

体育三字经

周玉甫◎著



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

体育三字经

周玉甫◎著



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

体育三字经 / 周玉甫著. —上海:上海教育出版社,2016.3

ISBN 978-7-5444-6845-9

I. ①体… II. ①周… III. ①运动员—体育道德—中等专业学校—教材 IV. ①G803

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第033082号

责任编辑 季陆生 王嫣斐

封面设计 金一哲

体育三字经

周玉甫 著

出 版	上海世纪出版股份有限公司 上 海 教 育 出 版 社 易文网 www.ewen.co
地 址	上海市永福路 123 号
邮 编	200031
发 行	上海世纪出版股份有限公司发行中心
印 刷	上海新艺印刷有限公司
开 本	889×1194 1/24 印张 4 插页 1
版 次	2016 年 3 月第 1 版
印 次	2016 年 3 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5444-6845-9/G·5643
定 价	30.00 元

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)

简介

《体育三字经》是一本关于体育运动的蒙学读物，也是体育工作者和体育爱好者有关体育文化的素质教育读本。它以“三字经”的形式，回顾奥林匹克运动的漫漫征程、光荣历史和丰功伟绩，歌颂了优秀运动员在体育运动中体现的自尊自信、拼搏超越、公平诚信、团队协作、感恩欢乐的情怀和追求。

《体育三字经》共五个部分。第一部分“总则”，系全文之纲；第二部分“学做人，德为先”，强调以传统文化精神立身的重要性，也对为师者提出要求；第三部分“奥运史，德物载”，简笔勾勒奥运历史和中国人参与奥运的进程、风采；第四部分“铸人格，成善才”，以杰出奥运人物的事迹，表现奥林匹克运动所蕴含的伟大精神力量；第五部分“习文武，赋春秋”，旨在勉励广大青少年和运动员文武兼济、术德兼修，真正领悟奥林匹克的意义，成为具有良好人格特征的优秀人才。

作者周玉甫，1963年2月出生，浙江嘉善人，湖州师范学院中文系毕业，中学语文高级教师。曾担任嘉兴市体校副校长，现为上海市体育运动学校党委办公室主任、《体校大看台》常务编辑。长期从事运动员文化教学和管理工作的，经验丰富；体育和文学皆有所长，曾担任《浙江都市报快报》特约球迷记者，采访过韩日世界杯，发表过诗歌、散文、随笔和通讯作品。

顾问：郭蓓 肖焕禹 / 总策划：盛茂武

策划团队：“运动员体育精神人格塑造”课题组

绘画：施肖燕

序·一

奥林匹克是浩瀚的海洋，而我们都不过是茫茫大海中的一叶扁舟。

作为一名久经沙场的老运动员和体育工作者，我对体育的认知也有一个漫长而渐进的过程。

运动员，少小离家，当别人还在父母的羽翼下蹒跚而行时，你已经是天空中翱翔的雏鹰，心怀高远，自尊自信，决意要为梦想披荆斩棘。

夺取冠军是每个运动员的梦想。站在高高的领奖台上，看国旗冉冉而升，任国歌在胸中嘹亮。还有观众的掌声，抚平了你心中的坎坷，让你感受到，什么是花坞春晓，海阔天空！

但这远远不是体育的全部。你必须是公平竞争的模范，你站在高处，心中应充满着爱和感恩。在运动队、在文化班，你必须是受欢迎的一个，积极、乐观、爱国、拼搏、团结、尊师、友爱、奉献，这些美好的品格附加在冠军的身上，你才会熠熠生辉！

其实，我们可能做不了一个完美的人，但我们永远不能放弃对健全人格的追求。优秀的运动员，还要努力学习文化，充实和提高自己。要知道，体育是对人的一种教育手段，而不是终极目标。有许多优秀运动员不仅在赛场上叱咤风云，他们在道德修养、文化素养方面所作的努力和取得的成绩也堪称楷模，为我们树立了榜样。

