



青少年人生礼仪**指导丛书**

QINGSHAONIAN RENSHENG LIYI ZHIDAO CONGSHU

卡内基说：“一个人的成功，15%是靠专业知识，85%是靠人际关系和处世能力。”人际关系和处世能力都要透过人际交往才能逐步历练成熟，而透过礼仪习惯，青少年朋友们才会进入一个真实广阔的世界，学会表达，建立正确的自我形象，和他人建立和谐融洽的关系。

青少年 体育比赛中 应该懂得的礼仪

▶ 文明礼仪在身边 ◀

本书编写组◎编



中国出版集团
世界图书出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年体育比赛中应该懂得的礼仪 / 《青少年体育比赛中应该懂得的礼仪》编写组编. —广州: 广东世界图书出版公司, 2010. 5

ISBN 978 - 7 - 5100 - 1588 - 5

I. ①青… II. ①青… III. ①运动竞赛 - 礼仪 - 青少年读物 IV. ①G808.2 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 083894 号

青少年体育比赛中应该懂得的礼仪

责任编辑: 王 红 张梦婕

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@gdst. com. cn, edksy@sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2012 年 5 月第 1 版第 2 次印刷

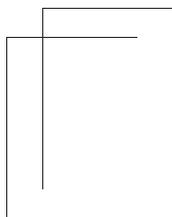
开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 1588 - 5/G · 0574

定 价: 25.80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。



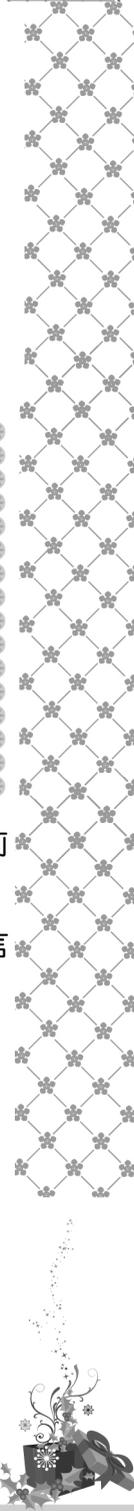
前 言

礼仪是一种世界性的文化现象,而体育作为人类社会文化的重要组成部分之一,从一开始便受到礼仪的影响。东西方体育发展史表明,文明孕育了体育,体育又推动着文明,而体育文明最重要的表现形式就是体育礼仪。青少年在日常生活中,同样有许多体育礼仪知识需要认识、了解。

体育比赛礼仪是指人们在体育活动中,以道德为核心,按一定的程序和规则来表现公平竞争、律己敬人的行为准则和规范,它是体育文明的重要标志。体育礼仪的内涵是以文明和道德风尚来捍卫和弘扬“相互了解、友谊、团结和公平竞争”的体育精神。

体育礼仪作为一种体育文化,根本意义是尊重参与体育运动的每一个人。体育运动是群众性活动,所以参加的人不可避免地存在着各种差异,特别是大型国际赛事,来自各国的运动员、教练员、裁判员和观众的肤色、衣着、语言、生活习惯以及行为表达方式等都不尽相同。如果青少年们都能够懂礼仪、知礼仪、行礼仪,将来才能够更好地协调和维系体育赛事的方方面面,从而为体育运动创造出一种和谐与友好的氛围,这样不仅使体育工作者能以比较客观和公正的态度来看待别人和自己,同时也使运动员能够虚心地吸取别人精湛的技艺,不断丰富自己。

体育运动强调强身健体,体育比赛则上升到竞技与竞争,在这个过程中,如果参与人员不懂得礼仪的话则有可能违背体育运动的根本性质,为了赢得





奖牌和荣誉而破坏和谐,使体育运动得不到健康的发展,所以青少年学习和了解体育礼仪显得尤为重要。

在赛场上观众群体是不可缺少的一部分,为了鼓励自己的同胞而摇旗呐喊,擂鼓震天,使得运动健儿们备受鼓舞,英姿勃发,发挥得更加出色,这样的情况是我们所期望看到的。体育比赛一般都比较激烈紧张,偶然性强,参与者的个性也比较张扬,并且极易发生摩擦和冲突,如果观众不懂礼仪或没有自觉地践行礼仪,就可能破坏和谐的氛围。

