

TI YU YU
JIAN KANG

体育 与健康



>>>>>>>>> 詹可军 主编

体育一直被看成是人类对力与美的向往和追求的表现,是健康的标志。自 1896 年,希腊雅典举办第一届奥运会以来,人类已走过了百余年的现代体育历史。这一百多年来,人类对体育的热情之火不但没有熄灭,反而更赋予了它人文主义的色彩——它超越了竞技、拼搏、挑战极限的体育精神,更倡导一种和平、友爱、互助、友谊、团结和公平竞争的理念。



国家行政学院出版社

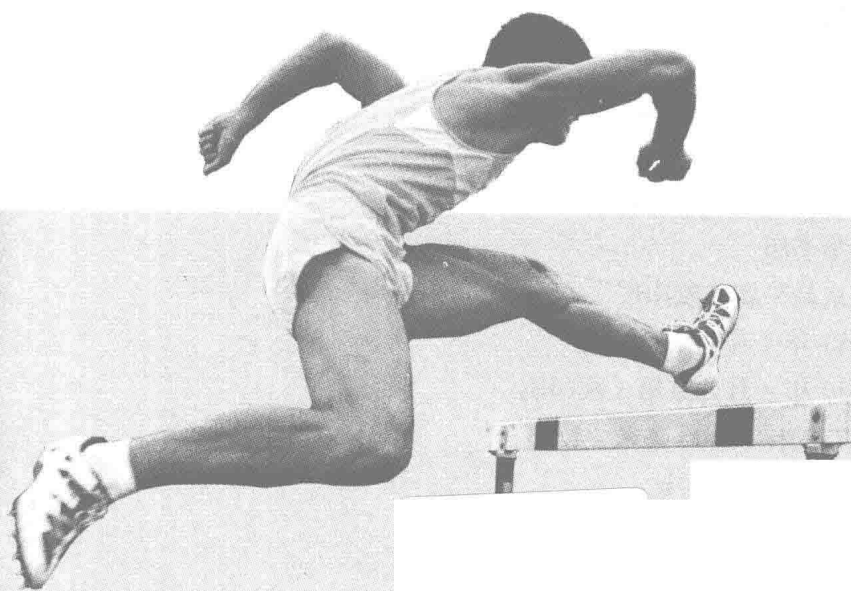
TI YU YU
JIAN KANG

体育 与健康



>>>>>>>>> 詹可军 主编

体育一直被看成是人类对力与美的向往和追求的表现,是健康的标志。自1896年,希腊雅典举办第一届奥运会以来,人类已走过了百余年的现代体育历史。这一百多年来,人类对体育的热情之火不但没有熄灭,反而更赋予了它人文主义的色彩——它超越了竞技、拼搏、挑战极限的体育精神,更倡导一种和平、友爱、互助、友谊、团结和公平竞争的理念。



国家行政学院出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康/詹可军主编. —北京: 国家行政学院出版社, 2007

ISBN 978-7-80140-504-3

I. 体… II. 詹… 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 (2006) 第 161246 号

书 名 体育与健康

作 者 詹可军

责任编辑 李锦慧

出版发行 国家行政学院出版社

(北京市海淀区长春桥路 6 号 100089)

电 话 (010) 68920640 68929037

经 销 新华书店

印 刷 北京昌平新兴胶印厂

版 次 2011 年 4 月北京第 2 版

印 次 2011 年 4 月北京第 1 次印刷

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16 开

印 张 12

字 数 207 千字

书 号 ISBN 978-7-80140-504-3

定 价 28.80 元

出版说明

为了更好地贯彻《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》精神，全面落实《面向 21 世纪教育振兴行动计划》中提出的职业教育课程改革和教材建设规划，中等职业教育教材编写组组织相关力量对实现中等职业教育培养目标、保障重点专业建设的主干课程进行了规划和编写。从 2006 年秋季开始，中等职业教育规划教材将陆续出版，提供给广大中等职业学校使用。

