

山东省五年制师范学校统编教材（试用本）

体育

（四）

泰山出版社

山东省五年制师范学校统编教材(试用本)

体 育

(第四册)

刘涛 赵军 主编

江苏工业学院图书馆
藏书章

泰山出版社

山东省五年制师范学校统编教材(试用本)

体育(第四册)

主编/刘涛 赵军

出版/泰山出版社

发行/新华书店经销

印刷/日照报业印刷有限公司

规格/787×1092mm 16K

印张/13.25

字数/300千

版次/2003年6月第1版 2005年6月第3次印刷

书号/ISBN 7—80634—376—8/G·241

定价/17.00元

著作权所有·请勿擅自用本书制作各类出版物·违者必究

如有印装质量问题·请与泰山出版社发行部调换

地址:济南马鞍山路58号8号楼 邮编:250002 电话:82025510

山东省五年制师范学校统编教材

编委会成员名单

编委会主任委员

滕昭庆

编委会副主任委员(按姓氏笔画为序)

刘大文 徐兴文 戚万学 董良军

编委会委员(按姓氏笔画为序)

马先义	马克杰	王化雨	王庆功	王积众
方明	孔令鹏	孔新苗	刘大文	刘奉岭
刘涛	安利国	孙明红	李玉江	李宏生
李新乡	邹本杰	张如柏	张厚吉	张桂成
张准	张琳	陆书环	荆戈	祝令华
徐兴文	党好政	戚万学	董良军	韩玉贵
滕昭庆	鞠玉梅	戴培良	魏建	

出版说明

当今世界,科学技术突飞猛进,知识经济已见端倪,国力竞争日趋激烈。国运兴衰,系之教育,振兴教育,师资先行。建设一支高素质的教师队伍是教育改革和发展的根本大计。《面向 21 世纪教育振兴行动计划》明确提出:“2010 年前后,具备条件的地区力争使小学和初中专任教师的学历分别提升到专科和本科层次。”为此,我省决定,根据经济和教育发展的实际,从 2000 年起,中等师范学校招收的学生,学制将全部由原来的三年制改为五年一贯制,培养具有大专程度的小学教师。为搞好五年制师范教育教学改革,提高教育质量,山东省教育厅于 2000 年 2 月颁发了《山东省五年制师范小学教育专业课程方案(试行)》,并组织制定各科教学大纲和编写出版与之配套的统编教材。编写该套教材的指导思想本着贯彻邓小平同志教育要“面向现代化,面向世界,面向未来”的指示精神,遵循“综合培养,强化素质,一专多能,全面发展”的原则,根据小学教师职业教育的特点和学生身心发展的规律,按照培养专科程度小学教师的目标要求,充分发挥五年一贯学制的优势,优化课程组合,构建科学的教材体系。

本套教材是由山东教育厅组织省内师范高校的有关专家、教授和骨干教师,在充分吸收相关课程及教学改革成果的基础上编写的。参编人员为此付出了大量的劳动,谨在此表示诚挚的感谢。由于本书编写时间仓促,难免有不当之处,敬请批评指正。

本书编委会

2000 年 6 月

前 言

《体育》是根据《山东省五年制师范小学教育专业课程方案》编写的体育课教材。本套教材共四册,一、二、三学年各一册,四、五学年合一册。

《体育》紧密结合了山东省小学体育教育的现状和发展而编写。教材的编写在思想性、科学性、系统性、趣味性和实践性上充分体现了小学体育课的教学特点。教材的编写是按项目排列,在教学实践中,可根据学生能力、场地器材、师资水平等条件制定出适合学校特点的教学进度和学年计划,对教材的内容进行有选择的使用。本教材突出了师范性和知识性,通过体育教学实践,提高学生的基本技术、技能,增强体质;促进学生的身心健康发展;并使学生初步具有承担小学体育工作的知识和能力,成为德、智、体、美全面发展的小学教师。

本套教材的编写在山东省教育厅组织下,由刘涛教授任主编。

《体育》(第四册)主编:刘涛、赵军,副主编:王美春、张承玉。编写人员:王美春(第一章);赵军(第二章,第一、二、三节);韩宏飞、贺业志(第二章,第四、五、六、七、八节);马洪秀、王迎新(第三章);崔云霞、王迎新(第四章);李世艾、王森(第五章);韩素萍(第六章);张承玉(第七章);刘涛(附录)。刘涛教授负责全书的统稿修订;李建光教授对全书进行了审定。

