

# 高质量的入侵游戏:红灯绿灯还是英国斗牛犬?



蒂姆·林奇,莫纳什大学,吉普斯兰,维多利亚州

(名称)在概念上是同一种游戏,因为两者都要求玩家穿越对手的地盘而不会被抓住。红罗孚(昆士兰州名称)和英国斗牛犬(维多利亚州名称)被“抓住”。在昆士兰州,邀请一名玩家离开起始安全区尝试跑向终点安全区的口令是“红灯绿灯,我叫你过来”,后面跟着被选中玩家的名字。如果跑动者(进攻方)被抓住,中间的玩家(防守方)会说“红灯绿灯 一、二、三,红灯绿灯 你是他/她”。

维多利亚州也有类似的邀请函和被抓时的口号,只是把“红灯绿灯侠”换成了“英国斗牛犬”。当喊出“冲锋”时,除了中间区域以外的所有人都要试图穿过游戏区域而不被抓到。许多人可能都熟悉这两个版本,或者类似的游戏。红灯绿灯侠/英国斗牛犬都属于入侵类游戏,我们将把它作为本期的优质游戏进行评测。

我在小学和中学午休时都很喜欢玩各种形式的入侵游戏。然而,这些游戏有时玩法不安全,理应受到制止。作为一名教师,出于安全考虑,我修改了其中一些游戏的规则,并有意地保留了我童年/青少年时期所喜爱的诸多积极元素。

这样,学生们就能在安全的环境中提升技术和战术水平。虽然这款游戏适合中高年级小学生,但如果根据孩子的经验和能力进行适当调整,更小的孩子也可以玩。

“红灯绿灯/英国斗牛犬”游戏能够强化并进一步发展儿童的运动技能(行走、慢跑、滑行和奔跑)和非运动技能(弯曲、扭转、伸展、转身和摆动)。此外,该游戏还着重培养躲避的基本运动技能。这些技能对于许多游戏和运动都至关重要,尤其是在躲避对手、追逐和/或擒抱等技巧方面。因此,如果安全有效地开展“红灯绿灯/英国斗牛犬”游戏,就能帮助儿童在压力不断增加的情况下(感知、决策和行动的时间越来越短)发展和提升技能。该游戏还能培养儿童的战术意识,这些意识可以迁移到其他对抗性游戏中。

进攻型比赛的目的是入侵对方防守区域并得分(通常是进球),同时保护己方防守区域。进攻型比赛/运动通常分为三个阶段:

- 1. 攻击(进攻)
- 2. 防守
- 3. 比赛暂停(或有争议的球)。

红灯绿灯/英国斗牛犬游戏通过一次介绍一个阶段的方式,全面推广游戏的三个阶段,因此

非常适合向新手介绍的游戏。常见的对抗性运动包括:

- |        |                   |
|--------|-------------------|
| 进球游戏-  | 澳式橄榄球,Sof-crosse, |
|        | 足球和曲棍球            |
| 投篮游戏   | 无挡板篮球、篮球、水球和欧洲手球  |
| 尝试游戏计分 | 橄榄球联盟、橄榄球联赛       |
|        | 触式橄榄球和美式橄榄球       |

下面介绍的“红灯绿灯/英国斗牛犬”游戏版本,旨在向儿童介绍简化的、符合其发展阶段的规则和概念,这些规则和概念与触式橄榄球(橄榄球)、橄榄球联盟和橄榄球联合会等越位得分游戏有着内在的逻辑联系。该版本规则做了一项简单的改动:省略了擒抱动作,而是通过使用“旗带”(图2)来识别对手。这种游戏方式提高了安全性,并使所有玩家都能熟练掌握“擒抱”这项必要的技能。

在上一期优质游戏(第20卷,第2期)《毒药》中在“球”游戏中,我确定了所有学生和教师都喜欢的优质游戏的几个方面(图1):

- 1. 对所有玩家都安全。
  - 2. 包容性强 所有玩家均可参加。  
意味着具备安全、愉快地参与活动的技能水平。
  - 3. 参与度 玩家的参与度是  
已优化。等待时间消除或降至最低。
  - 4. 享受是首要考虑因素。

图1 优质游戏的关键方面。

用旗带代替擒抱(图2)在最大限度地发挥所有四个方面的作用方面起着关键作用。



图2 佩戴国旗腰带 的学生。

腰带（系在臀部）的另一个好处是它能隐晦地将注意力引导到对手的臀部。这有助于孩子们学习追击和擒抱的技巧。

虽然橄榄球（联盟式和联合式）的擒抱通常采用正面进攻，但澳式橄榄球的擒抱很少采用正面进攻，因为它经常涉及各种角度和方向。不过，在所有橄榄球运动中，关注对手的臀部都有助于追击和擒抱。

