



21世纪高职高专规划教材

公共基础系列

大学体育健康 基础理论与实践教程

吕高飞 韩光胜 主编



清华大学出版社
<http://www.tup.tsinghua.edu.cn>



北京交通大学出版社
<http://press.bjtu.edu.cn>

21 世纪高职高专规划教材·公共基础系列

大学体育健康 基础理论与实践教程

吕高飞 韩光胜 主编

清华大学出版社
北京交通大学出版社
· 北京 ·

内 容 简 介

本书是根据《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》及《学生体质健康标准》的要求而编写的,主要内容有体育基本理论知识、奥林匹克运动、大学体育、运动竞赛、体育锻炼与体质评价、人体基本知识、体育卫生与保健、健康指南、中国传统体育文化、女子体育保健、奥运与经济、体育产业的发展、体育与兴奋剂、体育俱乐部、体育游戏、武术、篮球运动、排球运动、足球运动、网球运动、乒乓球运动、羽毛球运动、田竞健身运动、舞蹈、健美操、游泳运动、基础体育、专项体育、传统体育等。与传统的体育教材相比,本书在结构和内容上都有所突破,有较强的针对性和灵活性,有利于不同层次和不同类型的高校师生教与学,达到全面提高大学生综合素质的目的。

本书可作为大学生的体育课教材,也可供体育爱好者学习参考。

版权所有,翻印必究。

本书封面贴有清华大学出版社激光防伪标签,无标签者不得销售。

图书在版编目(CIP)数据

大学体育健康基础理论与实践教程 / 吕高飞, 韩光胜主编. —北京: 清华大学出版社;
北京交通大学出版社, 2004. 8

(21 世纪高职高专规划教材·公共基础系列)

ISBN 7-81082-343-4

I. 大… II. ①吕… ②韩… III. ①体育-高等学校: 技术学校-教材 ②健康教育-高等学校: 技术学校-教材 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 075817 号

责任编辑: 孙秀翠

出 版 者: 清 华 大 学 出 版 社 邮 编: 100084 电 话: 010-62776969

北京交通大学出版社 邮 编: 100044 电 话: 010-51686045, 62237564

印 刷 者: 北京瑞达方舟印务有限公司

发 行 者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 185 × 230 印 张: 19.25 字 数: 432 千字

版 次: 2004 年 8 月第 1 版 2004 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-81082-343-4/G · 18

印 数: 1 ~ 8 000 册 定 价: 24.00 元

《大学体育健康基础理论与实践教程》编委会

成员名单

主 编	吕高飞	韩光胜
副主编	杜丽霞	王晓峰
	李小庆	
编 委	梁利民	潘 岩
	唐月琴	高梦锦
	金 永	

出版说明

高职高专教育是我国高等教育的重要组成部分,它的根本任务是培养生产、建设、管理和服务第一线需要的德、智、体、美全面发展的高等技术应用型专门人才,所培养的学生在掌握必要的基础理论和专业知识的基础上,应重点掌握从事本专业领域实际工作的基本知识和职业技能,因而与其对应的教材也必须有自己的体系和特色。

为了适应我国高职高专教育发展及其对教学改革和教材建设的需要,在教育部的指导下,我们在全中国范围内组织并成立了“21世纪高职高专教育教材研究与编审委员会”(以下简称“教材研究与编审委员会”)。“教材研究与编审委员会”的成员单位皆为教学改革成效较大、办学特色鲜明、办学实力强的高等专科学校、高等职业学校、成人高等学校及高等院校主办的二级职业技术学院,其中一些学校是国家重点建设的示范性职业技术学院。

为了保证规划教材的出版质量,“教材研究与编审委员会”在全国范围内选聘“21世纪高职高专规划教材编审委员会”(以下简称“教材编审委员会”)成员和征集教材,并要求“教材编审委员会”成员和规划教材的编著者必须是从事高职高专教学第一线的优秀教师或生产第一线的专家。“教材编审委员会”组织各专业的专家、教授对所征集的教材进行评选,对所列选教材进行审定。

