



职业教育公共基础课“十二五”规划教材

现代体育与健康

XIANDAI TIYU YU JIANKANG

杨树东 主编



职业教育公共基础课“十二五”规划教材

现代体育与健康

主 编 杨树东

副主编 李 科 任福良

参 编 林世纯 柴东宇

主 审 费淑艳 吴湘志

机 械 工 业 出 版 社

本书以《中等职业学校体育课教学指导纲要》为理论依据,根据学生的实际情况编写教学内容,将教书育人融入体育教学过程中,培养健康快乐、终身体育的观念,具有实效性和可行性,以期达到使读者终身受益的目的。

本书共分为四篇:理论知识篇、运动技能篇、营养健康篇、休闲娱乐篇。理论知识篇包括体育基本知识、体育教育、自觉参与和科学锻炼 3 章;运动技能篇包括田径、足球、篮球、排球、小球、武术 6 章;营养健康篇包括营养与健康、运动损伤与保健、身心健康与自我评价 3 章;休闲娱乐篇包括冰水项目、体操、休闲体育、民间传统游戏 4 章。

本书可作为中职中专学校的体育教学用书,也可作为体育爱好者了解体育的参考读物。

图书在版编目(CIP)数据

现代体育与健康/杨树东主编. —北京:机械工业出版社,

2013. 7

职业教育公共基础课“十二五”规划教材

ISBN 978-7-111-43719-2

I. ①现… II. ①杨… III. ①体育课—中等专业学校—教材 ②健康教育—中等专业学校—教材 IV. ①G634. 961

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 195455 号

机械工业出版社(北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑:宋 华 封面设计:马精明

责任印制:张 楠

北京玥实印刷有限公司印刷

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

184mm×260mm·15.75 印张·387 千字

0001—3000 册

标准书号:ISBN 978-7-111-43719-2

定价:33.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心:(010) 88361066

教材网:<http://www.cmpedu.com>

销售一部:(010) 68326294

机工官网:<http://www.cmpbook.com>

销售二部:(010) 88379649

机工官博:<http://weibo.com/cmp1952>

读者购书热线:(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

前 言

本书是依据中央《关于深化教育改革，全面推进素质教育的决定》精神，针对中等职业学校学生的实际情况编写而成的。

本书本着健康第一的主导思想，以学生为主体，以健康快乐为目的，注重内容的实效性与可行性，符合中等职业学校的学生特点。把学生的素质教育和终身体育观融入教材之中。既为掌握一般运动技能提供理论指导，也为进行较高水平的运动训练与比赛提供参考。内容兼顾各个层面，贴近现实。全书共四篇，由十六章组成。以讲述、图解、图片欣赏等形式介绍了相关的体育基本理论知识、运动技能、营养、健康、民间传统游戏及休闲体育运动等。全书编写结构完整、合理，避免了通篇文字的呆板形式，充分体现了图文并茂的原则，把重点问题、疑难问题和对学生参加体育运动的启发，自然地融入到了知识的讲述过程中。本书力图成为广大师生掌握体育知识、技术和技能，进行科学运动，丰富业余文化生活的得力帮手。

本书由杨树东任主编，李科、任福良任副主编，费淑艳、吴湘志任主审。参加编写的还有林世纯、柴东宇。在编写过程中参阅了相关的书刊资料，在此对编审人员及相关书刊资料的作者深表谢意。

由于编作者水平有限，如有不当之处敬请广大读者批评指正，并提出宝贵意见。

编 者

目 录

前言

理论知识篇

第一章 体育基本知识	2
第一节 历史的回声	2
第二节 综合赛会简介	8
第二章 体育教育	17
第一节 体育教育的目的和任务	17
第二节 国家对中职学校学生体质健康标准的要求	19
第三节 学校体育比赛基本知识	25
第三章 自觉参与和科学锻炼	28
第一节 自觉参与体育锻炼	28
第二节 全面发展体能与科学锻炼	30

