



普通高等学校体育课程教材

教育本科国家级规划教材

孙洪涛 主编

教程

DAXUE  
TIYU JIAOCHENG

# 大学体育



人民教育出版社

校体育课程教材



“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材

# 大学体育教程

孙洪涛 主编



人民教育出版社

责任编辑 贺 畅

责任校对 吕 飞

图书在版编目 ( CIP ) 数据

大学体育教程 / 孙洪涛主编. — 北京: 人民出版社, 2017.12

ISBN 978-7-01-018691-7

I. ①大… II. ①孙… III. ①体育—高等学校—教材  
IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第 309835 号

大学体育教程

DAXUE TIYU JIAOCHENG

孙洪涛 主编

人民出版社 出版发行

(100706 北京市东城区隆福寺街 99 号)

北京荣泰印刷有限公司印制 新华书店经销

2017 年 12 月第 1 版 2017 年 12 月北京第 1 次印刷

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张: 21.25

字数: 542 千字

ISBN 978-7-01-018691-7 定价: 49.00 元

邮购地址 100706 北京市东城区隆福寺街 99 号

人民东方图书销售中心 电话: (010) 65250042 65289539

版权所有 · 侵权必究

凡购买本社图书, 如有印制质量问题, 我社负责条换。

服务电话: (010) 65250042

## 《大学体育教程》编委会名单

主 审 王家宏 白晋湘 季 浏 张外安 郝光安

主 编 孙洪涛

副主编 刘花云 郭献中

编 委 (按姓氏笔画为序)

|     |     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 王 灿 | 王嵩松 | 韦 云 | 仇德胜 | 邓淑君 | 龙俐君 |
| 东伟新 | 申宝磊 | 包 天 | 毕恩梅 | 朱兴中 | 向雄伟 |
| 刘 磊 | 刘正平 | 刘花云 | 孙洪涛 | 李忻新 | 陈 军 |
| 吴 英 | 汪明华 | 宋惠明 | 张卓瑛 | 张强峰 | 陆晓洲 |
| 陈 晔 | 陈利花 | 杨清明 | 范武平 | 易志龙 | 郑 波 |
| 郑 标 | 赵鑫海 | 胡 欣 | 胡雨雯 | 袁征宇 | 殷馥薇 |
| 高 吟 | 郭献中 | 唐建华 | 唐雪姣 | 黄 浩 | 黄志飞 |
| 曹 展 | 符 欣 | 谭文远 | 熊 玮 | 颜 亮 | 戴小红 |

# 前言

《“健康中国 2030”规划纲要》明确提出：要加大学校健康教育力度，将健康教育纳入国民教育体系，把健康教育作为所有教育阶段素质教育的重要内容。健康是青少年全面发展的基础，加强高校健康教育，提升学生全面发展，加快推进教育现代化的必然要求，是贯彻落实《“健康中国 2030”规划纲要》，建设健康中国全面提升中华民族健康素质的重要内容。《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020 年）》指出：百年大计，教育为本。坚持全面发展，全面加强德育、智育、美育，加强体育，牢固树立健康第一的思想，确保学生体育课和课余活动时间，提高体育教学质量，促进学生身心健康、体魄强健、意志坚强，建设人力资源强国。《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》明确指出：“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。”“加强学生的心理健康教育，培养学生坚韧不拔的意志，艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力”是造就新世纪合格人才的一项重要教育使命，并因此在教育理念、培养目标、教育模式和管理体制方面进行了全面深刻的研究。

大学体育教育是高等教育的重要组成部分，是高等学校对大学生进行身体教育、健康教育，促进其全面发展的重要手段，它以体育教学、课外体育活动，课余体育训练和课余体育竞赛等为主要载体，体育课程教学是整个学校体育教育的核心内容，是大学生以身体练习为主要手段，通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程，达到增强体质、增进健康和提高身体素质为主要目标的公共必修课程，是学校课程体系的重要组成部分，是高等学校体育工作的中心环节。

编写《大学体育教程》是普通高等学校体育教学改革的一项重要工作。本教材的编写根据国家《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和有关文件精神，以科学发展观为指导，从学校教学实际情况出发，认真总结了前期自编出版的《大学体育与健康教育》《体育教程》《大学体育教程》的教学实践经验，广泛吸取最新教学成果，并经反复讨论修改，重新编写成册。本教材力求做到以下几方面：

