

中等职业学校教材

体育与健康

主审 谭志平 主编 陈伟



广东省出版集团
广东科技出版社

中等职业学校教材

体育与健康

主审 谭志平 主编 陈伟



广东省出版集团
广东科技出版社
·广州·

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康 / 陈伟主编. — 广州: 广东科技出版社, 2008.8

ISBN 978-7-5359-4620-1

I. 体… II. 陈… III. ①体育课 - 专业学校 - 教材 ②健康教育 - 专业学校 - 教材 IV. G634.961

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 076825 号

责任编辑: 袁 杰

装帧设计: 曹 磊

责任校对: C.X

责任印制: 严建伟

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮码: 510075)

E-mail: gdkjzbb@21cn.com <http://www.gdstp.com.cn>

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园 A 区 邮码: 528225)

规 格: 787 mm × 1092 mm 1/16 印张 18 字数 500 千

版 次: 2008 年 8 月第 1 版

2008 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

编委会

主 审 谭志平

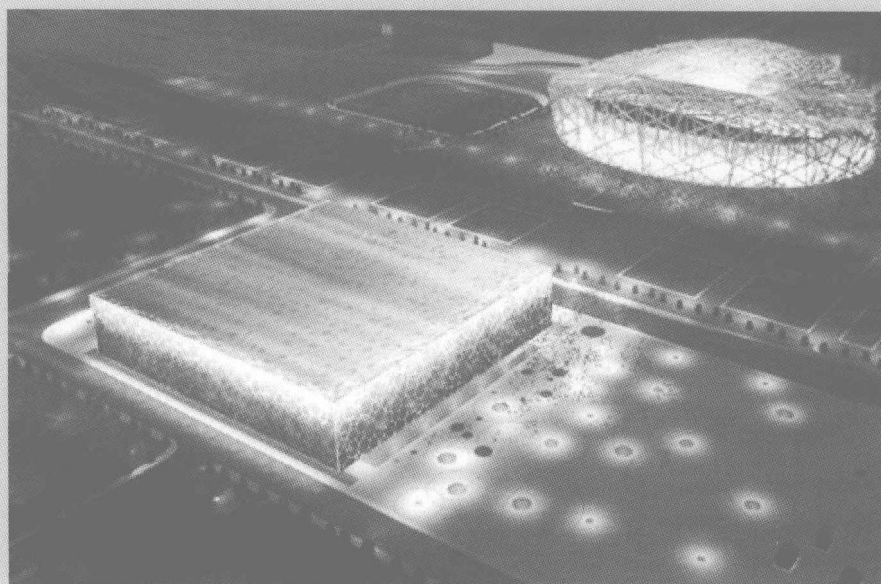
副主审 汤洁齐

主 编 陈 伟

副主编 罗志坚 林学广

编写成员 刘惠强 温志文 刘成娥

李森云 吴婵娟



前 言

按照《中共中央国务院关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》和“教育部关于学习贯彻《国务院关于大力推进职业教育改革与发展的决定》的通知”的精神,根据“关于制定《2004-2007 年职业教育教材开发编写计划》的通知”(教职成司函[2004]13 号)中提出“积极贯彻‘两级规划、两级管理’制度,充分发挥地方、行业和职业院校的积极性,尊重群众首创精神,鼓励教材不断创新,努力建立适应社会主义市场经济体制和现代化建设需要,反映现代科学技术水平,具有职业教育特色,品种多样,系列配套,层次衔接,有利于培养高素质劳动者和高、中、初级实用人才的中等职业教育与培训教材体系”的精神,由谭志平主审,陈伟主编,罗志坚、林学广副主编,汇聚了十几位多年工作在职业教育第一线的教育者的教学理论和经验,根据教材实际使用情况,研究、编写模块内容,论证地收集资源,2007 年 1 月形成初稿教材,经过不断修订,更好地适应职业教育改革与发展的需要。

本书的编写紧扣教育部最新颁布的《体育与健康》教学大纲,并力求做到如下几点:

第一,本书内容体现了时代性、选择性、实践性和适应性。以够用为度,根据三年职校学习课程编写模块教学,主要内容:必修模块:理论、田径;选项模块:足球、篮球、乒乓球、羽毛球、武术、体操、健美操及艺术体操共九个模块单元。

各模块单元分别由:陈伟编写武术选项模块,陈伟、李森云合编篮球选项模块,刘惠强编写足球选项模块,罗志坚编写乒乓球选项模块,林学广编写羽毛球选项模块,吴婵娟编写健美操及艺术体操选项模块,温志文编写体操选项模块、理论必修模块,刘成娥、陈伟合编了田径必修模块。

第二,综合学校、企业和社会的要求,以及学生终身体育、健康的需要。本教材适合在校中职学生学习,不仅要学习一些工作技能,还要学习一定专业化的保健技巧、体育锻炼方法、养生理论。正如《中共中央国务院关于深化教育改革 全面推进素质教育的决定》中指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学