运动技能篇

第四章 田 径	36
第一节 田径运动场地与规则	37
第二节 短跑	41
第三节 接力跑	45
第四节 中长跑	47
第五节 跳跃	49
第六节 投掷	55
第五章 足 球	63
第一节 足球运动的历史回顾及比赛的主要规则	63
第二节 足球的基本技术	67
第三节 足球的基本战术	72



第六章 篮 球	77
第一节 篮球运动的历史回顾及比赛的主要规则	77
第二节 篮球的基本技术	81
第三节 篮球的基本战术	89
第七章 排 球	92
第一节 排球运动的历史回顾及比赛的主要规则	92
第二节 排球的基本技术	96
第三节 排球的基本战术	104
第八章 小 球	110
第一节 乒乓球	110
第二节 羽毛球	115
第三节 网球	120
第九章 武 术	126
第一节 武术运动的历史回顾	126
第二节 武术的基本功和基本动作	127
第三节 二十四式简化太极拳	133

营养健康篇

第十章 营养与健康	146
第一节 蛋白质	146
第二节 脂肪与运动	150
第三节 糖与健康	152
第四节 维生素与健康	155
第五节 无机盐	164
第六节 水	167
第十一章 运动损伤与保健	168
第一节 运动损伤的预防	168
第二节 运动损伤的处理	171
第三节 常见的运动损伤	175
第四节 运动性疾病	182
第五节 常见损伤与疾病的体育医疗	186
第十二章 身心健康与自我评价	190
第一节 健康及健康的评价标准	190



第二节 身心健康	191
第三节 影响健康的相关因素	205
第四节 体育锻炼的自我评价与监督	206

休闲娱乐篇

第十三章 冰水项目	210
第一节 游泳	210
第二节 滑冰	215
第三节 滑雪	218
第十四章 体操	220
第一节 体操概述	220
第二节 竞技性体操	223
第三节 技巧	227
第十五章 休闲体育	229
第一节 休闲体育的分类	229
第二节 山地车	230
第三节 水上运动	230
第四节 钓鱼	232
第五节 热气球	233
第六节 轮滑	234
第十六章 民间传统游戏	237
第一节 荡秋千	237
第二节 踢毽子	238
第三节 跳皮筋	241
第四节 扔沙包	242
第五节 跳房子	242

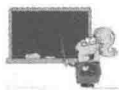


理论知识篇

第一章 体育基本知识

学习目标

- ★了解体育的起源、发展、概念、分类和基本功能
- ★了解目前的大型综合性赛事



第一节 历史的回声

体育是一种社会现象，随着社会的发展而发展。在人类的生活中，体育有着重要的地位和作用。它是人们锻炼身体、增强体质、益寿延年的积极手段；是与德育、智育、美育等相配合的整个教育的组成部分；是人们文化生活的内容和各国人民之间加强团结与友谊的纽带和桥梁。随着物质文明、精神文明和科学技术的飞速发展，体育对社会的作用更加广泛而深入。它伴随着人类社会的发展而逐步建立和发展起来，并形成了一个专门的学科领域。

一、体育的起源及发展

1. 起源

体育是适应生产劳动需要而产生的。在漫长的原始社会，人们在极其艰险的生活条件下，在从事繁重的生产劳动的过程中，不断发展自己的体力和智力，出现了走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、游泳以及其他各种技能。正是这些技能的发展，才带动了人类自身的发展。这种在劳动中形成的活动技能，可以称之为人类体育的雏形。而随着生产工具的逐步改进和劳动技能的不断提高，人们的衣食生活有了进一步的改善。人们为了使物质生产和社会生活能够延续和发展下去，年长者开始向年轻一代传授各种经验和技能，于是便产生了人类最初的教育，其中也包含着体育因素。此时，体育仅仅是一种萌芽状态，与生产劳动及其他社会活动紧密相联，并没有形成专门的体系，但却为现代体育的发展奠定了基础。



