

DAXUE TIYU
YU JIANKANG JIAOCHENG

大学体育与健康教程

主 编 钱 进 王 尼
副主编 王造极 王 平 余 阳
熊 冲 包丹辉 李怡双
徐和平 门传开



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

大学体育与健康教程

主 编 钱 进 王 尼
副主编 王造极 王 平 余 阳
熊 冲 包丹辉 李怡双
徐和平 门传开

图书在版编目(CIP)数据

大学体育与健康教程 / 钱进, 王尼主编. —杭州:
浙江大学出版社, 2015. 9
ISBN 978-7-308-15116-0

I. ①大… II. ①钱… ②王… III. ①体育—高等职业
教育—教材②健康教育—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 213264 号

大学体育与健康教程

钱 进 王 尼 主 编

责任编辑 石国华
责任校对 秦 瑕
封面设计 刘依群
出版发行 浙江大学出版社
(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)
(网址: <http://www.zjupress.com>)
排 版 杭州星云光电图文制作有限公司
印 刷 杭州杭新印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 21.25
字 数 517 千
版 次 2015 年 9 月第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-308-15116-0
定 价 38.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行部联系方式: 0571-88925591; <http://zjdxcbbs.tmall.com>

前 言

体育是我国教育事业的有机组成部分。在现代社会中,“健康第一”是人人明白的道理,但如何通过身体运动来有效地增进健康,并非众人所知,这是各级各类学校体育教育改革最关注的问题。体育课程是学校教学的基本组织形式,是学校必修的文化基础课,为了贯彻《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》,为了适应高职高专体育课程改革和教材建设,我们依据教育部颁布的《全国高等学校体育课程教学指导纲要》编写了本教材。目的在于更有效地推进大学生的素质教育,强化运动健康意识,增强终身锻炼的意识,提高自我保健、自我评价和自我调控的能力,使之成为祖国合格的高素质的建设人才。

本教材按照高等职业技术教育的要求,采用项目导向、任务驱动的设计思路编写而成。首先根据项目典型任务确定应具备的体育专项能力,再提出具体的任务内容,使所学内容能帮助学生熟练地掌握和运用2~3种科学健身、娱乐、休闲方法,发展身体的基本活动能力,培养学生从事未来职业所必需的体能和社会适应能力,实现“零距离”对接。

本教材共14个项目,充分体现了“健康第一,快乐运动”的指导思想,方法简便易学,图文并茂,增强了直观性。为了帮助读者更好地理解各种运动的内容体系,每一个任务开头提出了任务描述、任务目标。

本教材由长江工程职业技术学院钱进担任第一主编(项目1、2、3、4及项目8),由长江工程职业技术学院王尼担任第二主编(项目14);由长江工程职业技术学院王造极(项目6)、王平(项目7)、徐和平(项目8)、余阳(项目11)、包丹辉(项目9)、李怡双(项目10、13)、熊冲(项目5)和门传开(项目12)担任副主编。

由于编者水平有限,书中如有不足之处敬请广大读者批评指正。

编 者

2015年4月8日

目 录

理论知识篇

项目1 体育概论	(1)
模块1 体育教育	(1)
模块2 体育运动	(2)
模块3 腾飞的中国体育	(4)
模块4 未来中国体育	(5)
项目2 体育锻炼	(7)
任务1 体育运动与健康	(7)
模块1 体育锻炼促进身心健康	(8)
模块2 提高身体素质水平及活动能力	(10)
模块3 体育锻炼原则、方法和卫生	(13)
项目3 身体锻炼与保健	(17)
模块1 身心锻炼概论	(17)
模块2 身心健康要求	(18)
模块3 影响身心健康因素	(20)
模块4 身心健康医务监督	(31)
项目4 运动损伤预防和处理	(49)
任务1 运动损伤的原因及预防	(49)
模块1 运动损伤的概述	(49)
模块2 运动损伤的分类	(50)
模块3 运动损伤的原因	(50)
模块4 运动损伤发生与运动项目的关系	(51)
任务2 运动损伤的预防	(52)
模块1 运动损伤的治疗原则	(52)
模块2 运动损伤的预防原则	(53)
任务3 常见运动损伤的处理	(53)
模块1 软组织损伤	(54)

