

国家中等职业教育改革发展示范学校建设系列教材

体育与健康

TIYU YU JIANKANG

主编 / 梅素琴



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

国家中等职业教育改革发展示范学校建设系列教材

体育与健康

主 编 梅素琴
副主编 吴盼盼
参 编 刘谊斌 李光伟
陈旭哲 康丽丽
主 审 胡建华



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/梅素琴主编. —长沙: 中南大学出版社, 2014. 7

ISBN 978 - 7 - 5487 - 1105 - 6

I. 体... II. 梅... III. ①体育 - 高等学校 - 教材②健康教育 - 高等学校 - 教材 IV. G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014) 第 145726 号

体育与健康

梅素琴 主编

☐责任编辑 陈 澍

☐责任印制 易建国

☐出版发行 中南大学出版社

社址: 长沙市麓山南路

邮编: 410083

发行科电话: 0731-88876770

传真: 0731-88710482

☐印 装 长沙市宏发印刷有限公司

☐开 本 787 × 1092 1/16 ☐印张 10 ☐字数 245 千字

☐版 次 2014 年 7 月第 1 版 ☐2014 年 7 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 978 - 7 - 5487 - 1105 - 6

☐定 价 20.00 元

图书出现印装问题, 请与经销商调换

国家中等职业教育改革发展示范学校建设系列教材

编 委 会

名誉主任 仇贻鸿

主 任 周金葵

副 主 任 陈爱华

委 员 项 薇 王志泉 兰景贵 鲍国荣

吴 钧 洪在有 石其富 巫惠林

王丁路 何耀明 朱孝平 余晓春

金尚昶 范秀芳

本书编审人员

主 编 梅素琴

副主编 吴盼盼

参 编 刘谊斌 李光伟 陈旭哲 康丽丽

审 稿 胡建华

前 言

职业教育是为经济社会发展提供基础性技能型人才的重要阵地，是我国教育体系的重要组成部分。多年以来，我国职业教育培养了大量具有专业理论知识、熟练操作技能和良好教育素质的劳动者，为社会发展做出了重要贡献。国家中等职业教育改革发展示范学校项目建设，将大大加强技能人才培养的力度，加快技能人才培养的步伐，使项目建设单位在我国职业教育发展中发挥更为显著的引领、示范和辐射作用。为了深度推进示范学校项目建设，进一步提升学校综合办学实力、核心竞争力，使学校成为全国中等职业学校教育改革的示范、教学质量的示范、育人的示范，金华市高级技工学校课程体系与教学内容等方面进行了改革。根据新课程标准，结合学校实际，组织编写了《体育与健康》教材。

本书共十一章。第一章、第二章为理论知识，阐述了体育概况，学校体育的由来、地位，系统介绍了体育欣赏的内容和形式、体育锻炼的科学指导、奥林匹克文化，阐述了现代健康观，介绍了体育锻炼与健康、营养与体重的控制、运动损伤与防治等方面的知识。第三章到第十一章为运动实践，在传统项目的基础上增加了排舞、气排球、体育游戏、棋类知识、休闲等项目，介绍了有群众基础并有良好锻炼价值的运动项目的技术和方法，让学生在参与和欣赏过程中形成锻炼意识和锻炼习惯，发展运动能力。本教材编写非常重视图文并茂效果，文中引入图片丰富。这些图片来自陈莉琳编著的《羽毛球入门》、刘青主编的《大学体育与健康教程》、李凤华主编的《高职体育教程》以及百度百科网站、<http://image.baidu.com>、<http://baike.baidu.com>、<http://jingyan.baidu.com>、<http://image.so.com> 等处，在此特作说明。

