

# 高职实用体育教程（第二版）

主编 陈曦 程景瑞 牟晓峰

高等教育出版社



Gaozhi Shiyong Tiyu Jiaocheng

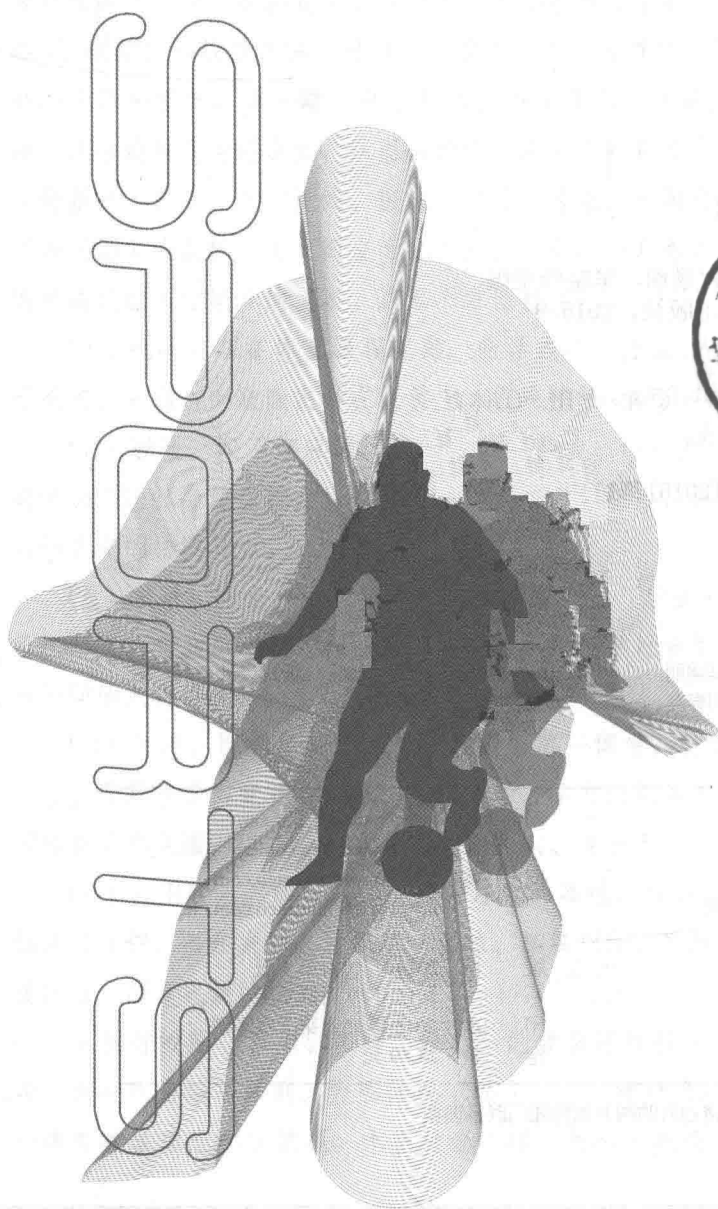
# 高职实用体育教程 (第二版)

主审 宋辉 高爱国

主编 陈曦 程景瑞 牟晓峰

副主编 赵燕 赵继东 陈焕娣  
江颀 孙丰 郭茹

参编 孙庆 李险峰 王福田  
刘志刚 万军 李超  
韩金龙 王煜坤



高等教育出版社·北京



## 内容提要

本教材在编写过程中,以“健康第一”为指导思想,重视学生身心的均衡发展,重视培养学生的体育锻炼意识和技能,重视培养学生的团队精神、挑战精神及沟通能力,从而提高学生的综合职业素养,为学生进入职场打下坚实的基础。本教材分为理论篇和实践篇两部分,主要内容包括体育概述、体育运动竞赛的组织、体育保健与运动处方、职业实用体育运动、休闲体育类项目、低体能类项目、中体能类项目、高体能类项目和特色推广类项目。本教材通过二维码技术,将教学视频与教材知识点相对应,方便学生通过网络实现多种平台(如手机、平板电脑等)的自主学习和互动交流,实现了教学途径网络化、教学模式翻转化,使得教材更加立体和生动。

