

经全国中小学教材审定委员会审定

体育与健康

高中二年级

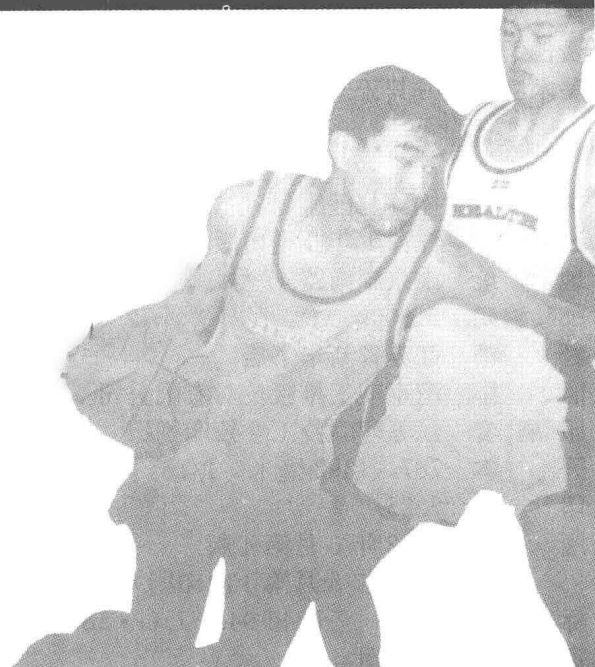
江苏省中小学教学研究室 编著

 江苏少年儿童出版社

经全国中小学教材审定委员会审定

体育与健康

高中二年级



江苏省中小学教学研究室 编著



江苏少年儿童出版社

顾 问 王占春 冒瑞林 宗 华
主 编 彭 杰 杜 伟 朱文章
副 主 编 潘绍伟 毕耀良 张克君 江俊浩 周 兵 吴家福
编 委 (以姓氏笔画为序)

王万录 王宗宏 毛振明 朱文章 江俊浩
毕耀良 苏丰林 严 密 杜 伟 张龙大
张荣铨 张克君 杨明广 李 建 李大泽
李在森 李建勇 陈 荣 陈兆祥 陈爱华
陆象龙 林 放 周方明 周志良 孟文砚
施邦晖 倪国元 倪胜勇 姚品荣 顾中华
黄建强 彭 杰

编写人员 (以姓氏笔画为序)

仇志刚 毕耀良 庄 毅 杜 伟 张克君
张 晓 吴家福 吴国宝 邵 荣 陆象龙
易能江 罗时铭 周 兵 孟文砚 段玉生
姚品荣 高 朋 殷伯生 倪胜勇 徐新伟
程纪新 韩福德 潘绍伟

封面设计 赵 清
绘 图 徐新伟 马建桥
责任编辑 李泽平
美术编辑 尹其云

书 名 体育与健康(高中二年级)
出版发行 江苏少年儿童出版社
地 址 南京湖南路 47 号 14—15 楼
邮政编码 210009
经 销 江苏省新华书店
照 排 南京理工排版校对有限公司
印 刷 者 江苏印刷技工学校印刷厂
开 本 787×1092 毫米 1/16
印 张 7.25
版 次 2002 年 6 月第 4 版
2002 年 6 月第 1 次印刷
标准书号 ISBN 7-5346-0428-1/G·180
定 价 6.40 元

(江苏少儿版图书如遇印装错误请向承印厂调换)

说 明

为了全面贯彻教育方针,积极推进素质教育,江苏省中小学教学研究室组织编写了这套中学体育与健康课本。

这套课本是以国家教育部颁发的《全日制普通高级中学体育与健康教学大纲》为依据,结合江苏省体育与健康教学实际情况编写的。根据国家第三次全教会精神和体育与健康教学的改革与发展,以及江苏省使用体育与健康课本的情况,我们在第二版的基础上,对课本的内容和形式作了较大的修改和调整。