同样的原理也适用于孩子们在躲避对手时，对对手转向方向的战术意识（预测和预判）。这种能力可以迁移到其他类似的对抗性运动中。

玩游戏

入侵类游戏充满活力，红绿灯/英国斗牛犬也不例外。即使省略了擒抱动作，如果老师不能始终如一地执行规则，提醒孩子们注意安全事项（例如学生要利用余光观察），以及没有控制或调整游戏规则以营造包容性的环境，这款游戏仍然可能变得危险。

器材：每场游戏需要若干标记物（约 20 个），以及一套班级用的旗带（理想情况下，每种不同颜色的旗带各五套，例如 5 套红色、5 套蓝色、5 套绿色、5 套黄色和 5 套橙色）。

活动场地：需要一块草坪。

规模：此游戏可供全班（20-30 名儿童）进行，也可轻松拆分为两个较小的游戏（10-15 名儿童）进行。全班游戏需要 40 米宽、30 米长的场地，但教师应根据儿童/学生的年龄、体型和经验酌情调整场地大小。

说明：用标记物摆放成一个大长方形（40 米 x 30 米）。将两条 40 米长边分别用一种颜色（例如蓝色）标记，两条 30 米宽边分别用另一种颜色（例如红色）标记，可以帮助孩子们识别边界和终点，即起点、终点和边线（图 3）。孩子们被分成五个小组。例如，老师可以随机但巧妙地给每个孩子分配一条特定颜色的绶带。老师可以利用对孩子们的了解，将他们分成五个能力和性别比例均衡的小组。

因此，对于一个 25 名学生的班级，我们有 5 个小组，每个小组 5 名学生：红色腰带组、蓝色腰带组、绿色腰带组、黄色腰带组和橙色腰带组。

一组五名儿童从游戏区域的中间开始（防守方）。他们从第三个红色锥形路标（图 3）后面开始，以便给对手（进攻方）时间进入游戏区域。中间小组的一名成员指定一种颜色（例如橙色）。这种颜色分组方式可以避免孩子们因为各种原因感到被“针对”或受到歧视。当一个小组被指定颜色后，进攻方的目标是让所有五名成员跑过游戏区域（进攻阶段），到达终点安全区，并且腰带上的旗帜不能被取下。如果他们成功突破防守，就可以在终点安全区休息，直到下一轮再次被叫到。如果进攻方腰带上的旗帜被夺走至少一面，或者踏出锥形路标标记的游戏区域，他们必须取下腰带（和旗帜），并将其堆放在游戏区域旁边（游戏停止）。

阶段)并加入中间组（防守者）。

当橙色组的成员成功到达终点安全区或被抓住后，最初选择橙色的防守队员喊出“冲锋”。这表示剩余的孩子（佩戴红色、蓝色、绿色或黄色绶带）要尝试冲过终点安全区而不被抓住。游戏继续进行，防守组的新成员可以指定另一种颜色（橙色除外）进行尝试，目标是返回起点安全区。游戏持续进行，直到老师认为游戏结束并邀请另一个颜色组作为防守方开始新一轮游戏为止。每个颜色组都应该轮流担任防守方。

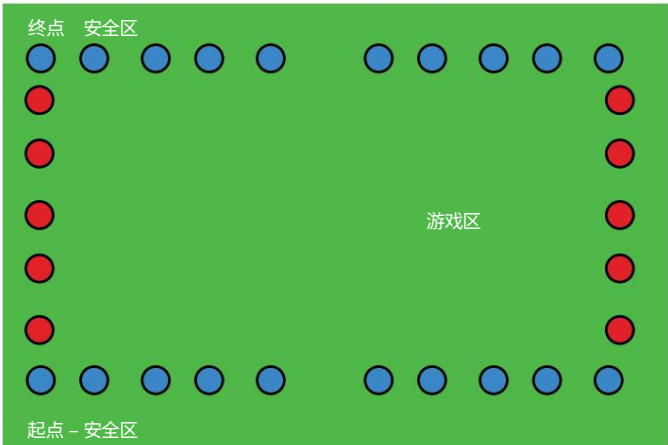


图 3 红罗孚/英国斗牛犬队的位置和阵型

教学建议：

建议使用柔性场地标记（图 3），以便儿童能够安全踩踏，避免扭伤或转动脚部。为确保安全，儿童必须将旗帜悬挂在腰部两侧（共两面）。必须强调旗帜不能悬挂在胸前。

需要向孩子们介绍并提醒他们如何使用周边视觉。孩子们天生视野狭窄，只关注正前方的事物，这是很正常的，但我见过很多孩子在玩这类游戏时很快就能适应使用周边视觉。

所有队员都必须熟练掌握抢旗技巧。玩一局简单的“尾部追逐”热身游戏或者和搭档练习就能很快检验这一点。

衣服必须塞进裤子里，不能有松散的衣物。例如，衬衫必须塞进短裤或裙子里，以免遮挡旗帜。理想情况下，短裤和裙子最好不要有口袋，以免伤到手指。

这是一项防守方和进攻方均无身体接触的游戏。防守者不能抓住或阻挡进攻者，进攻者也不能试图阻挡防守者伸出的手臂。

当教师认为符合所有玩家的最佳利益时，可以终止游戏。也就是说，此版本的游戏不属于“生存游戏”。

在开始新游戏时，要表扬那些作为进攻方幸存下来的玩家，以及从中间开始作为防守方的有色人种组的努力。

变体:

这场入侵游戏中最重要的变量是空间。

场地大小会影响球员的安全和比赛时长。对于刚接触对抗性游戏、动作节奏较慢的低龄儿童来说,较小的矩形场地(比赛场地)可能更符合他们的发育阶段;但对于年龄较大的学生来说,由于进攻方活动空间有限,比赛难度会增加。一种拓展玩法是改变基本运动技能,例如只允许参与者(进攻方和防守方)进行跳跃、侧步或奔跑。另一种变化是在比赛场地中设置一条水平线(用锥形路标),防守方只能在这条线上拦截进攻方。同样,沿着这条线侧步也可以作为一项规则,帮助防守方在对抗性球场游戏(如无挡板篮球和篮球)中更好地发挥。两条线可能更合适,这也是一种补充玩法。

重点问题:帮助孩子识别他们在游戏中所做选择的重点问题包括:

·比赛场地内的空间在哪里?  
·防守队员作为一个团队如何才能覆盖住这些空间?  
攻击者如何才能最好地利用他们的空间?  
·防守方如何决定追击目标?

·哪位防守队员处于最有利于追击进攻队员的位置?  
·防守队员如何通过团队合作来抓住进攻队员?

攻击者采用了哪些战术来躲避防守者?  
·防守方采用了哪些战术来抓住进攻方?

学生反思:

·回想一下你作为攻击者的那段时间  
持续时间最长的时期。这段时间是你最活跃的时期吗?

你为什么能够长期担任攻击者?  
在防守时,你们会互相交流以寻求帮助吗?  
你说什么?  
你的躲避和追逐技巧有所提高吗?  
你觉得这是为什么呢?  
想想你差点撞上路虎卫士的那些时刻  
或其他攻击者。您可以采取哪些措施来防止这种情况发生?

要安全地玩这个游戏,你需要具备哪些技能?

我喜欢“红灯绿灯/英国斗牛犬”游戏,因为它是另一个例子,说明一个传统上很受欢迎但有时不安全的游戏,可以通过简单的规则改变变得安全和包容。

此外,所有玩家都会参与到入侵游戏的三个阶段中。也就是说,如果他们不是进攻方,就是防守方,或者处于暂停状态。孩子们也可以与自己竞争,而不是与其他玩家或小组竞争,例如记录自己作为进攻方的持续时间,或者在脑海中记录自己作为防守方从腰带上夺取的旗帜数量。在安全的环境下进行,这款游戏可以有效地帮助玩家提升基本运动技能和对入侵游戏的战术理解,因此具有很高的教育意义。

## 运动员的厨房

### 为超级跑车提供燃料 长跑运动员



© Nancy Clark, 理学硕士, 注册营养师, 运动营养专家

如果你是一名正在备战铁人三项赛的耐力运动员  
**我** 铁人三项、百英里自行车骑行或横渡英吉利海峡  
频道,你需要一份饮食计划。别做傻瓜,  
评论道:“我的训练计划很好,但我的饮食很糟糕。”

运动表现始于能量补充,而非训练!本文为超耐力运动员以及希望拥有充沛精力的普通健身爱好者提供营养建议。

建议一:认识到充足营养的重要性。我经常给一些体型偏瘦的运动员提供咨询,他们坚信如果再减掉几公斤就能表现得更好。他们没有意识到,真正能提升表现的是饮食,而不是节食,以及充足的营养。尽管人们普遍认为最轻的运动员就是最优秀的运动员,但事实并非如此。优秀的运动员往往营养充足、训练有素,并且拥有出色的基因。

如果你花费大量时间锻炼却仍然减不掉最后几公斤,那就听听你的训练伙伴和亲人对你身材的评价吧。如果他们也认为你需要减脂,那或许确实如此。但如果你的母亲或伴侣抱怨你太瘦了,那就得认真听听了!是时候停止节食,转而关注如何更好地摄取营养,从而提升运动表现了。

技巧二:优化你的日常训练饮食。你的目标是……

运动前后都要及时补充能量,规律地摄入以碳水化合物为主的正餐和零食(也应包含一些蛋白质)。通过全天均衡地摄入营养(而不是早餐和午餐吃得少,晚上却暴饮暴食垃圾食品),你就能全天保持充沛的精力,不会出现能量低谷。诀窍在于增加早餐和上午零食的摄入量,减少晚餐的摄入量。

当我为运动员提供咨询时,我会为他们设计一些能够满足其能量需求的膳食示例。一位超级马拉松运动员每天至少需要4000卡路里来维持他15英里(约24公里)的跑步。我把他的卡路里摄入量分成几份。

