游戏规则的良好品质。

（二）适时调整运动负荷

体育游戏教学过程，是一个不断依据各种信息反馈进行调整的控制过程。教师通过对学生情绪、动作、活动秩序等入微的观察，分析和判断学生的生理负荷，及时采取措施调整游戏的运动负荷，达到良好的教学效果。

1. 判断学生生理负荷量

学生疲劳时的表现为：

- (1)对体育游戏的兴趣不浓，精神不集中，游戏效果不佳。
- (2)动作迟缓 纪律松弛 犯规次数和人数剧增。
- (3)学生脸部发白 流汗过多 气喘吁吁 不爱听讲 反应迟钝等。

当学生在游戏进行中出现疲劳的症状时，应结束游戏活动，让学生休息或改变活动内容、规则要求等，适当调整运动

负荷。

2. 调整运动负荷

在体育游戏教学中，调整运动负荷是教师的重要任务之一。教师应根据学生的实际情况和游戏特点来调整运动负荷。通常采用以下方法：

- (1)增加或减少影响游戏紧张程度的因素，如改变比赛的次数和规则。
- (2)扩大或缩小游戏的场地范围。
- (3)增加或减少游戏的组数和参加游戏活动的人数。
- (4)延长或缩短游戏活动的时间和间歇时间。

(三) 时刻把安全教学放在首位

在体育游戏活动中，学生经常是处在跑动、躲闪、追拍、对抗等状态，容易发生滑倒和冲撞等现象。教师除针对参加者具体情况、场地和器材条件，预先估计到可能发生的不安全因素，并尽可能排除外，要在课上加强安全教育，采取必要措施防止伤害事故发生。采用较大幅度动作时，要安排避免发生肌肉拉伤的对策；使用负重器械时，应考虑因器械或重量使用不当而发生的事故；在对抗性较强的激烈活动中，要注意防止因秩序混乱而发生意外伤害。此外，诸如场地、环境等条件，都应细致考虑，周密防范，防止出现问题，让学生高高兴兴地参加体育游戏，愉快地离开活动场地。

(四) 突出育人特点

体育游戏的内容和方法都具有较强的思想性和科学性。教师在体育游戏教学中,要根据学生的生理、心理特点,通过体育游戏,发展、完善他们的个性,使学生在体育游戏过程中受到教育,培养优良品质、作风和遵纪守法的习惯。

在教学中,教师要根据体育游戏的规格要领,严格要求学生的动作质量;按体育游戏的规则,限制投机取巧等不正当行为;体育游戏的活动时间、重复次数和强度,必须严格按照规定进行;在体育游戏的全过程中,教师应充分发挥组织者和教育者的主导作用,使体育游戏教学活动管而不死,活而不乱。

第三节 室内体育游戏教学

一、室内体育游戏教学的意义

冬天的严寒风雪 夏天的高温酷暑 风雨天气 操场泥泞,都限制了体育活动在室外的进行,在我国现有条件下,中、小学校(尤其是农村中小学)大都没有体育馆、房。在这样的条件下,受坏的天气影响,每年约有五分之一的体育课不能按计划在室外进行。除了在室内讲授体育基本知识外,身体活动的主要形式就是采用室内体育游戏,这对于提高体育教学质量和增强学生体质都有重要意义。

体育游戏的内容丰富,形式多样,适宜室内教学的游戏很多,只要我们充分利用教室的空间、黑板和桌凳,有针对性安排活动内容,仍可达到锻炼身体、发展智力、陶冶情操、遵纪守法

法的教学目的。

开展室内体育游戏教学，虽然由于室内活动条件的限制，对身体活动带来许多不便，但也有其有利条件。室内体育教学，学生的注意力比较集中，受外界的干扰较小，有利于基本知识的讲授和思维能力、创造能力的培养。

二、室内体育游戏的选择

（一 选择室内体育游戏 同样要遵循基本的选择原则与要求，但要考虑室内条件与特点，一般以选择活动性和智力型相结合的游戏为宜，活动量不可太大。

（二 室内体育游戏的选择 其科学性体现在活动形式与室内场地条件相一致。按与学生年龄、思维能力相符合，既充分利用有限的活动场地进行最有效的身体锻炼，又要达到在活动中最大限度地发挥学生的想象能力、思维能力和创造能力。

（三 室内体育游戏的训练 同样要体现出游戏趣味性的本质特点，以便吸引学生对游戏活动的兴趣。学生在轻松、欢快的气氛中进行游戏活动，促进其身心健康发展。

（四 室内体育游戏所用教具的选择 应符合室内的特点，以选用粉笔、小布包、各种球类等器材，游戏时器材发出的碰击声响不大为宜。

三、室内体育游戏教学应注意的问题

室内体育游戏教学因受条件限制，必须充分发挥教师的主导作用，注意做好教学的组织工作，保证游戏教学的顺利进行。

(一) 良好的组织纪律和严密的组织教学是进行室内体育游戏教学的保证

教师要制定体育游戏课的课堂常规，并认真备课，有严密的组织教法，教育学生遵守课堂纪律，使教学秩序井然，真正做到有令即行，有禁必止。在教师的安排下，保证游戏活动正常进行，并不影响其他班同学的上课。

(二) 室内体育游戏教学 要对桌凳进行妥善安排

原则上要尽量不搬动或少搬动，最好不打乱学生原来的座次。如确需移动桌凳也要统一安排，在保证游戏活动需要的基础上，尽量减少桌凳移动范围，并在教师的指挥下按规定的移动方法进行。教师要利用各种有利时机对学生进行爱护公物的思想品德教育，使思想教育与教学实际相结合。

(三) 教师要掌握室内游戏教学时的教学环境

教师对周围情况要了解，力争对其他班次的影响降低到最小限度。在楼上教室进行游戏教学，更要考虑其练习方法，不采用跳跃形式或器材较重的撞击楼板的各种游戏练习。

总之，在进行室内体育游戏教学时，教师要充分发挥主导作用，既保证取得较好的教学效果，又不影响其他班的正常教学。

第四章 体育游戏的运用

体育游戏以其鲜明的特点和特殊的功能 在学校体育、社会大众体育中发挥着重要作用，具有广阔的运用前景。

第一节 体育游戏在体育教学中的运用

现代体育教学改革的一个重要方面，就是注重体育教学，使学生获得自主、快乐的情绪，发展学生的个性，提高体育教学的实效性。体育游戏的特点和作用决定了其在体育教学各个环节中的运用具有巨大的潜力，有利于提高教学质量，完成教学任务。

一、体育游戏在准备活动中的运用

准备活动的内容包括组织教学所必须的课堂常规，一般性的准备活动和专门性的准备活动。根据各项内容的主要任务，有选择地将体育游戏穿插在各项活动中，有利于调动学生学习的积极性，使课堂气氛生动活泼，避免枯燥无味。

（一）体育游戏运用于准备部分的课堂常规组织

组织教学所必须的课堂常规，主要是迅速地把学生组织起来，明确任务要求，集中注意力，进入良好的教学准备状态。我们可以选用一些报数游戏、反向动作游戏、集中注意力游戏，以提高学生的兴奋性，进入准备状态。

体育器材是体育教学中必备的教具。合理安排和分配器材是体育教学组织的内容之一。充分利用器材或结合器材的发放、分配，选择创编一些游戏运用于准备活动之中，既能达到准备活动的目的，又有利于教学的组织。

如球类教学中可选用“人手一球”、“击鼓传球”游戏，通过不同方式的传递球，使学生在欢乐的游戏中活动肢体，快速有序地分发器材。

（二）体育游戏运用于一般性准备活动

一般性准备活动是全面活动机体，克服机体惰性，逐步提高大脑皮层的兴奋性，使人进入工作状态。传统的准备活动中，通常采取慢跑定位操，这些内容重复使用，会使学生缺乏新异刺激，积极性下降。在教学中，我们可以根据一般性准备活动的要求，选择一些体育游戏代替传统的慢跑。跑动中的“听数报团”、“蛇形跑”、“螺旋形跑”、“钻山洞”、“拉网捕鱼”、“传球触人”、“老鹰抓小鸡”等，可使学生跑出欢乐，跑出兴趣。

以活动全肢体的肌肉、关节、韧带为目的的徒手操、定位操、行进操，除了充实、改变动作，使其更有新意外，在组织上也可以使其游戏化。如把基本体操编入游戏“猜猜谁是带头人”、“跟我学”等游戏中，在游戏中使学生轻松地活动肢

体 提高兴奋性 达到准备活动的目的。

（三）体育游戏运用于专项准备活动

专门性准备活动，主要是使与完成基本部分内容有关的肌肉群、关节、韧带和器官 以及各系统机能做好充分的准备。可以选择创编一些动作性质和结构与基本部分的内容大体相似的体育游戏作为辅助性和诱导性练习。

例如短跑技术教学的专门性准备活动，可以选用以训练反应速度、动作速度为主的游戏内容：“喊号追人”、“长江黄河”。体操跳山羊的专门性准备活动可以安排“跳山羊”游戏。长跑弯道跑技术教学中 可安排“圆圈接力”。这些体育游戏应用于专门性准备活动，具有较强的实效性，不仅能较好地发挥准备活动的作用，也能提高学生的学习积极性。

体育游戏在准备活动中的运用 应紧紧围绕其目的 有选择地穿插运用。使学生的兴趣、注意力、身体机能活动的的能力有一个逐步适应提高的过程。教师要注意控制运动负荷和学生心理变化，避免开始就做一些运动量过大，对抗性激烈的游戏。

二、体育游戏在基本技术教学中的运用

体育教学的特点决定了教学过程必须以学生为主体，在教学过程中学生积极主动，自觉地参加练习，承担运动负荷。动作技能的形成是一个复杂的过程，学习者良好的机能和心理状况是动作技能形成的必要条件。体育游戏在技术教学中的运用，可以改善教学气氛，使单调、枯燥的技术练习变得生动、活泼 提高学生学习的积极性 促进运动技能的形成。

体育技术教学中可以选择、创编一些以基本技术为素材的体育游戏，在游戏中巩固动作技能。例如，篮球的运球技术教学可選用运球中‘保护与破坏’游戏。学生在教师规定活动范围内，每人一球，在运球过程中主动破坏他人的球，并力争保护好自已的球不被破坏，这种游戏的运用加大了练习的难度，增添了练习的趣味性，有效地巩固运球技术、提高了控球能力。另外‘运球接力’、‘一人运两球接力’等游戏也能取到同样效果。

田径教学中的弯道跑技术，除了在准备活动中进行各种圆形跑的游戏活动，为弯道跑技术教学打好基础外，还可在教学过程中选用一些弧形跑，圆形跑游戏，巩固提高弯道跑技术。投掷项目的教学比较艰苦枯燥，可适时地选用一些掷准、掷远游戏，分组比赛。根据学生所使用的器械及具体情况，按一定距离划分若干区域，如方格、圆形靶等，并标出每个区域的得分 累计各组的得分 分出胜负。这样可提高学生的练习兴趣，提高控制投掷方向及落点的能力。另外，也可以给练习赋予一定的情节 如‘攻垒’、‘炸碉堡’等 活跃教学气氛 提高教学效果。

体操教学中 可有针对性地选用‘跳山羊’、‘过独木桥’等游戏作为辅助教学手段，发展与教学内容有关的能力。

各个项目的基本技术教学都有丰富的游戏内容可以选择、创编。游戏在技术教学中的运用，关键在于如何把一些基本技术创编到生动活泼的游戏中，使其具有游戏的特点，调动学生的学习热情。值得注意的是，游戏运用于技术教学，要注意运用的时机，一般说来在动作掌握的开始阶段尽量避免使用游戏形式。动作技能基本形成后的巩固与运用阶段可大量

采用游戏形式，以便在变化和增加难度的情况下使学生的动作技能得以巩固。

三、体育游戏在身体素质练习中的运用

体育教学的首要任务是增强学生体质 提高健康水平。为此，教学大纲安排了全面的身体素质练习。身体素质练习艰苦、单调 很容易造成学生的厌练、抵触情绪 不利于学生的身心发展。游戏法进入身体素质练习，可以改变这种状况。例如长跑是学生比较烦的项目之一，我们可以赋予长跑一些情景、情节，“奔向 21 世纪”、“跑遍全世界”、“环国旅行”等。或者改变单一的操场跑，选择越野跑，团体计成绩等。可以用“推小车”、“负重接力”、“马球比赛”来发展力量素质。用“蛙跳”、“兔跳”、“双人蹲跳”发展腿部力量。以“贴膏药”、“纵跳躲杆”来发展速度、灵敏素质。通过游戏进行身体素质练习，可以使学生在轻松、愉快的气氛中达到提高素质、增强体质的效果。

身体素质练习中运动负荷较大 运用游戏法进行练习 学生情绪较高，但兴奋性过高时容易出现伤害事故。在练习中，教师要注意调节运动负荷，控制学生情绪，采取安全措施。

四、体育游戏在教学结束部分的运用

结束部分的主要任务是使学生逐渐恢复到相对安静状态。体育游戏对于心理、机体的放松具有独特的功效。以健康有趣，协调放松，轻松愉快合为一体的游戏性放松活动，能转移大脑皮层运动神经的兴奋，使运动器官得到放松与恢复，使人恢复较好的身心状态。

因此 在整理活动中 游戏要突出其趣味性的特点 内容

和形式上做到新颖，轻松活泼，精彩幽默，使学生摆脱体育活动造成的心理和生理上的紧张状态。在游戏的具体运用中，我们要根据学生的年龄、性别等特点，选用或创编一些带有舞蹈动作的游戏和以放松为主带有智力竞赛的游戏。还可以利用教学器材进行游戏活动。如“器材快速归位”“组字”“摆图案”等游戏既有利于组织又进行了整理活动并包含了育人因素使学生在欢快的气氛中具有一定的“兴趣保留”结束体育课，以较好的身心状态投入其它课程的学习。

第二节 体育游戏在运动训练中的运用

体育游戏充分发挥自身的特点和优势，作为运动训练的一种手段广泛运用于训练的各方面，对提高训练效果发挥着积极作用。

一、体育游戏在运动训练中的作用

（一）许多运动项目的比赛是由最初的游戏方式发展而来，体育游戏与运动训练有许多共同点，在运动训练中运用体育游戏可以充分发挥运动员的竞技能力，淡化运动训练的艰辛和单调，对提高运动员的积极性和进取精神起很大的作用。

（二）体育游戏在不断变化的环境中进行，除了规则规定的条件外，运动员可以根据环境情况的变化，见机行动，发挥自己的主动性和创造性，对于培养运动员的独立思考和判断能力有十分积极的作用。

（三）游戏的内容和形式可以多种多样，规则也十分灵活，教练员可根据需要自行创造，既可以用于一般或专门身体训

练，也可用于技战术训练，还可以作为恢复的措施和手段。例如在技术训练中，可将所学动作作为游戏的内容，并制定胜负标准、活动形式 象篮球的“投篮比赛”、“活动篮圈”、“传球触人”、“变异游戏”、“篮球橄榄球”。竞技体操下法落地的比赛。在小场地上的足球比赛，其场地可以根据条件缩小到某种程度 规定传接球只能用某几项技术 不设守门员 缩小球门等，以此达到训练目的。又如在身体素质训练中，采用游戏法也能使大负荷的练习变得轻松、愉快。在课结束时 安排一、二个轻松、愉快有趣的游戏 能达到消除疲劳的积极效果。

游戏所具有的特点和作用，使它可以广泛用于不同对象、不同训练阶段、不同训练内容中，尤其在少年儿童的训练中采用游戏法，能取得良好的训练效果。

二、运动训练中运用游戏法应注意的问题

(一) 游戏的内容形式多种多样 但选择应根据需要 有明确的使用目的，并确定相应的规则要求，才能解决训练中要解决的问题。

(二) 游戏训练法 可以是个人对个人 也可以是集体的对抗，只有当对抗水平比较接近时，才能激发起游戏双方的情绪和兴趣，提高竞争的积极性，这就需要加强游戏和比赛的组织工作 做好恰当的力量分配 以维护公平、均衡的对抗。

(三) 在游戏中 游戏者往往情绪较高 竭力争取战胜对方，经常会出现违反规则的行为。教练员要及时引导他们发挥己方特长和优势去争取胜利，严格按规则行事。

(四) 游戏进行过程中情况是经常变化的 运动员可以以多种多样的方法达到自己一方的目的。特别是当运动员情绪

激奋，力争主动和胜利的时候，竞争相对激烈，在体力和心理上要做出极大的努力，能量消耗也比较多，而且较难控制和调节练习中的负荷，教练员必须善于把握游戏和比赛的时间进程 提醒运动员注意自我控制 并适时结束练习。

第五章 体育游戏的创编

第一节 体育游戏的创编原则

随着社会的发展 人们对体育游戏的需求不断变化 体育游戏的功能不断被拓宽。作为体育工作者，不能固守旧套，而应该在实际工作中不断收集素材创编更新颖、更具实效的体育游戏，以满足社会的需要。体育游戏是特殊体育文化活动，要使其在社会生活和体育教育中发挥应有功能，在实践中切实可行创编 体育游戏时必须遵循下列几项原则。

一、目的性原则

每个体育游戏都具有一定的目的。我们在创编时要根据使用的范围、对象确立一个明确的目的。用于大众体育娱乐、休闲的体育游戏，主要是达到锻炼身体，娱乐身心，满足大众的身心需求，进行社会规范教育。我们在创编时主要考虑游戏是否符合科学锻炼原理，内容情节是否健康，富于时代特征，过程是否轻松愉快。学校体育中常用的体育游戏，主要目的是增强学生体质，促进学生生长发育，配合学习掌握运动技术技

能，有效发展学生思想品德和个性心理品质。在创编时要根据学生身心发展特点，与教学任务紧密结合，并且突出游戏的思想性、教育性目的。体育游戏创编还要根据实际需要，了解不同性质、不同类型的教材所具有的作用和功能，使其与游戏的内容、方法、规则有机地融为一体，充分体现体育游戏的目的性。

二、趣味性原则

趣味性是体育游戏的一个显著特性，这是体育游戏能够带给无论男女老少欢乐、轻松愉快的原因。因此，我们在创编时一定要千方百计地使游戏增添趣味性的因素。体育游戏的乐趣体现在它的多样性、生动性、竞争性等方面，因此我们在设计时可以通过增加竞争因素，力求动作设计的奇异、惊险，具有一定象征性，并且安排一些带有故事情节的内容，以有效地提高游戏的趣味性。

然而不同年龄、性别、阶层、文化背景的人对体育游戏的趣味性的感受是不同的。同一游戏，在幼儿园受小朋友喜爱，但在中学里却未必受欢迎。在农村广为流行的游戏，在工厂、部队可能会受到冷遇。因此，我们创编游戏时根据不同群体的心理特点、文化背景研究他们在体育游戏趣味性体验方面有哪些特点。使创编出的游戏尽可能地适合参加者的要求。

三、新颖性原则

在创编体育游戏时还应注意吸收新信息、新观点，了解新的体育活动、文化娱乐方式，掌握体育、文化、娱乐发展的新动态，采用新方法、新手段。发扬创新精神，积极思维，创造新

的游戏方法。使创编的体育游戏富于时代精神 满足现代人求新、求异、求变化的心理。使体育游戏在社会生活中更具吸引力，使体育游戏具有更广阔的发展前景。

四、安全性原则

在体育游戏活动过程中 参加者奋兴性高 精神放松 全身心投入 这种情况下很容易 '乐极生悲' 出现伤害事故。因此在创编时必须防患于未然 尽可能排除不安全因素。在创编难度大 带有惊险性动作时 应充分考虑游戏对象的年龄、运动能力等因素。对动作的可行性、安全性进行科学分析 按对象的承受能力来设计。

在运用投掷、负重动作时 必须避免因器械使用不当而发生安全事故。要严密游戏的组织 对场地、队形排列、往返路线、交接方式进行周密安排与设计。

对容易出现的不安全因素 规则应发挥约束作用。例如追拍游戏中 不准推人、打人。在抛掷游戏中 只能击防守队员腿部或膝以下部位等 都要做出明确规定。另外 在教法提示中，应提醒教师注意本游戏中容易出现伤害事故的环节，并提出相应的安全措施。

第二节 体育游戏创编的方法步骤

体育游戏的创编是一个复杂的过程。必须依据创编原则，考虑游戏的对象范围、场地器械等因素 广泛收集素材。经过认真的构思 周密的设计 才能创编出新颖、有趣、功效显著的体育游戏。

一、搜集与选择体育游戏的素材

搜集与选择体育游戏素材是创编体育游戏的基础工程。只有在广泛积累各类游戏资料的基础上才能推陈出新，创造出高质量的体育游戏。一般可以从以下几个方面收集素材：

（一）搜集各项体育运动实践的有关资料 如各项运动项目的基基本动作、分解动作，适合创编体育游戏的教法手段、专门练习、辅助练习等。

（二）搜集各种游戏的图书资料 包括古今中外的各种游戏书籍和资料。

（三）提炼、整理日常生活和劳动中的基本动作。

（四）参考、选取民间流行的游戏 以及在青少年中较为流行的体育游戏和活动方式。

（五）选择、移植舞蹈、杂技、魔术、戏剧中能用于游戏中的技巧和其他动作。

（六）参考军事体育动作 如队列队形、对抗攻防的游戏。

（七）模拟某些可增强现实感 更具生活气息的物体形状和运动形式 如房屋、铁路、围墙、车辆、飞机、船舶等。

（八）模仿某些可增加体育游戏的生动性和形象性的动物的走、跑、跳、爬行、飞扑捕物等动作。

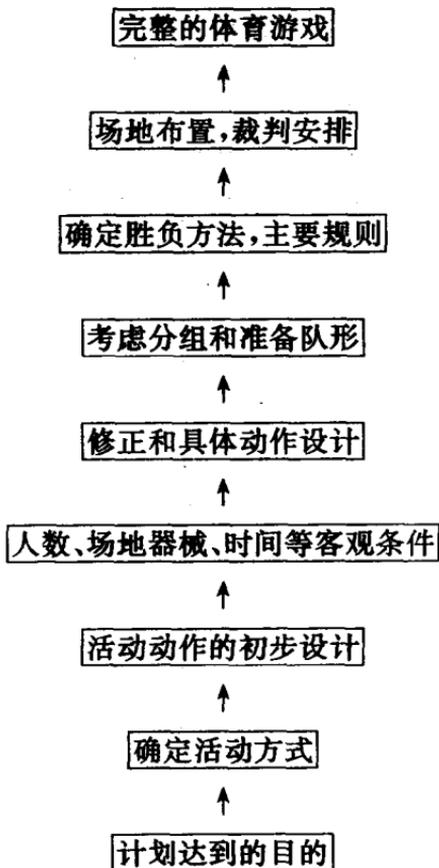
（九）搜集文化科学知识方面的素材 如文字、算术运算、物理、化学、电子等知识中结合体育基本动作和基本练习的素材。

（十）总结与整理体育锻炼和教学中采用过的游戏。

搜集和整理体育游戏的素材是一项十分细致和艰苦的工作，需要持之以恒，并按游戏的分类整理归档备用。

二、体育游戏构思

体育游戏的创编要根据所要创编游戏的目的和任务、游戏对象的年龄特征，参加的人数以及场地器材、时间等客观条件，通过创编者的创造性思维活动，对体育游戏的全过程进行安排构思，一般来说体育游戏的构思包括以下几个环节：





参加者的人群特征

三、体育游戏的设计

体育游戏的设计主要是对构思框架的各个环节进行具体化的内容充实。设计要从体育游戏的目的、内容、活动方式、规则和要求等方面进行认真、细致的考虑。

(一) 体育游戏的内容

体育游戏的内容选择 主要根据游戏目的 选择运动项目的动作或者走、跑、跳、投、支撑、攀爬等基本活动技能。一个游戏一般以一个基本动作为主，再搭配一、两个辅助动作。也可根据实际情况对基本动作进行加工变异，使其趣味性、功能性更强。体育游戏内容选择时不宜繁难，但也要避免单调乏味。

(二) 体育游戏的活动方式

体育游戏的活动方式多种多样。常见的有：

接力：由多个人或多个组合完成同样形式的动作，并以各种方式衔接，最后以团体累计成绩定胜负的体育游戏活动形式。

角力：以徒手的拉、挤、撞、拍击为基础 结合绳、球、棒等小器械所组成。

追拍 追拍有徒手追拍和附带器械追拍。各种跑、跳、滚翻、爬越、攀登等移动方法 都可直接或变异成为追拍。

传接：通过用手对手、脚对手、头对头等传接运动。

射准：在体育游戏中，有很多通过投、扔、踢、头顶等

“射”的动作以各种不同的“靶”为目标的 forms 形式。

比远：在体育游戏中，以距离远近为评定胜负的标准的形式。

报数：通过报数结合动作的形式。

在设计时我们可以根据游戏内容选择适当的活动方式。同样的内容根据参加的人数，参加者的兴趣爱好、场地器材情况，选择不同的活动方式，使体育游戏有一定的变通余地，形式更灵活 功能更强。

（三）体育游戏的规则

为了保证体育游戏顺利进行，必须制定出切实可行的规则 对游戏的动作、活动范围、形式等做出明确的规定 否则游戏将无法进行。另外，规则还是评定胜负的重要依据。制定规则既要符合学生智力发展水平，又要使学生有充分施展才能和特长的余地。同时 还要注意规则不宜过于复杂、繁琐 以及限制学生思维能力、创造能力、个性品质的发展，一般以 3~4 条规定为宜。

（四）体育游戏的队列、队形

创编游戏还应考虑到其组织形式和方法，体育游戏中的队列、队形设计十分重要。合理地使用队列、队形 能使体育游戏有条不紊，严密而不呆板。

体育游戏常用的队列：

1. 纵队：一路纵队，疏散式一路纵队、二路纵队、三路纵队或多路纵队。上述各路纵队适用于成人远近距离接力游戏。

2. 横队：一列横队、二列横队、三列横队或多列横队。
上述各列横队适用于近距离的游戏。

游戏常用的队形：

1. 疏散式马蹄形 适用于球类、投掷等游戏。
2. 疏散式单圆形 适用于球类、圆周形游戏。
3. 疏散式双圆形 有间隔)适用于攻守性游戏。
4. 疏散式双圆形 无间隔)适用于找替换者和圆周形游戏。
5. 放射形：适用于圆周形的游戏。
6. 三角形：适用于球类和三角对抗等游戏。
7. 无定形 游戏时无一定的队列、队形要求 适用于攻守型游戏。

上述队形 可单一使用 也可以混合使用。

四、游戏的检验和修改

经过构思和设计，一个体育游戏的创编基本完成之后，要通过实践进行检验，使其不断完善。有条件的可在一定范围内进行试用，对试用结果进行分析、总结。对存在问题和不足进行修改、补充、完善 提高所创编游戏的实用性、有效性。

第三节 体育游戏的撰写

体育游戏在构思设计和最后修改后，为了便于交流、保存，应将其按一定的规格用文字记录下来，这就是体育游戏的撰写。体育游戏撰定的内容包括：名称、目的、活动方法、规则、教法建议等。

一、体育游戏的名称

体育游戏的命名应简单准确，立意新颖和富有一定的启发性。

根据体育游戏的基本动作命名 如：“迎面接力跑”、“头上胯下传球”、“搬运球接力”等 均属于动作结合活动形式直接命名。

根据体育游戏的活动目的和意义命名 如“播种与收割”、“冲过封锁线”、“打野鸭”等。具有一定情节化的命名能使学生理解游戏的内容，启发学生丰富的想象能力，产生鼓舞和激励作用。

体育游戏的名称应简炼 以三、五字为宜。

二、体育游戏的目的

体育游戏的目的主要依据人的基本活动能力、身体素质、个性心理、思想品德、技术技能等方面 有针对性地、具体地提出。提法上一般常用“提高”、“发展”、“增强”、“培养”、“促进”等词描述。

在词句组合上 尽量做到精炼、通顺、不繁琐。一般体育游戏的目的用十几个字表述。如：“发展速度素质，培养协作精神。”

三、体育游戏活动方法

活动方法 是整个体育游戏的主要部分 需要用比较详细的文字来描述。活动方法包括活动准备、进行过程。

体育游戏的准备包括游戏时所用的场地器材。在书写时，

应力求简要、准确。另外，分组和队列队形的安排也需明确规定。

体育游戏的进行过程，是指从发出信号后，直到活动结束的过程。包括动作和器械使用、进行路线、具体得分的方式等等。这部分的书写应让学生理解游戏的全过程为原则。为了简化描述，有时可用“如前重复”、“反向进行”、“以此类推”等省略表达方法。只要基本讲清楚，就应尽可能简洁文字。

有时，动作变异难以准确描述，可用“如骑马”、“如穿梭”、“如推小车”等形象化的语言进行简略描述，而且最好有图示。

四、体育游戏的规则

体育游戏的规则是游戏活动的准则，是对游戏全过程的要求和限制，并对评定胜负的方法、场地器材的使用做出明确规定，目的是为了保证游戏的顺利进行。

书写时要根据游戏的动作特点，影响游戏公平实施的因素，有针对性的规定简明条款。指明游戏时“只准如何”、“不准如何”、“否则如何”。应有重点，不必过于详细，防止繁琐。如“迎面接力”游戏的规则制定和书写可：①接棒时不得超出限制线。②交棒时不得抛接。③掉棒须由掉棒者拾起。

五、体育游戏的教法提示

体育游戏的教法是整个体育游戏以外的附加部分，可以使使用者较为顺利地进行组织。

教法提示一般包括组织重点和可变方式，这些经验性的提示，前者可以让教师明确应该重点抓什么，应注意哪几方面，后者则提示组织者在游戏气氛不理想和参加者情绪不高

时 如何活跃气氛 摆脱困境的方法。

重点的书写应放在秩序的组织、安全保证两个方面。可对规则中的条文进一步强调和明确，也可对组织教法中的讲解、示范、分组、选引导人、裁判组织等方面提示要领。

可变方式的书写可从活动形式、动作器械、活动路线、规则等几方面的可变形式进行，使一个体育游戏，演变成一套系列的体育游戏。

第四节 体育游戏的配图

体育游戏的配图，是指利用图的形式对体育游戏进行文字补充和说明的一种方法。它可以帮助人们全面理解文字，并起到直观、形象的作用。

一、体育游戏的配图方法

体育游戏的配图有三种方法 即符号配图法、形象配图法和综合配图法。

（一）符号配图法

符号配图法是一种十分简捷的配图方法。它将游戏中的人物、场地、方向、路线等因素用符号进行描绘 是一种画起来简单 用起来方便的配图方法。

1. 人的符号

人们在运用符号表现人物时，通常采用“○”“△”和“×”的形式。但是，这种形式容易造成符号的混用，且难以分辨人物的方向。因此 我们在这里采用“Z”和“Y”作为表示人物的

符号(图1)。(图1)中“Z”代表女生,“Y”代表男生。空白部分表示面对的方向,实体部分表示背对的方向。在游戏中也可以用这两个符号分别表示竞争中的两个人或两个队,一个表示进攻队队员,另一个表示防守队队员。若有持球队员,则可在符号空白部分的前面点一个小圆点,如“Z”“Y”。教师或裁判员可用“⊗”表示。

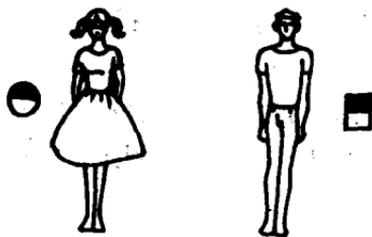


图 1

2. 方向和路线符号

(1) 人的移动方向和路线

在进行符号配图时,人体运动方向用箭头表示,运动路线用实线表示(图2)。(图2)所示方向是游戏者面对我们的运动方向。我们可以举几个表示不同行进路线的符号图形。(图3—①②)。(图3)中的 是一个蛇形行进图,方向是由右向左行进。(图3)中的 是一个“8”字形行进图,方向是由上向下行进。根据人体运动中移动的方向和路线符号,我们将体育游戏中的跳、跳过、绕过和钻过的符号记写方法介绍给大家(图4)

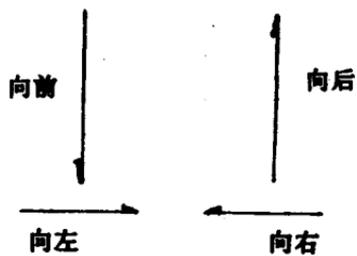


图 2

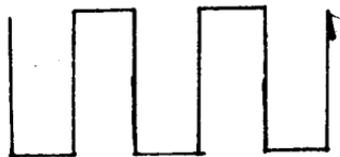


图 3—

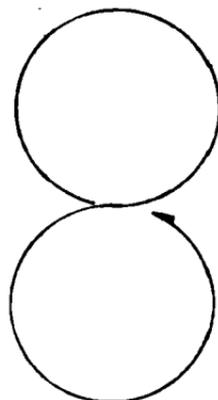
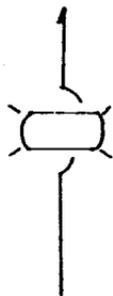


图 3—②



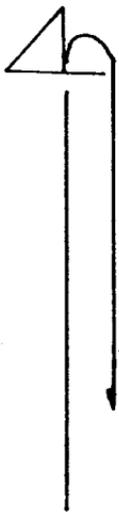
跳



粘



跳



粘

图 4

(2) 传球路线

传球方向用箭头表示，传球路线用虚线表示（图 5—①②）。（图 5）中的 是三角传球 方向是逆时针 路线是虚线所示的三角形。（图 5）中的 是一个弧线传球，方向是由右向左 路线是弧线。

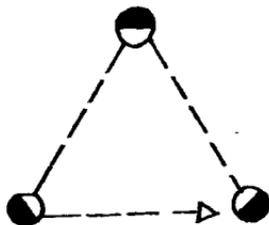


图 5—①



图 5—②

(3) 运球路线

运球方向用箭头表示，运球路线用小波浪线表示（图 6—①②）。（图 6）中的①是圆周运球 方向是顺时针 路线是圆周运球。（图 6）中的 是蛇形运球 方向是由右向左 路线是蛇形绕过小红旗。

