



北京残奥会志愿者 培训教材

第29届奥林匹克运动会组织委员会 编

北京出版社





北京残奥会志愿者 培训教材

第29届奥林匹克运动会组织委员会 编

北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

北京残奥会志愿者培训教材 / 第29届奥林匹克运动会组织委员会编. —北京: 北京出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-200-07478-9

I. 北… II. 第… III. 世界残疾人运动会—志愿—社会服务—培训—教材 IV. C916 G811. 228

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第128869号

北京残奥会志愿者培训教材
BEIJING CAN'AOHUI ZHIYUANZHE PEIXUN JIAOCAI
第29届奥林匹克运动会组织委员会 编

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京优派克包装印刷有限公司印刷

*

787 × 1092 16 开本 14 印张 180 千字

2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷

印数1—35 000

ISBN 978-7-200-07478-9 / G · 3728

定价: 30.00 元

质量监督电话: 010-58572393

北京残奥会志愿者培训教材

编委会

名誉主任: 邓朴方

主任: 李炳华 汤小泉

副主任: 程 凯 张志伟 刘 剑 张秋平

编委: (按照姓氏笔画排序)

丁伯坦	于庆丰	方 力	王 粤	孙丕评
许家成	华清滂	沈千帆	汪海萍	李世新
李东梅	李先忠	李志岐	李泽慧	李 柠
张巨明	张 红	张振良	林 达	杨进进
姜泽廷	周文麟	赵济华	高 晶	顾定倩
曾凡林	韩 萍	翟 雁	魏世伟	

撰稿: (按照姓氏笔画排序)

丁伯坦	冯希杰	孙丕评	刘艳虹	许家成
华清滂	宋亦平	李志岐	李 柠	张建华
吴群芳	林 达	杨金波	周文麟	赵济华
郝传萍	柏丞刚	钟经华	顾定倩	钱志亮
韩 萍	翟 雁			

主 编: 张 红 张巨明

执行主编: 李敬方 韩润峰 杜彩云 徐志峰 张燕鹏
穆 青

序言

2008年9月，第十三届残疾人奥运会将在北京举办。在奥林匹克历史上，首次以法定的形式完全规范地实施由同一个组委会举办两个奥运会，具有特殊的意义。今天，距离两个奥运会的时间不到一年了，各项筹备工作正在北京奥组委的主持下有条不紊地进展着。

“超越、融合、共享”是2008年北京残奥会的理念，也是国际奥林匹克运动发展历史的写照。从1948年的首届国际斯托克·曼德维尔运动会，到1960年的罗马第一届残奥会，到1989年国际残疾人奥林匹克委员会成立，到2008年北京奥运会正式确立同一组委会的模式，残疾人体育日益融入国际体育运动大家庭。目前，一些国际残疾人体育单项运动联合会，纷纷与相应的健全人单项体育组织合并，残疾人运动员甚至可以参与健全人的竞技比赛，这种多元共生、人类平等、共享社会文明的理念，已经在新世纪深入人心。

残疾人参与体育运动的初衷，是为了强身健体和康复治疗。随着现代文明社会残疾人观的深入人心，它的意义已越来越丰富，越来越多的残疾人，从参与体育运动中体验到生命的快乐，实现参与社会的权利，并为社会发展做出自己的贡献。国际残奥委的箴言“精神寓于运动”，就充分体现了这一追求。体育不仅仅是竞技，更是生命的礼赞和庆典，在“更快、更高、更强”的背后，是对人类和谐发展、身心同一的展望。在这方面，残奥会有着特殊的意义。

奥运会离不开志愿者，残奥会更是需要一支从理念和技能上做好充分准备的志愿者队伍，需要对志愿者进行基本理念、基本知识和基本技能的培训，需要让更多志愿者接触、了解残疾人，了解残奥会竞赛项目、规则。为了加强培训的针对性，提高效率，我们需要一份既有专业性又贴近实际需要的教材。这本《北京残奥会志愿者培训教材》的推出，为残奥会志愿者培训的全面展开奠定了基础。

参与编写这份教材的是来自各个相关领域的专家，具有充分的专业性、代表性和广泛性。看到这样一份培训教材，我感到十分欣慰。

这本教材不仅可以用于残奥会志愿者培训，更应该广为宣传，使更多的人，尤其是青年能够从中得到教益。如果能够通过残奥会志愿者的宣传、组织、培训工作，在全社会掀起关注残奥会、关心残疾人、争当残奥会志愿者的热潮，并推而广之，将这种全社会的热情长期延续下去，转化为人们自觉的行动；通过举办北京残奥会，提高一代人的文明意识，将是我们举办奥运会和残奥会的巨大成功。