1. 贯穿“以人为本”的教育理念和“健康第一”的教育思想，使学生不断更新体育观，增强参与意识，提高体育文化素养，掌握必要的运动技能，学习体育与健康知识，最终达到促进健康、增强体质和养成终身从事锻炼习惯的总目标。

2. 科学和人文相结合,生活和时尚兼备。在强调科学锻炼的同时,既有养生保健知识,又有休闲体育理论,突出学生对竞技体育文化的认知,拓展学生对课程内容选择的自主性、灵活性和多样性的空间,体现个体差异,贴近生活实际,便于自主学习和个性发展,满足学生的需要。

3. “教、学、练、育”相结合,课内与课外相结合。教材有利于传授知识技能,促进身心健康,培养创新竞争意识,发展个性,实施人格教育和提高各种实际能力,以便学生学以致用,终身受益。

全书视角新颖,信息量大,内容翔实,图文并茂,是集科学性、知识性、实用性和趣味性于一体的体育教材。本书也可作为大学生自学、锻炼、操作的指导性书籍。

本教材得到了国家教育部的首肯,入选“十二五”本科国家级规划教材;本教材经湖南省教育厅和湖南省高等学校体育教学指导委员会审定,被评为“十二五”湖南省普通高校重点推荐优秀体育教材。感谢王家宏教授、白晋湘教授、季浏教授、张外安教授、郝光安教授的评审与指导。本书的编写工作得到了湖南省教育厅体育卫生与艺术教育处和湖南省高等学校体育教学指导委员会的大力支持与关心。在编写过程中,参阅引用了有关教材和资料,人民出版社贺畅老师为本书的出版给予了很大的帮助和支持,在此一并表示衷心的感谢。

大学体育教学实践和理论的发展日新月异。不断学习、不断探索、不断切磋是全体编著者在本书付梓时的共同心声,这其中自然包含着一种期望,那就是恳请专家同人批评指正,欢迎广大学生提出宝贵意见,以便再版时修改完善。

编者

# 目 录

## 上篇 理论解惑篇

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 第一章 领悟文化 .....            | 3  |
| 第一节 奥林匹克运动文化 .....        | 3  |
| 第二节 中国体育文化 .....          | 11 |
| 第三节 校园体育文化 .....          | 15 |
| 第二章 学会锻炼 .....            | 19 |
| 第一节 体育锻炼的原则与方法 .....      | 19 |
| 第二节 体育锻炼的内容、运动处方与计划 ..... | 25 |
| 第三节 体育锻炼的注意事项 .....       | 29 |
| 第三章 把握健康 .....            | 31 |
| 第一节 健康中国与健康校园 .....       | 31 |
| 第二节 生命与健康 .....           | 35 |
| 第三节 规划健康人生 .....          | 48 |
| 第四节 体质健康测评 .....          | 51 |
| 第四章 注重保健 .....            | 59 |
| 第一节 体育保健卫生常识 .....        | 59 |
| 第二节 运动性疾病的预防与处理 .....     | 64 |
| 第三节 运动损伤的预防与急救 .....      | 68 |
| 第五章 体育竞赛的组织与编排 .....      | 77 |
| 第一节 体育竞赛的种类与方法 .....      | 77 |
| 第二节 常见运动项目比赛评定名次的方法 ..... | 83 |
| 第三节 一般竞赛活动的组织工作要点 .....   | 85 |

## 下篇 技能习得篇

|                |    |
|----------------|----|
| 第六章 健身运动 ..... | 89 |
| 第一节 健身走 .....  | 89 |