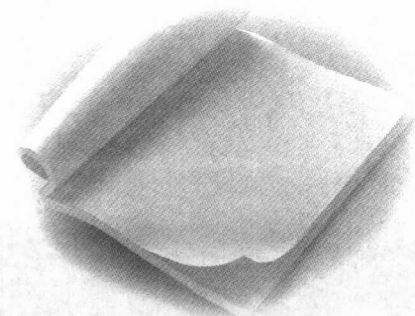
目前,“教材研究与编审委员会”计划用2~3年的时间出版各类高职高专教材200种,范围覆盖计算机应用、电子电气、财会与管理、商务英语等专业的主要课程。此次规划教材全部按教育部制定的“高职高专教育基础课程教学基本要求”编写,其中部分教材是教育部《新世纪高职高专教育人才培养模式和教学内容体系改革与建设项目计划》的研究成果。此次规划教材按照突出应用性、实践性和针对性的原则编写并重组系列课程教材结构,力求反映高职高专课程和教学内容体系改革方向;反映当前教学的新内容,突出基础理论知识的应用和实践技能的培养;适应“实践的要求和岗位的需要”,不依照“学科”体系,即贴近岗位群,淡化学科;在兼顾理论和实践内容的同时,避免“全”而“深”的面面俱到,基础理论以应用为目的,以必要、够用为度;尽量体现新知识、新技术、新工艺、新方法,以利于学生综合素质的形成和科学思维方式与创新能力的培养。

此外,为了使规划教材更具广泛性、科学性、先进性和代表性,我们希望全国从事高职高专教育的院校能够积极加入到“教材研究与编审委员会”中来,推荐“教材编审委员会”成员和有特色的、有创新的教材。同时,希望将教学实践中的意见与建议,及时反馈给我们,以便对已出版的教材不断修订、完善,不断提高教材质量,完善教材体系,为社会奉献更多更新的与高职高专教育配套的高质量教材。

此次所有规划教材由全国重点大学出版社——清华大学出版社与北京交通大学出版社联合出版,适合于各类高等专科学校、高等职业学校、成人高等学校及高等院校主办的二级职业技术学院使用。

21世纪高职高专教育教材研究与编审委员会

2004年8月



前 言

大学体育教育在大学生素质教育中具有重要的地位,大学生是未来祖国现代化建设的人才,他们除了拥有知识外,还要有健康的身心,才能为国家做贡献。随着贯彻落实“健康第一”的指导思想和高校体育教育改革的开展,使大学生学习和掌握科学的健身方法,养成锻炼身体的习惯,培养终身体育意识,达到健身目的,提高健康水平和运动水平。

基于上述考虑,根据《学校体育工作条例》和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》及《学生体质健康标准》的要求,我们编写了本教材。它的特点是坚持以人为本,突出学生的主体地位和健康的主题,不局限于把大学生的体育活动仅仅看成是一种运动,而是体育运动与文化的有机结合。在大学体育课教学过程中,应将文化渗透到大学生的每一项体育活动中,并在运动中充分体现文化的存在及其指导作用,以利于达到全面提高大学生综合素质的目的。

本书从体育教学改革的实际情况出发,结合目前大学体育教育和学生的实际情况,从身体、心理健康、体育基础理论、体育俱乐部、运动损伤与保健、体育竞赛与运动技术等方面出发,从体育知识与基础理论入手,与传统的体育教材相比在结构和内容上有所突破,有较强的针对性和灵活性,有利于不同层次和不同类型的高校师生教与学。

本书由吕高飞提出设想,吕高飞、韩光胜制定编写大纲和统稿。参加本书编写的人员有吕高飞(第1~11章),高梦锦(第12章),潘岩(第13章),唐月琴(第14章),韩光胜(第15~18章),杜丽霞(第19~21章),王晓峰(第22~24章),梁利民(第25~26章),金永(第27章),李小庆(第28~30章)。

本书是一种改革的尝试,参加编写的人员都是中青年骨干教师,他们既有一定的业务水平和理论水平,又有开拓创新的精神。编写过程中基本上体现出了编写内容的风格和特点。但它在理论知识的系统性和成熟性等方面会有不少可质疑之处,加上编者的水平和时间有限,本书还存在不足和不当之处,诚恳希望广大使用者批评指正,以便我们在今后的教学改革中完善和提高。