中等职业教育规划教材是面向中等职业教育的规范性教材，严格按照国家教育部最新颁发的教学大纲编写，并通过了专家的审定。本套教材深入贯彻了素质教育的理念，突出了中等职业教育的特点，注重对学生的创新能力和实践能力的培养。本套教材在内容编排、例题组织和图示说明等方面努力作出创新亮点，在满足不同学制、不同专业以及不同办学条件教学需求的同时，实现教学效果的最优化。

希望各地、各校在使用本套教材的过程中，认真总结经验，及时提出改善意见和建议，使之不断地得到完善和提高。

中等职业教育规划教材编写组

前 言

体育一直被看成是人类对力与美的向往和追求的表现，是健康的标志。自 1896 年，希腊雅典举办第一届奥运会以来，人类已走过了百余年的现代体育历史。这一百多年来，人类对体育的热情之火不但没有熄灭，反而更赋予了它人文主义的色彩——它超越了竞技、拼搏、挑战极限的体育精神，更倡导一种和平、友爱、互助、友谊、团结和公平竞争的理念。体育与健康的完美结合，乃是希望通过增强体质和意志品质的培养，使人得到全面的发展；通过体育和文化教育的结合，使人的身体素质、道德品质、精神境界获得和谐发展与提高。对中职学生而言，无论是在校学习，还是将来进入社会，都应将体育与自身发展联系起来，为创造美好人生打下坚实的基础。

学校体育是学校教育的重要组成部分，青少年正是通过在学校的学习，开始将自发的娱乐体育活动规范为科学、有条理的循序渐进的运动。以强健体魄、增强意志为根本，达到身与心的和谐统一为目标。

随着我国经济社会的发展，职业技能型人才将越来越受到社会和用人单位的青睐，而竞争也将会随之激烈。面对走出校门后紧张、繁重的生活工作压力，拥有强健的体魄和良好的心态是必不可少的。

中职学生正处在一个生理和心理的转型期，如果在掌握好职业技能的同时，能树立体育与健康的意识，积极主动地参加体育活动，制定自我锻炼计划，养成良好的生活习惯，那么它将对塑造健美体形、形成积极健康的审美眼光至端正向上的人生观、世界观大有裨益。祝愿所有中职学生通过对本书的阅读和学习，能够给自己的实际生活带来指导和帮助！

本书共分十章，由詹可军主编，欧阳明参与编写和统筹。在编写过程中，参阅了大量书籍和相关论著，并吸取了其中的最新研究成果和有益经验，在此谨表衷心感谢！由于时间紧迫，水平有限，书中难免存在一些不足和缺点，恳请广大读者不吝批评指正，以便再版时修订，使之日臻完善。

编 者

目 录

第一章 体育知识纵横	(1)
第一节 古代体育	(2)
第二节 现代体育	(4)
第三节 体育的魅力	(10)
第四节 体育美的表现形态	(12)
第二章 健康——快乐生活第一步	(14)
第一节 怎样才算健康	(14)
第二节 健康养成进行时	(18)
第三节 健康指南	(24)
第三章 身体素质与体能测定标准	(29)
第一节 体能的内涵	(29)
第二节 加强体能发展	(30)
第三节 体能测定标准与操作方法	(37)
第四章 运动塑造健康与美	(47)
第一节 形体运动	(47)
第二节 体育舞蹈	(55)
第五章 科学锻炼与保健	(59)
第一节 健康锻炼讲求科学	(59)
第二节 体育锻炼的自我监督	(62)
第三节 运动中的常见损伤与预防	(69)

第四节 传统按摩保健	(74)
第六章 竞技体育的魅力	(80)
第一节 足球	(80)
第二节 篮球	(87)
第三节 羽毛球	(98)
第四节 乒乓球	(103)
第五节 网球	(107)
第七章 无处不在的生活体育	(113)
第一节 水乐无穷	(113)
第二节 驰骋冰雪天地间	(123)
第三节 实用体育	(127)
第八章 享受体育的精神乐趣	(135)
第一节 使身心和谐统一的运动	(135)
第二节 挥洒运动魄力的冒险运动	(148)
第九章 传统体育的瑰宝	(167)
第一节 长拳	(167)
第二节 民间体育项目	(171)
第十章 体育比赛与欣赏	(174)
第一节 体育比赛欣赏知识必备	(174)
第二节 提高体育欣赏水平	(179)