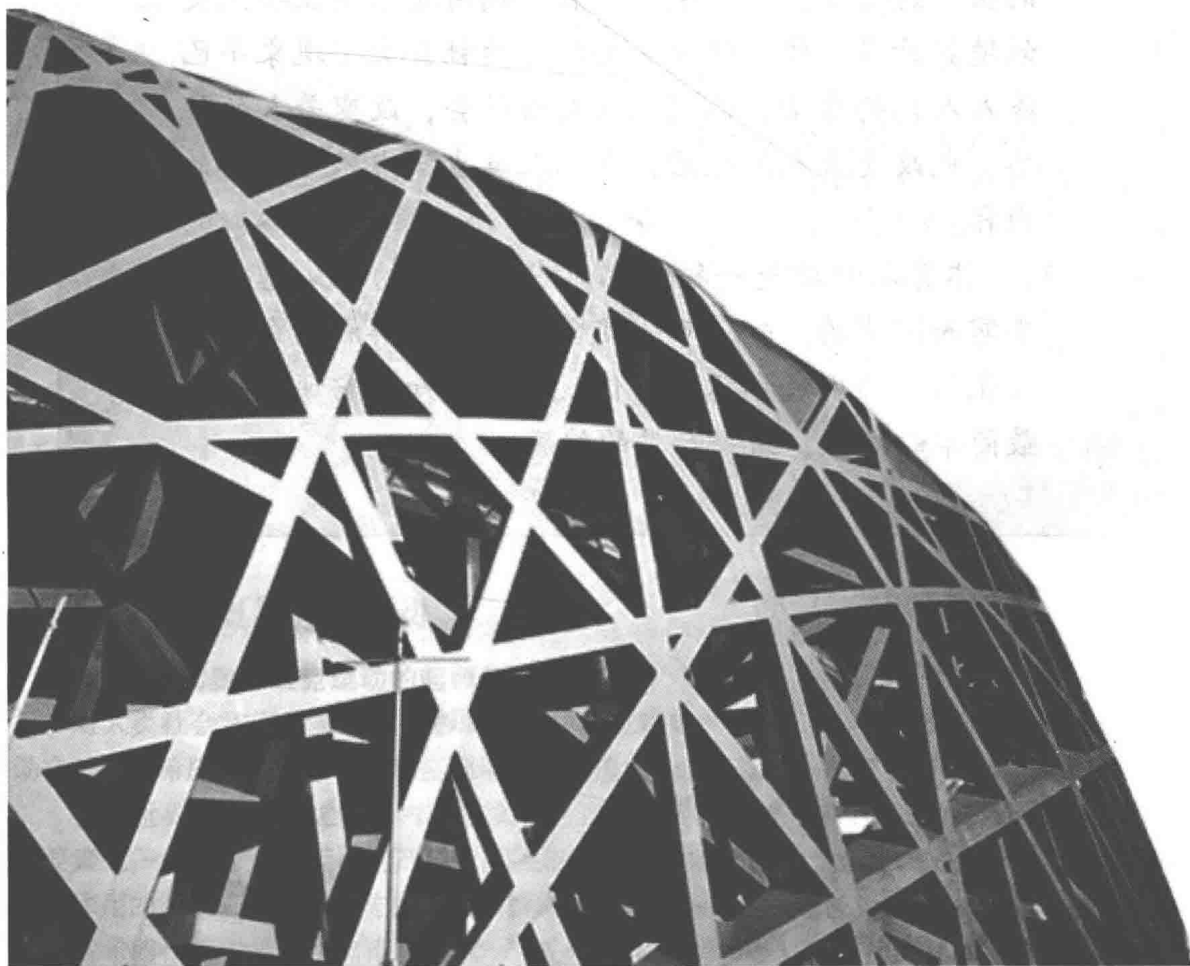
|                  |            |
|------------------|------------|
| 第二节 健身跑          | 90         |
| 第三节 健身跳          | 92         |
| 第四节 健身投          | 93         |
| <b>第七章 养生运动</b>  | <b>95</b>  |
| 第一节 养生运动概述       | 95         |
| 第二节 24 式太极拳      | 97         |
| 第三节 五禽戏          | 105        |
| 第四节 八段锦          | 108        |
| <b>第八章 保健运动</b>  | <b>111</b> |
| 第一节 保健气功         | 111        |
| 第二节 保健按摩         | 115        |
| 第三节 瑜伽           | 123        |
| <b>第九章 防身运动</b>  | <b>130</b> |
| 第一节 自卫防身术        | 130        |
| 第二节 武术基本功        | 136        |
| 第三节 跆拳道          | 141        |
| <b>第十章 形体运动</b>  | <b>149</b> |
| 第一节 形体运动概述       | 149        |
| 第二节 形体塑造         | 151        |
| 第三节 健美操          | 164        |
| 第四节 体育舞蹈         | 175        |
| 第五节 健美运动         | 186        |
| <b>第十一章 球类运动</b> | <b>192</b> |
| 第一节 篮球           | 192        |
| 第二节 排球           | 203        |
| 第三节 足球           | 214        |
| 第四节 乒乓球          | 227        |
| 第五节 羽毛球          | 242        |
| 第六节 网球           | 253        |
| <b>第十二章 休闲运动</b> | <b>263</b> |
| 第一节 街舞           | 263        |
| 第三节 轮滑           | 272        |
| 第四节 台球           | 278        |
| 第五节 高尔夫球         | 284        |



