

JIEGOU SHI TIYU

结构式体育

主编 孙建华 李 刚

与健康教程

YU

JIANKANG JIAOCHENG

北京体育大学出版社

结构式体育与健康教程

主编 孙建华 李 刚

北京体育大学出版社

策划编辑 李晓佳
责任编辑 李晓佳
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 木 子
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

结构式体育与健康教程/孙建华,李刚主编. - 北京:北京体育大学出版社,2006.10
ISBN 7-81100-610-3

I. 结… II. ①孙…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(2006)第 097437 号

结构式体育与健康教程

孙建华 李刚 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司
开 本 850×1168 毫米 1/16
印 张 15

2006 年 10 月第 1 版第 1 次印刷 印数 6000 册

定 价 28.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编 委 会

主 审：姜立嘉

主 编：孙建华 李 刚

副主编：杨志亭 耿 森 陈 璐 韩 巍 李 寅 张少伟

编 委：张 巍 王铁军 高 沫 张秀莲 高 军 张维民
宋德海 蔡德泉 张丽艳 刘淑红 杜 铭 杨伟群
靳 苏 郑立业 张 岩 迟庆辉 赵文昌 刘 生
曲 霞 张术学 潘桂芝 年 丰 贡 娟 贾桂芹
李晓红 郭宇杰 邵金龙 陈 媛 李 伟 牛 福
杨传彬 佟玉永 阚 丹 尤 洋 仇 刚 吴 云
胡景峰 丁庆龙 杨立亭 付焱森 唐泽生 匡 伟
薛继伟 蒋 吉 侯东风

前 言

结构式体育与健康课程模式，是建立在面向 21 世纪教育理论发展前沿的指导思想下，在我校倡导“尊重的教育”理念的过程中，全面贯彻“以人为本”的教育思想，为适应社会发展对现代大学生的需求，突破传统的教育思想、教学理论和教学模式的基础上，经过多年的教学实践与研究而设置的一种全新的体育课程教学模式。

《结构式体育与健康教程》是依据两法（教育法、体育法）、两纲要（教育发展纲要，全民健身计划纲要）对学校体育提出的宏观指导思想，根据《学校体育工作条例》、《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，结合我校是一所以培养教师为优长的全国重点师范院校的特点，在我校多年实行体育教学改革取得丰硕成果的基础上，及汲取国内外体育课程建设的有益成果和合理因素，从实际出发，结合当代大学生的体育需求和未来人才培养的目标，编写的一部高等院校普通体育课程教材，供高等院校本科教学使用。

结构式体育课程模式把体育课程教学分成三个层次、六大板块，即：教育教养部分、理论知识部分、娱乐与游戏部分、运动技术教学部分、个性发展与教学比赛部分、身体锻炼部分。各部分知识能力训练与培养自成体系，各具教育、教养、个体发展的显著特点。

结构式体育与健康教程，注重人体健康发展的科学规律，以全面发展学生的身心健康，增强学生体质为目的，以激发学生运动兴趣的各种娱乐游戏活动为重要手段，以提高学生的体育意识，培养终身锻炼习惯为目标，使高校体育教学过程步入程序化、科学化、娱乐化的轨迹，完成教育、教养、发展的多元化教学目标。

结构式体育与健康教程各部分都包括若干理论小知识，这些小知识内容丰富、简练易懂，目的是使学生增强体育文化意识，掌握更多的有关体育与运动常识、健康教育、体育卫生、运动欣赏等方面的科学道理。

结构式体育与健康教程“运动技术教学部分”大大地删减了那些枯燥无味，技术难度大，令学生乏味的运动技术项目，精选了球类、传统体育、健身、健美等学生喜闻乐见的运动项目，教会他们一些运动技术、技能、技巧，并熟练掌握一两项专项运动技术水平，以培养学生养成终身体育意识、养成良好的锻炼习惯，掌握锻炼方法。

结构式体育与健康教程“身体锻炼部分”和“娱乐与游戏部分”重点选用那些简单易行、行之

有效、对增强学生体质能终身受益的内容、方法和手段，使学生在愉悦的气氛里潜移默化地增进体质、提高健康水平、陶冶情操。

本教材此次修改主要突出四个特点。

一是，实用性特点。本教材编写紧紧结合东北师范大学《结构式体育课程教学指导纲要》，力争做到学什么，编什么；教什么，编什么，克服高等学校体育教材“百科全书”式的编写方式，避免教师不按教材教学，学生不按教材学习的不正常现象。