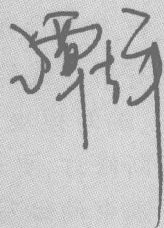
校教育要树立‘健康第一’的指导思想,切实加强体育工作,使学生掌握基本的运动技能,养成坚持锻炼身体的习惯。”

第三,以学期模块为单元,方便必修与选修轮换教学。本书编写时,考虑到学校体育场地实际使用情况,分批进行必修模块与选项模块之间轮换体育教学。依据“理论是指导实践的航标”、“田径为运动之母”,把体育理论与田径作为必修模块分布到各学期计划中;每选项模块内容分为五个模块,供五个学期教学使用,教学内容从浅到深,符合职业类学生的学习特点,合理使用教材内容,实施层次教学,进行兴趣分组教学实验。

面对新课程改革的迅速发展,我们在借鉴、继承、探索中编写了这套教材,不妥之处在所难免,恳请广大师生提出宝贵意见,使之不断完善与提高。

清远市职业技术学校校长:

2008年6月



目 录

第一章 必修模块 理论 / 1

第一节 体育运动在社会中的作用 / 1

一、体育活动有利于提高人体适应各种自然环境的能力 / 1

二、体育活动有利于促进人际关系的发展 / 2

三、体育锻炼有利于提高社会生活的适应能力 / 4

第二节 奥运会简介 / 5

一、奥林匹克运动百科 / 5

二、北京奥运会百科 / 7

第三节 人类健康与自然法则的紧密关系 / 10

一、人类的健康与自然法则 / 10

二、如何才能走向健康的规律 / 11

三、正确健康的思维意识 / 11

第四节 人类的健康与自然环境 / 12

一、前置作业 / 12

二、自然环境因素对健康的影响 / 12

第五节 珍惜青春勤锻炼 / 13

一、学习目标 / 13

二、生长发育特点 / 13

三、体育锻炼 / 14

第六节 中华养生知识 / 14

一、养生一词的来源 / 14

二、中国古代名人养生模式及相关论点介绍 / 15

第七节 怎样欣赏竞技体育比赛 / 18

一、注意欣赏体育精神 / 18

二、注意欣赏比赛的形式和过程 / 18

三、注意欣赏比赛结果 / 19

第八节 体育竞赛的组织与方法 / 19

一、运动竞赛的种类 / 19

二、球类运动竞赛的编排方法 / 20

第九节 运动损伤的预防和处理 / 23

一、运动损伤的原因 / 23

二、运动损伤的预防 / 24

三、运动损伤的处理 / 24

第二章 必修模块 田径 / 27

第一节 短跑 / 27

一、短跑的基本技术 / 27

二、接力跑技术 / 29

三、提高短跑速度的方法 / 30

第二节 中长跑 / 31

一、中长跑的基本技术 / 31

二、提高中长跑的方法 / 33

第三节 跨栏跑 / 34

一、跨栏跑的技术 / 34

二、提高跨栏跑的方法 / 38

第四节 挺身式跳远 / 39

一、挺身式跳远技术 / 39

二、提高挺身式跳远的方法 / 40

第五节 三级跳远 / 41

一、三级跳远技术 / 41

二、提高三级跳远的方法 / 41

第六节 背越式跳高 / 43

一、背越式跳高技术 / 43

二、提高背越式跳高方法 / 43

第七节 推铅球 / 45

一、推铅球技术 / 45

二、提高推铅球的方法 / 47

第八节 投掷实心球 / 48

一、双手投掷实心球技术 / 48

二、单手向前推掷实心球技术 / 49

三、提高投掷实心球的方法 / 49

第三章 选项模块 足球 / 50

第一节 模块一 运球与踢球 / 50

一、脚背正面颠球 / 50

二、运球 / 51

三、踢球 / 52

第二节 模块二 传接球与头球 / 54

一、脚背外侧踢球 / 54

二、停球 / 55

三、传球 / 59

四、射门 / 59

五、头顶球 / 60

第三节 模块三 掷球和守门 / 63

一、掷界外球 / 63

二、守门员技术 / 64

三、抢球 / 69

四、竞赛规则 / 70

第四节 模块四 战术 / 74

一、个人战术 / 74

二、集体战术 / 75

第五节 模块五 防守技战术和阵形 / 79

一、全队防守战术 / 79

二、定位球技术 / 79

三、有无球技术假动作 / 80

四、比赛阵形 / 81

第四章 选项模块 篮球 / 83

第一节 篮球的基本知识 / 83

一、篮球竞赛规则 / 83

二、篮球比赛裁判法 / 84

第二节 模块一 篮球入门 / 89

一、移动 / 89

二、传接球 / 91

三、投篮 / 95

四、运球 / 99

五、进攻战术基础配合方法——突分配合 / 101

第三节 模块二 进攻技战术 / 102

一、移动 / 102

二、传接球 / 105

三、投篮 / 105

四、运球 / 107

五、进攻战术基础配合 / 108

六、快攻与防守快攻 / 112

第四节 模块三 防守技战术 / 114

一、移动 / 114

二、传接球 / 115

三、投篮 / 116

四、运球 / 116

五、个人防守技术 / 117

六、攻守战术基本配合 / 118

第五节 模块四 攻守配合 / 123

一、传接球 / 123