编 者

2004年8月

目 录

第1章 简明体育基本理论知识	(1)
1.1 体育	(1)
1.2 体育科学	(3)
1.3 体育战略与体制	(3)
第2章 奥林匹克运动	(5)
2.1 古代奥林匹克运动会	(5)
2.2 现代奥林匹克运动	(6)
2.3 奥林匹克运动与中国体育	(8)
第3章 大学体育	(10)
3.1 大学体育的地位和作用	(10)
3.2 大学体育的目的和任务	(11)
3.3 大学体育的组织形式	(11)
3.4 大学生体育意识的培养	(11)
第4章 运动竞赛	(13)
4.1 运动竞赛的种类	(13)
4.2 运动竞赛的组织与竞赛方法	(13)
4.3 运动会	(14)
第5章 体育锻炼和体质评价	(17)
5.1 体育锻炼对青少年的作用	(17)
5.2 青少年的体育锻炼	(19)
5.3 体质测定与评价	(22)
第6章 人体基本知识	(24)
6.1 人体的基本结构	(24)
6.2 人体的九大系统	(26)
6.3 人的生长发育	(29)
第7章 体育卫生和保健	(31)
7.1 运动卫生	(31)
7.2 环境卫生	(32)

7.3	运动中的生理反应和疾病防治	(32)
7.4	运动创伤的处理	(34)
7.5	现代医疗体育	(36)
第8章	健康指南	(37)
8.1	健康概述	(37)
8.2	健康的内容	(38)
8.3	影响健康的因素	(41)
8.4	良好个性养成	(43)
第9章	中国传统体育文化	(46)
9.1	中国传统体育文化的特点	(46)
9.2	中国传统体育文化的功能	(48)
第10章	女子体育保健	(49)
10.1	女子身体概况	(49)
10.2	女子一般保健要求	(49)
10.3	女子月经期保健	(51)
第11章	奥运与经济	(53)
11.1	奥运会的背景和企业赞助	(53)
11.2	体育和经济的关系	(53)
第12章	体育产业的发展	(58)
12.1	世界各国体育产业发展状况	(58)
12.2	体育产业的内容	(60)
12.3	美国体育产业发展状况	(60)
第13章	体育与兴奋剂	(65)
13.1	兴奋剂的历史	(65)
13.2	兴奋剂的概念、种类及危害	(65)
13.3	兴奋剂使用现状	(67)
13.4	反兴奋剂的斗争	(68)
第14章	体育俱乐部	(70)
14.1	体育俱乐部概述	(70)
14.2	体育俱乐部的类型	(72)
14.3	体育俱乐部的发展	(73)
14.4	各类体育俱乐部的相互关系	(75)
14.5	体育俱乐部的特征和作用	(76)

第 15 章 体育游戏	(80)
15.1 游戏与体育游戏	(80)
15.2 体育游戏的分类	(81)
15.3 体育游戏的起源与发展	(82)
15.4 体育游戏的特点与作用	(84)
15.5 体育游戏创编的原则与方法	(86)
第 16 章 武术	(90)
16.1 武术的起源与发展	(90)
16.2 武术的内容和分类	(93)
16.3 武术的特点和作用	(94)
16.4 武术的文化内涵	(96)
第 17 章 篮球运动	(99)
17.1 篮球运动的起源与发展	(99)
17.2 现代篮球运动的特点	(103)
17.3 现代篮球运动的发展趋势	(104)
17.4 NBA 概况	(108)
17.5 中国篮球发展概况	(110)
第 18 章 排球运动	(113)
18.1 排球运动的起源与传播	(113)
18.2 排球运动的特点与功能	(114)
18.3 世界排球运动的发展	(116)
18.4 排球运动在中国	(120)
第 19 章 足球运动	(123)
19.1 古代足球运动概况	(123)
19.2 现代足球运动	(125)
19.3 中国足球运动	(128)
19.4 女子足球运动	(131)
19.5 足球运动特点与价值	(133)
19.6 其他形式的足球运动	(135)
第 20 章 网球运动	(137)
20.1 网球运动的起源及演变	(137)
20.2 世界网球运动的发展与现状	(139)
20.3 现代网球运动的特点	(142)

20.4	中国网球运动	(143)
20.5	国际网球大赛介绍	(144)
第 21 章	乒乓球运动	(147)
21.1	乒乓球运动起源及世界乒乓球锦标赛的诞生	(147)
21.2	世界乒乓球运动的大变革	(149)
21.3	国际乒乓球联合会	(151)
21.4	中国乒乓球运动	(152)
21.5	21 世纪乒乓球技术的新特点	(156)
21.6	球拍的种类与性能	(158)
第 22 章	羽毛球运动	(161)
22.1	羽毛球的起源与传播发展	(161)
22.2	世界重大羽毛球赛事	(162)
22.3	羽毛球技术的发展及代表人物	(163)
22.4	羽毛球比赛方法及主要规则	(168)
第 23 章	田径健身运动	(169)
23.1	田径健身运动概念	(169)
23.2	田径健身运动的分类与内容	(172)
23.3	田径健身运动与学校体育	(174)
23.4	田径健身运动健身原理	(175)
23.5	田径健身运动对人体的作用	(176)
第 24 章	舞蹈	(179)
24.1	舞蹈的发展	(179)
24.2	舞蹈的分类与内容	(181)
24.3	舞蹈的特性与作用	(185)
24.4	舞蹈简介	(187)
第 25 章	健美操	(191)
25.1	健美操的起源与发展简介	(191)
25.2	健美操的概念与分类	(193)
25.3	健美操的锻炼价值与特点	(194)
25.4	普及型健美操与竞技健美操的规则要点	(196)
第 26 章	游泳运动	(201)
26.1	游泳运动的起源与竞赛及其发展	(201)
26.2	游泳运动在中国	(203)