|                  |            |
|------------------|------------|
| <b>第十三章 户外运动</b> | <b>289</b> |
| 第一节 户外运动概述       | 289        |
| 第二节 野外生存         | 290        |
| 第三节 定向运动         | 295        |
| 第四节 攀岩运动         | 299        |
| 第五节 拓展训练         | 304        |
| 第六节 自行车          | 308        |
| <b>第十四章 田径运动</b> | <b>311</b> |
| 第一节 跑            | 311        |
| 第二节 跳跃           | 315        |
| 第三节 投掷           | 318        |
| <b>第十五章 游泳运动</b> | <b>322</b> |
| 第一节 熟习水性         | 322        |
| 第二节 蛙泳           | 323        |
| 第三节 自由泳          | 326        |
| <b>参考文献</b>      | <b>330</b> |

# 上篇

## 理论解惑篇



作为以身体练习为基本手段的体育，常常被怀疑是否有其文化的价值。事实上，任何一项社会活动，都有其深刻的思想文化背景。体育自产生以来，伴随着人类的文明与进步，迄今已有几千年的历史。人们为了寻求美的生活方式，在对健康、力量、和谐与美的执着追求中，寄希望于体育，期待自己向至善至美的境界升华。体育这一人类特殊的社会文化现象早已渗入人们的生活，悄悄地改变着社会，改变着人的性格，也改变着人的生活，成为人类生活中不可缺少的内容。

体育本身就是一种文化，它所蕴涵的人文意义是丰富而深刻的。我们不一定需要完全理解和明白体育文化的全部内涵和意义，但我们需要知道它通向一个最简单的终点：为了人类的健康。

# 第一章 领悟文化



## 学习提示

奥林匹克运动属于全人类，只有真正领悟奥林匹克运动文化、奥林匹克思想，人类才能真正拥有它。学习奥林匹克运动的经典，领会中国体育文化的精髓，积极参与校园体育文化活动，挖掘它所蕴涵的丰富而深刻的教育文化价值，提高你的体育文化素养。

体育运动是人类文化现象之一。萨马兰奇曾说：“奥林匹克运动就是文化加体育。”奥林匹克思想是奥林匹克运动文化意识形态的本质内容。在体育向国际文化方向发展的进程中，最具文化特征的非“奥林匹克运动”莫属。中国是一个历史悠久，具有丰富传统文化的文明古国。中国体育文化已成为当今世界体育文化的一块瑰宝。校园体育文化是现代教育与现代体育这两大文化体系交互而产生的一种独特的社会文化现象。

## 第一节 奥林匹克运动文化

### 一、古代奥林匹克运动

#### （一）古代奥林匹克运动的起源与发展

对人类社会和历史有着巨大影响的奥林匹克运动的起源可以追溯到古希腊的奥林匹克运动会，而古希腊的奥林匹克运动会则可进一步追溯到古希腊的各种竞技赛会。

作为世界文明古国之一，古希腊文化对世界文化的影响是有目共睹的。而古希腊文化构成要素之一的古希腊奥运会的产生，是古希腊社会政治、经济、地理、文化等因素长期影响、相互作用的结果，它的渊源与古希腊频繁的战乱和信奉神灵有着极为密切的联系。

古希腊位于巴尔干半岛南端的欧、亚、非三大洲交界处，是古代奥林匹克运动的发源地。

古希腊地理位置优越,气候温和舒适,造就了希腊人喜欢户外体育活动的习惯和情趣,养成了希腊人思变好动、敢于竞争的性格。竞技是希腊人生活的重要内容。据《荷马史诗》记载,古希腊人在宗教祭祀和其他一些社会活动中就常有各种竞技活动,如角斗、掷石饼、赛跑、跳跃、拳击、赛车和舞蹈等。荷马时期,这种自发竞技运动逐渐形成习俗传统,为后来奥运会的产生奠定了基础。