二是，直观性特点。本教材编写删繁就简，图文并茂，删减专业性较强的文字，用直观性较强的图代替复杂的文字说明。

三是，本教材学习和借鉴了国内外近年来出版的诸多体育教材版本的编写经验，博采众长，结合高等教育的实际和特点编写而成，旨在进一步深化教育改革，更新观念，突出高等教育的特点，汲取当代先进体育教育理论与实践的丰硕成果，以满足体育教学的需要。

四是，本教材编写既结合当前体育教学实际需要，又注意和考虑保持教材的相对连续性、稳定性，同时还有一定的超前性。

由于编者水平有限，时间仓促，疏漏和不妥之处，恳请广大师生批评、指正。



理论篇

第一章 体育文化	2
第一节 体育文化概述	2
第二节 奥林匹克运动	3
第三节 大众体育文化	6
第四节 校园体育文化	7
第二章 高校体育与健康	10
第一节 健康与亚健康	10
第二节 体育对人体生理发展的作用	14
第三节 体育对人的心理健康与社会适应性 的影响	18
第四节 高校体育与健康教育	19
第三章 体质与评价	24
第一节 体质的基本内涵	24
第二节 影响体质发展的因素	25
第三节 体质与健康	26
第四节 《学生体质健康标准》	27
第五节 《学生体质健康标准》评分	29
第六节 《学生体质健康标准》操作	33
第四章 体育运动原理与营养保健	38
第一节 体育健身原理	38
第二节 体育运动过程中的生理反应及其 预防	43
第三节 体育运动过程中的安全与急救	47
第四节 体育运动与营养	49
第五节 体育运动处方	50
第五章 体育竞赛的组织与编排	54
第一节 体育竞赛的基本组织方法	54
第二节 体育竞赛的基本编排方法	58



健身运动篇

第一章 篮球运动	62
第一节 篮球运动概述	62
第二节 篮球基本技术	63
第三节 篮球基本战术	66
第四节 篮球游戏	67
第五节 篮球身体素质练习	69
第六节 篮球竞赛主要规则	69
第二章 足球运动	72
第一节 足球运动概述	72
第二节 足球基本技术	72
第三节 足球基本战术	76
第四节 足球游戏	77
第五节 足球身体素质练习	79
第六节 足球竞赛主要规则	81
第三章 排球运动	83
第一节 排球运动概述	83
第二节 排球基本技术	83
第三节 排球基本战术	87
第四节 排球游戏	89
第五节 排球身体素质练习	90
第六节 排球竞赛主要规则	91
第四章 乒乓球运动	94
第一节 乒乓球运动概述	94
第二节 乒乓球基本技术	94
第三节 乒乓球基本战术	100
第四节 乒乓球游戏	100
第五节 乒乓球专项素质练习	101
第六节 乒乓球竞赛主要规则	101
第五章 网球运动	104
第一节 网球运动概述	104
第二节 网球基本技术	104

