

A large, abstract graphic of flowing green lines, resembling a ribbon or a stylized 'S' shape, dominates the right side of the cover. It starts from the top right and curves downwards and to the left, ending near the bottom center.

DAXUE TIYU
YU JIANKANG

大学体育与健康

主编·彭雪玲 李 刚



电子科技大学出版社

大学体育与健康

主 编 彭雪玲 李 刚

副主编 王春华 袁蓉其

编 委 李 凌 黄金容 刘 奇 扬士林

王 晋 廖鑫星 肖 波 蒋建琼

电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康 / 彭雪玲, 李刚主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2008. 11

ISBN 978-7-81114-857-2

I. 大… II. ①彭…②李… III. ①体育—高等学校—教材②健康教育—高等学校—教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 165347 号

大学体育与健康

主 编 彭雪玲 李 刚

副主编 王春华 袁蓉其

编 委 李 凌 黄金容 刘 奇 扬士林

王 晋 廖鑫星 肖 波 蒋建琼

出 版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 谢应成

责任编辑: 周 岚

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 新华书店经销

印 刷: 成都市火炬印务有限公司

成品尺寸: 185mm×260 mm 印张 16 字数 370 千字

版 次: 2008 年 11 月第一版

印 次: 2008 年 11 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-81114-857-2

定 价: 28.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83208003。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。
- ◆ 课件下载在我社主页“下载专区”。

前 言

中共中央和国务院《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》明确指出:“学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作……”教育部领导在几次全国性的体育工作会议上也反复强调,把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生,全面提高学生的身心健康水平上来。然而,随着社会的发展和时代的进步,普通高校现行体育课程中的一些问题也日益显现出来,具体表现在:教育观念滞后,课程目标与教学内容、教学手段不完全一致,学生的健康教育和思想教育的任务难以全部落实,教学内容存在“难、繁、偏、旧”的情况,教学方法单调枯燥,课程评价过于强调运动成绩,课程管理强调统一,适应性不强等。2005 年新课标教材已在全国中小学普遍实施,而当前的大学体育教材相对落后,为了更好地适应当代大学生发展的需要,我们着手编写了这本适合新课程标准的体育教材。

概括起来,该教材具有以下几个鲜明的特点:

1. 体系新。本书与以往出版的几种大学公共体育课教材在体系上迥然不同,本书彻底摒弃学校体育中“竞技体育”的指导思想,删除了竞技性强的运动项目,牢牢树立“健康第一”的观念,紧紧围绕体育与健康这一问题进行展开。在本书中,除每一章涉及体育的基本理论外,其他均是从体育锻炼与人体健康的角度出发来组织教材知识点的。因此,学生在学完这本书后,可以懂得许多有关健康和营养的知识,了解体育锻炼、营养与健康的关系,掌握科学锻炼的方法,初步掌握日常急救的方法。

2. 科学性强。我们强烈地感到,作为一本大学生的教材,应以科学研究的事实为依据,尽量避免一般的描述和空洞的说教。学生在学完这本书后,会感到我们的解释和分析言之有理,论之有据。在一些必要的运动项目后面,我们都对比赛规则进行讲解,有利于学生欣赏运动项目能力的提高。

3. 应用性强。本书特别注重理论联系实际,努力使学生学以致用,这是本书最显著的一个特点。通过教材学习,学生能基本了解自己的体能水平和健康状况;懂得如何配置适合自己的运动处方才能达到最佳健康效果;怎样的饮食才合理科学等等。本书志在争取编写一本能够对学生的终身体育锻炼都有指导意义的教材,教给学生科学锻炼的方法以及许多有关健康和营养方面的知识,使其终身受益。

4. 形式新。为了增加吸引力和可读性,本书力求通俗易懂、图文并茂、结构新颖。此书将从“体育与健康基础知识”和“体育实践技能”两方面入手,综合适应时代大学生发展的体育健康知识和技能,新颖翔实,信息量大,图文并茂,理论与实践相结合,集科学性、时代性、实用性于一体;破除传统体育教材的固有体系,树立以人为本的教育宗旨,建立以增强体育健康知识,培养体育习惯,促进终身体育进程的新的