26.3	游泳运动的分项和比赛项目的设置	(205)
26.4	重大游泳比赛及竞赛规则简介	(206)
26.5	游泳对人体的好处	(209)
第27章	新兴体育运动项目介绍	(212)
第28章	基础体育	(217)
28.1	跑	(217)
28.2	跳跃	(222)
28.3	投掷	(226)
28.4	基本体操	(232)
28.5	健美	(242)
第29章	专项体育	(252)
29.1	篮球	(252)
29.2	排球	(260)
29.3	足球	(266)
第30章	传统体育	(275)
参考文献		(295)

第 1 章

简明体育基本理论知识

1.1 体 育

1. 体育的产生和发展

人类社会发展的需要是体育产生的前提,随着这种需要不断增加,促使体育在各个历史阶段不断发展,从原始社会萌芽状态的体育,到今天具有独立的专门体系的现代体育,经历了漫长的历史发展过程。原始人类为了生存而从事生产劳动的活动是人类生活的第一个基本条件,在生活劳动过程中,原始人学会了走、跑、跳、投、攀登、爬越等各种最基本的劳动生活的技能和本领,这是人类体育的萌芽,也是体育活动的雏形。原始人类的社会活动除生产劳动外,还有部落之间的军事冲突、宗教祭祀、舞蹈、游戏及防止疾病的活动,人类社会的这些活动,都与体育的起源有着密切的关系,都是体育产生的源泉。纵观体育发展历史,体育主要起源于生产劳动和战争,其产生的根本源泉是生产劳动,是根据人类生存和人类社会生活的需要而产生的,并随着社会的发展和进步而不断发展。

2. 体育的概念

《中国大百科全书·体育卷》把体育概念分为广义的体育和狭义的体育。体育(广义)是根据人类生存和社会生活需要,依据人体生长发育,动作形成和机体机能提高规律,以各项运动为基本手段,达到发展身体,增强体质,提高运动技术水平,丰富社会文化生活,为发展经济和政治服务为目的的身体运动,通常称为体育运动。体育(狭义)是教育的组成部分,是全面发展身体,增强体质,传授体育知识、技术、技能,培养道德品质的有目的、有计划、有组织的教育过程。

3. 体育的本质

国际体育联合会 1970 年制定的《世界体育宣言》认为“体育是教育的一个组成部分,它要求按一定的规律,以系统的方式,借助身体运动和自然力的影响作用于人体,完成发展身体的任务,空气、阳光和水等在这里作为特殊的手段。”因此,可以认为体育是教育的一个组成部分,它的本质就是以各种运动为基本手段,是发展身体、增强体质的一种教育。



4. 体育的组成部分

当代体育是由社会体育、学校体育、竞技体育 3 部分组成。社会体育是指人健身、健美、娱乐体育、保健体育、医疗、康复体育等内容丰富、形式多样的健身活动，是人们文化生活的重要组成部分。

学校体育是学校教育的重要组成部分，通过体育课、课余体育训练和课外体育活动形式来增强学生体质，并与智育、德育、美育相结合，使学生得到发展。

竞技运动是在全面发展身体的基础上，最大限度地挖掘体力、智力、心理与运动潜能，以取得优异成绩为目标而进行的科学训练与运动竞赛。如表 1-1 所示。

表 1-1 社会体育、学校体育、竞技运动的主要区别

	区 别	主 要 目 的	主要形式和方法
项 目	1. 社会体育	1. 增强体质、休闲娱乐	1. 玩和锻炼
	2. 学校体育	2. 增强体质，掌握技能、技术进行教育	2. 体育教学和锻炼
	3. 竞技体育	3. 创造优异运动成绩	3. 运动训练和运动竞赛