体育运动涉及各种体育仪式、各项体育比赛及各类体育活动参加人员之间的相互关系。体育运动的特殊性决定了体育礼仪与其他活动礼仪不同。除了上面讲到的,本书还介绍了运动会仪式、发奖仪式和礼节及单项比赛应该懂得的礼貌礼节等。

希望青少年通过阅读本书,能够对一些基本的体育礼仪知识有所了解,争当文明的体育活动参与者。



目录

Contents

| | | | |
|--------------|----|-------------|----|
| 体育礼仪概述 | | 交谈礼仪 | 33 |
| 体育和礼仪 | 1 | 学会说“对不起” | 36 |
| 礼仪和体育礼仪的内涵 | 5 | “请”字当头 | 37 |
| 运动会仪式与礼仪 | | 交谈中应注意的方面 | 38 |
| 运动会的开幕式 | 8 | 称谓礼仪 | 41 |
| 运动会的闭幕式 | 9 | 介绍礼仪 | 44 |
| 运动会的入场式 | 9 | 交往应该保持的距离 | 47 |
| 运动会颁奖仪式 | 10 | 运动员礼仪 | |
| 升旗仪式的礼仪 | 11 | 运动场上的礼仪 | 50 |
| 比赛的抽签仪式 | 12 | 运动员要尊重对手 | 51 |
| 比赛中申诉的礼节 | 13 | 运动员要尊重贵宾 | 53 |
| 体育活动人员礼仪 | | 运动员要尊重观众 | 53 |
| 保持干净整洁 | 15 | 运动员要尊重自己 | 54 |
| 服饰礼仪的基本原则 | 17 | 运动员要尊重队友 | 55 |
| 体育场馆着装应注意的问题 | 18 | 运动员要尊重裁判员 | 56 |
| 选适当的发型 | 19 | 体育比赛中的服饰礼仪 | |
| 站姿礼仪 | 21 | 田径运动员的服饰如何 | 60 |
| 保持正确的坐姿 | 22 | 足球运动员的服饰如何 | 60 |
| 优美的走姿 | 24 | 篮球运动员的服饰如何 | 61 |
| 蹲姿的礼仪 | 26 | 排球运动员的服饰如何 | 62 |
| 得当的形体语言 | 28 | 网球运动员的服饰如何 | 62 |
| 交际语言的使用 | 30 | 乒乓球运动员的服饰如何 | 63 |



| | | | |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 羽毛球运动员的服饰如何 | 64 | 排队入场 | 183 |
| 手球运动员的服饰如何 | 64 | 进场后对号入座 | 183 |
| 摔跤运动员的服饰如何 | 65 | 配合安检工作 | 184 |
| 柔道运动员的服饰如何 | 66 | 进退场时迟到早退很不好 | 184 |
| 举重运动员的服饰如何 | 67 | 比赛中观众应遵守哪些礼仪 | |
| 体操运动员的服饰如何 | 67 | 守则 | 185 |
| 游泳、跳水运动员的服饰 | | 观众怎样向运动员表示 | |
| 如何 | 68 | 敬意 | 186 |
| 水球运动员的服饰如何 | 69 | 对手机进行设置 | 186 |
| 击剑运动员的服饰如何 | 69 | 友善的观“战”使运动员受到 | |
| 自行车运动员的服饰如何 | 70 | 鼓舞 | 187 |
| 马术运动员的服饰如何 | 70 | 在比赛过程中的啦啦队 | |
| 射击运动员的服饰如何 | 71 | 礼仪 | 188 |
| 射箭运动员的服饰如何 | 71 | 观众通常怎样向运动员 | |
| 技巧运动员的服饰如何 | 72 | 祝贺胜利 | 189 |
| 健美运动员的服饰如何 | 72 | 观众如何向贵宾致意 | 189 |
| 单项比赛礼仪 | | 向优胜运动员投掷鲜花 | |
| 田径运动 | 73 | 意义何在 | 190 |
| 球类项目 | 82 | 正确地鼓掌加油 | 190 |
| 重竞技项目 | 111 | 观赛时的语言文明 | 192 |
| 体操和艺术体操项目 | 124 | 看比赛遇突发事件不要慌 | 193 |
| 游泳项目 | 133 | 真诚尊重残疾人运动员 | 194 |
| 水上项目 | 139 | 帮残疾人要先征得同意 | 195 |
| 全能项目 | 146 | 集体造型要有组织 | 197 |
| 冰雪项目 | 150 | 观赛造型传递无限激情 | 198 |
| 其他项目 | 161 | 与外国人交往需注意的 | |
| 观众礼仪 | | 礼仪 | 199 |
| 观众准时入场 | 182 | 观赛后注意事项 | 200 |