体育教材体系。

本书在编写过程中得到了相关专家的悉心指导，特别是王延杰教授和来自学校体育工作第一线的教师的帮助，本书由主编彭雪玲统稿和撰稿。

在本教材的编写过程中，我们参考了众多的相关专业书籍，在此向有关作者致以诚挚的谢意。

由于本书编写人员的水平和能力有限，编写本书的时间较仓促，本书肯定会存在许多不足之处，敬请读者提出宝贵意见，以便我们再版时对本书进行修订并逐步加以完善。

彭雪玲

2007年7月 成都

目 录

第 1 章 体育概述	1
第一节 体育的概念和组成	1
1.1 体育的概念	1
1.2 体育的组成	1
第 2 节 奥林匹克运动	2
2.1 古代奥运会	2
2.2 现代奥林匹克运动的产生和发展	3
2.3 奥林匹克竞赛项目及奥运主要文化活动	3
2.4 奥林匹克奖	4
2.5 奥运小知识	4
2.6 奥林匹克运动会的申办	6
第 3 节 高校体育	7
3.1 高校体育的目的	7
3.2 高校体育的任务	7
3.3 学校体育的现状	8
3.4 高校体育课的发展趋势	8
3.5 体育与健康的学习评价	9
3.6 学校体育与终身体育教育	10
第 2 章 健康新概念	11
第 1 节 当代健康新概念	11
1.1 健康的概念	11
1.2 现代健康观	11
1.3 世界卫生组织据此制定了健康的 10 条标准	12
1.4 亚健康	13
第 2 节 影响健康的主要因素	16
2.1 遗传因素的影响	16
2.2 环境因素的影响	16
2.3 生活方式因素的影响	16
第 3 章 体育锻炼与健康	25
第 1 节 体育的健康功能	25

第2节 体能与健康.....	26
2.1 体能与健康.....	26
2.2 与健康有关的体能.....	26
2.3 与动作技能有关的体能.....	27
第3节 体育锻炼对健康的影响.....	28
3.1 体育活动对促进身体健康的作用.....	28
3.2 体育活动对改善心理健康的作用.....	30
3.3 体育活动对提高社会适应能力的影响.....	31
第4章 如何发展你的体能.....	33
第1节 力量素质的发展.....	33
1.1 力量素质训练的要素.....	33
1.2 有效地发展人体最大力量的几种训练方法.....	33
1.3 速度力量的训练.....	34
1.4 发展肌肉力量的具体方法.....	35
第2节 耐力素质的发展.....	38
2.1 耐力素质练习的具体方法.....	39
2.2 发展耐力素质的注意事项.....	41
第3节 如何发展速度.....	42
3.1 速度素质的概念.....	42
3.2 发展速度素质的具体方法.....	42
第4节 柔韧素质的发展.....	44
4.1 柔韧素质的概念.....	44
4.2 发展柔韧素质的具体方法.....	44
附:《大学生体质健康标准》.....	46
第5章 科学锻炼与运动处方.....	51
第1节 如何进行科学健身锻炼.....	51
1.1 运动的类型及特点.....	51
1.2 掌握适度的运动量.....	52
第2节 科学锻炼的基本原则及运动误区.....	53
2.1 科学锻炼的原则.....	53
2.2 体育与健康的误区.....	54
第3节 运动后疲劳的产生和恢复.....	56
3.1 疲劳的自我检测.....	56
3.2 运动后机体恢复的规律.....	58
第4节 体育锻炼中常见的运动性疾病.....	60
4.1 重力性休克.....	60

4.2 运动性腹痛	61
4.3 肌肉痉挛	61
第5节 运动处方	62
5.1 运动目的	62
5.2 运动类型的选择	62
5.3 运动强度	63
5.4 运动时间	63
5.5 运动的时间带	63
5.6 运动频度	64
5.7 注意事项	64
5.8 简易运动处方示例	64
5.9 运动处方的格式(如表 5-4 所示)	65
第6章 营养与健康	66
第1节 营养概述	66
1.1 营养和营养素	66
1.2 营养的重要性	66
1.3 合理营养	67
第2节 人体热能	67
2.1 热源物质	68
2.2 热量过多与不足的危害	68
2.3 热能与健康	69
第3节 热能营养素	69
3.1 蛋白质	69
3.2 脂类	71
3.3 糖	72
3.4 维生素	73
第4节 膳食指导	77
4.1 健康膳食指导	77
4.2 营养素与健康	77
4.3 合理安排三餐	78
第7章 急救常识及运动损伤的处理	81
第1节 现场急救的一般原则	81
1.1 迅速切断伤害源	81
1.2 初步判断伤情	81
1.3 妥善处理伤口	81
1.4 保存好离断组织	82