感谢周玉甫老师，他写的《体育三字经》，为我们提炼了对体育的认知，这是一件非常有意义的工作。《体育三字经》既展示了奥林匹克运动的漫漫历程、崇高追求和光辉业绩，也写出了中国人百折不挠、勇攀高峰的动人情景，特别是展示了体育人“自尊自信、拼搏超越、公平诚信、团队协作”的情怀和追求。这是一本陶冶情操、塑造人格的优秀读物，其丰富的内涵、深邃的哲理，对于运动员、体育工作者和体育爱好者，都将是一种无声的润泽。

上海市体育局副局长

郭蓓

序·二

体育运动学校的主要任务是培养、输送优秀竞技体育后备人才。但站在竞技体育金字塔塔尖上的人毕竟凤毛麟角，大多数运动员需要转型，面对社会的选择。因此，体校办学办训不能过于功利，应本着以人为本、为运动员终身发展负责的态度，遵循青少年文化学习和运动训练的规律，调和学训矛盾，促进运动员协调发展。对体校来说，金牌一定要争，但运动员适应未来社会发展的基本素质更要筑牢，这是竞技体育后备人才培养可持续发展的必由之路，更是从业者的良知和社会责任。

追溯奥林匹克运动发展的历程，不难发现，体育是载体，它是展示和传承社会文化的舞台，具有娱乐、健身、竞技、教育、文化、政治和经济等多种功能。但对于青少年而言，其核心作用是对人的教育。在青年奥林匹克运动会章程中，其八个方面的目标中有七个方面都是强调对青年人的教育和奥林匹克精神，只有最后一条是“能成为代表国际最高运动水平的赛事之一”。

体育即教育。运动训练在强身健体的同时，不仅对青少年运动员的观察、分析、判断、选择、评价等智力因素有影响，更会对情感、意志、抗挫折、团队意识等非智力因素起作用。同样，智力和非智力因素的良好发展也会对更快更好地掌握运动技能起到积极作用。这是体育即教育的内在机理。

成长在体校。“体者，载知识之车而寓道德之舍也”，把这个“房子”建好是体校的传统优势，但运动训练对智力、非智力因素的影响和作用，我们往往知其然，而不太知其所以然。若能把教育理念和运动实践结合起来，并与运动员的学习生活相结合，开发建立校本课程体系，有路径、有方法、有手段地促进思维、技能、情感的发展和迁移，这将是充分发掘体育的教育功能，调和学训矛盾，更好地促进运动员成长的有益探索，是体校面对社会选择的核心竞争力。

序·二

为落实“体育即教育，成长在体校”的理念，可持续地培养出更多的优秀体育后备人才，我校提出“运动训练有特色，文化教学有特点，人格塑造有特质”的实施路径。在推进“人格塑造有特质”方面，学校与上海体育学院专家团队合作，开展了“运动员体育精神人格塑造”的课题研究，积极挖掘体育中的德育资源，以“自尊自信，拼搏超越，公平诚信，团队协作”的体育精神作为运动员人格塑造的核心精神，并分别从认知（体育精神班级化）和实践（体育精神项目化、生活化）两个层面推进运动员人格塑造工作。

我校周玉甫老师是该课题组主要成员，凭着对体育运动的无限热爱和扎实的文字功底，写出颇具创新价值和实践意义的这本《体育三字经》。该书以史为经，以人物和事件为纬，以体育精神和传统文化精神为核心，充满了正能量。该书在上海市中职校第三届校本教材评选中获奖，受到了有关专家和同仁的充分肯定。我相信，该书的正式出版，能使更多的读者，特别是青少年运动员在追梦体育的过程中，沐浴奥运圣光，感悟体育使命，践行体育精神，并不断完善自我、超越自我。

上海市体育运动学校校长

戴荻

【总则】

雄鹰展，天高远，华夏兴，国运昌。
风华茂，我少年，学做人，德为先。
立宏志，成栋梁，常砥砺，争荣光。
奥运史，德物载，铸人格，成善才。
为家国，怀寰宇，习文武，赋春秋。