体育礼仪概述

体育和礼仪

体 育

“体育”一词的来源和演化

体育虽然有悠久的历史，然而“体育”一词却出现得较晚。在“体育”一词出现前，世界各国对体育这一活动过程的称谓都不相同。

“体育”一词，其英文是 physical education，指的是以身体活动为手段的教育，直译为身体的教育，简称为体育。

1762年，卢梭在法国出版了《爱弥尔》一书。他使用“体育”一词来描述对爱弥尔进行身体的养护、培养和训练等身体教育过程。由于这本书激烈地批判了当时的教会教育，而在世界引起很大反响，因此“体育”一词同时也在世界各国流传开来。从这里我们可以清楚地看到，“体育”一词的最初产生是起自于“教育”一词，它最早的含意是指教育体系中的一个专门领域。到19世纪，世界上教育发达国家都普遍使用了“体育”一词。

我国体育历史悠久，但“体育”却是一个外来词。19世纪中叶，德国和瑞典的体操传入我国，随后清政府在兴办的洋学堂中设置了“体操课”。1902年左右，一些在日本留学的学生引入了“体育”这一术语。1904年湖



北幼稚园开办章程中提到对幼儿进行全面教育时说：“保全身体之健旺，体育发达基地。”在1905年《湖南蒙养院教课说略》上也提到：“体育功夫，体操发达其表，乐歌发达其里。”

我国最早创办的体育团体是1906年上海的“沪西士商体育会”。1907年我国著名女革命家秋瑾在绍兴也创办了体育会。同年，清皇朝学部的奏折中也开始有“体育”这个词。辛亥革命以后，“体育”一词就逐渐运用开来。

随着西方文化不断涌入我国，学校体育的内容也从单一的体操向多元化发展，课堂上出现了篮球、田径、足球等。许多有识之士提出不能把学校体育课称体操课了，必须理清概念层次。1923年，在《中小学课程纲要草案》中，正式把“体操课”改为“体育课”。从此，“体育”一词成了标记学校中身体教育的专门术语。

体育的意义和概念

体育是人类社会发展中，根据生产和生活的需要，遵循人体身心的发展规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质，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目的、有意识、有组织的社会活动，是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。体育的概念通常有3种理解。

1. 体育的广义概念，亦称“体育运动”。是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分，其发展受一定社会的政治和经济的制约，并为一定社会的政治和经济服务。

2. 体育的狭义概念，亦称“体育教育”。是一个发展身体，增强体质，传授锻炼身体的知识、技能，培养道德和意志品质的教育过程；是对人体进行培育和塑造的过程；是教育的重要组成部分；是培养人全面发展的一个重要方面。

3. 竞技运动，亦称“竞技体育”。指为了战胜对手，取得优异运动成绩，最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等





方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和竞赛。含运动训练和运动竞赛两种形式。特点是：

- (1) 充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力；
- (2) 激烈的对抗性和竞赛性；
- (3) 参加者有充沛的体力和高超的技艺；
- (4) 按照统一的规则竞赛，具有国际性，成绩具有公认性；
- (5) 娱乐性。