本教材可作为高等职业院校体育课程教学用书,还可作为大众从事体育锻炼的参考书。

## 图书在版编目(C I P)数据

高职实用体育教程 / 陈曦, 程景瑞, 牟晓峰主编

— 2版. — 北京: 高等教育出版社, 2015. 9

ISBN 978-7-04-043732-4

I. ①高… II. ①陈… ②程… ③牟… III. ①体育 - 高等职业教育 - 教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第190228号

策划编辑 曹京华  
插图绘制 邓超

责任编辑 吴晓丽  
责任校对 刘春萍

封面设计 赵阳  
责任印制 张泽业

版式设计 马云

出版发行 高等教育出版社  
社址 北京市西城区德外大街4号  
邮政编码 100120  
印刷 北京市大天乐投资管理有限公司  
开本 787 mm × 1092 mm 1/16  
印张 19.25  
字数 410千字  
购书热线 010-58581118  
咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>  
<http://www.hep.com.cn>  
网上订购 <http://www.landaco.com>  
<http://www.landaco.com.cn>

版 次 2014年10月第1版  
2015年9月第2版  
印 次 2015年10月第2次印刷  
定 价 28.80元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换  
版权所有 侵权必究  
物料号 43732-00

## 第二版前言

多年来,关于高职体育教学的目的时有争论,但始终脱离不了以下几个方面:培养体育人文素养、树立终身体育的意识、掌握体育运动健身技能、提高身心健康水平、提高职业综合素养。为了全面贯彻《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《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》精神,本教材在编写过程中,首先,以“健康第一”为指导思想,重视学生身心的均衡发展,重视培养学生的体育锻炼意识、技能,重视培养学生的团队精神、挑战精神及沟通能力,从而提高学生的综合职业能力,为学生进入职场打下坚实的基础。其次,从“挑战、锻炼、学习、传承、休闲娱乐”五个方面把体育教学任务变抽象为具体,变大而全为小而实,让高职体育真正具有自己鲜明的特色,以满足高技能人才培养的需要。这五个方面包括:

(1) 挑战。即在体育课程安排,教学内容、方法、手段上体现不怕困难,勇于突破,并通过突破激发潜在能量上。挑战精神是现代人必须具备的优秀品质。

(2) 锻炼。即不仅应锻炼意识、锻炼能力、锻炼身体和心理健康水平,更应锻炼自己的社会适应能力、抗挫折能力、抗打击能力,以及不良情绪的调节能力和人际关系的协调能力。

(3) 学习。即全方面学习,从入学到毕业,从毕业到终生,活到老、学到老,不仅学习体育知识、技能和方法,更应在运动中学习合作、学会感恩、学会沟通与不同的人友好相处。

(4) 传承。即搞好第二课堂,利用好第一课堂,把优秀的校园体育文化传承下去。开展教学、竞赛、训练、社团活动,举办校园体育知识讲座,营造良好的校园体育文化氛围,以良好的文化环境教育人、改造人。

(5) 休闲娱乐。即实现体育修身养性的属性,提高人的人文素养和高雅风度。如通过飞镖、高尔夫球、沙狐球、台球、拓展训练、野外生存等课程的学习,来实现优雅、高贵气质的培养。

本教材按照“多项、多师、轮转”的体育课程教学模式,以实用、简单、新颖、有特色为编写原则,力图体现“以人为本,健康第一,和谐发展,修身养性”的体育教学理念和价值观。本教材分为理论篇和实践篇两部分,主要内容包括体

育概述、体育运动竞赛的组织、体育保健与运动处方、职业实用体育运动、休闲体育类项目、低体能类项目、中体能类项目、高体能类项目和特色推广类项目。本教材通过二维码技术，将教学视频与教材知识点相对应，方便学生通过网络实现多种平台（如手机、平板电脑等）的自主学习和互动交流，实现了教学途径网络化、教学模式翻转化。使得教材更加立体和生动，真正实现立体化教材的全新模式，为今后同类教材的开发和编写提供了宝贵的经验和样板。

