



普通高中课程标准实验教科书

体育与健康

(必修·全一册)

广东基础教育课程资源研究开发中心

体育与健康教材编写组 编著



 广东教育出版社



普通高中课程标准实验教科书

TIYU YU JIANKANG

体育与健康

(必修·全一册)

主编

邓树勋 庄 弼

副主编

饶纪乐 黄玉山

编写人员

张细谦 邓星华 辛 利
万智军 何卫龙 任 绮

 广东教育出版社



普通高中课程标准实验教科书

体育与健康

(必修·全一册)

广东基础教育课程资源研究开发中心

体育与健康教材编写组 编著

*

广东教育出版社

(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东省新华书店发行

广东广彩印务有限公司印刷

(佛山市南海区盐步河东)

890毫米×1240毫米 16开本 10.25印张 210 000字

2004年7月第1版 2005年12月第4次印刷

ISBN 7-5406-5476-7/G·4855

定价: 12.70元

著作权所有, 请勿擅用本书制作各类出版物, 违者必究

如有印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: 020-87813102



前言

高中阶段是人生旅程中生理、心理日趋成熟的关键时期。健康是我们的不懈追求，对知识的渴求和对身体健康的向往将伴随我们度过这一人生重要阶段。我们希望自己有一个健康的体魄，去迎接紧张的学习和生活的挑战，为将来融入社会、适应激烈的竞争，为社会发展作出创造性贡献做好身体准备。

《体育与健康》课程将帮助我们实现上述愿望，为我们合理地安排生活、科学地进行锻炼提供帮助。科学的生活方式和恰当的体育锻炼，能给我们带来身心的愉悦，团队合作的欢乐，拼搏后的成就感和克服困难的成功感。随着我们良好生活方式的形成和锻炼习惯的养成，我们的体质将日益增强，心理素质将日趋成熟，健康水平将不断提高。

根据《体育与健康》课程安排，高中阶段一共要完成11个学分（每个学分18学时）的学习，其中“健康教育”和“田径类运动”两个专题各一个学分是必修内容，其他9个学分可在学校公布的体育项目中，根据自己的兴趣、爱好和身体特点自主进行选择。

本教科书精选了有关体育文化、健康教育和田径类运动的基本内容，旨在帮助我们在健康、社会和人生的大背景下理解体育价值，提升体育的人文和健康的内涵，了解运动健身的内容和手段，养成科学锻炼的习惯，从而提高我们的身体、心理素质。本教科书特别强调探究学习和合作学习，我们可以根据自己的水平和身体特点，主动学习，自主探索，在构建体育与健康知识和技能的过程中，发展我们分析和解决体育与健康问题的能力；同时，我们可以将所学到的体育知识、技能与自己的实际相结合，积极探索体育运动在增进身心健康、提高社会适应能力方面的特殊作用，形成积极向上的人生态度。我们还可以探索将所学知识和技能服务于社区，在社区体育和健康活动中增强我们的实践能力和社会责任感。

愿这本书成为我们学习和生活中的良师益友！在学习和锻炼过程中，欢迎大家随时浏览我们的网站：<http://tiweiyi.gdedu123.com>，进行交流或提出建议。

让健康永远属于我们！

广东基础教育课程资源研究开发中心

体育与健康教材编写组

2004年5月

目 录



第一篇 体育 社会 人生

专题1 体育锻炼——扬起人生道路的风帆	2
专题2 体育文化——人类文化宝库中的一颗明珠	5
专题3 体育运动——社会活动中的润滑剂	11
专题4 奥林匹克——和平与进步的象征	18



第二篇 健康——人类不懈的追求

专题1 发展体能——健康身体的需要	25
专题2 健全心理——健康不可或缺的内容	33
专题3 社会适应——组成健康的重要方面	42
专题4 合理营养——健康“大厦”的“构件”	52
专题5 自然环境——孕育健康的外界条件	60
专题6 良好习惯——人类健康的护卫	66
专题7 疫影病魔——人类健康的杀手	71
专题8 性的困惑——花季之谜	79
专题9 运动安全——健身不可忽视的环节	90
专题10 传统养生——祖国保健宝库的明珠	96