第一章 体育知识纵横

在日常生活中，有一些观点认为：只有和书本、脑力劳动结合在一起的事物才是文化，而体育是一种体力活动，从根本上来说不能算是文化。其实，这是由于狭隘的“文化观念”造成的。众所周知，“体育”是体能与身体技巧结合的教育。而没有哪一种教育不属于文化范畴。体育，尤其是竞技体育，讲求的不只是身体力量的对抗，它还需要智慧的参与。只有力量和智慧的结合，才可能获得竞技的胜利，也才能给人带来精神的享受。所以，不管承认与否，体育一直是作为一种文化存在的。

自然界是一个残酷的生存竞争的大战场。各种动物凭借自己的特殊天赋去躲避袭击、获取食物，同时，它们凭借千百年来通过进化所得到的延续自身种族繁衍的本能，在自然环境中得以生存。人类也是如此。在人类的早期阶段，无论是与动物还是各部落间的抗争都离不开身体的格斗，人类虽然没有动物那样的与生俱来的保护屏障，但已学会了借助工具来保护自我。于是从一开始他就拿起了石头、木棍作为武器。而这一举动是以学习制作和使用的过程为基础的，它绝不是突然的随机应变。以后在发展中石头变成了弓箭，木棍变成了棍术，格斗的招式逐渐发展成种种武术套路。中国武术中的南拳北腿、少林武当，以至太极、气功——都是在漫长的过程中发展出的一套套的明显加入了智慧痕迹的技巧活动。这些招法、套路、器械经历了数代人智慧的积累和改进才形成了现在的一招一式，由此可见，体育是人类智慧的结晶和文化的积累。

几乎在每个民族、每个历史阶段中，都可以发现存在着某种形式的体育活动。而在那些历史相对更悠久的民族中，体育更使其焕发奇异的光彩。东方两大文明古国——中国和印度，各自产生了神秘的健身术。这些健身术不仅强健了人们的体质，更创造出与之相对应的体育精神，散发出独特的民族魅力。

由于近代西方人走在了世界前面，他们的活动方式也占据了支配地

位。当代的奥林匹克运动会虽产生于西方国家，但这一名称和传统却是源于古希腊。古希腊的文化、科学、哲学在漫长的古代历史中显得璀璨而夺目，而体育也与经济、文化同步发展。“掷铁饼者”的雕塑不仅给人以极大的艺术享受，也令我们想象到奥林匹克山下当年的体育盛况。体育总是繁荣于文化发达的地域，特别是那些当代人发明的非传统项目——赛艇、冲浪、滑雪。经济贫困、文化停滞的地域，体育的发展也往往滞后。在历史上是这样，在一个国家中也是这样。体育作为文化的功能总随着总体文化的发展而变化着，在古代它是自卫手段，甚至在今天的体育竞赛项目中，仍然可以看到历史的影子——射箭、击剑、拳击、摔跤。而随着人类征服自然的手段的提高，体育的功能发生了极大的变化，它成了健全和美化自身的一种文化手段。当人类开始享受汽车、飞机所带来的便捷生活时，当人类逐渐体会到科技发展所带来的丰富、舒适的物质享受时，对自身的需求与塑造也越来越予以关注了。