本书由宋辉、高爱国担任主审。陈曦、程景瑞、牟晓峰担任主编，赵燕、赵继东、陈焕娣、江颀、孙丰、郭茹担任副主编，宋辉、高爱国、陈曦、程景瑞、牟晓峰负责全书的文字部分的修订和统稿编审工作；陈曦负责全面协调进度和教学视频部分的摄制、收集、整理、制作和上传工作。

文字修订工作具体完成工作情况如下：宋辉，前言；陈曦，修订第一章第一节、第二节，第二章第一节、第三节，第三章，第四章，第八章第四节，第九章第一节、第三节，编写第九章第五节；程景瑞，修订第一章第三节，第二章第二节，第五章，第六章第三节，第七章，第九章第四节；牟晓峰，修订第六章第一节、第二节、第四节、第五节，第八章第一节、第二节、第三节，第九章第二节，附录。

本教材在编写过程中，得到了学院领导和公共教学部负责人的大力支持和指导。同时，参考和借鉴了国内有关学者的研究成果、相关教材和网络资源。在此向相关人员一并表示衷心感谢！

编者

2015年7月

# 第一版前言

多年来,关于高职体育教学的目的时有争论,但始终脱离不了以下几个方面:培养体育人文素养、树立终身体育的意识、掌握体育运动健身技能、提高身心健康水平、提高职业综合素养。为了全面贯彻《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《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》精神,本教材在编写过程中,首先,以“健康第一”为指导思想,重视学生身心的均衡发展,重视培养学生的体育锻炼意识、技能,重视培养学生的团队精神、挑战精神及沟通能力,从而提高学生的综合职业能力,为学生进入职场打下坚实的基础。其次,从“挑战、锻炼、学习、传承、休闲娱乐”五个方面把体育教学任务变抽象为具体,变大而全为小而实,让高职体育真正具有自己鲜明的特色,以满足高技能人才培养的需要。这五个方面包括:

(1) 挑战。即在体育课程安排,教学内容、方法、手段上体现不怕困难,勇于突破,并通过突破激发潜在能量。挑战精神是现代人必须具备的优秀品质。

(2) 锻炼。即不仅应锻炼意识、锻炼能力、锻炼身体和心理健康水平,更应锻炼自己的社会适应能力、抗挫折能力、抗打击能力,以及不良情绪的调节能力和人际关系的协调能力。

(3) 学习。即全方面学习,从入学到毕业,从毕业到终生,活到老、学到老,不仅学习体育知识、技能和方法,更应在运动中学习合作、学会感恩、学会沟通和与不同的人友好相处。

(4) 传承。即搞好第二课堂,利用好第一课堂,把优秀的校园体育文化传承下去。开展教学、竞赛、训练、社团活动,举办校园体育知识讲座,营造良好的校园体育文化氛围,以良好的文化环境教育人、改造人。

(5) 休闲娱乐。即实现体育修身养性的属性,提高人的人文素养和高雅风度。如通过飞镖、高尔夫球、沙狐球、台球、拓展训练、野外生存等课程的学习,来实现优雅、高贵气质的培养。

本教材强调与专业特色相结合,按照“多项、多师、轮转”的体育课程教学模式,以实用、简单、新颖、有特色为编写原则,力图体现“以人为本,健康第一,和谐发展,修身养性”的体育教学理念和价值观。本教材分为理论篇和实践

篇两部分，主要内容包括体育概述、体育运动竞赛的组织、体育保健与运动处方、职业实用体育运动、休闲体育类项目、低体能类项目、中体能类项目、高体能类项目、特色推广类项目等。