希望广大师生在使用过程中提出宝贵意见,以便再版时作进一步修改。

江苏省中小学教学研究室

2001年6月

目 录

体育与健康基础知识

- 1 一 揭开科学锻炼的奥秘
——运动处方及其练习法
- 4 二 不仅看热闹 更要懂门道
——怎样欣赏竞技体育比赛
- 7 三 和平理想与公平竞争的圣坛
——现代奥运会的历史与发展
- 11 四 架起体育锻炼与娱乐之间的桥梁
——怎样组织小型体育竞赛
- 14 五 中华养生知识(九)
——养生模式系列:岐伯与管仲模式
- 16 六 中华养生知识(十)
——养生模式系列:葛洪与褚澄模式
- 18 七 为了更有效地工作 *
——职业与健康
- 21 八 静中有动,动中求静的运动 **
——台球

体育实践

- 24 一 田径
- 46 二 体操
- 59 三 武术
- 73 四 韵律体操与舞蹈 *
- 77 五 球类 *
- 97 六 游泳 *
- 101 七 手球 **
- 105 八 保龄球 **

附 录

- 107 一 江苏省高中二年级体育与健康课考核参考内容
- 107 二 江苏省高中二年级体育与健康课运动技能考核参考标准
- 108 三 全国、江苏省 16~18 岁男女、城乡学生体质测试均值表(1995 年)
- 110 四 江苏省高中二年级体育与健康课身体素质、运动能力考核参考量表(男生)
- 110 五 江苏省高中二年级体育与健康课身体素质、运动能力考核参考量表(女生)

注:有 * 者为限选教材,有 * * 者为任选教材。

体育与健康基础知识

揭开科学锻炼的奥秘

——运动处方及其练习法

- 正确了解运动处方的含义与基本原理;
- 理解运动处方内容制定的程序;
- 能正确运用运动处方的理论指导自己的锻炼。

(一) 什么是运动处方

我们生病后去医院看病,医生在诊断后会给我们开出一个药方,指明吃什么药、怎么吃等等,这就是处方。

运动处方指体育锻炼者以处方的形式确定适当的运动项目、时间、负荷、频度以及注意事项等的锻炼计划。按照运动处方进行体育锻炼,可以大大提高体育锻炼的科学性、针对性和实效性,并克服体育锻炼的盲目性、随意性,达到有效地增进健康的目的。

(二) 运动处方的基本原理

运动处方的基本内容是“运动”。人一进行体育运动,身体就会发生各种变化,即身体机能随着运动刺激的变化而变化,产生“一时性适应”,如脉搏和呼吸加快、体温上升等。如果这种“一时性适应”在体内反复发生,身体就会产生“持续性适应”,也即提高了身体机能水平。

但是,无论是“一时性适应”还是“持续性适应”,其发生都

自我测试

学完本课后,请你根据自己的判断,对下面的问题作出“是”或“否”的回答:

1. “运动处方”是一种科学锻炼的计划。

2. 在体育活动中出现脉搏与呼吸加快等生理现象称之为“一时性适应”。

3. 相对安静时脉搏下降、肌肉力量增加等现象称之为“持续性适应”。

4. 为了有效地提高全身耐力,增强心血管系统的功能,应采用举重项目进行锻炼。

5. 在运动处方中通常是强度越大,时间越长。

6. 医学检查与体能诊断是同一回事。

7. 运动频度是指一天活动几次。

1、2、3题答案为“是”,其余各题答案为“否”。

答对5题以上,说明你对运动处方有较好的了解。

是有条件的：一是不同的运动手段会导致不同的适应，如举重与耐久跑，举重主要是提高力量与增加肌肉，耐久跑主要是增强心血管系统的功能。二是不同的运动时间、运动强度、运动频度也会导致不同的适应，如强度太小、时间过短、间歇过长，都不会收到效果；反之，强度过大、时间过长也会导致对身体的伤害。

为此，国内外都在进行不同运动项目、运动强度、运动时间、运动频度规律的研究，并以此为基础，再根据每个人的具体情况，科学地指导体育锻炼者对运动项目、强度、时间、频度等进行合理安排。