模块 2 关节、韧带扭伤	(55)
模块 3 关节脱位	(56)
模块 4 脑震荡	(56)
模块 5 骨折	(56)
任务 4 急救	(57)
模块 1 急救的意义	(57)
模块 2 急救的原则	(57)
模块 3 急救的方法	(58)
模块 4 溺水及其急救	(59)
任务 5 体育锻炼常见的生理反应与处理	(60)
模块 1 低血糖症	(60)
模块 2 肌肉酸痛	(60)
模块 3 运动中腹痛	(61)
模块 4 运动性昏厥	(61)
模块 5 肌肉痉挛	(62)
模块 6 运动中暑	(62)
模块 7 极点和第二次呼吸	(63)
模块 8 运动性贫血	(63)

方法、技能篇

项目 5 田径运动	(64)
任务 1 田径运动概述	(64)
模块 1 田径运动界定	(65)
模块 2 田径运动发展历程	(65)
模块 3 田径锻炼价值及特点	(65)
模块 4 田径运动分类及项目	(66)
模块 5 田径场概况	(68)
任务 2 田径运动中的跑——最基本活动技能	(68)
模块 1 各种跑的基本技术	(69)
模块 2 各种跑的锻炼方法	(75)
模块 3 主要规则	(77)
任务 3 田径运动中的跳跃——克服障碍的基本技能	(78)
模块 1 跳高	(78)
模块 2 跳远	(82)
任务 4 田径运动中的投掷——投掷重物的基本技能	(85)
模块 1 推铅球	(86)
模块 2 掷标枪	(88)

任务5 田径运动会的组织编排及裁判	(91)
模块1 田径运动会的组织工作	(92)
模块2 运动会的编排工作	(92)
模块3 编排比赛秩序册	(99)
模块4 竞赛期间的编排公告记录工作	(100)
模块5 总成绩册的编排格式	(100)
模块6 裁判员的设置	(101)
任务6 田径锻炼相关知识及注意事项	(104)
模块1 正确选择锻炼的项目	(104)
模块2 重视准备活动和整理活动	(105)
模块3 运动伤害的原因与预防	(107)
模块4 实施自我监督,进行科学训练	(109)
 项目6 足 球	(113)
任务1 足球运动概述、足球场器材基本知识	(113)
模块1 足球运动的概述	(113)
模块2 足球场基本知识	(114)
模块3 足球比赛规则	(116)
任务2 足球基本技术	(118)
模块1 颠 球	(118)
模块2 踢 球	(120)
模块3 停 球	(121)
模块4 头顶球	(123)
模块5 运 球	(124)
模块6 拦截球	(125)
模块7 掷界外球	(126)
模块8 守门员技术	(126)
任务3 足球实用战术	(128)
模块1 比赛阵型	(129)
模块2 进攻战术	(131)
模块3 防守战术	(133)
任务4 足球比赛的欣赏	(136)
模块1 如何欣赏足球比赛	(136)
模块2 足球竞赛规则简介	(137)
模块3 裁判员的职责	(139)
模块4 裁判员的手势	(140)
 项目7 篮 球	(141)
任务1 篮球运动及其发展概述	(141)

模块 1 篮球运动的起源	(141)
模块 2 篮球运动的发展概况	(142)
任务2 篮球基本技术	(143)
模块 1 移 动	(143)
模块 2 传接球	(146)
模块 3 投 篮	(148)
模块 4 运 球	(150)
模块 5 持球突破	(151)
模块 6 防守对手	(153)
模块 7 抢球、打球、断球	(153)
模块 8 抢篮板球	(155)
任务3 篮球基本战术	(155)
模块 1 基础配合	(156)
模块 2 半场人盯人攻、守战术	(157)
模块 3 2-1-2 区域联防	(159)
任务4 篮球规则及裁判法简介	(159)
模块 1 篮球比赛和球队	(159)
模块 2 场 地	(160)
模块 3 队员和裁判员的位置	(161)
模块 4 球成活球	(162)
模块 5 暂 停	(162)
模块 6 替 换	(162)
模块 7 违 例	(162)
模块 8 犯 规	(163)
模块 9 裁判员的手势	(166)
项目8 排 球	(169)
任务1 排球运动概述、排球场地基本知识	(169)
模块 1 排球运动概述	(169)
模块 2 排球场地基本知识	(170)
模块 3 排球竞赛规则简介	(172)
模块 4 排球运动特点	(172)
任务2 排球基本技术	(173)
模块 1 准备姿势和移动	(173)
模块 2 发 球	(174)
模块 3 垫 球	(176)
模块 4 传 球	(177)
模块 5 扣 球	(179)
模块 6 拦网技术	(180)