1.5 及时送往医院.....	82
第2节 意识障碍及休克状态的急救处理.....	82
2.1 意识障碍.....	82
2.2 休克.....	83
第3节 心肺复苏术.....	84
3.1 心跳、呼吸骤停与死亡.....	84
3.2 心跳、呼吸骤停的诊断.....	84
3.3 人工呼吸.....	84
3.4 体外心脏按压术.....	85
3.5 人工呼吸和心脏按压效果标志.....	86
3.6 现场抢救.....	86
第4节 溺水的救治.....	86
4.1 溺水对人体的损害.....	86
4.2 溺水的临床表现.....	87
4.3 溺水的救治.....	87
第5节 急性中毒的救治.....	87
5.1 毒物的种类.....	88
5.2 中毒的途径.....	88
5.3 急性中毒的现场急救.....	88
第6节 外伤救治的基本技术.....	88
6.1 止血.....	88
6.2 固定.....	90
6.3 搬运和输送.....	90
第7节 运动损伤.....	91
7.1 运动损伤的分类.....	91
7.2 运动损伤的预防原则.....	92
7.3 闭合性软组织损伤的处理.....	92
第8节 常见运动损伤及处理.....	93
8.1 肌肉拉伤.....	93
8.2 疲劳性骨膜炎.....	93
8.3 网球肘(肱骨外上髁炎).....	94
8.4 踝关节外侧副韧带损伤.....	94
第8章 塑造完美体形.....	96
第1节 完美体形.....	96
第2节 体重的组成.....	96
2.1 脂肪体重.....	97
2.2 瘦体重.....	97

第3节 体重指数与衡量方法.....	97
3.1 体重增减遵循的规律(如表8-1所示).....	98
3.2 介绍几种方法衡量体重.....	98
第4节 控制体重 塑造完美体形.....	99
4.1 肥胖的预防.....	99
4.2 控制体重的原则.....	99
4.3 减轻体重.....	100
4.4 为什么有人运动后减肥无效.....	101
4.5 快速及不当减轻体重的弊端.....	102
4.6 增加体重.....	103
第5节 女性束腰.....	103
第6节 减肥运动处方.....	104
第9章 篮球运动	106
第1节 如何在篮球运动中驾驭篮球.....	106
1.1 篮球运动.....	106
1.2 驾驭篮球的最基本的方法是熟悉球性.....	106
第2节 基本步法.....	107
第3节 基本手法.....	110
3.1 持球手法.....	110
3.2 接球手法.....	110
3.3 传球手法.....	111
3.4 投篮手法.....	111
第4节 投篮技术.....	112
4.1 投篮技术.....	113
4.2 抢篮板球.....	115
4.3 断球.....	115
第5节 支配球技术.....	116
5.1 传球技术.....	116
5.2 运球.....	118
5.3 突破性运球.....	119
第6节 战术基础配合.....	121
6.1 进攻战术基础配合.....	121
6.2 防守战术基础配合.....	124
第7节 街头篮球.....	126
7.1 三人篮球.....	126
7.2 三人篮球的特点.....	126
附录: 篮球“三对三”竞赛规则.....	127

第 10 章 排球运动	130
第 1 节 排球运动简介.....	130
第 2 节 基本技术.....	130
2.1 一般准备姿势.....	130
2.2 发球.....	130
2.3 垫球.....	131
2.4 传球.....	133
2.5 扣球.....	134
2.6 拦网.....	135
第 3 节 排球的基本战术.....	136
3.1 阵容配备.....	136
3.2 进攻战术.....	136
3.3 防守战术.....	137
第 4 节 进攻打法.....	137
4.1 强攻.....	137
4.2 快攻.....	138
第 5 节 多姿多彩的排球活动.....	139
5.1 软式排球.....	139
5.2 沙滩排球.....	139
5.3 气排球.....	140
附录: 排球竞赛规则.....	141
第 11 章 足球运动	143
第 1 节 足球基本技术.....	143
1.1 踢球基本技术.....	143
1.2 接球.....	145
1.3 运球.....	146
1.4 过人运球技术.....	147
1.5 运球过人的方法.....	148
1.6 头球.....	149
1.7 拦截球.....	149
1.8 守门.....	150
第 2 节 足球战术.....	151
2.1 足球进攻战术.....	151
2.2 足球防守战术.....	154
附录: 足球竞赛规则.....	155
第 12 章 乒乓球运动	157