(三) 运动处方的基本内容

1. 医学检查。在制定运动处方前，无论是病人还是健康人，都要先进行医学检查，以便查明健康状况，决定能否进行体育运动。

2. 体能诊断。为了确定适合不同个体的运动处方，必须事先做体能诊断。为使体能诊断更安全，对于平时不运动的人，应安排一个准备期。体能诊断一般通过 12 分钟跑或 5 分钟跑来进行。

3. 制定运动处方。根据个人的健康、体能、兴趣爱好以及季节、气候等条件，确定体育锻炼处方。

一是运动项目。因为运动处方主要是为了增进健康、提高体能，所以，运动项目最好是有助于提高全身耐力，使摄氧量达到一定水平，并能持续一定时间的运动。除此以外，青少年儿童还可以选择一些竞技运动项目、力量练习等作为运动处方的内容。

二是运动强度。运动强度是运动处方中的重要因素，衡量强度的标准有两种：耗氧量，通常用最大耗氧量的百分比来表示；梅脱，梅脱值表明运动时和运动后的一段时间能量消耗的多少。上述两个标准在体育锻炼实践中运用较困难。研究证明，无论是耗氧量还是梅脱值，都与心率密切相关。因此，我们常常用心率来作为衡量强度的标准。

成年人运动强度与心率参照表

运 动 强 度			心 率 (次/分)
相当最大耗氧量的%	梅 脱	千克·米/分	
40	4.5	450	100~105
45	4.8	480	105~110
50	5.5	600	110~120

(续表)

运 动 强 度			心 率 (次/分)
相当最大耗氧量的%	梅 脱	千克·米/分	
55	5	660	120~125
60	6.5	750	125~130
65	7.5	840	130~135
70	8	900	135~140
75	9	1000	140~145
80	10	1200	145~160

根据心率,成人的体育锻炼强度分为三个级别:大强度 140~150 次/分,此强度对健康者适宜;中强度 120~140 次/分;小强度 120 次以下。

三是运动时间。运动时间是影响体育锻炼效果十分重要的因素。为了有效地提高有氧耐力,每次锻炼除了准备与整理放松活动时间以外,最好应不少于 10 分钟。

四是运动频度。运动频度指运动与运动之间的间歇长短。为了保证体育锻炼产生的积累结果,必须有适宜的运动频度。据研究,每周一次运动仅仅能保持运动的效果不衰退,所以要保证有所积累,运动频度通常以每周 3~5 次为宜。

4. 按运动处方进行锻炼。根据每个人的身体健康状况等制定合适的运动处方进行实际锻炼。

(四) 运用运动处方进行体育锻炼应注意的问题

1. 应根据锻炼者的机能健康状况及时合理调整运动处方。在锻炼过程中观察、感觉运动时间、强度、项目、频度是否合适,一般以运动后第二天不感到疲劳为宜。
2. 身体患病时应暂停按运动处方进行锻炼。
3. 根据锻炼与其他身体活动的需要合理摄取营养。

【复习与思考】

运动处方的基本内容与我们平时的体育锻炼有什么不同?

二 不仅看热闹 更要懂门道

——怎样欣赏竞技体育比赛

- 了解竞技体育比赛的一般分类形式和特点;
- 学会和掌握欣赏竞技体育比赛的一般方法。

欣赏竞技体育比赛已成为现代人生活中的一项重要内容。通过欣赏竞技体育比赛,人们进一步拓展了自己的生活空间,调节了自己紧张的生活节奏,并获得了娱乐身心、强健体魄的效果。1996年亚特兰大奥运会的电视观众已多达196亿人次,这充分说明竞技体育比赛对人的吸引力是许多其他社会生活方式无法比拟的。可以想象,如果竞技体育比赛在当代社会生活中突然消失,那不知道将会对现代社会产生多么严重的影响。

俗话说得好:会看看门道,不会看看热闹。怎样去欣赏竞技体育比赛呢?