党和国家领导人多次向全世界庄严承诺：“两个奥运，同时筹办，同样精彩”。我们要以现代文明社会所形成的新的残疾人观，统领残奥会志愿者工作，耐心地培育社会环境，培育志愿者，培育一切有利于筹办残奥会的积极因素，通过残奥会的举办，普及人道主义精神，提高社会文明，全面促进社会和谐的构建。

北京奥组委执行主席、中国残联主席

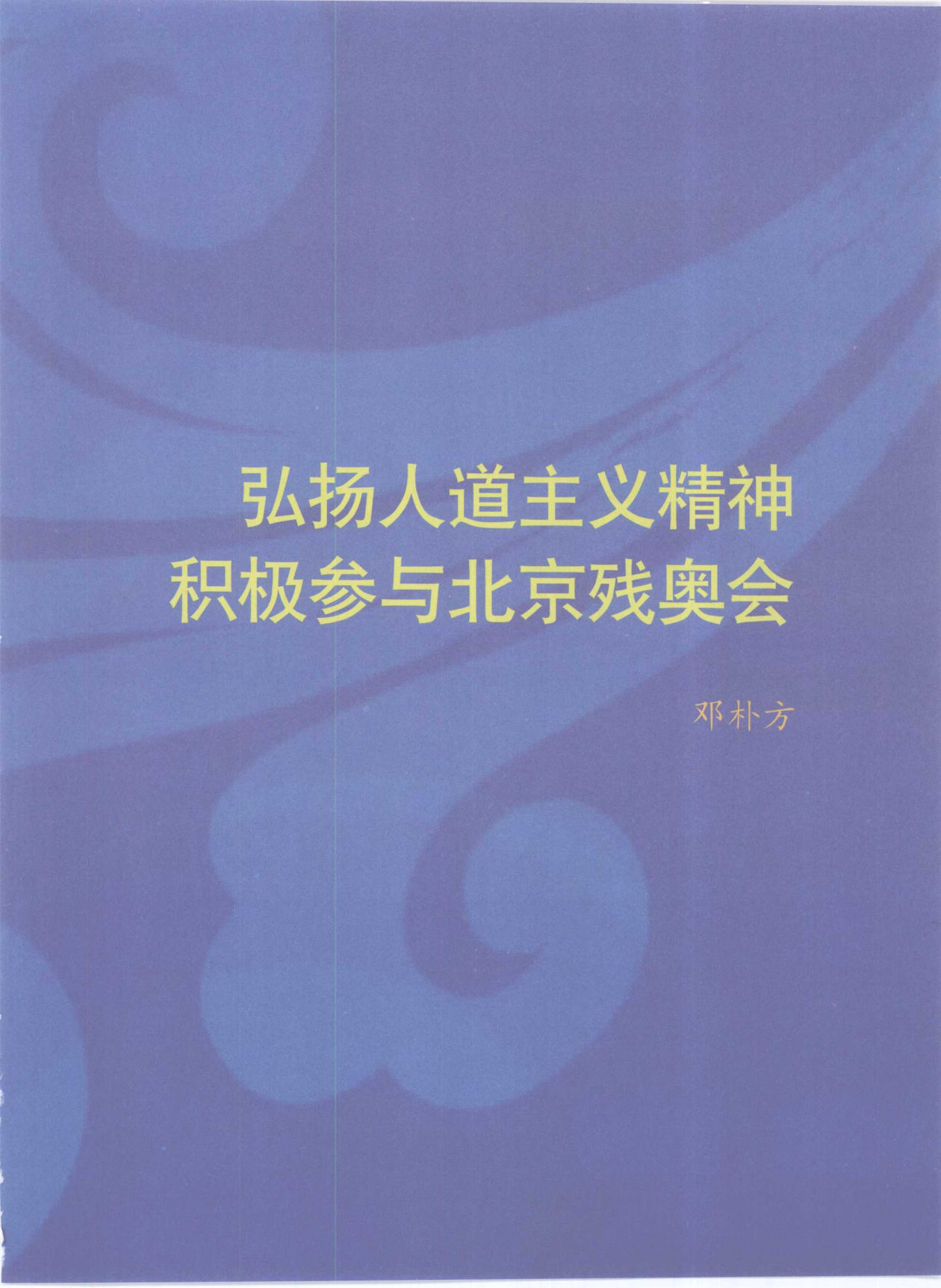
邓朴方

2007年9月

目 录

弘扬人道主义精神 积极参与北京残奥会.....	1
第一章 残疾人奥运会的基本知识.....	15
第一节 残疾人奥林匹克运动的起源和发展.....	16
第二节 2008年北京残疾人奥运会.....	21
第三节 残奥会运动员的医学分级.....	46
第二章 现代文明社会的残疾人观.....	51
第一节 残疾人观发展简述.....	53
第二节 中国特色现代文明社会的残疾人观的基本观点.....	57
第三节 正确看待残疾人体育是现代文明社会残疾人观的体现.....	63
第四节 以现代文明社会的残疾人观指导志愿者的工作	65
第三章 无障碍基本知识	67
第一节 无障碍环境.....	68
第二节 无障碍设施及标识.....	73
第三节 残疾人辅助器具简介.....	79
第四章 用生命影响生命 做快乐的残奥会志愿者.....	93
第一节 志愿者与奥运会志愿服务.....	95
第二节 奥林匹克精神与志愿精神.....	99
第三节 残奥会志愿者可能面临的压力及应对方法.....	101

第五章 残疾人的心理特点与沟通技巧	107
第一节 残疾人的心理特点	108
第二节 如何与残疾人进行高效沟通	117
第六章 与残疾人交往的礼仪	123
第一节 与残疾人交往的基本礼仪	124
第二节 残奥会赛场礼仪	132
第七章 主要助残服务知识与技能	141
第一节 帮助视力残疾运动员的知识与技能	142
第二节 帮助肢体残疾和脑瘫运动员的知识与技能	152
补充阅读材料	159
走近残疾人 感受残奥会	160
新残疾观——理解残奥会运动的基础	172
各类残疾人应遵循的礼仪	177
志愿者：仅有热情是不够的	180
附录1 中英文术语对照表	183
附录2 测试题	201
编后记	211