当今世界所开展的竞技运动项目是社会历史的产物。早在公元前 700 多年的古希腊时代，就出现了赛跑、投掷、角力等项目，发展至今已有数百种之多。普遍开展的项目有田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、举重、游泳、自行车等。各国、各地区还有自己特殊的民族传统项目，如中华武术，东南亚地区的藤球、卡巴迪等。其发展与国家、地区的政治、经济、文化教育、科学技术密切相关。

礼 仪

礼仪的由来

礼仪作为人际交往的重要行为规范，它不是随意凭空臆造的，也不是可有可无的。了解礼仪的起源，有利于认识礼仪的本质，自觉地按照礼仪规范的要求进行社交活动。对于礼仪的起源，研究者们有各种观点，可大致归纳为以下几种。

有一种观点认为，礼仪起源于祭祀。东汉许慎的《说文解字》对“礼”字的解释是这样的：“履也，所以示神致福也。”意思是实践约定的事情，用来给神灵看，以求得赐福。“礼”字是会意字，“示”指祭祀时盛祭品的器皿，从中可以分析出，“礼”字与古代祭祀神灵的仪式有关。古时祭祀活动不是随意进行的，它是严格地按照一定的程序、一定的方式进行的。郭沫若在《十批判书》中指出：“礼之起，起于祀神，其后扩展而为人，更其后而为吉、凶、军、宾、嘉等多种仪制。”这里讲到了礼仪的起源，以及礼仪的发展过程。





祭 祀

有一种观点认为，礼仪起源于法庭的规定。在西方，“礼仪”一词源于法语的“Etiquette”，原意是法庭上的通行证。古代法国为了保证法庭中活动的秩序，将印有法庭纪律的通告证发给进入法庭的每个人，作为遵守的规矩和行为准则。后来“Etiquette”一词进入英文，演变为“礼仪”的含义，成

为人们交往中应遵循的规矩和准则。

另外还有一种观点认为，礼仪起源于风俗习惯。人是不能离开社会和群体的，人与人在长期的交往活动中，渐渐地产生了一些约定俗成的习惯，久而久之这些习惯成为了人与人交际的规范，当这些交往习惯以文字的形式被记录并同时被人们自觉地遵守后，就逐渐成为了人们交际固定的礼仪。遵守礼仪，不仅使人们的社会交往活动变得有序，有章可循，同时也能使人与人在交往中更具有亲和力。1922年《西方礼仪集萃》一书问世，开篇这样写道：“表面上礼仪有无数的清规戒律，但其根本目的在于使世界成为一个充满生活乐趣的地方，使人变得和易近人。”

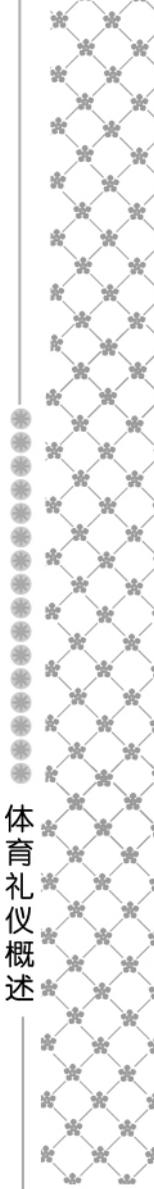
从礼仪的起源可以看出，礼仪是在人们的社会活动中，为了维护一种稳定的秩序，为了保持一种交际的和谐而应运而生的。一直到今天，礼仪依然体现着这种本质特点与独特的功能。

礼仪的概念

礼仪就是律己、敬人的一种行为规范，是表现对他人尊重和理解的过程和手段。

礼仪的“礼”字指的是尊重，即在人际交往中既要尊重自己，也要尊重别人。古人讲“礼仪者敬人也”，实际上是一种待人接物的基本要求。礼





仪的“仪”字顾名思义，仪者仪式也，即尊重自己、尊重别人的表现形式。总之礼仪是尊重自己、尊重别人的表现形式，进而言之，礼仪其实就是交往艺术，就是待人接物之道。

礼仪是指人们在社会交往中受历史传统、风俗习惯、宗教信仰、时代潮流等因素影响而形成的，既为人们所认同，又为人们所遵守，以建立和谐关系为目的的各种符合交往要求的准则和规范的总和。总而言之，礼仪就是人们在社会交往活动中应共同遵守的行为规范和准则。