在编写的过程中得到了山东省教育厅师范处、教研室领导的大力支持和帮助,也得到了有关专家、教授和广大体育教师的大力支持。编写过程中,参阅了大量的有关文献资料,在此谨表谢意。

由于编者水平所限,教材中定有不足之处,敬请广大师生提出宝贵意见。

《体育》教材编写组
2004年4月于济南修订

目 录

出版说明	(1)
前言	(1)
第一章 体育理论	(1)
第一节 学校体育与终身体育	(1)
第二节 奥林匹克运动	(5)
第三节 体育锻炼原则与体质测评	(10)
第四节 体育教师	(21)
第五节 娱乐体育和休闲体育	(28)
课外阅读	(32)
第二章 运动基本技术与方法	(34)
第一节 跑	(34)
第二节 跳跃	(45)
第三节 投掷	(54)
第四节 基本体操	(59)
第五节 技巧	(66)
第六节 支撑跳跃	(69)
第七节 双杠	(71)
第八节 单杠	(75)
课外阅读(一)	(79)
课外阅读(二)	(80)
第三章 体育舞蹈	(83)
第一节 体育舞蹈的基本知识	(83)
第二节 体育舞蹈(现代舞)的基本动作	(85)
第三节 华尔兹舞(Waltz)	(89)
第四节 布鲁斯(Blues)	(93)
第五节 活动课(华尔兹集体舞)	(98)
课外阅读	(101)

第四章 青少年健美操	(106)
第一节 健美操的形体训练	(106)
第二节 健美操的素质训练	(115)
第三节 跑跳练习与高踢腿的组合	(120)
第四节 个性化练习与力量动作组合	(125)
第五节 健美操成套动作	(131)
课外阅读	(132)
第五章 传统体育健身方法	(134)
第一节 传统保健体操基础知识	(134)
第二节 五禽戏	(135)
第三节 易筋经	(139)
第四节 八段锦	(145)
课外阅读	(148)
第六章 体育游戏	(149)
第一节 体育游戏创编的步骤与方法	(149)
第二节 体育游戏的教学方法	(155)
第三节 徒手器材游戏	(159)
第四节 器材类游戏	(168)
第七章 身体素质练习	(177)
第一节 发展上肢肩带肌群力量的练习	(177)
第二节 发展速度素质练习	(191)
第三节 发展耐力素质练习	(195)
第四节 发展灵敏素质练习	(195)
第五节 发展柔韧素质练习	(198)
附录	(202)

第一章

体育理论

第一节 学校体育与终身体育

一、学校体育的概念

现代体育是由学校体育、大众体育和竞技体育构成的,三者即有联系又有区别,它们的联系表现为:无论是学校体育,大众体育还是竞技体育,它们都是体育的组成部分,都要为“增强体质和增进健康”这个宗旨来服务;三者相互配合,相互促进,由此构成了现代体育。

学校体育是学校教育的组成部分,是依据我国的体育目的、社会发展的需要和学生的身心特点,以适宜的身体活动和卫生措施为媒介,以增强体质,传授锻炼身体的知识、技能、技术,培养道德和意志品质,以及全面发展青少年儿童为目标的一种有目的有计划的教育活动。学校体育的侧重点在于通过掌握“三基”(知识、技能、技术)来发展身体和增强体质,实施学校体育的场所在各级各类学校,它的主要手段是体育教学,学校体育最为突出的特点是教育性和基础性以及强制性和自愿性。

学校体育是国民体育的基础。“学校”一词的确是对“体育”作了某种程度的限定。一般流行的观点以为学校体育所以区别于体育,主要是由于“学校体育”具有对象性和组织计划性的限制及其所具有的场所限制。其实不然,学校体育区别于体育的主要特性在于学校体育的强制性和基础性。学校体育的强制性表现在国家有关教育的各种法令中;其基础性说的是,学校体育所以能够成为国民体育的基础,恰恰在于它具有为国民体育打基础的作用。