胡建华老师主审了本书，李胜军老师参与了本书的资料整理和校稿等工作，本书编写中还得到了金华市高级技工学校副校长陈爱华老师的热情帮助和指正，在此一并表示感谢。

限于编者水平，书中难免会有疏漏和不妥之处，恳请读者批评指正。

编 者

2014 年 6 月

目 录

第一章 体育文化知识	(1)
第一节 体育概述	(1)
第二节 体育欣赏	(3)
第三节 体育锻炼的科学指导	(4)
第四节 奥林匹克运动会简介	(6)
第二章 体育健康知识	(10)
第一节 体育锻炼与健康	(10)
第二节 营养和体重控制	(13)
第三节 运动损伤与防治	(15)
第三章 田径健身运动	(18)
第一节 健身走	(18)
第二节 健身跑	(21)
第三节 健身跳	(26)
第四节 健身投	(29)
第四章 篮球运动	(34)
第一节 篮球运动概述	(34)
第二节 篮球基本技术	(35)
第三节 篮球基本战术及练习	(41)
第四节 篮球比赛规则	(45)
第五节 篮球考核项目	(48)
第五章 排球运动	(49)
第一节 排球运动概述	(49)
第二节 排球基本技术	(50)
第三节 排球基本战术及练习	(55)
第四节 排球比赛规则	(58)

第五节 排球考核项目	(60)
第六章 足球运动	(62)
第一节 足球运动概述	(62)
第二节 足球基本技术	(63)
第三节 足球基本战术及练习	(70)
第四节 足球比赛规则	(72)
第五节 足球考核项目	(74)
第七章 乒乓球运动	(75)
第一节 乒乓球运动概述	(75)
第二节 乒乓球基本技术	(76)
第三节 乒乓球基本战术及练习	(80)
第四节 乒乓球比赛规则	(83)
第五节 乒乓球考核项目	(85)
第八章 羽毛球运动	(86)
第一节 羽毛球运动概述	(86)
第二节 羽毛球基本技术	(91)
第三节 羽毛球基本战术及练习	(99)
第四节 羽毛球比赛规则	(103)
第五节 羽毛球考核项目	(104)
第九章 棋类知识	(105)
第一节 跳 棋	(105)
第二节 五子棋	(107)
第三节 军 棋	(108)
第四节 中国象棋	(109)
第五节 围 棋	(111)
第十章 体操与舞蹈	(113)
第一节 技 巧	(113)
第二节 双 杠	(114)
第三节 形体练习	(118)
第四节 健美操	(121)

第五节 排 舞	(127)
第十一章 休闲运动	(131)
第一节 踢毽子	(131)
第二节 跳 绳	(134)
第三节 拔 河	(136)
第四节 气排球	(140)
第五节 体育游戏	(144)
附录 考核项目	(148)
参考文献	(150)

第一章 体育文化知识

学习指导

- ◆ 学习体育的目的和任务
- ◆ 如何欣赏体育比赛
- ◆ 了解体育锻炼的科学指导
- ◆ 了解奥林匹克运动的发展史

教师寄语

体育包括竞技体育、娱乐体育、大众体育、学校体育。体育是以身体练习为基本手段,以增强体质,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。它维系生命且又促进健康,让你享尽生活的无限乐趣、感受奋勇拼争的无上荣光,使心中重燃激情的火焰,有勇气翱翔在浩渺苍穹。

第一节 体育概述

一、体育的起源

体育一词来源于英文“physical education”,指的是以身体活动为手段的教育,直译为身体教育,简称体育。在古希腊,游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。17—18 世纪,在西方的教育中也有打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等活动,只是尚无统一的名称。18 世纪末,德国的 J. C. F. 古茨穆茨曾把这些活动分类、综合,统称为“体操”。进入 19 世纪,一方面是德国形成了新的体操体系,并广泛传播于欧美各国;另一方面是相继出现了多种新的运动项目。在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目,建立起“体育是以身体活动

名人名言

在教育上,实践必须先于理论,
而身体的训练须在智力之先。
——(古希腊哲学家)亚里士多德



为手段的教育”这一新概念。于是,在相当长的一段时间里,“体操”和“体育”两个词并存,相互混用,直到20世纪初才逐渐在世界范围内被统称为“体育”。

由于我国闭关自守,直到19世纪中叶,德国和瑞典的体操才传入我国,随后清政府在兴办的“洋学堂”中设置了“体操科”。1902年左右,一些在日本留学的学生从日本带回了“体育”这一术语。随着西方文化的不断涌入,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。当时许多有识之士提出不能把学校体育课称体操课,必须理清概念层次。1923年,在《中小学课程纲要草案》中,正式把“体操科”改为“体育课”。