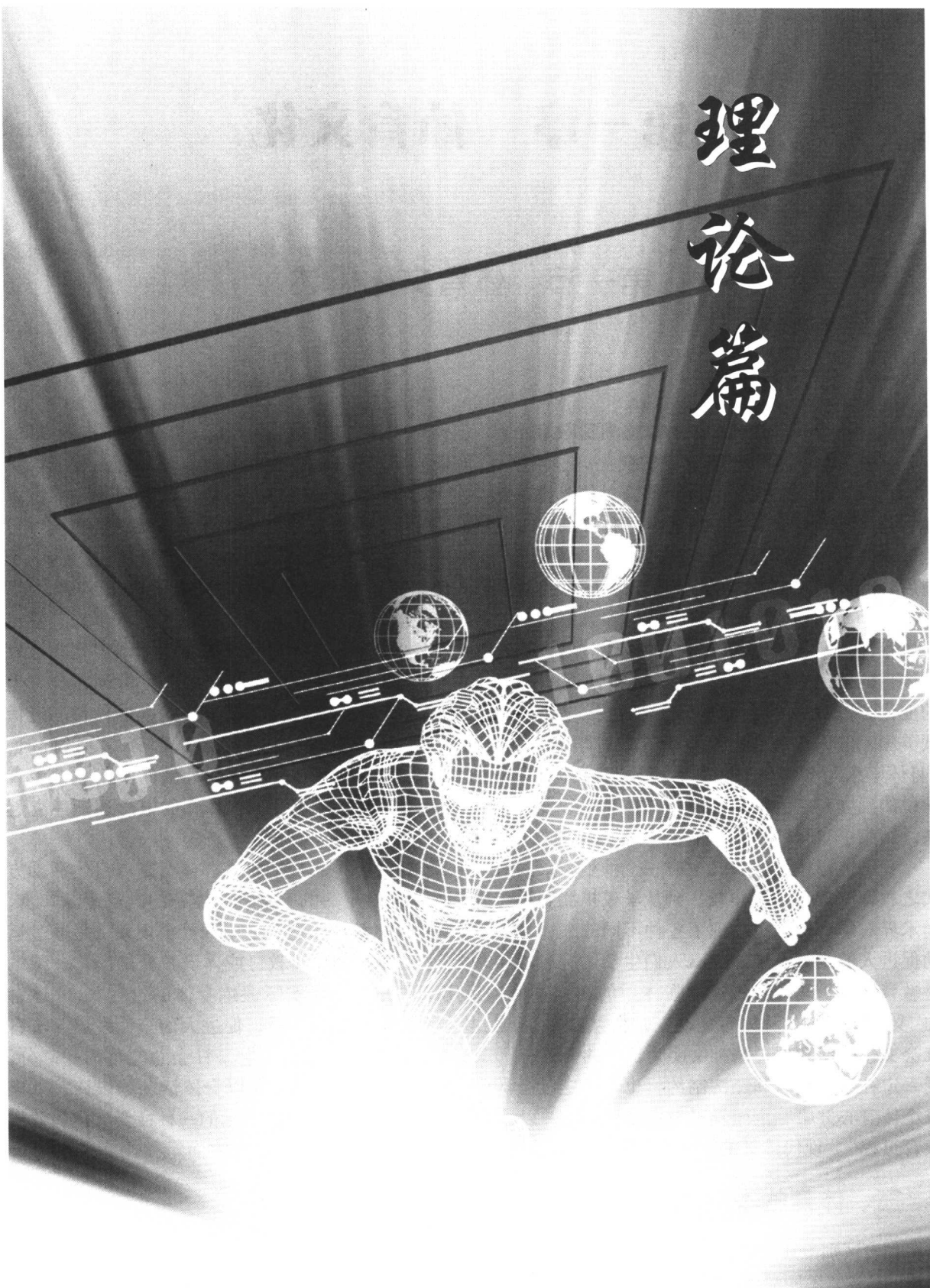


第三节	网球基本战术	111
第四节	网球游戏	112
第五节	网球专项素质训练	113
第六节	网球竞赛主要规则	113
第六章	羽毛球运动	116
第一节	羽毛球运动概述	116
第二节	羽毛球基本技术	117
第三节	羽毛球基本战术	121
第四节	羽毛球游戏	122
第五节	羽毛球专项训练	122
第六节	羽毛球竞赛主要规则	123
第七章	田径健身运动	126
第一节	田径健身运动概述	126
第二节	田径健身运动的内容	127
第三节	田径健身游戏	136
第四节	田径专项身体素质练习	138
第八章	健身健美运动	140
第一节	健身健美运动概述	140
第二节	健美锻炼方法	141
第三节	活动性游戏	152
第四节	健美训练计划的制订	152
第九章	健身街舞运动	154
第一节	街舞运动概述	154
第二节	街舞基本技术与基本组合	154
第三节	活动性游戏	159
第四节	街舞身体素质练习	159
第十章	健美操运动	160
第一节	健美操运动概述	160
第二节	健美操基本动作及练习方法	160
第三节	活动性游戏	166
第四节	健美操的身体素质练习方法	167
第十一章	形体运动	168
第一节	形体运动概述	168



第二节	形体基本姿态训练	168
第三节	形体基本姿态控制训练	171
第四节	活动性游戏	175
第五节	形体柔韧素质的练习方法	176
第十二章	跆拳道运动	177
第一节	跆拳道运动简述	177
第二节	跆拳道基本技术	178
第三节	跆拳道基本战术	185
第四节	跆拳道游戏	185
第五节	跆拳道专项身体素质练习	185
第十三章	游泳运动	187
第一节	游泳运动简述	187
第二节	熟悉水性	187
第三节	游泳技术	190
第四节	游泳游戏	194
第五节	游泳救护	196
第十四章	太极拳	198
第一节	太极拳运动概述	198
第二节	武术的基本功和基本动作	198
第三节	二十四式太极拳	199
第四节	武术基本功练习	212
第五节	太极拳游戏	213
第十五章	速度滑冰运动	214
第一节	速度滑冰运动概述	214
第二节	滑冰基本技术	214
第十六章	轮滑运动	221
第一节	轮滑运动概述	221
第二节	轮滑基本技术	222