公元前8—9世纪奴隶社会时期,城邦间纷争不断、兵戎相见,频繁的对希腊人的生活有很大的影响。战争要求希腊人具有强健的体格和敏捷的行动,为了适应战争,人们要寻求发展体能的有效途径,还要寻找一种显示体能的方式,于是摔跤及各种竞技运动风行一时。奥运会初期的比赛项目也反映了战争与古奥运发展的关系,如摔跤、格斗、拳击、四马战车赛、马车赛、角力、赛马、武装赛跑等,这些比赛项目多与军事技能有关。虽然古奥运会比赛项目有明显的军事烙印,但对古奥运会产生较大影响的是希腊的宗教活动。希腊人相信在奥林匹斯山居住着12个巨神,宙斯是巨神之首,主宰人间天上的一切,其他神也具有超人的本领。人们只有同他们建立和善关系,才有利于生存。于是人们就用祭神的方式,顶礼膜拜,祈求宙斯及诸神的保佑。希腊人还认为,神和人同形同性,同样有喜怒哀乐,因此,取悦人的一切美好的东西也同样能取悦神灵。在这个崇拜英雄和力量的尚武民族的审美观念中,超人的力量、协调的动作、惊人的速度、完善的技艺、发达的肌肉都是人类最美好的东西,也是诸神喜欢的。因此,在祭坛前向神灵献艺,以竞技形式表现对神灵的崇拜。这种宗教色彩的竞技活动逐渐形成了许多竞技比赛。

此外,古代奥运会除了受宗教影响之外,古希腊的教育制度对古代奥运会也产生影响。少年受教育之后到服兵役,在对青年教育的原则中,始终贯穿着竞技与运动、神性与人性的精神。古希腊全盛时期,体育锻炼一直是城邦生活的重要内容。古代奥运会是在民族时期产生的竞技运动传统基础之上,经战争驱动和宗教、教育等作用逐步形成和发展起来的。

## (二) 古代奥林匹克运动的文化象征

古奥运会每四年一届,从公元前776年有文字记录的第一届奥运会到公元393年,共举办了293届,历时1169年。古奥运会是人类体育文化宝库中的一颗明珠,对社会的发展、人类的进步和世界和平起着巨大的促进作用。

古奥运会仪式十分隆重,以祭祀竞技为主,内容形式丰富多彩。盛会期间,每天都有宗教活动,然后隆重的盛典便在燃烧的“圣火”中正式开幕。运动员及他们的父兄要在神像前宣誓。奥运会从清晨开始,一直进行到深夜,而且风雨无阻。竞赛期间,还伴有各种政治、经济和文化活动。竞技场外又是另一番景象,哲学家一起讨论自然与社会问题,诗人和艺术家展示作品,商人推销商品,城邦使节缔结条约等,使古奥运会成为一个综合性的文化节日,参加人之多,涉及面之广,盛况可想而知。

古奥运会的竞赛有严格的章程,对组织者、运动员、裁判员以及竞赛办法都有严格的规定。古奥运优胜者被视为英雄,享有极高的荣誉。比赛结束时,在宙斯神坛前为各项目优胜者举行隆重而庄严的发奖仪式,授予橄榄枝编的桂冠(传说橄榄枝是智慧女神雅典娜奉献给人类的,因为它全身是宝,意喻生活和生命,至今奥运会奖牌上都有橄榄枝的图案)。

由于古希腊的衰亡,古代奥运会便随着奴隶制的崩溃而销声匿迹了。古代奥运会虽然衰亡了,但它给人类社会留下了宝贵的文化精神财富,在世界文化和体育史上有着极其深远的影

响。它创造了一种综合性运动竞赛形式,形成了一种体育与文化并重的独特体系,并对奥林匹克运动和现代竞技体育的发展起到一种启蒙、借鉴的作用;它体现了奥林匹克运动的教育功能,延续了一千多年的奥运会促进了古希腊人身体训练制度的形成与完善,为人类在体育教育方面积累了宝贵的经验;它在体育理论和实践上留下了宝贵的财富,一千多年的实践使人们在体育的功能,德、智、体、美、劳的关系,运动医学、运动生理、运动训练、运动营养、运动道德和法制等方面积累了丰富的经验;它形成了奥林匹克精神,即和平与友谊的精神,公平竞争的精神,追求人体美的精神,奋发向上的精神等。

## 二、现代奥林匹克运动

### (一) 现代奥林匹克运动的产生与发展

法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦(Pierre de Coubertin)是公认的现代奥林匹克运动的创始人,他为现代奥林匹克运动的产生作出了卓越贡献。1893年,根据顾拜旦的建议,在巴黎召开了一次国际性的体育协调会议,重点讨论复兴奥运会的问题。第二年,他还将自己的倡议写成公开信,寄给许多国家的体育俱乐部,得到了不少体育俱乐部的支持。1894年,在顾拜旦草拟的复兴奥运会计划的基础上,于巴黎隆重召开了国际体育运动代表大会,并按“业余运动原则”成立了国际奥林匹克委员会(IOC),通过了将于1896年在古奥运会的发源地希腊雅典举行首届现代奥运会的决定。1896年4月6—15日,第一届现代奥运会终于如期在雅典举行,共有来自13个国家的295名运动员参加比赛,虽然组织尚不很正规,但它却是现代奥林匹克运动正式诞生的重要标志,在世界体育史上占有重要的位置,具有继往开来的意义。到此为止,现代奥林匹克运动终于登上了历史舞台,它掀开了人类文明史上又一页新的篇章。