弘扬人道主义精神 积极参与北京残奥会

邓朴方

第二十九届奥运会和第十三届残奥会即将进入一周年倒计时。借此机会,介绍一下我对残疾人体育的了解与感受。

一、关于残疾人、残疾人体育和北京残奥会

(一) 残疾人和残疾人体育运动

根据1990年通过的《中华人民共和国残疾人保障法》,“残疾人是指在心理、生理、人体结构上,某种组织、功能丧失或者不正常,全部或者部分丧失以正常方式从事某种活动能力的人。”

我国的残疾人分为视力、听力、言语、肢体、智力、精神以及多重残疾人。第二次全国残疾人抽样调查表明,我国有8296万残疾人,占人口总数的6.34%。

根据联合国的统计,全球有6.5亿残疾人。

残疾人根据残疾种类参加不同的体育运动会。

残奥会,英文是Paralympic Games,是由肢体残疾人和盲人参加的运动会,Para这个词在英文中是平行的意思。残奥会的起源要追溯到二战期间,战争造成了大量的伤兵,英国政府为此设立了脊髓损伤中心。神经外科医生第一次把运动作为脊髓损伤患者的康复方式。1948年,古特曼医生在斯托克·曼德维尔康复中心组织了一次轮椅比赛,有14名男性和2名女性截瘫患者参加了轮椅射箭比赛,该运动会被命名为斯托克·曼德维尔运动会。1960年在罗马,来自23个国家的400名残疾人运动员参加了第九届国际斯托克·曼德维尔运动会,这届运动会随后被国际残奥委会正式承认为第一届残奥会。1988年汉城第八届残奥会后,形成

每届残奥会和夏季奥运会在同一城市举办的惯例。

国际残奥委员会（IPC）创建于1989年，是残疾人体育运动员的国际性代表组织，现有161个会员。残奥会从最初的只有23个国家400多名运动员，发展到第十二届雅典残奥会136个国家和地区的3806名选手参赛，表明其规模 and 影响不断扩大。

特奥会，英文称谓Special Olympics World Games，这是国际奥委会唯一特许使用“Olympic”字样的残疾人运动会，但“Olympic”后边须加个s，而且Special Olympics两个词必须连用。特奥会是为全球智障人士设立的运动会，创始人是美国前总统肯尼迪的妹妹尤妮丝·肯尼迪·施莱佛女士。首届特奥会1968年在美国举行。上一届世界特奥会2003年在爱尔兰的都柏林举行，第十二届世界特奥会2007年10月在我国上海举行。