理论篇





第一章 体育文化

第一节 体育文化概述

一、体育的概念

体育作为一种社会现象可以追溯到原始社会,但体育一词的出现则经历了一个漫长的认识过程。首先是“体育”一词在名称上的变化。“体育”一词最早出现在18世纪60年代,由法国人首先在学术刊物上使用。在此之前世界各国对体育这一活动过程的称谓各不相同。古希腊是欧洲体育的发源地,与体育相对应的近似概念是“体操”,却不同于现在的体操,包括了诸如拳击、跳跃、奔跑、角力等身体操练。在我国古代,通常用“养身”、“导引”、“武术”等词语表示类似体育活动。1894年前后,德国和瑞典的体操开始传入我国,我国才正式使用“体操”这个词表示体育的含义。1903年,清政府颁布并开始实施癸卯学制,即《奏定学堂章程》,体操作为一门正式学科课程进入学校,奠定了体育课程在学校体育课程中的地位。随着欧美教育学说的发展,“体育”作为专门术语出现在教育和体育的著述中。此后,“体操”一词逐渐被“体育”一词所代替。其次是“体育”一词在含义上的变化。古希腊的“体操”与“竞技”是两个并列的概念,不同于现在包括竞技运动的体育。近代欧美国家的体育概念则侧重于其教育学方面的含义,即体育作为教育的一个组成部分。与此同时,“身体娱乐”、“身体文化”等术语与“体育”长期并存。第一次世界大战之后杜威的实用主义教育学说的确立和广为传播,使得“体育是以身体活动为手段的教育”这一现代体育的概念逐渐建立起来,结束了“体育”与“体操”混淆不清的局面。

我国体育概念的含义也有一个演变发展过程。从最初作为“身体教育”、“体育是以身体活动方式之教育”等出现在学校,到从学校扩展到社会成为人们日常生活的一部分,体育的内涵逐渐丰富,学术界对体育概念也出现了各种不同的表述,“体育是一种寓教育于运动之中的社会现象,是通过运动促进人的全面发展并丰富人们生活的一种社会现象”;“体育是身体教育或体质教育的简称,指的是教育者向受教育者传授增强体质的知识技能和运用这些知识技能实际锻炼身体的过程”;“体育(广义的体育,也称体育运动)是指以身体练习为基本手段,以增强体质,促进人的全面发展,丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分,受一定社会的政治和经济制约,也为一定社会的政治经济服务”;“体育是以身体活动为媒介,以谋求个体身心健康、全面发展为直接目的,并以培养完善的社会公民为终极目标的一种社会文化现象或教育过程”。现代体育的概念一般包含了竞技体育、学校体育和大众体育三个方面。

二、体育的本质

体育区别于其他事物并能反映自身特点的属性是其本质属性,它包括自然属性和社会属性。对于体育本质的认识,不同学者有着不同的理解。概括起来趋同的认识有:增强体质功能、健身娱乐功能和教育功



能。首先,体育是以身体练习为手段进行的运动,增强体质和健身成了体育最基本的功能;其次,体育可以满足人们精神的需要,随着社会进步和科技发展,体育在人们生活中将扮演越来越重要的愉悦身心的角色;再次,作为文化教育重要内容之一的体育,它在培养青少年身心健康方面的教育功能日益显现,并发挥着积极作用;此外,体育还在促进个体身心和谐发展、促进社会进步等方面有其不可替代的价值。

三、体育文化的概念

人们对体育是否属文化范畴经历了认识上的纷争。其实从上述体育产生的过程可以看出,近现代世界体育就是在西方工业革命和文艺复兴运动的背景下产生的一种文化现象。它发展到今天已经将以增进社会健康和满足休闲为理想的大众体育,以谋求人的个性发展为目的的学校体育和以奥林匹克为核心的竞技运动融为一体,成为涵盖整个体育运动领域的一种社会文化。把体育作为一种文化现象加以认识、研究和分析,就产生了综合全部体育活动的上位概念——体育文化。体育文化是指作为人的身心健康和全面发展为目的的身体运动及其相关文化体系,是关于体育运动的物质、制度和精神文明的总和,是反映思想观念、价值取向和行为方式的亚文化形态。体育文化主要包括体育认识、体育情感、体育价值、体育理想、体育道德、体育制度和体育的物质条件等。认识体育文化的意义在于,把体育文化当作一种社会文化现象去考察其文化意蕴,确立其在整个人类文化大系统中的地位和作用。把体育文化作为一种独立的文化形态去研究,发扬光大其独特的价值判断,有利于完善和健全社会文化体系,促进人类自身的和谐发展。