第三篇 田径类运动——人类身体活动的基础

专题1 健康人生——田径类运动的价值	102
专题2 走跑跳投——田径类运动的锻炼方法	108
专题3 科学锻炼——健身效果的保证	121
专题4 欣赏比赛——愉悦身心的田径类运动	129
专题5 探究提高——在活动中发展能力	141

项目选修指南

151





第一篇

体育 社会 人生

本篇主要内容

体育锻炼的人生意义

源远流长的体育文化

体育与教育、经济等领域的关系

象征和平与进步的奥林匹克运动





专题1

体育锻炼

——扬起人生道路的风帆

特别关注

体育助你树立
理想、获得健康、走
向成功。



●中学生积极锻炼身体，迈向人生新起点

名人名言

人生是一次航行。航行中必然遇到从各方面袭来的劲风；然而每一阵风都会加快你的航速。只要你稳住船舵，即使是暴风雨也不会使你偏离航向。

——威廉斯(英国)

【思考探究】

根据自己制定的未来发展目标，你认为在高中阶段用哪些方式才能使你的体育潜能得以发挥？在体育课和体育活动中怎样才能成为一个更主动的学习者？



一、站在新的起跑线上，树立新的人生目标

我们满怀着对理想的追求和对未来的憧憬进入了高中阶段，跨上了人生的新台阶，站在了新的起跑线上，等待着冲刺。孩提时，我们有多姿多彩的梦幻，今日雄心勃勃地想成为威武的军人，明天又信誓旦旦地说要当科学家。随着年龄的增长，我们的理想趋于稳定了。但无论我们将来成为怎样的人，请切记：健康的身心是成功的基础，否则，即使有实现理想的本领，却没有实现理想的本钱。

早在1917年，毛泽东用二十八画生笔名在《新青年》杂志发表了《体育之研究》一文，精辟地论述了德智体三者的关系，指出道德和知识都寄托在身体上，没有身体就没有道德和知识；身体强壮了，学问和道德的进步才会快，收效才会深远。文中还强调：身体壮实在于锻炼，锻炼在于有恒和自觉。这些都告诉我们一个道理：丰富的知识、良好的道德固然重要，但如果没有一个良好的身体，则难以实现你的远大理想。

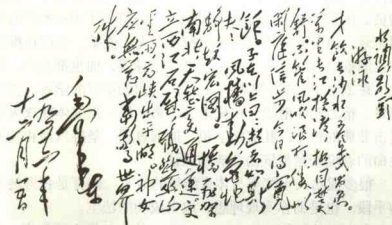


二、通过体育锻炼获得健康

毛泽东在少年时代身体比较瘦弱，常常生病，这使胸怀大志的毛泽东着急了。他想：一个人体弱多病，将来怎能成大事呢？于是下定决心，一定要把身体锻炼好。

夏天，门前的池塘中，每天都有小朋友来游泳。他想，游泳对身体有好处，就决定跟小朋友一起游泳。通过游泳，毛泽东的身体一天比一天结实了，他渐渐地喜欢上了游泳这项运动。

16岁那年，毛泽东在长沙湖南第一师范学校读书，仍然坚持体育锻炼。在那些日子里，无论是赤日炎炎的盛夏，还是白雪皑皑的寒冬，毛泽东都坚持冷水浴。除此之外，他还进行雨浴、雪浴、风浴、日光浴。长期“五浴”锻炼，使毛泽东的体质更加强健了，70岁时，他还能畅游长江。作为诗人的毛泽东，在1956年横渡长江后，写下了脍炙人口的《水调歌头·游泳》。



健康强调的是身体与其他方面（如心理、社会适应等）之间的协调发展。在维持身体健康方面，我们是采取被动还是主动的态度呢？假如认为生病只是运气不好，那么，你将受到自己身体的支配。但如果能正确摄取营养，养成良好的运动习惯，不要给自己太大压力，我们就能成为自己身体的主人，达到身心健康。