第一节 古代体育

在我国古代没有“体育”一词，它是清朝末年维新运动时期从国外引进来的。我国古代体育的大部分项目是军事训练的手段，如射箭、武艺、摔跤、举重、田径、狩猎、足球、马球等；一部分项目是社会的娱乐活动，如杂技、游泳、花样滑冰、龙舟竞赛、拔河、秋千、风筝、踢毽子等；而像气功、按摩等，则是医疗保健的养生手段。由于体育运动本身具有多种社会职能，其性质一开始就不是单一的；而在其发展过程中，又因为社会不同时期的要求而具有了多种社会功能。如摔跤、举重、狩猎、足球、马球等，虽然是练武的手段，但同时又是社会的娱乐活动，而且极为人们所喜爱。宋书《角力记》上说，蜀都每逢摔跤比赛，“观者如堵，巷无居人”。拔河、风筝最初不仅是社会的娱乐活动，还曾被当做军事练武和侦察通讯之用。太极拳本来旨在健身，但同时也具有了“任他巨力来打我，牵动四两拨千斤”的击技功能。通过体育的实践活动，宋代人著的《蹴鞠谱》中，已经认识到踢球不只是娱乐，也能够“健体安身可美，喜笑化食堪夸，肥风瘦癯都罢”。元代宁志老人所写的《丸经序》上也说，“拽肘运杖，击杓收窝，诚足以养其血脉，而怡恁平精神。”这些都表明，

我国古代虽然没有“体育”一词，但各种体育项目活动，早已广泛地开展，并对它的多方面的社会职能也早已有了比较充分的认识。

体育的发展与社会政治经济的发展和整个科学文化和精神文明的发展都紧密相连。在历史上的战国、汉代、唐代和宋代都是社会政治经济繁荣发展的时代，体育事业也得到了很大的发展。但由于各个时代的社会精神面貌和经济结构不同，体育事业的发展也呈现出很大的差异。

战国是我国奴隶社会向封建社会过渡的大变革时期。七雄并立，战争频繁，建立强大的军事武装，是各诸侯国的头等大事。因此，战国时期蓬勃发展的体育项目，如射箭、举重、武艺、摔跤、田径、游泳等，都与军事训练有密切的关系。诸侯国君不仅用奖励赏赐等办法推动体育运动的发展，还运用政府权力迫使人民练武。这些措施广泛地推动了体育运动的开展。

战国时期生产力的极大发展，对医学、生理学、养生学等的发展有了较大的推动，体育锻炼理论也有了新的提高，《吕氏春秋·尽数篇》：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然。形不动则精不流，精不流则气郁。”这些关于生命与运动关系的哲理性思考，说明在那个时代人们就已经认识到运动的重要作用了。正是在这一理论的指导下，才创造了导引、气功等科学锻炼身体的方法。

历史发展到汉代，随着政治、经济及科学文化的进一步发展，当时的体育项目也愈加丰富多彩，狩猎场上的生擒猛兽以及杂技技巧的高难动作，都足以使人惊心动魄。足球运动到了汉代，由于练兵的需要，已发展改造成有规则、有场地设备的比赛运动。足球比赛的激烈程度像打仗一样。足球运动不仅在军中普遍开展，而且普及到普通百姓之中。汉代的时候，摔跤已发展出多种形式，击剑技术也具有了多种风格和流派。当时写成的体育单项的专业书就有《鞠蹴》25篇、《手搏》6篇、《剑道》38篇和各种《射法》百余篇。

唐朝是我国封建社会的鼎盛时期。唐代社会经济繁荣，文化发展，人民胸怀开阔，意气风发。唐代的体育发展具有雄伟、广阔、健美的特点。马球是唐代社会广泛开展的一个体育项目，上自皇帝贵族、文人学士，下至武夫走卒、宫女市民，大都喜爱这项运动。马球虽和军事练武有一定的关系，但比赛激烈勇猛，这也是唐代人喜爱它的原因。至于摔跤、足球均是节日的娱乐活动；射猎、击剑为文人之所好；拔河集千人为两队；健舞具雄美之特色；总之，都能表现唐代体育雄伟、豪放的风格，反映了唐代