(一) 注意欣赏体育精神 从整体上说,我们应注意欣赏蕴含在体育比赛中的那种崇高的“体育精神”,它包括竞争精神、自我超越精神和团结协作精神。体育比赛的最大魅力在于永恒的竞争,在于有规则的、公正的、平等的、和平的竞争。运动场上无论是总统还是平民,无论是明星还是新兵,都要站在同一条起跑线上,听同一声号令,没有尊卑贵贱之分。体育比赛的另一个魅力在于不停地追求与超越,它追求人类的健美、完善、聪慧、愉悦;追求人类社会的友谊、和平、公正、进步;它挑战人类的生理极限,通过更快、更高、更强而不断实现人的自我超越。体育比赛的魅力还在于运动场上的团结协作和配合默契。一个眼神、一种手势、一句简单的语言提示,均可以使运动员之间的配合做到天衣无缝,犹如行云流水,从而达到最佳的境界。

(二) 注意欣赏比赛的形式和过程 竞技体育比赛大致可分为三种类型,在欣赏不同类型的比赛时,应注意不同的欣赏角度,以此来提高自己的欣赏水平。

自我测试

下列19个问题能反映你掌握竞技体育比赛知识的情况,这又与欣赏竞技体育比赛的水平相关。把你的答案写在题后,然后对照后面的答案,再看“评析与判定”,从而测知你掌握竞技体育比赛知识的情况:

1. 田径比赛中,在跑道所围绕的中央或临近的场地上举行的跳跃、投掷等统称为什么赛?

2. 新中国第一个打破女子世界跳高纪录的运动员,你知道她的名字吗?

3. 男子竞技体操比赛的内容,除自由体操、鞍马、跳马、双杠、单杠外,还有一项,你知道是什么吗?

4. 你知道曾获得“体操王子”美誉的中国运动员的名字吗?

5. 游泳运动员在划水结束后把臂提出水面,两臂同时从空中向前摆动,好像蝴蝶展翅的样子,你知道这种游泳姿势的名称吗?

6. 你知道跳台跳水比赛的最高跳台高度是多少米吗?

7. CUBA是中国的一种什么赛事活动?

8. 你知道什么球类项目在中国具有“国球”之誉吗?

9. 新中国第一个夺得世界乒乓球男子单打冠军的运动员,你知道他的名字吗?

1. 欣赏直接对抗性竞赛项目。包括篮球、排球、足球、手球、网球、曲棍球、羽毛球、乒乓球等球类项目,以及拳击、摔跤、柔道、击剑等个人项目。这类项目比赛的特点是:裁判员按规则规定的条件去判断运动员的得分或失分,并以此作为衡量成绩的依据,判断比赛的胜负。欣赏这类比赛项目,应注意欣赏比赛过程中个人技术的运用和整体战术的配合,以及运动员所表现出的那种视野开阔、豁达合群和大智大勇的精神状态。

2. 欣赏对比性竞赛项目。包括体操、艺术体操、跳水、花样游泳、花样滑冰等。这类项目比赛的特点是对比,要求运动员按规定条件和动作质量去完成比赛的技术动作,比赛中强调动作难度、美观和富有艺术性。欣赏这类比赛项目,应注意欣赏比赛过程中的那种富于艺术的美感,即运动员能够在一定的空间和时间内,把身体控制到尽善尽美的程度,使健力美得到高度的统一,再加上和谐韵律和鲜明节奏的微妙配合,犹如抒情诗般的艺术造型,给人以强烈的的美感。

3. 欣赏纪录性竞赛项目。包括田径、游泳、举重、射击、射箭、划船、赛艇等。这类项目比赛的特点是:计算成绩有客观指标,即以时间、距离、重量、命中率等具体指标作为评定运动员名次的依据。欣赏这类比赛项目,应注意欣赏比赛过程中运动员那种你追我赶的拼搏精神及勇敢坚毅、刻苦耐劳的优良品质。