四、体育文化的特征

体育文化是人在社会实践过程中创造出来的,是人类智慧和创造力的体现。区别于其他文化现象,体育文化有其鲜明的特征。体育文化作为人类文化的一个重要组成部分,在其长期的历史演变中,世界范围内逐渐形成了两种传统体育文化:一种是包括中国、印度、日本及伊斯兰体育文化在内的东方体育文化,另一种是以欧美为代表的西方体育文化。以中国为代表的东方体育文化发轫于几千年来自给自足的自然经济,逐渐形成了以“养生”为特征的东方体育文化体系。“以心为本”是中国传统体育的核心,其特点是重集体、和谐和伦理;而源于希腊西方体育文化则倡导“以身为本”、“以体为重”,强调在规则限制之下的充分竞争和最大限度展示人体生命运动能力的“物理”属性,其特点是重个体、竞争和法治。随着西方社会物质文明的高度发展,西方体育中过分追求物质利益、强调竞技而忽视人的发展的弊端日益显露出来,东方体育中的许多体育思想和运动方式对生活在高压、紧张生存状态之下的西方人越来越具吸引力,因此从东方体育文化中汲取有益的东西正是西方体育得以不断发展的源泉。而西方体育的开放性质、竞争意识、平等精神和规则理念等思想的引入,则使得东方体育文化更加丰满、更具魅力。在尊重东西方体育文化差异的基础上的东西方体育文化相互交汇融合,逐步形成了一种东西方体育文化的相互迁移、相互竞争和共同提高的体育文化新格局,这必将给人类文化发展带来新的繁荣。

第二节 奥林匹克运动

一、奥林匹克的含义

奥林匹亚(Olympia)位于希腊首都雅典的西南,是个处在山水之间的灵秀小镇,因古奥林匹亚遗址而出名。传说中的古代奥林匹克运动会就诞生于此,与住在奥林匹斯山上的古希腊诸神有关;或



是为祭祀宙斯而定期举行的体育竞技活动，或是宙斯的儿子赫拉克勒斯赶走了国王为了庆祝胜利，在奥林匹克举行了运动会，或是宙斯的孙子佩洛普斯为了赢得古希腊伊利斯国王心爱女儿的爱情，在会上安排了战车、角斗等项比赛而举办了最初的古奥运会。历届奥运会的圣火传递的火种都在此取得。

奥林匹克运动会的周期叫奥林匹亚特（Olympiad），周期的最后一年举行奥林匹克运动会。人们也常把奥运会称为奥林匹亚特。

二、奥林匹克运动的产生与发展

古希腊是欧洲文明的发源地，也是古代奥林匹克运动会的发祥地。古代奥林匹克（Olympic）运动会从公元前 776 年开始，每 4 年举行一次。到公元 394 年侵入希腊的罗马皇帝狄奥多西下令禁止举行比赛为止，一共进行了 293 次，历时 1169 年，经过了产生、发展和衰落的几个阶段。此后，奥林匹克运动会中断了 1500 多年。

14~18 世纪欧洲各国相继出现了 3 次大规模的思想文化运动，即文艺复兴、宗教改革和启蒙运动，这三大资产阶级思想文化运动为现代奥林匹克运动的复兴奠定了思想基础。而古希腊体育传统影响、资产阶级教育改革和现代体育运动在全球的兴起，则成为推动现代奥林匹克运动复兴的直接原因。19 世纪末 20 世纪初，伴随着西方工业文明和商品经济的迅速发展，资本主义社会的弊端也明显暴露出来，体育的价值被重新认识，奥林匹克体育文化被视为改良社会、促进社会有序发展的一剂良方。1894 年，在伟大的教育家法国人皮埃尔·德·顾拜旦（Pierre de Coubertin）直接倡导和推动下，成立了国际奥林匹克委员会。国际奥林匹克委员会的成立，标志着现代奥林匹克运动的诞生。1896 年成功举办了第 1 届现代奥林匹克运动会。迄今为止，现代奥运会已举办了 28 届。