社会的精神面貌。

宋代的手工业和商业的发展,形成了许多大的城市。为了满足城市人民文化娱乐活动的需要,城中修建了娱乐场所,并有各种技艺的表演艺人。体育的许多项目成为市民的娱乐内容,并有了大批的专业艺人。据《武林旧事》、《梦粱录》等书记载,仅南宋临安城一地,摔跤(相扑)、足球(蹴鞠)、弄水(游泳)、举重、使棒、放风筝以及杂技技巧的专业表演艺人,就有一两百余人之多。随着这些专业艺人的推动,宋代体育项目的技术发展已达到了相当高的水平。但这些项目同时也逐渐脱离了体育活动的自娱性和广泛性,开始走向专业化道路,打上体育商业化的烙印。这一特点也和宋代社会已处于封建社会末期,开始有了资本主义的萌芽不无关联。明、清社会处于封建社会的末期,统治者为了维护其摇摇欲坠的统治,严防人民练武,实行军民分离的募兵制,禁止人民私有武器;又提倡理学,重文轻武。致使我国古代许多具有练武性质的传统体育项目,在这一时期逐渐衰落甚至断绝。但导引、气功却得到极大的发展,形成了科学健身的太极拳运动。在与统治者进行斗争的同时,武术进入民间,植根于群众之中,并得到了极大地发展。

体育是反映社会经济、政治、文化发展的一个侧面,但它的发展同时又为社会综合方面的进步起到了一定的推动作用。

第二节 现代体育

全人类共同经历的历史性时刻屈指可数。而自1896年开始每四年一届的奥林匹克运动会(简称“奥运会”,下文无均用简称),则将世界各国聚集到一起,颂扬共有的人文精神,彰显各位运动员的杰出成绩。

一个多世纪以来,由法国教育家和哲学家皮埃尔·德·顾拜旦男爵于1892年复兴的现代奥林匹克运动,一直在为激励卓越的体育成绩、非凡的个人表现和崇高的国际友谊,并继续为创建一个美好、和平的世界而努力。通过近200个国家奥委会和50多个国际体育单项联合会,奥林匹克运动每时每刻都在全世界各地推广着它的理想。

1894年,国际奥林匹克委员会作为一个独立的机构在巴黎成立,其宗旨是在指导奥林匹克运动的各项活动和组织奥运会的同时,培养和传播顾

拜旦通过体育实现世界和平的思想。两年后,首届现代奥运会在雅典举行,将作为古代奥运会标志的体育、文化、和平的思想体系,形象化地留在了全世界人民的记忆中。

整个 20 世纪,现代奥林匹克运动见证了人类进步、全球经济增长和翻天覆地的变化。历经两次世界大战和经济兴衰时期,奥运会及其理想向全人类展示了持久的魅力,使默默无闻的运动员一夜间成为传奇人物和英雄。奥运会已经成为展示所有人类情感的国际舞台。体育的无上光荣和崇高的国际友谊正是在这里融合在一起,共同创造出全世界最引人注目的奇观。

一、奥运火炬

奥林匹克火炬仪式起源于古希腊神话中普罗米修斯为人类盗取火种的故事。

1896 年在奥林匹亚山下举办的运动会被认为是现代奥运会的起源,人类自此开始了跨越百年的运动极限梦想的追寻。

1928 年第九届奥运会在荷兰阿姆斯特丹举行,组委会举行了点燃火炬和圣火接力传送活动。

1934 年国际奥委会正式决定从第十一届奥运会起举行圣火仪式,取火种仪式在奥林匹亚赫拉神殿旁进行,然后以接力形式向奥运会会场传递。

1936 年第十一届奥运会在柏林举行。这届奥运会正式举行了圣火仪式,然而象征团结友谊的火炬并没给人们带来和平。由于二战爆发,致使第十二、第十三届奥运会未能举行。

奥林匹克标志

奥林匹克标志由五个奥林匹克圆环组成,五环的颜色规定为蓝、黄、黑、绿、红,每个环从左至右互相套接,上面是蓝、黑、红环,下面是黄、绿环。《奥林匹克宪章》规定:奥林匹克五环是奥林匹克运动的象征,是国际奥委会的专用标志,未经国际奥委会许可,任何团体或个人不得将其用于广告或其他商业性活动。