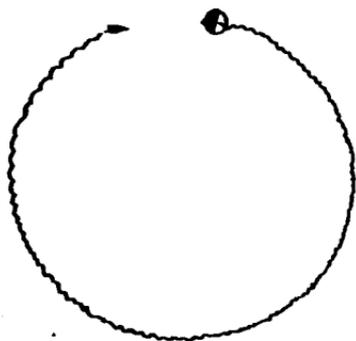


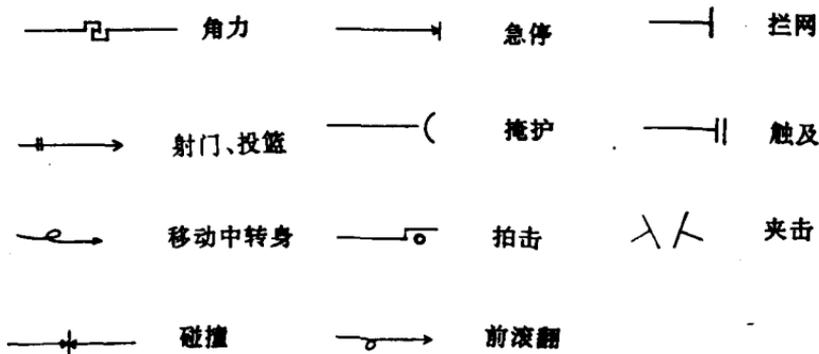
图 6—



图 6—②

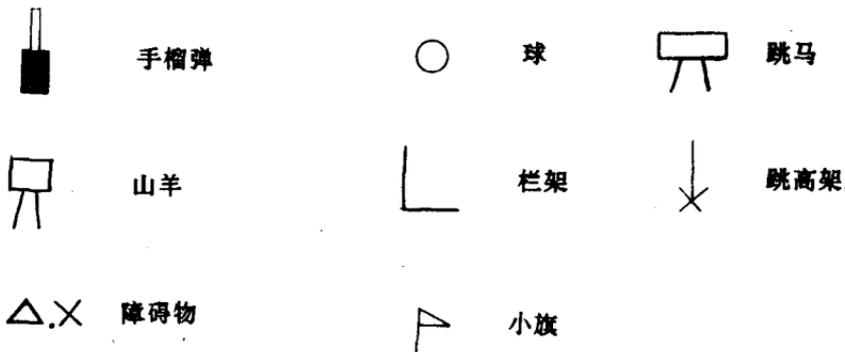
3. 动作符号

体育游戏中的动作极为丰富，很难用符号全部表现出来，这里仅就几种常见动作的符号加以说明。



4. 器械符号

体育游戏中的器材除特制的外，多数是借用各运动项目器材，其具体画法可参照体育绘图教材。这里只介绍几种最常用器材符号的画法。



5. 游戏人之间连接符号

在游戏中时常会出现游戏者之间相互连接的动作如各种手拉手的动作。(图7①~⑤)(图7)中的图是圆圈手拉手用符号可清晰看出男女生间隔站立手拉手面向圆心(图7)中是男女生面对面站立手拉手(图7)中③图是左右站立面向前手对应手上举互握成“拱门”(图7)中④是男女对面站立双手互握向两侧分(图7)中是并肩交叉握手。从上述符号中不难看出如下特征:①每人站立的方向。性别。连接方式。

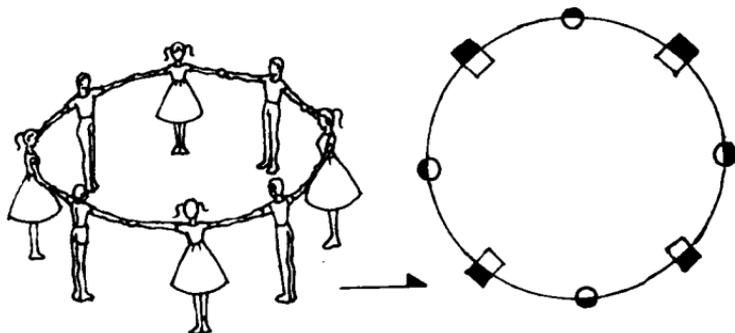


图 7-1

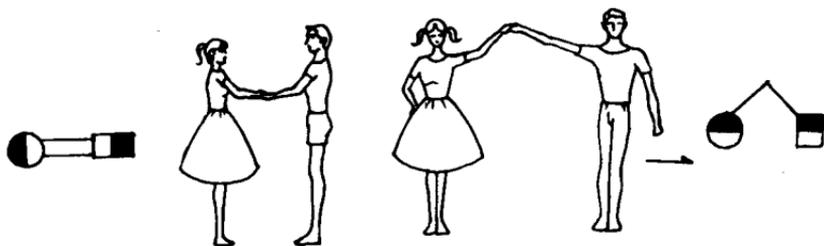


图 7-2

图 7-3

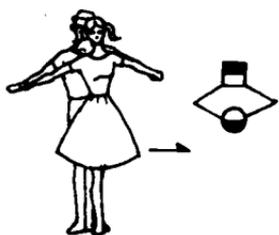


图 7—④

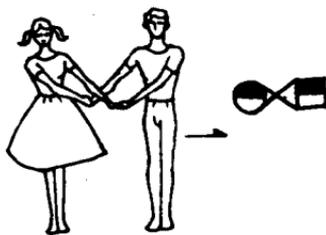


图 7—⑤

符号配图法画法简单、快捷，虽不很形象，但画面整齐，是一种十分简单实用的配图方法。（图 8）三角接力配图就是一例。

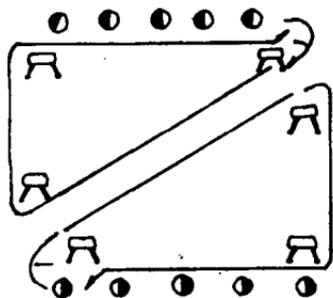


图 8

(二) 形象配图法

形象配图法是指在体育游戏配图中，采用对人和场地器械具体形状的描绘方法。人物动作采用简笔画的形式，场地器械采用体育绘图中场地器械画图法。形象配图法相对符号配图法具有一定的难度，它除了要掌握体育绘图技巧之外，还需具有一定的整体构图能力。这里仅就配图的几个基本问题予以介绍。

1. 透视规律的运用

透视即透而视之，“透过一层透明的平面去看对面的物体”留在平面上的图就是透视图(图9)。透视图是由视点、心点和视平线等组成。视点是指观察者眼睛所在的位置。心点是指由视点平行画面，视线与画面垂直相交的交点。视平线是指通过心点在画面上作的一条水平线。透视图除了比原来的物体或人体在形态上要小之外，还会产生变形。其变形规律如下：

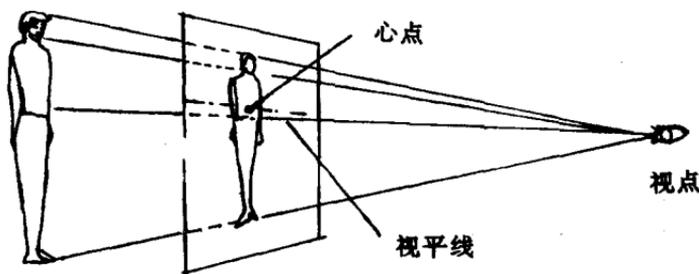


图 9

(1)近大远小

“近大远小”是透视的最基本规律。这里指的大小 包括构成物体的体面、线的厚薄、宽窄、长短和粗细(图 10)。(图 10)中的 A 距我们最近,因而他最大。如果我们把 B 保持不变向左移动至 B'处 其大小仍保持不变 因而距离也没有发生变化。在体育游戏配图中,要根据近大远小这一透视规律来确定游戏者的距离和各自的大小,使游戏配图形象、具体。

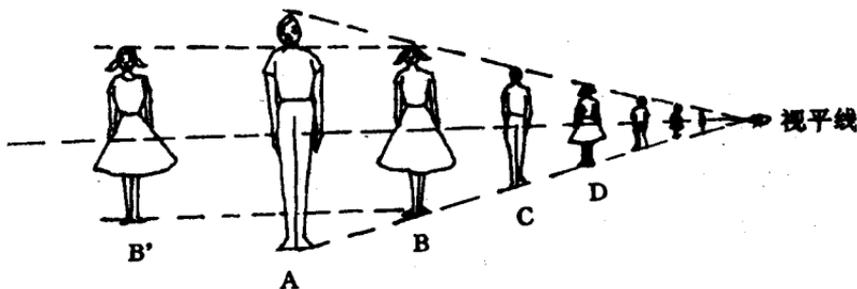


图 10

(2)垂直大 平行小

在我们看电影选座位时 除远近要适中外 几乎人人都喜欢坐在正中而不喜欢坐在靠边的座位。这是因为靠边的位置上视向与银幕接近相互平行 容易把银幕上的形象“看扁”。人体肢体的线条与画面的交角越大,线条就越短(图 11—①)。(图 11—①)的上肢侧举与视向垂直 因而长 而(11—①)的上肢与视向的交角变大 因而较短。



图 11—①

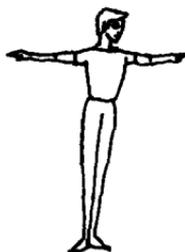


图 11—②

(3)近清晰 远模糊

利用清晰和模糊的对比来造成配图画面上的远近空间感，使近大远小这一规律得到了补充。体育游戏配图中的清晰与模糊主要表现为轮廓上的清晰度。近的人物轮廓线条可清晰 动作的描写可细致一点 而远的人物则不必画得很细(图 12)中离我们近的人物线条轮廓清晰，而远离我们的学生轮廓和线条模糊。并且小于距我们近的学生。

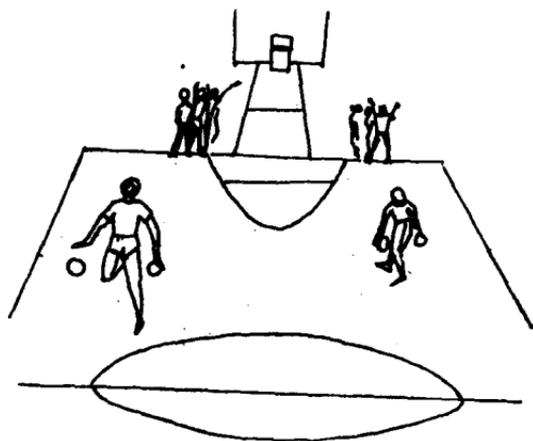


图 12

(4) 近连续 远断裂

体育游戏配图中的人体图 多数是用单线图画的 由于单线图线条简单,在表现肢体交叉时的前后关系时,采用近连远断的方法。即用实线表示距我们视点近的人体或人体的某一部分,而远离我们视点的人体或人体的某一部分,在交叉处采用断线画法(图 13)。(图 13)中几个人体图在体育游戏配图中常能遇到。凡在前面的肢体,用连线画,后面的肢体在交叉处断裂。这样 就能够容易区别出左右、前后的关系。

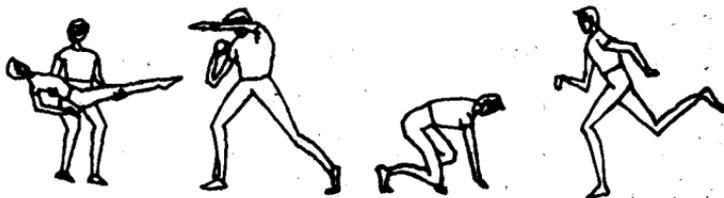


图 13

2. 人物静态与动态的表现

在体育游戏活动中,人体有时是动态的,有时是静态的。是动还是静,这主要取决于人体重心的位置。所谓人体重心,是指人体各部位重力的合力点,位于骨盆中间。在游戏人物配图中,它是衡量动作是静态还是动态的标志。画静态动作、平衡动作时,身体重心的垂线落在支撑面内,这样才显得稳,否则就会给人一种倾倒和摇摇欲坠的感觉(图 14)。(图 14)是手倒立和体前屈两个动作。图中 a 是正确画法,重心垂线在支撑面以内,看上去稳定、平衡。而图中 b 是错误画法,重心垂线超出支撑点,给人一种倾倒感觉。画动态动作或摆脱静止状态的

动作时，重心垂线应落在支撑面之外，这样才显得活跃逼真，富于动感(图 15)。(图 15)中有三个动作：a 是起跑后摆动静止状态的加速跑动作，b 是手球跳起投球动作，c 是拔河动作。这三个动作的重心垂线都是超出支撑面或在无支撑状态下，充分表现了动感。因此在配图时要根据游戏动作的动静条件来确定重心与支点的关系，做到静要稳，动要活。

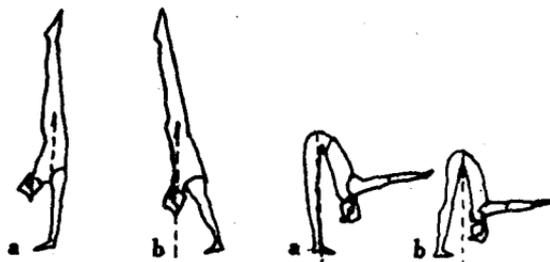


图 14



图 15

3. 配图角度的选择

在为体育游戏配图时，不论是画动作图还是画场地器械图，都要根据实际需要选择一个正确的角度来画。如场地图一般选择俯视图或透视图，而人体图则需根据动作的方向来确定配图的角度。如同体育教师选择示范动作的方向一样，这个角度应能够比较全面地表现动作的基本特征。一般情况下，人体做前后方向的动作，要画侧面图，而左右方向的动作则画正面或背面图(图16)。(图16)中a是侧面图“推小车”，b是正面图“侧拔河”。这里所讲的动作角度的选择只是一般情况下的运用。而体育游戏通常是多人进行的运动，在一个游戏中不同位置的人所处的方向不同，因此要抓住主要特征动作的方向选择角度，其它方向作为陪衬图即可。

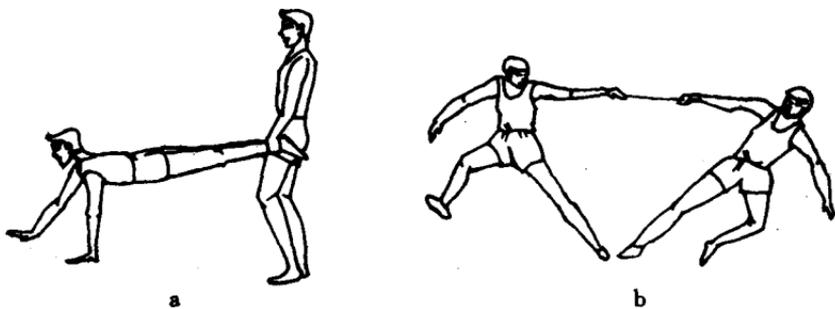


图 16

4. 配图画面的多样化

体育游戏是一项非常有趣的运动，游戏气氛热烈，情绪盎然。体育游戏的配图也应与此特点相适应，避免配图上的呆板。因此在为体育游戏配图时除了要准确反映动作特征外，还应注意配图整个画面的多样化，使配图画面具有活泼感。例如，各种接力游戏的配图，人们往往只注重运动者的动作描

述，而忽略了那些等待者，把他们画得象与游戏毫无相干的观望者，使画面显得呆板，没有气氛。配图应在体现游戏中主要运动者的同时，也注意表现那些翘首以望，跃跃欲试的等待人使得整个画面气氛热烈(图 17—①②)。图 17 中 是口袋接力 等待人为同伴“加油”。图 17—②是“冲过封锁线”游戏，画面中人物都在运动，显得画面很活泼。



图 17—①

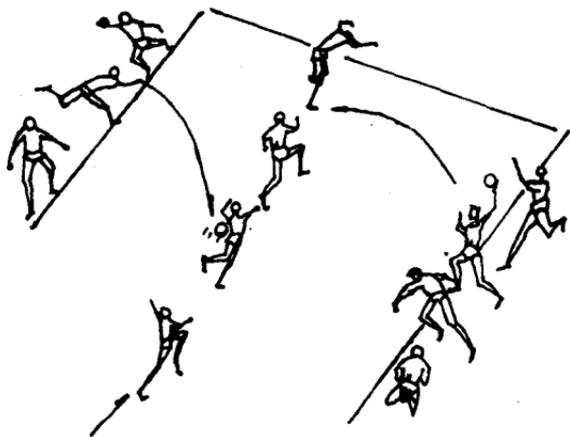


图 17—②

(三) 综合配图法

综合配图法是指在体育游戏配图中，将符号配图、形象配图及场地器械配图等综合运用的方法，它包括整体配图、局部配图和特写配图三种。

1. 整体配图

整体配图是将游戏中的场地、器械、人物、分组、运动形式、运动路线等因素，全面完整体现在配图中。如圆周接力跑游戏我们从图18中可以看出游戏场地是圆周形，游戏分成四个小组，每组6人，在场内有4人追赶，游戏者是以接力跑的形式逆时针行进。各组等待人是用符号法表示的。这一配图基本反映了该游戏的整体特征。

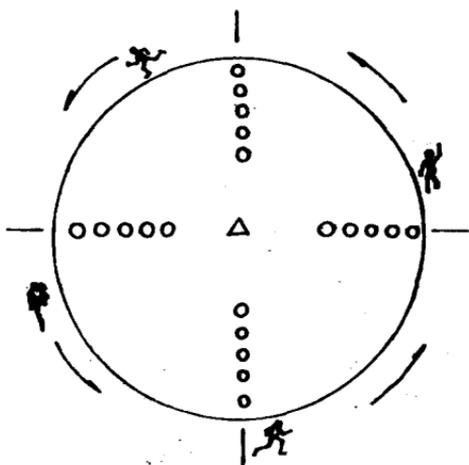


图 18

2. 局部配图

局部配图是指在配图中有重点地部分体现场地、器械、人员、分组、运动形式等因素，使人看了这一局部，便能了解游戏的全部内容，具有视一斑而见全豹的作用。它突出了游戏的重点内容和主要特征，避免了重复内容和常规要求。如“火车赛跑”(图 19)，突出了游戏的动作特征。所谓赛跑，即比赛，必须是有两组以上的队。但配图时无需将分组情况详细描述。

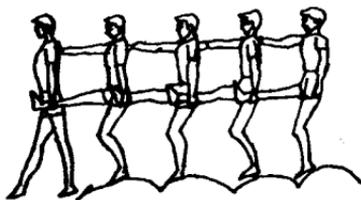


图 19

3. 特写配图

特写配图是指在整体配图和局部配图中，由于游戏动作比较复杂或画面所限，不能完全详细体现动作方法时，将主要动作抽出放大的配图方法。它能够突出主要环节，使人清楚了解动作的形式和方法(图 20)。(图 20)中的放大图即特写配图。特写配图可以在不影响配图面积的情况下，体现主要动作特征，是体育游戏配图中常用的方法之一。

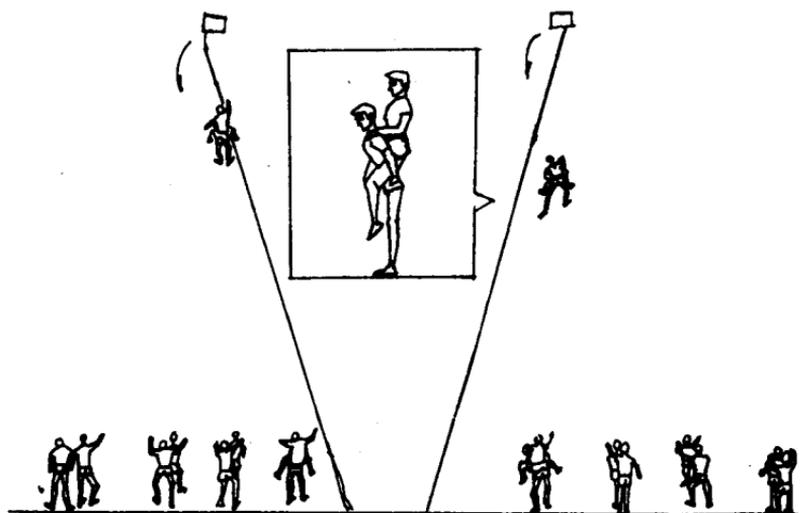


图 20

二、体育游戏配图的要求

(一) 游戏场地配图的要求

1. 在为游戏场地配图时，要画出场地的各种点和线及器械的位置。如起点与起点线、转折点与转折线、终点与终点线、标志点与标志线等。在有器械的游戏中，要在场地中画出器械及位置。

2. 游戏场地常用俯视图或斜视图表现，场地图要画出游戏场地的大小、形状与距离。如追拍游戏中两人相隔的距离；

圆周游戏时，圆的半径长方形场地两条端线及两条边线的距离等。体育游戏场地的形状是多种多样的，有圆形、方形、长方形、菱形、多边形等。在画场地时，要根据人数及活动方式来确定场地的大小。

3. 体育游戏的场地配图要求比例合理，透视正确。特别是球类游戏，场地器械的配图要基本符合正规场地的比例，并尽可能使场地、器械与人物的比例关系趋于合理，符合透视规律。

（二）游戏人物配图的要求

1. 要画出游戏者站立的位置。配图中要清楚地标出游戏者站立的位置，特别是那些以各种形式接力的游戏，要标出各个小组站立的位置。用符号配图或形象配图的方法均可。

2. 要画出游戏进行的路线。所谓游戏进行的路线，通常指的是接力类游戏的路线，一般有跑、跳、跳过、绕过、钻过或附加其它动作等。

3. 要画出游戏的特定动作。体育游戏是通过体育动作来完成的，游戏配图中要对游戏的动作特征准确地加以描绘。对那些动作复杂，并受场面及角度等限制的人物图，需采用特写配图的方法加以突出。

4. 要画出游戏生动活泼的场面。一幅好的体育游戏配图，不仅可以帮助人们快速掌握游戏方法，而且可以渲染活动的气氛，加深对游戏的理解。因此在配图时，人物动作不要千篇一律，要求画面丰富活泼。

第六章 体育游戏

竞赛的组织与裁判工作

体育游戏的竞赛是以一般体育游戏为比赛项目的专门性活动，是体育游戏的一种重要组织形式。它对丰富人们的文化生活，推动群众性体育游戏运动的广泛开展以及促进体育游戏水平的提高有着重要意义。一次成功的体育游戏比赛，还能起到良好的宣传鼓动作用，激发人们积极参加体育锻炼的自觉性，活跃体育文化生活，促进人们之间的感情交流和社会交往，使游戏的参加者和旁观者都得到愉悦的体验。同时，能起到总结交流经验 相互促进 共同提高的作用。

举办体育活动、游戏竞赛活动，应根据上级领导机关的在关规定和竞赛计划，结合本地区、本部门的具体情况，确定竞赛的项目和内容。形式可以是个人锦标赛和团体锦标赛，也可以是表演赛等。不论是什么比赛，都需要专门的设计方案，有效地组织班子，大量的准备工作以及必要的经费等。否则，游戏竞赛将会杂乱无章，得不到应有的效果。

第一节 体育游戏竞赛的组织工作

一次成功的体育游戏比赛，需要组织者对比赛方案的设计、赛前的准备工作、比赛的组织调配直至比赛结束后的扫尾工作等进行认真地安排。若要使整个组织工作有序地展开，必须制定一整套合理有效的工作程序。

一、竞赛方案的设计

体育游戏竞赛是一项大众性的体育活动，涉及到人、场地、时间及经费等多方面因素。因此，作为游戏竞赛的主要组织者，必须进行协调工作，在调查研究的基础上，设计竞赛方案 提供给有关领导。

(一) 调查研究

设计体育游戏竞赛方案 首先要进行调查和了解工作。调查了解工作的内容有：1. 了解参赛团体的群众和领导。如 领导是否支持，群众是否有热情，是否愿意参加比赛。参赛队员的身体及素质情况如何，对哪些项目感兴趣，是否有可能为比赛赞助，有哪些困难等。2. 了解游戏竞赛的场地与器械。向场地主管人了解场地使用时间和可提供的器械等。3. 了解组织者与裁判人员的素质与水平，然后决定组织人与裁判的培训时间。4. 了解游戏竞赛所需要的资金情况，用以确定比赛项目、参加人员数额、经费预算、举行比赛的最佳时间和地点。

（二）制定比赛方案

游戏比赛的组织者，首先应将体育游戏比赛的有关事项统筹考虑，草拟一个初步方案，向主管部门提出书面报告。并在解释和商讨的基础上做必要的修改，然后制定出体育游戏比赛的正式方案。体育游戏比赛的方案一般有下列内容：

1. 举办体育游戏比赛的目的意义。
2. 举办体育游戏比赛的时间和地点。
3. 体育游戏比赛的项目。
4. 参加比赛的队数和人数。
5. 举办比赛的组织者、主持人和裁判员的人数及来源。
6. 经费预算。

二、竞赛前的准备工作

体育游戏比赛方案一经批准，应立即进行赛前的准备工作。

（一）确定好比赛项目

体育游戏比赛的第一项准备工作就是根据比赛的方案，确定比赛项目。如共设多少项比赛，每项比赛的名称、参赛人数、比赛方法及规则等。在设计比赛项目时，应考虑到各部门参赛人员的人数、年龄、性别、身体状况以及比赛场地条件等客观因素。

（二）制定好竞赛规程

竞赛规程是整个竞赛的指导性文件。一次大型的体育游戏比赛，其竞赛规程的主要内容包括：

1. 举办体育游戏比赛的目的任务。
2. 举行比赛的地点、时间及日程安排。
3. 参赛单位、运动员资格、报名日期、领队会时间及特殊规定。

4. 分组、比赛及确定名次的方法及奖励办法。

5. 参赛队员着装要求。

在制定竞赛规程时，应注意能吸引更多团体和个人参加，以促进群众性体育游戏活动经常广泛地开展。

（三）准备好竞赛所需要的物质供应

在勤俭节约的原则下，要为竞赛准备必要的场地、器材、设备和用具，准备好必要的奖品。

体育游戏比赛的场地根据比赛的规模、内容而定。一般可选用田径场、大块的空地或场馆。如果是以水上项目为主要选择游泳池或其它水域。比赛场地的周围最好留有余地供观众观赏。比赛场地的布置最好安排两个或两个以上的比赛场地，以便比赛有序进行，防止因安排比赛场地的时间过长而耽误比赛时间，影响观众的情绪。

大多数体育游戏比赛的项目都要在场上有一定的划线和标志物。由于比赛项目较多，可采用灵活变换的方法，如用5厘米宽的白带替代白灰划线，既方便又整洁。标志物尽可能用颜色鲜艳的小旗或用细绳固定充氢气的气球。体育游戏比赛的器材大多可自己动手制作或利用其它现有器材代用，应以搬动方便，安全可靠为基本要求。

（四）编排好竞赛秩序册

竞赛秩序册是竞赛进行的直接依据，内容主要包括：

1. 比赛中参赛选手的分项名单。
2. 比赛组委会和仲裁委员会名单。
3. 比赛裁判员名单及分工。
4. 各团体代表队、领队和教练员名单。
5. 各比赛项目的详细说明。
6. 参赛队或个人的分组编排情况。
7. 整个比赛过程的时间安排进程表。
8. 团体记分表。

比赛秩序册应事先打印好 在领队会上发放。编排人员应在场，说明各个项目的编排情况，让各队有所了解，如有印错及不详细的地方，应及时加以纠正。必要时，比赛秩序册中可附竞赛规程。

（五）组织好骨干培训

一般情况下 体育游戏的比赛动作比较简单 比赛前示范一次或语言叙述即可明白。但有的体育游戏比赛项目具有一定的难度 如果比赛前不进行练习 会给比赛带来麻烦。因此，在体育游戏比赛前应组织一次骨干培训班。每一个部门派 1~2 人来进行一次培训，可将比赛中的部分项目演示一遍。同时，应组织游戏的主持人及裁判员进行规则学习和实际演练，以便积累裁判经验。

（六）进行宣传教育和全面检查工作

做好宣传教育工作是赛前增加游戏比赛气氛的有效方法，它能使参赛者和各部门观众从心理上做好充分准备。临赛前，大会组织者应对各项准备工作进行全面检查，特别是检查场地、器材、设备、用具等是否准备齐全，以确保比赛的顺利进行。除上述几方面外，还应对比赛场秩序的维持工作，点名检录地点及赛前赛后的休息、换衣室的地点等方面做精心安排。

三、竞赛中的组织工作

体育游戏比赛是由裁判员、工作人员、参赛选手三方面互相配合完成的，比赛中要抓好三方面人员的组织工作。

（一）裁判人员的组织工作

对抽调来的裁判员，在赛前应做好以下几项工作：

1. 让裁判员了解整个比赛的设计安排，明确各人在比赛中的职责。
2. 将裁判人员分成两个大组，分别负责间隔进行的两大类的比赛项目，要求每个人都了解比赛的方法和确定胜负的方法，并在赛前组织裁判员进行实习。
3. 对裁判人员要加强组织纪律性教育，要求遵守大会的要求，裁判工作要做到严肃、认真、公正、准确、一丝不苟。
4. 要求裁判人员服装整齐统一。在工作中既能体现一致，又有利于大会的管理。
5. 要求裁判人员提前半小时到达比赛场地，帮助工作人员做必要的准备工作及领取必要的物品。

一般说来，较大型的体育游戏比赛每组需要 5 名左右的裁判人员，一名组长（可兼发令员），2~3 名监察裁判员兼记分记时，一名作为机动人员。一组比赛时，另一组要负责核对参赛选手，检查服装，介绍主要规则及易犯的问题，并重申注意事项，组织好运动员等候比赛。必要时，可以专设一名裁判员长，一般由主要组织者本人担任。

（二）工作人员的组织工作

体育游戏比赛中，工作人员主要有现场解说员、记录员、公告员和场地工作人员。

1. 解说员：应挑选语言清晰、应变能力强、富有幽默感的人担任。要求解说人员事先了解比赛的方法、规则，了解赛队及个人的姓名、形态特征、年龄、工作性质以及参加队和个人工作中的成绩等基本情况。选择一个称职的解说员，对于活跃大会，增加比赛气氛十分重要。

2. 记录员：一般需要两人，选用仔细认真的女性为好。应设计一份比赛结果登记卡。比赛结束后立即按卡片的要求填写好，由裁判组的组长和大会裁判员长签字。记录员要在总记录表上记上各团体的单项得分，并在大会记分牌上标出团体积分，然后交给公告员宣布成绩。

3. 场地工作人员：场地工作是较为艰苦而又负有一定责任的一项工作，不仅要参加赛前场地的布置，又要在项目转换时快速布置场地，还要在比赛结束后完成清理归还工作。应挑选勤恳踏实的人担任场地组的工作人员，并指定一位组长。场地工作人员的多少，可根据大会的规模和体育游戏比赛所需物品的多少而定。

（三）参赛队员的组织工作

在裁判人员和工作人员组织工作做好以后，对比赛队员的组织工作就会顺利得多。对比赛队员的组织工作主要有：

1. 要求按规定着装，准时到达检录处。
2. 比赛中全力以赴，努力争取好成绩。
3. 尊重裁判 听从指挥 服从裁判的判决。
4. 爱护比赛用的器材。
5. 配合工作人员维持好赛场秩序。

当出现更换参赛队员，参赛队员因受伤等意外原因中途退出比赛，以及出现违反规则，直至不服从裁判等情况时，应用最简捷的方式使比赛恢复正常，同时防止事态的扩大。

在对参赛选手进行组织时，最好同各代表队的领队及教练员相配合，得到他们的帮助。

在体育游戏比赛过程中，要及时报导比赛的结果与成绩，进行宣传与动员，教育观众和运动员遵守大会秩序，正确对待比赛中出现的问题，树立和发扬社会主义的赛场作风和精神文明。切实做好竞赛裁判工作，公正无私，认真做好运动员成绩和名次的评定工作，随时听取各方面的意见，不断提高裁判质量，保证竞赛的顺利进行。

三、比赛的结束工作

体育游戏比赛的结束工作主要有宣布比赛结果、场地器材清理和总结等。

（一）宣布比赛结果

宣布比赛结果是整个比赛的压台戏，是比赛收尾阶段的一个高潮。宣布比赛结果应由裁判长担任，宣布的内容有：

1. 团体总分及名次。
2. 单项比赛结果及名次。
3. 赛会优秀运动员名单。

裁判长宣布比赛结果之后 举行发奖仪式 可请领导或赞助单位的代表发奖。在发奖过程中，解说员可抓紧时间回顾有关团体或个人比赛中精彩的表演，使之与发奖仪式相配合。

发奖仪式后 应由有关领导做总结 以便发扬成绩 改正缺点。

（二）场地和器材的清理

凡事贵在善始善终。比赛结束以后 比赛组织者应在比赛结束之前对结束后的扫尾工作预先布置。在比赛结束后 主要组织者、裁判组长、工作人员应带头搞好清理工作，包括清扫场地、归还器材、整理自制器械及收回条幅等。

（三）对整个比赛做赛后总结

在比赛结束后的几天内，组织者应召集有关同志参加赛后工作小结，并向主管部门汇报。总结的主要内容有：

1. 预先设计的方案是否圆满完成。
2. 此次比赛有何经验和教训。
3. 经费概算。

以上内容仅是体育游戏竞赛组织工作的一般程序。开展

体育游戏竞赛是要有一定条件的，但同样的条件，如果组织不好就不能充分发挥其效能。如果组织得科学、合理就能充分发挥其潜力，更好地为竞赛的顺利开展服务。只要设计认真，准备充分，体育游戏比赛定能圆满成功。

第二节 体育游戏竞赛的裁判工作

体育游戏竞赛的裁判工作和其它项目的裁判工作一样，必须有一个明确的规则，让裁判员掌握，让运动员了解。只有这样才能保证竞赛工作的顺利进行，有利于体育游戏的发展。

游戏活动的规则和体育游戏比赛的规则，都具有简单明确、条目少，判定胜负的办法选择余地大，可根据具体情况灵活增删等方面的共同特征。不同的是，游戏活动的规则一般情况下是临时宣布，而体育游戏比赛的规则，要求随整个比赛方案设计一起事前让各团体参赛选手知道。体育游戏竞赛规则，对比赛的成功至关重要。

一、简单明确，条目少

体育游戏的竞赛规则条目比较简单，一般列的条目与其它运动竞赛项目相比，条目甚少。这是因为在体育游戏活动或比赛中，通常只需对活动或比赛的动作做必要的限制；防止有可能出现并直接影响比赛的“巧取行为”；判定胜负的办法等三个方面做必要的规定。只有在较为复杂的活动或比赛时，才增加 1~2 条规则。

体育游戏规则的内容，一般只有简短的语言表达，使人一目了然。由于规则条目少而精，能最大限度地调动参加者的积

极性，留下较大的余地让参加者判断和选择。限制越少，自由度越大，娱乐的气氛就越浓，竞争越富于想象力和创造性，最终也会取得好的效果。

二、判定胜负的办法选择余地大

体育游戏的竞赛是以判定胜负而告终。因此除了在活动方法中夹带判定胜负的办法外，在规则中也存在许多判定胜负的方法。体育游戏常用判定胜负的方法有以下几种：

(一) 记数法

用口头记数或显示记数的方法，以在规定的时间内或规定的次数内的成功次数或失败次数判定胜负。

(二) 记环法

是射准类活动形式中常用的判定胜负的方法。一般以各种目标的远近确定难易，同一多环靶或多格靶的环数，要事先确定好得分分数累计计分方法，以得分多少分胜负。

(三) 记距法

一般不直接用测量工具而采用目测或标志辅助测量。是比远类活动形式中常用的判定胜负的办法。一般以距离较长者为胜，在特殊情况下也可以距离较短者为胜。

(四) 记时法

利用计时器，以活动或比赛的全过程所用的时间来判定胜负。一般情况下以完成全过程时间较少或先完成规定次数

者判定胜负，在个别情况下也有以完成全过程时间较多者为胜。

（五）淘汰法

是报数类和追拍类活动中常用的判定胜负的方法。即参加队或个人失误一次即被淘汰出场，失去继续参赛的资格，只有胜的队或个人才能继续参加比赛。在全赛中保持不败的队或个人为胜者。

（六）标准分数转换法

以上述各种判定胜负办法之一或几种，转换成标准分数来判定胜负。

1. 系数得分法：按事先宣布的规定，由裁判员给一个评价系数，通过计算确定最后得分多少。一般与其它判定胜负的办法结合使用。

2. 积分法：有个人得分累计和团体得分累计两种，以最后积分多少判定胜负。

3. 限制加倍记分法：事先规定每个参赛团体有 1~2 个小丑，根据各自的判断和估计，可在任何一项比赛中“亮出小丑”。此时，标准得分加倍记入团体部分。这样可以有效地刺激参赛者或观众，也给落后的团体一个赶上去的机会。

在体育游戏竞赛中，可根据需要设计出多种判定胜负的办法。

三、规则的内容可以根据实际情况增加或改动

影响体育游戏比赛效果的因素较多，如参加者和裁判员的水准、准备工作、客观条件、活动内容等。应当指出的是游戏规则的重点和合理性是游戏竞赛的关键所在。对体育游戏规则稍加修改，有时仅仅在基本点稍加收紧或略微放宽，就可能使原来的活动方法效果更好。事先有计划地逐步修改规定条文，可以使同一个游戏在分段进行中演变成系列体育游戏。临时合理而巧妙地修改规则条文，能调动参赛者的积极性和观众的热情。