第1节 乒乓球基本技术.....	157
1.1 握拍与准备姿势.....	157
1.2 基本步法.....	158
1.3 熟悉球性练习.....	159
第2节 击球技术.....	160
2.1 发球.....	160
2.2 接发球技术.....	162
2.3 挡球和推挡技术.....	164
2.4 攻球技术.....	164
附录: 乒乓竞赛规则.....	166
第13章 羽毛球运动.....	170
第1节 羽毛球运动简介.....	170
1.1 羽毛球起源与健身功能.....	170
1.2 羽毛球场地标准.....	171
第2节 羽毛球基本技术.....	171
2.1 握拍方法.....	171
2.2 发球.....	172
2.3 接发球.....	173
2.4 击球.....	173
2.5 步法.....	175
2.6 常用战术打法.....	176
附录: 羽毛球竞赛规则.....	176
第14章 网球运动.....	180
第1节 基本技术.....	180
1.1 握拍方法.....	180
1.2 发球.....	181
1.3 接发球.....	183
1.4 抽击球技术.....	183
1.5 正反拍截击球.....	184
1.6 高压球.....	185
1.7 挑高球.....	185
1.8 放短球.....	185
第2节 基本战术.....	185
2.1 单打战术.....	185
2.2 双打战术.....	186
附录: 网球竞赛规则.....	186

第 15 章 水中健身	188
第 1 节 水中运动的健身作用及方法	188
1.1 水中运动的健身作用	188
1.2 流行的水中运动形式	189
第 2 节 熟悉水性	190
2.1 水中行走	190
2.2 学习呼吸	190
2.3 水中漂浮	190
第 3 节 蛙泳	191
3.1 现代蛙泳的技术	192
3.2 蛙泳的学习方法	194
第 4 节 爬泳	197
4.1 爬泳的技术	197
4.2 爬泳的学习方法	199
第 5 节 水上救护	200
5.1 间接救护技术	200
5.2 直接救护技术	201
5.3 自我救护	204
第 16 章 时尚健美操	205
第 1 节 健美操简介	205
第 2 节 健美操基本动作	206
2.1 手形	206
2.2 头颈动作练习	207
2.3 肩部动作	208
2.4 上肢动作	209
2.5 胸部动作	209
2.6 腰部动作	210
2.7 下肢动作	211
第 17 章 养生太极拳	213
第 1 节 太极拳起源及其健身功能	213
第 2 节 简化二十四式太极拳	214
第 18 章 跆拳道	228
第 1 节 跆拳道运动	228
1.1 跆拳道的礼节	228

1.2 跆拳道的主要特点	228
1.3 跆拳道的健身作用	229
1.4 跆拳道的段位标准	230
第2节 跆拳道使用的部位	230
2.1 手型	230
2.2 臂	231
2.3 下肢	231
第3节 基本技术	232
3.1 实战姿势	232
3.2 动作要领	232
3.3 基本站位	232
3.4 基本步型	232
3.5 基本步法	233
第4节 跆拳道进攻技术	233
4.1 直拳	234
4.2 腿法	234
第5节 跆拳道防守和防守反击技术	237
5.1 利用贴近、闪躲等方法进行防守	237
5.2 利用格挡的方法防守	237
5.3 防守反击法	237
第6节 跆拳道战术性技术组合	238
参考文献	241