据世界体育资料记载，“体育”一词，最早是法国人于1760年首先起用的。现在国际上普遍用“Physical Education”泛指“体育”，它的本意是指以身体活动为手段的教育，直译为身体的教育。“Sport”一词一般认为源于拉丁文“Disport”，它的本意是指离开工作去游戏、



玩耍、进行娱乐活动等。后来逐渐形成具有新含义的一个概念，即竞技运动（竞技体育）。

我国是近百年来才从国外传入“体育”一词的，体育史界一般认为最早是留学生从日本传入的。当时还有从德国传入的“体操”一词。新中国成立后，一般用“体育”和“体育运动”作为体育的总概念或第一位概念。我国现代体育基本上由大众体育（群众体育、社会体育）、竞技体育和学校体育（体育教育）三方面所组成。

2. 发展

体育的发展是随着社会的发展而发展的。社会生产力的不断提高，使产品出现了剩余，人类生活中出现了教育、军事、医疗保健、文化娱乐等复杂现象。而体育的发展同这些方面的发展有着密不可分的关系。

(1) 体育发展与教育发展的关系 早在奴隶社会时期，就出现了专门的教育机构——学校，体育就列为了学校教育的重要内容。如周代的“六艺”（礼、乐、射、御、书、数）教育中的射（射箭）、御（驾驶战车），都含有体育的因素。我国封建社会时，唐朝设立的武举制，以武取仕，鼓励人们学习武艺。五代及宋朝时，设有武学，内容有射箭、武艺和阵法三种。而古代欧洲各国的情况与我国基本相似，如古希腊斯巴达的教育体系，就把体育列为主要内容。在公元前6—4世纪，雅典教育体系规定13~15岁的奴隶主子弟必须上体操学校，学习“五项竞技”（角力、赛跑、跳远、掷铁饼、掷标枪）和游泳；16~18岁到体育馆学习体操等内容。资本主义社会，把体育作为教育内容的思想更为明确。



(2) 体育发展与军事发展的关系 在军事上使用火器之前，体育的发展直接受军事发展的影响。古代奴隶社会时期，战争十分频繁，军事斗争就成了推动体育发展的重要动力。有些项目既是军事的内容，又是体育的手段。如我国古代的“射”、“御”和欧洲中世纪的“骑士七技”都是如此。虽然现代科学技术高度发展，军事技术和战争手段十分复杂，但体育在军事训练中仍具有积极的意义，各个国家都非常重视在军队中开展体育活动，如现代军事五项比赛。这不仅丰富了体育的内容，而且也使一些体育项目得到了广泛的发展。

(3) 体育发展与医疗保健发展的关系 相传我国在原始社会末期的阴康氏时期，人们就发明了用舞蹈来治疗腿肿病。春秋战国时期，已经采用“引导术”、“吐纳术”等方法强身治病。到了西汉时期，“引导术”已相当流行，并发展为成套的保健体操。东汉末期的名医华佗总结行医经验时指出：“人体欲得劳动，但不当使其极耳，动摇则谷气得销，血脉流通，病不得生，譬犹户枢，终不朽也。”阐明了生命和健康在于运动的道理，并按虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的神态和动作，创编了一套保健医疗体操“五禽戏”。后来宋代出现的“八段锦”，明朝时代的“太极拳”，都是通过身体锻炼的实践，认识到体育的健身、医疗作用而创编出来的。至今，太极拳、气功等仍被人们用做防治疾病、增进健康，延年益寿的重要手段。





(4) 体育发展与文化娱乐活动的关系 一些体育项目,是人们在娱乐中发展起来的。如各种游戏活动,各民族传统的体育项目,都是从娱乐活动中发展起来的,我国历史上流行的蹴鞠、秋千等也都具有娱乐的性质。另外,有些体育项目是从生产、生活中发展起来的,如射箭、钓鱼、划船等。