(三) 注意欣赏比赛结果 虽然“重在参与”是人们普遍赞赏的体育信念,但对比赛结果的欣赏,能让人从中获得一种满足感、成就感。当人们在欣赏一场足球比赛时,尽管对比赛过程中运动员的技术、战术表演,对相互的默契配合有着一种良好的情感体验,但人们还是关心最后的结果。正是这一结果的悬念,使更多的人有耐心看完一场场结果也许是零比零的比赛。

1. 欣赏比赛的结果,能产生一种强烈的移情作用。如观看跳高比赛,当运动员准备起跑的时候,观众会情不自禁地屏息无声,暗暗地为运动员加油。而当运动员以其娴熟优美的姿态越过两米多的横竿时,观众会从心底里发出一种宽慰的欢呼,获得一种精神上的满足与升华。

2. 欣赏比赛的结果,能使人感受到一种强烈的振奋作

10. 中国女子排球队从1981年到1986年,连续在世界杯赛、世界锦标赛、奥运会比赛中获得五次冠军,这通常被称为中国女排的什么,你知道吗?

11. 著名女排运动员孙晋芳是江苏的选手,你知道她在比赛中的技术专长是什么吗?

12. 你知道巴西的贝利是世界最著名的什么运动员吗?

13. 在国际羽毛球比赛中,你知道汤姆斯杯和尤伯杯的区别是什么吗?

14. 戴维斯杯赛是国际什么项目的重要比赛,你知道吗?

15. 你知道我国著名运动员陈镜开曾为新中国创造了第一个世界纪录的项目是什么吗?

16. 在举重比赛中,一共有哪两种比赛的形式,你知道吗?

17. 栾菊杰是中国著名的击剑运动员,你知道她是来自哪里的选手吗?

18. 世界上第一个从北坡登上珠穆朗玛峰的女子运动员是来自中国西藏的选手,你知道她的名字吗?

19. 你知道聂卫平是中国当代最著名的什么项目的运动员吗?

答案:

1. 田赛 2. 郑凤荣
3. 吊环 4. 李宁 5. 蝶泳
6. 10米 7. 中国大学生篮球赛
8. 乒乓球 9. 容国团 10. 五连冠

用。由于现代国际比赛规定颁奖时要升国旗、奏国歌,因此,一场比赛的结果总是牵动着亿万人的心。取得胜利会使一个国家举国欢腾、欢呼雀跃。失利了,也会给一个国家带来很大的震撼。

总之,欣赏竞技体育比赛应该注意多层次、多角度地去感受、去体验。要注意增加必要的欣赏知识,比如比赛项目的演变历史和发展现状,一般的比赛方法和比赛规则,比赛队员的技术特点和技术风格等等。这样才能不断提高自己的欣赏水平,获得赏心悦目的精神享受。



【复习与思考】

1. 蕴含在竞技体育比赛中的体育精神主要有哪些?
2. 你平时在观赏竞技体育比赛时注重欣赏哪些方面?

11. 二传 12. 足球 13. 分别代表男子和女子团体最高水平 14. 网球
15. 举重 16. 抓举和挺举 17. 江苏 18. 潘多 19. 围棋

评析与判定:

答对 15 题以上的,属于竞技体育比赛知识面宽广的人;答对 12 题以上的,属于竞技体育比赛知识面较宽的人;答对 6~12 题的,算是对竞技体育比赛的知识有一定了解的人;如果只答对 5 题以下,那么对你来讲,有关竞技体育比赛方面的知识,恐怕要好好补一补课了。

三 和平理想与公平竞争的圣坛

——现代奥运会的历史与发展

- 了解现代奥运会发展的历史及其阶段的划分；
- 掌握一定的奥运知识，并能对开展奥运活动有比较正确的理解和认识。

现代奥林匹克运动会每四年举行一次，是当今世界最高层次的竞技体育比赛，是由国际奥委会举办的多项目的世界性综合运动会。从1896年举办的第1届算起，至今它已走过了一百多年的历史，大致经历了四个发展阶段。