四、规则中可以附加有趣的“惩罚”措施

为了使参加者有更浓的兴趣和竞争意识，可在主要规则宣布后对负者附加一些有趣的“惩罚”措施以调动负者的积极性。在制定“惩罚”措施时应考虑不同参加者的承受能力，力求合理和可行，避免发生部分参加者的拒绝心理和畏难情绪。

第七章 体育游戏的实践

第一节 奔跑类体育游戏

迎面接力赛

[目的] 发展速度，培养集体主义精神。

[准备] 场地一块，接力棒若干。

[方法] 将学生分成人数相等的两队，各队再分成两组相距 30 米面对面成纵队站立，一组排头持棒站在起跑线后。(图 21)

教师发令后，排头迅速起跑，将棒交给本队另一组排头，然后站到排尾，依次进行，每人都跑完一次，先跑完的队为优胜。

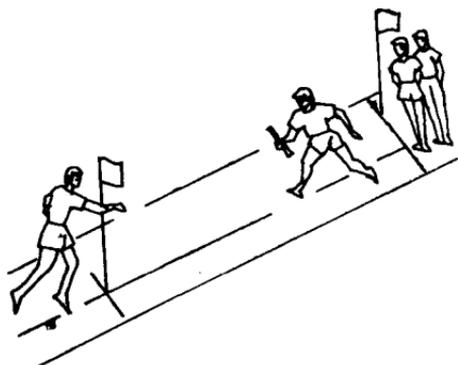


图 21

[规则]

1. 接棒时不得越出限制线。
2. 棒必须交到手中 不得抛接 掉棒时由本人拾起。

[教法建议]

1. 做好准备活动，以免受伤。
2. 队形也可成横队站立，便于加油和观看。在轮到跑时可提前站到起跑线后。

穿过树林

[目的] 发展应变能力及起动速度。

[准备] 空地一块 划相距 4 米的两条平行线(为安全线)

[方法] 将学生排成一列横队，组成左右间隔 1 米成“树林”。先由两人出列，一人为进攻者，一人为防守者。(图

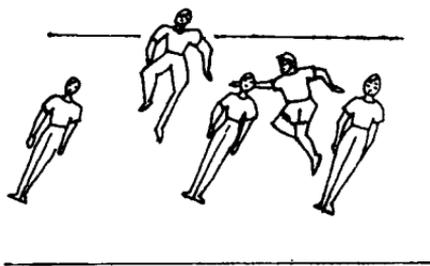


图 22

教师发令后 防守者设法不让进攻者穿过“树林”进攻者力争在短时间内穿“树林”。两分钟后两人交换 看谁穿过“树林”次数多 多者为胜。

[规则]

1. 在规定的两分钟内 进攻者必须穿过“树林”否则为负。
2. 防守者只有在进攻者穿出“树林”与安全线之间的 2 米内拍着才有效。

[教法建议]

1. 攻守安排多组进行。
2. 也可采用守者持球，用球传出触及攻方的办法进行。

淘汰赛跑

[目的] 发展速度耐力，提高弯道跑技术。

[准备] 在一块划有直径9~12米的一个圆的场地上，在圈外划一条斜线为起跑线。

[方法] 游戏开始，学生站在起跑线上。当教师发令后可规定每人跑两圈，最后一个人被淘汰，其他人继续跑。然后再规定每人跑一圈，最后一个人被淘汰，其他人再继续跑。直到游戏进行到只剩6~8人跑时结束，最后剩下的6~8人为优胜者。(图23)

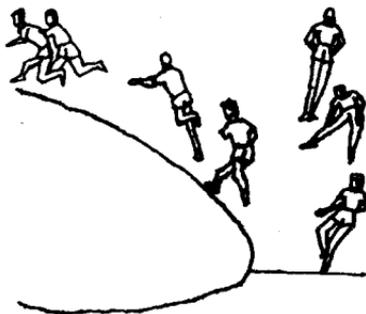


图 23

[规则]

1. 听到信号后才能跑。
2. 超越别人时，应从右边越过。

[教法建议] 根据人数适当安排场地的大小和规定跑的圈数。

钻跨栏架

[目的] 发展速度和协调性。

[准备] 场地一块，栏架若干，栏间距为 7 米 标杆两根。

[方法] 将学生分成人数相等的甲、乙两队，各队成纵队站立在距第一栏 12 米的限制线后。（图 24）

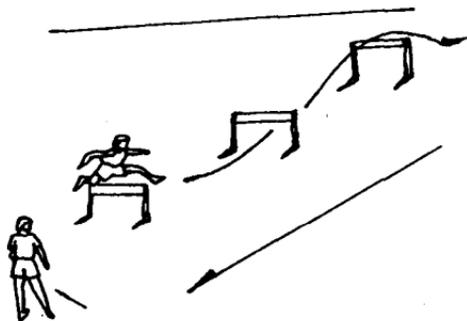


图 24

教师发令后，排头迅速起跑跨过第 1 个栏 钻过第 2 个栏 再跨过第 3 个栏 钻过第 4 个栏 从标杆外侧绕过 再从栏外侧跑回 拍到第 2 个人的手 然后站到排尾。第 2 人、第 3 人依次进行 每人都跑一次 先跑完者为胜。

[规则]

1. 不得抢跑。如未被拍击而抢跑者，令其返回重新起跑。
2. 不允许用手推倒栏 如推倒 必须扶起来重新跨过。在跨栏时碰倒栏则不算犯规，但返回时必须将碰倒的栏扶起。

3. 采用什么姿势起跑，根据对象和任务而定。

[教法建议] 栏高和栏间距可根据对象而定。用其他障碍代替也可。

十字接力

[目的] 发展速度和灵敏性。

[准备] 在场地上划一个边长 10 米的正方形 再将正方形的对角线划好。标竿 4 根，分别插在四角形的角顶处。接力棒 4 根。

[方法] 教师可将学生分成人数相等的 4 个队，各成纵队，分别对准角顶的标竿站在对角线上，各队排头手持接力棒做好准备（图 25）

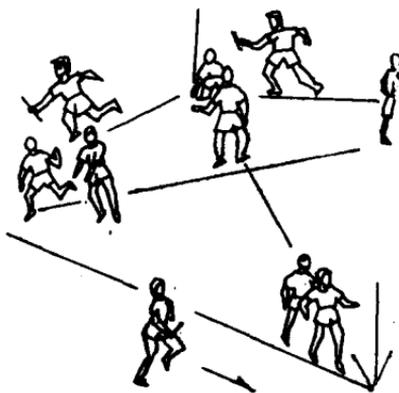


图 25

游戏开始，听到教师发令后，排头绕过标竿沿逆时针方向绕四边形跑一圈后，将接力棒传交给本队第 2 人后站到队尾。第 2 人按同样方法进行直到全队跑完以先跑完的队为胜。

[规则]

1. 绕四边形跑时，必须依次绕过标竿的外侧跑。
2. 递交接力棒后，要迅速离开跑动路线，不得妨碍他人。
3. 超越别人时，必须从外侧绕过，不得拉撞，挡人。
4. 如果掉棒，必须由本队将棒拾起，再继续跑。

[教法建议] 此游戏可以进行运球形式的接力赛。

小垒球

[目的] 发展投掷和奔跑能力。

[准备] 小皮球一个，在场地上划两个相距 70 厘米的平行线连结本垒和 1 垒，两线之间为跑垒区。再以本垒的圆心为顶点划一直角，并使两长边与 1 垒距离相等以直角的两边为场地界限。

[方法] 教师可将学生分成人数相等的两队，分别为攻队和守队。进攻队员成横队站在本垒后，防守队员分散站在界内跑垒区的两侧面对本垒(图 26)

游戏开始 教师发令后 进攻队第 1 人走进本垒区内，一只手持小皮球 将球抛起 用另一手掌向界内方向击球 然后迅速跑向 1 垒。防守队员则应设法接到球 并掷击正在跑垒的进攻队员 如击中 则判为出局 进攻队先后如有 3 人出局，两队则交换攻守。若击球员已安全跑到 1 垒 则得 1 分 由进

攻队的第 2 名队员击球，游戏依次进行，最后积分多的队为胜。

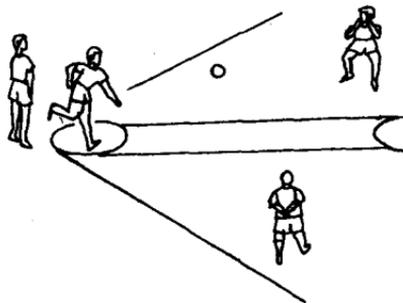


图 26

[规则]

1. 击球队员必须将球击出后方准跑垒。
2. 击球队员击出的球，必须落入界内，如落到界外应重新击球。3 次击球出界，则判为击球员出局。
3. 击球员击出高空球，若被防守队员直接将球接到，则判击球员出局。
4. 防守队员掷击跑垒员时，只准击其背部和髌关节的以下部位 否则击中无效。
5. 防守队员不得进入跑垒区，如违犯规则判进攻队员得分。
6. 跑垒员不得跑出跑垒区，如违犯规则判跑垒员出局。

[教法建议]

1. 可以改变游戏方法，增加难度，如击球队员将球击出很远或在第 2 名击球员将球击出后第 1 名击球员再从 1 垒跑回本垒 才算得 1 分。

2. 如人数较多时，可分成若干组在两个场地同时进行，也可采用淘汰赛的办法进行。

穿梭跑

[目的] 培养灵活性和判断能力。

[准备] 场地一块。

[方法] 将学生分成人数相等的甲、乙两队，两队前后相距两米均成一路纵队站立。（图 27）

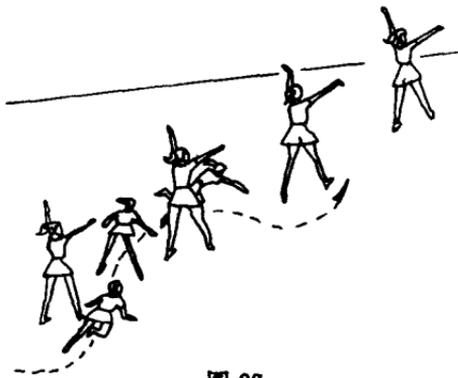


图 27

游戏开始 乙队根据教师的动作 不断迅速地变换方向和做定位操。甲队队员从乙队每人中间做曲线穿梭跑 当甲队队员全部通过后，甲乙两队同时交换任务。

[规则]

1. 乙队队员必须根据教师的动作，做统一操，不得有意打击甲队队员。

2. 甲队队员通过时，不得碰触乙队队员，碰一次者负 1 分。但如遇到难以通过时可稍停片刻，待机而动，负分少的队为胜。

[教法建议]

1. 此游戏活动量较大，可安排在课的基本部分进行。
2. 可采用两队比赛的形式进行。

转身冲刺跑

[目的] 提高反应、快速起跑的能力。

[方法] 两路纵队向前行进。教师每次响笛后，在排尾的两个学生立刻从纵队的外侧向排头做冲刺跑，到达排头位置换成走步前进 先到者得 1 分。可以做从纵队内侧跑，穿越纵队曲线跑 后退跑、侧身跑、转身 360° 后 再向前冲刺跑 先跳起转身 360° 后 再向前冲刺等形式进行(图 28)

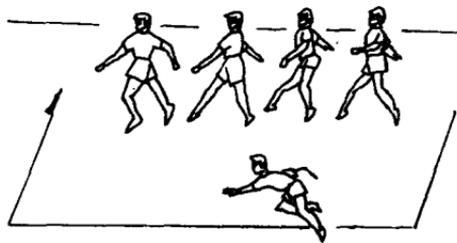


图 28

[规则]

1. 每次都以鸣笛做为起动手号。

2. 计分办法还可以纵队为单位，计单个练习的或计多个练习的积分。

[教法建议] 可以使用竞走，跨步跳等方式进行。

背向起跑

[目的] 提高反应、快速起跑能力和灵活性。

[准备] 跑道或平整的场地一块。

[方法] 将学生分成若干组，每组 6~8 人 开始时学生背对跑道蹲在起跑线后 两手扶地作好起跑的‘预备’姿势。

(图 29)

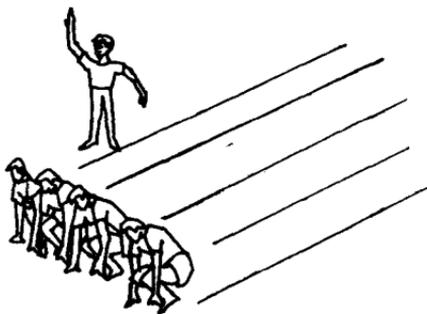


图 29

听到发令 迅速转身起跑 在 15 米处设有裁判员 根据到达先后排出名次，然后将各组同名次者排在一起，再进行比赛。

[规则]

1. 两次抢跑者罚下，并按最后一名计。

2. 预备时要求全蹲，如提前起动或抬臂为犯规。

[教法建议]

1. 学生间隔要在 1 米半以上，以免转身互相碰撞。

2. 起跑的姿势可以是坐、俯卧、仰撑等动作形式。

大鱼网

[目的] 培养协同一致的精神，发展灵活性。

[准备] 长方场地一块，从学生中选出 2~3 人做“网”其余学生做“鱼”分散在场内。

[方法] 开始时由组成“网”的学生用拉手去围捕“鱼”被围住者便参加“网”手拉手围捕其它的“鱼”把全部“鱼”捕完结束(图 30)

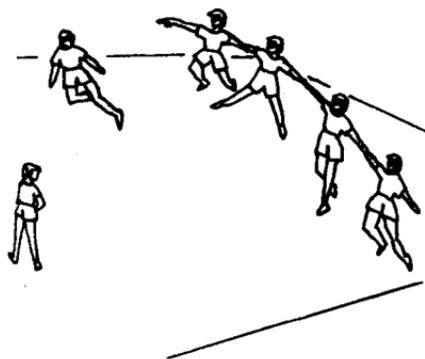


图 30

[规则]

1. 做“鱼”的学生不能跑出场外。

2.“鱼”被围住就算被捉，“鱼”不可冲破网。

3.“网”不能自行破裂 如破裂则“鱼”能自由出入。

[教法建议]

1. 开始时应选跑的快、耐力好的学生做“网”。

2. 运动量要控制好，并根据情况及时调整。

二人三足

[目的] 培养动作协调、敏捷和相互协作的能力。

[准备] 布带子两条、小旗两面。在场地上划出一条起跑线 在距线 20 米处并排插两面小旗。

[方法] 将学生分成人数相等的两队，各成两路纵队站在起跑线后。每队第一组用布带子把两人内侧脚的踝关节处绑在一起 双臂互相搭肩 准备起跑(图 31)



图 31

游戏开始 教师发令后 每队第一组立即向前跑进 绕过小旗跑回到起跑线 把布带子解开交给第二组 游戏照上述方

法依次进行，每人轮流跑一次，最后以先跑完的队为胜。

[规则]

1. 必须在起跑线后把脚绑好，不准抢跑。
2. 若中途带子散开，应在原地绑好后再继续跑进。

[教法建议] 每队也可用二条带子 第一组出发后 第二组即把脚绑好，准备起跑。第一组跑回起跑线拍第二组的手后 第二组即可起跑。

圆圈接力

[目的] 发展速度。

[准备] 在场地上划一个直径为 10 米的圆圈。

[方法] 将学生分成两组，人数相等，每组第一人站在一起跑线后 做好起跑姿势(图 32)



图 32

听到教师发出口令后 迅速起跑 沿着逆时针方向绕圈外

跑一圈。当对方队员跑过本方起跑线后本方第 2 人走到圈外站到起跑线后面，准备起跑。跑者用手触及接力者的手时，接力者迅速起跑，依次进行，最后 1 个人先到达本队起跑线者为胜。

[规则]

1. 跑时踏上或踏入圈内判为犯规。
2. 没有拍到手而抢跑者，令其重新起跑。
3. 因过早站到起跑线上，而影响对方跑者为犯规。

[教法建议]

1. 该游戏强度较大，必须做好准备活动，以防止外伤。
2. 此游戏也可以用传递接力棒的方法来进行。

五足跑

[目的] 提高兴奋性，发展协调能力。

[准备] 划两条相距 15~20 米的起跑线和终点线，终点线上插若干面小旗。

[方法] 把学生分成人数相等的若干组（每组人数应能被 3 整除）组与组间隔 3 米，各组均成三路纵队在起跑线后面对小旗站立。每组左右两人内侧手相握，中间人左手膝挂在上，两臂搭在两侧人肩上。（图 33）

教师鸣笛后，保持此姿势，两侧人跑，中间人单足跑，各组依次跑向小旗再返回，以动作迅速的一组为优胜。



图 33

[规则]

1. 必须到达小旗再返回。
2. 两侧人每脱手一次扣 1 分。

[教法建议] 每组中间单足跑的人，可安排跨过障碍物跑，障碍物可以是等距离的实心球。

蛇形跑接力

[目的] 提高速度和快速变向跑的能力。

[准备] 在起、终点线每两米处插根标竿。在相距 20 ~ 30 米的起、终点处插一标志旗。

[方法] 将学生分成人数相等的两队，成纵队站在起跑线后（图 34）

发令后第 1 人绕竿跑进低终点折返击本队第 2 人的手后到排尾站立。第 2 人依前人方法跑进，以先跑完的队为优胜。

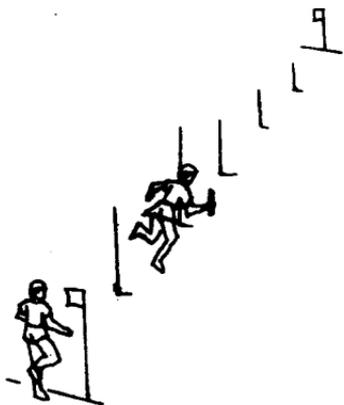


图 34

[规则]

1. 绕行跑进中将竿碰倒者需自己扶起。
2. 必须绕过各竿后经终点标志竿后返回。
3. 击手必须在起点标志竿侧后进行。

[教法建议]

1. 可在往返时均绕竿跑进。
2. 可采用迎面接力进行。
3. 跑进可持棒进行。

你抓我救

[目的] 发展速度、灵敏和力量。

[准备] 15~20米正方形场地一块。

[方法] 选出学生的 1/3 做追逐者，其余做被追逐者。

在场地内划 1.5 米为直径的圆圈为禁区。(图 35)



图 35

开始后，追逐者将抓到的被追逐者送到禁区。没被抓到的被追逐者可以设法避开追逐者去营救禁区里的人，以手拍着即可。

[规则]

1. 追逐者用手拍到即为抓到。
2. 禁区内的人不得自行离开。

[教法建议] 此游戏可根据场地大小，参加人多少变换方式如竞走、单足跳等均可。

跑垒接力赛

[目的] 提高快速跑的能力。

[方法] 把学生分成人数相等的四个组，分别站在四个垒位的后面，各组的排头拿一个球出列踏垒，做好起跑准备。(图 36)

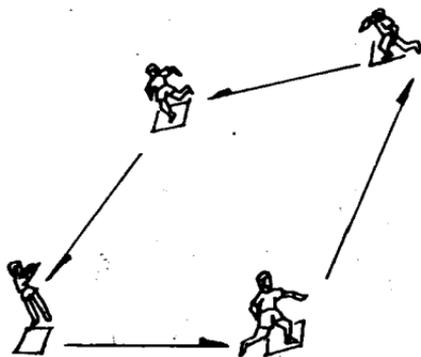


图 36

鸣笛后 各组都按逆时针方向跑完四个垒 回到原垒位把球交给第二个队员接力跑，直到全组跑完为止。先完成的组获胜。

[规则]

1. 跑垒时 应用脚踏上所经过的垒位 不得漏踏。
2. 没有轮及接力的队员都要站在垒线以外不得妨碍比赛。
3. 接力用球必须用手递交给接力人员，不得抛掷传递。

中途掉球允许拣起来继续比赛。

[教法建议] 场地可随意变化，传递物也不仅限于垒球。

圆形曲线跑

[目的] 提高奔跑能力。

[准备] 学生手拉手成圆圈。

[方法] 学生用一、二报数的办法分成甲乙两组轮流做“障碍物”和做曲线跑。按规定的圈数和要求做各种练习，以时间最少跑回原位的组为胜。两组交替做练习，可根据情况不断变换方法增减难度。(图 37)



图 37

[规则]

1. “障碍物”应站在圆圈上。
2. 曲线跑者应按要求做各种练习。

[教法建议] 教师可根据实际情况用笛声做起跑、变向、急停等的信号。但笛声不可变化太多，以免混淆。

丛林追捕

[目的] 发展速度和灵敏。

[准备] 空地一块。

[方法] 将学生按相等的人数分为若干排站立，两排之间距离为两臂，每排队员两臂侧平举成为丛林行道。另选两名队员拉开距离站于丛林行道之间，其中一人为追捕者，另一人为被追者。作为丛林的学生，开始时两手侧平举，听到教师鸣笛，全体同时向左转 90° ，随之改变了行道的通向。被追者和追捕者应立即从改变了的丛林行道中奔跑追捕。（图 38）

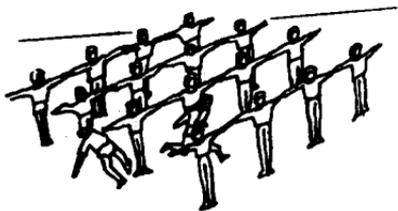


图 38

[规则] 不论是追捕者或被追者，均不得从手臂下面钻过。

[教法建议]

1. 教师可根据追逐情况随时鸣笛改变行道方向。
2. 注意适当地换人。

喊号追人

[目的] 发展速度及反应能力。

[准备] 在空地上，划一直径为 10 米的圆圈。

[方法] 学生站成圆圈，从排头开始 1~4 向后报数，要求每人记住自己的号数。（图 39）



图 39

游戏开始 每人按规定方向沿圆圈慢跑 在跑步中听到教师喊“某”号时，该号数的人立即离队从队外沿圆圈向前疾跑去追赶前边的同号人。在跑回原位之前以手触及前面同号者得 1 分 如追不上 跑至自己原位时归队 重新开始。

[规则]

1. 追逐者必须从圈外跑。
2. 没听到号者不得阻挡。

[教法建议]

1. 圆圈的大小可根据人数的多少适当调整。
2. 应考虑到叫号人与被叫号人距离应适当。

追 捕

[目的] 提高速度和灵活性。

[方法] 学生分散在长方形场地上，选两人担任追捕手。(图 40)

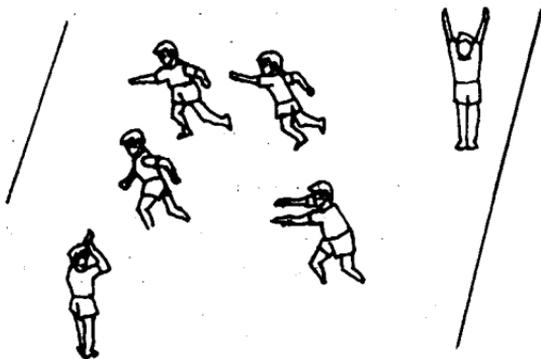


图 40

鸣笛后开始，追捕手在场内奔跑，追捕分散在场内的学生。凡被触及的人，必须用一只手按住被触及的部位。如第二次被触及时，就要用另一只手按住第二次被触及的部位。在第三次被触及时，就要退出场地。最后只剩下两个人时，游戏停止，由这两个人担任新追捕手。

[规则]

1. 跑到场外者不准再入场内。
2. 追捕手用手可触及其他人身体的任何部位。

[教法建议]

1. 根据人数多少 场地大小 可适当限制活动时间。
2. 根据场上情况，可安排交换追捕手。

互相掩护

[目的] 培养学生的反应能力。

[准备] 在场地上用粉笔、跳绳或塑料带等物标出若干个大小不同、距离不等的“安全区”。它的数目要少于被拍的人数。

[方法] 将学生分成人数相等的甲、乙两大组和若干个两人的小组。先指定甲组为追捕手 追捕手只能追同小组的乙队员 触及其它小组的乙队员无效。乙组队员在追捕过程中可以相互掩护，可用安全区轮流休息。追捕手触及对手时得 1 分。在规定的时间内 得分多的一组为胜(图 41)

[规则]

1. 不得推拉或脚绊，违者扣分。
2. 每次游戏以一分钟为宜，根据教学对象和游戏效果也可以适当延长游戏时间。

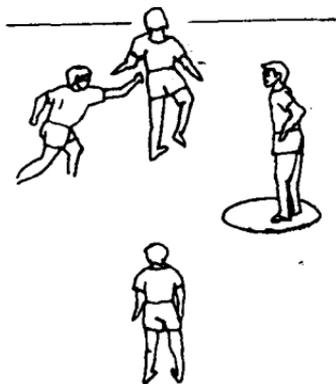


图 41

[教法建议]

1. 此游戏可采用单足或双足跳的方法进行追逐。
2. 如果参加的人数较多可适当扩大场地。

蛇 战

[目的] 发展灵敏素质。

[准备] 根据学生的人数，平均分成几个组，使每组在 5~10 人之间。

[方法] 每组站成一排，后面的人抱住前面人的腰组成一个整体。

游戏开始的命令下达后，各组之间相互混战，如有一组排头抓到另一组蛇尾时，被抓到的一组立刻淘汰出局。最后，没有被抓到尾巴的一组，即是优胜者。（图 42）



图 42

[规则]

1. 被抓尾巴时，则淘汰出局。
2. 蛇腰脱节时，排头抓到另组排尾无效。

[教法建议]

1. 各组之间，可用擂台赛的形式进行较量。
2. 可以划线限定游戏场地。

穿插攻击

[目的] 发展学生的速度和灵活性。

[准备] 场地一块。

[方法] 学生站成横排并 1 至 2 报数 然后手拉手围成一个圆圈。从排头开始 数 1 的为逃者 数 2 的为追者 在圆圈外隔两人以上的距离站好(图 43)

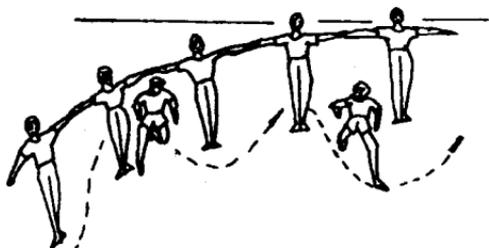


图 43

听到‘开始’的口令后，迅速跑动。在规定的圈数内，如追上被追者为胜，否则为逃者胜。后面依次进行。

此游戏可采用分队进行比赛。数 1 的为 1 队，数 2 的为另一队，轮流担任逃者和追者。

[规则] 逃者和追者都必须从人与人的臂下逐个穿插前进，不得碰撞，违者为败。

[教法建议] 圆圈上的人手臂可放下、平举交替进行，并对追、逃者做相应规定。

排头抓排尾

[目的] 提高灵活性和奔跑能力。

[方法] 学生排成单行，用双手抱住前面一人的腰部。

(图 44)



图 44

教师鸣笛后 排头要努力去捉排尾的人 而后半部的人要努力帮助排尾，不让排头捉到。

[规则]

1. 队伍不能被拉断。
2. 排头触到排尾时，即换人做排头和排尾，重新开始游戏。

[教法建议]

1. 选择面积较大，地面平整而没有障碍物的场地。
2. 游戏中注意适当休息。
3. 此游戏也可改变为安排一个学生做抓排尾者，而排头则做排尾的保护者不让排尾被抓的形式进行。

听信号

[目的] 发展灵敏性。

[准备] 排球场或空地。

[方法] 将学生分成人数相等的甲乙两个队。

比赛开始 教师发出一声哨音后即计时 甲队队员追拍乙队队员。教师发出两声哨音时，乙队队员反过来拍甲队队员。当听到教师发出第三声哨音时，则全体学生原地站好。

游戏进行到一定时间时，以队员拍到的对方次数多的为胜。计算集体得分时 则将每队个人的得分相加 以积分多的队为胜。

[规则]

1. 必须在听到教师哨音后，才可做规定动作。
2. 逃跑者必须在规定的区域内奔跑，越出者以被拍及论处。

[教法建议]

1. 教员可用一只哨子，也可用一个单音哨和一个双音哨。
2. 两队的队员不要离开太远。

钻四门

[目的] 发展协调能力，提高反应速度和奔跑速度。

[准备] 在场地上划两条相距 30 米的平行线，一为起跑线，一为终点线。

[方法] 教师可将学生分成人数相等的两队，各队纵队站在起跑线后彼此间隔 3 米。每队选出 4 名队员在两条线中间处面向里手拉手成四方形使其两手构成的“城门”分别对正东、西、南、北方向。(图 45)



图 45

游戏开始 各队后面人用两手扶前面人腰的两侧。当教师发令后，各队迅速向前跑去，到接近城门时，教师发出“进东门出西门！”的口令，各队必须按教师的命令穿城而过，然后跑向终点线，以先到的队为胜。

[规则]

1. 穿城而过时，不得碰守城门人的手。

2. 跑动中全队不得散开，否则要原地整队后方能继续前进。

3. 到终点时，以队尾通过终点才算全队抵达。

[教法建议]

1. 四人构成城门时，可令其将手臂平举。

2. 此游戏的入城口令可灵活多变，如东入南出、西入北出等。

偷袭反击

[目的] 发展快速反应，提高快速奔跑的能力。

[准备] 在场地上划两条相距 25~50 米的平行线 线后为双方的大本营。

在两条线后 2 米处，各划一直径 2 米的圆圈，作为双方“俘虏”的收容所。

[方法] 将学生分成人数相等的两队，各成横队分别站在两条线后。各队选出一名队员，两队队长猜拳决定谁先偷袭，如定甲队偷袭，则乙队队员背对甲队方向站立，甲队队长派出三名队员准备偷袭(图 46)

游戏开始时 甲队 3 名偷袭者走到乙队队员身后 乘其不备 轻轻用手拍其中任意 3 名队员的背部后，然后迅速跑回本队大本营。乙队被拍背的队员，则要立即转身去追逐甲队的偷袭者。如能在其到达大本营前将其追上 就将该名“俘虏”带回乙队，令其站进圆圈。如果乙队队员追不上甲队的偷袭者，则乙队队员自己站入甲队的圆圈 被当做“俘虏”收容。游戏照此进行，直至甲队每人进行一次偷袭后，则两队交替。以俘获的

“俘虏”数多的队为胜。



图 46

[规则]

1. 对方来袭时，背向站立的一方队员不得左顾右盼，站立的位置也不可远离线后。

2. 双方的被俘人员，在一攻一守中不得参加偷袭活动。

3. 在偷袭中，如本方队长被俘时，则要及时再另选一名队长以代替指挥偷袭。

[教法建议]

1. 此游戏每次偷袭的人数，可根据游戏人数的多少而适当增减。

2. 此游戏可连续进行，但每一个攻守回合之后，要及时交换俘虏以保证每人参加游戏的机会。

抢球追人

[目的] 发展反应速度。

[准备] 空地一块，每人一个排球。

[方法] 全体学生面向外站成圆圈，每人用单手托一球，选一学生沿圈外逆时针方向奔跑。奔跑者可随时在持球人不备，从其手上抢球后继续奔跑，被抢人立即追赶。在到原位之前追上跑者得 1 分 如未追上 跑者(抢球人) 占据追者(失球人) 空位 追者改为抢球人 再去抢别人手中之球(图 47)

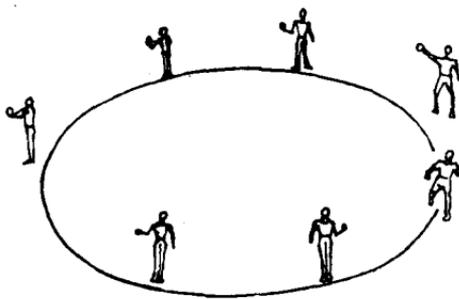


图 47

[规则] 不论是跑者或追者，都必须沿逆时针方向奔跑 不得离开圆圈 1 米以外。

[教法建议] 根据人数的多少可适当扩大或缩小场地。

丢 球

[目的] 提高反应和奔跑能力。

[准备] 小球一个，场地上划一个直径为 10 米的圆圈。

[方法] 学生面向内坐在圆圈上，选 1 人出来当“丢球人”。(图 48)

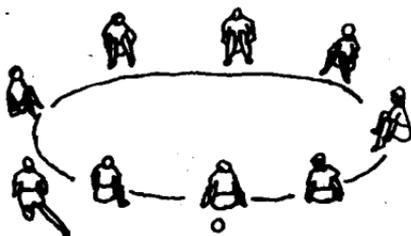


图 48

游戏开始“丢球人”在圈外沿逆时针方向奔跑，可将球任意丢在圈上学生的背后，然后继续跑，当跑到此人位置，用手轻拍一下其背部，被拍者为负。两人互换位置，被拍者拣起球后游戏继续进行。如被拍者发现了背后有球，应立即起身拣起球追赶“丢球人”若中途追上“丢球人”两人互换位置。若跑一圈仍未追上，位置互换，游戏继续进行。

[规则]

1. 邻人不许暗示，否则罚暗示人当“丢球人”。
2. 追赶者用手拍击上即可。

[教法建议] 此游戏可用球，也可用其它物件做丢放物。

惊弓之鸟

[目的] 集中注意力, 发展其快速反应的能力。

[准备] 在场地上划个大圆圈。

[方法] 学生手拉手, 面向圈内站在圈外, 放开手后 1~2 报数。每个学生记住自己是单数还是双数。(图 49)



图 49

游戏开始时全体同学沿逆时针方向做横跨跳步移动。当教师击掌发出“啪啪”两声时双数学生要迅速跑进圈内单数学生要抓住身边的人, 不让他进入圈内。教师若击掌发出“啪”一声时则单数学生跑进圈内双数学生用手抓住身边的人被抓住的学生要站在圈内中间停止一次游戏。如果判断错误而误跑误抓时也要停止游戏一次。然后其他学生站好报数继续游戏。

[规则]

1. 抓人时 只准以手拍背 不得拉拽衣服。

2. 绕圈移动时，不得脚踩线，否则停止其游戏一次。
3. 每进行一次游戏后，要立即重新报数以免缺位。

[教法建议] 此游戏可改为反信号。即教师发出单数声响时 双数学生进圈 发出双数声响时 单数学生进圈 以增加游戏的难度。

指鼻子

[目的] 发展灵敏性，提高兴奋性。

[准备] 场地上划一个长方形区域。

[方法] 选一人为“追者”，其余人为“逃者”。游戏开始逃者在区内自由奔跑，追者设法追拍逃者。逃者在迫不得已的情况下，可在原地以单腿站立一手从膝下绕过以食指指着自己的鼻子即为安全脱险。被追拍到者与追者互换(图 50)

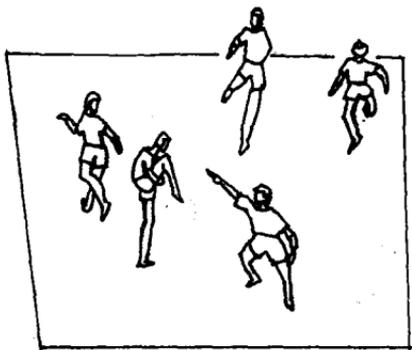


图 50

[规则]

1. 逃者不能过早做出“脱险动作”被动等待。
2. 追者不能死盯一个逃者 10 秒以上。

[教法建议] 此游戏运动量较大 时间不宜过长。

喊数抱团

[目的] 集中注意力，发展反应能力。

[准备] 空地一块。 .