上海特奥会会徽



上海特奥会吉祥物

聋奥会是听力残疾人参加的运动会。1888年，柏林成立了聋人运动俱乐部。第一届国际聋人运动会1924年在巴黎举办，自2001年第十九届起更名为世界聋奥会，英文为Deaflympic Games，Deaf是聋的意思。

我国建国初期，就在社会福利单位广泛开展了广播操、生产操、乒乓球、篮球、拔河等残疾人群众性体育活动。改革开放以来，残疾人体育事业取得了令人瞩目的成绩。我国的残疾人运动员已达到200多万人，其中，参加残奥运动的有150万人，特奥运动的50万人，聋奥运动的60万人。自1984年以来，先后举办了7届全国残疾人运动会。此外，我国参加了7届“远东及南太平洋地区残疾人运动会”。从第四届到第九届，我们

连续6次金牌总数第一。我国还参加了7届夏季残奥会，在2004年雅典残奥会上，取得了金牌总数和奖牌总数双第一的优异成绩，赢得了国际残疾人体育的高度赞誉。我国自1989年起共参加了4届世界聋奥会。自1987年起组团参加了5届夏季、4届冬季特奥会。

（二）如何看待残疾人体育运动

提到残疾人体育运动，人们通常会问：那些身体已经残疾的人为什么还要从事体育竞技比赛？观看残疾人体育竞赛会不会让人感到很“揪心”？我想就这些较为普遍的疑惑谈一点自己的看法。

残疾人体育运动，我认为有四个方面的作用。第一是康复治疗、强身健体，第二是突破局限和障碍，第三是融入社会，第四是影响和改造社会。

残疾人参加体育运动，最早是从康复治疗开始。第二次世界大战以后，医生发现伤残军人参加体育活动有利于身体的康复，这催生了现代康复医学。比如有些脑瘫患者，由于肌肉僵直，即便是坐轮椅也坐不稳，会不由自主地扭动身躯，但一到了游泳池里，却可以自如地划水，通过游泳训练不但可以游出好成绩，也可以缓解身体的紧张状态。

最初以康复为目的的体育活动，产生的效果不仅是康复。在体育运动中，残疾人不断突破身体的局限和心理的障碍。体育让很多残疾人实践了“虽然没腿，但是能跳；虽然看不见，但是能跑；残了，但是不废”。这对他来说是一个新的天地。我们知道有的残疾人失去了半条腿，可是百米可以跑到11秒以内，跳高可以越过2.1米的横杆。

一位采访1994年北京远南残运会的女记者这样讲述她的感受：开始接受采访任务的时候，觉得体育是健全人的事情，残疾人还搞什么体育啊？可是当她走进游泳馆，看到一个肢残女孩子，面对两边看台上的数千名观众，毅然把披在身上的浴巾拿掉，身着泳装，拖着残缺的身躯，艰难地站上跳台。记者被感动了。她说，眼前这个女孩子，克服的不仅仅是生理上的障碍，而且是我们健全人难以逾越的心理障碍。当发令枪响，她跳下泳池，奋力地向终点冲刺时，我的身心都被震撼了，我终于明白了残疾人为什么要从事体育，因为通过体育运动他们向世人证明

了：我和你是一样的。

残疾人参加体育运动，可以接触到家庭和工作单位以外更广阔的天地。让他感受到社会的温暖，这也是一种突破——他能够更多地融入到社会中。实际上，大多数残疾人参加体育运动后，都不同程度地改变了他们的人生。有许多残疾人运动员通过参加体育运动创造了相当优异的成绩。有个肢体残疾运动员叫王秋洪，两年前曾经创造了吉林省跳高纪录；现在我们的残疾人乒乓球队，就在参加全国的乒乓球甲级联赛。

我想特别介绍一位游泳运动员，他叫何军权，湖北人，小时候因为被高压电击伤，失去了双臂，但是居然在水库里练就了一身游泳的好功夫。有一次在家乡的水库边，看见一位女青年不幸落水，生命危急，当时他就跃入水中，迅速游到那个女青年身边，大喊：“你抱住我的肩膀！”后来他把这位落水女青年救上了岸。因为没有手臂，在游泳比赛时他只能以头撞击池壁，比别的运动员吃亏，但他还是获得了包括残奥会在内的多项世界冠军。