(一) 建立雏型

从1896年的第1届奥运会起，到1912年的第5届奥运会止，是奥运会建立雏型的阶段。这主要表现在：

1. 设置有相对固定的运动比赛项目，如田径、游泳、体操、击剑、网球等。

2. 注意到为运动员的比赛提供较为规范的场地条件，但各国场地当时还缺乏一个统一的世界标准。

3. 有了在各国城市轮流举办的做法，但在比赛的时间安排上缺少章法。

由此可见，早期的奥运会会有很多不成熟的地方，但不容忽视的是，毕竟现代奥林匹克运动会在摇摇晃晃中破土而出了。



现代奥运会创始人
皮埃尔·德·顾拜旦

自我测试

1. 现代国际奥林匹克委员会成立于哪一年？其创始人是谁？

① A. 1894年

B. 1896年

② A. 希腊的扎巴斯

B. 法国的顾拜旦

2. 奥林匹克的格言是什么？

A. 更快更高更强

B. 重在参与

3. 到2000年为止，奥运会一共举行了多少届？哪几届实际上没有举行？

① A. 27届

B. 24届

② A. 第2届、第3届、第6届

B. 第6届、第12届、第13届

4. 中国人第一次参加奥运会是在哪一年？

A. 1928年

B. 1932年

5. 中国人在哪一届奥运会上实现了金牌零的突破？

A. 第23届奥运会

B. 第24届奥运会

6. 当代中国共有几位在任的国际奥委会委员？

A. 两位

B. 三位

7. 中国北京第二次申请承办的是第几届奥运会？申办的口号是什么？会徽是什么？

① A. 第28届

B. 第29届

(二) 初期发展

第6届奥运会因第一次世界大战而未能举办。从第7届到第11届,是奥运会的初期发展阶段。其主要标志是形成了能普遍为人们所接受的相对稳定的奥运会模式。首先,在项目设置上,既有明确规定的每届正式比赛的固定项目,也有可以由各届奥运会组委会选择的项目。还明确规定了除集体项目外,每个项目一个国家只能派3名运动员参赛,以控制奥运会的参赛人数。其次,在场地设施上开始走向标准化。如1920年首次使用400米跑道,1928年正式确定400米跑道为奥运会标准跑道。1924年奥运会上开始有了50米长的游泳池。1932年的奥运会首次使用一二三名不同高度的授奖台和采用双镜头照相机进行终点摄影。电动计时和终点摄影仪也第一次非正式地在奥运会上使用。运动场上还首次有了大屏幕记分牌,并出现了自动打印机系统。在1936年奥运会上,又首次采用电影这一形式对奥运会进行完整的记录,为奥运会留下了宝贵的历史资料,扩大了奥运会在全世界的影响。从1936年奥运会开始,首次运用闭路电视转播。再次,在会期安排上有了统一尺度,即将奥运会会期统一限制为16天。同时又将1924年在法国夏蒙尼举行的冬季运动会确定为第1届冬季奥运会,从此有了冬奥会,进一步提高了奥运会的影响力和覆盖面。

(三) 振兴阶段

第12~13届奥运会因第二次世界大战而未能举办。

从1948年的第14届起,到1980年的第22届止,是奥运会的振兴阶段。主要表现在奥运会的发展更具有广泛性,成了名副其实的世界体育盛会。首先是社会主义国家的广泛参与。1952年,前苏联首次参加在赫尔辛基举行的第15届奥运会,与美国平分秋色,取得了举世瞩目的优异成绩。后来又东欧各国的介入,并且出现了苏、美、东德三强鼎立的奥运

② A. 开放的中国盼奥运

B. 新北京新奥运

③ A. 熊猫盼盼

B. 中国结

8. 北京申奥成功的具体时间应当如何准确表述?