现代奥运会是在资产阶级工业革命背景下产生的，它虽然继承了古希腊奥运会的宝贵历史遗产，与古代奥运会有诸多相似之处，但又不完全等同于古代奥运会，与古代奥运会有着本质的区别。相似之处体现在：一是沿用了“奥林匹克运动会”的名称；二是继承了每 4 年一个周期的传统；三是借用和发展了某些仪式；四是吸收和发展了古代奥运会传统思想。现代奥运会和古代奥运会的本质区别主要有：一是在民族特性上由封闭走向开放；二是竞赛内容上由古代走向现代；三是奥运会的参与群体由种族、阶级和性别歧视走向尊重人权和男女平等；四是由与宗教的紧密联系体走向世俗的平民盛会；五是由组织机构的松散走向严密和完善；六是由短暂的奥林匹克休战走向全面持久的世界和平。因此，现代奥运会已不再是古代奥运会的简单复原，而是突破传统、走向现代的国际体育盛会。

现代奥林匹克运动经历了四个发展阶段，即艰难的探索与尝试阶段（1894 年到第一次世界大战前）、初具形态与项目设置日渐规范阶段（两次世界大战之间）、迅速发展与危机产生阶段（第二次世界大战以后~1980 年）、改革与创新阶段（1980 年~）。

奥林匹克运动从 19 世纪创建之初至今，已形成了一个完整的体系，由思想体系、组织体系和活动体系三部分组成：思想体系包括奥林匹克主义、奥林匹克宗旨、奥林匹克运动的宗旨、奥林匹克精神及奥林匹克格言和名言等；组织体系包括“三大支柱”：国际奥林匹克委员会（含各下属机构）、国际单项体育联合会、国家奥林匹克委员会；活动体系包括奥林匹克运动会、国际奥运会承认的大型运动会、国际大众体育和奥林匹克文化教育活动。

三、奥林匹克主义

《奥林匹克宪章》（1993 年版）“基本概念”中的第二条，对奥林匹克主义的概念作了明确界定：“奥林匹克主义是增强体质、意志并使之全面发展的一种生活哲学。奥林匹克主义谋求把体育运动与文化和教育融合起来，创造一种在努力中求欢乐、发挥良好榜样的教育价值并尊重基本公德原则的生



活方式”。奥林匹克主义对奥林匹克运动起到了重要的指导作用，它谋求人的全面发展，对人类社会生活产生了深刻的影响。

四、奥林匹克的宗旨和奥林匹克运动的宗旨

《奥林匹克宪章》规定：“奥林匹克的宗旨是使体育运动为人的和谐发展服务，以促进建立一个维护人的尊严的和平社会”。而“奥林匹克运动的宗旨是通过开展没有任何形式的歧视并按照奥林匹克精神——以相互理解、友谊、团结和公平比赛精神的体育活动来教育青年，从而为建立一个和平而更美好的世界做出贡献”。

这一宗旨的重大意义在于，它确定了奥林匹克运动在当代国际社会中的重要地位，使它成为世界和平事业的一个重要组成部分，成为一种国际性的社会活动。

五、奥林匹克精神

奥林匹克精神对奥林匹克运动具有十分重要的指导作用。《奥林匹克宪章》指出，奥林匹克精神就是“相互理解、友谊、团结和公平比赛”。奥林匹克精神是奥林匹克思想体系中不可缺少的组成部分，没有相互理解、友谊、团结和公平竞争的精神，奥林匹克主义就不可能得到贯彻，奥林匹克运动也无法实现其促进世界和平和建立美好世界的目标。

六、奥林匹克思想

奥林匹克的格言是“更快、更高、更强”。它是由顾拜旦的好友、法国巴黎阿奎埃尔修道院院长迪东神甫提出来的校训，后来被顾拜旦借用于奥林匹克运动。1920年国际奥委会将其正式确认为奥林匹克格言。它的含义表达了奥林匹克运动不断进取、永不满足的奋斗精神和不畏艰险、勇攀高峰的大无畏精神，是国际奥委会对一切属于奥林匹克运动的人们的号召。