[方法] 学生沿圆圈跑步或做行进间操，教师突然喊出一个数字 如“2 个 ”、“3 个 ”、“ 4 个 ”.....。学生听到数字后，立即与临近的同伴按所喊出的数字抱成一团。最后剩下没有抱团的人表演节目。（图 51）

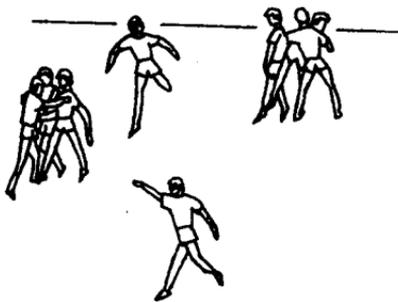


图 51

[规则] 不得用推、拉等动作挤出已抱团的人。

[教法建议]

1. 组织游戏时尽量使按数抱成团之后，总有几个剩下。 .

2. 教师应在大家正跑步或作操时突然喊出数字，同一数字可重复喊若干次。

找队旗

[目的] 发展速度，培养灵敏、反应能力。

[准备] 在场上并排划直径4米相距2米的四个圆圈，在距4个圆圈平行10米处划一条线。

[方法] 把学生分成人数相等的4队，每队选一名旗手，手拿一面旗（颜色不同）站在一个圆圈中央，其余学生面对本队队旗站成一个圆圈。裁判发出一声哨响，除旗手外，其余学生立即散开，跑到线外，随着裁判做各种体操动作，此时旗手互相交换位置，当裁判发出两声哨音时，游戏者迅速跑向并面对本队旗手，站成一个圆圈，动作快、静、齐者为胜队。

[规则]

1. 必须听到哨声后再活动。
2. 跑时注意安全，不要冲撞，既要迅速又要有秩序。

[教法建议] 此游戏队形可以变为纵队或横队。

换球接力

[目的] 提高奔跑的速度和灵活性。

[准备] 在地上划一条线做起跑线，在线的正前方，每隔6~8米划一个圆圈，每组2~3个，划若干组。

[方法] 把学生分成4~5人一组，成纵队站在起跑线后，每组第一个人的前脚踏在起跑线上，并拿三个小球作好比

赛准备。(图 52)

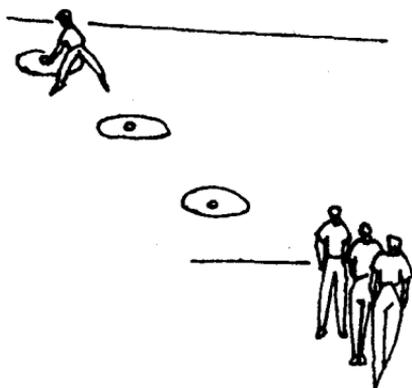


图 52

鸣笛后每组第一个人前跑并把 3 个球依次摆进小圆圈内跑回起跑线。由第二个人接力跑把 3 个球拿回交第三个人去放，直到全组完成。先完成的组为获胜。

[规则]

1. 球必须放定在小圆内，如果滚出应重新放好。
2. 中途掉球 捡起来继续比赛。

[教法建议] 小圆之间的距离远近，可根据学生情况而定 各组之间要有 3 米以上的空档。

前后靠

[目的] 发展反应、躲闪及奔跑能力。

[准备] 空地一块。

[方法] 学生站成双层圆圈，左右间隔两臂。前后学生身体靠近，安排一个人为追者，另一个人站在圈外为被追者。被追者可利用圆圈上的双层人墙作障碍，与追者周旋，也可以沿圈外奔跑。当被追的人即将被摸到时，可从外圈进入内圈，并以自己背部紧贴任何一对学生的身前，临时组成三人重叠的一组。此时这三人重叠的外层的人应立即代替贴在前面的人成为被追者。

在被追者未被追上并已组成三层小组时，追者必须开始追最外层的另一个（即第三人），使圆圈上的队伍始终保持双人。

[规则]

1. 被追人必须从圈外奔跑，不得穿过圆圈。
2. 贴人时必须以背部贴靠在别人身前。外层第三人逃开后，圆圈的二人共同后退半步保持圆形队伍。
3. 凡以手摸到被追者即为追上，此时追与被追者互换，游戏重新开始。
4. 被追的人不得跑离圆圈队伍 3 米以外。

[教法建议] 教师应提醒学生要尽快地替换，避免两个人追跑时间过长。

第二节 跳跃类体育游戏

渡 河

[目的] 增强弹跳能力。

[准备] 在场地划两条 10~15 米平行线，中间为河道，线外为河岸。在河道里有大小不同的两组圆圈作为石块（两组圆圈大小 距离位置相反）

[方法] 把学生分成人数相等的两队，各队再分两组成纵队面对面分别站在两端平行线后。（图 53）



图 53

教师发令后 先由各队第一个人开始跳 从一块石头跳到另一块石头，跳到对岸后与第一个人拍手，对岸第一人跳回。如此进行，最后以先跳完的队为胜。

[规则]

1. 踏跳时 脚必须落在圈内 否则退后重跳。

2. 下一个人必须被拍后，方可进行跳跃。

[教法建议]

1. 圆圈大小及多少，可根据跳跃能力决定。
2. 教师示范后，找两名同学试做一次，然后再比赛。
3. 可传递小沙包或接力棒。

二人双足跳

[目的] 发展弹跳力。

[准备] 平坦场地一块。

[方法] 两人一组，互用右手握对方的左脚，左手搭肩 组成一对两足人。

发令后 两足人用侧跳至终点 再迅速成左手握右脚组成双足人跳回至起点线。先完成的一组为优胜。

[规则]

1. 两足人中途脱手，应立即重新组合好后再行前行。
2. 换握必须在两人均过终点线后再进行。

[教法建议]

1. 可让学生先做两足人的练习。
2. 注意安全，尤其膝关节应充分活动开。
3. 距离可根据学生情况安排。

转圆跳

[目的] 发展弹跳能力。

[准备] 长皮筋几根。皮筋的一端都束在一立柱上。

[方法] 学生出几人牵拉皮筋 组成圆圈 其它人成纵队站在场外。比赛口令发出后 排头先跑入圆圈内做跳皮筋动作 完成规定动作后 转入第二根皮筋处继续跳过。这时第二人跟进至第一皮筋处做跳皮筋动作。游戏者不断地跟进、转移 至跳完最后一根皮筋依次退出场外(图 54)

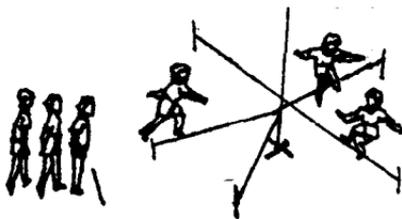


图54

[规则]

1. 中断跳皮筋者，与牵皮筋的学生对换。
2. 凡是能完成一周跳跃者为胜。

[教法建议]

1. 跳皮筋时边跳边音乐伴奏效果更好。
2. 对跳皮筋的动作可提出要求 如单足、双足、跨越跳高等。

跳山羊

[目的] 培养灵敏和发展跳跃能力。

[准备] 低山羊两个。

[方法] 把学生分成人数相等的两队，分别站在距山羊 5 米处的起跑线上。游戏开始 每队第一人助跑分腿跳过山羊 落地以后转体 180°，再由山羊底下钻过去跑回拍第二人的手掌。第二人做与第一人相同的动作 依次进行(图 55)



图 55

[规则]

1. 必须以单跳双落的方法起跳。
2. 身体钻山羊时不能碰器械。

[教法建议]

1. 游戏前应加强腕、膝和踝关节的准备活动。
2. 学生动作姿势不宜苛求，在山羊两侧可安排保护者。

钻跳赛

[目的] 发展灵敏性和弹跳力。

[准备] 排球场一块。

[方法] 人数相等的两路纵队，站在端线外，各队第一人进入场内两腿分立，弓背弯腰，双手扶膝站稳。第二人以双手按第一人背作分腿腾跃后，前跨一步，做与第一人相同的姿势；第三人从第一人背上作分腿腾跃后，再从第二人腿下钻过，并前跨一步与第一、二人作同样姿势。以下第四、五人……同样作跳跃、钻过动作连续进行，先完成者为胜。(图 56)



图 56

[规则]

1. 以教师鸣笛开始，不能先行起动。
2. 障碍之间距离不得大于 2 米以上。
3. 必须依次序先后跳钻，不得绕过。

[教法建议] 游戏前先做几次分腿腾跃的练习。

触吊球

[目的] 发展跳跃能力。

[准备] 吊球若干。

[方法] 学生分成若干组，各组成一路纵队，每组前方同等距离同等高度各吊球一个。（图 57）

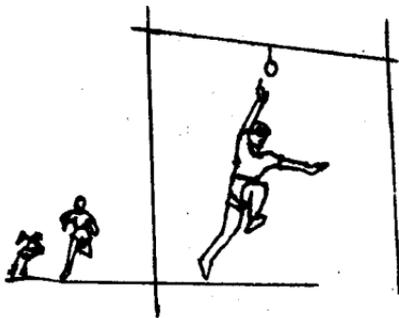


图 57

学生按要求做助跑起跳后用手触球，触到球即算摘到一个。吊球下设一人，随时报出摘到的数字。做一轮次后，摘得多的组为胜。

[规则]

1. 必须用单脚起跳后去触球。
2. 结合动作提出技术要求，不按规定技术起跳的触球无效。

[教法建议]

1. 挂吊球的带子不要太长，否则触球后的摆动太大，影

：下一个触球。

2. 若无技术要求，也可用接力的形式比在规定的时间内哪组摘得多。

猜拳跳远

[目的] 发展跳跃能力。

[准备] 在场地上划一条起点线，再划一条终点线，两线相距 20 米。

[方法] 游戏者要娴熟猜拳口令：象 > 虎 虎 > 鼠 鼠 > 象。象跳 3 次 虎跳 2 次 鼠跳 1 次。游戏开始 学生每组 2 人：一人猜拳喊口令，一人等待立定跳远 在两组的比赛中 先达终点线者为胜。

游戏再重新开始，跳者与猜拳喊口令者互换。

[规则] 跳后双脚不得向前移动。

[教法建议]

1. 也可将学生分成人数相等的两队，用上述方法进行比赛 累计每组得分 最后 以得分多者为胜。

2. 场地距离可根据游戏对象决定延长或缩短。

双脚跳绳接力赛

[目的] 提高跳跃能力和动作的协调性。

[准备] 跳绳若干根，一块篮球场。

[方法] 将学生分成人数相等的两队，分别成纵队站在篮球场的端线外，排头持绳作好准备。

听到出发口令后 双脚跳绳到前场端线然后返回 把绳交给第二名队员，第二名队员按同样方法进行。两组都作完后，以速度快慢分胜负。

[规 则]

1. 只许双脚跳 不许单脚跳。
2. 交绳必须在端线以外。

[教法建议]

1. 如器材允许，每人一根跳绳。
2. 可采用其它跳法或几种跳法相结合进行。

跳竿接力

[目的] 培养灵敏性，练习原地纵跳。

[准备] 体操棍两根。在场地上划两条相距 3 米的平行线。

[方法] 将学生分成人数相等的两队。各成一路纵队站在线上 排头手持体操棍面对全队同学站好(图 58)

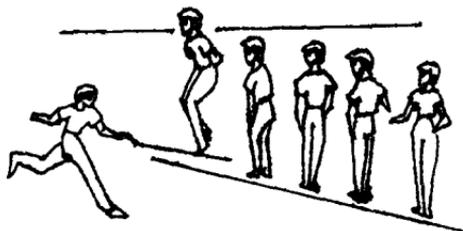


图 58

游戏开始，教师发令后，各队排头应使体操棍一端触线。向队尾方向跑动。各队从第一人起，依次在原地跳起，避免被棍触到。当最后一人跳过后，排头站到排尾。并将体操棍由队员传递给本队新的排头。游戏照此方法依次进行。全队每人轮流一次，最后排头持棍举起表示完成，游戏以先完成的队为胜。

[规则]

1. 体操棍一端必须触线。
2. 体操棍经过脚下的线时，双脚必须用原地向上跳的方法离开线，脚不得偏离开线而使棍通过。

[教法建议]

1. 学生做此游戏时，也可将棍触线的一端抬到与踝关节齐高以增加纵跳高度。
2. 可以让学生站成一圆圈，一人持一根较长的竹竿在圆圈内，使竿一端触地，以逆时针方向横扫。游戏可采用淘汰被触及者的方法进行。

双人蹲跳

[目的] 提高协调性及下肢力量，培养其相互协作能力。

[准备] 在场地上划两条相距 5 米的平行线 分别为起跳线与折回线。

[方法] 将学生分成人数相等的两队，各成两路纵队站在起跳线后。每队由第一组开始，两人背对背下蹲，并以两肘相挎 准备做蹲跳(图 59)

游戏开始，教师发令后，二人同时协调用力向折回线跳进，跳过折回线后再迅速跳回。以先跳回的组为胜，胜者得1分。游戏按照上述方法依次进行，最后以积分多的队为胜。



图 59

[规则]

1. 蹲跳时二人不得站起。
2. 必须二人都跳过折回线后，才能折回。

[教法建议]

1. 游戏前，应试做双人蹲跳动作。要求学生二人肘要夹紧，跳跃时要协调一致。可以轻声喊：“1、2、1、2”以协调用力。
2. 双人蹲跳也可改为侧向的蟹行动作，即二人左、右脚同时依次向前走或跳进。

双人跳绳跑

[目的] 培养相互配合，协调一致的合作精神，发展其跳跃能力。

[准 备] 跳绳（长 2.5 米）两根。在场地上划两条相距 15 米的平行线，一条为起点线，另一条为折回线。

[方法] 教师将学生分成人数相等并为偶数的两队，各成两路纵队站在起点线后 横排两人为一组。各队第一组学生并肩站立，一人左手握绳柄，一人右手握绳柄 把绳荡在身后做好准备(图 60)



图 60

游戏开始时教师发令，二人同摇一根绳并跳绳跑到折回线。脚触线后，二人再跳绳返回本队 把绳交给第二组 然后站到队尾。第二组学生接绳后 依照前面方法进行 直至全队轮流一次后 以先完成的队为胜。

[规则]

1. 跳绳跑时 必须连续一摇一跳 不得全跑。
2. 中途失误停绳后 必须在原地重新摇绳后 方能前进。
3. 两人的脚都触到折回线后 方能返回。

[教法建议]

1. 游戏前先试做几次双人跳绳。
2. 双人跳绳也可以二人前后站立，用后面人摇绳二人跳

进方法进行。

3. 折回线处可插两面小旗，要求跳绳人绕小旗跳绳跑回。

闯三关

[目的] 培养灵敏果断及目测力。

[准备] 长绳 3 根。

[方法] 学生每二人一组成二路纵队站立，选出三对摇绳者，保持一定间隔，按同一节奏摇绳(图 61)

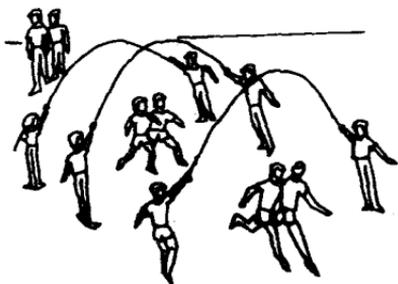


图 61

教师发出“开始”的信号后，二人拉手跑过三根摇动的长绳，顺利通过三关者为优胜，碰绳者应与摇绳者互换。

[规则]

1. 摇绳人不得任意加快或减慢摇绳的速度。
2. 必须按照规定的间隙“闯关”。

[教法建议]

1. 可安排闯关的二人同时在每一根绳处跳绳一次。
2. 可分组比赛, 一组做完后, 另一组进行, 以通过人数多少定胜负。

篱笆跳

[目的] 提高跳跃能力。

[准备] 接力棒二根。

[方法] 把学生分成二组, 间隔适当距离面对面成横排, 两臂侧平举拉手坐跪在地上筑成“篱笆”(图 62)

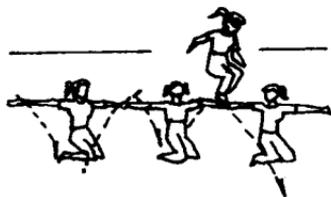


图 62

游戏开始, 排尾持接力棒从篱笆中间穿梭跳向排头, 将接力棒递给排头, 然后就和排头拉手做篱笆。接力棒逐个传到排尾, 排尾接棒后再向排头跳, 依次每人做一次, 先跳完者为胜。

[规则]

1. 臂必须伸直平举, 不准降低。
2. 除传接棒外, 两臂必须保持拉手姿势。

[教法建议] 可在跑中跳过篱笆, 也可始终用跳的动作

完成。

包、剪、锤

[目的] 发展弹跳力及灵敏性。

[准备] 场地一块。

[方法] 将学生分成人数相等的两组，成二列横队，左右间隔 1 米 两组相距 2 米 对面站好(图 63)

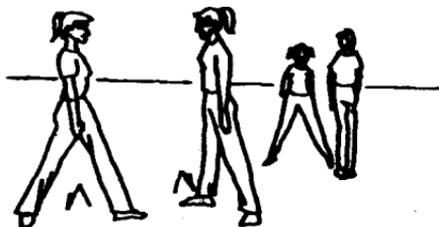


图 63

教师有节奏地喊“1、2、3”。当喊“1、2”时 都用力向上跳，喊“3”时起跳落地成下列三种姿势 两脚并拢落地 代表锤子；两脚前后分开落地 代表剪子 两脚左右分开落地 代表包袱。

根据两脚踏地的姿势判别胜负，锤子胜剪子，剪子胜包袱 包袱胜锤子 胜得多者为胜。

[规则] 必须按教师口令做，如果动作过慢则判为犯规。

[教法建议]

1. 跳得尽量高些 在未进行比赛前 可以先做几次 动作熟练后再比赛。

2. 也可安排每跳一次胜者前进一步，负者退后一步，这样经过一阵角逐两队的胜负便会一目了然。

跳障碍

[目的] 提高快速跑动中的灵敏性。

[准备] 在场地上划出若干间隔为 40、90 公分的格线和直径为 40 公分的圆。可以按人计算时间分胜负 也可以分成几个组进行比赛。

[方法] 每个格和圆内允许单脚着地一次，可以按人计算分胜负 也可以分成几个组进行比赛(图 64)

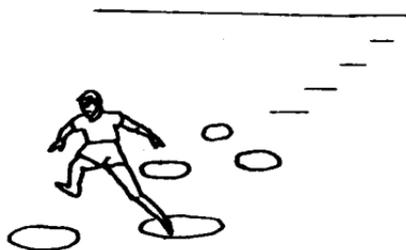


图 64

游戏的要求也可以变化 如过横线时并脚跳过 过圆时必须用远侧的脚交叉步跨进圆内等。

[规则]

1. 如有犯规动作或触线时 即扣 1 分。
2. 用的时间最短，扣分又最少者获胜。

[教法建议]

1. 格与圆的布置要在距离上有一定的难度和条件。
2. 如果格和圆用塑料条带做，能随意调整距离，效果更好 使用也方便。

跳越绳球

[目的] 发展灵巧，协调性及反应判断能力。

[准备] 将排球装在小网兜内系在一条长绳上。

[方法] 学生站成单行圆圈，相互之间约一臂距离。教师位于圆心，手持绳子一端，将球轮起平行于地面转动飞行。球离地约 20~30 厘米 速度快慢酌情掌握(图 65)

当球经过时 圆圈上的学生必须跳起让绳球通过。如被绳球缠住或被击中为失败。若干次后，由失败者表演一个节目。

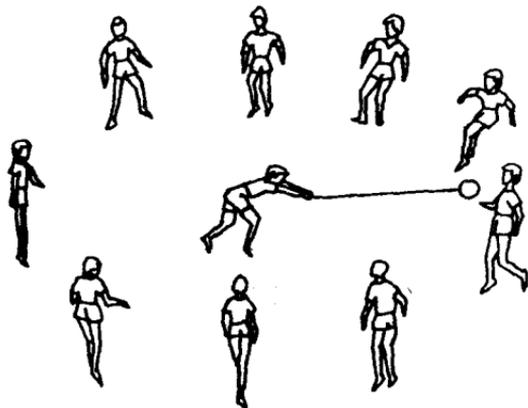


图 65

[规则] 不得离开圆圈站立。

[教法建议]

1. 球不要离地太高。
2. 轮球者可采用变速方式进行。

火车赛跑

[目的] 发展腿部力量和动作的协调性。

[准备] 篮球场一块。

[方法] 将学生分成人数相等的两队，各成纵队站在起点线后，每个队员都把自己的右（左）脚伸给前面的人。左（右）手用手掌兜住后面队员伸来的脚，右（左）手搭在前人的肩上。排头不伸脚，排尾不兜脚，组成一列“火车”（图 66）



图 66

听到出发口令，全队按照一个节拍向前跳动，排头可以走步。以“车尾”先通过前场端线的一组为胜。

[规则] 如遇“翻车”或“脱节”，必须在原地接好后方能前进。“列车”完整通过终点才能计成绩。

[教法建议] 此游戏应根据学生不同条件来确定跳跃的距离。

胜进败退

[目的] 发展下肢力量和反应速度。

[准备] 在场地上划两条相距 40 米的平行线为起点线。

[方法] 将学生分成人数相等的两队，各成纵队分别站在两条起点线后彼此相对站好(图 67)

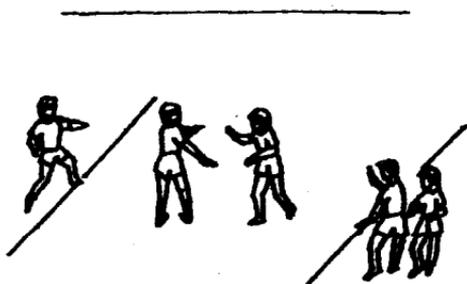


图 67

游戏开始，教师发令后，两队排头做蛙跳跳向对面起点线。当两人相遇时，停下来猜拳。胜者继续向前跳，败者退出游戏回到本队队尾。与此同时，败者队的第 2 人立即起跳，与胜者相遇时，停下来猜拳，依前进行。最后以先达对方起点线的队为胜。

[规则]

1. 猜拳的负者须立即归队，不准阻挡对方前进。
2. 必须在猜拳后负方队员向回跑时，负方的下一个人才

能起动跳出。

[教法建议]

1. 此游戏所规定的蛙跳可以改成单脚跳、侧向跳等形式进行。

2. 猜拳的方法 双方可先分别确定为单双数 猜拳时 两个各自出示手指，以和规定数吻合的为胜。或者选用石头、剪子、布的游戏方法定胜负。

第三节 投掷类体育游戏

攻地堡

[目的] 培养机智、灵敏以及协作配合的能力。

[准备] 排球两个。在场地上划 3 个直径分别为 1 米、8 米、12 米的同心圆。

[方法] 教师可将学生分成人数相等的两队，一队为进攻队，一队为防守队。守队选一名队员站在小圆和中圆之间防守。攻队队员站在大圆圈外 持球准备进攻(图 68)

游戏开始 教师发令后 攻队寻找机会设法将球攻入小圆圈内地面 守队尽量防止球攻中。攻队用球击中小圆地面 算得 1 分。当规定的时间已到 攻守互换 最后得积分多的队为胜。



图 68

[规则]

1. 防守队员可以用手或脚阻止球落在小圆内，但不得踩线或用身体任何部位触及小圆内地面。

2. 防守队员可以组成人墙阻止持球人投球，但不能出大圆或进入中圈。

3. 攻队队员之间，可以相互传球以捕捉战机，并可采用跳起投球或两球同时投击的方法得分，但不得进大圆。

4. 不得故意用球投击防守队员。

[教法建议]

1. 此游戏也可用一个球，以增加进攻队的难度和减轻防守队的负担。

2. 3个同心圆之间的距离和各个圆的大小可适当调整。

打龙尾

[目的] 培养灵活、敏捷、反应迅速的能力，提高投掷的准确性。

[准备] 排球 1 个。在场地上划 1 个直径为 10~12 米的圆圈。

[方法] 将学生分成人数相等的 3 个队。一、二两队的学生均匀地站在圆圈线外，由 1 名学生持球准备掷击“龙尾”。第三队成纵队，后面的人扶前面人的腰站在圆圈内（图 69）

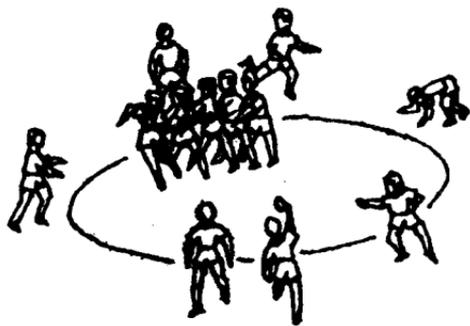


图 69

游戏开始，教师发令后，圈外的人相互传递球，捕捉时机，掷击“龙尾”。“龙头”可以用手挡打来的球；“龙尾”则迅速奔跑躲闪，以避免来球。如果“龙尾”被球击中，则担任“龙头”。圈外的人再打新的“龙尾”。游戏如此依次进行，直到全队均担任过“龙尾”并被击中为止，然后与第一或第二队互换角色，游

戏继续进行。

[规则]

1. 掷击者必须站在圈外，不得踏、越线。
2. 只准掷击“龙尾”的腰以下部位。
3. “龙头”、“龙尾”必须保持纵队队形。“龙尾”不能卷缩在队伍内，队伍也不能断开。

[教法建议]

1. 被击中的“龙尾”也可站在圆圈外帮助打“龙尾”。当2/3的人被击中出圈后则换第二队继续进行游戏。
2. 三个队可进行定时比赛，以在同样时间内被击中人数少的队为胜。

击球出城

[目的] 发展手臂力量及投掷的准确性，培养其相互协作的精神。

[准备] 篮球 1 个、小橡皮球若干个。

在场地上划一个边长为 12 米的正方形，再于中间划一个边长为 1 米的小正方形。将篮球放在小正方形的中间。

[方法] 教师可将学生分成人数相等的四个队，分别成横队站在大正方形的边线外，面向小正方形，每队 1/3 或 1/2 的人手持小橡皮球做为准备(图 70)

游戏开始，教师发令后，各队手持小橡皮球的人用球击小正方形中的篮球，并使其滚出对面的边线，可以接住或捡取滚过来的小皮球，投击篮球，直到篮球被击出小正方形为止。各队的胜负，以将篮球击出界的边线方位来确定。

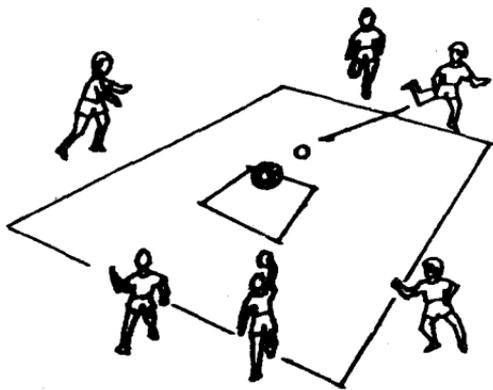


图 70

[规则]

1. 投掷小皮球的人不得进入大正方形，否则算犯规，停止其游戏。
2. 篮球被击出界的边线对面一队为胜。
3. 拾球的人只能就近拾球，不得乱抢球。

[教法建议]

1. 可根据学生的年龄和投掷能力，适当调整两个正方形的大小。
2. 亦可用两队对抗赛的方法进行游戏。

看谁投得准

[目的] 发展上肢力量，提高投掷的准确性。

[准备] 小足球场 1 块、球门架 1 个、球若干个。

[方法] 每人 1 球，按报数顺序站于球门前一横线上，教师叫号后，被叫者立即将球射出。可用各种射门方法，看谁投得准。(图 71)

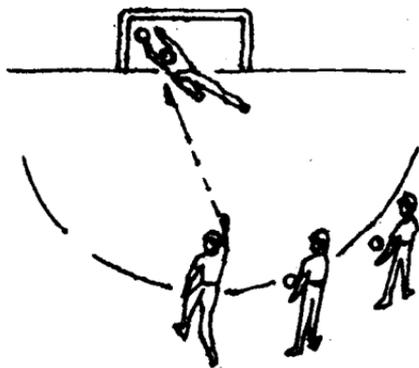


图 71

[规则]

1. 射门 2 次不进者 罚俯卧撑 10 个。
2. 守门员 3 次以上未挡出者受罚。

[教法建议]

1. 人数多可每人投掷 1 次，轮换进行。人数少可每人投掷几次。
2. 可分 2 组对抗 根据 2 组进球多少决定胜负。

投 靶

[目的] 提高投准能力，发展力量素质。

[准备] 在排球场的进攻线旁各划两个直径 1~1.5 米的圆圈 排球若干个。

[方法] 将学生分成人数相等的两个队，每人发 1 个排球 两队队员分别站在进攻线与端线之间(图 72)

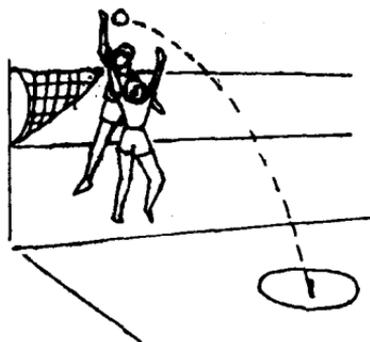


图 72

教师发令后 两队前两名队员同时走到网前 当教师鸣笛后，一方队员把球投到对方圈内 另一方防守 如投中圈内得 2 分(投入任何一个圈内)投入场内得 1 分。前两名队员做完后 排在队伍后面 再由下两名队员做 最后看哪队得分多。

[规则]

1. 双方队员不准触网。
2. 如防守者防守住(即打出或接住对方投来的球时)得 1 分。

[教法建议]

1. 网高可适当调整。
2. 可以安排 2 人拦网。

投传球比赛

[目的] 提高传球的速度、距离和准确性。

[准备] 相距 20 米划两条线，垒球或小橡皮球若干个。

[方法] 把学生分成 4 人一组 其中甲、乙两人站在一条线后 在他们正前方的场内 丙、丁 2 人站在另一条线后 甲队员拿球。组与组之间保持 5~6 米的间隔(图 73)

鸣笛后 甲传球给丙并跑到丙的位置 丙接球后传给乙并跑到乙的位置…… 这样连续做到四人恢复原位置时结束 先完成的组获胜。

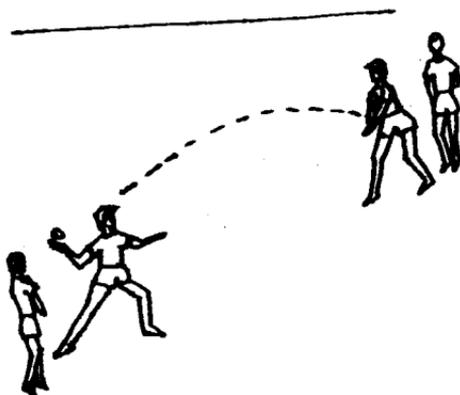


图 73

[规则]

1. 按规定次序传球或跑位 要求快、准 并注意安全。
2. 中途失误，可捡球继续比赛。

[教法建议] 学生之间的传球距离可根据条件而定。

看谁得分多

[目的] 提高投掷的准确性和弹跳力。

[准备] 砂包 1 个。

[方法] 学生一路纵队在起跑线后，先将砂包投向标有数字的格内，然后用规定的跳跃方式逐格跳到砂包落的数字格内，捡起砂包后再逐格跳回，以砂包所落格的分数记分。

下一人继续做 反复轮流 积分多者为胜(图 74)

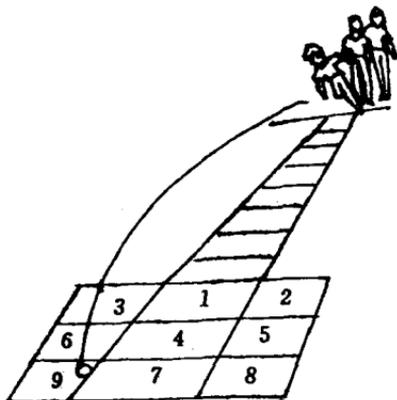


图 74

[规则]

1. 砂包没投中数字格或跳时踏线为失败。
2. 砂包压线则以较小的数为得分数。
3. 每格内，脚只准落地一次。

[教法建议]

1. 每格之间可用小棍架设高度障碍，增加游戏难度。
2. 跳的格数，格的大小和障碍高度等，以学生的能力和跳跃方式而定。
3. 可安排分组进行比赛。

攻 碉 堡

[目的] 提高投掷能力及灵活性。

[准备] 标竿若干根，排球 2 个，在场地上划 1 米和 8 米为直径的同心圆 2 个。

用标竿分别在 2 个小圆内架起条件相等的“碉堡”2 个。

[方法] 将学生分成人数相等的两队，分别站在两个大圆外。每队派 3 人到另队圆内作“碉堡”的守卫者(图 75)

当教师发出“开始”的口令后，站在圆外的人用排球向“碉堡”打击，守卫者千方百计将球挡住，不让球打着“碉堡”。攻打者可互相传球以调动守卫者，先打倒“碉堡”者为胜。然后再重新更换守卫者继续进行。采用三打二胜，也可 5 打 3 胜。

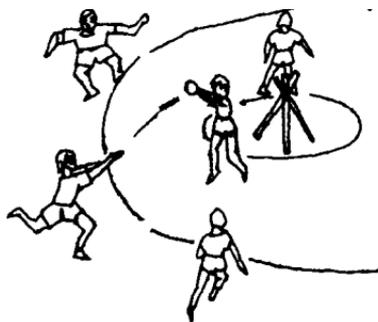


图 75

[规则]

1. 投掷者不得踏入大圆内，踏入者取消资格。
2. 防守者不得踏入小圆内，踏入者取消资格（或两人守卫）。
3. 到 3 分钟时还未决定胜负为平局，重新更换守卫者。

[教法建议]

1. 注意安全，不得故意用球打人。
2. 投球的方法可根据课的任务和对象而定。如：双手头上、单手肩上等。

冲过封锁区

[目的] 发展投掷、奔跑和躲闪的能力。

[准备] 球场一块、球若干个。

[方法] 学生按人数平均分为甲、乙 2 队。甲队分两组站在两边线外 每人手持一球 以整个球场为“封锁区”。乙队站在球场端线外 当听到教师发出“冲锋”信号后 以快速跑跳和躲闪动作冲过“封锁区”到对面端线以外。看有多少人被球击中 双方交换进行 以被击中少的队为胜(图 76)

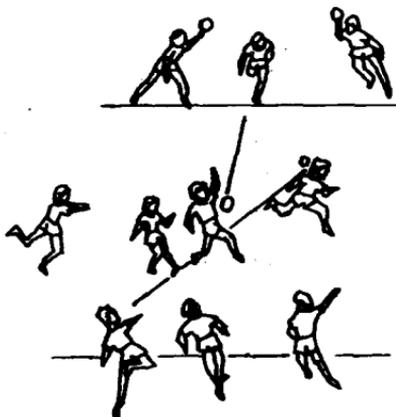


图 76

[规则]

1. 投掷人不得踏线，不得进区掷球。
2. 掷球只限击腰部以下部位。

[教法建议]

1. “封锁区”的界限可根据游戏对象的不同做适当调整。
2. 教师在游戏过程中，注意有时指出某些危险动作。

击 球

[目的] 发展投掷力量。

[准备] 实心球 2~4 个，排球或稍轻的实心球每人 1 个。在排球场地沿边线方向划 3 条线分别为中线与限制线。

[方法] 分成人数相等的两队，每人持排球或实心球 1 个。(图 77)