第1章 体育概述

第一节 体育的概念和组成

1.1 体育的概念

什么是“体育”呢？体育与人类相伴而生，与人类社会生活共同发展。19世纪60年代，从西方传入的“体育”（Physical Education），指的是通过各种活动来发展人类身体素质的一种教育。近几十年来，随着社会突飞猛进的发展、人们对体育认识的变化以及体育竞技水平的日益提高，出现了体育教育、竞技体育和大众体育三个既有区别，又有密切联系的内容后，体育作为一种特殊的社会文化的地位日益突出，原有的体育概念已经不能涵盖这三个相对独立的体系。体育是人类在社会发展过程中，根据生产和生活的需要，遵循人体身心发展的规律，以身体练习为基本手段，以增强体质、增进健康、提高运动技术水平、进行思想品德教育、丰富社会文化生活为目的而进行的有目的、有意识、有组织的社会文化活动。它是一种特殊的社会文化，包括体育教育、竞技体育和大众体育三方面的内容。体育既受一定的社会政治、经济因素的影响和制约，同时也为社会的政治、经济服务。

1.2 体育的组成

1.2.1 体育教育

体育教育是增进健康、增强体质、传授锻炼身体的知识技能、培养道德品质、磨炼意志的教育过程，是教育的重要组成部分，是实现终身体育的前提，是实现全民体育的基础。其中学校体育是其重要的组成部分。

1.2.2 竞技体育

竞技体育又称竞技运动，它是在体育实践中派生出来的，初期只是一种专门性的游戏和娱乐活动。但是随着社会的发展，竞争因素的增加，竞技运动成为以战胜对手和自我、取得优异的运动成绩为目的，为最大限度地发挥和提高个人或集体在体能、心理以及运动能力等方面的潜力而进行的科学的、系统的锻炼和比赛。

竞技体育在现代奥林匹克运动的推动下，已有50多种用于国际比赛的运动项目，并设有相应的国际体育组织和单项运动协会。21世纪70年代以来，竞技体育被认为是高水平竞争，以夺取比赛的胜利为最终目标，最大限度地开发人的竞技运动能力。为应付激烈比赛的竞争，采用先进的科学锻炼方法和手段，探索人类竞技运动的极限。同时，竞技体育的表演技艺高超，吸引广大观众，它成为一种极富感染又容易传播的精神力量。

竞技体育的特点：

- （1）充分调动和发挥人体的体能、智力和心理等方面的潜力。

- (2) 具有激烈的对抗性和竞争性。
- (3) 参加者表现出高超的技艺和体能。
- (4) 具有娱乐性和观赏性, 给人以美的享受。

1.2.3 大众体育

大众体育又称社会体育, 是人们为了娱乐身心、增进健康、增强体质、预防疾病、延缓衰老而在社会上广泛开展的体育活动。健身、娱乐、休闲体育、养生体育和医疗体育都属于社会体育的范畴。它的对象主要是一般民众, 其中包括男女老少及伤病残者, 活动领域遍及社会各个领域, 活动内容广泛、表现形式多样、适应性强的一项大众性体育活动。

大众体育一般运动量和强度适中, 对运动技术要求比较低, 不追求创造优异的运动成绩, 而在于强身健体和娱乐身心。另外, 它的随意性较强, 可以利用业余时间来安排自己的活动练习。一般是参加者选择自己感兴趣的活动方式来进行身体活动。

将来随着社会经济文化的发展, 人民生活水平的日益提高, 人们的业余时间增加, 以及社会生活对人的要求, 群众体育将日益发展。体育将伴随人的终身, 健身体育锻炼也将成为人生活不可缺少的一个重要组成部分, 终身体育成为社会人群的共同话题。

第2节 奥林匹克运动

奥林匹克运动涉及社会不同领域, 具有丰富的内涵和多层次的含义, 已经成为社会的一个重要文化。随着社会的发展, 奥林匹克运动已成为人类社会友谊、进步、团结的一个象征。

奥林匹克运动是以体育运动和四年一度的奥林匹克庆典为载体, 促进人的生理、心理和社会道德全面发展, 沟通各国人民之间的相互了解, 维护世界和平的国际社会运动。奥林匹克运动是以国际奥委会、国际单项体育联合会和各国或地区奥委会三大支柱为骨干的组织结构体系。

2.1 古代奥运会

古希腊是奥林匹克运动的发祥地。古希腊地理位置优越, 气候温和舒适, 形成了古希腊人喜欢户外体育活动的习惯和情趣, 养成了希腊人敢于竞争的性格。古希腊人在宗教祭祀和其他一些社会活动中就常有各种竞技活动, 如角斗、掷石饼、赛跑、跳跃、拳击和舞蹈等。自发的运动逐渐形成习俗传统, 为后来奥运会的产生奠定了基础。