任务3 排球的实用战术	(181)
模块1 阵容配备与交换位置	(182)
模块2 进攻战术	(182)
模块3 接扣球防守阵型及战术	(183)
模块4 接发球及其阵型	(183)
任务4 排球比赛的欣赏	(184)
模块1 如何欣赏排球比赛	(185)
模块2 排球竞赛规则简介	(186)
模块3 裁判员的职责	(187)
模块4 裁判员的手势	(189)
任务5 排球比赛相关知识与技能	(191)
模块1 比赛的编排方法	(192)
模块2 比赛的组织方法	(194)
模块3 学做裁判	(194)
模块4 排球运动常见损伤的防治	(195)
 项目9 网 球	 (197)
任务1 网球运动概述、网球场地基本知识	(197)
模块1 网球运动概述	(197)
模块2 网球场地基本知识	(198)
模块3 网球竞赛规则简介	(200)
模块4 网球运动特点	(203)
任务2 网球基本技术	(204)
模块1 握拍法	(204)
模块2 正、反手抽击球	(206)
模块3 发球技术	(208)
模块4 截击球技术	(209)
模块5 高压球技术	(209)
模块6 基本步法	(210)
任务3 网球的实用战术	(211)
模块1 网球战术分类	(211)
模块2 网球打法类型	(212)
模块3 网球战术意识	(212)
任务4 网球比赛的欣赏	(213)
模块1 网球竞赛规则简介	(213)
模块2 裁判员的职责	(216)
任务5 网球运动常见损伤及康复	(217)

项目10 乒乓球	(219)
任务1 乒乓球基本理论知识	(219)
模块1 乒乓球运动起源	(219)
模块2 乒乓球运动在中国的发展过程	(221)
模块3 常用知识与术语介绍	(221)
模块4 乒乓球运动特点及锻炼价值	(224)
任务2 乒乓球基本技术与战术介绍	(225)
模块1 基本技术(以右手为例)	(225)
模块2 基本战术	(231)
模块3 乒乓球双打技术与战术	(231)
任务3 乒乓球比赛与竞赛规则	(233)
任务4 乒乓球比赛规则、组织方法及裁判法	(233)
模块1 乒乓球比赛简要规则介绍	(234)
模块2 比赛方法	(235)
模块3 裁判员临场操作流程	(237)
项目11 羽毛球	(238)
任务1 羽毛球运动概况	(238)
模块1 羽毛球运动的起源与发展	(238)
模块2 羽毛球运动的特点与价值	(241)
模块3 羽毛球场地	(243)
任务2 羽毛球的基本技术动作要领	(244)
模块1 握拍法	(244)
模块2 发球和接发球	(246)
模块3 击球法	(247)
模块4 几种常见的错误	(256)
模块5 步 法	(257)
任务3 羽毛球的基本技术与战术	(260)
模块1 战 术	(260)
模块2 羽毛球运用战术的原则	(260)
模块3 羽毛球基本战术	(262)
任务4 羽毛球的规则及裁判法	(263)
模块1 羽毛球的竞赛规则	(263)
模块2 裁判工作	(267)
模块3 裁判员的工作方法	(269)
模块4 发球裁判员的工作方法	(273)
模块5 司线裁判员的工作方法	(274)