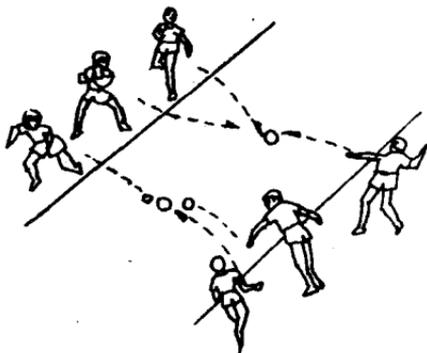


图 77

将重量稍大的实心球放于中线上 当发出口令后 每人用手中的球向中线的实心球投出。

将实心球击到对方限制线外为胜。

[规则] 掷者不准过线击球。

[教法建议] 可采用各种掷球方式 如 单手、双手 也可采用双手胸前或双手头上。

投柱球

[目的] 发展上肢力量。

[准备] 划一块长 16 米宽 13 米的长方形场地。在边线 8 米外划一条平行线为中线，距两端线 1 米外 各划一直径 2 米的圆圈。在圈内各放一个跳高架，在距跳高架 4 米处划一条自由投掷线。篮球 1 个。

[方法] 把学生分成人数相等的两队，两队各选一守者站在圈内，其他人分成攻守两组，攻组站在中线附近，守组站在本方圆周附近(图 78)

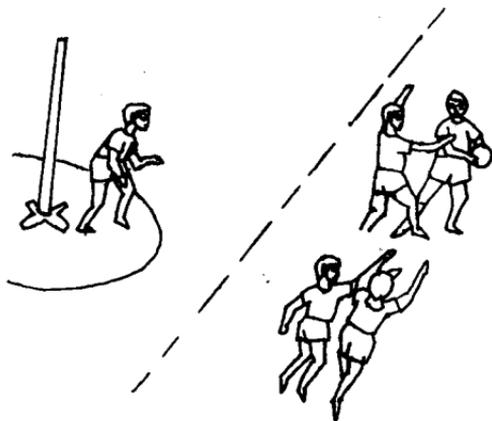


图 78

游戏开始，在中线跳球，得球一方借传球接近对方圆圈，用球投打跳高架打中一次得1分。每次投中后，中间跳球重新开始，在规定时间内投中次数多的队为胜。

· [规则]

1. 传球方法不限。
2. 不得带球走或跑超过两步。
3. 防守队员不得越过中线。
4. 守卫者不得出圈，其他人不得入圈。
5. 犯规时由对方在自由投掷线掷球，其他人均在自由投掷线外。

[教法建议]

1. 场的大小可根据年龄或人数多少而定。
2. 在规定的活动时间内，可做休息或更换场地。
3. 两队应有不同的鲜明标志。

炸碉堡

[目的] 发展上肢力量。

[准备] 划一条弧形投掷线，在线前面15米处放置一只大箩筐。手榴弹若干。

[方法] 把学生分成4个组，各组分别站在投掷线后，依次用小木棒对准筐口，用手腕鞭打的投掷方法，使手榴弹在空中沿横轴方向翻滚投出，投进多的组为胜。（图79）

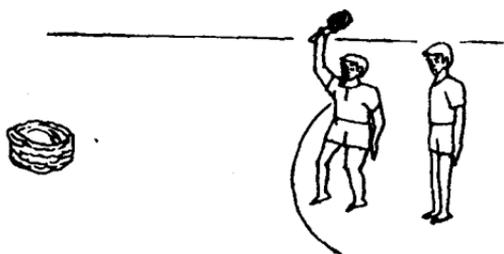


图 79

[规则]

1. 过投掷线投进无效。
2. 未按规定动作投无效。

[教法建议]

1. 此游戏配合手榴弹教学时进行效果较好。
2. 游戏中可纠正动作。

打野鸭子

[目的] 发展投掷、准确、闪躲、灵敏等能力。

[准备] 排球场地一块 排球 2~3 个。

[方法] 将学生分为人数平均的两队，以猜拳方法决定谁先作“野鸭”或“猎人”。以半块场地为“湖泊”，“野鸭”在湖里，“猎人”在岸上。猎人手中保持 2~3 个排球为子弹。（图 80）

教师鸣笛开始 猎人用球打“湖”内的野鸭 湖中的野鸭凡

被击中者退出球场。在规定时间内，两队交换。击中野鸭多者为胜。此游戏中的“湖泊”可改为圆形。可规定单位时间内打中野鸭数字的多少。

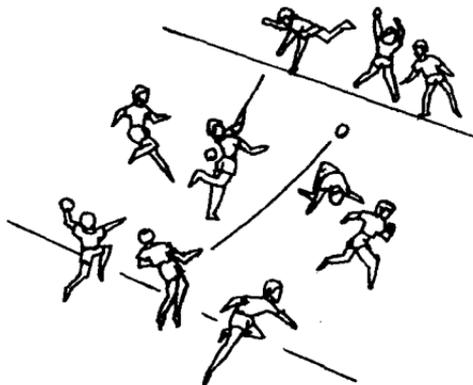


图 80

[规则]

1. 野鸭活动范围不得离开“湖泊区”。
2. 猎人不得进入“湖泊”之内射击。
3. 球出场外，猎人必须迅速捡回，时间计在比赛有效时间内。

[教法建议]

1. 有条件的，可分两个场地进行。
2. 如节省因捡球而浪费的时间，可备用 2~3 个球。

第四节 球类体育游戏

冻 人

[目的] 提高机智、灵活和快速反应的能力。

[准备] 一个篮球、一块篮球场地。

[方法] 把学生分成人数相等的两个队，分散在篮球场内。(图 81)

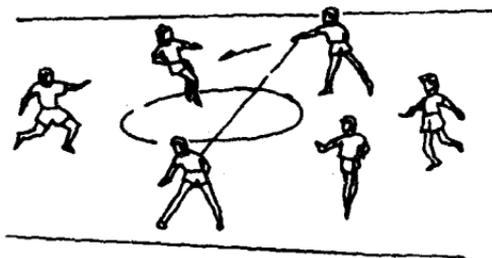


图 81

游戏开始 各队先出一人在中圈跳球 得球的人便可掷击对方 被击中者必须原地不动 即为“被冻”。双方都可在场内跑动捡球或掷击。“冻人”如果在原地获得球 便为“解冻”可继续参加游戏。在规定的时间内，被冻人数较少一队为胜。

[规则]

1. 获球人只能原地掷击对方 不准运球、传球。
2. 只能掷击对方膝部以下，违者击中无效。

3. 球出界 由对方掷界外球。“争球”由教师主持跳球。
[教法建议] 可根据学生控制球的能力, 改变要求。

运 球

- [目的] 提高运球能力, 发展灵敏素质。
[准备] 篮球场一块 划三条标志线 篮球两个。
[方法] 将学生分成人数相等的两队, 站成两路纵队。

(图 82)

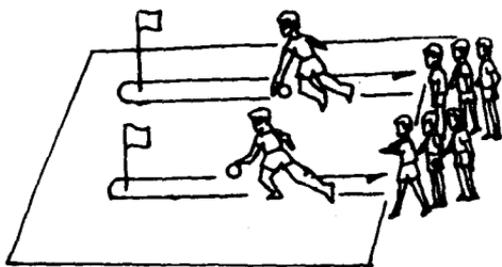


图 82

教师发令后, 各队第一个队员左手运球到第 1 条横线处, 换右手运球到第 2 横线处 (即中线处) 换成地滚球到第 3 条横线处 再经自己腰后传球 3 次。然后用右手运球回本队把球交给本队第二人, 自己站到本队的排尾。最后以哪队先完为胜。

[规则]

1. 按照教师规定的方法运球。

2. 球在哪里丢失，应在哪里捡起来继续运球。

[教法建议]

1. 此游戏可作为一般运球练习，也可做为篮球运球的辅助练习。

2. 可根据学生水平规定运球前进过程中做各种练习。

拾放球投篮接力

[目的] 提高在快速跑中捡地面球及快速运球上篮的能力。

[准备] 两个篮球、一块篮球场。

[方法] 把学生分成人数相等的两个队，分别站在两端线外，中线两端各放一个篮球(图 83)

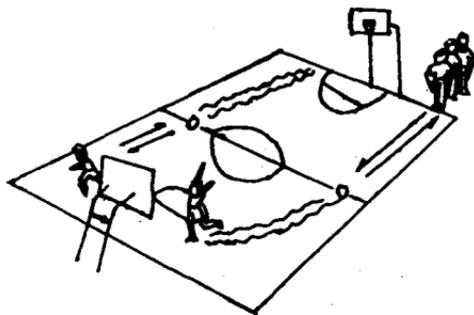


图 83

游戏开始，各队排头快速跑到中线，捡起地面上放好的球，快速运球上篮。投中后按原路线运球到中线，把球放在地面上，跑回端线。下面的队员按同样方法进行，直到全队做完。

速度快的一队为胜。

[规则]

1. 在前一队员跑回端线后，下一个队员才可起跑。
2. 每次投篮必须投中后才能返回。

[教法建议] 各场比赛应调换游戏方向，使左右手都得到锻炼。

折线运球

[目的] 提高在快速运球中，运球变向的能力。

[准备] 两个篮球，一块篮球场。

[方法] 把学生分成人数相等的两组，分别站在同一端线的两个场角上，排头各持一球。游戏开始，学生依次按图示路线运球接力比赛，运球返回时仍按原来路线，运行速度快的一组为胜(图 84)

[规则]

1. 运球变向时，必须有一只脚先后踏入罚球线、边线的中心、前场场角上。

2. 交接球必须在端线外进行。

[教法建议] 应根据教学对象变换运球方式。

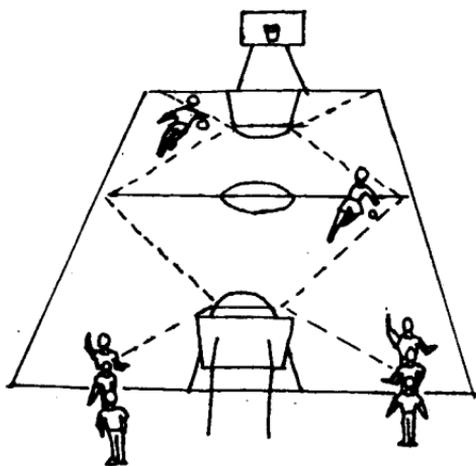


图 84

推球过线

[目的] 发展投掷力量。

[准备] 铅球若干个，在离地面 3~4 米处的空中拉两条绳。

[方法] 将学生分成人数相等的二组，站在自己场地离横线投影点 2 米处，游戏开始，先行推球的学生站在推球点 其他人站在后面 2 米处。学生单手持球于右肩上，然后下蹲并迅速蹬地推球，尽量将球推过架设在空中的线。每人推一次后，推过线的人数多的组为胜。如果都能推过，可增加距离

再比。(图 85)

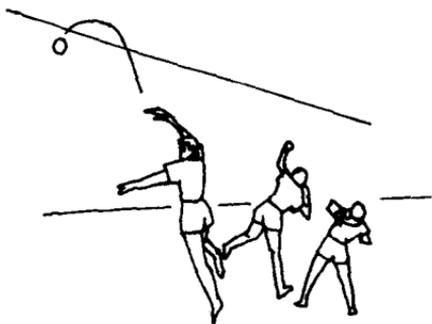


图 85

[规则]

1. 必须单手持球由肩上推出。
2. 如果球碰到绳即判为失败。

[教法建议]

1. 两队可先做几次练习后，再进行正式比赛。
2. 投球方法可有变化。

滚球击弹

[目的] 发展手臂力量，提高投掷的准确性。

[准备] 排球两个、火棒（或手榴弹）10个。

在场地上划一条起掷线 线前 5 米处并排划 2 个长 60 厘米、宽 30 厘米的小方阵。每个方阵内设置 5 个火棒。

[方法] 教师可将学生分成人数相等的两队，各成纵队站在起掷线后，分别与两个小方阵对正，各队排头手持一个

排球做好准备(图 86)

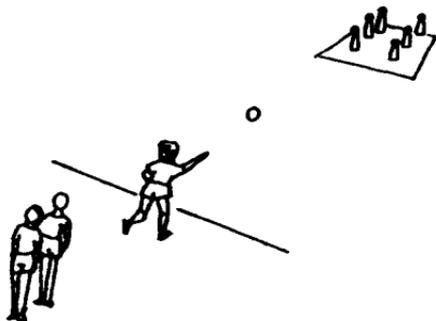


图 86

游戏开始，各队排头将球沿地面掷出，使球滚向小方阵，并设法击倒火棒。如果击倒一个火棒得 1 分 击倒两个得 2 分 全部击倒则得 5 分。击倒火棒后，要把火棒重新扶起放好，并将球交给第 2 人 自己站到队尾。游戏依次进行 每人掷球一次，最后得积分多的队为胜。

抢截球

[目的] 发展和提高反应能力。

[准备] 排球场一块，排球一个。

[方法] 在球场上，8~12 人分成两队，比赛以跳球开始。得球一方在同队之间接连传接 10 次 而不被抢断则得一分。如传球不到 10 次时而球被断走则取消已传次数。抢断到球的一方应在同队之间传递，争取得分。在规定时间内得分多

的队为胜。(图 87)

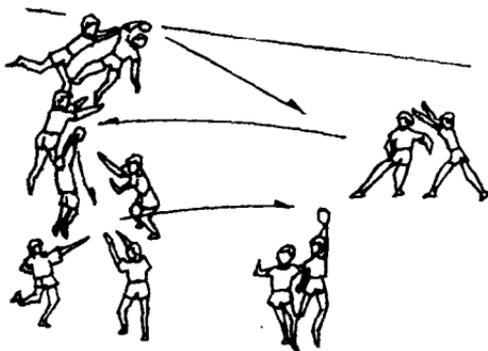


图 87

[规则]

1. 持球学生不得走两步以上，不得运球。
2. 抢断球时不得有犯规动作。
3. 同队之间传球超过 10 次 而球仍未被断去 可继续得分。

[教法建议]

1. 提示学生注意正确传球姿势和要领。
2. 也可采取打擂台方式进行。

快速传球

[目的] 提高传、接球的速度和准确性。

[准备] 篮、排球若干。在场地上画若干组相距 3 米的平行线。

[方法] 教师将学生分成人数相等且成偶数的若干组 (10 人一组为宜) 每组成两列横队 面对面 保持适当间隔站在两条平行线上 各组排头手持一个篮球 (图 88)

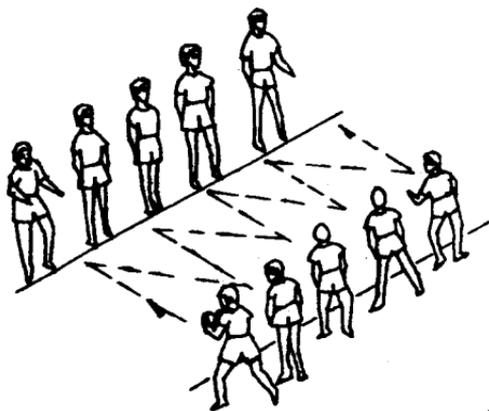


图 88

教师发令后，排头按规定的方法顺序传球。最后以球到排头手中为止，以先完成的队为胜。

[规则]

1. 必须按规定的方法传球，传球的顺序和路线不得变

更。

2. 传球失误时，必须把球拾起来回到失误地方继续进行。

3. 传球时脚不得踩线和越线。

[教法建议]

1. 此游戏的传球方法、距离可根据实际情况变换。

2. 此游戏也可改为排球传球方式或足球传球的方式进行。

运球投篮

[目的] 培养协调性。

[准备] 篮球场一块，篮球若干。

[方法] 把学生分成人数相等的两队，成纵队分别站在端线的右侧。

教师发令后，各队第一人同时运球到对方篮下投篮，回来交给本队下一个人，先完成的队为胜。

[规则]

1. 运球时球在哪里脱手，就捡回在哪里重做。

2. 投球者不得越过端线。

3. 交接球只能用手递，不能运传球。

[教法建议]

1. 也可在运球路线上设障碍。

2. 也可根据学生情况增减难度。

抢圈中球

[目的] 发展快速起动和应变能力。

[准备] 篮球一个，篮球场地一块。

[方法] 把篮球放在篮球场的中圈内，将学生分成人数相等的两队，各成纵队并排（两队间隔 2 米）面对中圈站在球场中线一端的边线上（图 89）

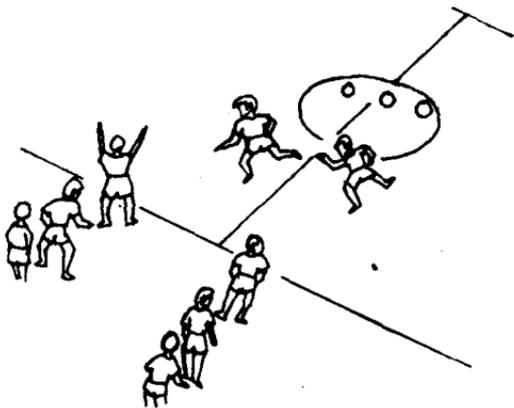


图 89

游戏开始时，每队排头做起动准备。当教师发令后，排头迅速起动跑向中圈，去争抢圈内篮球，抢到球并跑出圈者为本队得一分。如在跑进中圈还没跑出圈被对方拍到身体，则双方均不得分，然后两人排到各队队尾，由两队第 2 人再争圈内球。

[规则]

1. 听到教师发令后，方能起抢球。
2. 在争抢圈中球时，双方如速度相近时可在圈外寻找机会抢球，一旦进入圈内不抢球算失败。
3. 抢球时，双方只能用手拍其身体。

[教法建议]

1. 在抢圈中球时，可用假动作迷惑对方，以达到抢球而不被对方拍到身体的目的。
2. 此游戏人数过多时可分为 6 队，每 2 队为一对抗组，分别对准篮球场 3 个圈进行争抢。

投篮晋级

[目的] 提高投篮命中率，掌握不同位置投篮技术。

[准备] 以篮球场端线中点为圆心，画一条半径为 5.0m 的弧形线，并在弧上画 5 个分别为 0°、45°、90 的点，此点为投球点。篮球若干个。

[方法] 可分成人数相等的若干队，每队由排头在 0°外投篮，命中者到下一个投球点继续投球。未中则在原地不动，由第二人开始投，依次进行，各队统计命中球数决定胜负。

[规则]

1. 投篮时脚不能踏线。
2. 投篮未中者退出比赛。
3. 命中球数相同时，则以命中五个球中多者为胜。

[教法建议]

1. 投篮点可随意增减。

2. 可将不同场地的各优胜队集中比赛。

中心球

[目的] 提高传球兴趣。

[准备] 球场一块，排球若干个，划两个 9 米直径的圆圈。

[方法] 将学生分成人数相等的若干队，每队站成一个圆圈，学生之间两臂间隔，队长站在圆心，手持一排球（图 90）



图 90

教师鸣笛开始，队长依次按逆时针方向用上手传球给每个学生，学生依次用同样方法传给队长。

先传完一轮者为胜，也可计时，传球次数多者为胜。

[规则]

1. 传球学生站在划好圈外，不得进圈传球。
2. 传球中失误时，谁失误谁拾球后继续比赛。
3. 不得隔人传球。

[教法建议] 可变换传球方式 如队长垫球 学生手上传球。

传球下蹲

[目的] 发展灵敏素质。

[准备] 篮球场一块，篮球 2~4 个。

[方法] 将学生分成人数相等的两到四个队。各队排成横排站立 队与队间隔 2 米 队员之间 2 米间隔。(图 91)

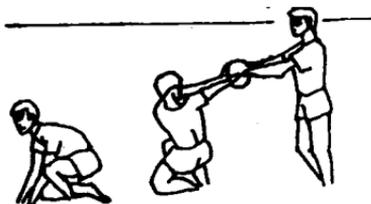


图 91

鸣笛后 各队排头传球给第 2 人 传球方法可根据学生情况规定，传完立即做蹲撑动作。第二人按第一人方法做，依次类推。当最后一人接传下蹲后，全队迅速站起来，快者为胜。

[规则]

1. 蹲撑时手一定扶至地面。

2. 本队最后一个学生接球下蹲手触地面，其它队员才能迅速站起来。

[教法建议] 结合各种球类技术动作教学情况安排传球方式 可难可易。

追 球

[目的] 提高排球的基本技术。

[准备] 在场地上画一个直径为 3 米的圆圈，排球一个。

[方法] 学生以小圆圈为中心，围成一个大圆圈（彼此间隔 2 米）。选出一名队长站在小圆内，手持排球做好传球准备。再选出一名追球者站在学生已圈成的圈外。（图 92）

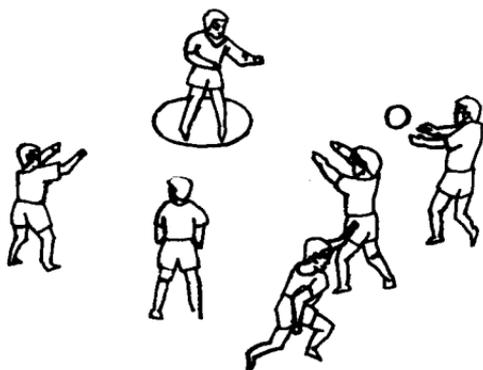


图 92

游戏开始 队长将球传出 圆圈上接球人再将球传回 追拍者则围着圆圈快速奔向接球人。在其接传球时，以手拍其背，被拍到的队员与追球者互换位置后，继续进行游戏。

[规则]

1. 追球人必须在接球人接传球时拍到背部方为有效，球出手后再拍则无效。
2. 传接球必须与队长进行，否则算失误，与追球人互换位置。
3. 队长不得越出小圈接球。

[教法建议]

1. 此游戏可以任何方式传球。
2. 追球人可视情况替换。

挖地雷

[目的] 发展灵敏性，培养相互协作的能力。

[准备] 篮球场地一块，篮球一个。手榴弹 4 颗 两颗为一组 放在两个半场的罚球线上。

[方法] 可将学生分成人数相等的两组，各成一列横队，面对面分别站在各自半场的罚球线上。各队选出一名学生 游戏开始 两队“工兵”在中圈跳起争球。各队可用传球或集体掩护本队“工兵”持球接近对方罚球线上的手榴弹 寻找机会击倒手榴弹。如有一方的两颗手榴弹先被对方的“工兵”用球击倒，则算对方胜利。

[规则]

1. 双方攻守中，不许身体接触，只许手抢断球和阻截攻

击本方“地雷”的来球。

2. 非指定工兵队员用球击倒手榴弹时无效，可将手榴弹重新竖起。

占有地盘

[目的] 发展灵敏性。

[准备] 球 20 个，在场地上划若干个直径为一米的圆圈。

[方法] 二人一组，圆圈中央站着的一个人是“守”方，圈外五米处也站着一个人，手中持球，待信号一发，立刻持球跑向圆圈 企图将球放在圈中央 时限 1 分钟。守方在圈内尽量阻止对方进来 可用推、挤、撞的方法或其它方式击退对方，如果对方将球放在圈中央 就算胜(图 93)



图 93

[规则]

1. 按教师指定的方式来阻挡对方。
2. 按教师要求的方式持球进攻。

[教法建议]

1. 充分做好准备活动，注意安全。
2. 如果一种球不够，可采用其它球代替。
3. 也可采用分组对抗的形式进行。

争 夺

[目的] 提高反应速度和灵敏性。

[准备] 篮球场地一块，球或棒类物件若干。

[方法] 学生排成相向的两列横队，在两条端线后站好。每两人一对，物件放在中央的圈内。

教师鸣笛后 两人跑向物件处 双方都力图把物件先抢到自己手里而跑回线后。每当一人抢到物件时 另一人如用手拍击到他时 另一人为胜。

进行一定时间时教师可鸣笛结束，看胜负各有多少人。

[规则]

1. 不准抢跑。
2. 物件被抢出圈而又没被对方拍中者即为胜。

[教法建议] 注意安全，跑动的距离不宜过长。

巧入营门

[目的] 提高灵敏性和变向移动能力。

[准备] 4个篮球,一块篮球场。

[方法] 把学生分成人数相等的两组,以篮球场中线为界,各以半场为营。

在中线上放四个篮球,间隔约两米左右,作为双方的营门。双方各出一人,甲方攻,乙方守。甲方设法利用虚晃、变向跑等假动作摆脱乙方的守门,从营门中进入乙方营地。如果跑进对方营地为攻方得一分,如果被对方拍击到,守方得一分。易人再战,交换防守。

在规定的次数或时间内,双方以得分多者为胜。

[规则]

1. 攻方必须从营门中间进入对方营地。
2. 守方不得越过营门去拍击攻方队员。
3. 攻方队员已明显跑入守方营地以后,守卫人就不再追拍,判攻方得分。

[教法建议] 此游戏适用于具有一定技术基础的人。一般学生进行时可降低要求。

传球比快

[目的] 提高快速传接球能力。

[准备] 两个篮球。

[方法] 把学生分成人数相等的两队，互相交错地站成一个圆圈，圆的直径为 10~12 米。每队选一人站在圈中央，圈中人各持一球，背对背站立(图 94)

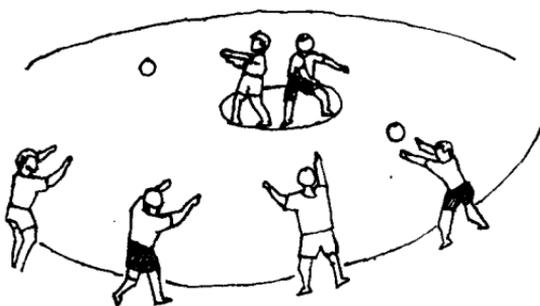


图 94

游戏开始，圈中人按同一方向依次传给本队的每一个人，每人接球后立即把球回传给本队的圈中人，连续进行。两队互相赶超，超越对方的队为胜。

[规则]

1. 圈中人只能在圆心直径为 1.8 米（即篮球场的中圈或罚球圈）的小范围内移动，而且必须依次传球给本队人员，不得间隔。

2. 任何人不得干扰对方传球。
3. 如果传接球失误，要从失误人那里继续传球。

[教法建议]

此游戏应该在学生已掌握正确传球动作的基础上进行，避免由于球快而破坏了正确的传球动作。参加游戏的人数不能少于 10 人。

综合接力

[目的] 提高手臂力量和跳跃及快跑的能力。

[准备] 两个篮球，一块篮球场。

[方法] 把学生分成人数相等的两队，在篮球场同一端线后分别站成纵队，排头各持一球。

游戏开始 排头运球至中线 放下球 做三个俯卧撑后快跑到前场篮下，双脚跳接篮板三次，然后快跑至中线，运球回队。下面的人员照此依次进行，全队做完为止。速度快的一组为胜。

[规则]

1. 严格按照动作要求去做，不得投机取巧。
2. 前后两人必须在端线以外交接球。

[教法建议] 俯卧撑与横篮板的次数可根据学生水平适当增减，也可用摸吊在篮板下的球或可改为向上跳 3 次。

二人争球

[目的] 发展手指和手臂力量。

[准备] 两人 1个篮球。

[方法] 教师可将学生分成人数相等的两队成横队面对面站立 每两人一对 伸直两臂持一个球。听到教师发令后，两人立即争夺球，夺得一次为本队得一分，比赛 3 次 最后以累计得分多的队为胜(图 95)

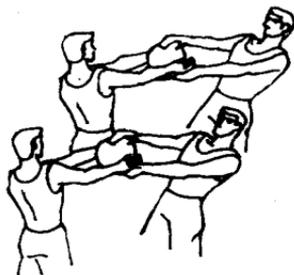


图 95

[规则]

1. 持球时，两手只准握住球的两侧，不得手指连接或交叉将球抱住。

2. 夺球时，不准屈臂和扭转。

[教法建议]

1. 此游戏也可在两队间划一条线，并在各自身后一定距离再划 1 条线 比赛时以将对方拉过自身后的线为胜 并为本队得一分。

2. 如球少时，可改为挑战赛。两队轮流各出一名学生夺球或采取淘汰赛皆可。

传球射门

[目的] 培养互相配合的意识，提高快速传球的能力。

[准备] 篮球场地，一个篮球，以跨栏架为球门，球门置于篮球架前。

[方法] 把学生分成人数相等的两队，每队选出一名守门员(图 96)

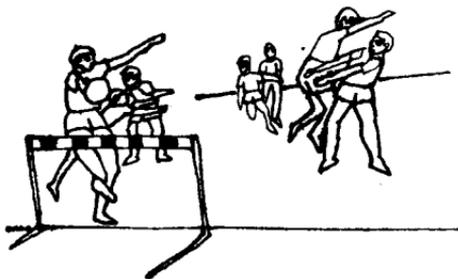


图 96

游戏开始 两队在中圈跳球 获得球的队以各种方式的传球向前推进，并设法传球射门，进一球得一分。另一队积极抢断 组织反攻 在规定的时间内 得分多的一队为胜。

[规则]

1. 不许踢球。
2. 守门员可以进入对方三秒区，其他队员不得进入三秒区。

3. 守门员可用身体的各部分挡球。

4. 其它规则可按篮球规则执行。

[教法建议]

1. 安排各队的人数应适当。

2. 可划出限制区 在限制区内故意犯规 判罚“点球”。

传球触人

[目的] 提高传接球能力及闪躲的灵活性。

[准备] 篮球场一块，篮球一个。

[方法] 学生分散在半场内。指定两人传球，在不走步和不准运球的情况下，传球人用球触及场上跑动的学生。被触者参加到传球人行列，再去触及其他人。最后看谁没被触到。

(图 97)

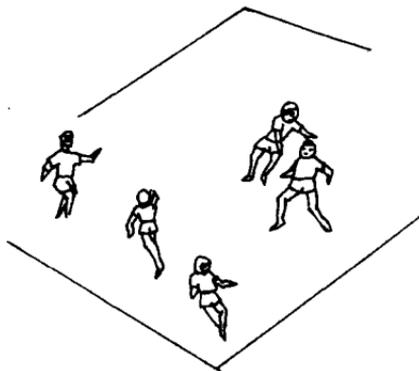


图 97

[规则]

1. 徒手学生不许超出规定的场地线，违者算被触及。
2. 传球人不许运球。

[教法建议]

1. 开始指定的传球人，可适当选择传球技术较好的学生以利游戏进行。
2. 传球方式可以多种 如 双手、单手或反弹球等方式。

西瓜空中飞

[目的] 发展和提高反应、判断能力。

[准备] 球场一块，排球一个。

[方法] 在半块球场上，将学生分为两队，比赛以跳球开始，得球一方在同队学生之间连续传接球 10 次而不被抢则得 1 分。如传接球不到 10 次时而球被断走，则取消已传次数。抢到球的一方应在同队之间传接，争取得分。在规定时间内得分多的队为胜。

[规则]

1. 持球学生不得走两步以上，不得运球。
2. 抢断时不得有犯规动作。
3. 每传接球一次，传球人高声喊出次数，以便大家知道传接球次数。
4. 同队之间传接球超过 10 次 而球仍未被断去 可继续传球得分。

[教法建议] 可根据学生水平制定具体抢断球犯规的规则。

转圈球

[目的] 提高判断能力，发展其平衡和奔跑的能力。

[准备] 篮球一个。在场地上划两条相距 10 米的平行线，一条为起点线，另一条为终点线。

[方法] 学生成一列横队站在起点线后，教师手持篮球站在场地中间。

游戏开始，教师将球向左或向右旋转抛起，当球落地时，学生要及时判断球旋转的方向，并立即做该方向的身体旋转跑向终点线，以先到达的人为胜。

[规则]

1. 必须在球落地后方能起动，否则要重新回到起点后再跑。
2. 跑动时，身体必须边旋转边向前跑，中间不得停止旋转。

[教法建议]

1. 跑动中，身体的旋转方向要左右兼顾。
2. 此游戏可以连续进行，也可以旋转跑出一定距离，教师喊“停”后再做抛球方向跑。

活动篮筐

[目的] 培养互相协作精神、提高判断观察和移动中传接球的能力。

[准备] 一个篮球，一块篮球场。

[方法] 把学生分成人数相等的两队，各队指定 3 人，手拉手成一个圆形作为“活动篮筐”在本方半场内可任意移动。(图 98)

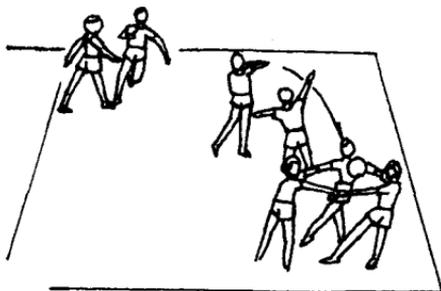


图 98

游戏从中圈跳球开始 双方进入攻与守。进攻一方设法将球投入对方的“活动筐”中 投中得一分。投中后防守队以后场发球转入进攻。在防守过程中，如果抢到球可随时转入反攻。在规定的时间内，得分多的一队为胜。

[规则]

1. 做“活动篮筐”的学生不许撒手或缩成一团 必须保持圆形。只能用移动的方式不让对方投中，否则投球有效。

2. 进攻队只准传球，不准运球和持球跑。
3. 出现违例和犯规，均由对方发界外球。

[教法建议]

1. 可以结合教学内容，要求学生变换方法接球。
2. 组成活动篮筐的人数可用 2 人也可 3 人。

运球接力

[目的] 提高控制球的能力。

[准备] 四个篮球，一块篮球场。

[方法] 把学生分成人数相等的两队，各队成纵队站在同一端线外，排头各持两个球（图 99）



图 99

游戏开始，排头每只手运一个球，到中线后，把两球撑地而推回，手不能离球，球不能离地。返回端线把球交给下一个人。依上述方法继续进行至全体做完为止，以最后一人先抵端线的队为胜。

[规则]

1. 运球时，如有一球滚离，一定要拣回原处继续运两球。运球距离不能减少。

2. 返回推球时，双手都不能离开球，不能滚一段推一段，不能提前把球滚回端线。

[教法建议]

1. 开始时，可先运一个球或用反手运球。

2. 裁判人员应严格执行规则，对犯规者可以采取减分办法执行。

三球不归一

[目的] 发展判断、反应、协同配合的能力。

[准备] 排球场一块，排球三个，排球网一付。

[方法] 人数相等的两队，各在球场一边。其中一队持两个球，另一队持一个球。教师鸣笛开始，双方把球从网上向对方场内抛。如果一队场上同时有三个球存在，判为失一分。

(图 100)

[规则]

1. 掷向对场的球必须落在场内，掷向界外者为犯规，判罚失 1 分。

2. 不得持球停留 3 秒钟以上，违者判失 1 分。

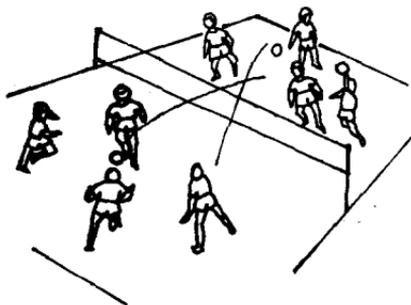


图 100

[教法建议] 用球多少可根据场上人数及学生控制球的水平而定。

发球得分

[目的] 发展力量和协调性。

[准备] 在排球场上划好发球得分的标记和端线发球区的标记。排球若干个。

[方法] 教师可将学生分成人数相等的两队，成横队面对球场分别站在两端线外，若由甲队先发球，则乙队先捡球。(图 101)

游戏开始 甲队排头站在发球区内开始发球 以球落在场地上不同得分标记记分 发球后站到队尾 由本队第 2 名队员发球 到甲队全队发完 则换乙队发球 各队依此顺序轮流发球一次，以得分多的队为胜。