学校体育是体育而不是竞技的组成部分。这并不意味着学校体育不具备“提高运动技术水平”的作用,学校体育不仅有这种作用,甚至还可以强化这种作用。问题在于从目的论上如何去看待这种作用。如果从“学校体育就是学校体育本身”出发,则“提高运动技术水平”只是学校体育的附带功能(副产品)。从根本上来讲,它同要以“发展身体和增强体质”为自身的目的。可以说,抛开了“提高运动技术水平”这一功能,学校体育还是体育,而放弃了“发展身体和增强体质”,学校体育就将不居为体育了。青少年竞技学校和竞技俱乐部都可以为“攀登世界竞技运动高峰”作后备,而全民体质的增强一旦缺少了学校体

育这一环节,就变成了一句空话。学校体育为全民体育的展开作着铺垫性的工作。

二、我国学校体育的发展概述

新中国成立至今,经过了 50 多年的历程,其中的学校体育在“批判与继承”的道路上也经历了风风雨雨。当前,我国学校体育工作也面临着如何改革发展的问題,学校体育的改革既要依据以往的经验和教育,又要考虑未来发展的方向。概括地说,我国学校体育的发展大体表现出了如下趋势:

1. 学校体育目标的多元化

学校体育是一种“教育性体育”,即它在本质上是全面发展的学校教育的一环。当全面发展的学校教育本身的功能在不断扩大的时候,学校体育的目标也必然会走上多元化的轨道。从现状来看。学校体育的目标已经由发展身体和增强体质以及掌握“三基”,扩大到了娱乐身体和提高运动技术水平,乃至发展个性和培养思想品德。在这里,我们必须清醒地认识到学校体育目标的多元化发展,仍然要与学校体育本质目标相一致,否则,这种多元化的发展有可能导致学校体育本质的丢失。

2. 学校体育价值观的趋同化

邓小平指出“教育要面向世界,面向现代化,面向未来”。中国学校体育的目标也要“三个面向”,也要吸取国外的先进技术、思想理论和经验。当然,应考虑到我国的基本国情。“趋同化”本身并不否定差异性的存在。价值观的问题是指导思想的问题。丢失了价值观导向的学校,体育活动是盲目的活动。从目前的现状来看,西方的一些国家的先进的体育思想,如“终身体育”、“娱乐体育”等,已经为我国学校体育工作者所接受。我们要批判地分析和吸取外来的体育思想,只有这样,才能在“趋同”中建立有中国特色的学校体育的价值观,真正做到“面向世界”。

3. 学校课余体育训练逐步加强

竞技运动给人类生活的影响越来越大,也已成为现代学校体育活动中的重要内容和手段。高等学校、高级中学的高水平运动队,中小学的传统项目学校等的建制出现日渐完善和逐步加强的趋势。中小学是儿童青少年接受教育的集中场所,未来的优秀运动员也必然要在这个阶段接受启蒙性的体育训练。在保证学校体育本质得以实现的前提下,积极开展课余体育训练,为国家输送优秀体育后备人才,也是学校体育的功能之一。

4. 学校体育手段的科学化

当今全球正处于一个“科学技术时代”,科学技术给人类生活带来了巨大变化。学校体育也从中受益匪浅。学校体育的各种手段由于逐步走向科学化,而提高了整个学校体育工作的效率。例如,科学仪器的使用,提高了对运动负荷的控制水平;管理手段的科学化,使我们从经验管理逐步过渡到科学化管理。随着科学技术对学校体育的进一步渗透,我国的学校体育和手段必将更加科学化。

三、我国学校体育的目标

根据党的教育方针、我国体育的目的、任务和学生的身心发展特征,我国现阶段学校体育的总目标是:增强学生体质,促进身心的和谐发展,培养学生体育运动能力和良好的思想品质,使学生的德、智、体、美、劳几方面得到全面发展,成为具有现代精神的社会主义建设者和接班人。为了实现学校体育的总体目标,应达到下列各项具体目标:

1. 指导学生全面锻炼身体,增强体质

根据不同教育阶段学生的性别和年龄特征,有计划有组织地进行体育教学和开展课外体育活动。全面锻炼学生的身体,促进其身体正常生长发育,培养正确的身体姿势、健壮的体格和健美的体型;促进各器官系统机能的协调发展;全面发展学生的身体素质和各种基本活动能力。同时还要增强学生对环境的适应能力及对疾病的抵抗能力。这些都是学生学习、生活和将来建设、保卫祖国所必须具备的身体条件。