奥林匹克名言是“参加比取胜更重要”。强调了奥林匹克运动广泛的参与性。

奥林匹克格言和名言从不同的角度完整地表述了奥林匹克竞技运动中对立统一的关系，它们共同构成了奥林匹克的最重要思想。

七、奥运会的会徽、会旗和吉祥物

（一）奥运会会徽

会徽是一届奥林匹克运动会的徽记，也称奥运会会标，它是一届奥运会最有权权威性的形象标志。奥运会会徽既要鲜明地反映出奥林匹克的精神，也是举办城市的重要象征。自1896年雅典奥运会以来，历届奥运会均有会徽设计。每届奥运会会徽的不同设计风格和象征意义都反映出各举办国家对奥林匹克运动理念的深刻理解和精彩诠释。如：1988年汉城奥运会会徽，由蓝、红、黄3种颜色，代表天、地、人“三元一体”的哲学含义；1992年巴塞罗那奥运会会徽，则用蓝、黄、红三色以及一点两线的构图代表巴塞罗那悠久的文化和现代化建设的生命活力和巴塞罗那人积极参加奥林匹克运动的意识；2004年希腊奥运会会徽则借助简单而抽象、明亮而纯净的表达，用象征和平和友谊的橄榄枝表达他们对奥林匹克运动至高无上的理解和尊重；“中国印·舞动的北京”是2008年北京第29届奥运会会徽，这个由中国印为载体、极富东方文化特色的会徽，为奥林匹克大家庭增添了更丰富的色彩。它将中国特点、北京特点与奥林匹克运动元素的巧妙结合，以中国传统文化符号——印章（肖形印）为表现形式，以红色烘托出浓烈的喜庆氛围，以及以开放的姿态笑迎八方来宾的情怀，充分



传递了奥林匹克的理念与精神。

（二）奥运会会旗

国际奥委会会旗系 1913 年根据顾拜旦的构思而设计制作的。1914 年为庆祝现代奥林匹克运动恢复 20 周年，在巴黎举行的奥林匹克代表大会上首次升起。在 1920 年安特卫普奥运会上成为国际奥委会正式会旗。会旗为白底无边，由蓝、黄、黑、绿、红五个相互套连的奥林匹克环组成，象征五大洲的团结，全世界的运动员以公正、坦率的比赛和友好的精神，在奥运会上相见。历届奥运会开幕式上都要举行会旗交接仪式。

（三）奥运会吉祥物

奥运会吉祥物（Olympic Mascot）一词，源于法国普罗旺斯语“Mascotto”，直到 19 世纪末才被正式以“Mascotte”的拼写形式收入法文词典，英文“Mascot”由此衍变而来，意指能带来吉祥、好运的人、动物或东西。奥运会吉祥物大多以举办国有特色的动物形象为创作原型，也是一届奥运会的重要标志物。

现代奥运会产生了各种造型多样的吉祥物。每个吉祥物都是独一无二的，它们都有富有活力的性格，体现了友谊和公平竞赛的奥林匹克理想。吉祥物首次在奥运会上发挥显著作用是在 1972 年慕尼黑奥运会上。在近些年的奥运会中，吉祥物的作用得到了加强。吉祥物将奥运会价值拟人化了，为其赋予实际的形体并使之广为大众所接受，这是当今奥运会识别项目中其他形象所无法比拟的。夏季奥运会的吉祥物是从 1972 年慕尼黑第 20 届奥运会出现的，瓦尔第（Waldi）是一只短腿长身的德国猎犬形象；冬季奥运会吉祥物则始于 1968 年格勒诺布尔第 10 届冬季奥运会，滑雪人舒斯（Schuss）是冬季奥运会第一个官方的奥运会吉祥物；5 个活泼可爱的福娃是北京 2008 年第 29 届奥运会的吉祥物，它向世界各地的孩子们传递了友谊、和平、积极进取的精神和人与自然和谐相处的美好愿望。

第三节 大众体育文化

1949 年中华人民共和国成立之后，群众体育运动受到政府重视并全面开展起来，并在最近十年得以迅速发展。1995 年 6 月，国务院正式颁布并实施《全民健身计划纲要》。同年 8 月，全国人大常委会通过《中华人民共和国体育法》。此后又有一系列法规和规章相继出台，为群众体育和全民健身运动健康发展提供了制度和法规保障。1990 年 3 月，《学校体育工作条例》颁布施行，标志着学校体育工作步入了法治化管理的轨道。随着广大人民群众物质文化生活水平的稳步提高，群众体育越来越走进了大众生活，逐渐成为大众生活的一部分，大众体育文化也悄然兴起并逐渐升温。