二、投篮 / 124

三、运球 / 124

四、防守无球队员 / 125

五、篮板球 / 126

六、攻守战术基本配合 / 127

第六节 模块五 防守技术和阵形 / 134

一、传接球 / 134

二、投篮 / 134

三、防守技战术 / 134

四、区域联防 / 138

第五章 选项模块 乒乓球 / 143

第一节 模块一 乒乓球入门 / 143

一、握拍法 / 143

二、准备姿势 / 144

三、基本步法 / 145

四、挡球与推挡球 / 145

五、攻球 / 147

六、乒乓球小常识 / 149

第二节 模块二 发球和搓球 / 149

一、发球 / 149

二、搓球 / 152

三、乒乓球小常识 / 153

第三节 模块三 正手弧圈球 / 154

一、正手前冲弧圈球 / 154

二、正手加转弧圈球 / 155

三、乒乓球小常识 / 156

第四节 模块四 反手弧圈球 / 157

一、反手拉弧圈球 / 157

二、乒乓球小常识 / 159

第五节 模块五 削球 / 159

一、削球技术 / 160

二、乒乓球小常识 / 162

第六章 选项模块 羽毛球 / 164

第一节 羽毛球基本知识 / 164

一、羽毛球的历史与发展 / 164

二、羽毛球基本比赛规则 / 164

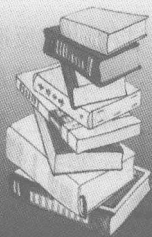
三、移动 / 165	
四、图解羽毛球握拍法 / 166	
第二节 模块一 挑球与吊球 / 168	
一、正手发球 / 168	
二、挑球 / 169	
三、吊球 / 169	
第三节 模块二 高球与抽球 / 170	
一、反手发球 / 171	
二、高球 / 171	
三、抽球 / 173	
第四节 模块三 挑球与杀球 / 173	
一、正手发网前球 / 174	
二、扑球 / 174	
三、杀球 / 175	
第五节 模块四 推球与搓球 / 177	
一、正手平快球 / 177	
二、推球 / 178	
三、搓球 / 178	
第六节 模块五 勾球 / 179	
一、正手发高远球 / 180	
二、勾球 / 180	
第七章 选项模块 武术 / 182	
第一节 模块一 拳术 / 182	
一、拳术的基本手法与步法 / 182	
二、形神拳 / 183	
第二节 模块二 剑术 / 191	
一、剑术的基本握法和剑指 / 191	
二、剑术套路 / 192	
第三节 模块三 棍术 / 195	
一、棍的基本握法 / 196	
二、棍术套路 / 196	
第四节 模块四 刀术 / 198	
一、刀和刀术动作名称 / 198	
二、刀术套路 / 199	
第五节 模块五 散打 / 208	
一、散打的基本技术 / 208	
二、散打战术的训练 / 216	
第八章 选项模块 体操 / 218	
第一节 技巧 / 218	
一、技巧概述 / 218	

二、滚翻技巧 / 219	
第二节 支撑跳跃 / 225	
一、跳跃 / 225	
二、教与学 / 229	
第三节 单杠 / 231	
一、骑撑挂膝摆动 / 231	
二、支撑后摆转体 90°下 / 233	
第四节 双杠 / 233	
一、摆动 / 234	
二、摆越 / 235	
第九章 选项模块 健美操及艺术体操 / 238	
第一节 健美操运动概述 / 238	
一、健美操的兴起与发展 / 238	
二、健美操的作用 / 238	
三、健美操的本质特征 / 239	
四、健美操的分类 / 239	
五、我国健美操运动的发展 / 240	
六、大众健美操的特点及锻炼价值 / 240	
第二节 艺术体操运动概述 / 244	
一、起源和发展 / 245	
二、规则和知识 / 245	
三、使用器械 / 245	
四、艺术体操的特点 / 246	
第三节 模块一 / 246	
一、健美操的基本动作 / 247	
二、健美操的基本步伐 / 249	
三、艺术体操的基本姿态 / 249	
第四节 模块二 / 251	
一、大众健身操一级动作 / 251	
二、艺术体操基本步法 / 255	
第五节 模块三 / 256	
一、大众健身操二级动作 / 256	
二、艺术体操基本舞步 / 260	
第六节 模块四 / 261	
一、大众健身操三级动作 / 261	
二、艺术体操的摆动与绕环 / 266	
第七节 模块五 / 269	
一、大众健身操四级动作 / 269	
二、艺术体操的波浪动作 / 275	
参考文献 / 277	



第一章

必修模块 理论



第一节 体育运动在社会中的作用

社会是人类共同生活的大集体。社会适应能力是指人适应社会环境的调节功能。体育活动能促使人们达到对社会环境适应方面的良好状态。良好的社会适应状态是指一个人的外显行为和内在行为都能适应复杂的环境变化,能为他人所理解,为社会所接受,行为符合社会身份,因而能保持正常的人际关系。社会环境是人类在自然环境的基础上有目的有计划地创造而成的人工环境,人工环境是人类物质文明和精神文明的发展标志,社会环境还包括政治、经济、文化、教育等因素,其中经济因素起决定作用。