二、体育的概念

体育的本质属性概括地说就是人们有意识地运用自身的身体运动,增进健康、增强体质,促进身心发展的活动。体育的概念有广义和狭义之分。

1. 广义的体育概念(亦称体育运动)

广义的体育是指以身体练习为基本手段,为增强体质,提高运动技术水平,进行思想品德教育,丰富社会文化生活而进行的一种有意识的身体运动和社会活动,属于社会文化教育的范畴,受一定社会的政治经济的影响和制约,也为一定社会的政治经济服务。



2. 狭义的体育概念(亦称体育教育)

狭义的体育是与德育、智育、美育等相配合的整个教育的组成部分,是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展,增强体质、传授锻炼身体的知识、技术和技能,培养道德意志品质的一个教育过程。



3. 衡量一个国家体育发展状况的主要标志

- 1) 人们的体质和健康水平。
- 2) 体育社会化程度,包括体育是否已渗透到社会的各个领域、体育人口的数量、社会体育的水平、体育组织的多样化等。
- 3) 体育制度与措施的制定和实施情况。
- 4) 各种体育设施的状况、体育科学技术的水平和体育的运动技术水平与最高成绩等。

三、体育的分类

1. 学校体育

学校体育亦称体育教育。它是学校教育的重要组成部分,是国民体育的基础。为了实现教育和发展身体的总目标,不同层次的学校体育根据不同教育阶段,通过体育教学、课余体育训练及课外体育活动这三种组织形式,围绕增强体质这个主要任务,解决与之有关的各项任务。世界各国都把学校体育的实施内容纳入学校总体计划,把体育列为必修课,实施效果有相应的措施予以保证,从而与其他教育环节共同构成了一个完整的教育过程。



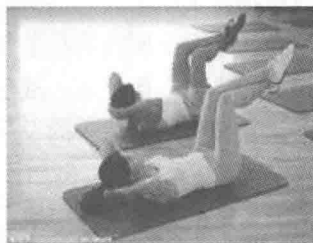


2. 竞技体育

竞技体育亦称竞技运动。它是在全面发展身体素质的基础上,最大限度地挖掘个人或集体内在体力、智力、心理及运动能力等方面的潜力,以取得优异运动成绩而进行的科学系统训练和竞赛。竞技体育的表演技艺高超、竞争性强、富有观赏性,极易吸引观众。它作为一种极具感染力又容易传播的精神力量,在活跃社会文化生活、振奋民族精神、提高国际威望及促进各国人民之间的友谊和团结等方面,有着极为特殊的社会作用。

3. 社会体育

社会体育亦称大众体育或娱乐体育。它是指以健身、娱乐、休闲、医疗和康复为目的而进行的群众性体育活动。参与的主要对象为一般民众,活动领域遍布整个社会,是内容最多、范围最广、形式最灵活、趣味性最强、参与人数最多的一种体育活动形式。



四、体育的功能

体育的功能,是指人们已经认识到体育对人类自身及其社会的作用,它是在体育的生物效应和社会效应之上衍生出来的,它随着时代的不同、人们的认识和社会的需要不断变化而发生变化。

1. 教育功能

在体育早期发展的奴隶社会、封建社会,体育的功能表现比较单一,主要体现了在军事和教育方面的功能。而在近代,不断进步的社会历史背景,加速了体育社会多元功能的发展,特别是西方文艺复兴后,各国之间交流的加强,许多教育家预示:要适应新的时代要求,跻身世界强国之列,体育是极为重要的基础。体育作为实现学校教育目标,配合德、智、美全面发展,并作为以发展学生体能,增进学生身心健康为主的特殊课程列入学校教育内容。体育作为培养全面发展人才不可缺少的手段之一,在学校教育中表现尤为突出,充分体现了它的教育功能。



2. 军事功能

纵观体育发展的历史,我们不难看出,从古代的奴隶社会开始,为了掠夺和战争的需要,军事斗争就成了推动体育发展的重要动力。一些运动项目既是军事内容,又是体育的手段。随着科学技术的高度发展,军事技术和战争手段十分复杂,体育主要被用做军事训练的辅助手段,为提高士兵的体力和意志品质服务。当今世界各国都非常重视军队中体育活动的开展,并设立了军事比赛项目,军事体育已成为现代部队训练的重要内容。