公元 8~9 世纪奴隶社会时期, 城邦间纷争不断, 城邦之间频繁的战争对希腊人的生活有很大的影响。战争要求希腊人具有强悍的体格和敏捷的行动, 为了适应战争, 人们要寻求发展体能的有效途径, 于是各种竞技运动逐渐发展起来。古奥运初期的比赛项目也反映了战争与古奥运发展的关系, 如摔跤、拳击、马车赛、角力、赛马、武装赛跑等综合运动会, 比赛项目多与军事技能有关。

最初的比赛项目只有一项, 是 192.27 米的短跑。13 届奥运会之后也就是公元前 724 年, 才增加了另一个项目 4.5 千米的长跑。公元前 708 年又增加了全能十项, 包含了跑、跳、投、掷、摔、拳等运动项目。优胜选手可获橄榄枝叶编织的王冠, 第二名选手可获桂

冠。

公元 393 年，罗马皇帝塞奥多希斯下令禁止奥运活动。

2.2 现代奥林匹克运动的产生和发展

14~18 世纪，在欧洲相继发生了文艺复兴、宗教改革和思想启蒙运动。这三大思想文化运动极大地冲击了欧洲封建主义精神支柱——宗教哲学，提倡人本主义，宣扬自由、平等、博爱和个性解放，宣传重现实的健康生活观，并大力赞美古希腊奥运会理想和精神，这为奥运会的重现奠定了思想基础。

19 世纪，英国的托马斯·阿诺德在拉格比公共学校建立了以竞技运动为主的学校体育，充分发挥竞技运动的锻炼价值和教育功能。

随着社会经济的发展，竞技体育运动迅速发展起来。到 19 世纪末，体育超越了国界。欧洲的西方现代化体育，以商人、军人、传教士和各种文化人为媒介，互相传播，形成了不同类型体育的交流融合的国际体育化趋势。

1881 年，第一个国际单项体育组织——国际体操联合会成立，此后，划船、滑冰等项目的国际组织也相继成立，各单项的比赛已陆续兴起。

各个国际单项体育组织兴起以后，使国际体育呈现百家争鸣的局面，迫切需要一个体育组织能把它们串联起来，成为一个有机的体系，这为现代奥运的兴起铺下了垫脚石。

现代奥运会的复兴归功于“现代奥林匹克之父”——法国贵族顾拜旦。1894 年 6 月 23 日，顾拜旦在巴黎组建了国际奥委会。并于 1896 年在雅典举行了第一届现代奥运会。首届奥运会有 13 个国家 331 位选手参加，其中 230 位是希腊人。第一届奥运会的举行标志着现代奥林匹克运动的诞生，揭开了现代奥运的伟大篇章。

2.3 奥林匹克竞赛项目及奥运主要文化活动

奥运会四年一度分为夏季奥运会和冬季奥运会。我们通常所说的奥运会是指夏季奥运会。1960 年国际残疾人体育联合会成立，也是每四年举办一次国际残疾人奥运会。奥运会主要有下列活动内容：

2.3.1 竞技运动比赛

目前有 30 个国际单项体育联合会管辖的 31 个大项是国际奥委会承认的奥林匹克比赛项目，其中夏季奥运会 25 个大项，即田径、赛艇、羽毛球、棒球、篮球、拳击、皮划艇、柔道、摔跤、游泳、现代五项、网球、乒乓球、射击、射箭、排球、帆船等，冬季奥运会有 5 个大项：冰上舞蹈、冰球、雪橇、滑冰和滑雪。此外国际奥委会还规定只有在至少 4 大洲 75 个国家广泛开展的男子项目和 3 大洲 40 个国家广泛开展的女子项目，才可列入夏季奥运会的比赛。

2.3.2 奥林匹克仪式

奥林匹克仪式，如圣火传递、开幕式、闭幕式、发奖仪式等，不仅给奥运会以浓烈的节日气氛，而且使它庄严。特别是开幕式，通过电视或网络传播遍及世界的各个角落，2004 年雅典奥运会观看开幕式的有近 20 亿几乎占世界人口的二分之一，而且随着社会的发展，这个数字在不断地扩大。