从个人修养的角度来看，礼仪可以说是一个人内在修养和素质的外在表现。

从交际的角度来看，礼仪可以说是人际交往中适用的一种艺术、一种交际方式或交际方法，是人际交往中约定俗成的示人以尊重、友好的习惯做法。

从传播的角度来看，礼仪可以说是在人际交往中进行相互沟通的技巧。

礼仪的作用

礼仪是人们生活和社会交往中约定俗成的，人们可以根据各式各样的礼仪规范，正确把握与外界的交往尺度，处理好人与人的关系。如果没有这些礼仪规范，往往会使人们在交往中感到手足无措，乃至失礼于人，闹出笑话。所以，熟悉和掌握礼仪，就可以做到触类旁通，待人接物恰到好处。

礼仪是塑造形象的重要手段。在社会活动中，交谈讲究礼仪，可以变得文明；举止讲究礼仪，可以变得高雅；穿着讲究礼仪，可以变得大方；行为讲究礼仪，可以变得美好……只要讲究礼仪，事情都会做得恰到好处。总之一个人讲究礼仪，就可以变得充满魅力。

礼仪和体育礼仪的内涵

中国古代体育，包括宫廷体育和民间娱乐，都有一个程式或规则来体现现代体育文化中的“礼”。例如，公元前 11 世纪至公元前 771 年间在各种



礼仪场合举行的射箭活动（也就是射礼），就严格按照礼仪规范进行，并在音乐的伴奏下完成动作，是体育与礼仪文化、教育和艺术相结合的典范。我国古代足球重要史料《鞠城铭》记载有“其例有常”，说的就是比赛始终要有一个稳定的竞赛规则，比赛双方都必须按照规则来进行，必须合乎竞赛的“礼”。这些都对后世体育礼仪的发展产生了深远的影响。

西方体育是在公元前8世纪至公元前5世纪的古希腊开始形成的。古希腊由城邦组成，战乱连年，各城邦为了战争都积极训练士兵，体育是培养能征善战士兵的有力手段。后来斯巴达王和伊利斯王签订了“神圣休战月”条约，为准备兵源而进行军事训练和体育竞技逐渐变为和平与友谊的运动会。古希腊是泛神论的民族，他们崇拜诸神。在祭神活动中，人们多以表现健康的裸体竞技和表现美的健身舞蹈与神同欢。这种宗教活动按一定的程式和规则逐渐演变成地方性竞技赛会。

从世界体育运动的发展史可以看出，体育活动一开始是带有政治和宗教色彩的，在表现形式上遵从某种程式或神圣的礼节。随着社会的发展和文明的进步，体育在为政治和宗教服务的同时，逐渐走向了自我发展的道路，竞技体育开始规范化和专业化，并纳入一系列规则和包括观众在内的各种不同形式的礼仪程式规范，最终形成了独具特色的体育文化和礼仪。

体育礼仪促进了体育文明。能对体育礼仪做充分诠释的，当属现代奥林匹克运动会。经过100多年发展的奥运会已经成为展示一个国家精神文明和礼仪文化的舞台。无论是隆重的开闭幕式、火炬传送仪式、优胜者游行、欢宴、接受桂冠等仪式，还是各个比赛项目独特的赛场文化，礼仪无处不在，并已经成为奥林匹克体育运动不可分割的一部分。现代社会经济、科技和教育的进步使体育规模和范围不断扩大，内容和形式愈加丰富多彩。交织在体育仪式、竞技、规则和观赏各方面的体育礼仪也在不断发展，并极大地促进了体育在力、美与激情上的和谐统一。

国际运动会开幕式的礼仪状况反映了东道国的精神面貌和文化底蕴；在赛场上，运动员、教练员和观众的礼仪表现反映出他们的素质高低，也间接反映了他们所在国家的文明程度。所以我们说，当运动员代表国家出现在国际体坛上时，他已不仅仅是一名运动员，还是一名传播民族精神文