5. 体育的功能

体育的功能取决于体育自身的特点和社会的需要，体育的价值在社会发展中越来越明显地表现出来并被人们认识，因此研究体育功能时可从两个方面来研究：即生物功能、社会功能。

体育的生物功能有健身功能、健美功能、保健功能。

健身功能：体育运动能促进血液循环，提高心、肺功能、促进骨骼、肌肉生长发育，调节心理，改善和提高中枢神经系统的工作能力。

健美功能：通过体育运动使人体比例匀称、线条明朗、刚健有力、丰满强壮、充满生机。

保健功能：通过体育锻炼可预防疾病、治疗疾病、康复身体、调节心理。

体育的社会功能主要有：教育功能、娱乐功能、政治功能、经济功能。

教育功能：体育运动是一种教育手段，它能激发人们的爱国热情，振奋民族精神，提高民族威望，反映国家国力和民气，同时也延伸到国与国之间的关系。

娱乐功能：体育运动主要体现在参与性和观赏性两个方面。一方面人们通过参加体育运动可以得到心理上的满足，并产生自尊心、自信心、自豪感，满足人与人之间交往、合作的需要，使人身心健康；另一方面体育运动是健、美的高度统一，运动时鲜明的节奏、巧妙的配合、和谐的韵律、力量的体现都达到了尽善尽美的程度，这可以给人们带来美的享受，使人们消除工作后的紧张、疲劳、使情绪得到调节，精神上得到享受。

政治功能：体育运动本身无政治性可言，但受到政治因素的制约，故能激发人们的集体荣誉感和爱国精神、增强凝聚力、为国争光、提高民族威望、振奋民族精神、促进世界



和平。

经济功能：体育的经济功能和价值已被越来越多的人所了解和接受，并成为许多国家的重要产业部门。体育运动可以通过大众性体育消费获得收益，通过体育比赛的转播权、纪念币、门票、彩票等获取经济效益。

1.2 体育科学

体育科学是一门新兴科学，正处于发展阶段，国际上对体育科学的体系，划分尚存不同看法，但从体育科学研究对象出发，可从自然性和社会性角度来划分，因体育学研究的对象是人，人体是一个复杂的机体，是自然性与社会性的统一体，所以体育的科学基础就离不开自然科学与社会科学。

体育科学是一门综合性科学，它由自然科学、社会科学和许多相关学科分支形成体育科学的学科。如表1-2所示。

表1-2 体育科学的学科组成

自然学科	社会学科	运动学学科
运动生理学、运动解剖学、运动心理学、运动生物学、运动医学、运动形态学、体育仿生学、体育卫生学、运动营养学、体育统计学、体育测量与评价等	体育哲学、体育社会学、体育理论学、体育经济学、体育产业学、体育法学、体育美学、体育教育学、体育史、体育管理学、体育情报学、体育逻辑学、体育控制论、体育人才学、体育组织管理等	训练原理与方法、教学原理与方法、锻炼原理与方法、运动效能测定方法、体育选才学、动作论、竞赛学、场地器材学、分项运动学等

1.3 体育战略与体制

1. 体育战略

体育战略是指重大的、带有全局性的、决定全局的体育工作计划。体育为人民群众服务是我国体育战略的根本，党和政府把“发展体育运动、增强人民体质”、“发展体育、振兴中华”作为指导方针，把增强人民体质，提高劳动者素质作为我国体育的根本任务。

20世纪50年代，国家提出了“普及与提高相结合”的体育工作方针，80年代提出了“以全民健身为主要目标的群众体育和以奥运会为最高层次的竞技体育协调发展”的战略思想。90年代又制定和推行了《全民健身计划纲要》和《奥运争光计划》。

2. 体育体制

体育体制是指管理体育事业的领导机构和组织，以及由它们制定和实施的体育法规、制度和措施的总称。



我国体育组织管理体制分为三大系统：国家行政系统、军队系统、社会组织系统。

我国的体育组织国家有体育总局、社会有中华全国体育总会、中国奥林匹克委员会、体育科学社会团体、各单项管理中心和单项体育协会。

1995年8月29日，八届人大15次会议通过了《中华人民共和国体育法》，这是新中国成立以来第一部体育基本法。

奥林匹克运动

2.1 古代奥林匹克运动会

1. 古代奥林匹克运动会概况

古代奥林匹克运动会是希腊人民的伟大创举，从公元前 776 年开始到公元 394 年罗马皇帝狄奥多西下令废止，历时 1170 年，共举行了 293 届，每四年举行一次。