本教材由高爱国、孙庆、李险峰担任主编，陈曦、程景瑞、牟晓峰、王福田、刘志刚担任副主编，高爱国、孙庆、李险峰、程景瑞负责全书的统稿工作。陈曦编写了本教材的小贴士，李险峰整理了教材的图片，牟晓峰整理了《国家学生体质健康标准（修订版）》等相关资料。具体分工如下：高爱国，前言，第九章第三、第四节；孙庆，第二章第一、第三节，第七章第一、第五节，第九章第三节；李险峰，第一章第一、第二节，第八章第三节；陈曦，第三章第二、第三节，第四章，第八章第四、第五节；程景瑞，第一章第三节，第二章第二节，第五章第一节，第六章第三节；牟晓峰，第八章第二节，第九章第二节；王福田，第九章第二节；刘志刚，第三章第一节，第七章第三节；万军，第三章第二节；孙丰，第六章第四节；李超，第五章第三节；赵燕，第六章第一节；郭茹，第七章第二节；陈焕娣，第六章第二节；江颀，第六章第五节；赵继东，第八章第一节，第九章第一节；韩金龙，第七章第四节；王煜坤，第五章第二节。

本教材在编写过程中，得到了学院领导和公共教学部负责人的大力支持和指导。同时，参考和借鉴了国内有关学者的研究成果及相关教材，在此向相关人员一并表示衷心感谢！

编 者

2014年8月



# 目 录

## 第一篇 理 论 篇

|                    |    |                          |    |
|--------------------|----|--------------------------|----|
| 第一章 体育概述·····      | 1  | 第二节 运动处方·····            | 51 |
| 第一节 体育的发展·····     | 1  | 第三节 运动处方案例·····          | 55 |
| 第二节 体育对人的全面发展的影响·· | 13 | 第四章 职业实用性体育运动·····       | 62 |
| 第三节 体育欣赏·····      | 16 | 第一节 职业实用性体育概述·····       | 62 |
| 第二章 体育运动竞赛的组织····· | 30 | 第二节 职业实用性体育的主要内容和手段····· | 65 |
| 第一节 学校体育竞赛简介·····  | 30 | 第三节 不同职业对体育锻炼法的需求·····   | 67 |
| 第二节 田径运动会的组织与编排··  | 33 | 第四节 高职院校的职业实用性体育教学·····  | 70 |
| 第三节 其他运动竞赛的组织与编排·· | 37 |                          |    |
| 第三章 体育保健与运动处方····· | 46 |                          |    |
| 第一节 体育卫生与保健·····   | 46 |                          |    |

## 第二篇 实 践 篇

|                  |     |                  |     |
|------------------|-----|------------------|-----|
| 第五章 休闲体育类项目····· | 77  | 第二节 乒乓球·····     | 171 |
| 第一节 体育游戏·····    | 77  | 第三节 羽毛球·····     | 178 |
| 第二节 沙狐球·····     | 84  | 第四节 网球·····      | 189 |
| 第三节 台球·····      | 89  | 第五节 定向运动·····    | 198 |
| 第六章 低体能类项目·····  | 97  | 第八章 高体能类项目·····  | 203 |
| 第一节 二十四式太极拳····· | 97  | 第一节 篮球·····      | 203 |
| 第二节 健美操·····     | 110 | 第二节 排球·····      | 213 |
| 第三节 轮滑·····      | 122 | 第三节 足球·····      | 223 |
| 第四节 毽球·····      | 127 | 第四节 跆拳道·····     | 231 |
| 第五节 瑜伽·····      | 135 | 第九章 特色推广类项目····· | 245 |
| 第七章 中体能类项目·····  | 150 | 第一节 三门球运动·····   | 245 |
| 第一节 田径·····      | 150 | 第二节 越野行走·····    | 254 |



|                |     |
|----------------|-----|
| 第三节 帆船运动 ..... | 258 |
| 第四节 拓展训练 ..... | 266 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 第五节 沙滩柔道运动 ..... | 273 |
|------------------|-----|

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| 附录 《国家学生体质健康标准 (修订版)》 ..... | 287 |
| 项目技术视频检索表 .....             | 295 |
| 参考文献 .....                  | 297 |

# 第一篇 理论篇







# 第一章

## 体育概述



### 【学习目标】

学习并了解体育发展的理论知识,熟悉中西方体育发展简史,掌握体育对人的全面发展的影响,培养体育欣赏能力。

### 【情景导入】

体育活动对社会的进步和发展起着很重要的作用。作为当代大学生,应该掌握体育的发展历史,尤其是要了解体育在我国的发展情况,这对于弘扬中华民族体育文化精神有着重要的意义。同时,还要学会用欣赏的眼光去观看各种体育赛事。