奥林匹克运动自1894年国际奥委会成立至今,已经历了一个多世纪的历程,其发展可以分为四个阶段:

#### 1. 奥林匹克运动初期(1894—1914)

从1894年到1914年第一次世界大战爆发前,当时正值世界性的政治经济关系发生急剧变化,各种民族主义和排外心理妨碍了正常的国际交往。奥运会的组织工作、比赛日程的确定、规则的制定在相当程度上都是由东道国来确定,这些情况给奥运会带来不稳定。由于女子被禁止参加奥运会比赛,这一状况也严重地影响到群众的参与性,阻碍了女子体育运动的发展。

#### 2. 奥林匹克模式基本形成期(1914—1939)

因世界大战而中断数年的奥林匹克运动会于1920年重新进行。经过第一阶段的实践与总结,整个奥运会的基本框架、运行机制和基本特征在这一时期基本形成,具体表现在比赛项目逐渐合理,比赛设施进一步完善,比赛时间有了限制,先进的技术充分运用到比赛中去,如电子计时、终点摄影、有线电视。自1928年女子田径项目纳入正式比赛,这一重要变化对奥林匹克运动的普及性和号召力起到了很好的推动作用。

#### 3. 奥林匹克运动的发展期(1946—1980)

第二次世界大战结束后,一方面,世界形成了东西两大集团的冷战格局,这严重地影响到奥林匹克运动。但另一方面,世界经济振兴和科技发展,为奥林匹克运动的发展创造了良好的时机。随着奥林匹克运动的普及,奥运会规模越来越大,艺术性越来越强,先进电子器材的使用和开始实地对运动员性别和违禁药物检测,使比赛的公正性得到加强。一方面,这一时期



的奥林匹克组织已不单纯是一个体育机构，它们与政府以及非政府各部门的关系日益密切；另一方面，由于各个不同集团都想通过奥林匹克运动的舞台来达到自己的目的，政治对奥运会的影响越发明显、复杂、激烈。

#### 4. 奥林匹克运动的改革发展期（1980—）

进入 20 世纪 80 年代，在新任主席萨马兰奇的领导下，针对奥林匹克运动所面临的各种问题进行了大规模的变革。人们对奥林匹克运动有了更多的要求，而不仅限于四年一度的奥运会。首先在文化教育、科技技术方面注重了奥林匹克思想的传播。如举办奥林匹克艺术节、“奥林匹克日”纪念活动，定期召开奥林匹克体育科学大会等都起到了很好的宣传作用。这一时期发生了一个重要的变化，是肯定奥林匹克与各国政府进行合作的必要性。组织结构上的自我更新与完善，使国际奥委会同其他各个机构的联系日益密切。从 1981 年起它第一次有了自己的正式法律地位，得以法人的身份参与处理各种重大事务；在经济上，大胆进行商业性开发，通过各种活动创造财富。

#### （二）现代奥林匹克运动的文化内涵

现代奥运会保留了古奥运会的名称，继承了每四年举行一次的传统，沿袭了许多具有浓厚宗教色彩的仪式，并对诸如公平竞争、参与意识、顽强拼搏与和谐发展等优秀思想给予了充分的肯定。另外，为了体现时代精神，现代奥运会强调参与的国际性、内容的多样性、民族的广泛性、文化的现代性及组织机构的严谨性等，超越了宗教、肤色、种族和语言的限制，开始了它为全人类和平进步事业服务的历程。

由奥林匹克运动所反映的道德精神文化，其实质包含了道德情操和法制观念两部分内容。它不仅要求运动员不断提高思想道德修养，树立高尚的奋斗目标，养成良好的体育职业道德，发扬自尊、自信、自强的民族精神，还要求必须加强运动员遵纪守法、服从裁判的法制观念，强调以高尚的体育道德作风和精神风范感染观众，使“扶正祛邪、扬善惩恶”的社会风气在奥林匹克运动中得到充分体现。