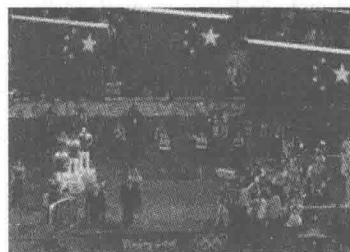
3. 政治功能

体育就其自身而言是没有阶级性的，利用体育为国家服务就使体育有了很强的政治性。

(1) 维护和平 体育是社会发展的产物，为社会发展服务，同时也为政治服务，在历史的发展中是常见的现象。在古希腊有个不成文的惯例：在奥林匹亚大会（就是现代的奥运会）期间，所有的战争都要停止。因此，奥林匹克赛会是和平的象征。历史上，战争有时阻止了奥运会的举行，有时奥运会又阻止了战争的发生。早期的奥运会，运动员的荣誉甚至可以左右法律。例如，有一位本应被判抛崖处死的妇女，就因为她的儿子获得冠军，破例允许她看完了比赛而导致当时“禁止女性参加和观看比赛”的法律“弹性执行”。再如1980年在莫斯科举行的第二十二届奥运会，当时因前苏军入侵阿富汗，公然违背和平、友谊的奥运宗旨，导致国际奥委会承认的147个国家和地区中，有2/5的参赛国公开抵制和拒绝参赛。结果，仅有81个国家和地区参加了本届奥运会，其中，有16个队在入场式上没有打本国国旗，以奥林匹克五环旗替代；有10个队只有旗手一人，运动员没有出场。

(2) 促进国际交往 体育是跨越国界的国际性语言。在体育比赛中，加强国家之间的文化交流，增进了各国人们之间的了解与友谊。各国高水平的运动员在国家的友好关系中起到了使者与先行官的作用。众所周知，乒乓球在中美建交史上扮演了“破冰者”的角色。庄则栋则是“乒乓外交”中的关键人物。1971年，第31届世界乒乓球锦标赛在日本名古屋举行。美国运动员科恩误上了中国队班车，庄则栋主动上前向科恩打招呼，并且赠送了礼物。在中美关系尚未恢复的年代，这样的举动很快成为世界瞩目的焦点。各国记者纷纷拍照，进行图文并茂的报道。中美关系“解冻”当时正需要一个契机。毛泽东和周恩来得知庄则栋和美国队员交往的事后十分重视，当即拍板，邀请美国乒乓球队访华，由此开始了“小球推动大球”的“乒乓外交”。在2000年悉尼奥运会开幕式上，朝鲜与韩国代表团共同携手进入奥运会会场。这是继1956年民主德国和联邦德国（即东德和西德）在墨尔本奥运会开幕式上同时入场之后，时隔44年又一次具有非凡意义的场景。体育有力地促进了国际间交往。

(3) 振奋民族精神 和平年代，体育是反映一个国家的政治、经济和文化水平的窗口，是综合国力的体现。从1984年美国洛杉矶第二十三届奥运会上，我国射击运动员许海峰一枪

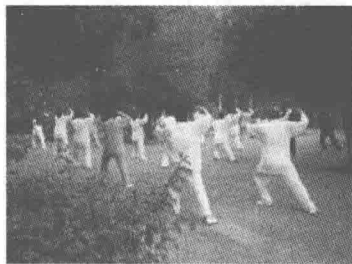




打破了中国奥运会金牌零的纪录开始,中国的体育犹如雨后的春笋,各路体育健儿在各项世界大赛上争金夺银,取得了一系列的骄人战绩。尤其是成功举办了北京奥运会,并夺取金牌总数第一后,中国的体育已令世界各国刮目相看。