1979 年国际奥委会出版的《奥林匹克评论》做出说明,会旗和五个环的含义是:象征五大洲的团结以及全世界的运动员以公正、坦率的比赛和友好精神在奥运会上相聚一堂。

1948年，在长期的战争中饱尝家园被毁、亲人死去的痛苦之后，人们在伦敦第十四届奥运会重新汇聚在圣火和五环旗下，重温和平友谊的幸福。

1952年赫尔辛基第十五届奥运会，芬兰长跑名将帕沃·鲁米点燃圣火。

1956年墨尔本第十六届奥运会，澳大利亚田径选手罗·克拉克点燃火炬，不过他3次参加奥运会都没能夺得金牌。

1960年罗马第十七届奥运会，杨传广成为第一个获奥运会奖牌的中国人。

1964年，19岁的大学生坂井义则点燃了第十八届东京奥运会圣火。

1968年，墨西哥城举办第十九届奥运会，20岁女田径选手克塔·巴西利奥登上了90级台阶点燃火焰，成为奥运会历史上第一个点燃奥林匹克圣火的女性。

1972年慕尼黑第二十届奥运会上，以色列运动员受袭击，象征和平友谊的圣火面临恐怖主义的挑战。

1976年蒙特利尔第二十一届奥运会，一对少男少女最后点燃主会场圣火，但本届奥运会用卫星传送圣火的方式受到了广泛的批评。

1980年谢尔盖·别洛夫点燃了第二十二届莫斯科奥运会圣火。由于苏联入侵阿富汗，这届奥运会遭到众多国家的抵制。

1984年洛杉矶奥运会圣火，由1960年奥运会十项全能冠军库拉·约翰逊点燃，我国选手在这届奥运会上实现金牌零的突破。

1992年中央电视台体育部主任马国力和其他四位中国公民有幸成为第一批参加奥运圣火接力传递活动的中国人。

1996年第二十六届亚特兰大奥运会，恰逢现代奥运的百年诞辰，由世界拳王阿里点燃圣火。在这届奥运会上，中国队实现了冲击第二集团首位的预定目标。中国运动员王军霞一举夺得女子5000米金牌，实现中国运动员奥运会长跑项目金牌零的突破。同时这届奥运会也实现了奥运家庭的大团圆。

2000年第二十七届奥运会是20世纪最后一次奥运会，在澳大利亚悉尼举行，由田径运动员弗里曼点燃圣火。此次运动会共创造34项世界纪录，77项奥运会纪录。中国队在金牌榜和奖牌榜上排名也取得历史性突破——晋升第一集团，位列第3名。

2004年第二十八届奥运会，在现代奥运会的发源地希腊的雅典举行，

在这届奥运会上中国队获得了 32 金、17 银、14 铜，并取代俄罗斯位居金牌榜第二位的突破性成绩。

象征光明、勇敢、团结和友谊的奥运火炬已成为奥林匹克运动的象征，它使不同肤色的人们为了同一个目标走到一起。

二、现代奥运会项目

（一）概况

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 1 届。夏季奥运会沿袭古代奥运会旧制，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 2004 年在希腊首都雅典举行的第 28 届奥运会止，共 28 届。因两次世界大战，实际只举行了 26 届。中国已成功申办 2008 年第 29 届奥运会。