现代高科技的发展，社会的现代化，使物质生产日益丰富，为我们的生活带来了很大的方便，也为我们创造了更多的发展空间，然而我们的体力活动却越来越少了。现代生活离不开高度发达的现代文明，但我们还要清楚地认识到，现代社会也有一些“副产品”影响了我们的健康。

影响健康的因素主要有：第一，现代化的交通，以车代步，人减少了走路活动的机会；第二，拔地而起的高楼大厦林立，使我们体育活动的空间越来越少，所能采集到的阳光



●“不管风吹浪打，胜似闲庭信步。”图为毛泽东畅游长江。

毛泽东（1893—1976），湖南湘潭人。伟大的马克思主义者，无产阶级革命家、战略家和理论家，中国共产党、中国人民解放军和中华人民共和国的主要缔造者和领导人。

Do you know 水调歌头·游泳

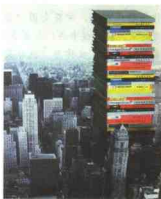
毛泽东

才饮长沙水，又食武昌鱼。万里长江横渡，极目楚天舒。不管风吹浪打，胜似闲庭信步，今日得宽余。子在川上曰：逝者如斯夫！

风掀动，龟蛇静，起宏图。一桥飞架南北，天堑变通途。更立西江石壁，截断巫山云雨，高峡出平湖。神女应无恙，当惊世界殊。

思考探究

读了毛泽东《水调歌头·游泳》这首词后，你有什么感悟？



●高楼大厦 书山压力



Do you know

身体素质

人的五大身体素质：速度、力量、耐力、柔韧与灵敏。



● 钟南山院士（左二）在打篮球

钟南山（1936—），福建厦门人，中国工程院院士。现任广州呼吸疾病研究所所长、教授、博士生导师。2003年，在中国抗击传染性非典型肺炎的斗争中作出特殊贡献，荣获全国“五一”劳动奖章，同时被中共广东省委、省政府荣记特等功，被称为“抗非英雄”。



【思考探究】

你觉得自己从体育运动中能够获得哪些益处？

也少了；第三，营养过剩引起身体肥胖；第四，学习和工作的压力增大，导致精神紧张和忧郁的现象有增无减；第五，工作的忙碌使得人际关系淡漠。

健身之道，运动为妙。体育运动给我们带来身体的和谐与健康，经常锻炼对身心有几大好处：

- 释放激素，增进体力、注意力以及创造力；
- 使你容光焕发；
- 改善你的睡眠；
- 促进身体的强健及耐力；
- 缓解紧张和焦虑的情绪；
- 防止或者减缓心情沮丧；
- 提高社会适应能力。



三、体育助你走向成功

被誉为抗击非典功臣的中国工程院院士钟南山，从小热爱体育，当年在北京医学院上学时，是学校里有名的田径运动员。在1959年首届全国运动会上，他打破了400米栏的全国纪录，他创造的该项纪录该校至今无人能破。他现在推铅球还能推出10米远。打球、跑步、游泳等，他也都喜欢。因此，在2003年SARS肆虐的日子里，这位67岁的学者，夜以继日、精力充沛地战斗在抗击非典第一线。强健体魄成为他抗击非典的资本，扎实的学识、追求真理、坚持真理和关爱生命的态度则是他抗击非典的保证。

很多成功人士都有与体育结缘的故事。体育是获得健康的手段，也是助你实现理想、取得成功的法宝。

高中生的年龄一般为15~19岁，从生长发育的角度，刚进入缓慢的增长期，除少数发育指标外，大部分仍处于正向增长期。20世纪80年代对全国近百万名学生的体质调查、测试与研究表明，高中生的身体素质和运动能力，如50米跑、800米跑、引体向上等项目的指标，除个别呈平稳的下降趋势外，绝大多数都呈缓慢上升趋势。高中阶段是人生道路的新起点，高中的学习，将为我们未来的发展打下坚实的基础。当我们走出中学校门，进入大学或走向社会，将面临更大的挑战。一个开放的社会、竞争的社会、需要创造力的社会正等待着我们！因此，珍惜大好时光，抓住体育锻炼的最佳时期，积极参加体育活动，养成体育行为习惯，学会科学健身方法，对我们整个人生都是十分重要的。