二、体育的概念

关于“体育”的概念,目前有多种解释,美国百科全书用“physical education and sport”,即体育与运动。解释为“泛指一切非生产性的体力活动,即从兴趣出发,以竞技为目标和以强健身体为目的的体力活动。”

国际名词协会出版的《体育名词术语》中“Physical culture”直译为身体文化,一般译作体育。解释为广义文化的一部分,它综合各种身体练习(活动)来提高人的生物学潜能(力)和精神潜力的范畴、规律、制度和物质条件。

我国对体育概念有狭义和广义两种说法。狭义上是指身体的教育;广义上是身体教育、竞技运动、身体锻炼三者的总称。目前我国对体育概念的解释是:体育是一种特殊的社会现象,它是以发展身体、增强体质、促进健康为基本特征的教育过程和社会文化活动,包括身体教育、竞技运动、身体锻炼三个方面的内容。

三、学校体育

(一) 学校体育(School Physical Education)

学校体育是随着教育的发展而逐步形成体系的,是学校教育的重要组成部分,是实施全民健身的基础。

在欧洲,古希腊已将体育列为教育内容。特别是在封建领主割据的时代,军事体育是统治阶级的特殊需要,因而“骑士七艺”(骑马、游泳、投枪、击剑、打猎、下棋、吟诗)成为骑士教育的主要内容;18世纪后期,普鲁士教育家J. B. 巴泽多把卢梭的教育观点运用于德国,在所

名人名言

在罗马,对士兵的训练是非常严格的,目的在于用一切可能的方法强壮士兵的体力,除了使用武器和各种正规训练外,还广泛地练习跑步、跳跃、撑杆跳高。

——恩格斯《军队》



开办的泛爱学校中,比较突出体育与劳动的结合,学生每天2小时读书,体育和音乐3小时。在此基础上,形成了较早的学校体育体系。中国的学校体育,起源于周代的“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)。射、御是军事投射和身体训练,礼、乐中的舞蹈也有锻炼身体的功效。学校体育形成主要在近代。清末,1901年废除科举;1903年仿照外国兴办学堂,在课程中开设“体操科”,每周2~3课时;1923年学校课程纲要开始把“体操科”改为体育课,每周2~3学时。而学校体育体系的建立完善还在新中国成立以后,1952年成立教育部体育处,管理体育与大纲,1956年开始使用统一教学大纲、教材,明确了目的、任务,1979年教育部制定了全

国普通全日制高等学校《体育教学大纲》。

(二) 学校体育的地位

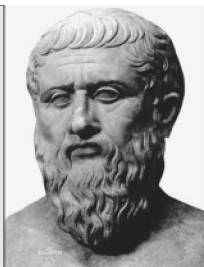
学校体育不仅是整个体育运动的重要组成部分,而且是一切体育运动的基础。学校体育在现代教育中占有重要的地位。随着科学的发展,机械化、电气化程度的提高,人们在劳动中所付出的体力越来越少,而对体育的需求则越来越多,

甚至成为人们日常生活中不可缺少的一部分。因此,在学校教育中,要对青少年进行运动教育、健康教育、娱乐教育,使每个社会成员都成为身心健康的人。

名人名言

身体教育和知识教育之间必须保持平衡,体育应造就体格健壮的勇士,并且使健全的精神寓于健壮的体格。

——(古希腊哲学家)柏拉图



第二节 体育欣赏

一、体育欣赏的意义

体育欣赏能丰富人们的文化生活,满足人们精神上的需要。精彩的竞赛和表现吸引着亿万观众,人们体验着它的紧张、激烈、惊险,并参与到体育运动中,从而促进了体育运动的进一步发展。