社会适应能力的提高,也是一个人从幼儿开始的自然人,经过社会、家庭、学校的教育逐渐学习社会知识、技能与规范,从而形成自觉遵守、维护社会秩序,以及价值观念与行为方式的社会人。体育活动对提高人的社会健康水平,具有重要的促进作用,这是由体育活动的社会特征所决定的。人们在体育活动或竞赛当中,既有互相协作配合,又存在相互竞争,必须遵守一定规则进行比赛活动,这种在体育活动中形成的交往合作、竞争、遵守规则的意识 and 行为会迁移到日常社会生活、学习、工作中去,有利于社会适应能力的培养。

一、体育活动有利于提高人体适应各种自然环境的能力

人类生活在大自然中,面对季节变化、气候变化,寒冷温热,大风暴雨,电闪雷击,自然界的动物、植物都必须能承受适应自然界的这种变化,才能生存发展;不适应自然环境的恶劣变化,又无法改变自然环境的,就会只有灭绝淘汰的危险。但是,人是有创造力的,能千方百计设法适应这种自然变化:一是改变自然环境条件,如改变居住条件,改善生态环境,提高水、空气的质量;二是加强人类自身的适应能力。体育活动、体育锻炼是提高人体适应自然环境的最佳方法之一。长期进行体育锻炼,增进了健康,强壮了体格,身体的各个组织系统在中枢神经支配下,承受外界刺激和协调各组织系统能力都将得到增强。如体质调节能力,缺乏身体锻炼基础

的人夏季就容易中暑。在大自然环境中进行体育锻炼,能使机体得到锻炼,适应能力不断提高。如冬季在户外锻炼,甚至用冷水擦身或进行冷水浴、冬泳、冰上运动等都能增强机体抗寒能力。

二、体育活动有利于促进人际关系的发展

人际交往是指在社会活动中人与人之间进行信息交流和情感沟通的联系过程。它反映了个人或团体满足其社会需要的心理状态,人际交往的发展变化决定于双方社会需要的满足程度。良好、融洽、和谐的人际关系,是学生生活的需要,从跨入职中之门到走上工作岗位,在短短的几年中要完成本专业的基本知识和技能,又要学习相关学科的必要知识,来充实完善自己的知识结构。在这繁重的学习任务之中,除了教师的指导,自己努力之外,健康和谐的人际关系、轻松愉快的学习氛围也是必不可少的。良好的人际关系是心理健康的表现之一,是每一个青年学生健康发展的“软”环境,不良的人际关系会导致心理障碍和心理疾病的产生。良好的人际关系是青年学生心理发展的需要。青年学生正处在心理发展的一个重要时期,渴望友谊、寻找知音、广交朋友,是这一时期青年学生的显著特点。这时期如果自己与同学之间交往是正常的,关系是和谐的,自己会感到有一种存在的安全感和心理上的满足感,相反与同学之间关系冷漠、紧张,内心深处会有一种莫名其妙的失落感和压抑感。所以,良好的人际关系反映了学生心理发展的客观需要。良好的人际关系又是职中生全面成材的需要,从近几年在学生就业情况来看,用人单位着重的往往是那些除了具有扎实的专业知识和动手能力外,同时又具备开拓创新意识,吃苦耐劳和团结协作精神,善于处理各种人际关系的毕业生。道理就在于,一个单位领导要使自己在竞争中处于不败之地,并获得不断发展,除依靠本单位的协同努力外,必须广泛寻求本行业内外的合作伙伴。所以学生时期良好的人际关系,有利于培养他日在工作上建立良好的伙伴关系。

(一) 体育活动对人际关系发展的心理作用

体育活动、比赛能增加人与人接触和交往的机会,缩短互相之间的距离,进行互相沟通。体育历来是人生的友谊使者,例如我们原本互不相识,通过一次球赛,一次体育活动彼此有了初次的了解,搭起了沟通的桥梁,这对于一些外向型者就可以进一步通过体育活动,使社会交往得到满足,而性格内向者则可通过多次积极参加体育活动,忘却心中的烦恼与痛苦,消除孤独感,逐步形成与人交往的意识和习惯,使个性逐步得到改变。

体育活动、锻炼、比赛能够改变、调整、强化人际交往。人际关系最重要特点是它具有情感因素,也就是说,人际关系是在人们相互间通过交往而产生的一定的情感基础上形成的,人际关系的各种类型都清楚的反映出人们彼此间的满意和不满意、吸引和排斥的程序,彼此是否满足对方需要的程度,如果得到满足就互相吸引,心距也就近;否则,就相互排斥,心距也就远。引起彼此之间需要的满足,产生互为吸引,受以下几个因素的制约:外貌、距离、能力、个性等。体育活动能对这些因素起到积极作用,例如外貌,引发“第一印象”的窗口,较好的外貌、矫健的身材能够使人感到轻松愉快,构成一种精神欣赏,内心产生一种“容易接近,容易交往”的第一印象。然而事实上第一印象突出者并不多,通过体育运动比赛可以弥补外表的不足。如篮球赛中协调高超的球艺,快速超人的弹跳素质;体育舞蹈比赛中优美的舞姿、标准的身材;健美比赛发达的肌肉、优美的造型,都给人们留下了美的第一印象,这给人际交往增加了无形的情