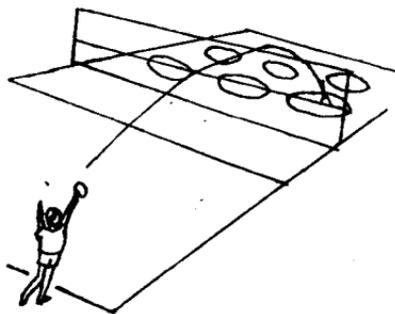


图 101

[规则]

1. 必须在发球区内发球，不得进线 踩线。
2. 发球出界和发球触网算失误，不得分，并由本队下一个人继续发球。

[教法建议]

1. 排球网的高度可根据学生情况进行调整。
2. 可限制发球的方法，以达到某种发球技术练习和提高游戏难度的目的。

踢球出圈

[目的] 提高判断和反应能力。

[准备] 在场地上分别划半径50厘米 半径为 4米的同心圆。足球一个。

[方法] 先选出一人站在小圈内，其它人面向圈内，手拉手站在大圈上。（图 102）

游戏开始时 站在小圈上的人控制球 并设法将球踢出大圈外。站在大圈上的学生，则用脚或除手臂以外身体的各部位拦截球，并将球传给小圈内的人。如小圈内的人把球踢出大圈，则球从谁的右边出圈，谁就替换小圈内的人踢球，并继续进行游戏。

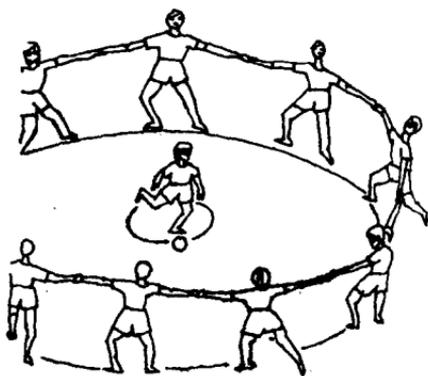


图 102

[规则]

1. 踢球时 球不得高于膝部 不得越出小圈踢球 否则踢出圈无效。
2. 拦截球时，不得用手触球，否则算出圈要与小圈人交换。

[教法建议] 此游戏也可以在小圈内再增设一人，两人同时向外踢两球。

坚守一方

[目的] 发展灵敏性和反应能力。

[准备] 排球一个。在场地上划一个直径为 10 米的圆圈，在圆的中心划一个边长为 3 米的正方形。

[方法] 教师指定 4 名学生分别站在正方形的各边线外面做防守者。其余学生分散站在圆圈外面做进攻者。(图 103)

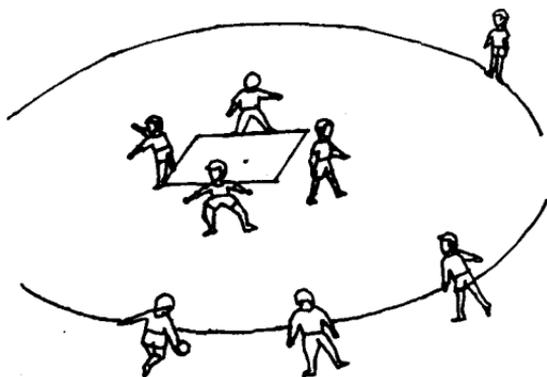


图 103

游戏开始 进攻者尽力把球滚入正方形。防守者则尽力阻止球从自己防守的边线滚入。如球从正方形的某一边攻入 该边的防守人则与滚球人交换攻守，游戏继续进行。

[规则]

1. 进攻者可以相互传球，捕捉战机，但攻球时必须用地

滚球 不得用脚踢球。

2. 进攻或防守人不得越线。越线攻入则判无效，越线防守算失败 并交换防守。

[教法建议]

1. 防守的人数或攻守的范围可适当调整。
2. 可以增加球的数量，以增加游戏的难度。

抢球过人

[目的] 提高起动的反应和速度。

[准备] 半个足球场，足球若干。

[方法] 两个人一组一球。面相对分别站在端线和罚球区线上 球放两人中间(图 104)



图 104

教师鸣笛后 两人跑上去抢球 得球者带球越过对手的防守和对方界线 即得 1分。限时间完成。

也可以在双方端线和罚球区线上各立两标志竿为“门”，在抢球和过人后如能射进“门”得 2分。

[规则]

1. 在规定时间内和未带球越过对方端线或罚球区线前，可以抢球。
2. 抢球规则同足球规则。
3. 犯规者扣 1 分。

[教法建议]

1. 各组之间要有较大的距离，以利活动。
2. 每次练习的时间不宜过长。

小足球赛

[目的] 发展速度，灵敏，增强战术意识。

[准备] 小足球一个，标竿四根。

在场地上划一个边长为 40 米 端线宽为 25 米的小足球场。在小足球场的中间划一条与端线平行的直线为中线。分别在两端线中央处，用标竿各设一个宽 4 米的小球门。

[方法] 教师将学生分成人数相等的两队。队员的站位分别为：守门员、中位、中锋、后位、前锋。游戏前 两队先争选发球权与球门 然后在各自半场内 按位置站好(图 105)

游戏开始 教师鸣笛后 由进攻队员在中线开球 组织进攻。通过传接球 运球向前推进 逼近对方球门 以寻找有利时机射门。守队则应积极争取转守为攻。如此两队攻守对抗，交替进行。如将球射入球门判得一分，再由对方在中线开球，继续比赛。比赛分上、下两半时 每半时可进行 10~15 分钟 中间休息 2 分钟，下半时交换场地。最后以得分多的队为胜。

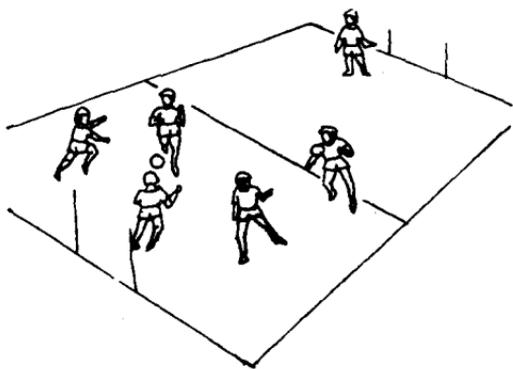


图 105

[规则]

1. 中圈开球时，双方队员必须先回到自己的半场做好开球准备 开球后 方能越过中线。
2. 除守门员外，其它学生不得用手触球。
3. 不得拉人、推人或踢人。
4. 违犯规则，应由对方就地发球。
5. 严重犯规或在球门附近手触球，应在距球门 2 米处罚点球。罚点球时 只能由守门员接球 其他人不得进入罚球区。
6. 射门时，球必须在守门员头部以下进入球门，否则射中无效。
7. 如球出界，由对方在界外用双手将球举过头顶后掷出的方法发球。

[教法建议]

1. 比赛场地的大小可因地制宜加以选择。参加游戏的人数可根据条件而定。

2. 可采用足球比赛的简化规则进行比赛。

足排球

[目的] 发展灵敏性和控制球的能力。

[准备] 排球场地，足球若干个。

[方法] 使用排球场地和排球规则，用踢足球的方法进行“足排球”的比赛(图 106)

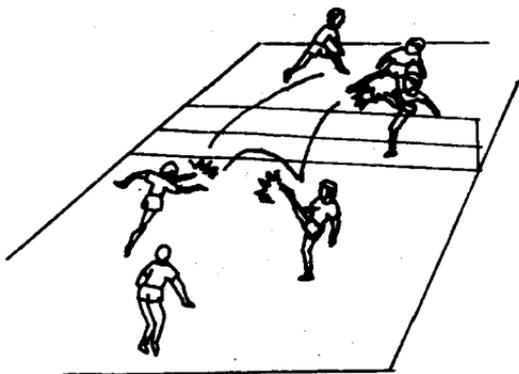


图 106

教师可以根据学生的水平、练习的目的等 规定一些特定规则，以达到锻炼的目的。除手和臂外，允许使用身体的任何部位接触球。计分方法同排球比赛。

[规则]

1. 接对方的来球，不准一次过网。
2. 每队也不得连续触球超过 3 次。

[教法建议] 开始时 规则可放宽些。例如发球时可以用

手抛球，在本方半场内允许触球 5 次和允许落地一次等 逐渐增大难度。

十字运球接力

[目的] 提高快速运球的能力。

[准备] 足球场地，足球四个。

[方法] 把学生分成 4 组 分别站在中圈的 4 个位置上 每组的第一人拿一个球(图 107)

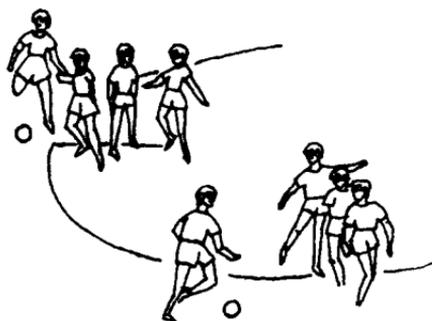


图 107

鸣笛后 每组的第一人沿中圈按同一方向快速运球跑 返回本组起点由第 2 人接力 直至全组都做完为止 先完成的组为胜。

可改变方向再做。

[规则]

1. 要把球运于下一人身前，不准用传球的方法交下一个人。

2. 只能在中圈线外运球，其它人都应在中圈范围内，不准妨碍做游戏。

3. 超越前面的队员时，必须从他的外侧通过。

[教法建议]

1. 在传接球处可划一个小圆圈，球一定得停在圈内。

2. 可在沿途加障碍，增加难度。

攻堡垒

[目的] 提高灵敏性和快速移动的能力。

[准备] 足球和标竿若干。

[方法] 4个人一组一球，以标竿做堡垒，防守者一人站在标竿前面一米的圆圈线上担任守卫。另外的三个在外面用传球、移动、配合等方法向堡垒进攻(图 108)

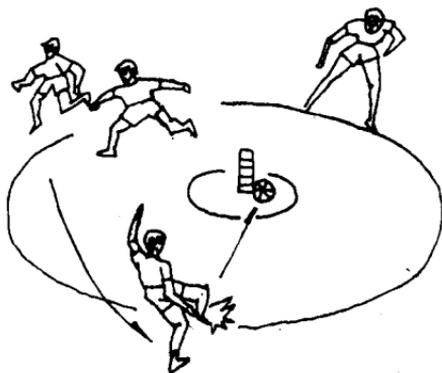


图 108

凡踢球直接命中标竿，即判防守者失分，如防守者挡出一次射入球，应判防守人得一分。

每个队员都担任一次防守后，以得分的多少计算胜负。

[规则]

1. 游戏每次为 1 分钟 然后换防守人。
2. 进攻队员不准进入圈内，否则踏线射中标竿判为无效。
3. 攻堡垒的球只准用头顶球和踢低于膝下的球，并直接命中才有效。
4. 进攻者如果用穿裆球射中堡垒时，每次得 2 分。

[教法建议]

1. 启发学生发挥集体力量 互相配合 多做传球。
2. 可规定射标竿的脚法，只准用外脚背。

地滚球

[目的] 发展灵敏性与协调性。

[准备] 排球一个，实心球 4 个。

划一个长 24 米、宽 17 米的长方形场地。在场地中心划一条长 1 米 与端线平行的线为罚球线 分别在两条端线中间用实心球设置一个 1~2 米宽的球门。以球门的中点为圆心，划一条半径为 2.5 米的半圆弧形线为禁区。

[方法] 教师可将学生分成人数相等的两队，学生分散在场地内 由两队队长争发球权(图 109)

游戏开始，由发球队在自己的后场端线外用地滚球的方法发球。通过队员相互用地滚球的方法传递，向对方球门推

进 组织进攻 寻找有利的射门时机。防守队则积极防守 进行拦截球 在禁区外保护球门 防止对方射门 并力争转守为攻。将球滚射进入球门，则进攻队得 1 分，然后由失分队在后场端线外发球，比赛继续进行。游戏可分为上下两个半时进行，每半时 8~10 分钟 中间休息 1~2 分钟。下半时交换场地 发球后迅速比赛。

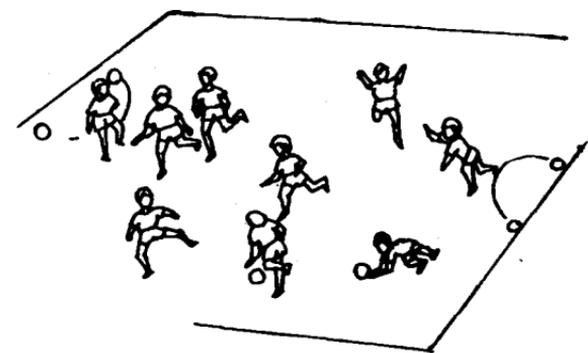


图 109

[规则]

1. 必须用地滚球传、运球 不得使球脱离地面。
2. 不得推人、拉人 不得用脚踢球 如犯规则由对方在原地发球。
3. 球出界，则由对方发界外球。
4. 攻守双方队员均不得进入禁区，如违犯则由对方发界外球。
5. 对方射门时，防守队员进入禁区防守或犯规情节严重时 可在罚球线后判罚 12 米点球。

[教法建议]

1. 场地可适当扩大或缩小，参加游戏的人数也可适当增减。
2. 可将球门加大，或增设守门员。

头上跨下传球

[目的] 发展腰腹力量和灵敏性，培养学生相互协作的能力。

[准备] 排球两个。

[方法] 将学生分成人数相等的两队，各成纵队，两队间相隔 3 米左右。各队排头手拿一个球，队员前后要保持适当距离，两脚左右分开，准备接球和传球（图 110）

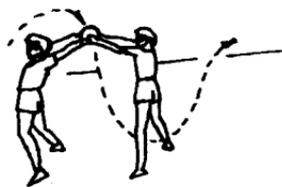


图 110

游戏开始，教师发令后，各队排头将球从头上向后传递，依次由头上跨下传球到排尾。排尾队员得到球后，持球跑到排头前用同样方法传递球。游戏如此依次进行。每人充当排头一次，直到原排头持球跑回自己的排头位置并举起球为止。最后，以先传完并举起球的队为胜。

[规则]

1. 传球时 要由头上 胯下依次手递手地进行 不得抛掷球或隔人传球。

2. 球若落地，应由持球人在原地拾起球继续按规定的方法传递球。

[教法建议]

1. 可用头上传递球的方法进行。

2. 可用一次头上传球，一次胯下传球交替进行。

滚球接力

[目的] 发展下肢力量和身体的协调性。

[准备] 排球场地一块，排球若干个。

[方法] 将学生分成人数相等的 2~3 组 每组以纵队站在端线后，排头学生两手各持一球。（图 111）

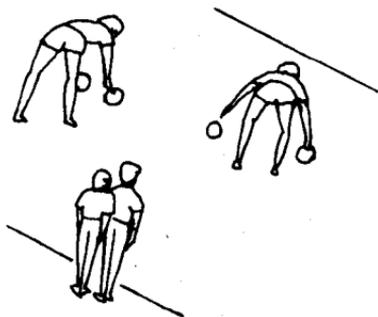


图 111

教师鸣笛开始，队员依顺序用两只手各滚一个排球前进，从端线起到中线返回端线。交下一学生后站到排尾。依次用同样方法运球直至全队做完先完的一队为胜。

[规则]

1. 运球者双手不得离球（不得用力将球推动一段距离，然后追上去再推）必须扶着球边滚边向前进。

2. 运到中线时要绕过标志，返回时球必须越过端线，下一人才能开始。

[教法建议]

1. 可根据学生的身体情况，适当缩短或加长比赛距离。

2. 进行的路线可改为曲线。

来回球

[目的] 提高传球的能力。

[准备] 排球场一块，排球若干个。场地中距边线各 4 米处划两个直径一米的圆圈。

[方法] 将学生分成人数相等的两队，各选队长一个。球放在两队之间。教师鸣笛后，队长拿一个排球站到队前圆圈内，用上手传球将球传给本队排头，排头用同样方法传给队长后跑到排尾，依次进行，全队传球完毕后，队长把球放回原处回到本队。先完成的队为胜。（图 112）

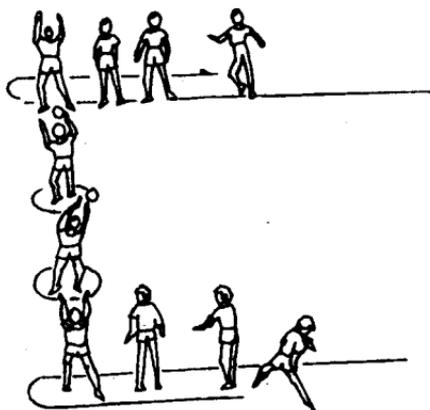


图 112

[规则]

1. 传球必须按顺序完成。
2. 队长传球不得出圈，但可接住再传。
3. 传失者必须自己捡回 重新开始 别人不得代替捡球。

[教法建议]

1. 每做完一轮 可更换队长。
2. 传球方式可有变化。

搬运球

[目的] 提高兴奋性，全面发展身体素质。

[准备] 空场一个，排球 6~10 个。

[方法] 将学生分成人数相等的两队各成一路纵队站在端线后。端线上各放 3、4 或 5 个排球。根据教师的信号从排头开始，第一人双手抱 3 个或 4、5 个均可排球快速跑至对面端线上击掌。第 2 人跑至对场端线将球抱回，在端线上交与第 3 人。如此往返搬运接力至全队结束，先完成者为胜队。

[规则]

1. 起始点者必须在端线以外，不得抢跑和把球放在场内。

2. 中途球掉落，必须将球捡回原地再跑，不得将球向前抛掷或踢出。

3. 交接球时必须抱好再跑，不得将球向前抛掷或踢出。

4. 放在端线的球必须相挨。

[教法建议] 抱球搬运时，可根据学生情况一次抱 3 个、4 个或 5 个也可逐次增多。

曲线拨球

[目的] 发展下肢力量和灵敏性。

[准备] 场地一块。若干根小木柱，两个实心球，两根体操棒。将小木柱等距离放在两小直径为 8 米的圆周上。

[方法] 将学生分成人数相等的两队，站在起点线后。

(图 113)

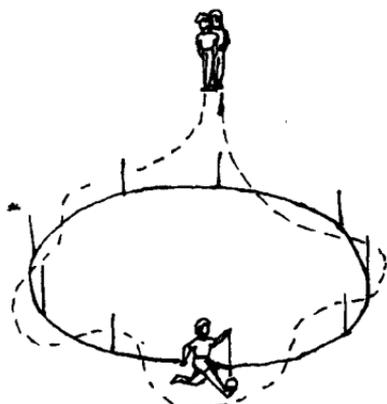


图 113

游戏开始，各队第一人用体操棒拨实心球绕小木柱曲线前进，返回到起点线时将体操棒和球交给第 2 人自己站到排尾。最后哪队小木柱没有倒，又完成得快为胜。

[规则]

1. 必须听到口令后才能从起点线出发。
2. 如果小木柱被碰倒，应由本人立即将小木柱扶好后，再继续拨球前进。

[教法建议]

1. 小木柱可用其它物品代替。
2. 可将小木柱排成直线。
3. 可规定碰倒一小木柱扣 1 分。

抛球喊号

[目的] 发展灵敏性和快速反应的能力。

[准备] 排球一个，操场或空地。

[方法] 学生依次报数定号，先由教师向上抛球并呼号，被呼者立即上来接球，其余的同学迅速散开，被呼者接到球后，可以继续抛球呼号，也可用球击身边的人，如被呼者没接到球，则只能继续呼号而不能击人。被击倒者要被罚做俯卧撑或立卧撑，之后去做引导人，继续呼号（图 114）

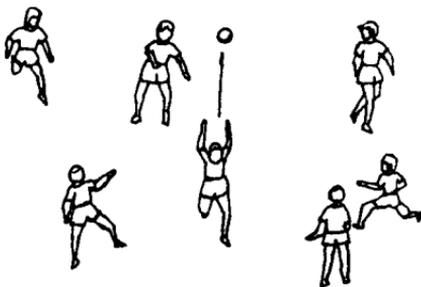


图 114

[规则]

1. 掷球者要击腰部以下部位，方为有效。
2. 被呼者接到球后，场上的所有队员就停在原地不准跑动，让被呼者击球，被击者可以动一只脚进行躲闪。
3. 抛球的高度不准超过自己头顶 3 米。
4. 掷球者 3 次击不到人，也要罚做俯卧撑和立卧撑。

[教法建议]

1. 分组时以 8~10 人为一组较合适。
2. 根据各队情况,可罚一些队员做技术、素质差的项目。

小垒球

[目的] 发展灵敏性和奔跑能力。

[准备] 垒球场地,木棒一根,排球一个。

[方法] 把学生分成两队。一队排在本垒后,一队散立于外场,成垒球赛基本站立队形。

“预备”时击球手持木棒做好击球准备,投手持一排球站位准备。教师鸣笛“开始”,投手将球投向击手,当棒击球后,本垒后的学生一起跑垒。另一队队员力图使球到垒触杀对方。击球手完成三次击球后,双方轮换进行,以三次击球内回本垒人数多少计胜负。

[规则]

1. 击手在两次击球机会中必须完成击球,未击或击不中均为一次击球。
2. 守方必须在击球后,才可入场守垒。
3. 肩下、膝上部位为好球。

[教法建议]

1. 强调规则规定,并练习几次进行说明。
2. 应安排好人员在远处捡球,或者多准备些球,以免捡球延误时间。
3. 可变为棒击排球的“高尔夫”球比赛,每人依次击一杆,计算击球入穴(划一小圆圈代替)所用的次数计胜负。

4. 可变成棒击排球的地‘台球’赛。

撒揽球赛

[目的] 发展速度、体力和灵敏性。

[准备] 球一个，划出一个长 50 米、宽 30 米的场地，在端线划出一个 1 米长，1 米宽的放球区。

[方法] 这种游戏同瑞士普通的橄榄球赛一样，使用各种手段抢球闯入对方区域内，将球放入对方的放球区。游戏开始时，将球向上抛，双方抢球。抢到球后可抱球跑进或相互传球进攻，防守者可阻挡，抢球反攻。(图 115)

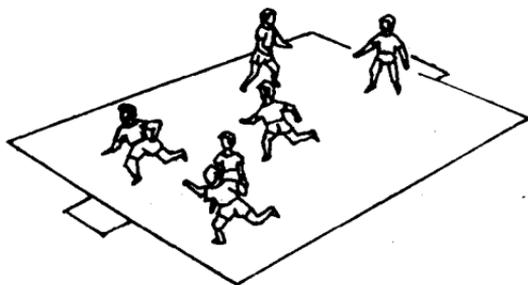


图 115

[规则]

1. 对抢球的闯入者不能做出危险及粗暴行为，否则，裁判员予以警告或令其退出比赛。
2. 双方抢球时，如一方有粗暴行为，裁判警告或令其退出比赛。

3. 一方球放入对方区域即得 5 分，但本方队员受警告一次扣 1 分。游戏结束，总分多者为胜。

4. 用脚踢球则无效。

[教法建议]

1. 最好使用橄榄球，也可用其他球代替。

2. 也可以用一个场地，两个球 4 个队对抗。

跑垒记分

[目的] 发展速度、协调性。

[准备] 在场地上划一个边长 15~20 米的正方形 在正方形的四角各划一个直径 1.5 米的圆圈做为垒。

[方法] 把游戏者分为人数相等的四队，每队再报数排定号次 排成纵队分别站在两条对角线上(图 116)

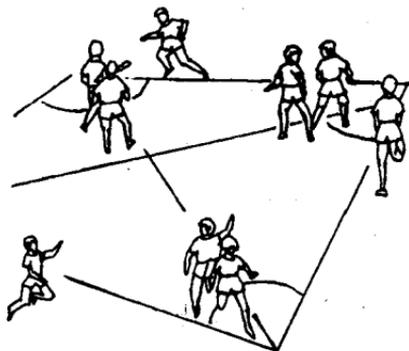


图 116

教师发出“预备”口令时，各队第一名站在本垒内。喊“开始”时各队排头向同一方向跑，依次通过各垒再回到本垒。最先跑完4垒的得4分，其余依次记3、2、1分，同时到的可并列计分。

[教法建议]

1. 教师必须先讲解游戏方法和规则，经过练习再进行正式比赛。

2. 此游戏可采用接力的方法进行，超人时必须从外侧跑过去，不得妨碍他人。

转体传球

[目的] 发展动作速度和灵敏性。

[准备] 乒乓球两个，空场一块。

[方法] 将学生分成人数相等的两组，并成纵队站好，前后间隔两臂左右，左右间隔2米，排头手里拿一个乒乓球。

(图 117)

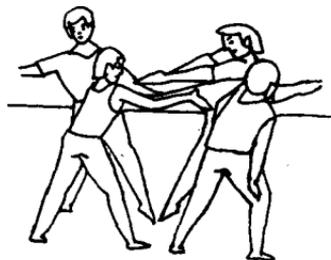


图 117

教师发令，每组排头向左转动腰部用右手将球传给第 2 人，第二人向右转动腰部，用左手将球传给第三人，第三人同第一人，第四人同第二人，依次类推传到排尾，排尾接球后迅速跑到排头，在同一时间内完成次数多的组为胜。

[规则]

1. 第一人必须左转，第二人右转。
2. 球掉了拣起来接着做。
3. 只许传球，不许扔球。

[教法建议]

1. 可将乒乓球换成排球。
2. 可把转身同头上胯下传接球结合进行。
3. 可变成圆圈队形进行。

第五节 对抗与负重类体育游戏

压胳膊

[目的] 发展肌肉力量。

[准备] 空地一块。

[方法] 学生分前后两排站立，教师发出“后排压前排”的口令后，后排的两臂伸直，用力压在前排的肘关节处。

(图 118)



图 118

待教师发出“对抗”的口令后 后排的下压 前排的直臂向上努力伸两臂抬起来 在规定时间内看谁能坚持住。然后 向后转交换过来，前排压后排。

[规则] 抢口令判为失败。两臂被对方压住至体前为失败。躯干移动判为失败。

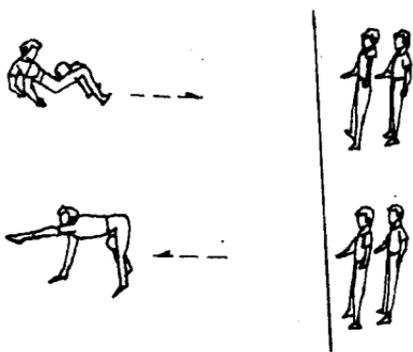
[教法建议] 可将臂变成侧平举 提高难度。也可面对面站立进行。

异姿运球接力

[目的] 发展肌肉力量提高兴奋性。

[准备] 实心球三个，小旗三面。

[方法] 把学生分成人数相等的甲乙丙 3 队 面向小旗 各成一路纵队站在起跑线后(图 119)



教师鸣笛后，学生把球夹在两腿中间俯撑爬行至小旗处。然后再把球放在腹部用仰撑爬行返回交第二人，依次类推。

[规则] 出发前必须由俯撑夹球开始。球从哪里掉下应从哪里拣起。

[教法建议] 爬行距离应根据学生状况灵活掌握。学生在游戏前应活动肩、腕关节。

双杠追逐赛

[目的] 发展灵敏性。

[准备] 低双杠一对，垫子两块。

[方法] 把学生分成人数相等的甲乙两队，各队依次报数，两队的同数相对抗。准备姿势为双杠端前侧立。（图

教师鸣笛后，以跳起向右直角下接前滚翻的动作互相追逐，追上一方为胜。

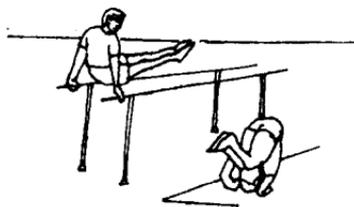


图 120

[规则] 只许逆时针追逐。追者拍到前者身体任何部位，即作为对抗结束。

[教法建议] 此游戏适合有初步基础的人采用。对基础较差者应减低难度，如直角腾越，可用挂腿上侧跳下代替，前滚翻亦可去掉。应做好准备活动。

骑马打仗

[目的] 培养勇猛、顽强精神，发展灵敏性。

[准备] 垫子若干块。

[方法] 把学生分成人数相等的两个队，各队每两个人组成一“战马”，一个骑在另一个人的脖子上面，下面人两手紧抱住上面人的两小腿。（图 121）

教师下令后，两组“战马”开始角斗。可以采用推、拉、夹、摔等动作把对方拉下“马”。

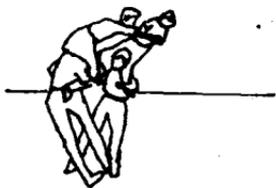


图 121

[规则] 骑“马”的人战斗时，不许拳打脚踢。最后余下的“马”是哪一方的，即为哪一方取胜。失败的战“马”不许再参加战斗。

[教法建议] 可将两人组成的“战马”改成三人组成，两人手抱手另一人骑在两人的手臂上进行。可在规定区域内进行比赛，出区者为失败。

搂腰拔河

[目的] 发展全身力量，培养集体主义精神。

[准备] 空地一块，划两条相距一米的标记线。两根结实的短棍。

[方法] 将学生分成人数相等的两组，成两纵队相对站立。两排头用一个手正握一个手反握牢牢握住短棍。其余人用双手搂抱住前一个人，串连成一个整体，但人数不宜多。

(图 122)

教师发出口令后，各组齐心协力用劲向后拉，直到将对方拉到规定的标记线后为胜。



图 122

[规则] 松握的一方，队伍脱节或摔倒为失败。如果在规定时间内仍未将对方拉过标记线则算平局。采用三赛二胜的办法。

[教法建议] 适当掌握时间，不宜争持过久。

请坐下来

[目的] 发展力量和灵敏性。

[准备] 在地面上划一个直径 2 米的大圈。

[方法] 将学生分成人数相等的两队，让一队学生在圈里的周围盘腿而坐，另一队学生站在其身后。（图 123）



图 123

发出信号时 坐着的人迅速站起来 站着的人就用双手把他用力下按，不让他站起来。如能在限定时间内站起来，即为获胜。稍休息后，二人互换角色，再继续进入游戏。

[规则] 不能由跪立再过渡到站立。不能用妨碍对方对抗的方式来达到站立。

[教法建议] 可以分组对抗，按获胜的人多少来决定队的总分。

圈内公鸡

[目的] 发展力量和控制平衡力量。

[准备] 在地上划一个直径为 3 米的大圈，所有参加者分散在圈内用一只脚着地站立，另一腿弯曲。

[方法] 当笛声响时，大家开始游戏，尽力使对方双脚着地或把对方赶出圈外(图 124)



图 124

[规则] 双脚着地或被赶出圈外者则被淘汰。能坚持到游戏结束者，为获得胜利。

[教法建议] 以 10~12 人进行游戏为宜。

跷跷板

[目的] 发展力量，提高兴奋性。

[准备] 划两条距离为 10 米的直线 分别为起点线和终点线。

[方法] 将学生分成人数相等的两小组，各成两列横队 站在起点的直线上(图 125)



图 125

比赛前，一人两腿分开，一人两腿并拢 各坐在对方的双脚脚背上，同时两手互相搭肩。

教师发口令后，各小组均在起点线做模仿跷跷板动作行进至终点 以先到者为胜。

[规则] 在途中跌倒时，应在原地坐正继续做下去。游戏时 双方不允许臀部着地 否则成绩无效。

[教法建议] 场地小可以通过折回线来增加距离。也可以在 20~30 秒计算距离，游戏进行时间内，行进距离长为胜。

支撑前进接力

[目的] 发展两臂支撑力量。

[准备] 双杠两付。

[方法] 把学生分成人数相等的两队，每队再分成两组，成纵队分别站在双杠两端。游戏开始以支撑前进的方式进行迎面接力，最先做完的一队为胜。(图 126)

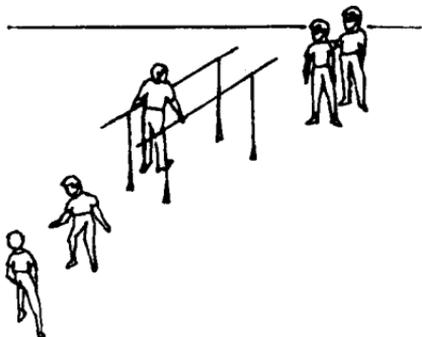


图 126

[规则] 每跌下一次扣一分。除两臂外身体任何部位不接触杠。手握到杠端处方可跳下。

[教法建议] 可做杠上前滚翻接力。也可改为杠上分腿坐接力。

指 路

[目的] 发展下肢力量，培养相互协作的能力。

[准备] 在场地上划两条相距 15 米的平行线，一条为起点线，一条为折回线。在两线间划两组平行曲线，曲线弯度要大些。

[方法] 将学生分成人数相等并为偶数的两队，各成纵队分别对着一组曲线站在起点线后。每队由排头 1 至 2 报数，1 号为“盲人”，2 号为“跛子”组成一组（图 127）

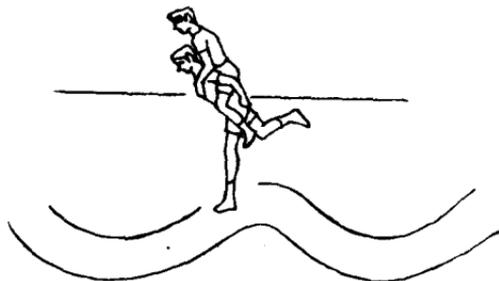


图 127

游戏开始时，教师发令，各队第一组的 1 号背起 2 号后闭上眼睛，按照 2 号的指引沿着平行曲线走到折回线后，两人交换角色，依前走回本队，拍第二对“跛子”的手后，站到队尾。第 2 组依前进行。按顺序每组轮流一次，以先完成的队为胜。

[规则] 扮“盲人”的学生不得偷看，否则犯规。到折回线时，必须脚踩线，两人方能交换角色。背人后闭上眼睛返回起点。发令和被拍手后，方能起动。在平行曲线间行走时，不能

踏越线。

[教法建议] 为了增加难度,可要求跛子只能用拍左、右肩的方式指引盲人过曲线。平行曲线也可以改成螺旋线,以增加游戏的难度。也可利用手帕,布带之类东西蒙在眼睛上。

合理冲撞

[目的] 发展灵敏性和力量。

[准备] 在平整的场地上划 4 个直径为 2 米的圆。

[方法] 教师可将学生分成人数相等的两个队,每队以 4 人为一组,组成若干小组。然后每队各出一组,分别站在 4 个圆内,每人单脚站立,双臂屈肘体前贴身交叉的姿势做好准备。(图 128)



图 128

游戏开始，教师发令后，圆内的两人开始用肩或躯干相互冲撞或闪躲，把对手挤出圈外或双脚着地，就算得胜，得 1 分。最后以累积得分多的队为胜。

[规则] 发令后，游戏才开始，否则无效。冲撞时，两手不得放开或推拉对手。冲撞时，两人都出圈或同时双脚着地则算平局，均不得分。

[教法建议] 此游戏可以改成个人“擂台赛”，获胜者继续进行游戏。游戏时，冲撞的动作可以有所变化。

一搬一接力

[目的] 发展下肢和腹背力量，掌握一对一搬运的技术。

[准备] 划两条相距 15 米的起、终点线 终点线上插两面小旗。

[方法] 把学生分成人数相等并为偶数的甲乙两队，1~2 报数。搬运方法可为一人背一人或一人扛一人。（图 129）

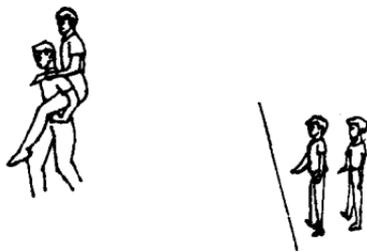


图 129

鸣笛开始，单数按规定搬运法，把双数搬至小旗处放下，双数再以同样方法把单数由小旗处搬回，依次进行。

[规则] 不得抢跑。每跌下一次扣 1 分。过标旗后单双数才能互换。

[教法建议] 搬运路线可用曲线或绕障碍物做，增加搬运难度。搬运者到标志旗后留下，被搬运者跑回搬运下一人，依次进行，先搬完的队为获胜。

夺后带

[目的] 发展身体的灵敏性，提高兴奋性。

[准备] 垫子或空地，带子若干条。

[方法] 把学生分成人数相等的两组，两人一对，面对面站好。每人腰上系带子一条，带子后背处留出一段后带。

(图 130)