项目12 健美操	(275)
任务1 健美操概述	(275)
模块1 健美操起源、发展与概述	(275)
模块2 健美操分类与特点	(279)
模块3 健美操在高校开展的意义	(281)
模块4 健美操音乐的配合	(282)
任务2 健美操基本步法	(282)
模块1 踏步类	(283)
模块2 并步类常见的步伐	(284)
模块3 踢腿类	(285)
任务3 健美操大众锻炼标准一级	(286)
项目13 瑜 伽	(291)
任务1 瑜伽科学知识	(291)
模块1 练习瑜伽的益处与误区	(291)
模块2 安全练习瑜伽的原则和须知	(293)
模块3 瑜伽健康饮食	(294)
任务2 瑜伽姿势	(295)
模块1 关节运动	(296)
模块2 瑜伽太阳功(拜日式)	(297)
项目14 二十四式简化太极拳	(301)
模块1 动作名称	(301)
模块2 套路技术	(302)
参考文献	(326)

理论知识篇

项目1 体育概论

什么是体育？体育是个宽泛的概念，是体育教育、体育运动、社会体育、体育理论、民族体育、医疗体育、休闲体育等的总称。

关于体育这个概念，在国际上都长期存在争议。尽管至今尚未达成共识，但广大体育理论工作者都普遍认为：(1)从体育本质属性上理解，体育应该是人类以增强自身机体机能为直接目的的，有计划、有组织、有意识的身体活动；(2)从狭义上理解，体育是指体育教育；(3)从广义上理解，体育是根据人类社会生产和生活的需要，遵循人体生长发育和身体活动规律、动作机能形成和机体机能提高的规律，以身体练习为基本手段并结合阳光、空气、水等自然因素和卫生措施，达到增强体质、促进身心健康发展、提高运动技术水平和丰富社会文化、娱乐生活内容为目的的一种有意识、有计划、有组织的特殊社会活动。

任务描述

从宏观上说，体育是人类文化的重要组成部分，伴随着人类文明不断发展和提高，是人类追求生活内容的主要方面。体育与一个民族或国家的文化氛围、生理和心理等素质，以及经济发展水平、政治上稳定和综合国力增强有密切关系。

任务目标

知识目标

- (1)了解体育教育的目的；
- (2)了解体育运动的意义；
- (3)了解中国体育的腾飞过程；
- (4)了解未来中国体育的发展道路。

能力目标

每一个民族都在创造各自不同的体育文化，中华民族在创造 5000 多年灿烂文化的同时，也创造了具有自己特色的优秀体育文化。通过本项目学习要了解什么是体育及体育教育，更要了解在这漫长的历史长河中，中国体育的传承、嬗变和发展。

模块1 体育教育

体育教育是教育的组成部分，也是学校教育的重要组成部分。体育教育是以体育教师

为主导,按照一定的体育大纲有目的、有意识、有计划、有组织地向学生传授体育基本知识、技术、技能和体育锻炼方法的教育活动。体育教育的目的在于增强学生体质、促进学生身心健康发展,并使学生养成终身体育锻炼的良好习惯。

古今中外的许多能人志士和政府都十分重视体育教育。早在公元前5世纪,在现代西方文明发源地——古希腊城邦中,体育教育就被视为教育的重要组成部分,那些“只会读书不会游泳的人”被视作未受过教育的人。当时,古希腊政府就提倡“体、德、智”三育思想,把“体”列为首位,认为教育的最终目标是促进人的智力健康和一生幸福,而智力健全和一生幸福有赖于体育教育。随着欧洲文艺复兴运动的兴起,英国著名哲学家与教育家洛克明确提出“三育说”,即把教育分为体育、德育和智育,并强调体育教育是一切教育的基础。因为健全的精神育于健全的身体,而健全的身体又育于体育教育。德国思想家卢梭也强调体育与教育要紧密结合,要求受教育者“身心”两健就必须身体锻炼和思想锻炼互相结合。马克思在其综合教育、全面发展的教育思想中,也强调了体育的重要性。他指出:“未来的教育对所有已满一定年龄的儿童来说,就是生产劳动同体育、智育相结合,它不仅是提高社会生产力的一种方法,而且是造就全面发展的人的唯一方法。”毛泽东发展了马克思主义,早在1917年发表的《体育之研究》一文中就指出:“体育一道,配德育与智育,而德智皆寄于体,无体是无德智也……体者,载知识之车而育道德之舍也。”他在《关于正确处理人民内部矛盾的问题》一文中也明确指出:“我们的教育方针,应该使受教育者在德育、智育、体育几方面都得到发展,成为有社会主义觉悟、有文化的劳动者。”国际奥委会前主席萨马兰奇先生曾经说过:“体育运动可以增强体质、保持健康、培养意志、发展智力,也是一种有效的教育工作。”联合国教科文组织的《体育运动国际宪章》指出:“体育运动是全面教育体制内一种必要的终身教育因素。”1995年8月29日,第八届全国人民代表大会常务委员会第十五次会议通过了《中华人民共和国体育法》,规定:“教育行政部门和学校应当将体育教育作为学校教育的组成部分,培养德、智、体等方面全面发展人才。学校必须开设体育课,并将体育课列为考核学生学业成绩的科目。”2007年4月23日,中共中央政治局召开会议研究加强青少年体育工作和网络文化建设工作,中共中央总书记胡锦涛主持会议(新中国成立以来第一次)。会议强调:学校要把增强学生体质全面发展作为重要指标,要全面实施《国家学生体质健康标准》,切实抓好青少年学生体育工作。