【学做人，德为先】

运动员，心向远，少小别，不畏难。
生有涯，学无涯，人生路，始足下。
立志向，学恩来，为中华，书卷开。
仁与义，礼智信，此五常，君子行。
施仁者，世人敬，射鹿台，灭强秦。
善虽小，必躬行，恶虽小，不可轻。
知荣辱，习礼仪，见人贤，当思齐。
首孝悌，是精义，父母恩，须铭记。
三人行，有吾师，程门雪，鉴师礼。
蜀道暗，武侯明，生死以，耀古今。
学与问，金石镂，一叶落，已知秋。
讲诚信，如季子，心已许，剑何惜。
为师者，仁者亲，传其道，授业精。
厚其养，德为范，学不已，诲不倦。

【奥运史，德物载】

古希腊，烽烟乱，城邦裂，天神怨。
古奥运，启新篇，硝烟灭，薪火延。
祈和平，祭宙斯，增了解，存友谊。
三百届，越千年，生不息，英雄传。
帝国兴，人祸临，地崩陷，圣火烬。
觅新路，顾拜旦，斩荆棘，是圣贤。
圣歌起，阴霾散，雅典城，华章献。
群英会，心相连，九大项，来献演。
哈约什，赛海豚，弗莱芒，有高风。
康诺利，续传奇，路易斯，演史诗。
新征途，百余年，三十届，非等闲。
旧中国，家园荒，匹夫责，莫敢忘。
张伯苓，寄梦想，刘长春，渡重洋。
共和国，巨臂张，小银球，筑桥梁。
许海峰，第一枪，栾菊杰，剑锋亮。
洛杉矶，演童话，幽梦里，王子化。
涉汉城，过巴塞，从头越，魂犹在。
亚特兰，又悉尼，为梦想，步旖旎。
盐湖城，有杨扬，回雅典，气轩昂。
残奥花，舞翩跹，无臂男，圣徽衔。
茉莉花，北京绽，你和我，风姿展。
飞鱼出，八金揽，博尔特，一柱擎。

我中华，展风仪，金镶玉，五十一。
铜花瓣，英伦梦，励后生，俱峥嵘。

【铸人格，成善才】

有自尊，有自信，追梦人，人格新。
欧文斯，顶寒流，鲁兹朗，伸援手。
斯蒂芬，负国命，孙山外，犹扬名。
米拉尔，诉衷情，马背上，看风景。
翔飞人，窦娥冤，人怒冠，我淡然。
敢拼搏，勇超越，攀登者，德如玉。
征珠峰，有潘多，艰难险，身后留。
王义夫，历六朝，鬓如霜，枪不老。
叶乔波，冰上舞，骨已折，志更笃。
称“伴娘”，有奥蒂，三十载，不言弃。
吴敏霞，怜幽草，三连冠，自妖娆。
徐莉佳，海浪逐，狂澜起，一帆出。
讲公平，求公正，竞技场，宪章遵。
方登场，先施礼，完赛后，再致意。
如波儿，诚信使，约翰逊，国蒙耻。
林李会，惺相惜，口无拦，最不宜。
奥本山，前车鉴，相煎急，情何堪。
融团队，待人宽，守承诺，甘奉献。

前女排，手挽手，五连霸，伟业守。
体操男，心连心，绝壁下，犹夺金。
奥运光，是晨曦，暖人心，驱蒙昧。
不分色，无贵贱，共携手，享尊严。
会感恩，学姚明，献爱心，壹基金。
共良宵，梅罗剧，同欢娱，费纳决。
寰球小，胸怀真，求和谐，满春风。