图 130

[规则] 只许抓、不许摔。在规定的范围内进行，不许跑出界外。两人互抓 决定胜负以后 就停止。在规定的时间内 抓到的多者为胜。

[教法建议] 可以安排在课的开始进行，也可以直接分成两组进行 不分对 互相抓 看谁抓得多。

角 技

[目的] 发展力量和灵敏性。

[准备] 垫子或空地。

[方法] 把学生分成人数相等的两个组，成两排面对面站好 然后两人一对成右左 架 前脚相抵 右左 手相对握好。(图 131)



图 131

教师发令后 两人互相角技 可以拉、推、拧或借力使劲迫使对方脚挪动。

[规则] 两手相握，中间不能松开，只许用相握的手使劲。脚一挪动或离地就为负。

[教法建议] 可在二者脚下画一标志线 过线者为负。可在二者脚下划一区域 脚可动 但出区则为负。

二搬一接力

[目的] 发展下肢和腹背力量，掌握二对一搬运技术。

[准备] 划两条相距 15 米的起、终点线。终点线上插两面小旗。

[方法] 把学生分成人数相等的甲乙两队，各队 1~3 报数。(图 132)

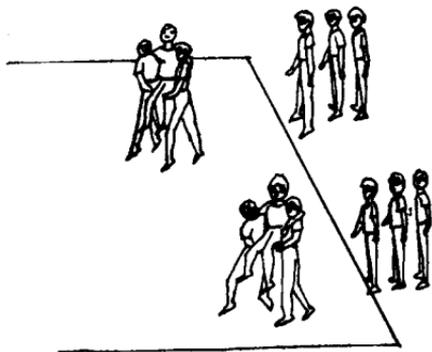


图 132

[规则] 不得抢跑。每跌下一次扣 1 分。到标志旗后单双数才能互换。

[教法建议] 此游戏运动量较大，游戏前应做好准备活动。根据游戏的情况，可适当调整搬运距离。

拉人碰棒

[目的] 提高兴奋性，达到准备活动的目的。

[准备] 火棒若干根，摆成一个圆圈。

[方法] 学生左右拉手在火棒外围成一个圆圈。教师鸣笛后，每人设法把自己两侧的同伴拉拽碰火棒。（图 133）

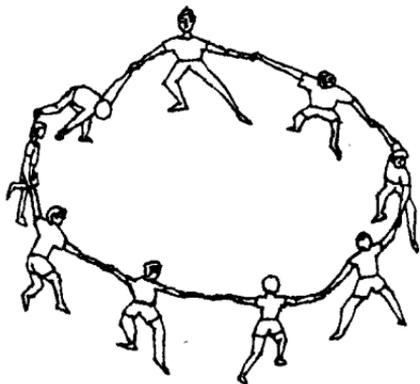


图 133

[规则] 每碰到火棒一次扣 1 分 每脱手一次 两人分别扣 1 分。

[教法建议] 此游戏可以原地做，亦可顺转或逆转做。火棒可由砖 实心球等代替。器材不足 可在地上划一大圆圈 用同样方法做拉人踩线的游戏。

横线拔河

[目的] 提高兴奋性，达到准备活动的目的。

[准备] 地上划三条间隔 3 米的平行线，10 米长的粗绳一根。

[方法] 把学生分成人数和体力大致相同的甲乙两队，面对面，双手握绳站在线上(图 134)

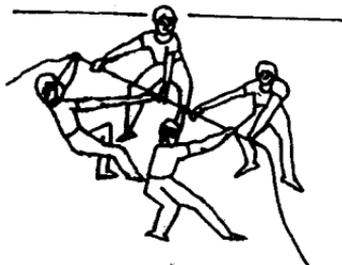


图 134

教师鸣笛后，双方力争把绳拉过背后 3 米线，先达到者为胜。

[规则] 不得抢先用力拉绳。绳子必须横拉。

[教法建议] 如果变成纵绳应即停止，回到开始位置重新开始。

搬运重物接力

[目的] 发展力量 培养提拉和搬运重物的能力。

[准备] 空地一块 大哑铃 4个 ,10~15公斤杠铃片 4片。

[方法] 学生分两组成纵队站在起点线后,排头手提两片杠铃(图 135)



图 135

教师发出口令后,排头双手持铃片快速跑到前方横线后,放下杠铃片两手提一对大哑铃迅速往回跑,把哑铃放在场上的圆圈内再跑回起点线击第二人的手掌。第二人跑到圆圈处双手持哑铃向前跑到前方横线放下哑铃。拿起杠铃片返回交给第三人先完成的组为胜。

[规则] 重物在运动中不能离手、触身。重物必须放在圈内,不得随意扔放。重物在何处掉下,须在该处拣起。

[教法建议] 搬运物可用其它的器械代替。根据学生的身体素质安排其重量。进行路线不宜太长。

负重跑

[目的] 发展下肢及躯干力量。

[准备] 一块平整地。

[方法] 将学生分成人数相等的两个队，成二列横队站立。(图 136)



图 136

教师发出“预备”口令后，后排的人骑在半蹲的前排同伴的腰上，两手扶其头，被骑者不得用手接触对方任何部位。

教师发出跑的口令，前排立即将同伴背到对面的横线上再放下，翻身骑到同伴的腰上，被骑者迅速跑回出发点。

[规则] 按规则最先将同伴背回出发点者为胜。骑者手触同伴头部以外部位，被骑者手触骑者任何部位均犯规。如中途掉下要回到掉下来的地方重新骑上。

[教法建议] 游戏前要做充分的准备活动，以免受伤。

推 拉 出 圈

[目的] 发展力量。

[准备] 将场地划几个相同的圆圈。

[方法] 两人一组站在圈内，听到口令后，两人用互推互拉的方法，将对手推出或拉出圈外，出圈者为败。（图 137）



图 137

[规则] 以两脚离圈为判失分的依据。可规定互推互拉的具体部位，如腰部以上。

[教法建议] 可用两条线代替圆圈，推拉对手过线则为胜。

斗 鸡

[目的] 加强单腿的支撑能力和灵活性。

[方法] 两个学生一组，都用右手在背后握住后屈的右脚脚背，只用单腿支撑。左臂屈肘贴住身体，用合理冲撞的方法，在规定的时间内把对方撞出圈外，或者使对方握脚的手脱开并且使屈腿的脚触及地面者为胜。（图 138）



图 138

[规则] 各组之间不要乱撞，允许做假动作，躲闪动作等。握脚的手脱手而脚没有触及地面，允许重新握住，不算失败。主要用肩部、躯干、腿部进行。

[教法建议] 组织大家熟悉几次再正式做。时间不宜太长，两腿轮换练习。握脚的方法可以变化，例如用左手握左脚等 但不允许在体前握脚 以避免发生伤害事故。

推小车

[目的] 增强腰部和上肢力量。

[方法] 两个学生一组前后站立，后面的乙抬起甲的两腿，甲用两臂撑地，立在起点线上。(图 139)

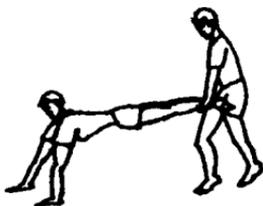


图 139

教师鸣笛后，各组同时开始行进。乙推甲，甲用手代步，交替移动两手前进到终点。回到起点后，两人交换。

可以做 10~15 米距离的比赛。

[规则] 推车的人要配合“车”的动作前进，不要用力往前推或者向后拖拉。不许开玩笑，注意安全。

[教法建议] 要重视安全教育和措施，每次练习的距离不要太长，速度也不要要求一致，可多轮换。

钻空道

[目的] 发展灵敏性，提高兴奋性。

[准备] 摔跤垫子若干块。

[方法] 把学生分成人数相等的两个组，站立时成两路纵队。从第二人开始，一个接一个地紧贴前一人，并用手把其腰 两腿开立 筑成一条“空道”（图 140）



图 140

教师发令后 每组最后一人开始通过“空道”往前钻 钻过后 站在排头前边 也作空道 这样一个接一个地依次进行完。

[规则] 不许抢口令。必须从胯下钻过。哪组先钻完为胜 可以 3赛 2胜或 5赛 3胜。

[教法建议] 游戏前做好手腕和腿关节活动。做此游戏时 不可开玩笑 应认真完成动作。

织布机

[目的] 发展腿力，培养快速协调能力。

[准备] 空地一块。

[方法] 学生面对面手拉手，一人全蹲，一人站立。（图 141）



图 141

教师发出口令后，下蹲者迅速站起，站立者迅速下蹲，形成一蹲一起的有节奏的起伏。

在规定的时间内看哪一组蹲起的次数最多最协调为胜。

[规则] 如同时上下则判失败，不计分数。要求全蹲，下蹲时不得提脚跟。

[教法建议] 可 3 人一组，两人做练习，一人做裁判。

第六节 综合类体育游戏

集体过障碍

[目的] 提高兴奋性，培养协作精神。

[准备] 跳箱两个，鞍马两个，双杠两付。

[方法] 把学生分成人数相等的两队，各成一路纵队前后拉手站在起跑线后(图 142)

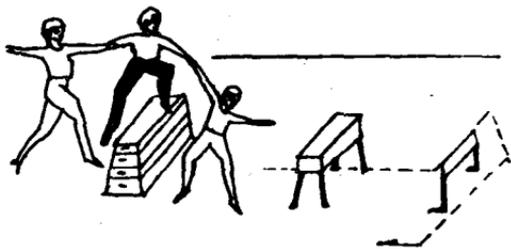


图 142

教师鸣笛后各队集体向前跑 攀过跳箱 钻过鞍马 绕过双杠，再集体返回并站好队。以动作快，脱手少和队形齐的一队为胜。

[规则]

1. 每脱手一次扣 1分。
2. 如行动路线不符，判作失败。

[教法建议] 在设备不足的条件下，教师因地制宜用自然景物如小树、矮墙、台阶、土坡或架设简易障碍 要尽可能使

两队条件相同，距离相等。

快速移动

[目的] 提高分析判断能力，迅速移动步法。

[准备] 半个篮球场。

[方法] 学生左右间隔一臂成防守的实战姿势站立，按教师手势信号做动作(图 143)手势信号如下：



图 143

手背对着学生伸出一个手指 学生向前一步 若手心对着学生 则向后一步。

手背对着学生伸出两个手指 则学生向前两步 若手心对着学生 则向后两步。

教师五指张开 则学生做跨步跃出动作 若教师五指张开之后手臂下落 则做弓箭步跃出 若教师手臂抬起又复原成握拳姿势，则还原为防守的实战姿势。

手背对着学生五指迅速张开又迅速的成握拳，则学生做

向后跃步，若教师手心对着学生做上述动作信号，则学生向前跃步。

手背对着学生五指并拢 学生做连续向前滑步 手成握拳 则滑步停止。若手心对学生 则向后连续滑步 手恢复成握拳，滑步停止。

[规则] 学生没有做对，应立即出列，站在对面，做相反的动作。最后留下没有做错的是优胜者。

看谁最协调

[目的] 培养协调、灵活的素质。

[准备] 空场一块，篮球一个。

[方法] 学生围成一个大圆圈，面向圆圈中传球的教师。(图 144)



图 144 .

教师用力拍球 学生随着球上跳时起立下落时下蹲 两臂放松甩动 并发出“哈”声 形成有节奏的声音和动作。

[规则]

1. 球上跳时起立 ,下落时下蹲 否则不协调。
2. 下蹲时要发出“哈”声 不发声为不协调。
3. 两次不协调者 , 罚表演一个节目。

蒙眼击球

[目的] 培养旋转的平衡能力。

[准备] 长 50 公分的小木棒一个 高约 1 米处放一实心球。

[方法] 将学生的双眼蒙上 , 站在距实心球一米处把棒压在实心球上(图 145)

学生原地转 3 圈 , 接着用木棒打击实心球 , 击中者得 1 分 , 一人连续做 3 次 每人依次作完后 得分多者为胜。



图 145

[规则]

1. 打击实心球时 必须由上向下 不得横扫。
2. 必须绕够 3 圈再作打击动作。

钻 圈

[目的] 发展灵敏性和快速反应能力。

[准备] 根据人数多少在地上划一长方区，两端线正中各竖一藤圈。

[方法] 把学生分成人数相等的甲乙两队，相对站在边线上。教师说两遍左右搭肩直角坐以后，立即鸣笛。学生听到笛声马上转向排头成一队纵队，沿场地边线逆时针跑步，依次钻过藤圈，到达对方的位置上完成教师规定的动作，行动快 姿势准确的一队为优胜(图 146)

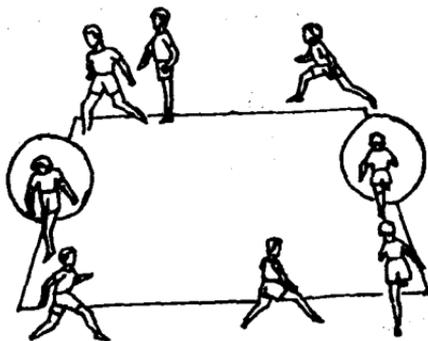


图 146

[规则]

1. 不能碰倒藤圈。
2. 全体完成动作才算结束。

[教法建议]

1. 可采用 3 战 2 胜或 5 战 3 胜的方法计分。
2. 术语要简单明了，并与学生的接受能力相适应。

地道战

[目的] 发展灵敏性。

[准备] 排球两个。

[方法] 教师可将学生分成人数相等的两队，各成横队面向同一方向手拉手站好，各队排头手持球做好准备（图 147）

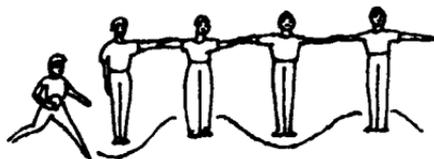


图 147

开始，教师发令后，各队排头迅速绕向本队第 2 人身前，从第 2 和第 3 人手臂下钻过。接着绕到第 3 人身后，从第 3 和第 4 人手臂下钻过。如此依次跑到队尾，将球滚给本队第 2 人，后与排尾拉手站好。第 2 人接球后依前进行，直至全队轮流一次，最后以先做完的队为胜。

[规则]

1. 各队手拉手时，必须将手臂伸平，不得缩短彼此间的距离。

2. 传球曲线跑时必须按顺序绕行钻过 违规者重新跑。

[教法建议]

1. 此游戏也可成纵队进行，后面人手搭前面人的肩，依次绕行钻过后 将球从开立的腿下滚给第 2 人。

2. 做完曲线跑后 也可将球依次传递给本队第 2 人。

击掌不报数

[目的] 培养注意力的集中和反应灵活的能力。

[准备] 根据学生人数的多少在场地上划一个大圆圈。

[方法] 教师可将学生分成人数相等的若干队，各队之间头尾相接 围绕圆圈面向圆心站好(图 148)



图 148

游戏开始 教师发令后 由第 1 队排头开始,按逆时针方向 1~40 依次报数。在报数过程中凡遇到“4”时不发出声音,而用击掌代替报数,如“4”、“14”、“24”等。如发生错误 算失误一次,由失误的学生从 1 开始 重新报数 游戏继续进行。最后累计失误人数,以失误少的队为胜。

[规则]

1. 报数时 必须声音宏亮、清晰 如发音停顿、不清者均为失误。

2. 要按照顺序 依次报数 不得抢报。

3. 如果顺利报数到“40” 不再继续从“1”开始报数。

[教法建议]

1. 也可不分组,只计个人失误次数。

2. 此游戏也可改为遇两个数字,或两个以上的数字击掌 如遇“4”、“17”击掌或遇“2”、“4”、“9”击掌等。

快速集合

[目的] 培养集中注意力。

[方法] 把学生分成人数相等的若干组,然后宣布“解散”。当听到“立正”口令时 应就地站好保持安静 教师变换指挥位置以后再发出“面向我成班横队集合!”的口令。各组应按照队列要求马上整队,以动作准确、行动迅速的一组为优胜。

(图 149)

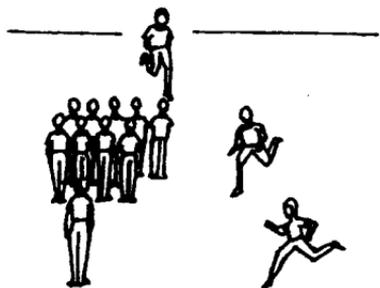


图 149

[规则]

1. 整队时各队应按高矮顺序排列。
2. 动令下达后方可行动。

[教法建议]

1. 游戏中应要求学生做到“快”、“静”、“齐”。
2. 教师位置改变的要突然，并应附带有两臂姿势的要

求

有效与无效口令

[目的] 集中注意力，提高兴奋性。

[方法] 学生成班横队站立，教师下达队列口令前加“注意”二字为有效口令，不加“注意”二字为无效口令。有效口令下达后应立即行动，无效口令下达后，保持原姿势不动。

[规则] 动令下达后动作慢半拍的学生为失误。

[教法建议]

1. 发口令时尽可能做到变换莫测。

2. 次数不宜过多。

抓手指

[目的] 集中注意力。

[方法] 学生围成一个圆圈，面向圆心站好，然后把左手张开伸向左侧人，把右手食指垂直放到右侧人的掌心。

(图 150)



图 150

教师发出“原地踏步走”的口令后，全体踏脚。教师可用“1、2、1”的口令调整步伐。当发出“1、2、3！”的口令时，左手应设法抓住左侧人的食指，右手应设法逃掉，以抓住次数多者为胜。

[规则]

1. 抢口令者抓住无效。
2. 手掌不张开 抓住无效。

[教法建议]

1. 调整步伐的口令可忽高忽低，“三”的口令可重可轻。
2. 学生也可成两排相对站立，指定一排将双手食指垂直放到另一排双手的掌心，用规定口令，看双方捉、逃多少定

胜负。

放爆竹

[目的] 提高兴奋性，集中注意力。

[方法] 学生以一臂间隔围成一个圆，教师右臂侧举食指伸出站在中间扮做点炮人。（图 151）

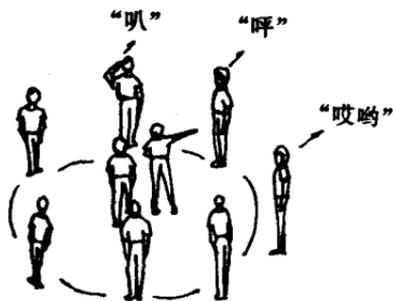


图 151

游戏开始 教师口令发出“叭”——的声音 同时沿顺时针跑动表示爆竹已经点燃。随后突然停止在任意一个学生面前，并以右手指着他。此时被指点的人应马上发出“呼”的声音表示炮已爆炸。其右侧人发出“叭”的声音 其左侧人发出“哎哟”的声音表示吓了一跳。凡动作不对和声音发出不及时者为失败。

[规则]

1. 声音动作应同时进行，如脱节判为失败。
2. 被指人发出“呼”，右侧人发出“叭”左侧人发出“哎哟”顺序颠倒判为失败。

[教法建议]

1. 引导人手势应准确果断。
2. 此游戏适合课的开始和结束部分。

球在谁手里

[目的] 发展机智和敏锐的观察判断能力。

[方法] 先选一名学生站在场地中间，其他学生肩靠肩站成圆圈，双手放在背后。教师持小皮球站在圈外。（图 152）

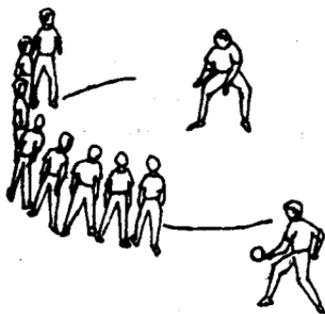


图 152

游戏开始 教师绕圈走一周。走的过程不时向圈上学生做出传球动作 并尽量不使站在场中央的找球者发现。而找球者要注意观察教师动作，以辨认球究竟在谁手里。

教师绕行一周后下令：“传球开始”圈上人都同时做传球的动作。找球人如发现球在谁手里时立即喊“停止”同时指出传球人。如找对了 两人换位 如找错了把球交给老师则继续

由找球人找下去。

[规则]

1. 教师发令后方能开始传球。
2. 传球只能手递手背后传，不得隔人传，球掉地为失误，失误者要同找球人交换位置。

[教法建议]

1. 传递物可用手帕、乒乓球、口袋等物品。
2. 找球人多次指错时，可换人做找球人。

快速反应

[目的] 发展思维敏捷和快速反应的能力。

[准备] 在场地上划一个直径为 10 米的圆圈。

[方法] 教师可将学生分成人数相等的两队，一队分散站在圆圈外，另一队站在圆圈内，并选出一名发令人。（图 153）

游戏时 当发令人喊出“水”、“冰”、“雪”三个字中的一个字 圆圈内所有的人必须做出与此字相应的体育动作。如发令人喊出“水”字时 所有的人要做出游泳、划船、冲浪等模仿动作。

游戏开始，圆圈内的人可以随意走动，但不许站着不动。当发令人喊出某字时，圆圈外的人则监督是否有人做错或没有及时做出来 并及时指出某人 该人则被判罚出圈。当累计被罚出 3 人时 则两队交换位置继续游戏。



图 153

[规则]

1. 发令人必须吐字清楚，不得故意喊出含混不清的字。
2. 圆圈外的人要实事求是。圆圈内的人要做到诚实。

[教法建议]

1. 发令人所喊的字可以改为跑跳、投等，以启发游戏者的积极思维。
2. 此游戏也可连续喊字，以增加游戏的难度。

满场飞

[目的] 培养低重心步法和起动、回动的速度。

[准备] 一块方形场地，羽毛球 12 只。双方场地上各划出中心位置的圈，两侧和四个角的圈。

[方法] 把人数分成两队，各站在场区中央圈的后面，圆圈内放 6 只球。(图 154)

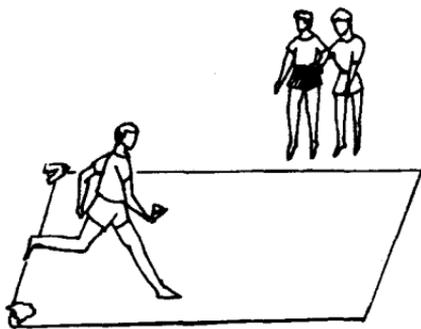


图 154

哨声一响 双方第一人进入中心圈内用右手拿一只球 用垫步加蹬跨步把球放置 1 号圈内 立即回中心圈 (必须有一只脚踩入圈内), 再拿一只球用同样的步伐把球放入 2 号圈内, 依次类推 到把 6 只球都放入 6 个圈内后 回中心圈击第二人手掌后站到排尾。

第二人依第一人的方法去 6 个圈内把球拿回中心圈 第三人又将球放入 6 个圈内 依此循环 到最后一个人回中心圈时结束 先完成者为胜。

[规则]

1. 球必须放入圈内，如球未入圈内，必须纠正后再进行。
2. 交换球时必须是有脚踩入中心圈，然后击下一人的手掌，方算交换完毕。

[教法建议]

1. 使用的器材可以是布袋等其它物品。
2. 路线可有变化。

打 背

[目的] 发展反应及移动能力。

[准备] 排球场一块。

[方法] 两人一组，分散在球场上。教师鸣笛后，小组内互相闪躲追拍，以单手拍击对方的背部，同时不让别人拍中自己为目的。每拍中别人的背部一次者得 1 分 在规定时间内得分多者为胜(图 155)

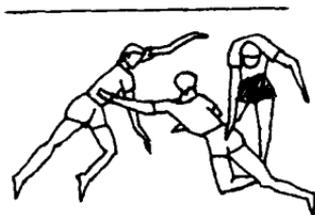


图 155

[规则] 拍中背部以外部位无效。

[教法建议] 根据学生情况，可变换难易程度。

种与收

[目的] 提高灵敏性。

[准备] 小布袋 8~12 个。

[方法] 把学生分成两队，各在起点线处站成一路纵队。第一人听到出发口令后，将自己手中拿的小布袋分别放到场内的格子里面，并快速跑回本队与第二人拍手。第二人按原路线把格子里的小布袋拣回交给第三人。第三人重复第一人动作 依次进行 最后看哪个队先完成为胜(图 156)

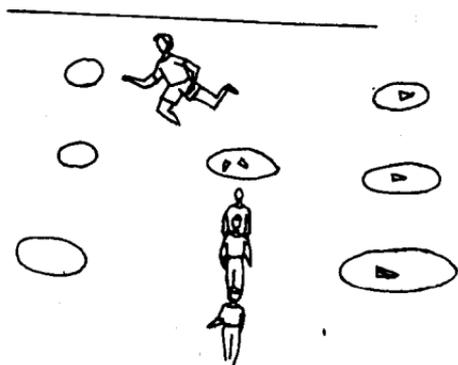


图 156

[规则]

1. 放时小布袋要放在格子里，不在格子里要重放。
2. 两人拍手后才能出发。

[教法建议] 小布袋可用其它物件代替，前进的方式可用侧、背向跑。

扶竿比赛

[目的] 提高奔跑、急停起动能力。

[准备] 场地一块，竹杆若干根。

[方法] 分为人数相等的若干组。每组先指定一人到返回处扶竿站立。听口令后开始比赛。各组第一个人到达扶竿者处接替扶竿人。扶竿人则迅速返回本队。同下一个人击掌后到排尾。全队依次进行。最先完成的队为胜。(图 157)

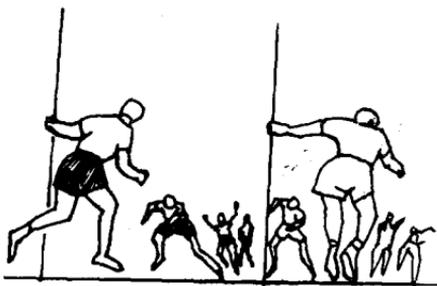


图 157

[规则]

1. 竹竿不能倒地，否则重做。
2. 学生必须与返回者击掌后才能起跑出发。

[教法建议]

1. 在沿途可安排几根竿做连续接替的扶竿前进。
2. 可用体操棒增加难度。

换 位

[目的] 提高反应速度，和动作的敏捷性。

[准备] 划两条平行线。

[方法] 把学生分成人数相等的两组，成二列横队面对面站立，间隔 3 米。选出一人做守卫人，站在两列横队中间。

(图 158)

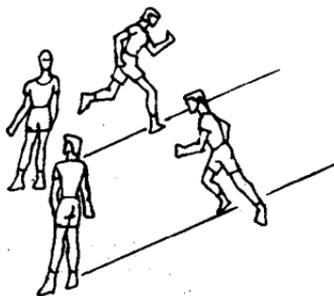


图 158

游戏开始，队列中的人力图与对面的人相互换位，而不被守卫人发现。守卫人要竭力监视所有企图换位的人，一经发现，立即喊出他的名字。被喊出名字的学生要与守卫人互换位置，游戏继续进行。

[规则]

1. 换位必须双方互换，只有一方换过去，若被守卫人发现喊出名字，也算被发现。

2. 守卫人发现换位，必须在其换位动作完成之前喊出名

字。

[教法建议]

1. 此游戏适合课的开始部分进行。
2. 进行中换位人也可在教师指导下统一做多种动作。

住 店

[目的] 提高兴奋性，集中注意力。

[准备] 在场地内画若干个直径相同的圆圈为“客店”。

[方法] 游戏前教师宣布每个“客店”应住的人数。游戏开始后，学生成一路纵队绕场行进。学生按教师口令做各种走跑练习或行进间徒手操。当听到教师高呼“住店了”学生马上离开原位，按规定住店人数进“客店”。凡无处可去的“旅客”罚表演节目。当听到“出发了”的口令时，应马上离开“客店”，恢复到“住店”前的状态。(图 159)

[规则]

1. 住进“客店”的先后以脚踏线为准，后来者不得推挤先到者。
2. 如果人数超额，后进入的一名退出。
3. 客店尚有位置时，先进入的人不得阻挡他人进入。

[教法建议] 教师应计算住店人数，要造成总有一、二人无处可去。

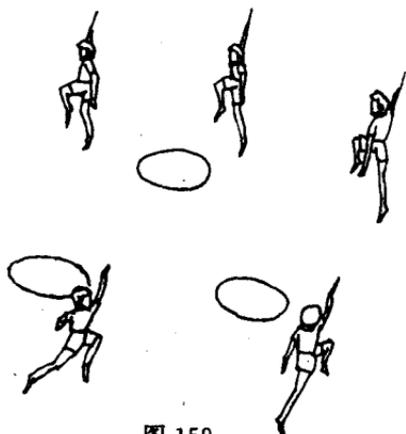


图 159

看谁跟得上

[目的] 培养队列动作的节奏感，集中注意力。

[方法] 学生站成班横队，教师连续说三遍队列组合术语如“向前一步走 向后转 向前一步走 向后转”。每动两拍 八拍完成。当教师发出“预备——起！”口令 全体必须在统一的节奏里完成上述组合动作。失去节奏和迷失方向者扣 1 分。

[规则]

1. 动令下达后方可进行。
2. 凡失去节奏和迷失方向者离队。

[教法建议]

1. 宣布队列组合术语时，每个术语之间应稍有停顿。

2. 可根据学生的能力，改变难度。

碰 数

[目的] 发展反应能力。

[准备] 全体学生围成一个大圆圈，并由队长开始按自然数报数，并要求每个学生记住自己的号码。

[方法] 游戏由队长开始。例如：队长说：“1碰4”，4号的学生马上叫出自己的号码，并喊出预出击的号码，如“4碰6”依次类推，直到有人出错为止（图 160）

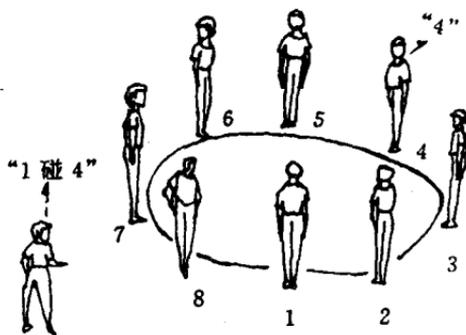


图 160

[规则]

1. 被叫号而没有反应为出错。
2. 未被叫号而答为错。
3. 出错的人要马上退出游戏。
4. 喊出不存在的号码或退出比赛的号码均为错。

[教法建议] 也可用地名、国名代替数字进行。

木 偶

[目的] 增强观察能力。

[准备] 毛巾一条，垫子二块。

[方法] 一个人扮侦探，其他人排成一列。侦探者有 3 分钟的时间仔细观察每个人的衣着、姿态后，用毛巾将侦探的眼睛蒙上，背对着其他人。其他人可以随便变换服装或姿态，如将围巾拿下，放在口袋里，将袖子挽起，与别人交换背心等。2 分钟后，解下蒙侦探眼睛的毛巾，找出一个变化，可得 1 分。

[规则]

1. 在变换姿态和服装时，不可以随便说话，以免被侦探听到。但可以说一些假话，蒙蔽侦探。
2. 每一个人都可以当一次侦探。
3. 游戏结束，就可以把杰出的人授于侦探的称号。

[教法建议] 可以让 2 人同时作侦探。

跟我做

[目的] 训练反应能力，增强协调性和灵敏性。

[准备] 体操棒 30 根，将篮球场分成 4 大块，每块上划一个直径 6 米的大圆圈。

[方法] 将学生分成人数相等的 4 个组，分别站在 4 个圆的圆线上，面向圆心。并推选一名学生站在圆心处做带头人，每位学生持棒 1 根。(图 161)

比赛开始，教师发口令后各圈内的带头者即随意做一个动作，站在圆线上的学生就跟着做同样动作。做错的罚做“俯卧撑”或其他动作 然后换带头人。

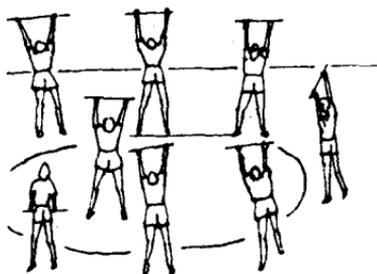


图 161

[规则] 带头人做完动作后，圈外学生必须在同一时间内完成 当其余学生有 3 次全部做对时，带头人应受罚。带头人受罚后，不能变换。

[教法建议]

1. 队形可以随时变化。
2. 动作的变化着重点在体操棒上。
3. 带头人原地跑步时，其余圈外学生即做顺时针方向慢跑 增加难度。
4. 亦可以由各种物件代替体操棒。

找朋友

[目的] 集中注意力，加强组织纪律性。

[准备] 篮球场中间画两个直径分别为 6 米、8 米的同心圆。

[方法] 将学生分成人数不等的两组，分别站在两个同心圆线上。(图 162)

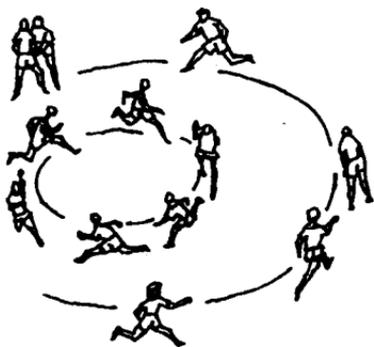


图 162

游戏开始 站外圆的学生以顺时针方向慢步跑 内圆的学生以逆时针方向慢跑步。在此时，注意听教师的口哨声，吹 2 个短音的 表示内外圆 2 人为一对结合起来，但必须内外圆的 2 人，在上述活动中没能结对而剩下的人，可罚做俯卧撑 5 次。

[规则]

1. 顺、逆时针慢跑步时 中途不得停止 必须始终保持两同心圆。

2. 两个一对, 4个1组, 人数都必须是内外圆各半, 否则违例应罚。

3. 内外圆的学生事先不能互通情报。

[教法建议] 顺、逆时针慢跑步, 可随时互换以促使学生集中注意力。

小石子接力赛

[目的] 发展灵敏性。

[准备] 准备小石子 50~60个, 将学生平均分成若干队, 每队排成一列, 每人之间相距 2 米。

[方法] 在各队第一名前面放置 20 个石子。口令一下, 各队第一名捡一颗小石子传给第二名, 第二名传给第三名, 最后一名接到后再放到队伍后面。如果石子中途掉落, 必须捡起继续往后传。如果最后一名将第 20 颗石子放好, 就可举手表示完成, 最先完成者获胜。(图 163)



图 163

[规则]

1. 石子必须按顺序经每人依次传到最后一人。
2. 如有抛石子行为，判该队失败。
3. 最后石子应放在距最后一人两米处。

[教法建议]

1. 石子可以用小木块代替。
2. 石子可以在排前摆成三、二、乙、口、土、王、土等字。
3. 在传到排尾后 要求摆成△□◇◇等形状。
4. 如有条件，可以增加石子。

攻 城

[目的] 发展机智和灵敏性，培养勇敢果断的精神。

[准备] 在场地上划一个连环城图。

[方法] 教师可将学生按 10 人为一组分成若干组。各组选出一名组长指挥攻或守城。两组占用一个场地，由组长猜先决定攻守(图 164)守城组先在通往城堡的城门、街道和城堡等处站好。攻城组在组长指挥下，运用战术设法攻入城堡。守城人员对攻城组的人用推、顶、拉等方法迫使其踩线，一旦失败就要停止其游戏；攻城的人可用同样的方法迫使守城的人脚踩线，踩线也要退出游戏。直到攻城的人或守城的人一方人员全部被迫退出游戏，即告攻城或守城成功，双方攻守交换后重新开始游戏。