体育教育是身体活动与思维活动的结合,是强身健体与长知识、强意志、调情感、愉身心、提精神相结合的复合多功能教育活动。

模块2 体育运动

体育运动是指从事体育活动的基本内容和方法,包括旨在促进身体机能全面发展的各种体育锻炼项目和方法,也包括旨在提高运动技术水平的各种运动项目和训练方法。体育运动水平往往被视为振奋民族精神和综合国力的标志。

体育运动内容十分丰富,项目繁多、动作复杂、竞赛精彩,具有巨大的吸引力、欣赏性和锻炼价值。体育运动共计有40多个大项、数百个小项,每个项目都各具不同特点、难度、方法和竞赛规则。

体育运动的价值在于健美体魄、精湛技艺和锻炼意志,是追求人体健美和心灵高尚的统一。体育运动有三个特点:(1)是以发展身体,促进身心健康发展,以及丰富社会文化、娱乐生活内容为目的的身体活动;(2)无论是体育锻炼还是运动训练,都必须掌握体育基本知识、技术、技能和方法,才能达到良好的锻炼效果,提高运动技术水平;(3)最突出的特点是按照各项目章程规则进行竞赛。

奥林匹克运动会是世界上最具有代表性的体育运动竞赛。它包括夏季奥林匹克运动会、冬季奥林匹克运动会、残疾人奥林匹克运动会和青年奥林匹克运动会。奥林匹克运动会创始人是皮埃尔·德·顾拜旦(Pierre De Coubertin),从1896年的雅典奥林匹克运动会到2008年北京奥林匹克运动会,其分别在世界各地举办过29届。

奥林匹克运动会的宗旨: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做出贡献。可以概括地说,奥运精神是和平、友谊(例如,中美“乒乓”外交,打开了长期冰封的中美大门)、公平竞赛、相互尊重,反对一切形式的歧视。

奥运会是和平、友谊的纽带,是社会政治、经济的载体。如1980年莫斯科奥运会,就是因为当时的苏联出兵侵略阿富汗而受到包括中国在内的爱好和平的国家和地区抵制。又如美国发动的伊拉克战争硝烟未散,德国足球主教练便重返伊拉克组织足球队训练和比赛。他说:“足球象征着和平。”又如美国政府在“9·11”事件后不久,呼吁民众回到运动场去,以体育运动化“悲痛、绝望和恐惧”为精神力量。

奥林匹克主义:增强体质、意志和精神,并使之全面均衡发展的一种生活哲学。

奥林匹克运动会的宗旨、主义和箴言,都在奥运精神之内:和平、友谊、公平竞赛、相互尊重,反对一切形式的歧视。

奥林匹克运动会的火炬称为“圣火”,圣火取火和传递是每届奥运会必举行的仪式。“圣火”起源于古希腊的神话。神话传说中有一位勇敢的取火者——普罗米修斯,有一次因为他捉弄了霸道的天神——宙斯,惹宙斯发怒了,他拒绝给人类降火。普罗米修斯为了取火,不顾自身安危将茴香树枝伸向天空,从太阳的火焰里引来了火种。凶残的宙斯为此将他吊锁在高加索山的悬崖绝壁上,任由鹫鹰啄食他的肝脏,加上烈日的曝晒、风雨的袭击,普罗米修斯受尽了折磨和煎熬。后来,人们为了纪念这位神话中的英雄,制成了火炬传送扩散火种,并把这作为光明、勇敢和威力的象征。2008年3月24日,北京奥运会“圣火”取火仪式在希腊奥林匹亚举行。随后进行了有史以来规模最大、路程最远、人数最多的火炬接力,雅典奥运会游泳冠军罗雪娟是这次火炬接力传递的第一位中国人。