2. 使学生掌握体育保健娱乐的基本知识、技术和技能,学会科学锻炼身体的方法,养成经常锻炼身体的习惯。

体育保健、娱乐基本知识教育的内容广泛,教师应根据不同教育阶段学生的特点和各级各类学校体育教学大纲的要求,通过课堂教学和课外体育活动,采用理论教学及理论结合体育实践的多种形式,有计划、有重点地对学生实施教育。使学生理解体育的意义和作用及体育与人体发展的关系;明确各种体育手段对锻炼身体的价值;懂得锻炼身体的基本原理,掌握体育保健与卫生常识和独立进行科学锻炼身体的方法以及运动项目的简单规则和比赛方法等;使学生的体育锻炼科学化,避免盲目性,养成经常锻炼身体的习惯,以适应终生锻炼身体和娱乐的要求。

体育知识教育在学生不同教育阶段有不同的重点和要求。小学阶段主要使其掌握自身周围生活中的体育、卫生常识、体育的基本动作,培养学生对体育的兴趣;初中阶段应使学生懂得体育的意义,学习运动保健卫生知识和各项运动的基本知识,掌握运动技能,培养锻炼身体的习惯和能力;高中和大学阶段则更应加强体育理论知识的学习,巩固扩大所学的运动技能,掌握科学锻炼身体的方法和1—2项感兴趣的运动项目,以培养学生独立进行体育锻炼和终生从事体育的能力。

3. 使学生养成共产主义思想品德

中、小学生正处在世界观形成的关键时期,具有很大的可塑性,因此,加强体育教学和体育活动中的思想品德教育,具有很重要的意义。学校体育的思想品德教育,必须结合体育的特点,并渗透到体育教学和课外体育的每一个环节中去。应教育学生热爱共产党,热爱社会主义祖国,培养学生为祖国而自觉锻炼的社会责任感和献身精神;发展学生个性,养成学生坚忍不拔、自信、自立和勇敢顽强的意志品质和献身精神,以及服从组织、遵守纪律、热爱集体、团结合作、尊重裁判、尊敬他人的良好体育道德风尚和社会公德。

在体育教学和课外体育活动中,要注意对学生进行形态美、动作美、心灵美、行为美等美的教育,陶冶美的情操,以培养学生正确的审美观和文明行为。

4. 在广泛开展体育锻炼的基础上,提高运动技术水平

学校是培养人才的场所,也是培养体育人才的基地,学校体育在重点抓好普及的基础上,也要重视和关心广大学生的提高。对部分体育基础较好,并有一定专项运动才能和条件的学生,应积极做好业余训练,进一步增强他们的体质,提高运动技术水平,使其成为学校群众体育活动的骨干,从而为优秀运动员队伍培养输送更多的后备力量。

上述目标是有机联系、相互促进、辩证统一的,应全面加强贯彻。学校各项体育工作和措施都应围绕增进健康,增强体质,养成终生体育的能力来安排。此外,还必须与学生的营养、卫生、作息制度等工作密切配合。只有这样,才能全面实现学校体育目标。

四、学校体育与终身体育

1. 终身教育与终身体育的涵义

(1)终身教育。首先使用终身教育这个词的是法国人郎格郎(P. Lengrand)。他在1965年于巴黎召开的联合国教科文成人教育会议上最初使用“*enucation peymanente*”一词,阐述了终身教育的必要性。后来联合国教科文组织把“*education peymanente*”译成英语“*Lifelong education*”,即“终身教育”。

所谓终身教育,就是“人们在一生中所受到的各种培养的总和”。它包括人从出生到死亡所受到的连续教育及个人和社会整个教育的有机统一(王则珊《终身体育》,北京体育学院出版社,1994年,第11—12页)。

(2)终身体育。在世界性终身教育思想影响下,终身体育在国外也得到了相应的发展。早在1968年,前苏联中央体育研究所所长A.V 克诺布柯夫等人就曾提出从0岁到100岁为止的锻炼身体的观点。1970年。日本的早川太芳、前川峰雄等人的不同的杂志发表了有关终身体育的概念、目标、实施方案等文章。1971年,日本文部省社会教育审议会如“把社会体育从终身教育角度进一步开发的咨询会议”,以及1976年联合国教科文组织召开关于青少年运动的会议,都曾以“从终身教育看到的关于青少年体育运动的作用”为主题进行了讨论。这些研究成果对我国终身体育的研究起到促进作用。从20世纪80年代我国对终身体育开始了较为系统的研究(王则珊《终身体育》,北京体育学院出版社,1994年,第13—14页)。