专题 2

体育文化

——人类文化宝库中的一颗明珠

特别关注

体育文化源远流长，
丰富多彩，熠熠生辉。



● 古罗马竞技场

在绚丽多彩的人类文化宝库中，有一颗闪闪发光的明珠——体育文化。它给人们带来欢乐，带来激励和希望，世界上各个民族都需要它，都离不开它。这颗明珠照耀着世界，为人类文化增添光彩。



一、人类在生存和发展中孕育了体育运动文化

20世纪40年代，生活在我国大兴安岭仍处于原始社会末期的鄂温克人，以狩猎为生，他们共同劳动，共同分配。在鄂温克族儿童体育活动中，有滑雪、搬家、射箭、跳高、打熊和打狍等游戏，反映的都是人们生产劳动和生活的技能。

西班牙的斗牛，源于古代狩猎活动中人与野牛搏斗而逐渐演变而成。在大草原上过着游牧生活的蒙古等民族，儿童从小就随父辈学习骑马、套索、射箭、摔跤。游牧民族的体育文化产生于游牧生活。

在埃及出土的古画和陶器等文物上，也有描绘人们潜在水中，将手伸出水面猎取水鸟以及游泳的图案。在英国伦敦博物馆里，陈列着一块三千年前的刻有士兵爬泳的浮雕。游泳活动经

名人名言

生命在于运动。

——伏尔泰(法国)



【思考探究】

请查资料，蒙古的摔跤与奥运会的摔跤在规则上有何不同？



●角抵纹透雕铜饰（战国）



●古代五彩瓷坛盖上的蹴鞠图

Do you know

蹴鞠

又称“蹋鞠”、“蹴鞠”、“踢鞠”，古代一种踢球运动，用于练武、娱乐、健身。“蹋”、“蹴”，都是踢的意思，“鞠”是球名。早在两千多年前的春秋战国时期，就有了蹴鞠游戏。汉代的蹴鞠活动已具有多种形式，既有竞技比赛，又有表现技巧的“蹴鞠舞”；鞠可以是1~3个不等，人数1人到多人，蹴鞠已成为当时人们生活的一个组成部分。

过数千年的演进，形成了蛙泳、自由泳等多种泳式，被列入了现代奥运会的比赛项目。

现代的摔跤运动，源于古代的“角抵”。《述异记》记载：“蚩尤氏头上有角，与轩辕斗，以角抵人，人不能向。今冀州有乐，名蚩尤戏，其民两两三三，头戴牛角而相抵。”

传说围棋起源于春秋时期，古称“弈”，两人对弈，起思想交流的作用，故又称“手谈”。下围棋能陶冶情操，磨炼意志。历代名流文士都喜爱围棋，李白、杜甫、苏轼、陆游等，无一不是围棋高手，并留下了许多有关围棋的诗文，杜甫就有“置酒高林下，观棋积水滨”、“老妻画纸作棋局，稚子敲针作钓钩”的名句。棋艺的高低，在古代被视作一个人才华的标志。围棋这颗灿烂的文化明珠传遍亚洲，传遍世界，成为一种国际性的体育项目。

在古代的印度流行着一种叫“什图兰卡”的棋类游戏，颇受欢迎，这种游戏传到波斯，阿拉伯人又把它传到西班牙，传遍欧洲。这种原始的棋类经各国人民的改革，发展成今天的国际象棋，作为一种智力的体育比赛，深得世界各国人民的爱好。

足球堪称世界第一运动。在我国古代，有一种运动叫蹴鞠，与现代的足球非常相似，战国时就已盛行。《史记·苏秦列传》记载：“临淄甚富而实，其民无不吹竽鼓瑟，弹琴击筑，斗鸡走狗，六博蹋鞠者。”英国是现代足球的发源地。英国是个岛国，土地平坦，气候温和，适宜户外活动，乒乓球、水球等不少体育娱乐活动也是从那里发展和传播，成为世界性项目的。