### 三、奥林匹克思想

#### （一）奥林匹克主义

奥林匹克主义最初由奥林匹克运动创始人顾拜旦提出。《奥林匹克宪章》对奥林匹克主义作了比较全面的表述：“奥林匹克主义是将身心和精神方面的各种品质均衡地结合起来，并使之得到提高的一种人生哲学，它将体育运动与文化和教育融为一体。”奥林匹克主义所要建立的生活方式是以奋斗中所体验到乐趣、优秀榜样的教育价值和対一般伦理基本原则的推崇为基础的。

奥林匹克主义体现人类永远向上的精神，体现人类对真、善、美的不断追求，体现对和平美好生活的向往。在科学技术不断发展的今天，现代化的生活方式给人的生理、心理和社会行为等诸方面带来了新的问题，如由于现代化程度高引发的“文明病”，由于精神压力大导致的心理失衡等，这对人类的身心提出了严峻的挑战。因此，要使人的身心得到均衡发展，必须从生活方式入手，通过切实可行的途径，改善人们的生活方式。人类只有文明和文化水平达到一定高度的现代社会，这一问题才有可能得到较好的解决。奥林匹克主义是比较完善的教育方式，它紧紧地把握着时代的脉搏，将自己的目标紧紧扣住这一时代主题，从而使奥林匹克运动

的发展有了明确的思想方向。

## （二）奥林匹克运动宗旨

《奥林匹克宪章》明确表述了奥林匹克运动的宗旨是：“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。”它使世界运动员在每四年一次的盛大的体育节日——奥林匹克运动会中聚会在一起。

奥林匹克宗旨有以下基本含义：首先，奥林匹克运动的目标是促进人类社会向真、善、美发展。奥林匹克运动力图架设沟通各国人民之间友谊的桥梁，增进不同民族、不同文化的人们之间的相互了解，促进世界和平，减少战争的威胁。奥林匹克运动的宗旨，使它成为世界和平事业的一个重要组成部分，确定了它在当代国际社会中的重要地位。其次，奥林匹克运动试图以富有人文精神的体育运动作为实现自己宗旨的途径，在世界各国青年间建立起友谊的纽带。正如国际奥委会第四任主席埃德斯特隆所说：“奥运会无法强迫人们接受和平，但是它为全世界的青年人像亲兄弟一样欢聚一堂提供了机会。”将体育运动的作用提高到不仅促进人的全面发展，而且与社会的发展联系起来，明确地将体育运动作为一种改造社会的力量，并有意地将这种力量应用到这样广阔的范围，应该说是奥林匹克运动的一大创举。这不仅反映了进入现代社会以来体育运动内涵的扩展和功能的增加，也反映了人们对体育运动的认识有了新的飞跃，进入了一个新的阶段。

## （三）奥林匹克运动格言

奥林匹克运动有一句著名的格言：“更快、更高、更强。”这一格言是顾拜旦的好友、巴黎阿奎埃尔修道院院长迪东（Henri Didon）在他的学生举行的一次户外运动会上，鼓励学生们时说过的一句话，他说：“在这里，你们的口号是：更快、更高、更强。”顾拜旦借用过来，将这句话用于奥林匹克运动。1920年国际奥委会将其正式确认为奥林匹克格言，在安特卫普奥运会上首次使用。此后，奥林匹克格言的拉丁文“Citius, Altius, Fortius”出现在国际奥委会的各种出版物上。奥林匹克格言充分表达了奥林匹克运动所倡导的不断进取、永不满足的奋斗精神。虽然只有短短的六个字，但其含义却非常丰富，它不仅表示在竞技运动中要不畏强手，敢于斗争，争取胜利，而且鼓励人们在自己的生活和工作中不甘于平庸，要朝气蓬勃，永远进取，超越自我，将自己的潜能发挥到极限。

奥林匹克运动还有一句名言：“参与比取胜更重要。”这句名言最早是美国一位主教提出来的。1908年在伦敦举行第四届奥运会时，顾拜旦引用了这句话。后来，顾拜旦在1936年奥运会演讲时也说过：“奥运会重要的不是胜利，而是参与；生活的本质不是索取，而是奋斗。”这一原则已被世界各国运动员和广大群众所广泛接受。