残疾人参与体育运动，是用身体和意志，证明自己参与社会生活的能力；是用精神和毅力，表现自己的人格尊严、突破生命局限的志气和勇气。

举办残疾人体育盛会，就是要通过这种形式展示运动员的顽强精神，让社会更多地了解、关心残疾人，提高社会的文明水平。我接触了许多韩国人，他们都认为1988年汉城残奥会改变了他们的观念，韩国残疾人事业以此为契机，实现了跨越式的发展。在全世界，残疾人参与体育竞赛都以其不畏艰难、百折不挠、乐观进取、顽强拼搏的特征为世人瞩目，给人以启迪。残奥会以其强烈的感染力给世界增加了宝贵的精神财富。

（三）北京残奥会的基本情况

2008年第十三届残奥会，将于2008年9月6日～17日在北京举行。届时将有来自约150个国家和地区的4000名运动员，2500多名教练员、裁判

员, 4000名记者及相关技术人员参加这届运动会。北京奥组委是第一个按照规定, 由一个组委会筹办两个奥运会的奥组委, 这在奥运历史上具有里程碑意义。

举办一届有特色、高水平的夏季奥运会和残奥会, 是中国和北京向世界做出的郑重承诺。2004年3月2日胡锦涛主席在会见国际特奥委主席时表示, 中国政府将全力支持北京办好2008年北京奥运会和北京残奥会。2005年11月, 温家宝总理在会见国际残奥委会主席时明确表示, 中国政府将全力支持北京承办残奥会, 做到“两个奥运同样精彩”。北京奥组委设置了残奥会部。奥组委各个部门也都承担了残奥会的相应筹备工作。残奥会的各项筹备工作进展顺利, 得到了国际残奥委会的高度评价。

北京残奥会的比赛项目有20个大项: 田径、游泳、射击、射箭、举重、乒乓球、自行车、轮椅击剑、盲人柔道、轮椅网球、坐式排球、帆船、马术、赛艇、盲人门球、轮椅篮球、硬地滚球、轮椅橄榄球、五人制(盲人)足球、七人制(脑瘫)足球。其中, 帆船项目和马术项目分别在青岛和香港举行。在这20个大项中, 各比赛项目将根据运动员的残疾类别和残疾程度进行分级, 以保证公平竞争原则。

“同一个世界 同一个梦想”, 既是北京奥运会的口号, 又是残奥会的口号。鲜明表达了残疾人与健全人“同属一个世界, 共圆美好梦想”的主题。

“超越、融合、共享”是北京残奥会的理念。“超越”的核心是超越自我、挑战极限。体现了残疾人超越生理和心理障碍的勇气和信心以及残疾人渴望平等参与的诉求。“融合”体现奥林匹克“团结”“和平”“和谐”的价值观和中国传统的“天人合一”理念。“共享”是要让残疾人与健全人在奥林匹克运动和社会生活中共享欢乐、友谊、梦想与成功, 共享社会文明成果。

残奥会会徽“天地人”的要素是红、蓝、绿三色构成的“之”字形; “之”字形曲折盘曲, 寓意历经坎坷最终获得成功。会徽所使用的色彩中, 红色, 寓意太阳; 深蓝色, 寓意蓝天; 绿色, 寓意大地。3种颜

色的3个笔画综合起来成为一个运动的人形，表达了追求运动的和谐，人与自然、社会和谐的理念。残奥会会徽以汉字作会徽图案，奥运会会徽以印章作会徽图案，“中国字”和“中国印”在艺术风格上遥相呼应，相映成辉。

残奥会吉祥物“福牛乐乐”是中国呈献给残奥会和世界的形象大使。我们没有选择白暨豚等珍稀动物，而选择了踏实、勤恳、坚韧的最普通的牛，它蕴含着残疾人运动员自强不息、顽强拼搏的精神和奋发向上的品格。“乐乐”吸收了中国民间版画、年画的设计风格，体现了传统民族风格、大众情趣与时代气息的完美结合。

为了使更多的国家与地区的运动员参加北京残奥会，北京奥组委将第一次向各参赛代表团配额内的人员提供国际旅费，并依照惯例，提供免费食宿，且免收报名费。这一承诺得到了国际残奥委会和各国残奥委会的赞赏。