什么是终身体育,目前说法不一。有人认为终身体育是指一个人终身都要受体育教育和从事体育锻炼,使身体健康,身心愉快,终身受益。有人认为终身体育是指一个人终身进行体育锻炼和接受体育教育,即要在人一生中实施体育教育等。尽管表述不一,但在我国目前一般认为:终身体育是指人们在一生中所进行的身体锻炼和所受到的各种体育教育的总和。它由家庭体育(婴幼儿)、幼儿园体育(幼儿、儿童)、学校体育(儿童、少年、青年)和社会体育(成年后至老年)等构成。

2. 学校体育与终身体育的关系

终身体育的概念表明:终身体育要经历学前体育、学校体育和学校后社会体育的连续过程,而学校体育是终身体育的中间环节。它不仅对终身体育具有承前启后的作用,而且它还是终身体育的基础。这是因为:

(1)学校体育可为终身体育打好思想基础。学校体育是一个有目的、有计划、有意识

的体育教育过程,在此过程中,学生通过系统的学习与掌握体育、保健和娱乐方面的知识、技术和技能,使其能够建立终身体育的观念、强化终身体育的意识,从而为其终身从事体育运动打下坚实的思想基础。

(2)学校体育可为终身体育打好体质基础。对于一般人来说,大都要经历学生时代,而在校学习的青少年儿童正处于身心发育的关键时期。在此阶段,学校体育若能遵循青少年身心发展的基本规律,采用合理有效的方法,实施良好的体育教育,便可有效地促进学生的身体形态、机能能力、运动素质及运动能力的正常发展。这既能保证学生以充沛的精力完成在校的学业,又能为终身体育打下良好的身体基础。

(3)学校体育可为终身体育打下良好的习惯基础。所谓习惯是指由于重复或练习而巩固下来的变化需要的行为方式。终身体育的顺利实施,有待于良好的锻炼习惯的培养。学生体育通过其良好的体育运动氛围,以及法定的体育课、课间操、课外体育锻炼和学校体育竞赛等多种方式,可培养学生的体育兴趣,养成良好的体育锻炼习惯。

(4)学校体育可为终身体育打下坚实的方法和能力基础。学校体育不仅要增强学生的体质,更为重要的是要使学生掌握增强体质的锻炼方法,培养体育自立的能力,使学生将来毕业后仍可根据在校期间掌握的方法自我锻炼。这是实施终身体育的关键。因此,学校体育要深化改革、建立长远目标,从培养学生对体育的兴趣、爱好入手,从传授体育、保健、娱乐的基础知识、技术、技能着眼,全面培养学生的自学、自练、自控、自评和创造性进行活动的能力。从而,为终身体育打下坚实的方法和能力基础。

总之,终身体育是学校体育最终追求的目标。学校体育又是终身体育的关键环节。由于学校体育对终身体育的作用具有一定的滞后性;因此,在学校体育工作中,应注意处理好学校体育短期效益与长期效益的关系。

第二节 奥林匹克运动

奥运会的全称是奥林匹克运动会。这是一个世界性的国际体育运动会。奥运会分为古代奥运会和现代奥运会。奥运会的历史既是体育的发展史,也是人类发展史的缩影。

一、古希腊的奥运会

在古希腊的西南部,坐落着一个绿林掩映、风景秀丽的小村奥林匹亚。这是古代希腊人举行奥林匹克运动会的圣地。

希腊进入奴隶社会后,各城邦之间,互相攻伐,彼此掠夺,战争不断。社会需要强壮而敏捷的武士;古希腊又信奉多神的宗教,每逢重大的祭祀节日,都要举行盛大宗教集会,以舞蹈唱歌和竞技等内容进行祭典活动,后来逐渐演变成以运动比赛为主的节日。古代奥运会就是在当时这种战争背景和祭祀形式中产生的。