二、体育欣赏的内容和形式

(一) 体育竞赛

体育竞赛是按一定的竞赛规程进行的竞技体育。参加者都以取胜为直接目的,他们各自代表其所属的某一单位、地区、国家等,在竞赛中的胜负与其代表的单位声誉息息相关。

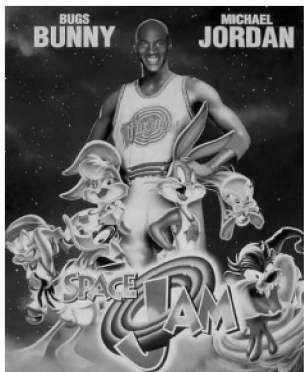
竞赛过程中,双方比技艺、比体力、比智力,紧张激烈,妙趣横生。在紧张比赛中,场内的观众与运动员融为一体,运动员奋力拼搏,场面富有刺激性和趣味性。



(二) 体育影视

通过电影、电视宣传表现体育,满足了人们了解和欣赏体育的要求。由于广播电视和通讯卫星等现代化传播媒体技术的高度发达,为观赏体育比赛提供了极为便利的途径。

60多年来,我国发行了许多体育故事片和体育科教片等,既满足了广大观众对体育欣赏的要求,又促进了体育文化的建设。



(三) 体育表演

体育表演是政府部门、体育组织、群众团体等为庆祝节日而举行的纪念性表演,为了提高和宣传某项运动以及提高该项目的技战术水平而举行的示范表演。

(四) 体育艺术

体育摄影、绘画、雕刻、小说、戏剧文学以及体育建筑等,也是很好的欣赏对象。世界各地的体育建筑都是很吸引人的艺术品,它们给人们以宏伟、挺拔、壮观的印象。当置身于经过精心设计、施工的大型体育场馆中,会感到如同步入艺术天地。

第三节 体育锻炼的科学指导

一、什么是科学锻炼身体

科学锻炼身体是依照人体生长发育的客观规律,选择行之有效的锻炼手段和方法,通过合理的调控,以达到最佳的锻炼效果。

科学锻炼身体的核心是遵循体育锻炼的客观规律,要求锻炼者认识并驾驭它,用于对锻炼过程实施合理的调控。

作为学生,实现科学锻炼的有效途径是指在教师指导下,学习并掌握科学锻炼的知识和技能,按照自身的特点,在教师的帮助下安排自己的体育锻炼。

二、怎样科学锻炼身体

(一) 具有好的心情

只有认识到体育锻炼的作用和价值的人,才能将体育锻炼作为特殊需要,全身心地投入,有抗疲惫的思想准备,有乐在其中的享受。需求产生动机,动机驱动心情,心情促使其主动地进入运动场所。

(二) 结合自身特点

根据自己的学习生活习惯、兴趣爱好以及身体健康的需要,选择最适合自己、力所能及的锻炼内容和方法,克服盲目性、被动性的消极状态。

(三) 循序渐进

身体与锻炼是一个缓慢的由量变到质变的过程。学习动作,提高体能,先从基础开始,由易到难,强调实效地锻炼身体,不能好高骛远,操之过急。要根据自己的体力的强弱,运动的难易和运动量、运动强度的大小,选择合适的锻炼身体的方法。

(四) 持之以恒

科学锻炼应做到持之以恒。只有相对固定的时间,一定的运动量和强度,周期性通过运动刺激心脏和身体肌肉,才能更好地维持和促进机体的功能。肌肉力量与内脏功能,必须经常给予运动刺激才能稳定发展,否则机能就下降,影响持久的健康。锻炼身体不能是短期行为,或者半途而废。



(五) 运动量适中

运动量的安排要根据自身的体质情况和课程的需要,以锻炼后感觉精神爽快、身体轻松、不影响学习和生活为好。

(六) 处理好疲劳与恢复的关系

运动中消耗了能量,肌肉中代谢产物积累,并刺激肌肉中的神经,产生肌肉疲劳是正常生理反应。运动中或运动后,经过休息或营养补充,可恢复肌肉中的能量储存,并出现超量恢复现象,再进行同样的锻炼,会感到力量增长超前,这就是运动适应性能力提高。懂得了这一科学生理原理,在锻炼和上课时,就要不怕苦、不怕累,更不能偷懒耍滑、消极应付,否则永远只能在一个低水平的层次上徘徊不前。