明的使者，他的一举一动都在影响着国家的形象和声誉，懂礼、知礼、行礼才能塑造良好形象。因此，塑造形象也是体育礼仪的另一大功能。体育礼仪的精神内涵是道德修养，外在表现是一系列的规范举止，塑造内外兼修的良好形象是体育礼仪的最终目的。体育运动的各种仪式都是某种形象的展示。

体育礼仪还有促进和谐的功能。体育礼仪作为一种体育文化，根本意义是尊重参与体育运动的每一个人。体育运动是群众性活动，所以参加的人不可避免地存在着各种差异，特别是大型国际赛事，来自各国的运动员、教练员、裁判员以及观众的肤色、衣着、语言、生活习惯以及行为表达方式等都不尽相同。如果大家都懂礼仪、知礼仪、行礼仪，就能很好地协调和维系体育赛事的方方面面，从而为体育运动创造出一种和谐与友好的氛围，使体育工作者能以比较客观和公正的态度来看待别人和自己，虚心地吸取别人精湛的技艺，不断丰富自己。

体育礼仪是一种道德上的规范，它告诉人们在体育活动中应该有什么样的言行举止。体育比赛激烈紧张，偶然性强，参与者的个性也比较张扬。运动员懂礼仪、自觉地践行礼仪，才能尊重裁判，遵守规程，尊重观众，从而尽最大可能展示自我风采；观众懂礼仪、自觉地践行礼仪，才能按体育项目的要求做到文明观赛。所以，倡导体育礼仪是创建赛场文明与和谐不可缺少的因素。



运动会仪式与礼仪

运动会的开幕式

举办大型的运动会，一般都安排象征运动会开始的开幕仪式。统筹安排并精心设计好运动会的开幕式，是一项比较艰巨而又复杂的工作。一次成功的开幕式，对于激发运动员的比赛热情，鼓舞他们的斗志，做好宣传与吸引千百万群众，有着重要的意义。

我国以往举办的几届全国运动会的经验表明，开幕式成功与否的关键之一，在于组织是否落实和领导是否有力。

承办运动会的开幕式，首先要成立人员精干的领导小组，其职责是领导、指挥、协调和监督开幕式的一切筹备、操练以及表演工作，并向整个运动会的组委会负责。在领导小组下，可设主题设计组、编导组、场地组、联络组、后勤组和治安组等。这些组的主要负责人，可以由领导小组成员兼职，也可以另外聘请。同时，领导小组应明确规定各自的任务。

主题设计组：主要负责大会开幕和闭幕仪式的程序设计，仪式的内容、主题思想以及表现方式。其中，主题思想的设计尤为重要，在考虑时间、地点、规模的基础上，使开幕式表演设计体现出时代性、民族性、艺术性和创造性。如我国第5届全运会和第6届全运会开幕式上的大型团体操，都很成功地体现了上述“四性”。主题设计组应由体育、文艺等方面的专家组成，并负责设计工作。



编导组：负责按主题设计提出的要求和任务组成若干表演组，并编排导演有关表演内容。编导组负责人由相关领域的专家担任，表演组则由基层学校、文艺团体、体育运动队以至工矿企业职工中选拔组成。

场地组：负责开幕式场地的布置和维修工作，如草皮培植、花卉设计、通讯电路等等。

联络组：负责上下级组织、横向协作单位之间有关情况的联络、汇报和沟通工作，以便领导小组及时掌握工作和全局。

后勤组：负责上述有关人员工作全过程的衣、食、住、行的保障工作。

治安组：负责开幕式环境的防盗、防暴、防火以及交通、秩序和设施的安全工作。

开幕式具体内容的设置和顺序通常是：大会主持人宣布大会开幕；运动员入场；领导致词；运动员退场；体操和歌舞表演；读大会贺词。其间，还可视情况插入放气球和信鸽、大会点火式等内容。

运动会的闭幕式

运动会的闭幕式一般比较简单。但它是整个运动会的一个组成部分，是运动会结束时的又一高潮。

闭幕式也应由领导小组负责整个编排、内容选择和程序确定等工作。通常，闭幕式的内容和顺序安排是：主持人宣布闭幕大会开始；领导总结；宣布比赛成绩；发奖；主持人宣布运动会闭幕。