中华体育运动文化中，还有激动人心的赛龙舟、舞狮、舞龙，还有秋千、拔河、象棋、冰嬉、马球等等。在世界其他各个民族中，也都有他们自己的民族体育文化，如泰国的藤球，印度的瑜伽，埃及的角力、击剑，荷兰的滑雪，爱尔兰的掷竿，瑞士的投石球，英国的赛马……

历史演进到近代，随着科技的发展，各种各样的体育运动像雨后春笋般展现在世人面



●在古希腊双耳壶上描绘的是正在对弈的棋手

前,如篮球、乒乓球、网球、现代足球、橄榄球、高山滑雪、滑翔、帆船、保龄球、高尔夫球、相扑、击剑、柔道等,不胜枚举,人们创造了各种各样的运动文化供群众休闲娱乐。各个民族的体育文化相互交流,成为连接世界各国人民友谊的纽带。



二、军事斗争丰富了体育文化

武术源于生产劳动,人们在狩猎中学会了与动物搏斗的各种搏击。从原始社会的部落战争到奴隶社会、封建社会的大规模战争,把原来狩猎的一些较简单的格斗技巧,发展成为刀、枪、剑、棍、戟等十八般武艺。

中国的剑技有很深的文化底蕴,《庄子·杂篇·说剑》有“夫为剑者,示之以虚,开之以利,后之以发,先之而至”的论述,寓意深刻。《汉书·艺文志》中著录了《剑道》三十八篇。剑文化的丰富内涵,不只限于论及剑击技艺,锻炼身体和磨炼意志,对军事策略也有着深刻的影响。

“闻鸡起舞”讲的是晋朝名将祖逖立志恢复中原而坚持每天晨起练武的故事。这个典故至今仍激励着千千万万的青少年立志奋发,报效祖国。

现代欧、美和亚洲的一些国家流行的射箭、击剑、骑术、拳击、摔跤、格斗、投枪、掷铁饼等体育活动,都是与军事斗争有关。

著名的《荷马史诗》记载的竞技活动反映了古希腊的军事斗争对体育的影响。史诗歌颂的奥德修斯就是一位体魄矫健、武艺超群的英雄。在国王款待他的宴会结束后举行的竞技比赛,就有投枪、战车赛等军事色彩十分浓厚的运动项目。当时的社会成员都必须参加拳击、摔跤、射箭、投枪等体育训练,准备攻打特洛伊城。

古希腊由数以百计的城邦组成,互相攻伐,彼此掠夺,战争连绵不断,各个城邦国家都在训练自己的军队。在这种背景下,推动了各种体育技能的发展。在各个城邦中,体育与军事的关系,以斯巴达最具有代表性。斯巴达是一个尚武国家,从战争的需要出发,对青少年进行跑、跳、拳击、投枪、游泳、骑马、搏斗等训练,增强体力,培养坚忍不拔、吃苦耐劳和绝对服从的军人。



三、体育与医学积淀衍生了养生保健文化

我们的祖先在二千多年前,对人体器官、结构和功能就已经有了大体的了解,成书于西汉时期的医学名著《黄帝内经》记载:“诸筋者,皆属于节”,“夫胸腹,藏腑之郭也”,



● 击剑



Do you know

十八般武艺

十八般武艺是指弓、弩、枪、刀、剑、矛、盾、斧、钺、戟、鞭、铜、棍、钺、叉、钹头、绵绳套索、白打等器械和技艺。十八般武艺是泛指中国武术内容丰富多采,其实武艺远不只是这十八种。



● 十八般武艺之一——戟



●神医华佗

华佗(?—208),沛国谯(今安徽亳州)人。东汉末医学家,创“五禽戏”,强调体育锻炼以增强体质。



●瑜伽



●壁画《乐舞百戏图》

“心生血”,“诸血者,皆属于心”,“诸气者,皆属于肺”,并提出了“不治已病治未病”、“病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井”等医学理论。古代医学家、养生家提出的“预防为主”的保健思想是那么的难能可贵!