感成分。同时,体育运动又是一项缩短人际交往距离的项目,例如舞蹈、球类比赛等都要通过互相的配合及接触,并在运动中表现出每个人的个性、能力以及相互之间类似的兴趣爱好,为进一步的互相交往打下良好基础。但是,通过体育活动促进人际关系的发展,必须建立在互相之间诚实守信、互相尊重、平等交往、严于律己、宽以待人、团结友爱、互相帮助的原则上,坚持友谊第一,比赛第二,才能起到正面效果。否则,也是人际关系失和的因素之一。

(二) 体育活动有助于培养良好的合作精神

合作是建立在团体成员对团体目标的认识相同的基础上,合作被认为是有价值的行为。在合作的社会情景中,个人所得有助于团体所得,合作的优越性体现在个人与他人一起合作时所获得的社会效益,如增加交流、相互信任等。合作的心理品质不可能通过讲座和讨论形成,合作需要通过某一种活动,通过人与人交往的过程,通过共同完成任务和对各种结果的经历以及成果的共同分享和责任共同承担的关系去培养。集体项目如篮球、足球、排球的合作会使活动更为有效,因为团体要获得成功,团体成员就必须相互协作,共同努力完成。集体运动项目是培养和发展合作意识的有效工具,现代社会需要有合作精神,一个人的力量微不足道,一个人要想在社会中取得成功和成就,就需要与他人合作,需要得到他人的帮助,孤军作战,即使个人有再大的本事,终难成大业。合作能力既是体育活动参与者的必备条件,也是通过体育活动需要发展的能力。从事体育活动,特别是从事集体性的体育活动需要个体与他人通力合作,并且以各自不同的角色,达到协调配合的目的,如篮球的前锋、后卫,各自以不同的地位作用的发挥,达到提高篮球比赛群体作战效率,使每个成员都感到满足。这是因为群体内每个角色都是互相关联的。为了达到某个目标而结成的相互促进关系,这种关系可以强化成员之间相互支持和相互信赖,稳定每个角色的地位,发展协同与合作精神,使集体目标得以实现。经常性地参加体育活动,有利于个体加强合作的意识,有利于个体培养团队精神。

(三) 体育锻炼有助于形成竞争意识

竞争与合作相对立,指为了自己的利益和需要而同他人争胜的行为。在竞争的社会情景中,一方的得益会引起另一方的利益损失,而且个人对个体目标的追求程度高于对集体目标的追求程度。竞争观念在现代社会中是一个重要的价值观念,现代社会竞争日趋激烈,竞争既是体育的特征之一,又是体育精神的重要内容之一。现代奥林匹克运动口号:“更快、更高、更强”就是竞争的体现。市场经济社会就是竞争的社会,各行各业的竞争归根到底是人才综合素质(科技文化、思想品德、体质)的竞争,竞争过程也是他们身心素质,各方面知识、能力的自我展示,优胜劣汰的筛选过程。竞争是体育运动主要特征之一,在体育运动中,时时处处充满着竞争,既有对自己运动能力的挑战,如长跑到达“极点”时,是坚持下去还是半途而废?既有人与人之间的竞争,也有团体与团体之间的竞争,这种竞争,必须讲究良好的体育道德,取胜主要靠自己的能力,而不是通过不择手段地伤害他人来达到。体育运动与保守性格势不两立,强烈的竞争性督促着每一个参与者不断去创新和变革。在体育运动中,不讲门第,不排世袭,不论尊卑。在竞争活动中不承认除个人身体、心理以外的任何不平等。体育运动最讲法制,不徇人情,最讲现实,不论资历,最讲务实,不图虚妄,它以“公平竞争”为宗旨,培养人一些这样的意识和观念:权利和义务、成功和失败,机会和风险,对所有人应该是均等的。通过体育活动的竞争来培养自己积极进取竞争意识,为日后走出校门、走向社会,投身于激烈竞争的社会,提高思想上应变准备。