历经百年的奥林匹克运动会,除第六、第十三届因第一次、第二次世界大战停办外,规模不断发展。奥运会从1896年雅典第一届参赛13个国家、311名运动员、9个大项3个小项,发展到1996年美国亚特兰大第二十六届参赛197个国家、6582名男运动员和3779名女运动员、26个大项271个小项。100多年来,奥林匹克运动会的宗旨、主义、精神和箴言都在指引着人类身体和道德品质的发展,教育青年人要相互尊重和理解、友好和团结;指引着世界和平,反对战争,具有一种普世的价值,从而有助于建立一个美好的和平世界。

模块3 腾飞的中国体育

中国体育经历了 5000 多年的传承和嬗变,形成了具有中华民族优秀传统文化的体育,也曾为增强国人健康水平发挥作用。但是,由于近百年来中国社会处于半封建、半殖民地的状态,政治不稳定、经济贫穷落后,国人健康水平低下、体质虚弱,1949 年人均寿命仅有 35 岁,中国体育仍是十分落后。

1949 年 10 月 1 日,中华人民共和国宣告成立了! 中国政府非常重视体育。1949 年 9 月,《中国人民政治协商会议共同纲领》规定“提倡国民体育”;1952 年,毛泽东主席发出“发展体育运动,增强人民体质”号召;1954 年国家宪法立法“国家特别关怀青少年的体力和智力的发展”;1982 年,国家宪法又重申“国家发展体育事业,开展群众性的体育活动,增强人民体质”;1995 年 8 月 29 日,第八届全国人民代表大会常务委员会第 15 次会议通过了《中华人民共和国体育法》;2007 年 4 月 23 日,中共中央政治局总书记胡锦涛主持专门研究“加强青少年体育工作”。“民族恨,民族耻”,站起来的中国人民抗争命运、不屈不挠、发奋图强,响应党和国家的号召,在不同的历史阶段积极参加“劳卫制”、“国家体育锻炼标准”、“全民健身计划纲要”和“国家学生体质测试标准”一系列体育健身锻炼。截至 2008 年 12 月,国民体育人口已达到 33.9%,共获得世界冠军 2137 个,体育场馆超过 70 万座,学校树立“健康第一”指导思想,国人人均寿命已达到 73.5 岁,“东亚病夫”的蔑称灰飞烟灭。综合国力的增强促进了中国体育的腾飞(见表 1-1 和表 1-2),中国体育的发展提高了中国的国际地位。2008 年 8 月 8 日,奥运会在北京“鸟巢”隆重开幕了,中国体育代表团取得了 51 枚金牌、21 枚银牌、28 枚铜牌的优异成绩,昭示了中华民族和平崛起,也实现了奥运前驱、著名教育家张伯苓先生“强国先强种,强种必先强身,奥运举办之日就是我中华腾飞之时”的预言。

表 1-1 中国体育代表团在亚洲运动会上的成绩

举办时间	届次	举办成市	金牌	银牌	铜牌	奖牌总数	名次	备注
1974 年	7	德黑兰	33	46	27	106	3	
1978 年	8	曼谷	56	53	46	155	2	
1982 年	9	新德黑	61	51	41	153	1	
1986 年	10	汉城	94	82	46	222	1	
1990 年	11	北京	183	107	51	341	1	
1994 年	12	广岛	126	83	57	266	1	
1998 年	13	曼谷	129	77	68	294	1	
2002 年	14	釜山	150	84	74	308	1	
2006 年	15	多哈	165	88	63	316	1	
2010 年	16	广州	199	119	98	416	1	