三、正确选择适合自身的锻炼项目

选择适合自己的体育锻炼项目是很重要的。一般来说,人们最熟悉的体育锻炼项目有跑步、太极拳、气功、爬山、游泳(包括冬泳)、步行、网球、乒乓球、篮球,等等。在选择了适合自身的锻炼项目后,运动时有如下建议:

(1) 慢慢地开始。就算是简单的动作,都会造成第二天的肌肉酸痛。刚开始运动的人,最忌讳运动过度,否则很容易从此就信心大减,运动的兴趣再没有了。

(2) 不要和他人比。运动是为了自己,不要和那些比你年轻、运动技巧佳,或是爱表现的人比。

(3) 动作正确比较重要。运动前订个小小的目标,比方说,跳绳要跳 100 下,或是跑步 10 分钟。但是达不到目标也没有关系,最重要的是尽自己的力量,用心、正确做好每一个步骤,而不要为了达到目标敷衍了事。

(4) 找个运动伙伴。有个朋友一起运动时,效果会出奇地好。而且就算洋相百出,也有好友和你一起开怀大笑。

(5) 别忘了呼吸。很多人觉得运动很辛苦,因为他们常忘了怎么一边运动,一边呼吸。氧气是身体的燃料,运动当中若能适当、规律地呼吸,自然不会上气不接下气。平常可有意识地练习均匀呼吸:一只手横放在胸口,另一只手放在腹部,用相同的时间吸气、呼气并一边默念数字,不论是吸气或呼气,胸口都应维持不动,只有腹部规律地起伏,这就是通常讲的“腹式呼吸”。

四、认识科学健身的几大误区

误区 1 男性只练器械、女性只去跳操房

跳操更多的是提高心肺功能、柔韧性和协调性;器械训练则主要训练耐力、速度以及改善体型、增强活力。由于男性的柔韧性和女性力量的天然缺憾,男性跳操、练瑜伽,女性练器械,则更利于自身的全面协调发展。

误区 2 必须坚持常规健身时间

实际上每天只需抽出 10~15 分钟来运动,坚持下来就有助于养成健身习惯。若有更多的零散时间,比如拿出 2 个或 3 个 10~15 分钟来锻炼,更有助于减掉多余的脂肪。研究发现,一般而言,每天见缝插针进行健身比坚持常规 30~45 分钟健身效果更好。

误区3 练健美操就可美体

不少女性健身者认为练健美操可美体,但实际训练效果都不尽如人意。对此,专家指出,美体时应合理利用器械做针对性锻炼,这样才可改变骨骼的相对角度,如使胸围变大、肩变宽、臀变翘等。若不配合器械训练,体型很难有明显的改善。

误区4 锻炼的最佳时间是清晨

专家指出,傍晚时分锻炼最有益。人的各种活动都受“生物钟”的影响,一般而言,无论是身体的适应能力,还是体力的发挥,均以下午和接近傍晚时分最佳。而在清晨,运动时的血压与心率都较傍晚时明显升高,因此不是锻炼的最佳时间。

误区5 反复刺激同一部位能增强力量、改善体型

有不少男性为了改善身体某一部位的肌肉力量与形态,往往一连几天反复锻炼该部位,希望能“立竿见影”。对此,专家指出,这种方法往往容易造成该部位的损伤。增强力量正确的方法是让肌肉训练到感觉疲劳之后,给这些肌肉一些时间恢复和休息,在肌肉恢复活力后,再对它进行下一次的训练。比如,今天练习了胸大肌,明天就改练肱二头肌,而不要再练胸大肌。

误区6 出汗越多减脂越多

不少人认为出汗越多减脂越多。专家指出,单纯的出汗并不能有效减肥,适量地增加一些无氧器械训练才能真正达到减肥目的。专家还建议,大量排汗之后,最好喝一些运动饮料,如果不及时补充适当的水分和营养,极易造成脱水。

误区7 制订严格健身计划

严格的健身计划是给专业运动员制订的。若一定要制订计划,应预先考虑到一些可能会影响健身的因素,如假期和工作安排,然后准备一套备用方案。最重要的是,不能一遇到阻碍就放弃。你大可不必因错过了一两次健身的机会而感到愧疚,要学会接受事实,错过就错过了,只要明天做到就可以了。