## （四）奥林匹克精神

国际奥委会在《奥林匹克宪章》中“奥林匹克主义的原则”条款中有这样一段话：“每一个人都应享有从事体育运动的可能性，而不受任何形式的歧视，并体现相互理解、友谊、团结和公平竞争的奥林匹克精神。”奥林匹克是一种竞技精神。奥林匹克精神是一种“更快、更强、更高”的自我挑战精神，同时它也是公平、公正、平等、自由的体育竞技精神。奥林匹克精神对奥林匹克运动具有十分重要的指导作用。

首先，奥林匹克精神强调对文化差异的容忍和理解。奥林匹克运动是国际性的运动，它不可避免地面临着世界上文化间的各种差异及由此引发的各种问题。来自各国的运动员、教练



员、体育官员以及观众有不同的肤色、服装、语言、生活方式、宗教仪式，他们用不同的行为方式表达自己的喜怒哀乐。这些种族的和文化的差异，又常常由于各国在政治体制、经济制度和意识形态等方面的冲突而强化。从一定意义上讲，四年一度的奥运会将世界上所有的体育文化集中在一个狭小的空间和时间范围内，于是不同文化之间的差异尤为引人注目。差异就是矛盾，矛盾就可能引发冲突。奥林匹克精神强调相互了解、友谊和团结，就是要形成一种精神氛围。在这种氛围中，人们可以摆脱各自文化带来的偏见，在不同文化的展示中，看到的不是矛盾与冲突，而是人类社会百花齐放、千姿百态的文化图景；使文化差异成为促进人们互相交流的动因，而不是各自封闭的藩篱；使矛盾成为互相学习的动力，而不是互相轻视的诱因。也只有在这种氛围中，人们才能打破各自狭窄的眼界，以世界公民的博大胸怀，去认识和理解自己民族以外的事物，领悟到各个民族都有着神奇的想象力和巨大的创造力，学会尊敬其他民族，以比较客观和公正的态度去看待别人和自己，虚心地吸取其他文化的优秀成分，不断丰富自己，使奥林匹克运动所提倡的国际交流真正得以实现。

其次，奥林匹克精神强调竞技运动的公平与公正。奥林匹克运动以竞技运动为其主要活动内容，竞技运动最本质的特征就是比赛与对抗。在直接而剧烈的身体对抗和比赛中，运动员的身体、心理和道德得到良好的锻炼与培养，观众也得到感官上的娱乐享受和潜移默化的教育。但是，竞技体育的教育功能和文化娱乐功能的基本前提是公平竞争。只有在公平竞争的基础上竞争才有意义，各国运动员才能保持和加强团结、友谊的关系，奥林匹克运动才能实现它的神圣目标。正如已故美国著名田径运动员杰西·欧文斯所说：“在体育运动中，人们学到的不仅仅是比赛，还有尊重他人、生活伦理、如何度过自己的一生以及如何对待自己的同类。”

## 四、奥林匹克标志、奥林匹克运动会的申办及主要文化活动

### （一）奥林匹克标志

奥林匹克标志是由《奥林匹克宪章》确定的，也被称为奥运五环标志。它由五个奥林匹克环套接组成，可以是单色，也可以是蓝、黄、黑、绿、红五种颜色。环从左到右互相套接，上面是蓝、黑、红环，下面是黄、绿环。整个造型为一个底部小的规则梯形。奥林匹克标志象征五大洲和全世界的运动员在奥运会上相聚一堂，充分体现了奥林匹克主义的内容，体现了“所有国家、所有民族”的“奥林匹克大家庭”主题。

奥林匹克标志最早根据1913年顾拜旦的提议设计，起初国际奥委会采用蓝、黄、黑、绿、红色作为五环的颜色，这是因为它能代表当时国际奥委会成员国国旗的颜色。1914年在巴黎召开的庆祝奥运会复兴20周年的奥林匹克全会上，顾拜旦先生解释了他对标志的设计思想：“五环——蓝、黄、绿、红和黑环象征世界上承认奥林匹克运动，并准备参加奥林匹克竞赛的五大洲，第六种颜色白色——旗帜的底色，意指所有国家都毫无例外地能在自己的旗帜下参加比赛。”因此，作为奥运会象征、相互环扣一起的五个圆环，便体现了顾拜旦提出的可以吸收殖民地民族参加奥运会，为各民族间的和平事业服务的思想。自1920年第七届安特卫普奥运会起，五环的蓝、黄、黑、绿和红色开始成为五大洲的象征，分别代表欧洲、亚洲、非洲、大洋洲和美洲。

随着时间的推移和奥林匹克运动的发展变化，对奥林匹克标志的阐释也出现了变化。根