三、体育锻炼有利于提高社会生活的适应能力

(一) 体育运动对锻炼个人承担社会角色的作用

社会是一个由政治、经济、文化等因素构成的交互场所,每一个人在社会当中都不同地充当几种、甚至多种的社会角色。在不同的场合以不同的身份与他人交往,能根据不同的社会环境进行相应调整,作出恰当的、合乎角色的反应。这是社会适应能力的重要表现。而体育运动场合,恰好能为人们学会承担社会角色提供优越的环境与适宜的条件。比如,某个班在分组进行篮球赛时,两个组各自的边锋、中锋、后卫等各个角色都在自己所处的位置上,通过与该地位相适应的角色行为而产生相互的社会关系。由体育而结成的社会关系中,每个角色都有获胜的权利,获得嘉奖的权利和按照规则进行技术动作的权利,同时也有遵守体育法律规范、道德规范和技术规范的义务。社会角色是完成社会活动的必要的社会形式和个人的行为方式,通过体育角色的学习使学生们懂得了社会角色是与人们的某种社会地位、身份相一致的一整套的权利义务的规范与行为模式,它是人们对具有特定身份的人行为的期望,有利于人们懂得“做什么像什么”的社会意义。为将来走向社会适应各行各业的需要,干好本职工作打下思想基础。通过体育活动角色的学习,还可以使学生们体会到经过个人努力是可以成功扮演各种角色的,从而体验出人的主观努力是改变社会地位的重要途径。对于现代青年来说,这一点尤为重要。

(二) 体育活动培养人对社会节奏的适应性

随着社会开放的进一步深入,经济发展的速度加快,社会运动的时间节奏越来越充分展现出由慢到快的变化趋势。从劳动生产率增长来看,原始社会每万年平均增长率1%~2%,奴隶封建社会每万年平均增长4%,资本主义社会每年增长3%,而今社会主义社会每年增长10%,劳动生产率的快速增长,而休闲余暇时间也不断增多,必然导致工作生活节奏的加快。高效率的工作社会节奏,一方面给社会带来了物质财富和精神财富,但也给人们带来了许多健康方面的麻烦,如心理紧张、情绪压抑等,引起了人们的重视。体育活动和娱乐活动是人们调整顺应新的生活节奏的重要辅助手段。一些社会实验和社会调查证明:运动员、经常从事体育运动的人,对生活节奏的改变有较强的适应性,这是因为在体育活动中,人们所掌握的多种活动技能和快速活动方式,有利于人们准确、协调、敏捷地完成各种生产、生活动作,既可避免多余动作,又不会力不胜任。体育对人体的神经系统、心血管系统的锻炼,更可以提高人体对快速节奏生活的应变能力。此外,体育活动和娱乐消遣还可以克服人们对快节奏生活的抵触、恐惧、厌烦和焦虑等心理障碍,可以稳定心理情趣,抑制身心紧张,以增加人们在快节奏生活中的自信心及对社会的应变能力。



第二节 奥运会简介

近代奥林匹克运动会 The Modern Olympic Games 创始于 1896 年,迄今(2008 年)已有 100 多年的历史及传统。

一、奥林匹克运动百科

1. 国际奥委会使用的正式语言

《奥林匹克宪章》规定,国际奥委会的正式语言是法文和英文,因此要求国际奥委会委员必须能讲英语或法语。近年来,又增加了西班牙语、俄语和德语,这 5 种语言为公用语,在会议上同声传出。国际奥委会的文件包括《奥林匹克宪章》在内的重要文件,如遇英文本法文本有出入之处,则以法文本为准。

2. 奥林匹克运动的宗旨

《奥林匹克宪章》明文规定,奥林匹克运动宗旨的内容是:使体育运动为人类的和谐发展服务,以提高人类尊严;以友谊、团结和公平竞赛的精神,促进青年之间的相互理解,从而有助于建立一个更加美好的和平的世界;使世界运动员在每 4 年一次的盛大的体育节日——奥林匹克运动会中聚会在一起。

3. 奥林匹克的精神

奥林匹克精神集中体现在奥林匹克运动一贯遵循的宗旨及提出的格言和口号上。“和平、友谊、进步”是奥林匹克宗旨的高度概括。“更快、更高、更强”是奥林匹克格言。“重要的是参与,不是胜利”这句口号,反映了奥林匹克运动的国际性和广泛的群众性。

4. 奥林匹克运动的格言

奥林匹克运动的格言是“更快、更高、更强”。这个格言是奥林匹克之父顾拜旦的一位老朋友亨利·马丁·狄东 1895 年提出的。

5. 夏季奥运会

夏季奥运会,简称奥运会,为有别于冬季奥运会称为夏季奥运会。每 4 年举办一届。夏季奥运会沿袭古奥运会旧制,不管运动会举办与否,届次照算。自 1896 年在雅典举行第 1 届奥运会起,到 1996 年亚特兰大奥运会止,共 26 届。因两次世界大战,实际只举行了 23 届。2000 年第 27 届奥运会在澳大利亚悉尼举行,2004 年第 28 届奥运会在希腊首都雅典举行。中国已成功申办 2008 年第 29 届奥运会。

6. 冬季奥运会

简称冬奥,是奥林匹克运动会的重要组成部分。也是 4 年一届,届数的计算方法与夏季奥运会不同,是按实际举行的次数计算届次。目前已经举行过 19 届冬奥,2006 年冬奥在意大利都灵举行,2010 年加拿大温哥华取得举办权。