4. 经济功能

体育产业是 20 世纪 60 年代随着世界经济和社会发展,人们生活水平提高,休闲时间增多而兴起发展的。自从 1984 年洛杉矶奥运会允许采用商业化手段筹集资金以来,体育的经济价值被越来越多的人所理解和接受,越来越多的国家和地区开始争办大型体育赛事。体育已不再是单纯由国家包办的社会福利事业,而是逐渐向产业化转变。举办大型赛会能给举办国和承办城市带来较好的经济效益。通过体育场馆建设、体育器材、服装生产,可带动建筑材料业、机械制造业、服装业等相关产业的发展,拉动 GDP 增长,促进商业、旅游业、金融业、餐饮业、体育娱乐休闲等第三产业的发展,比赛期间电视转播、广告、门票、产品特许经销、纪念物品发行等可以创造经济效益。在发达资本主义国家,体育产业起步较早。截至 1999 年,据保守估计,全球的体育产业利润已达 3240 万亿美元。在 1998 年,美国体育产业产值超过汽车业。据调查显示,人均收入 3000 美元时,体育消费才能较大,而我国目前还处于体育物质产品消费为主的较低层次上。



5. 社会功能

体育是推动社会进步的载体。在人类社会的发展过程中,体育运动与社会的关系越来越密切。随着人民生活水平的不断提高,闲暇时间不断增多,健康意识不断增强,人们在不断追求物质生活的同时,更加注意对精神生活的追求,清楚地意识到生活质量和身体健康的重要性,所以体育在日常生活中的位置也变得越来越重要。越来越多的人被吸引到体育运动中来,促进了我国群众体育飞速发展,在形式、规模和水平上都呈现出前所未有的景象,为培养高水平的竞技体育人才奠定了坚实的群众基础。

6. 健身功能

健身功能是体育最本质的功能。现代生活中,体育锻炼尤为重要,据深圳市体育部门近年来的调查结果显示,超过 60% 的成年人缺乏经常性的体育锻炼,超过 70% 的青壮年人心肺功能不合格,男性不如女性,青年不如老年。这是因为许多青年人思想进入了误区,以为自己年轻力壮,不需要进行体育锻炼,身体也可以承受巨大的工作压力,甚至透支体力,结果身体健康出现了问题。而多数老年人,因为生活安稳,有较强的健身意识,也有闲余的时间,身体健康水平反而有了很大的提高。特别是生活在现代文明的今天,许多机械动力代替了人的肌肉动力,越来越多的自动化简化了人的劳动过程,再加上人们的生活水平日益提高,导致了高血脂、高血压、糖尿病等富贵病的发生。体育运动是防御和抵制疾病,特别是这些富贵病的有效手段之一。





7. 娱乐功能

体育运动的娱乐功能,无论从人的生理、心理,还是社会化的需要等方面看,都是人们精神生活上的重要内容。而愉悦身心,陶冶情操,则是体育本质功能的又一体现。体育往往以其高难度的动作、艺术化的造型、多样化的形式、激烈的竞赛和不确定性的比赛结果,以及适应性强,社会化广的特点,给予参与者和观赏者一种强烈的感情刺激和情感体验。当你在自己所喜爱的运动项目中成功地完成某一动作时,在你与同伴完成一次默契的配合时,在你与对手斗智、斗勇、斗体力、拼技术进行较量时,在你战胜自我,征服自然后庆祝胜利时,都会得到一种妙不可言的心理满足和快感,达到了自我价值的充分展示,从而增强了自己的自尊心、自信心、自豪感。同样,在观看优秀运动员的精彩表演中,时而屏气凝神地注目,时而喜不自禁、如醉如痴地欢呼,无疑对于消除疲劳、解除烦恼和调节紊乱情绪都有积极的效果。由于体育运动具有业余性、消遣性、文艺性的特点,又成为当代人们消遣、聚会、回归自然、调节情感、促进健康、充实业余生活的重要手段。



