



揭阳职业技术学院

# 艺术与体育系

## 课程标准

(2025-2026 学年第二学期)

课程名称           体育游戏            
班    级           体教 251、252            
教 研 室           体育教育教研室            
授课教师           曾喜佳

# 《体育游戏》课程标准

总学时数：36

理论课学时数：2

技术课学时数：34

其他课学时数：0

适用的专业范围及层次： 全日制专科体育教育专业

学分：2

考核方式：考查

## 一、课程介绍：

体育游戏是在体育运动的基础上，综合人体的跑、跳、投基本生活与劳动技能及各项体育基本运动形式，创编出多种形体动作，并根据全民健身的需要，学校素质教育的需要，有针对性的拟定有教育意义的故事情节和竞技性较强的比赛规则而创编的游戏。是培养学生讲解、组织、创新等综合能力的一门课程，总学时为36学时，包括理论教学、技术教学和教学实践等内容。通过本课程的学习，使学生掌握体育游戏的理论知识、体育游戏的创编方法和组织体育游戏教学的方法，培养学生的创新能力。

## 二、课程目标：

1. 理论知识目标：通过理论教学，使学生了解体育游戏的起源、分类与发展，体育游戏的特点和意义；体育游戏的选择、创编技法与程序；体育游戏的组织与教学方法。

2. 技术能力目标：熟练掌握体育游戏的选择、创编技法与程序，灵活运用教学方法组织体育游戏。

3. 素质目标：培养学生良好的行为习惯和心理素质。

## 三、课程思政元素：

课程思政与体育游戏教学的融合，可以丰富课堂教学内容，不只局限于对游戏技能的掌握以及对身体素质的提高，而是这门课程承担了更多的育体、育心、育人的任务。在课堂中融入爱国主义教育，发挥历史名人的模范引领作用，让学生知晓游戏的发展历史，养成团结、拼搏、友爱的体育精神；公平、公正的竞技精神；坚持奋斗、不轻言放弃的拼搏精神，使体育课堂在学生掌握游戏技能、增强体质、培养良好运动习惯的基础上，上升到塑造人格的高度。通过本课程的学习，使学生掌握体育游戏的基本理论及创编原则、方法，并掌握一定数量的体育游戏实践内容，培养学生的创造能力及组织能力。

## 四、课程内容纲要：

（一）理论部分

## 1. 体育游戏概述

- (1) 体育游戏的起源与发展
- (2) 体育游戏的分类体育游戏的功能（文化功能、教育功能、健身功能）
- (3) 体育游戏在体育教学中的作用

## 2. 体育游戏的创编

- (1) 体育游戏的构成要素（时间、空间、运动技能、器械、群体与个体）
- (2) 体育游戏创编的目的与任务
- (3) 体育游戏创编的基本原则（育人与育乐、内容健康、适宜运动量、安全实用的审美）
- (4) 体育游戏创编的基本方法（对民间游戏的提炼与改造、借用、模仿、简化创编新产品、制定体育游戏规则）

## 3. 体育游戏教学的组织

- (1) 体育游戏的准备工作
- (2) 体育游戏的实施
- (3) 体育游戏的运用

### （二）技术部分

#### 1. 按项目划分的体育游戏

- (1) 球类游戏
- (2) 田径游戏
- (3) 体操游戏

#### 2. 按功能划分的体育游戏

- (1) 发展速度素质为主的游戏
- (2) 发展力量素质为主的游戏
- (3) 发展耐力素质为主的游戏

- (4) 发展灵敏素质为主的 game
- (5) 发展柔韧素质为主的 game
- (6) 发展心理素质为主的 game
- (7) 发展团队协作为主的 game
- (8) 发展综合素质为主的 game

### 3. 其它 game

- (1) 拓展 game
- (2) 水上 game (介绍内容)
- (3) 室内 game
- (4) 野外 game

#### (三) 实践能力培养部分

##### 1. 实践能力培养内容

基本实践能力； game 创编实践。

##### 2. 实践能力培养的方法、手段

采用理论与实际相结合、讲授与讨论相结合等方法，通过启发、讨论等课堂教学手段，培养其如何创编、组织体育 game 等能力，以实现本课程的教学目的和任务。

#### (四) 身体素质部分

- 1. 反应与判断练习、发展灵敏及协调性的专门练习
- 2. 柔韧练习：压腿、踢腿、压肩、前桥、后桥、肋木各动作拉伸
- 3. 速度练习：折返跑、后蹬跑、快速跑、计时跑等练习
- 4. 力量练习：引体向上、仰卧起坐、双臂屈伸、俯卧撑、哑铃、杠铃
- 5. 弹跳练习：立定跳远、深（半）蹲跳、多级跳、纵跳、台阶跳
- 6. 耐力练习：1000 米、1500 米、5 -12 分钟跑、变速跑、越野跑

## 五、教学内容、形式和学时分配表:

分类	教 学 内 容	教学形式与学时分配		学时 合计	%
		讲授	实践		
理论部分	体育游戏概述、创编、实施	2		2	6
技术部分	1. 球类项目 2. 田径项目 3. 综合项目 4. 拓展项目		8	8	22
实践能力 培养部分	基本实践能力、创编实践		8	8	22
身体素质	各项身体素质练习		8	8	22
考核	游戏、身体素质项目考试		10	10	28
学 时 合 计		2	34	36	100

## 六、考核内容及评分标准:

### 1. 总评成绩计算

课程内容 100%			总成绩
体育游戏 70%		身体素质 30%	
理论创编	实践	折返跑	
30%	40%	30%	

### 2. 体育游戏考试方法及标准（占 70%）

- (1) 理论成绩（占 30%）：采用完成作业的方法（创编游戏）。
- (2) 实践成绩（占 40%）：主要考察学生的讲解和组织能力。

序号	测试能力要求	分值
1	教学姿态端正，形象良好	10
2	口令准确	10
3	站位准确	10
4	讲解流畅，语言组织周密、有条理	20
5	讲解与示范完美结合	20
6	讲解时间控制适当	10
7	游戏过程管理方法得当	20

### 3. 身体素质考试标准（占 30%）

4×10 折返跑评分标准：

	40	50	60	70	80	90	100
男生	14 "	13 " 7	13 " 4	13 " 1	12 " 8	12 " 5	12 " 2
女生	15 "	14 " 7	14 " 4	14 " 1	13 " 8	13 " 5	13 " 2

考试方法及场地器材：10 米长的直线跑道若干，在跑道的两端线（S1 和 S2）外 30 厘米处各划一条线。木块（5 厘米×10 厘米）每道 3 块，其中 2 块放在 S2 线外的横线上，一块放在 S1 线外的横线上。测试方法：受试者用站立式起跑，听到发令后从 S1 线外起跑，当跑到 S2 线前面，用一只手拿起一木块随即往回跑，跑到 S1 线前时交换木块，再跑回 S2 交换另一木块，最后持木块冲出 S1 线，记录跑完全程的时间。注：木块可以用矿泉水瓶代替。

## 七、课程教材和主要参考资料

（一） 使用教材：《体育游戏》，高等教育出版社出版。2007 年 7 月第二版

（二） 主要参考资料：

1. 《体育游戏》 刘福林等编 北京体育大学出版社
2. 《体育游戏》 蔡锡元、李淑芳编 人民体育出版社
3. 《体育游戏 200 例》 黄烈编 广东人民出版社

2025 年 2 月 16 日