表 1-2 中国体育代表团在奥运会上的成绩

举办时间	届次	举办成市	金牌	银牌	铜牌	奖牌总数	名次	备注
1984 年	23	洛杉矶	15	8	9	32	4	
1988 年	24	汉城	5	11	12	28	11	
1992 年	25	巴塞罗那	16	22	16	54	4	
1996 年	26	亚特兰大	16	22	12	50	4	
2000 年	27	悉尼	28	16	15	59	3	
2004 年	28	雅典	32	17	14	63	2	
2008 年	29	北京	51	21	28	100	1	
2012 年	30	伦敦	38	27	23	88	2	

模块 4 未来中国体育

2008 年北京奥运会在国际奥委会主席“非常好非常好”的赞誉声中降下帷幕。从体育的角度看,中国体育代表团取得了 51 金、21 银、28 铜的优异成绩,其中金牌数位居世界第一,中国体育铸造了前所未有的辉煌。北京奥运会的成功,是中华民族自强不息、奋发图强追求进步的一个里程碑,也是一个更强大中国历史旅程的起点。

随着这一个奥运周期的结束,一些新的问题又摆在中国体育人的眼前:未来的中国体育(后北京奥运会体育)该走向何处?将走上什么样的道路?如何才能使中国体育得到持续健康的发展?……对这些问题的思考将是实现中国体育未来战略转变的基础和前提。北京奥运会虽然取得了前所未有的成功,但是我们也应该看到,中国虽然成为体育大国,但距离真正的体育强国还有一段路程要走。我们取得的 51 块金牌大都是传统的优势项目,其比例高达 3/4,而在田径、游泳等项目上我们收获甚少,而在有“世界第一体育运动”的足球项目上,我们更是一败涂地,惨不忍睹,足球项目的发展与我们国家整体体育实力的发展极不相称。中国体育虽然在这次奥运会上打破了美国、俄罗斯长期“雄霸天下”的格局,并在一些落后项目上取得了突破,但后备人才的匮乏仍是困扰我们的问题。国力兴则体育兴,体育兴则国力强。中国体育之所以能够在奥运会金牌榜上快速攀升,得益于改革开放带来的综合国力的提升,未来中国体育能否可持续发展,也在很大程度上依赖于中国国力的兴盛。想要在以后的奥运会上仍保持金牌总数第一,中国的体育决策者必须要在战略上求变,但决不能“突”变,尤其是为国争光指导思想和目标不能变。战略求变可能会出现四种趋势:(1)从政府管理的举国体制为主向社会和企业参与管理过渡,当然政府管理的举国体制仍须加强引导和协调。例如,目前奥运会比赛项目大致可分为三大类:第一类是足球、篮球和网球,是属于高度职业化和商业化的项目;第二类是田径和游泳,这是基础性项目,属于半业余性质项目,但由于金牌总数为 112 枚,是所有国家和地区的“兵家必争之地”,商业价值备受关注;第三类是射箭、举重、跳水、乒乓球和体操,这类项目在大部分国家和地区开展不广泛、基础差,商业价值不高,而恰恰成为中国夺金的传统优势项目。(2)单向协会的职能得到更大发挥和加强,其被赋予更多职能和要求。(3)在高水平训练中重视科学训练,在培养运动员中要体教

结合,尤其重视道德品质思想教育和文化知识教育,使他们树立为国争光的思想。(4)2008年北京奥运会期间,虽然我国在体育场馆和设施等条件方面有很大改善,特别是促进了以单项体育为载体的学校、社区和俱乐部体育的飞速发展,但仍远远落后于其他国家,例如,日本人均体育场馆面积是19平方米,而我国仅仅有1.04平方米,所以奥运会之后就要把更多的精力和资源投放到“全民健身计划”的体育场馆和设施方面,推动全民健身运动。因为“金牌第一”本身不能强国,不能夺金牌,只有国民身体素质水平普遍增强才能为强国奠定基础,才能够在雄厚的群众性基础上培养更多“巨星”运动员,在奥运会上夺更多的金牌,使2008年北京奥运会金牌之花结出未来中国体育之果——全民健身,综合国力增强,振兴中华,国富民强!