大约在公元前九世纪,古希腊就开始在奥林匹亚举行运动会了。公元前776年,古代奥运会的优胜者的名字被第一个记录下来。后世学者把这次运动会作为第一次奥运会。

当时的比赛只有 192.27 米赛跑一个项目。获胜者的奖励不是金牌,而是一棵橄榄树。后来变为“橄榄冠”,代表最高荣誉。目前国际仍把橄榄色作为和平友谊的象征。

奥运会每四年举行一次,日期定在闰年夏至后第二或第三个月圆的日子里。届时各城池宣布“神圣休战”,正在交战的双方也要放下武器,到处处于和平的气氛之中。当时比赛的方式也很古老,运动员都是赤身裸体进行比赛。古希腊人崇尚健美,认为裸体可以显示健美的自然形态。古代奥运会自公元前 776 年第一届开始,比赛项目由一项逐步增加到 20 多项,比赛时间由 1 天也延长到 5 天。至公元 394 年,罗马一世奥多西皇帝发出命令废止。古代奥运会持续千年,共举行过 292 届。

二、奥运会的复兴

罗马帝国下令禁止举行奥运会后,人们渐渐地忘记了奥林匹克运动会。到了十九世纪初,考古学家对奥林匹亚进行了勘测、发掘,出土了大量文物,进一步唤起了人们对奥林匹克运动会的兴趣,这可以说是奥林匹克运动会复兴的初步启蒙。主张恢复古代奥运会的宣传就此开始。奥林匹克的和平、友谊的精神,也恰好符合人民强烈的反对侵略战争,渴望保持世界和平的愿望。借助古希腊体育的历史经验和传统影响,可进一步推进国际体育事业。至此,有不少人为兴起奥运会而努力,其中最主要的是一个名叫皮埃尔·德·顾拜旦的法国人。

1892 年,在庆祝法国体育运动协会联合会成立三周年大会上,他公开倡议复兴奥林匹克运动会。此后他又远涉重洋,奔赴英美等国,进一步宣传复兴奥运会的主张,团结国际体育人士,共同促进奥运会的复兴,得到广泛支持。经过几年的努力,无论在舆论上,还是组织上,都做了充分的准备。1894 年 6 月 18 日至 24 日,在巴黎召开了国际体育会议,12 个国家的 79 名代表参加了这个会议,一致同意顾拜旦的主张,通过了恢复奥林匹克运动会的决议。并决定于 1896 年在希腊举行第一届奥林匹克运动会,以后按古代传统每隔四年举行一次。这个会议上还成立了奥运会的永久性领导机构:即国际奥林匹克委员会。

1. 奥林匹克旗帜

旗为白底无边,中央有五个套联着的环从左至右颜色为蓝、黄、黑、绿、红,分别代表欧洲、亚洲、非洲、大洋洲和美洲。五环的含意是象征五个洲的团结以及全世界运动员以公正、坦率的比赛和友好精神,在奥林匹克运动会上相见。

旗帜是国际奥委会于 1913 年根据顾拜旦的构思而设计制作的。1920 年在安特卫普奥运会上升起,会后这面旗帜成为国际奥委会的正式会旗。

历届奥运会开幕式上都有会旗交接仪式。由上届奥运会主办城市的代表将旗交给国际奥委会主席,主席将旗递交给当届奥运会主办城市市长,然后将旗帜保存在市政府四年,再送交下届主办城市。

2. 奥林匹克格言

“更快、更高、更强!”是奥林匹克运动会的格言。它的深刻的含义不能理解为只指运动会成绩,而是希望运动员有高度的思想境界,勇往直前,不断进取的精神。这个格言是顾拜旦的一个密友迪东提出的,1913 年获得国际奥委会批准。1920 年成为奥运会标志的

一部分。除“更快、更高、更强!”这个格言以外,奥运会还有一句格言:“重要的不是胜利,而是参加。”这句话的实际含意是,胜利固然重要,但更重要的是要有拼搏精神。

3. 奥运会誓词

古希腊奥运会比赛时,裁判员对参加比赛的选手进行资格审查,然后选手逐个宣誓:保证不用不正当的手段取胜。现代奥运会头几届没有宣誓活动,但比赛中出现了某些运动员为赢得胜利而弄虚作假的现象。1913年顾拜旦建议并由国际奥委会通过,从1916年第六届奥运会开始,在开幕式上举行运动员宣誓仪式。但第一次世界大战奥运会停办,所以这一宣誓仪式到1920年第七届奥运会时才得以实施。誓言是:“我代表全体运动员宣誓,为了体育的光荣和本队的荣誉,我将以真正的体育精神,参加本届运动会,尊重和遵守各项规则。”宣誓者多由东道主国最著名的运动员担任。