## 第一节 体育的发展

### 一、中国体育的发展

#### (一) 中国近代体育的发展

1840—1949 年是中国近代体育发展时期。这一时期中国体育的主要特征是:西方近代体育在特定的历史背景下通过不同的渠道与途径传入中国,逐渐取代了流传几千年的中国传统体育的主流位置。伴随这一过程,中国体育与当时世界体育发展的主流模式逐渐融合一致,成为近代体育国际化的组成部分,从而为中国现代体育的形成奠定了基础。<sup>①</sup>

#### 1. 中国近代体育的发端

第二次鸦片战争(1856—1860 年)以后,清朝政府统治集团中产生了“洋务派”,洋务运动开启了西方近代体育传入中国的先声。近代体育的某些内容被作为军事训练的手段而首先引进中国。从 1862 年起,清朝政府开始对部分军队实行西式编练。当时的“兵操”俗称“洋操”,实际上是西方近代军队以队列训练和肢体运动为主要内容的军事体操。

<sup>①</sup> 郝勤. 体育史 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2006: 177.

19世纪后叶,“洋务派”引进西方科技,培养人才,先后兴办了一些新式军事工业学堂和军事学堂。这些较早创办的新式学校大多仿照外国同类学校设置课程,一般都开有体操课程,并聘用欧洲人担任教官。其中,以德、日两国居多。为了培养军事工业人才及军官,“洋务派”曾选送不少学生赴英、法、德、美、日等国留学。这些学生回国后,带回了一些西方近代体育书籍,进而翻译西方书籍,传播西方近代体育知识。

## 2. 19世纪末20世纪初的体育

西方近代体育思想的传播始于1898年的戊戌变法期间。当时一些先进的中国人为了救亡图存纷纷向西方国家寻求真理,由此逐渐形成一种改良主义思潮。在改良派提出的新学中,包含了近代体育的思想内容。

维新派的主要领袖康有为在其代表作《大同书》中根据西方近代教育和体育思想,首次提出了“德教、体教、智教”的全面主张。<sup>①</sup>梁启超在中日甲午战争之后所发表的教育论著中,主张教导儿童“习体操”。1897年,他在湖南时务学堂任总教习时,也注意对学生进行体操锻炼。

资产阶级改良派是中国最早接受近代教育与体育的人群。他们提倡近代体育,实际上是对封建教育和封建武举制度的否定。他们宣传近代体育的一个重要成果是,在社会上一定范围内形成了“耻文弱”的风气,也起到了推动中国近代体育发展进入一个新阶段的作用。

## 3. 辛亥革命后的体育

从1911年的辛亥革命至中华人民共和国的成立,中国先后经历了北洋军阀政府和国民政府近40年的统治。在这期间,中国体育基本上完成了近代化的进程。北洋军阀政府时期是一个新旧制度交替和过渡的时代。在这一时期,作为“三育”之一的体育得以在学校教育体系中确立。在新文化运动和“五四运动”的推动下,军国主义体育和兵操逐渐衰弱,最终退出历史的舞台。西方自然主义体育思想逐渐成为学校体育改革的主导思想,田径和球类运动成为学校的主要内容。其间,中国参加了远东运动会,举行了两届全国运动会。全国各地的各类运动竞赛初步形成制度。

国民政府时期,体育仍然取得了一定的成果。在此期间,诞生了中国第一部体育法,中央政府第一次设立了专门的体育管理机构,举办了四届全国运动会,参加了三届奥林匹克运动会,从而为20世纪下半叶新中国体育的发展奠定了一定的基础。

## (二) 新中国成立后体育的发展

新中国成立后,中国的体育运动得以迅速发展和广泛普及。党和政府重视体育工作,把增强人民体质,提高全民族的健康水平作为社会主义体育事业的首要任务。1949年,新中国刚刚诞生,就成立了中华全国体育总会;1952年,成立了国家体育运动委员会。此后,各级体委机构也建立起来,教育部门、共青团、工会和部队都成立了体育

<sup>①</sup> 郝勤. 体育史[M]. 北京:人民体育出版社,2006:281-282.