近年来中国残奥代表团的组建工作取得了很大的进展。2003年，国家批准成立中国残疾人奥林匹克运动管理中心。我们从150多万参加基层运动会的残疾人中逐层选拔，选出约400名运动员参加集训。中国残奥代表团参加2008年残奥会的目标是：保持优势，挖掘潜力，参加2008年残奥会所设全部项目，代表团规模和运动成绩与东道国地位相适应，取得运动成绩和精神文明双丰收。

二、人人争当东道主，积极参与残奥会

办一届有特色、高水平的残奥会首先是要把运动会办好。但根据多年来国内外举办残运会的经验，残运会更深远的意义在于人们广泛的参与，这比残运会自身要重要得多。国外的汉城、悉尼、雅典残奥会，神户“远南”残运会以及1994年北京“远南”残运会和国内历届残运会都是如此。

（一）尊重、承认、了解、关爱残疾人

积极参与残奥会，首先要知道如何正确对待残疾人，也就是以人道主义的情怀对待残疾人。改革开放以来，人道主义思想在实践中被重新

认识,《中共中央关于构建社会主义和谐社会若干重大问题的决定》指出:“发扬人道主义精神,发展残疾人事业,维护残疾人合法权益。”

人道主义思想的基本精神,是“以人为本”,是尊重人的价值和尊严,是倡导平等、反对歧视、关怀弱者、尊重人权。人道主义是马克思主义的重要组成部分,它应该成为我国社会的基础思想之一,成为社会主义道德观不可或缺的组成部分。人道主义思想中还有值得注意的一个范畴是博爱,爱生命,爱他人,爱人类,爱我们赖以生存的世界。

怎样以人道主义的情怀关爱残疾人呢?

第一,一个基本的态度应该是尊重。各个民族应该相互尊重,不同性别的人应该相互尊重,不同年龄的人应该相互尊重,人与人之间都要相互尊重。健全人尊重残疾人,也就是尊重生命和尊重自己。

如果站在人类发展的角度看,自有人类就有残疾人,残疾人同其他社会成员一样,是人类的组成部分,绝不是另类、异类,就如年龄、性别、种族一样,是人的多样性、差异性的一种表现。残疾虽然发生在一部分人身上,但却是人类发展进程中不可避免要付出的一种社会代价。没有交通事故造成的残疾,就没有完整的交通法规;没有工伤造成的残疾,就没有劳动安全条例;没有出生缺陷,就没有现代的母婴保健。正是一部分人首先承担了残疾带来的痛苦,才促使现代人类社会在医学、遗传学、劳动保障、交通管理等方面的物质和精神文明不断发展。因此,对残疾人更多一些尊重是一种道义责任。

第二,承认残疾人的价值和能力。中外历史和现实都证明,残疾人不仅有人的尊严和权利,而且有能力成为社会财富的创造者,社会进步的推动者。

司马迁在《报任安书》中有句名言:“左丘失明,厥有国语,孙子膑脚,兵法修列。”说盲人左丘明笔耕不辍,完成了编年体史书《春秋左氏传》和国别史《国语》;被施以割去膝盖骨酷刑、只能坐轮椅的军事家孙膑写出了流芳百世的《孙膑兵法》。



自1991年以来，国家先后表彰了三批“自强模范”，他们都是在各行各业为国家建设做出了重要贡献的残疾人，有工人、农民、科学家、文学家、军人、教师、演员、运动员，其中有吴运铎、华罗庚、史铁生、张海迪、丁晓兵等。



吴运铎



张海迪

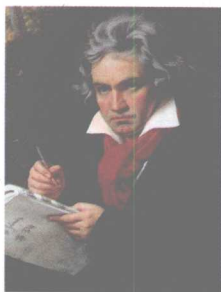


丁晓兵



史铁生

大家一定还知道，贝多芬是在失聪以后谱写的《第九交响乐》，苏联著名作家奥斯特洛夫斯基的小说《钢铁是怎样炼成的》激励和影响了几代人，英国著名科学家、《时间简史》的作者霍金，他们都是残疾人。



贝多芬



奥斯特洛夫斯基



霍金

第三，了解和走近残疾人。我想说，看待残疾人，不能只盯着他不能干什么，而要看到他能干什么。他们和你我一样，经历过坎坷、奋斗，有酸苦的泪水，也有成功的微笑。

给大家讲一个盲人女运动员的故事。她叫平亚利，北京人，1984年