第四节 奥林匹克运动会简介

一、奥林匹克运动会的渊源

奥林匹克运动会起源于古希腊,是古希腊民族文化的一部分。当时,古希腊各城邦间的战争连绵不断,体质训练一直是各城邦生活的重要内容,从而培养了体格强健的战士。每逢祭神日,各城邦均举行竞技赛事。其中规模最大、名声最响的是奥林匹克这个地方举行的竞赛。这一竞赛终于在公元前776年被正式定名为第一届奥林匹克运动会。从此,四年一度的奥林匹克运动会,延续了1100多年,同时也以此作为古希腊纪元的标志。在奥林匹克运动会期间,各城邦都遵守“神圣休战”,违规者是对宙斯神的背叛,要受到惩治。古代奥林匹克运动会是以祭神为主,伴有政治、经济、文化、艺术的综合性盛会,体育竞技只是祭祀活动中的一项,由于其竞技性,颇受人们的崇尚和欢迎。



随着历史的发展,古希腊先被马其顿征服,后为罗马帝国侵占,奥林匹克运动会逐渐衰落。公元394年,信奉基督教的罗马皇帝狄奥西多,以禁止一切异教活动为由废止了奥林匹克运动会。

从公元前776年至公元393年,古代奥林匹克运动会共举行了293届,历时1169年。

二、现代奥林匹克运动会

古希腊奥运会394年被禁止,沉睡了1000多年之后,19世纪末得到了恢复和发展。14—18世纪中叶,欧洲出现了“文艺复兴”、“宗教改革”和“启蒙运动”三大思想文化运动,新兴资产阶级对古希腊文化体育思想的高度赞美,引起

了人们对古奥运会的向往。18世纪初,英、法、德等国的一些学者、专家,相继去奥林匹亚访问勘察,除发现大量史料外,还发掘了不少与古奥运会有关的珍贵文物和史料,引起了人们对古代奥运会更加浓厚的兴趣。

1883年,顾拜旦第一次提出举办类似古奥运会的比赛,它不是简单的继承,而是把过去只限于希腊人参加的运动会扩大到世界范围去。尽管顾拜旦的主张遭到一些反对,但在他不懈的努力下,1894年6月16日终于有20个国家派代表在法国巴黎大学召开了第一届“重建国际奥林匹克运动会国际会议”。会议决定,将于1896年在希腊首都雅典举行第一届现代奥林匹克运动会。希腊人对这次大会表现了极大的热情,出席开幕式的观众达8万人,这一数字直到1932年洛杉矶奥运会才被突破。从此,奥运会成为世界性体育盛会。

1924年,法国夏蒙尼举办“冬季运动周”。1925年国际奥委会在捷克布拉格召开年会,正式承认夏蒙尼“冬季运动周”竞赛的成绩及纪录,并追认为第一届冬季奥运会,同时也决定每四年举办一次冬季奥运会。

三、中国与奥林匹克运动会

翻开中国奥林匹克运动的篇章,在跨越世纪的里程中,可谓走了一条令人悲伤——几经坎坷——充满希望——倍感骄傲——实现梦想的漫长之路。之所以要介绍中国奥运,就是想让大家认识“国运衰、奥运衰,国

运兴、奥运则盛”这样一个最简单的道理,使我们通过总结中国奥运由衰走向盛的历史教训与经验,增添一份对未来的自信、自强和奋斗勇气。

1922年,国际奥委会才正式承认《中华业余运动联合会》为中国奥委会组织,王正廷成为第一位进入国际奥委会的中国人。1924年第8届奥运会在法国举行,吴仕光、韦荣洛、徐恒参加了网球的表演,奥运赛场第一次出现了“龙的传人”的身影。1928年中国派奥运考察团