机构。

1949年,中国人民政治协商会议通过的《共同纲领》列入了“提倡国民体育”的内容,从法律的高度指出了体育工作的重要性。1951年,中央人民政府政务院发出了《关于改善各级学校学生健康状况的决定》。同年11月,中华全国体育总会公布推行第一套广播体操。广播体操简单易学,是适合于广大人民群众参加的活动。60多年来,广播体操在不断被改进和优化,变得更加科学和通用。截至2011年,广播体操已公布九套,国家体委还编制过纺织工人操、煤矿工人操、钢铁工人操等,在全国推行。有些地区还根据不同工种的特点编制出多种生产操,根据不同的病情编出保健操。我国为了广大中小学生的健康,还编制出眼保健操。

1954年,国家体委《关于加强人民体育运动工作的报告》指出:“改善人民的健康状况,增强人民体质,是党的一项重要任务。”同年,中央人民政府政务院发出《关于在政府机关中开展工间操和其他体育活动的通知》,正式规定“在每天上午和下午工作时间内抽出十分钟做工间操”并“提倡早操和球类等多种多样的体育运动”。这一年,还公布了“准备劳动与卫国”体育制度,在全国施行。这一制度在20世纪60年代被改称为《青少年体育锻炼标准》,它促进了广大群众参加体育锻炼的积极性,为高水平运动员的培养奠定了基础,创造了环境。

1963年,我国参加了在印度尼西亚举行的有48个国家和地区参加的新兴力量运动会。在这届运动会上,中国共获得66枚金牌,56枚银牌,46枚铜牌,金牌总数和奖牌总数都列在首位,并有13人17次打破162项全国纪录,2人2次打破两项世界纪录,取得了可喜的成绩,充分显示了中国的实力。

### (三) 改革开放后体育运动的新发展

1978年12月18日,党中央召开了十一届三中全会,由此开启了中国改革开放的大门,中国的经济开始奇迹般地腾飞,中国体育事业也开始进入一个新的发展阶段,在竞技体育、群众体育、学校体育和体育产业等方面都有长足的发展。

#### 1. 竞技体育发展

国家体委于1979年2月在北京召开了全国体育工作会议,把工作重点从过去的政治运动转到体育业务工作上。1979年11月,中国奥委会在国际奥委会中的合法地位得到恢复,体育开始新的局面。按照“思想一盘棋、组织一条龙、训练一贯制”的要求,对优秀运动队、业余体校和学校运动队按照一、二、三线运动队进行了调整,逐渐建立和健全了按比例发展、层层衔接的训练网络。

1993年,国家体委制定了《关于深化体育改革的意见》,确定了新时期我国体育改革的总目标与总任务。1994年,全国足球职业联赛开始举行,随后篮球、排球、乒乓球和羽毛球相继于1995年、1996年、2000年和2012年步入职业化征程。1995年颁布的《中华人民共和国体育法》标志着中国体育开始步入法制化的轨道,同期制定的《全民健身计划纲要》《奥运争光计划纲要及实施方案》等都在体育法制规划之内颁布实施。1997

年,国家体委成立了20个管理中心管理着41个单项协会和56个运动项目。各省、自治区、直辖市体育运动委员会也先后进行了与之相配套的改革。1998年,改组后的国家体育总局成为国务院直属机构。由此,为我国竞技体育在已有基础上实现快速腾飞注入了强大动力。仅中国运动员在奥运会取得的成绩就足以表明改革开放后竞技体育的发展水平。