A. 2001年7月13日莫斯科时间22时10分

B. 2001年7月13日北京时间22时10分

评定:

将你的答案与参考答案对比一下。如果你的答案与参考答案有7个以上相符,说明你对奥运会相关知识有较好的掌握;如果是3~6个相符,说明掌握得一般;如果在2个以下,则需加强这方面的学习。

参考答案:

1. 1894年;法国的顾拜旦。

2. 更快更高更强。

3. 27届;第6届、第12届、第13届。

4. 1932年。

5. 第23届奥运会。

6. 三位。

7. 第29届;新北京新奥运;中国结。

8. 2001年7月13日北京时间22时10分。

会局面。其次是第三世界的崛起。二次大战后,亚非拉的民族解放运动风起云涌,殖民地、半殖民地国家纷纷宣布独立。他们也给奥运会注入了新的活力,扮演着重要的角色。如1964年东京奥运会上,就有22个新兴国家的七百多名运动员参加,获得了3块金牌、6块银牌和11块铜牌。此外,从参加奥运会的代表团和运动员人数看,二次大战前最多的1936年,参加奥运会的共有49个代表团、四千多名运动员,而战后的1972年,奥运会已发展到有121个代表团、七千多名运动员参加。

在奥运会得到振兴的同时,也产生了新的危机。主要有政治斗争的冲击、兴奋剂问题的干扰、巨大财政困难的影响等,使奥运会面临新的挑战。

(四) 改革阶段

从1984年的第23届起,奥运会进入了改革阶段。首先是经济措施上的改革。二次大战后,困扰奥运会继续发展的经济危机日益显露,几乎到了财源短缺、难以生存的地步。为此,1984年洛杉矶奥运会开商业开发之先河,筹集举办奥运会所需资金,一举获得成功。其次是对职业选手开放。尽管从奥运会产生的那天起,就坚持参赛选手必须是业余的原则,但事实上业余原则具有很大的不可操作性。况且当现代体育发展到20世纪80年代时,由于竞技运动技术水平的迅速发展和提高,运动员必须投入大量时间和精力,才可能在顶尖的竞技比赛中获胜,因此纯粹意义上的业余训练早已不复存在,各国或明或暗给奥运选手经济补贴也早已成为公开的秘密,所以仍坚持业余原则,既不可能,也无意义。由此,20世纪80年代后,奥运会终于向世界上一切最优秀的运动员开放。

(五) 中国在奥运史上的曲折历程和光辉前景

现代奥运会从1896年至2000年的这105年历史,分别对应于中国的下述三个时期。

一是晚清时期。1896年,第1届奥运会在希腊雅典举办,尽管赛前国际奥委会向清政府发出了邀请函,可是当时正值中国甲午战败,清朝统治者根本无暇顾及奥运。1907年,中国教育家、体育家张伯苓在天津的一次演说中,建议中国加紧准备,争取早日加入奥林匹克大家庭。1908年,《天津青年》提出:中国何时才能派一位选手参加奥运会?中国何时才能派一支队伍参加奥运会?中国何时才能举办奥运会?

二是民国时期。1915年,国际奥委会向中国发出邀请函,然而由于第一次世界大战和国内的混乱局势,中国又一次与国际奥林匹克运动失之交臂。1928年,中华全国

体育协进会派观察员宋如海出席在荷兰阿姆斯特丹举行的第9届奥运会。1931年,中华全国体育协进会被国际奥委会正式承认为团体会员。1932年,中国派田径选手刘长春和教练员宋君复参加在美国洛杉矶举行的第10届奥运会。1936年,中国组团参加在德国柏林举行的第11届奥运会。1948年,中国体育代表团参加了在英国伦敦举行的第14届奥运会。