7. 奥林匹克运动会的宗旨

(1) 以竞技运动为基础,促进人类身心的健全发展。





- (2)透过运动竞赛方式教育青年,建立彼此友谊和了解,创造更幸福与和平的世界。
- (3)在世界各地推广奥林匹克原则,以增进国际的友谊。
- (4)集合全世界的运动员,参加4年一度的奥林匹克运动会。

8. 奥运会的举办城市

奥运会系由国际奥委会投票决定交由城市来举办,申请主办奥运会的城市,应由该城市当局,先提请该国之国家奥委会核准后,再由主办城市会同国家奥委会,依照奥林匹克宪章有关“候选城市条件”之规定,向国际奥委会提出申请。国际奥委会至少应在奥运会举行前六年,在没有申请主办该届奥运会的国家内举行年会,并以秘密投票的方式决定之(见表1-1)。

在最初几个获选主办奥运的城市,都因为要结合全世界青年运动员,而迁就当时客观环境与条件,具有特殊的意义。

表 1-1 历届举办奥运会的城市

届数	年份	举办城市
第 30 届	2012	英国伦敦
第 29 届	2008	中国北京
第 28 届	2004	希腊雅典
第 27 届	2000	澳大利亚悉尼
第 26 届	1996	美国亚特兰大
第 25 届	1992	西班牙巴塞罗那
第 24 届	1988	韩国汉城
第 23 届	1984	美国洛杉矶
第 22 届	1980	苏联莫斯科
第 21 届	1976	加拿大蒙特利尔
第 20 届	1972	德国慕尼黑
第 19 届	1968	墨西哥城
第 18 届	1964	日本东京
第 17 届	1960	意大利罗马
第 16 届	1956	澳大利亚墨尔本
第 15 届	1952	芬兰赫尔辛基
第 14 届	1948	英国伦敦
第 13 届	1944	英国伦敦,第二次世界大战爆发,未能举行
第 12 届	1940	日本东京,第二次世界大战爆发,未能举行
第 11 届	1936	德国柏林
第 10 届	1932	美国洛杉矶
第 9 届	1928	荷兰阿姆斯特丹
第 8 届	1924	法国巴黎
第 7 届	1920	比利时安特卫普
第 6 届	1916	德国柏林,第一次世界大战爆发,未能举行
第 5 届	1912	瑞典斯德哥尔摩
第 4 届	1908	英国伦敦
第 3 届	1904	美国圣路易
第 2 届	1900	法国巴黎
第 1 届	1896	希腊雅典



9. 奥运精神的标示

为了表达奥运会崇高的原则及理想,近代奥运会创始者古格坦爵士,亲自设计了许多仪式及规章,并把它在奥林匹克运动会会场上具体地表现出来,这些象征着奥林匹克精神的会旗、会歌、会徽、格言等,均深具有教育意义,再由人们透过视听的感受,从会场的气氛中去领会。

(1) 奥林匹克会旗、会徽(Flag、Symbol)。

奥林匹克会旗系白底无边,中央绘有五色(蓝、黄、黑、绿、红)相交连环圈,蓝色位近旗杆左上方。会旗之图案设计乃遵照古格坦于1914年在巴黎献赠时的原来式样,五环为奥林匹克之会徽。

当时古格坦说明设计的用意:五色的环圈(蓝、黄、黑、绿、红)代表全世界的五大洲,现在已联结在一起,属于奥林匹克活动的部分,共同为接受运动竞赛良好的结果努力,它代表着奥林匹克友谊的精神及全世界运动员之间的平等。六种颜色(包括白底),则代表着当时世界各国国旗的颜色,如瑞典的蓝色、黄色,希腊的蓝色、白色,法国、英国、美国、德国、比利时、意大利及匈牙利的三色旗,西班牙的黄色、红色,以及巴西、澳大利亚和古老的日本与新生的“中华民国”,可说是一个真正的国际性的颜色与标志。

(2) 奥林匹克圣歌(Hymn、Anthem)。

奥林匹克圣歌的歌词原文为拉丁文,亦曾被翻译成法文、英文、中文,其主要的意义是从奥林匹克活动中去追求人生的真 Truth、善 Great、美 Beauty 的永恒精神。

(3) 火炬、圣火(Torch、Flame)。

在奥运会中,点燃圣火的仪式,已成为开幕典礼的高潮所在。历届的奥运、冬运筹备会均刻意注重奥林匹克圣火点燃仪式及奥运火炬传递接力活动,并不断地翻新花样。同时,透过传播媒体告诉世人,广为宣传奥运会即将来到。

10. 圣火的传递

古代奥林匹克运动会点燃圣火的仪式,起源于古希腊人类自上天盗取火种的神话,在奥林匹亚宙斯 Zeus 神前,按宗教的仪式在祭坛上点燃火种,然后持火炬跑遍各城邦,传达奥运会即将开始的讯息,各城邦必须休战,忘掉仇恨与战争,积极准备参加奥运会的竞技比赛,因此火炬象征着和平、光明、团结与友谊等意义。