顾拜旦的原始初衷

顾拜旦恢复奥运会的原始初衷,并非想以奥林匹克运动去推行竞技体育,而是希望把竞技体育纳入教育范畴,让广大青少年懂得:教育才是奥林匹克主义的出发点和永恒归宿。



名人名言

宋如海赴第九届奥运会考察后在悲愤中发表的考察感言:盖国人之素喜静、好逸恶劳,因此更趋于邪道,不作正当娱乐。而社会遂以种种佚事,迎合一般普通心理,以赌博、抹牌、吃花酒、看戏等为乐事,从不知何者为高尚之娱乐。是以吾国民之精神颓靡,号为东亚病夫,此乃体育不兴、不足与他国比。

——(旧中国)全国体协名誉总干事宋如海



赴荷兰阿姆斯特丹考察。1932 年洛杉矶奥运会，中国派出一个由刘长春、沈嗣良、宋君复、刘雪松、申国权和托平 6 人组成的代表团，仅刘长春参加了 100 米、200 米比赛，但在预赛中即遭淘汰。1936 年、1948 年国民政府分别参加了第 11 届和第 14 届奥运会，但都以“零”的纪录结束了悲怆的奥林匹克之旅。

新中国成立后，由于种种历史原因直到 1984 年洛杉矶奥运会，中国才重新回到奥运大家庭。许海峰一枪打破了中国奥运金牌“零”的纪录，最终中国队取得 15 金、8 银、9 铜的优异成绩，位居奖牌榜第 4 名，终于点燃了中国奥运的希望之光。

在以后的历届奥运会上中国代表团均取得了较好成绩，2008 年 8 月 8 日，中国人民渴望的奥林匹克圣火，终于在古老文明的中华大地点燃，在这届奥运会上中国不仅取得了奖牌榜第一的成绩，而且作为东道主成功地举办了一届空前的奥运盛会，值得我们每一个炎黄子孙骄傲。

练习题

1. 简述体育的形成与发展。
2. 如何欣赏一场体育比赛？
3. 简述奥林匹克运动的发展简史。

附：历届现代奥林匹克运动会简况

届次	时间	承办国家	承办城市	参加的国家地区/个	项目/个	单项/项	金牌前三的国家
1	1896	希腊	雅典	13	9	42	美、希、德
2	1900	法国	巴黎	21	17	60	法、美、英
3	1904	美国	圣路易斯	12	14	67	美、古巴、德
4	1908	英国	伦敦	22	21	104	英、美、瑞
5	1912	瑞典	斯德哥尔摩	28	14	106	瑞、美、英
6	1916	因第一次世界大战而取消					
7	1920	比利时	安特卫普	29	22	154	美、瑞、英
8	1924	法国	巴黎	44	18	137	美、芬、法
9	1928	荷兰	阿姆斯特丹	46	15	120	美、德、芬
10	1932	美国	洛杉矶	37	15	124	美、意、法
11	1936	德国	柏林	49	20	142	德、美、匈
12	1940	因第二次世界大战而取消					
13	1944	因第二次世界大战而取消					
14	1948	英国	伦敦	59	18	138	美、瑞、法
15	1952	芬兰	赫尔辛基	69	17	149	美、苏、匈
16	1956	澳大利亚	墨尔本	67	17	148	苏、美、澳
17	1960	意大利	罗马	84	17	150	苏、美、意
18	1964	日本	东京	94	19	162	美、苏、日
19	1968	墨西哥	墨西哥城	112	18	182	美、苏、日
20	1972	联邦德国	慕尼黑	121	21	195	苏、美、东德
21	1976	加拿大	蒙特利尔	88	21	198	苏、东德、美
22	1980	苏联	莫斯科	81	21	203	苏、东德、保
23	1984	美国	洛杉矶	140	21	221	美、罗、西德
24	1988	韩国	汉城	160	23	237	苏、东德、美
25	1992	西班牙	巴塞罗那	172	25	257	独联体、美、德
26	1996	美国	亚特兰大	197	26	271	美、俄、德
27	2000	澳大利亚	悉尼	200	28	300	美、俄、中
28	2004	希腊	雅典	202	28	301	美、中、俄
29	2008	中国	北京	204	28	302	中、美、俄
30	2012	英国	伦敦	205	26	302	美、中、英