残疾人奥林匹克运动会

4 年一届的残疾人奥林匹克运动会（简称“残奥会”，下文均用简称），自 1960 年在意大利罗马开始举办以来，到 2004 年雅典残奥会已经是第 12 届了。

残奥会的起源可以追溯到二战后的欧洲。为了让在战争中因脊髓受损导致下肢瘫痪的士兵能够尽快康复，1948 年伦敦第 14 届夏季奥运会期间，英国的神经外科医生路德维格·格特曼爵士和一些热衷残疾人事业的知名人士为一批轮椅运动员组织了自己的运动会，称为斯托克·曼德维尔运动会。4 年后，国际斯托克·曼德维尔运动会联合会在英国成立，并于当年举办了首届国际残疾人运动会，这也就是残奥会的前身。此后，国际斯托克·曼德维尔运动会每年举办一次。1960 年，在罗马第 17 届奥运会结束两周后，来自世界 23 个国家的 400 名残疾人运动员参加了在罗马举办的第九届国际斯托克·曼德维尔运动会，而这届运动会后来也被国际奥委会正式承认为第一届残奥会。

参加残奥会的运动员残疾类别有：视力残疾、截肢、脊髓损伤、脑瘫、其他肢体残疾和智力残疾 6 类。

残奥会一直与夏季奥运会同年举办，自从 1988 年汉城夏季奥运会和 1992 年阿尔贝维尔冬季奥运会以来，残奥会的举办场馆也开始与夏季奥运会相同。残奥会从最初只有 23 个国家的 400 名运动员参赛，到 2004 年雅

典残奥会,已有来自 136 个国家和地区的 3806 名运动员参加。比赛项目经过几十年的发展和淘汰,几乎每届都有所变化。目前,国际残疾人奥林匹克委员会规定的正式比赛项目有射箭、田径、意式滚木球、自行车、马术、击剑、门球、柔道、力量举重、帆船、射击、足球、游泳、乒乓球、轮椅篮球、轮椅橄榄球、轮椅网球、排球 18 个大项。

冬季奥运会

简称冬奥会,是由国际奥委会主办的世界性冬季运动会,也是奥林匹克运动会的组成部分之一。

1908 年伦敦奥运会曾将花样滑冰列为比赛项目,1924 年巴黎奥运会之前,冰雪项目作为“第 8 届奥林匹克夏蒙尼体育周”于当年 1 月 25 日至 2 月 4 日在法国夏蒙尼举行比赛。1925 年国际奥委会决定,此后与夏季奥运会同年举办冬季奥运会,但届次与夏季奥运会不同,按实际召开次数计算;并决定将夏蒙尼体育周正式命名为“第一届冬季奥林匹克运动会”。

奥运会经典口号:

- | | | | |
|--------|------|--|-----------|
| 1984 年 | 洛杉矶 | Play part in History | 参与历史 |
| 1988 年 | 汉城 | Harmony and Progress | 和谐、进步 |
| 1992 年 | 巴塞罗那 | Friends for life | 永远的朋友 |
| 1996 年 | 亚特兰大 | The celebration of the century | 世纪庆典 |
| 1998 年 | 长野 | From around the world to flower as one | 让世界凝聚成一朵花 |
| 2000 年 | 悉尼 | Share the spirit | 分享奥林匹克精神 |
| 2002 年 | 盐湖城 | Light the fire within | 点燃心中之火 |
| 2004 年 | 雅典 | Welcome Home | 欢迎回家 |
| 2006 年 | 都灵 | An Ever Burning Flame | 永不熄灭的火焰 |

国际残疾人奥林匹克委员会会标 (IPC)

IPC 会标由 3 个蝌蚪状图案组成,分别为绿色、红色和蓝色。3 个蝌蚪形表示人类最重要的组成要素:心智、身体和精神,因此“心智、身体和精神”被作为 IPC 的箴言,并和 3 个蝌蚪形图案共同组成 IPC 的会标。

(二) 项目

1. 由国际业余田径联合会等 25 个单项体育联合会管辖的 25 个运动项目, 由国际滑雪联合会等 6 个单项体育联合会管辖的运动项目分别被确定为夏季和冬季奥林匹克运动项目。只有奥林匹克运动项目才能列入奥运会比赛。

2. 根据《奥林匹克宪章》的规定, 只有在至少 75 个国家或地区和 4 大洲男子中以及至少在 40 个国家或地区和 3 大洲女子中广泛开展的运动项目才可列入夏季奥运会比赛项目; 只有在至少 25 个国家或地区和 3 大洲中广泛开展的运动项目才可列入冬季奥运会比赛项目。