【习文武，赋春秋】

光阴迫，流水逝，闻鸡舞，寸阴惜。
学与训，是两翼，文与武，张和弛。
求知识，蜂恋花，学与思，气自华。
刘子歌，读《易经》，志淡泊，境界新。
如孙雯，好诗书，静处子，动脱兔。
“眼镜侠”，清华出，富五车，学不辍。
邓亚萍，勤补拙，先木兰，后鸿儒。
数前辈，竞风流，看你我，争上游。
竞技场，真善美，人生路，松竹梅。
怀理想，风云志，厚以德，君莫迟。
塑人格，至中正，守方圆，展鹏程。
爱国家，融集体，催英雄，留青史。
体育人，真英豪，守琴心，怀剑胆。
持长缨，缚苍龙，凌波涛，济沧海。

目 录

一、总则	1
二、学做人，德为先	7
三、奥运史，德物载	23
四、铸人格，成善才	49
五、习文武，赋春秋	75



总则

体育三字经

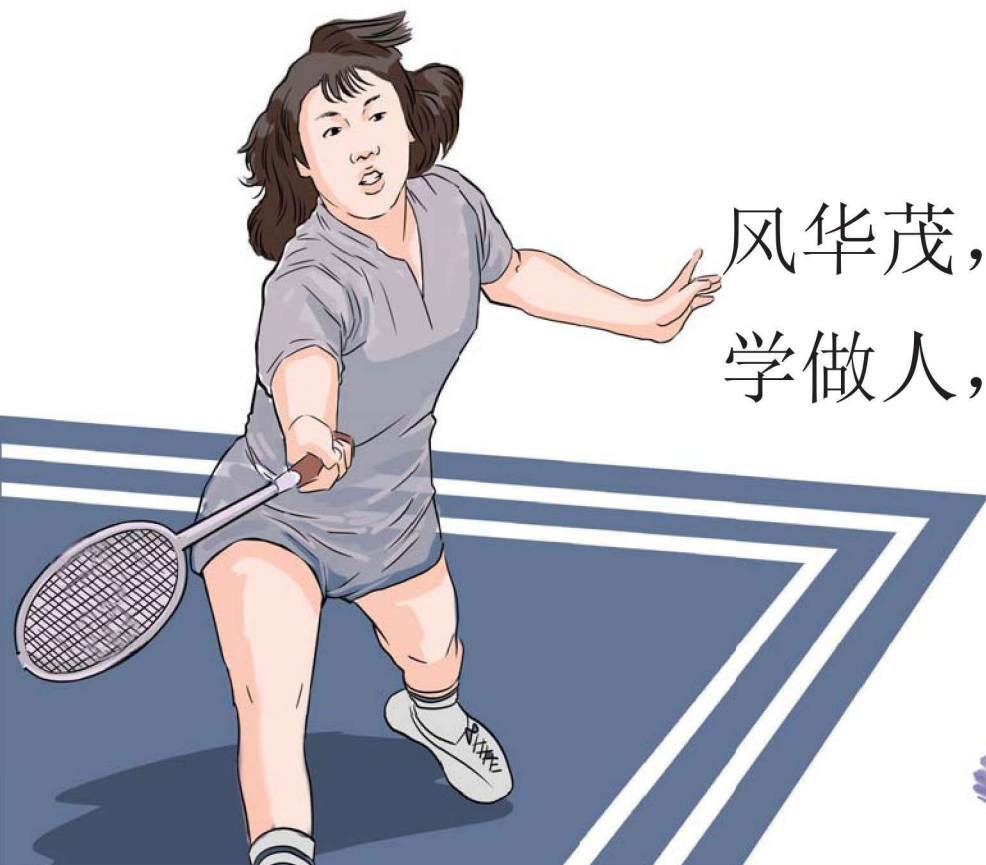
雄鹰展，天高远，
华夏兴，国运昌。



〔说图〕 容国团（1937—1968）

广东珠海人，乒乓球运动员，中国第一个世界冠军获得者。

〔点经〕 1949年10月1日，新中国成立，历史翻开了新的一页；1978年，改革开放，春风化雨，古老的华夏民族开始了伟大的复兴；21世纪，中国迎来了一个繁荣昌盛、生机盎然的新时代。少年是国家的希望，我们意气风发，像雄鹰展翅蓝天，飞向美好未来。