## 2. 群众体育的发展

1984年10月,中共中央下发了《关于进一步发展体育运动的通知》,明确提出了“建设社会主义体育强国”的目标,肯定了业已实施的竞技体育优先发展战略。1986年国家体委制定的《关于体育体制改革的决定(草案)》中明确指出,改善体育领导体制的核心就是实现群众体育发展向社会化转变。1993年国家体委《关于深化体育改革的意见》重申了20世纪80年代群众体育发展的总体思路,即“在体育行政部门领导、协调、监督下,群众体育实行国家办和社会办相结合并以社会化为突破口,调动社会多渠道、多层次、多形式办体育的积极性的方针,各行业、系统、部门的体育工作,由其主管部门负责,提倡、支持社会团体、集体或个人办群众体育”。新时期群众体育的一项重要工程是实施《全民健身计划》。这是一项中华民族体质建设的宏伟规划,是国家支持、全民参与、依托社会的跨世纪的全民健身系统工程。2006年,群众体育工作提出“全民健身与奥运同行”,组织了一系列大型群众体育活动,全面启动、实施了“农民体育健身工程”和学校体育场地开放的试点工作。这些重要举措凝结着我国对群众体育规律的探索和思考,也是体育工作落实科学发展观的具体体现。

## 3. 学校体育的发展

1979年,教育部等4部委联合召开扬州会议,提出了一整套学校体育改革的重大措施,使学校体育在改革开放初期就有了良好发展的开端,并为改革、探索做了准备。在明确提出学校体育工作应以“增强学生体质”为指导思想的同时,提出了“主体教学”“竞技体育”“技能体育”“快乐体育”“全面发展”等观点,理论争鸣呈现出多元化的良好态势。1985年5月,中共中央、国务院召开“全国教育工作会议”并下发《中共中央关于教育体制改革的决定》,1986年7月全国人民代表大会颁布并实施《中华人民共和国义务教育法》。学校体育在教育思想、教育内容、教育方法、管理体制等方面进行了全面的改革,学校体育进入了一个发展与提高的新阶段。1992年10月党的十四大召开,中国进入了建立社会主义市场经济体制的新阶段,教育改革、发展也进入了一个新的时期。2006年12月23日,召开了新中国成立以来的第一次“全国学校体育工作会议”。中共中央、国务院转发了《关于进一步加强学校体育工作,切实提高学生健康素质的意见》,教育部、国家体育总局、共青团中央下发了《关于开展全国亿万学生阳光体育运动的决定》。

## 4. 体育产业的发展

中国的体育产业起步晚、规模小,但是发展快。中国1997年体育产业的增加值为156.37亿元,1998年为183.5亿元,到了21世纪初已经超过200亿元。竞技体育是体育



产业中重要的一翼,我国最早走向市场是足球,近5年的转播权总收入6 000万美元。目前,我国已经形成了一个有相当规模的体育专业市场,国内现有体育产业经营性机构两万多家,总投资额已超过2 000亿元人民币,年营业额超过600亿元,其发展速度是可观的。尤其是2008年奥运会的举办,为中国体育产业的发展提供了强大的动力。2008年奥运会使用了37个比赛场馆(其中32个在北京,5个在其他城市),训练用比赛场馆59个。这些场馆需要购进大量的体育器材和体育设备。根据近几届奥运会的经验,2008年奥运会需采购的体育器材和体育设备总价值为2~25亿美元,这为我国的体育用品制造业和体育用品销售业开拓了发展空间。另外,2008年奥运会为我国体育保险业、体育竞赛表演业、健身娱乐业、体育广告业、体育博彩业等行业提供了发展机遇。<sup>①</sup>2007年,国家体育总局和国家发改委、财政部共同制定、下发了《“十一五”农民体育健身工程建设规划》,投入资金1.8亿元,其中体育彩票公益金投入9 500万元,在中西部9 277个行政村建设农民体育健身工程。截至2007年年底,中央投入资金2.8亿元,其中体育彩票公益金1.8亿元,共建设“农民体育健身工程”15 000多个。

#### (四) 中国奥林匹克运动的发展

1922年,中国外交家王正廷成为国际奥委会的第一位中国委员。从此,中国与国际奥委会建立了直接联系。1928年,中国派观察员观摩了阿姆斯特丹奥运会。

##### 1. 首登赛场

1932年,当时的中国政府派出代表团参加了洛杉矶奥运会,代表团中只有刘长春一人。由于路途劳顿,体力不支,且第二天便仓促上阵,他在100米和200米预赛中就被淘汰,还不得不放弃了400米比赛。这次参赛虽然成绩不佳,但刘长春是第一个出现在奥运赛场的中国运动员,他是中国奥运第一人。