三是中华人民共和国成立以来的时期。1952年,中国体育代表团参加了在芬兰赫尔辛基举行的第15届奥运会。在此后的20多年中,由于种种因素的干扰,中国与奥林匹克运动的关系受到影响。1979年,中国在国际奥委会的合法席位得到了公正的解决,从而使泱泱中华的“参奥”力度达到了前所未有的水平。1984年7月29日,许海峰在洛杉矶奥运会上一声枪响,实现了中国奥运金牌“零的突破”。中国健儿在第23~27届奥运会上共夺得80枚金牌。其中,在2000年的悉尼奥运会上,中国以28枚金牌位列世界第三,成为国际公认的体育大国。期间,中国两度“申奥”,并于21世纪的开局之年获得了2008年奥运会的主办权。当国际奥委会主席萨马兰奇于2001年7月13日北京时间22时10分宣布“有幸举办2008年第29届奥运会的城市是北京”之时,在北京、在全国、在全世界华人中,立刻响起了“我们赢了”、“祖国万岁”等欢呼声。这种发自肺腑的民族强音,震长空而动大地。

奥运发展史使我们感悟到:世界看好中国、奥运选择北京,这是同中国综合国力迅速提高和体育运动取得长足进步分不开的,是同全体炎黄子孙的努力和众多友好国家的支持分不开的。为此,同学们要联系实际,努力为谱写奥运史上最壮丽的篇章献智出力,为祖国、为人类作出自己的贡献。

【复习与思考】

你从现代奥运会的发展过程中获得了怎样的启示?

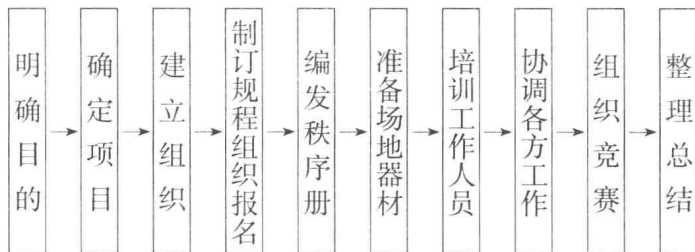
四 架起体育锻炼与娱乐之间的桥梁

——怎样组织小型体育竞赛

- 了解组织小型比赛的工作流程;
- 知道竞赛系统主要的准备工作以及竞赛过程中三大职能系统的主要工作。

各行各业的基层单位开展小型的体育比赛,对丰富群众业余文化生活、吸引更多人关心并投入体育活动具有重要作用。

(一) 总体工作流程



(二) 具体工作内容

1. 明确目的。一般都是为活跃文化生活,激发锻炼热情,融洽关系,促进精神文明建设;有时还有选拔任务。

2. 确定项目。基层要注意针对性和趣味性。组织者要考虑单位人员的工作性质与特点,分析年龄、性别、体育爱好等状况的构成,必要时可征求意见,选择并确定比赛项目,这样能保证参赛人员的广泛性和比赛的正常进行。

3. 建立组织委员会或领导小组。一般由单位或部门领导挂帅,有关职能部门参加。建立竞赛、宣传和后勤工作系统。

4. 制订竞赛规程。规程一般包括:比赛名称、时间、地

自我阅读

比赛规程的实例和点评

一、实例

高二年级篮球比赛规程:

(一) 宗旨:丰富校园文化生活,活跃广大同学身心,增进团结^①,提高篮球运动水平;同时选拔一批校篮球队新队员或预备队员。

(二) 时间:4月上、中旬。

(三) 分组:男子组、女子组。

(四) 参加单位:高二年级各班。

(五) 比赛办法:采用单循环制。

(六) 计分及奖励。

1. 名次奖:男女组各取前3名给予奖励。计分方法:胜1场得2分,平1场得1分,负1场得0分。积分多者名次列前;积分相等时,得失分率(全赛总得分÷总失分×100%)高者名次列前^②。

2. 班级风尚奖:评3个,由学生会体育部会同团委共同评定,主要标准为:①准时参赛,服从裁判;②胜不骄败不馁,顽强拼搏;③严以律己,宽以待人;④观众(含拉拉队)文明有礼貌。评分表另行制定^③。

(七) 特别规定^④。

1. 各队预备队员人数不限,但不得有相同号码;

2. 担任裁判的同学不可参赛;

3. 不执行3分球规则