一、大众体育文化与体育法

《中华人民共和国体育法》是指导、规范和保障我国体育事业发展的重要法律，它关系到公民的健康、国家的荣誉和社会的进步。体育法将发展体育事业，增强人民体质，提高运动技术水平，促进社会主义物质文明和精神文明建设作为立法的重要依据，并且明确规定了我国的体育方针是“国家坚持体育为经济建设和社会发展服务，促进以社会体育、学校体育为主要内容的群众体育与竞技体育的协调发展”。由此可以看出，体育法的颁布施行从宏观上指明了我国体育事业的发展方向，把学校体育作为群众体育的有机组成部分，并以法律形式规范了群众体育与竞技体育之间相互协调发展的关系，是指导我国大众体育运动开展的主要依据，也为大众体育文化建设提供了重要的法律保障。



二、大众体育文化与学校体育法规

《学校体育工作条例》是学校体育工作的法规性文件，它的服务对象是普通中小学校、农业中学、职业中学、中等专业学校和普通高等学校的学生。条例十分重视体育教学，其中明确规定了“体育课是学生毕业、升学考试科目”，并对学校开展课外体育活动时间提出了明确要求：“每天应当安排课间操，每周安排三次以上课外体育活动，保证学生每天有一小时体育活动的时间（含体育课）”，同时“学校可根据条件有计划地组织学生远足、野营和举办夏（冬）令营等多种形式的体育活动”，条例还规定“学校应当在体育课教学和课外体育活动的基础上，开展多种形式的课余体育训练，提高学生的运动技术水平”。这些规定对促进学校体育发展，提升学校体育文化层次具有重要作用，是学校教育贯彻“健康第一”的指导思想的法规保证。

三、大众体育文化与全民健身活动

《全民健身计划纲要》颁布实施的目的在于全面提高国民体质和健康水平，提高中华民族整体素质，“纲要”突出了“以青少年和儿童为重点”，并对学校工作提出了具体要求：“各级各类学校要全面贯彻党的教育方针，努力做好学校体育工作”，“要对学生进行终身体育的教育，培养学生体育锻炼意识、技能与习惯”。“纲要”倡导全民做到每天参加一次以上的体育健身活动，学会两种以上健身方法，每年进行一次体质测定。《全民健身计划纲要》颁布实施 11 年来，大众体育活动在全国广泛开展，并已取得了一系列丰硕成果：一是群众的健身意识越来越强，经常参加体育锻炼的人数已占总人口的 37%，达到了发展中国家靠前的水平，人均预期寿命已增至 71.8 岁，达到了中等发达国家的水平；二是群众体育投入不断增多，健身设施逐年增加。1996 年，全民健身工程启动，1997 ~ 2004 年，国家体育总局和全国各级体育行政部门用于全民健身计划的投入超过 100 亿元，利用体育彩票公益金共在城市和农村乡镇新建全民健身工程 5627 个、匹配全民健身路径 23319 条；三是群众体育活动日趋丰富。从 1995 年起，每年全国都有 3 亿人次参加“全民健身周”活动，全国各地挖掘、整理了 140 个少数民族传统体育项目，残疾人体育活动也进一步活跃。与此同时，群众体育组织、队伍建设不断加强，科学化水平不断提高。到 2004 年底，全国城乡共有体育指导站 20 余万个，已有 43 万多名社会体育指导员。全民健身活动正以不可阻挡之势在全国蓬勃展开，具有中国特色的、面向大众的体育服务体系正在逐步形成，全民健身活动以其参与对象的广泛性、时间的持久性、成效的显著性等对大众体育文化的普及和提高起着积极地推动作用。

第四节 校园体育文化

一、高校体育文化的目的意义

体育文化与高校校园文化的有机结合，产生了高校体育文化。高校体育文化作为一种社会文化，是学校在长期的教学实践过程中逐步形成的，也是在广大师生直接参与和精心培养下发展起来的。它对改善学生的智能结构，加强学校与社会的交往，传承、借鉴人类社会的文明，提高学生的积极性、主动性和创造性，促进教育改革的深入发展具有特殊的作用。首先，高校体育文化是校园文化的重要组成部分。校园体育文化是存在于学校这一特定环境中的文化形态。公平竞争、团结协作、自信自强是体育精神的精髓，它以其特有的魅力对学生的身心健康发展起着潜移默化的影响，也成为校园文化