依据奥运的传统,火炬应该于开幕前一天抵达主办城市,于开幕式当天引燃。火炬在旅途中,或是抵达主办城市的各项庆祝活动,必须遵守奥林匹克的礼制仪式,不得被利用而作为广告宣传之用。然借着奥林匹克火炬,各主办国常在最后一段路程中,安排具有代表性与特色的人物,如为国争光的奥运金牌选手等,在狂热赞赏的观众前高举火炬,绕场一周后,跑上圣火台点燃圣火。

圣火必须位于大会场的明显位置,并应具有良好的视野,最好在大会场外也能看到圣火为宜。在奥运期间,圣火不可熄灭,当圣火熄灭时,奥运会即告正式结束。

二、北京奥运会百科

1. 北京2008年奥运会、残奥会主题口号

“同一个世界 同一个梦想”(One World One Dream)。

2. 北京2008年奥运会会徽

“舞动的北京”是一座奥林匹克的里程碑。它是用中华民族精神镌刻、古老文明意蕴书

写、华夏子孙品格铸就出一首奥林匹克史诗中的经典华章；它简洁而深刻，展示着一个城市的演进与发展；它凝重而浪漫，体现着一个民族的思想与情怀。在通往“北京 2008”的路程上，人们将通过它相约北京、相聚中国、相识这里的人们（见图 1-1）。

“舞动的北京”是一方中国之印。这方“中国印”镌刻着一个有着十三亿人口和五十六个民族的国家对于奥林匹克运动的誓言；见证着一个拥有古老文明和现代风范的民族对于奥林匹克精神的崇尚；呈现着一个面向未来的都市对奥林匹克理想的诉求。它是诚信的象征；它是自信的展示；它是第 29 届奥林匹克运动会主办城市北京向全世界、全人类做出的庄严而又神圣的承诺。“精诚所至，金石为开”，这枚以先贤明言创意、以金石印章为形象的会徽，是中国人民对于奥林匹克的敬重与真诚。当我们郑重地印下这方“中国印”之时，就意味着 2008 年的中国北京将为全世界展现一幅“和平、友谊、进步”的壮美图画，将为全人类奏响“更快、更高、更强”的激情乐章。

“舞动的北京”是这个城市的面容。它是一种形象，展现着中华汉字所呈现出的东方思想和民族气韵；它是一种表情，传递着华夏文明所独具的人文特质和优雅品格。借中国书法之灵感，将北京的“京”字演化为舞动的人体，在挥毫间体现“新奥运”的理念。手书“北京 2008”借汉字形态之神韵，将中国人对奥林匹克的千万种表达浓缩于简洁的笔画中。当人们品味镌刻于汉字中博大精深的内涵与韵味时，一个“新北京”诞生了。

“舞动的北京”是中国人崇尚的色彩。在这个标志中，红色被演绎得格外强烈，激情被张扬得格外奔放。这是中国人对吉祥、美好的礼赞，这是中国人对生命的诠释。红色是太阳的颜色，红色是圣火的颜色，红色代表着生命和新的开始。红色是喜悦的心情，红色是活力的象征，红色是中国对世界的祝福和盛情。

“舞动的北京”召唤着英雄。奥林匹克运动会是成就英雄、创造奇迹、塑造光荣的舞台。在这个舞台上，每一位参与者都是不可或缺的角色。这充满力量与动感的造型是所有参与者用热情、感动和激情书写的生命诗篇，是每一位参与者为奥林匹克贡献力量与智慧的宣誓。奥运英雄传承体育与文化结合的奥林匹克运动的精髓，它为奥运健儿欢呼，为艺术喝彩。

“舞动的北京”是中华民族图腾的延展。奔跑的“人”形，代表着生命的美丽与灿烂。优美的曲线，像龙的蜿蜒身躯，讲述着一种文明的过去与未来；它像河流，承载着悠久的岁月与民族的荣耀；它像血脉，涌动着生命的勃勃活力。在它的舞动中，“以运动员为中心”和“以人为本”的体育内涵被艺术地解析和升华。言之不足，歌之；歌之不足，舞之蹈之。活力的北京期待着 2008 年的狂欢，奥林匹克期待着全人类与之共舞。

“舞动的北京”是一次盛情的邀请。会徽中张开的双臂，是中国在敞开胸怀，欢迎世界各国、各地区的人们加入奥林匹克这人类“和平、友谊、进步”的盛典。“有朋自远方来，不亦乐乎”，这是友善而又好客的中国人的心情写照，也是北京的真诚表达。到北京来，读解这座城市的历史风貌，感受这个国家的现代气息。到北京来，共享这座城市的每份欢乐，体会这个国家的蓬勃生机。到北京来，让我们在 2008 年一起编织和平、美好的梦。

3. 北京 2008 年奥运火炬

奥林匹克火炬是经国际奥委会批准的、用于奥林匹克圣火燃烧的、可手持的火炬。奥林匹克火炬是奥林匹克圣火的载体。从 1936 年的第 11 届奥运会开始，每届奥运会都诞生一支体



图 1-1 北京 2008 年奥运会会徽