##### 2. 重返奥运

由于政治原因,直至1979年,中国在奥林匹克组织中的合法地位才得以恢复。1980年,中国派出28名运动员去美国普莱西德湖参加了第13届冬奥会。1984年,中国派出225名运动员参加了第23届洛杉矶奥运会。

##### 3. 零的突破

1984年7月29日,在洛杉矶奥运会男子手枪慢射比赛中,中国选手许海峰获得冠军,这是中国奥运史上的第一枚金牌。2002年2月,在盐湖城冬奥会短道速滑女子500米决赛中,中国选手杨扬获得冠军,这是中国冬奥会的第一枚金牌。

##### 4. 创造辉煌

随着我国体育事业的长足发展,我国体育健儿在奥运会上取得了骄人的成绩。1984年第23届夏季奥运会,中国代表团共获得金牌15枚,位居金牌榜第4名,五星红旗一次次升起,中华人民共和国国歌一遍遍奏响,中国成了第23届奥运会闪亮的明星。1988年

<sup>①</sup> 郝勤. 体育史[M]. 北京:人民体育出版社,2006:177.

汉城第 24 届奥运会,中国派出了 445 人的组成的代表团,打破 3 项奥运会游泳纪录,充分展示了中国的实力和水平。1996 年美国第 26 届亚特兰大奥运会,中国军团获得了 16 金、22 银、12 铜的可喜成绩,位于金牌榜第 4 名,实现了冲击第二集团首位的预定目标。2008 年,在北京举办的第 29 届奥运会上(如图 1-1-1 所示为北京奥运会会徽),中国军团获得了 51 金、21 银、28 铜,居金牌榜之首,取得了辉煌的成绩。2012 年伦敦奥运会,中国代表团再创佳绩,共获得 38 金、27 银、23 铜,位于奖牌榜第 2 名,这是中国代表团在境外参加奥运会取得的最好成绩(表 1-1-1)。



图 1-1-1 北京奥运会会徽

表 1-1-1 中国近几届奥运会夺得的奖牌

| 届次     | 时间     | 举办地       | 名次 | 金牌 | 银牌 | 铜牌 |
|--------|--------|-----------|----|----|----|----|
| 第 23 届 | 1984 年 | 洛杉矶(美国)   | 4  | 15 | 8  | 9  |
| 第 24 届 | 1988 年 | 汉城(韩国)    | 11 | 5  | 11 | 12 |
| 第 25 届 | 1992 年 | 巴塞罗那(西班牙) | 4  | 16 | 22 | 16 |
| 第 26 届 | 1996 年 | 亚特兰大(美国)  | 4  | 16 | 22 | 12 |
| 第 27 届 | 2000 年 | 悉尼(澳大利亚)  | 3  | 28 | 16 | 15 |
| 第 28 届 | 2004 年 | 雅典(希腊)    | 2  | 32 | 17 | 14 |
| 第 29 届 | 2008 年 | 北京(中国)    | 1  | 51 | 21 | 28 |
| 第 30 届 | 2012 年 | 伦敦(英国)    | 2  | 38 | 27 | 23 |

## 二、西方体育的发展

### (一) 近代世界体育的发展

一般认为,现代体育主要起源于 18—19 世纪的德国体操、瑞典体操和英国的户外运动。18 世纪下半叶,法国出现了重视体育的学校,被后人称为“德国体操之父”的顾茨姆斯以毕生精力在学校里推行体操教育。他撰写了许多体操书籍,把当时称为体操的各种体育运动做了整理分类,构成了德国体操的基本体系。接着,另一位体育家弗里德里希·路德维希·扬发明了双杠,改进了木马、吊杆、吊绳等器械,并且倡导成立了体操协会,定期举办运动会。这些都是近代体育中较早开始的活动。

德国体操流传到许多国家,对近代体育的发展起了较大的促进作用。但是,流传更广、影响更大的则是瑞典的体操。1803 年,一位攻读博士的瑞典学者,以“体操的艺术”作为他的哲学博士论文题目。该论文把当时流行的体操分为自然体操和人为体操,又将人为体操分为军事体操、教育体操和医疗体操,从而形成了瑞典体操的初步体系。此后,不