第二节 综合赛会简介

奥林匹克运动会(简称奥运会),最早起源于古希腊,因举办地在奥林匹亚而得名,是国际奥林匹克委员会主办的包含多种体育运动项目的国际性综合运动会,每四年举行一次,会期不超过16天。奥林匹克运动会已经成为了和平与友谊的象征,是一种融体育、教育、文化为一体的综合性、持续性、世界性的活动,也是文化的传播体现,这样的传播在奥运会中能得到充分的展示。

一、夏季奥林匹克运动会

1. 夏季奥运会的艰辛历程

(1) 发起和兴盛 公元前776年至公元前388年。伯罗奔尼撒的统治者伊菲图斯(古代奥运会的创始人)努力使宗教与体育竞技合为一体。公元前776年的古代奥林匹克运动会就正式载入史册,成为古代奥运会的第一届。参赛者遍及古希腊各个城邦,奥运会盛极一时,成为古希腊最盛大的节日之一。

(2) 衰落 公元前388年至公元前146年。由于斯巴达和雅典长期的伯罗奔尼撒战争(公元前431年至公元前404年),古希腊国力大减,马其顿逐渐吞并了古希腊。这一时期古奥运会精神已大为减色,并开始出现职业运动员。

知识窗

国际综合性运动会有奥林匹克运动会、聋人奥林匹克运动会、残疾人奥林匹克运动会、特殊奥林匹克运动会、亚洲运动会、泛美运动会、非洲运动会、中北美洲及加勒比海运动会、英联邦运动会、亚非运动会、法语系运动会、地中海运动会、葡语系运动会、世界大学生运动会、世界运动会、马加比厄运动会等。



(3) 消亡 公元前 146 年至公元 394 年。这时职业运动员已开始大量出现,奥运会成了职业选手的比赛,古希腊人对此失去了兴趣。426 年,狄奥多西二世烧毁了奥林匹亚建筑物的残余部分。511 年、522 年接连发生的两次强烈地震,使奥林匹亚遭到了彻底毁灭。从此,延续了 1000 余年的古奥运会不复存在,繁荣的奥林匹亚变成了一片废墟。

(4) 复苏 公元 15 世纪至公元 1896 年。1889 年 7 月,在法国巴黎召开的国际田径代表大会上,法国教育家顾拜旦首次公开了他恢复奥运会的设想。1891 年 1 月,顾拜旦以法国田径协会联合会秘书长的身份,向全世界几乎每个体育组织和俱乐部发出邀请,参加于 1894 年 6 月 16 日在法国巴黎召开的国际体育运动代表大会,此次大会即第一届奥林匹克代表大会。大会通过了成立国际奥林匹克委员会的决议,6 月 23 日成为“国际奥林匹克日”,顾拜旦为首任秘书长。大会决定在 1896 年召开首届现代奥运会,希腊的历史名城雅典获得主办权。1896 年 4 月 6 日至 4 月 15 日,希腊雅典举办了第一届现代奥林匹克运动会。

2. 夏季奥运会的标志

(1) 会旗 奥运会五色环标志象征着五大洲团结,其中,蓝色代表欧洲;黄色代表亚洲;黑色代表非洲;绿色代表大洋洲;红色代表美洲。奥林匹克会旗于 1913 年由顾拜旦亲自设计,长 3 米,宽 2 米。

(2) 会歌 《撒马拉斯颂歌》在 1896 年第一届夏季奥林匹克运动会开幕式上首次演唱,但当时并未确定其为奥运会会歌。20 世纪 50 年代后有人建议重新创作新曲作为永久性的会歌,但几经尝试都不能令人满意。国际奥委会在 1958 年于东京举行的第五十五次会议上最后确定还是用《撒马拉斯颂歌》作为奥林匹克会歌。从此以后,在每届奥运会的开、闭幕式上都能听到这首悠扬的古希腊乐曲。其乐谱存放于国际奥委会总部。