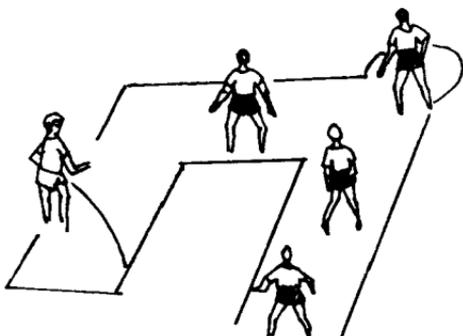


图 164

[规则]

1. 攻、守人员只准用手推、拉或肩顶方法攻城或守城，不准踢绊或拽拉衣服。

2. 攻守双方的人员被迫踩线后要退出游戏，在旁观战，不得再进行攻城或守城的活动。

[教法建议]

1. 游戏前 教师要讲清规则后 方能开始游戏。

2. 游戏场地可适当的调整。

钻电网

[目的] 发展灵敏性。

[准备] 在场地划两条间隔 10 米平行线为起、终点。

[方法] 选出四五名学生在场中央组成一横排，彼此间隔的距离比双手侧平举稍短一些 组成电网。同时用手绢做绷带蒙住每个人的眼睛 其余学生站在起点线后(图 165)

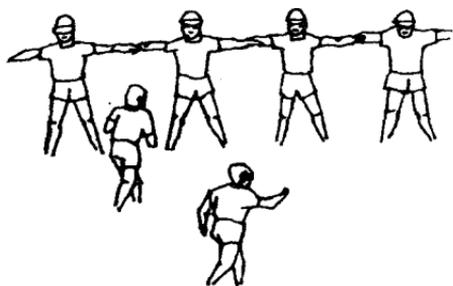


图 165

游戏开始 大家想办法从“电网”中间钻过去 不能让组成“电网”的人手触着自己。“电网”的组成者的脚不能移动 但允许弯身、蹲下 用手做各种动作去触击企图钻过“电网”的人。最后安全通过电网的人为胜，被“电网”触及者为败，退出场外 然后另选人做“电网”游戏重新开始。

[规则]

1. 人只能从“电网”的中间钻过或爬进 不得从“电网”两端绕过去。

2. 蒙住眼睛 不能偷看 违者触人无效。

3. 用脚触人无效。

[教法建议]

1. 电网人的动作不宜过重。

2. 电网人不能互相拉住手臂。

轻排球赛

[目的] 提高协调能力和灵敏性。

[准备] 排球场地，汽球若干。

[方法] 两队学生在场地站好，发球人在 2 米处持一汽球。笛声响后，发球人向对方场内用手击球，双方只准用头顶汽球进行比赛。如失误则由对方发球，如成功则继续发球并记得分。

[规则]

1. 只准用头顶汽球。
2. 其它均按简化的排球规则进行。

[教法建议]

1. 排球网高可适当调整。
2. 可同时用两个汽球进行。
3. 注意安全、防止两人撞头。

猎人、猎枪、老虎

[目的] 提高反应能力和奔跑能力。

[准备] 在操场的空地的中间画两条相距 2~3 米，长 20 米的平行线。在两条线后 15 米处，画一条横线为安全线。

[方法] 把学生分成人数相等的甲、乙两个队。各选一名队长，两队面对面分别站在中线后边。队长确定本队动作，并告诉本队队员。如两臂上举为猎人在弓步两手做端枪动作的为猎枪，两手在胸前自然张开的为老虎，人可以掌握猎枪，

枪可以击虎 虎可以伤人 (图 166)

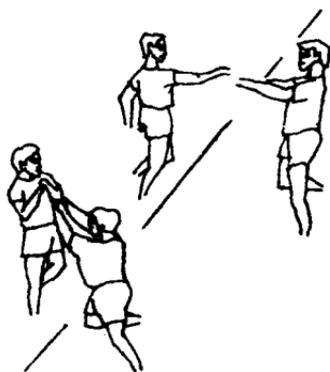


图 166

比赛开始 教师口令喊：“1、2、3”发令同时 各队员双脚随着口令节奏向上跳二下，跳第二下落地的时候，立即做出队长规定的动作。如果甲队出示的是猎枪，乙队出示的为猎人，则甲队为负队，甲队就要快速后转跑向安全线，乙队立即追赶相对的甲队的学生。如果两队出示的动作相同，则游戏重新开始。

[规则]

1. 如将规定的动作做错，判为失败。
2. 不准窃听或观看对方所规定的动作。
3. 必须追拍相对站立的学生。
4. 当被追者跑过安全线时，应停止追拍。

[教法建议]

1. 喊口令时，要有节奏地和跑的动作相配合，尽量做到

正确、整齐。

2. 两中线之间的距离和中线至安全线的距离可以根据学生的体质、力量、速度适当调整。此游戏作 3~5 次为宜。

俘 虏

[目的] 发展灵敏性，增强奔跑能力。

[准备] 两顶帽子。划一个 50×10 米的长方形的区域，把学生分成两组，一组位于长方形的一边，另一组位于另一边。

[方法] 由一组派出一个人，戴着帽子往中心线前进，越过中心线，进入另组的区域。另组这时也派一名头戴帽子的人，出来准备迎战。看谁能先将对方的帽子摘下来，就是优胜者。战败者俘虏被带回来，立于对方的阵地旁边。两队依次交换进行。(图 167)

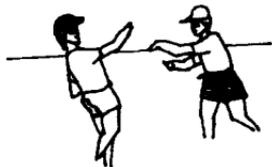


图 167

[规则]

1. 两组所派的攻击手，在完成抢夺战之后就必须与下一位攻击手交换，回到自己组里，各组不准只派出最强的攻击手迎战。

2. 被俘虏的人一直站到游戏结束。
3. 如果其中一组将另一组的人全部击败拘留为俘虏，这一组就是胜利。

[教法建议] 可多组两对同时进行。

喊号扶棍

[目的] 发展快速反应能力。

[准备] 体操棍一根，在场地上划一个半径为 3 米的圆圈。

[方法] 圆心站一人，用手将体操棍竖立在地上。其它学生在圆圈线上站好后按顺序报数并记住自己的号数(图 168)



图 168

游戏开始 圆圈上的学生沿逆时针方向走动 当扶棍人喊“××”号并同时放开扶棍时 圆圈上“××”号的学生要迅速跑进圆圈内维持住体操棍的平衡或在棍倒地之前扶起。成功

后则回到原位 原扶棍人继续喊号。如棍倒地 则扶棍人顶替该同学的号数参加游戏，某号同学则担任扶棍的角色。

[规则]

1. 圆圈内扶棍的学生在喊号时，不得故意将棍推倒。
2. 不对号入圆圈内的学生，须顶替对号学生的扶棍角色。

[教法建议]

1. 此游戏也可改扶棍为抛接球的游戏。
2. 此游戏的圈不易过大，若参加游戏的人数过多时，可分几组进行。

钓 鱼

[目的] 发展灵敏性。

[准备] 2米长的竹竿一根 30厘米长的篮网一个 篮口应用藤圈撑成圆形，并且略大于学生头部。

在场地上划一个直径为 10米的圆圈。

[方法] 让学生扮作小鱼，分别站在圆圈内。挑选一名较灵活的学生做“渔翁”。渔翁手拿一端吊有篮网的竹竿一根 站在圆心处 使篮网的开口朝下(图 169)

游戏开始 教师发令后“小鱼”在圆圈内自由活动“渔翁”用篮网向学生的头上套去。这时“小鱼”要尽量躲开篮网，套中头部者 就算被钓中 被钓中的学生暂时站到圆圈外。当钓到规定数目的“小鱼”时 游戏暂停 同时调换“渔翁”游戏重新开始。

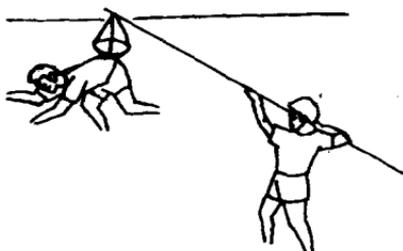


图 169

[规则]

1. 扮作小鱼的学生不得跑出圆圈。
2. 扮作渔翁的学生可以在圆圈内走动钓“鱼”，但不得用竹竿碰到学生。

[教法建议]

1. 圆圈的大小，可根据学生的人数适当的扩大缩小。
2. 可在场地上划两个同样大小的圆圈，将学生分成人数相等的两队，各站在一个圆圈内，并应选一个学生到对立的圆圈内“钓鱼”。在规定的时间内以钓到鱼多的队为胜。

小鸡过河

[准备] 在场地划两条相距 5~8 米的平行线代表“小河”。鸡毛毽子 1~4 个 木砖 12 块。

[方法] 把游戏者分成人数相等的 4 路纵队站在起点线后，每队第一个各顶一只毽子。发令后要移动 3 块木砖，脚踩在上边前进。到达对岸后，将毽子和木砖带回交给第二人

继续做。以先完成的队为胜。（图 170）

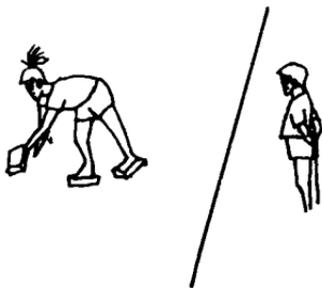


图 170

[规则]

1. 脚不得踩地 毽子也不能掉 失误者返回起点重做。
2. 手不得扶毽子，违者算落地。

[教法建议]

1. 此游戏也可采用同队人对河站立，用迎面接力的办法进行 先做完的为胜队。
2. 可采取每轮记名次，最后累计算分的方法。

套 圈

[目的] 提高兴奋性与灵敏性。

[准备] 划两条相距 10 米的起跑线 在距起跑线 4 米处划两条平行虚线，虚线上摆与学生同等数量的藤圈。

[方法] 把学生分成人数相等的甲乙两队，分别站在两条起跑线上，每人对准一个藤圈。教师鸣笛后，全体学生奔

向自己面对的藤圈中间，用手拿起藤圈由上至下套过自己的整个身体，然后放在原地，迅速跑回站好队。以行动快和队伍整齐的一队为胜(图 171)

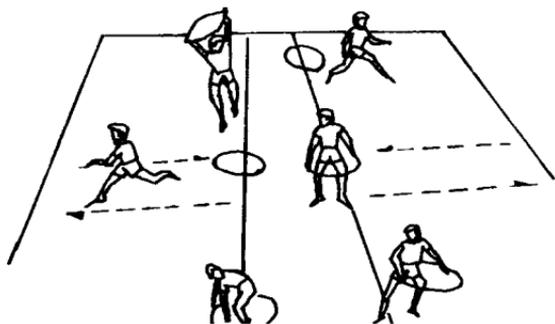


图 171

[规则]

1. 必须按规定完成动作。
- 2 动作不符合规定，藤圈离开原位和抢跑者，分别扣 1 分。

[教法建议] 要求动作必须符合要求，在快速运动中完成动作。

第七节 室内体育游戏

起立、坐下

[目的] 全体学生坐在位子上，教师站在讲台前也准备一张凳子。

[方法] 教师喊“起立”或“坐下”的口令，全体学生依照教师的口令做动作。教师在喊口令时也做动作，并可做与口令相反的动作对学生进行干扰。如学生动作做错或太慢则算失败，以失败次数少的组为胜。

要求学生按照教师的动作去做，不要被教师的口令所干扰。

[教法建议] 游戏时，可以用数字代替口令，如叫“1”是坐下，叫“2”是起立。还可以按口令做动作，叫“1”是男生起立，女生坐下，叫“2”是女生起立，男生坐下。用这些方法可使游戏更加复杂化。

看反应

[准备] 把学生分成人数相等的两队，每队按学生座次依次报数，各人要记住自己的号数。

[方法] 用加、减、乘、除的算数方法进行。游戏开始先由某队一号学生出数，如大声呼出“ 2×2 ”等算术题，这时对上号（4号）的同学立即起来回答：“有”，然后再说算数题。下一

对上号的学生立即起来回答，并随即也出一题。算得对，回答快 出题快则为本队得 1 分。10 分为一局 先满 10 分的队为胜。

[规则]

1. 答题、出题不得超过 10 秒钟 否则扣本队 1 分。
2. 所出题必须是在本年级学的知识范围内按规定出。

传口令

[准备] 把学生按坐位分成人数相等的若干组。教师分别向各组排头交待各不相同的一个口令，如“改革”、“足球”、“团结”等。

[方法] 当教师发令后，各组排头低声将口令传给第二个人 第二人再向下传，一直传到排尾。排尾听到口令后立即跑到教师处，说明本组所传的口令，以先跑到教师处并口令传得正确和又没被别组听到的组为胜。

[规则]

1. 各组所传口令的字数要相同。
2. 在向下传口令时要轻声细语，如被别组听到口令则为失败。
3. 不可以离开坐位传口令。

挖地雷

[准备] 划两个直径两米的圆圈，每圈内各放实心球。
把学生分为人数相等的两队。

[方法] 游戏开始，每队排头坐在圆圈两旁的椅子上，用带子把眼睛蒙住。发令后 两人走进圈内摸索 把圈内的“地雷”挖起放在圈外，然后回到自己的座位上。最后以完成任务快的队为胜。

[规则]

1. 不许揭开带子偷看。

2. 进圈“挖雷”时只准用手将球拿出 如脚部碰触到“地雷”为失败。

两球在一起

[准备] 篮球和排球各一个。

[方法] 学生坐在各自的座位上，教师发给第一排第一个人篮球一个。向后数隔三、四个座位，再给排球一个。教师鸣笛，篮球、排球同时往后传递，第一排最后一个传给第二排最后一人，再由后向前传递。第二排第一人交给第三排第一人 由前向后传递 如此依次进行。当排球追上篮球时 两球在谁手里，谁唱歌或回答问题一次。然后排球在唱歌人手中，篮球再向后放到隔 3、4 个座位上 教师鸣笛 传球重新开始。如果全班都已传到，排球仍未追上篮球，则可向相反方向开始传球。

[规则]

1. 必须手递手传球 不得扔、抛球。
2. 球在手中不得停留或有意不接球。
3. 接球者手未触球而球落地，则由传递者捡球。

桌上推小车

[准备] 将凳子挪开，将每张课桌连接、相并成一个长方形，在中间空出一条宽窄适当的走道。

[方法] 两人一组，前者支撑在两长桌的内侧，后者用肩托住前者的双脚 手扶小腿。发令后 前者成俯撑 双手沿着桌边内侧向前移进，以先达到另一端的为胜。

[规则] 只准用手撑移进，身体其他部分均不准触及桌子。两人要配合好 不得散架 要注意安全。

夹包投准

[准备] 将教室中间的课桌挪并在一起，使过道变宽。在过道中间放一张课桌，在课桌前并排放两张椅子，距离椅子约 2 米地方划一条限制线。小沙包若干个，根据空地尽可能多的安排场地。

[方法] 按照场地的大小，把学生分成人数相等的若干组。各组纵队站在限制线后，依次做双脚夹包抛高的动作。沙包落在椅子上得 1 分，落在桌子上得 2 分，甩过桌子得 3 分。最后得分多的组为胜。

[规则] 夹抛沙包时，脚不得超过限制线。

套圈追拍

[准备] 将课桌稍向教室中间密集，四周空出较宽的通道。在教室的四角各划一个方块，里面各放一个大竹圈。

[方法] 把学生分成人数相等的四组。预备时，各组排头面向逆时针方向，分别在四角方格边站好。发令后，立刻进入方格套钻竹圈，然后再跑向第二方格套竹圈，依次进行。如果在回到起点之前，有人追拍到前一人，即为本组获得 1 分，否则和局，换第二人做。最后得分多的组为胜。

[规则]

1. 依次套钻圈 不得少套。
2. 比赛时，其他人不得妨碍游戏者。
3. 每套完一个圈后 应把竹圈放在格内 不得乱抛。

矮人赛跑

[准备] 在座位的通道上，划两条相距 5~6 米的平行线，一条为起点，一条为终点。准备厚纸卡片若干张。

[方法] 按座位分组。教师发给每组排头卡片两张。教师发令后，各组排头将厚纸片放在两条腿上，以半蹲的姿势前移，到终点后手持卡片快跑回起点，以先到达起点为胜。然后把卡片交给本组第二人，游戏继续进行。

[规则]

1. 未听到发令，不得抢先出发。
2. 两手不得扶住腿上的纸片，如纸片掉落立即拾起，放

回腿上，才可继续前进。

投 准

[准备] 课桌不动，在课桌前 2 米划一条限制线。小沙包若干个。

[方法] 利用教室课桌为投准目标，学生站在限制线外，每人发给 4 个小沙包，面对课桌站好。要求把沙袋分别投到前 4 张课桌上，全部投上为 4 分，投上 3 个为 3 分，依次类推，得分多者为胜。

[规则] 不得超过限制线，不得将两个小沙包抛在一张桌子上，否则投中不计分。

抛球取物

[准备] 气球若干个，小木块若干块。将课桌挪向教室四周空地，放一张课桌，桌上分散放五个木块。在距离课桌两边 3~4 米处各划一条起点线。

[方法] 学生两人一组进行比赛。发令后，两人在起点线处将气球抛起，立刻快速跑到课桌边拿一个木块，转身跑回原处接住下落的气球。接着以同样的方法再抛球再取木块。谁先拿到三块为胜。

[规则]

1. 发令后，方可抛球起跑。
2. 取木块时，气球落地，应为无效。要把木块放回原处，重新做。

3. 必须在线外接球，否则无效。

中心毽

[准备] 将课桌挪向教室四周。毽子一个。

[方法] 学生在教室中间围一个大圆圈，按顺序报数后选一学生站在圈内做引导人踢毽子。连续踢 3 次以后任意叫一个号数，被听到号数的学生立即进圈接着踢。如果能连续踢 3 次可以回原位 否则就和引导人互换 游戏继续进行。

[规则]

1. 引导人必须把毽子踢过头顶。
2. 也可采用不用引导人，第二个人接着喊号的方法进行。

桌下传球

[准备] 课桌不动，把凳子放在桌子上。小球若干。

[方法] 按坐位分组，再将各组分成甲、乙两队，相对站立于课桌前后（纵向），发令后 各组甲队的排头将手中的小球向桌底抛去，使其通过桌底到本组的乙队，自己则立即到排尾站好。乙队排头接到球后，以同样方法向甲队抛去，如此反复，以最先完成的组为胜。

[规则]

1. 未听到发令不得抢先抛滚球。
2. 球未从桌底滚过，或碰到桌腿向侧旁滚出，必须将球拾回重抛。

单腿拉绳

[准备] 在地上划两个小圆圈，并准备一条结实的绳子。

[方法] 两人一组进行比赛。开始时，两人分别进入自己的圈内，各握住绳子的一头，并都单脚支撑。发令后，双方用力拉，以把对方拉出圈外或使对方双脚着地为胜。

[规则] 不得抢拉，不能将绳缠绕在手上，不得故意松手。

蒙眼组画

[准备] 将全班学生分成人数相等的六到八组。每组排尾发一支粉笔，排头备一只大的空书包。教师在黑板上画一简单的人头画，并且规定各组每名学生的笔划。

[方法] 教师发令后，各组最后一个迅速将粉笔由后向前传至第一人手中，第一人接到粉笔后，戴上空书包蒙住眼睛，走到黑板前画头像的第一笔如“○”。与此同时，同组同学依次向前移一个位置。第一个学生画完规定的笔划后把空书包放回原位，迅速跑到最后一个座位上，再将粉笔由后向前传。最前面的一个学生用同样的方法蒙目画规定的第二个笔画，如在“○”内添上左眼。按此方法依次进行，直到全组画成为止，以先完成并画得好的一组为胜。

[规则]

1. 粉笔必须递交，不得抛扔。

2. 第一个座位上的学生接到粉笔后才能离开座位。

心中有数

[准备] 全班学生坐在自己的位置上，推选两个以上的同学做游戏人。游戏人站在教室一角用手帕蒙住眼睛背向站立。

[方法] 游戏开始，让教室内任意两个学生交换一个座位，然后让游戏人解下手帕，观察是哪两位学生交换了座位 看谁猜得快。

[规则]

1. 游戏时要根据学生的情况，有一定时间限制，在规定的时间内未能观察到 就算没完成任务。如果观察到了 就由被猜着的学生担任游戏人，继续进行游戏。

2. 其他同学不能用任何方式暗示游戏人，否则就算犯规。

角 力

[准备] 地上划两条横线，两线相距 0.5 米。

[方法] 人数相等的两队，分别成横队站立在横线后。两队一对一用右手相握 并各以马步站立。教师下令后 双方用力拉或推迫使对方失去平衡，如一方有一脚离地就算失败。

[规则]

1. 双方都失去平衡，判先失去平衡的为失败。
2. 男女分开进行，也可分组累计胜负数记名次。

第八节 趣味活动类应用性体育游戏

头顶“排球”

[目的] 发展跳跃和灵敏素质。

[准备] 气球一个，排球场地一块。

[方法] 将学生分成人数相等的两队，分别站在排球网的两侧。先由一方发球，将球在本方场内抛起后，用头顶过球网之后，两队队员用头分别将球顶到对方场地。如果球在对方场地落地 则得 1 分。最后以得分多的队为胜。

[规则]

1. 不准用身体的其它部位触球，否则判为犯规。
2. 必须将球从网上顶到对方场地。

[教法建议]

1. 可以男女混合编组。
2. 游戏还可采用嘴吹气球到对方场地。

双龙戏珠

[目的] 发展下肢力量，培养协调配合能力。

[准备] 排球一个，20米² 场地。

[方法] 将学生分成人数相等的两队，且两队都为偶数。每队的前两名学生面对面站好，将排球用前额顶住。听到发令后横向前进，先到终点者得 1 分。依次类推，最后以得分

多者为胜。

[规则]

1. 不能用手去托排球。
2. 球落地时，将球在落地处拾起放好方可继续前进。

[教法建议]

1. 游戏前，活动好颈部。
2. 可以用其它球代替排球。

夹球前进

[目的] 发展协调性。

[准备] 手帕等物。

[方法] 将学生分成两队，排头把手帕夹在膝关节处，听到笛声后跑跳前进 绕过标志杆返回。在通过起点线后将手帕取下交后面的同伴重复前进，以全队先抵达者为胜。

[规则] 不能有手去触手帕。

[教法建议] 可以用其它物品代替手帕。

背人指路

[目的] 发展下肢力量，培养团结精神。

[准备] 布或毛巾一条。

[方法] 将学生分成若干队，一人背另一人。下面一人用布蒙上眼睛 听到笛声后 按上面人的指示方向前进。先到终点者为胜。

[规则] 下面一人眼睛必须蒙上。

[教法建议] 分组时，两人力量不可太悬殊。

托球跑

[目的] 提高控制球的能力。

[准备] 羽毛球拍，网球。

[方法] 将学生分成人数相等的两队，每队第一人用羽毛球拍托着网球场站好。听到笛声后，托着网球球拍和球前进。绕过标志杆返回，过起点线后将球拍和球交给下一个队员。依此类推，以全队先抵达者为胜。

[规则] 不准用手触网球。

[教法建议] 可以用乒乓球拍代替羽毛球拍和网球。

踏石过河

[目的] 发展耐久力、灵巧性和协调性。

[准备] 画两条距离 10 米的平行线，一条为起跑线，另一条为终点线。在起跑线前分别放 3 块木制砖。

[方法] 将学生分成人数相等的两队，各队再分成两组，组成纵队分别站在两条平行线后，面对场地。站在起跑线后的第一个人两脚踏在砖上，做好准备。听到发令后，用手将第 3 块砖向前移动，随即抬起一只脚踏在第 3 块砖上。然后把后面空出的砖向前移动，再向前移一步，直到移过对面终点。将砖交另一组的排头的手里后，再站到排尾。各队依次同样动作进行，以先完成的队为胜。

[规则] 游戏者必须两脚分踏在两块砖上，否则判本

队失败。

[教法建议] 此游戏可用计时方法，看谁的速度最快。

着装比赛

[目的] 培养协调性和灵敏性。

[准备] 上衣一件，领带一条，帽子一顶。

[方法] 人在起跑线后站好。听到发令后，跑到前方 25 米处，在最短的时间内将上衣穿好，领带打好，帽子戴好，再迅速跑到终点，以先到者为胜。

[规则]

1. 穿戴整齐后，方可跑到终点。
2. 领带不准打红领巾结。

[教法建议] 可以只要求穿一套服装。

吊瓶跑

[目的] 培养灵巧性和快速奔跑能力。

[准备] 若干根木棍。在木棍一端系一条线绳，绳端吊一根铁钉。汽水瓶和 40m 场地。

[方法] 人在起跑线后站好。听到发令后，跑到前方 20 米放瓶处 将铁钉从瓶口放入后把瓶吊起 跑至终点 以先到者为胜。

[规则] 瓶落地，在原处吊好后方可继续前进。

[教法建议] 可以用啤酒瓶代替汽水瓶。

砸气球

[目的] 发展协调性及快速奔跑能力。

[准备] 木槌、气球、50米长的场地。

[方法] 学生在起跑线后站好，听到发令后，跑至前方25米处，拿起木槌将用绳系在地面上的气球砸破。之后继续跑至终点，以先到者为胜。

[规则] 气球被砸破后，方可继续前进。

[教法建议] 可以采用用臀将气球坐破或用口将气球吹破。

钻隧道

[目的] 发展下肢力量。

[准备] 一个两头开口的长布袋(5米左右)

[方法] 学生在起跑线后站好。听到发令后，跑至布袋入口处，快速从口袋中爬行至出口处钻出。再向前跑到终点，以先到者为胜。

[规则] 必须从布袋内部通过方可向前跑进。

[教法建议] 分组时，两组力量协调搭配。

袋鼠跳

[目的] 发展下肢力量。

[准备] 麻袋若干条，一块 50 米长的平坦场地。

[方法] 站在起跑线处，学生进入用双手拉起的麻袋。
听到发令后 向前跳跃跑起 以先到者为优胜。

[规则] 两手必须握住麻袋，中途不许脱手。

[教法建议] 可规定动作——跳跃或跑的形式进行。

穿大鞋

[目的] 发展腿部力量及协调性。

[准备] 一块 50 米长的平坦场地。特别的大鞋。

[方法] 站在起跑线后穿上大鞋。听到发令后向前走
或跑 先到终点者为胜。

[规则] 脚必须穿在大鞋内。

[教法建议] 头上可戴个“大头人”进行。

开火车

[目的] 发展奔跑能力，培养集体主义精神。

[准备] 竹竿两根。

[方法] 将学生分成人数以十人为宜相等的两队，每
队分别在杆左右握竿。听到发令后 集体扶竿向前跑 先到中
点者为胜。

[规则] 必须集体进行 不得有人不扶竿 脱手 违者为犯规。

[教法建议] 可以根据学生实际情况，增大或缩短比赛距离。

娃娃拍球

[目的] 发展灵活性。

[准备] “大头人”，排球或篮球。

[方法] 学生头戴“大头人”，手持一球。听到发令后，拍球向前跑，先跑到终点为胜。

[规则] 必须拍球跑。球若中途离手必须拾回原地接着拍球跑。

[教法建议] 可以改为脚运球，要求球不离脚，脚不离球。

计程车

[目的] 发展灵敏性和快速奔跑能力。

[准备] 排球 3 个 篮球 1 个，一块长 50 米平坦的场地。

[方法] 学生站在起跑线后。听到发令后，迅速向前跑 跑至放球处 将球快速连续运回起点 先返回者为优胜。

[规则] 球必须是用身体运回，球不许落地。

[教法建议] 可根据学生实际情况，增减球的数量。

同舟共济

[目的] 发展下肢力量及集体协调配合能力。

[准备] 特别卡木板鞋。

[方法] 学生每3人一组穿好特别的卡木板鞋。听到发令后，一齐向前行进，以先到终点者为胜。

[规则] 3人必须协调前进，不能有人不穿或脱离开木板。

[教法建议] 可以男女混合编组。

滚圈过障

[目的] 发展学生的灵敏性，培养集体主义精神。

[准备] 平整场地，60米跑道，呼拉圈若干。

[方法] 把学生分为若干组 每组5男1女。5名男生双臂展开连续接成横队，女学生滚动呼拉圈穿过男生连接的“门”。过第一道门后 第一名男生跑至第五名男生身边连接手臂组成一道新“门”依次交替进行。女生滚动呼拉圈按蛇形行进 至终点。

[规则] 女生滚动呼拉圈过“门”后，男生方可跑至新位 手臂必须连接。

[教法建议] 圈的大小可根据学生的具体情况选择。

过沼泽

[目的] 发展协调性和灵敏性，培养集体主义精神。

[准备] 60米跑道，折叠海绵垫若干。

[方法] 将学生分成若干组，每组2男1女3人一组纵队站于起跑线处。1号和3号队员各手持一个垫子。发令后，1号队员将垫子放在跑道上，3人同时站到垫子上，把另一张垫子通过头上传至1号队员手中，与脚下的垫子连接后，3人同时跑至第2张垫子上。3号队员把第一张垫子掀起，再经头上传至前方。依次连续进行至终点。

[规则]

1. 垫子必须连接不能分离。
2. 队员不准跑出垫子。
3. 垫子传送时必须经头上，不准横向甩送。

[教法建议] 为了便于传递，3名队员应选用身高相近的。

特快传递

[目的] 发展奔跑速度和协调性。

[准备] 60米跑道，纸板若干块，圆珠笔5支。

[方法] 将学生分成若干组，每组3男2女。男女队员交替分工，分别相对站于起跑处与60米处。发令后，1号队员在纸板上写上要求的内容后，用下额与前胸处夹住并将双手背于身后，跑至60米处交与2号队员，2号队员依照1号队

员做法依次向下接传……至 5 号队员 最后 跑至终点 比赛结束。

[规则] 队员交接纸板时, 必须是接板队员接板, 写上要求的文字内容, 并用下额与前胸夹住奔跑, 其它动作视为违例。

[教法建议] 要求写的内容可根据学生具体情况而定。

发角球

[目的] 提高判断能力和射门能力, 培养集体主义精神。

[准备] 小形球门一个, 足球 10 个, 一定规格的场地一块。

[方法] 将学生分成若干组, 每组 6 男 5 女共 11 人。发球员站于场地的角球点处, 1 分钟内发出角球 10 个 其它队员排成纵队站至距球门 6 米远的射门线外。每人接射一个球 依次进行 至最后一队员射门结束。

[规则] 发球员必须在角球处发球 6 米射门线外 队员不准在射门线内射门。

[教法建议] 场地的大小、射门线与球门的距离可根据学生的具体情况决定。

空中运瓜

[目的] 提高灵敏性和判断能力，培养集体主义精神。

[准备] 篮球若干个，60米跑道。

[方法] 将学生分为人数相等的几组，每组队员成一路纵队站于起跑处。发令后，最后一名队员将球经头上传至前方队员，然后跑到第一名队员前面站好，依次交替传送进行至终点。

[教法建议] 可采用几组比赛的方式进行，球的选择根据具体情况或课的内容而定。

三人运粮

[目的] 发展上肢力量，提高奔跑能力，培养集体主义精神。

[准备] 重量相同的沙袋若干，60米跑道。

[方法] 将学生分为若干组，每组1男2女。男队员站中间，双手各提沙袋1个，女队员分别站在男队员两边，各提沙袋1个。发令后3人同时提起沙袋跑至终点。

[规则] 沙袋必须离地，如有脱手，必须在原地拾起重新开始。

[教法建议] 沙袋的大小重量可根据学生情况而定。比赛的距离也要因人而异，可分组进行比赛。

二人三盘“水带”连接

[目的] 发展奔跑能力，提高灵敏性，培养集体主义精神。

[准备] 5公分宽布带三条，两端分别缝有尼龙子母扣 跑道 60米。

[方法] 将学生分为 2 人一组，2 名队员站在起跑线处 布带放于起跑线前 10 米处。发令后，两名队员同时出发，跑至 10米处，1号队员手持 2 条布带，2号队员手持 1 条布带。1号队员跑出一段距离后将第 1 条布带的一端甩出 再向前跑 将第 2 条布带的一端与甩出的第一条布带的另一端接好，手持第二条布带的一端跑到终点。2 号队员跑到 10 米处后将布带一端甩出 再向前 将另一端与 1 号队员甩出的第 1 条布带接好 跑至终点。

[规则] 连接处必须接牢。以最后一名队员到达终点为准。

[教法建议] 布带的长度可根据具体情况决定。

灭火运水接力

[目的] 提高奔跑能力和协调性，培养集体主义精神。

[准备] 盛水塑料盆 2 只，内盛满水。每只盆内放 10 个乒乓球，100 米跑道。

[方法] 每组 4 人，发令后，第一名队员双手持盆在 25 米处将水盆交于第二名队员，依次传至 50 米、75 米处的队

员。

[规则] 乒乓球不能掉出，如掉出，需将掉出的球原地捡起放入盆中再继续跑。到终点后如桶内少球，视为违例。

[教法建议] 盛水器皿可根据具体情况选择，球的多少可随意而定。

内容提要

本书从体育游戏的历史与现状出发，全面探讨了游戏与体育游戏的起源、发展与分类 少儿参加体育游戏的生理、心理依据 体育游戏的教学、创编及运用 体育游戏的组织与竞赛 同时按体育游戏的分类精选了 200 例实践体育游戏内容。

本书可作为各级各类体育教学专业教材，也可供广大体育教师、体育工作者、幼儿教育工作者阅读、参考。

主 编	刘福林	王兴林	徐亚青
	孟 刚	武 杰	
副主编	刘建新	沙建国	相雪芹
	周建军	徐 亮	施小菊
	金秉镇	史 兵	王 勇
审 稿	何彦吉	孔祥铸	尹 诚
	田 里		

前 言

为了适应体育教育专业和体育游戏教学的需要，根据国家教委(1991)关于《体育教育专业教学计划》和(1992)《体育教育专业课程基本要求》的精神，由辽宁师大、哈尔滨师大、东北师大、内蒙师大、河北师大、陕西师大、新疆师大、山东师大、福建师大、浙江师大、贵州师大、苏州师大、云南师大、华中师大等30余所师范院校组成了《体育游戏》全国协作教材编写组，在制定《体育游戏大纲》的基础上，编写了理论与实践相结合的《体育游戏》一书。

《体育游戏》理论部分共六章，较为系统地阐述了体育游戏的基本原理。从游戏的起源、发展与分类开始，分析了体育游戏的概念、特点与分类；论述了少儿参加体育游戏活动的生理、心理依据；讲述了体育游戏的教学与运用；叙述了体育游戏的创编与竞赛工作。

《体育游戏》实践部分，在总结多年教学训练和群体工作经验，结合各级各类学校场地、器材条件的基础上，采用图文并茂的形式，按奔跑、跳跃、投掷、对抗与负重、室内活动和趣味性游戏的分类方法，精选了200余例实用性较强的体育游戏。

本书为研究体育游戏教学与实践提供了较为全面系统的理论依据，对提高体育游戏教学质量具有现实的指导意义。

参加本书撰写工作的编委还有：

李群跃、李晓英、任晓刚、俐晓光、廖万民、姚卫宇、徐三凤、甄志强、戊阿娟、陈松。

在本书的编写过程中，得到了有关方面及专家、学者的大力支持，在此一并表示谢意。

由于编写人员水平有限，书中不妥之处希望得到批评、指正。

《体育游戏》全国协作教材编写组

1996年10月于成都