冬季奥运会宣誓从1924年开始。1968年冬、夏季奥运会开幕式上又增加了裁判员宣誓。誓言如下:“我代表全体裁判员和工作人员宣誓,我们在本届奥运会上,将以真正的体育精神遵守奥运会的一切规则,公正无私地履行自己的职责。”

4. 奥运会火炬

奥运会点燃火炬的仪式始于1920年在比利时安特卫普举行的第七届奥林匹克运动会上。第七届奥运会是第一次世界大战后的第一次奥运会。为纪念协约国阵亡的将士,在运动会开幕式上,体育场内点燃了象征光明的熊熊火炬,这就是奥运会点燃火炬的由来。

1928年国际奥委会规定,每届奥运会都要在主会场上点燃火炬,火炬由运动员在希腊的奥林匹亚点燃。然后以接力跑形式把火炬传到奥运会会场。从此,传递火炬就成了夏季奥运会的一个重要项目。

三、中国奥林匹克运动

由于社会背景的巨大差异,奥林匹克运动传入中国并取得发展,经历了一个漫长的历程。随着社会变革的深入和现代体育的逐渐兴起,奥林匹克运动终于克服种种困难,冲破重重阻力,在这个有着悠久历史的东方古国传播开来。中国开始有了奥林匹克组织并参加国际体育比赛活动。本世纪前半叶是奥林匹克运动在中国发生、但发展艰难的时期。这一时期为这一运动后来在中国的进一步发展在某些方面奠定了基础。

作为人类社会古文明发源地之一的中国,与古代埃及、希腊、两河流域、印度一样,也有着灿烂的古代体育文化。在1840年鸦片战争以前,以武术、气功和其他民间体育活动为代表的民族传统体育在中国已经深深地扎下了根,这为后来西方现代体育和奥林匹克运动的传入准备了内在条件。

从1840年,鸦片战争以后,中国社会发生了一系列急剧的变化。现代体育和奥林匹克运动,就是在这一系列的社会变革中,在学习西方的浪潮中传入和兴起的。

中国人最初是通过了解奥运会来认识奥林匹克运动的,如1904年许多中国报刊曾报导第三届奥运会的消息。但是,这些未能在社会上引起反响。1907年以后,一些基督教青年会和教会学校人士开始在社会上宣传奥林匹克运动。这一年10月24日,著名教育

家、体育家张伯苓先生在天津青年会第五届学校运动会的演说中指出:虽然许多欧洲国家获奖机会甚微,但仍然派出选手参加奥运会。他建议中国加紧准备,争取早日参加奥运会。

1913年开始举办的远东运动会(最初名为“远东奥林匹克运动会”),是奥林匹克运动在亚洲的先驱,中国是发起者之一。在运动会上,中国运动员表现了良好的体育道德,当时的日本报纸这样评论:“中国排球队和篮球队的运动精神表现很好,……这种志在参加的精神值得尊敬。”

中国开展较早的现代竞技运动是田径和水上项目,其次是球类。竞技运动的开展为奥林匹克运动的传播创造了条件,也促成了一些单项运动组织的建立,如“史高塔杯赛”(足球)和“万国篮球赛”、“万国足球赛”的组织机构,以及上海的“乒乓球联合会”等,这些组织的建立为中国奥林匹克组织的诞生奠定了基础。

中国的竞赛制度是在奥林匹克运动的直接推动下逐渐形成的。1908年《天津青年》在一篇题为“竞技运动”的文章里提出了争取在中国举办奥运会的建议。两年以后,在“争取早日参加奥运会”和“争取早日在中国举办奥运会”口号的鼓舞下,在南京举办了中国历史上第一次全国运动大会。这就是1910年10月18日—22日在南京举行的“全国学校区分队第一次体育同盟会”,即第一届全国运动会。随后,中国又成了远东运动会和奥运会的发起者和积极参与者。从此以举办全运会、参加远东运动会和奥运会为中心的竞赛制度逐步确立,现代体育加速从学校走向社会。这是奥林匹克运动在中国结出的第一个硕果。