(3) 格言 奥林匹克格言亦称奥林匹克口号。奥林匹克运动有一句著名的格言:“更快、更高、更强”。1920 年,国际奥委会将其正式确认为奥林匹克格言,在 1920 年安特卫普奥运会上首次使用。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、敢于胜利,而且鼓励人们在自己的生活和工作中不甘平庸,要朝气蓬勃、永远进取、超越自我,将自己的潜能发挥到极限。

(4) 宗旨 《奥林匹克宪章》指出,奥林匹克运动的宗旨是:“通过没有任何歧视、具有奥林匹克精神,以友谊、团结和公平竞争的精神相互理解的体育活动来教育青年,从而为建立一个和平的、更美好的世界作出贡献。”

(5) 圣火 奥运圣火首次出现在 1928 年阿姆斯特丹奥运会。当时是顾拜旦提出了这一想法,但仅限于在体育场附近的一个喷泉盛水盘上点燃圣火。1934 年,国际奥委会确认燃点圣火仪式,并于 1936 年 7 月 20 日在奥林匹亚举行了取火仪式(柏林奥运会)。





(6) 吉祥物 在奥运史上,吉祥物第一次出现在1972年慕尼黑奥运会上。此后吉祥物就成为构成一届奥运会形象特征的主要成份。国际奥委会和历届奥运会组委会对吉祥物的设计要求都很高,每一届奥运会吉祥物的揭晓都吸引了世界的关注,成为当届奥运会的亮点。



Athenà Phévos

(7) 奖牌 1896年,在雅典举行的第一届现代奥林匹克运动会上,冠军获得的是一枚银质奖章和一个橄榄枝做的花冠,亚军获得的是一枚铜质奖章和一顶桂冠。第二届奥运会在巴黎举行,竞赛规程规定要颁发“特别富有艺术意义”的奖品,结果取消了奖章,给每个奥运会参加者发了1枚长方形的纪念章,图案是勇士手执橄榄枝。随后几届奥运会,奖章图案设计各具风格,没有形成固定的样式。直到1928年,奥运会在荷兰的阿姆斯特丹举行,奖章由意大利佛罗伦萨艺术家朱塞佩·卡西奥里教授设计,图案是象征友爱、和睦、团结的手抱橄榄枝的女塑像。这枚奖章不仅授予运动员,也授予与奥运会同时举行的艺术竞赛的优胜者。自此,以后各届奥运会奖章正面的图案保持不变,只把举办地名与届数作相应地变更。



3. 历届夏季奥运会战绩 (见表 1-1)

表 1-1 历届夏季奥运会战绩表

届数	举办城市	举办国家	时间	金牌榜 (前三名)	备注
1	雅典	希腊	1896	美国 11、希腊 10、德国 7	
2	巴黎	法国	1900	法国 26、美国 20、英国 17	
3	圣路易斯	美国	1904	美国 70、古巴 5、德国 4	参赛国最少 (12)
4	伦敦	英国	1908	英国 56、美国 23、瑞典 8	
5	斯德哥尔摩	瑞典	1912	瑞典 24、美国 23、英国 10	
6	柏林	德国	1916		一战停办
7	安特卫普	比利时	1920	美国 41、瑞典 19、英国 15	
8	巴黎	法国	1924	美国 45、芬兰 14、法国 13	
9	阿姆斯特丹	荷兰	1928	美国 22、德国 10、芬兰 8	
10	洛杉矶	美国	1932	美国 41、意大利 12、法国 10	中国首次参加
11	柏林	德国	1936	德国 33、美国 24、匈牙利 10	
12	赫尔辛基	芬兰	1940		二战停办
13	伦敦	英国	1944		二战停办
14	伦敦	英国	1948	美国 38、瑞典 16、法国 10	
15	赫尔辛基	芬兰	1952	美国 40、前苏联 22、匈牙利 16	新中国首次参加
16	墨尔本	澳大利亚	1956	前苏联 37、美国 32、澳大利亚 13	麻烦最多