运动会的入场式

运动会的入场式，是整个运动会开幕式的一个前奏。入场式是运动员按一定的排列阵容步入会场，接受主席台和观众检阅的一种隆重仪式。威武庄严和神采奕奕的入场式表演，能充分展示运动员的精神面貌，激发场下观众和电视观众关心、热爱体育运动的热情。

入场式的队伍安排，通常由以下方阵组成：旗手，女子鲜花方阵，男



子红旗方阵，各运动队方阵，东道主方阵。有时，女子鲜花方阵也可以改成女子舞蹈方阵，甚至管弦乐队方阵等等。

入场式上，各队入场的顺序大体为：

(1) 若是国际比赛，则各队按其所代表国家英文字母的顺序先后排列入场，东道国代表队排在最后。

(2) 若是国内比赛，则各队按地区或中文笔画的多少等来排列入场顺序，但东道主（运动会的主办城市、地区或单位）的代表队总是排在最后。

入场路线一般都由主席台左侧开始，最后进入场地中央时，则按先左后右的顺序面向主席台，成纵队排列。

从各个代表队来讲，组成方阵时一般都以女运动员在前，男运动员在后，高个子排在前，矮个子排在后的顺序排列；入场时，要求步履整齐，昂首挺胸；经过主席台时可以挥手致意、呼口号或者向主席台行注目礼。各队入场时选择的服装要求整齐划一，服饰要大方鲜艳。

运动会颁奖仪式

运动员参加颁奖仪式时，要修饰自己的仪容仪表：穿好领奖服，擦净脸上的汗水，到大会颁奖地点等候。无论自己的名次如何，运动员在此时此刻都要像英雄一样面带笑容，精神饱满。

主席台依次按照季军、亚军和冠军的顺序宣布获奖运动员名单。运动



运动会颁奖仪式

员听到自己的名字后要信步登上领奖台，然后向观众招手致意并与同台获奖运动员握手以示相互祝贺。这些礼节性的动作完毕后，运动员要姿势端正地站在领奖台上，切忌左顾右盼，交头接耳，也不要有小动作。集体项目运动员上台领奖时，队伍要





整齐，一般由队长代表本队与他队队长握手，其他队员则保持良好的站立姿态。

在接受奖牌时，运动员一定要彬彬有礼，面带微笑，感谢之情要由衷而发，不能傲慢敷衍。授奖之前，经常会有礼仪小姐向运动员献花或赠送小礼品，这时运动员应该倾身向礼仪小姐点头致意，双手接过鲜花的同时说声“谢谢”，然后左手持花，自然挺立，静等授奖。授奖时，颁奖者会把奖牌戴在运动员的脖子上，运动员要欠身以方便颁奖者给自己戴奖牌，同时要说“谢谢”。在受到握手或亲吻时，应愉快接受，并致谢意。接受奖牌后，运动员要举起奖牌向观众致意，并给记者留一定的摄影时间。

升旗仪式的礼仪

五星红旗，是我们伟大祖国的象征，尊重国旗，就是尊重自己的祖国。面对冉冉升起的国旗，通过自己的举止神态，把对祖国、对人民的爱表达出来。此时此刻，爱祖国，不是纸上谈兵，要有真情实感。举止、神态严肃而庄重是升降国旗仪式上的基本礼仪。

在参加体育比赛的开幕式仪式上，也要了解一些基本的升旗仪式礼仪。参加升、降国旗仪式要做到以下的礼仪要求。

(1) 保持安静。听到集合的信号，应迅速站好队并保持整齐的队形，保持安静。切忌自由行动、嬉闹说笑和东张西望。

(2) 神态肃穆。五星红旗在蓝天下升起，所用的时间是很短的。但是，为了这短短的一瞬间，我们的前辈、长辈前仆后继进行了一个世纪漫长而艰苦卓绝的斗争。任何一个有正义感、爱国心的青少年，面对国旗，都不会无动于衷的。面对国旗肃



庄严神圣的升旗仪式