风华茂，我少年，
学做人，德为先。



小贴士：羽毛球自1992年进入奥运会大家庭以来，中国羽毛球队在六届奥运会中共收获了16枚金牌，在中国军团的奥运夺金项目排行中名列第六。

〔说图〕 李玲蔚（1964—）

浙江丽水人，羽毛球运动员，曾任国际奥委会委员。运动生涯共获得世锦赛、世界杯、尤伯杯、全英锦标赛和世界羽联大奖赛总决赛等五十余枚世界级大赛金牌，享有“羽坛皇后”美誉。

〔点经〕 少年风华正茂，锦绣前程已在我们前方展开。我们肩负着历史使命和时代责任，学习做人，以德为先。

体育三字经

立宏志，成栋梁，
常砥砺，争荣光。

小贴士：中国举重队在八届奥运会上共获29枚金牌，位列中国队奥运会夺金项目排行第二名。



〔说图〕 刘春红（1985 —）

山东烟台人，举重运动员。雅典奥运会和北京奥运会女子举重69公斤级冠军。她在两届奥运会中八次改写世界纪录，风光无限，彪炳史册。

〔点经〕 从小立下宏伟志向，要成为国家的栋梁；时时心手砥砺，努力做到“知行合一”，为奥林匹克的光荣和梦想而奋斗。砥砺：“砥”和“砺”都是磨刀石，砥砺就是磨炼、勉励的意思。



奥运史，德物载，
铸人格，成善才。

〔说图〕 埃里克·利迪尔（1902 — 1945）

出生于中国天津的苏格兰人，1924年巴黎奥运会田径400米冠军获得者。1925年放弃优厚待遇，毅然到中国任教，抗日战争期间死于日军集中营，由其故事改编的电影《烈火战车》，获1982年奥斯卡最佳影片奖。

〔点经〕 奥运史也是一部人类的文明史，它告诉我们：只有增厚德行，才能承载使命，完成不朽的业绩。运动员的使命不仅仅是夺取冠军，更是铸造和完善人格，成为促进社会发展的优秀人才。

体育三字经

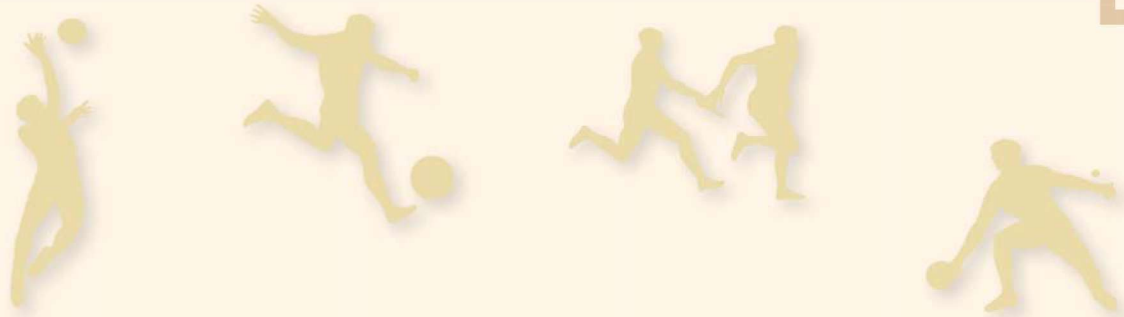
为家国，怀寰宇，
习文武，赋春秋。



〔说图〕 钱伟长（1912 — 2010）

江苏无锡人，科学家，中国“力学之父”“应用数学之父”。他喜欢体育运动，在清华大学读书时是跨栏高手，曾在全国大学生运动会 100 米栏比赛中获得第三名。他也曾是国脚，入选过中国国家队，参加了远东运动会。

〔点经〕 作为运动员要胸怀国家、胸怀世界、胸怀未来，努力做到学训并重、文武兼备，用自己的青春和热血书写属于自己的人生。此处的“赋”，意为书写。“春秋”即为历史。



学做人，德为先