奥运会最初只有一天，以后延长到 5 天，第一天运动员资格审查、宣誓、接着赛跑；第二天有铁饼、标枪、角力、跳远和赛跑的五项全能竞技；第三天是拳击、格技和角力；第四天进行少年比赛；第五天进行战车、赛马、武装赛跑，晚上在宙斯神庙前宣布比赛成绩，颁发奖品，举行盛大宴会。

每当举行奥林匹克运动会的春天，三个神的使者从奥林匹亚出发奔赴希腊各地通知运动会日期，各城邦接到通知后立即着手准备，运动会前一周各城邦派出使者和体育代表团参加大会，同时奥林匹亚举行祭祀宙斯神的仪式，政治使者在此结缔条约、艺术家展示作品、政治家发表演说、商人推销商品，希腊处于“神圣休战”。在这里妇女被禁止参加和观看比赛，违者处极刑。

2. 古代奥林匹克运动会的衰落

古奥运的黄金时代孕育了一些不健康因素。竞技的职业化，运动员的商品化，玷污了圣洁的健、美的奥运会竞技宗旨，各城邦的奥运会冠军渐渐地不满足昔日的欢迎仪式和宴会款待，而要丰厚的待遇和金钱，运动员也为金钱至各地轮流参加竞技比赛或出卖自己为其他城邦效力。在巨额的财富和金钱的诱惑下，世俗战胜了对神的崇敬，功利代替了崇高的理想。

马其顿入侵希腊后，古奥运会逐渐衰落并变成了贵族赌博奴隶生命的场所，罗马帝国征服希腊后，古奥运会变成了地方性竞技，公元 394 年，罗马皇帝狄奥多西一世敬奉上帝，立基督教为国教，祭祀宙斯神的古奥运会为异教活动而下令废止，第二年又受到战争的破坏。公元 426 年狄奥多西二世以基督教的名义，纵火烧了奥林匹亚残存的庙宇，接着奥林匹亚遭到特大洪水淹没，百年后又遭遇两次强烈地震，奥林匹亚和古代奥林匹克运动会就完全被毁灭了。



2.2 现代奥林匹克运动

埋没了一千多年之后,18 世纪初英、德等国一些学者相继到奥林匹亚考察和挖掘,终于使古代奥运会旧址重见天日。在法国教育家和诗人顾拜旦的多方奔波、呼吁下,1894 年 6 月在法国巴黎召开了恢复奥运会的代表大会,会议决定成立国际奥林匹克委员会,选举了希腊诗人维克拉拉斯为第一任主席,顾拜旦为秘书长,同时还决定 1896 年 4 月在希腊雅典举办第一届现代奥林匹克运动会,每四年举行一次。1908 年又分支出冬季奥运会。

从 1896 年第一届现代奥运会开始,到 2004 年为止共举行了 28 届,但因第一、二次世界大战的影响停止了第 6、12、13 届夏季奥运会,实际上只举行过 25 届(表 2-1)。

表 2-1 历届夏季奥运会概况

届数	时间	地点	参加国家和地区数	运动员	运动项目数	单项
1	1896	雅典(希腊)	13	311	8	43
2	1900	巴黎(法国)	21	1 300	9	56
3	1904	圣路易斯(美国)	12	625	9	73
4	1908	伦敦(英国)	22	2 034	23	109
5	1912	斯德哥尔摩(瑞典)	28	2 547	16	107
6	1916	柏林(德国)	因第一次世界大战中断			
7	1920	安特卫普(比利时)	29	2 607	22	158
8	1924	巴黎(法国)	44	3 092	19	31
9	1928	阿姆斯特丹(荷兰)	46	3 014	16	122
10	1932	洛杉矶(美国)	37	1 048	17	126
11	1936	柏林(德国)	49	4 066	21	144
12	1940	东京(日本) 赫尔辛基(芬兰)	因第二次世界大战中断			
13	1944	伦敦(英国)	因第二次世界大战中断			
14	1948	伦敦(英国)	59	4 009	18	136
15	1952	赫尔辛基(芬兰)	69	4 925	19	149
16	1956	墨尔本(澳大利亚)	67	3 184	19	151
17	1960	罗马(意大利)	84	5 348	19	150
18	1964	东京(日本)	94	5 140	21	163
19	1968	墨西哥城(墨西哥)	112	5 531	20	172
20	1972	慕尼黑(联邦德国)	122	7 147	21	196