1. 早期的奥林匹克组织

在全国性奥林匹克组织出现前,中国的体育运动竞赛主要由基督教青年会发起与组织。正规的现代球类、田径竞赛多从青年会活动开始。早期在组织运动竞赛方面贡献最大的是第一位来华的美国体育干事埃克斯纳(M·J·Exner)。1910年在南京举行了第一届全国运动会,此后,运动会逐渐仿照奥运会的项目(田径、球类)和竞赛方法进行比赛,青年会还参与了中国参加远东运动会的组织工作。1922年4月3日中华业余运动联合会正式成立。该会参与筹办了1924年第三届全国运动会及1923年第六届远东运动会的选拔等事宜。1924年8月中华全国体育协会成立了。该会的成立标志着中国体育的发展和中國奥林匹克运动的开展进入了一个新时期。

2. 中国与国际奥委会的联系

在全国体协成立以前,由于中国积极筹办和参与远东运动会,从而与国际奥委会发生了联系。1915年国际奥委会曾致电远东运动会组委会,承认了远东体协,并邀请中国参加下届奥运会和奥委会会议,但由于第一次世界大战的原因而未能实现。1922年王正廷担任国际奥委会后,中国便与国际奥委会建立了直接的联系。1924年全国体协成立后,中国陆续加入了田径、游泳、体操、网球、举重、拳击、足球、篮球等8个国际单项体育联合会。1931年全体协被国际奥委会正式承认为其团体会员。从此,中国与国际奥委会有了更紧密的联系,并积极参与了国际奥委会组织的一些重大比赛活动。从1913年至1934年,中国参加了10届远东运动会和3届奥运会总体水平较低,但对中国后来的体育发展和奥运意识的增强,起了很大的推动作用。

1949年中华人民共和国成立以来,中国社会的政治、经济、文化等各个方面发生了一系列中国历史上最为深刻的变化。社会的变化给体育的发展创造了良好的条件,也给奥林匹克运动在中国的发展提供了前所未有的机遇。奥林匹克运动在中国开始了新的历程。1949年10月下旬,在北京召开了全国体育工作者代表大会,改组建立了中华全国体育总会,到1979年后由于形势发展的需要,全国体总和中华全国奥委会分立,钟师统当选为单独设立的中国奥委会第一任主席。1981年10月2日我国的何振梁当选为国际奥委会委员,1989年后选为国际奥委会副主席。

3. 中国对奥林匹克运动的参加

从1952年到2000年,一共举行了13届夏季奥运会和13届冬季奥运会。由于种种原因,中国仅参加了其中的6届。但在中国奥委会被迫中断同国际奥委会的联系期间,中国运动员并没有放弃奥林匹克运动的宗旨和精神,仍然在自己力所能及的范围内为发展奥林匹克运动而积极努力。1963年中国与发展中国家印尼、朝鲜等48个国家和地区通力合作,促成了第一届新兴力量运动会,显示了我国以及发展中国家在奥林匹克运动中的不可排斥性。

中国参加奥运会的成绩(1952—2000年)

届次	时间	地点	金牌	银牌	铜牌	金牌数 排名
第15届夏季奥运会	1952	赫尔辛基				
第23届夏季奥运会	1984	洛杉矶	15	8	9	4
第24届夏季奥运会	1988	汉城	5	11	12	11
第25届夏季奥运会	1992	巴塞罗那	16	22	16	4
第26届夏季奥运会	1996	亚特兰大	16	22	12	4
第27届夏季奥运会	2000	悉尼	28	16	15	3

4. 中国发展奥林匹克运动的意义

(1) 奥林匹克运动推动了中国体育的发展。

奥林匹克运动和现代体育在中国发展的历史表明,在中国发展奥林匹克运动对中国自身和整个奥林匹克运动,都有着极为重要的意义。奥林匹克运动在中国兴起和发展的过程,在一定程度上也就是现代体育在中国兴起和发展的过程。

(2) 奥林匹克运动推动了中国体育的对外开放。

奥林匹克运动在中国的发展,推动了中外体育交往,从而加速了中国体育走向世界的进程和加强了与国际体育组织的合作。奥林匹克运动也是推动中国竞技运动水平不断提高的强大动力。

(3) 奥林匹克运动促进了中国人体育观念的现代化。

近百年的历史表明,以奥运会为代表的奥林匹克运动,对中国民众有着极大的影响,民众对奥运会的关注程度,甚至大大高于对其他许多社会问题的关心程度。这就使现代体育意识和奥运意识以潜移默化的方式,逐渐深入人心,进而起到了普及现代体育观念和体育知识的积极作用。

(4) 中国发展奥林匹克运动是世界奥林匹克运动发展的体现。