3. 一个新的项目要列入奥运会正式比赛项目, 必须在 7 年前提出申请, 经国际奥委会批准, 先列入奥运会表演项目, 被接受后, 再经 4 年后的下届奥运会列入正式比赛项目。

4. 表演项目和其他正式比赛项目一样列入比赛日程, 但不发奖牌。

夏季奥运会项目:

田径	赛艇	自行车	棒球	游泳
拳击	排球	皮划艇	马术	射击
足球	体操	曲棍球	手球	铁人三项
柔道	摔跤	羽毛球	垒球	现代五项
网球	击剑	乒乓球	举重	
射箭	帆船	跆拳道	篮球	

冬季奥运会项目:

冰球	滑冰	滑雪	雪橇	现代冬季两项
----	----	----	----	--------

三、奥运会奖牌

从 1896 年首届现代奥运会以来, 奥运会的种种奖励, 特别是奖牌, 已历经了多次的变化。在 1978 年奥运会章程正式制定之前, 对奖牌的制作并未作出具体规定。直到 1978 年奥运会章程制定后正式规定, 奥运会奖牌的直径不得小于 60 毫米, 厚度不得小于 3 毫米, 银牌必须用纯度为 92.5% 的金属银制作, 金牌至少要镀金 6 克。

奥运会奖牌的设计和制作, 历来都由主办城市的组委会负责, 国际奥

委会和国家奥委会均不参与。

1896 年第一届现代奥运会在希腊举行时, 只有前两名优胜者才能获得奖牌, 冠军得一枚银牌, 亚军得一枚铜牌。另外授予冠军橄榄枝皇冠, 亚军是月桂枝皇冠。这届奥运会奖牌的直径为 50 毫米。

1900 年的巴黎奥运会是至今唯一一届不授予奖牌的奥运会。

冠军们的奖品是值钱的艺术品, 故此后的 6 届奥运会, 奖牌分别由组委会别出心裁设计制作, 形状各异。

1909 年通过一项规定, 对奖牌正面的设计实行标准化。奖牌的直径从 30 毫米 (1908 年伦敦) 到 60 毫米 (1920 年安特卫普)。

1928 年, 意大利艺术家朱塞佩·卡西奥利为阿姆斯特丹奥运会设计的奖牌图案一直沿用至今。

1928~1968 年的奖牌两面都是卡西奥利的象征胜利的设计。

从 1972 年起卡西奥利的的设计一直用于奖牌的正面, 背面则由组委会加上自己的设计。

1984 年夏季奥运会的奖牌是由洛杉矶组委会聘请的艺术家杜·斯特默尔设计的, 直径 60 毫米、厚 4 毫米。冠军的金牌含有 24K 金 6.5 克。奖牌置于蓝天鹅绒的小匣中以防损坏。

除对获胜者授予奖牌外, 对他们的其他奖励随着时间的推移也有所变化和发展。如 1936 年柏林夏季奥运会, 在通常的奖牌之外, 组委会效法古罗马的方式, 奖给冠军们一顶栎树叶编织的皇冠, 此外还奖给一株小栎树, 让他们带回家, 栽种在他们自己选择的地方。

第三节 体育的魅力

在我们生存的这个地球上, 体育日益成为现代化社会中一道最迷人的风景。每当有重大赛事时, 在体育场内外, 在千家万户的电视荧屏前, 人们沸腾的热情总是掀起一阵又一阵不可遏止的狂潮。

在各种赛事中, 还当首推举世瞩目的奥运盛会。这四年一度的盛大节日里, 来自世界各地的不同肤色、不同种族、不同政见、不同信仰的人们, 全都汇聚在同一面五环旗下, 这是何等壮观、何等感人的景象! 当这个世界上还残留着贫穷、愚昧、瘟疫和毒品; 当国与国之间还暗藏着仇