体育文化中的养生文化,内容十分丰富,古人从自然现象中得到启发,提出了形神俱养的辩证关系和“动”以养生的理论观点。如《吕氏春秋·尽数》所载:“流水不腐,户枢不蠹,动也;形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁。”举世闻名的神医华佗说过:“人体欲得劳动,但不当使极耳。动摇则谷气得销,血脉流通,病不得生,譬犹户枢,终不朽也。”

我国的养生理论,很注重心理因素对人体健康长寿的作用。大喜大悲对身体都不利。

印度人的按摩是他们传统的养生文化之一。古代印度的按摩术已具有相当水平。印度瑜伽是身心修炼的一种方法,对健身祛病、延年益寿有良好的养生价值。

古罗马人热衷于沐浴,通过沐浴、涂油、按摩和露天运动来达到卫生保健的效果。早在一千九百多年前的罗马医生盖伦就相信,体育锻炼能使身体协调匀称、健康地发展,他的著作《解剖学详论》对后世医学和体育均有较大的影响。

欧洲的养生健身文化得益于工业文明,文艺复兴促进了医学的发展。19世纪中后期瑞典就逐渐开创了医疗、运动创伤防治和运动保健的专门研究。德国的维特在19世纪初出版了《体育百科全书》,对身体运动进行了解剖学和生理学的分类,并用数学和物理学加以解释。同一时期,法国的贝尔特和肖文分别对呼吸生理和跑、跳的生理等进行了研究。现代的运动医学、养生保健已经发展成了一个体系,成为体育文化的一个重要组成部分。

四、文艺推动体育文化熠熠生辉

1969年,在山东济南市北郊出土的汉墓中,发现了一盘西汉时期的乐舞杂技陶俑,其中两人对称地做着倒立,两人在做反躬下桥,另有8人操着吹打之类的乐器,为场中央正在表演的体操和舞蹈配乐,说明公元前2世纪我国就已经有配乐的体操了。

《尚书·皋陶谟》载:“于!予击石拊石,百兽率舞。”这都说明,体育文化从它的萌芽状态开始,就与歌舞、杂技交融在一起,延续至今。

一些祭祀活动和节日的文艺活动也促进了体育文化的发展。古巴比伦时期为祭祀太阳神墨杜克举行的祭祀竞技,内

容就有战车赛、击剑等战斗演习和舞蹈。古代奥林匹克运动会就是古希腊最盛大的民族和宗教盛典,短跑、五项运动、拳击等体育运动都在这四年一次的运动会中得到了发展、提高。荷马时代的祭祀竞技孕育了奥林匹克运动会,奥运会又促进了体育文化的发扬光大。

在各种节日和祭祀活动的歌舞、戏剧、杂技等文艺表演中,有大量源于生产劳动、模仿狩猎的搏斗、摔打动作,对强身健体有重要作用,后来逐渐从文艺活动中分离出来,成为射箭、搏击、摔跤等专门的体育活动。

体育与文学艺术有着不解之缘。体育文学作品给读者留下了广阔的想象空间,更有利于揭示出体育与社会更深刻、更复杂的联系。古希腊的《荷马史诗》和古代中国的《诗经》,就有了关于体育及相关活动的零散记载。而当代作家理由的《扬眉剑出鞘》生动地描绘了一位首次在世界剑坛为中国、为亚洲夺得荣誉的女运动员栾菊杰如何战胜困难的过程。文学与体育的联姻,将一些运动员鲜为人知的感人事迹展现在读者面前,让人们体会胜利的来之不易;同时,体育题材文学作品的出现,又使文学作品的视野更为宽广,吸引更多的读者。

文学艺术展示了体育的人体美、动作美。体育运动所体现的人体之美、力量和精神之美,为艺术创作带来了灵感;体育运动那原本是稍纵即逝的美,通过艺术使其成为永恒。因为二者有一个共同目标,那就是讴歌、展示和创造美。

早期人类留下的美术形象多数是动物,但正是在这两三万年前留下的动物形象中,人们发现了投掷标枪或石球等体育活动的原始痕迹。

进入新石器时代以后,人们更多地在绘画或雕塑中,表现出他们通过充满青春与活力的体育运动所感受到的激情。

古希腊人仿佛把健美作为他们生活的最高目标。他们在运动场上塑造健美,在竞技场中展示健美,然后用雕塑和诗歌赞颂健美。在2500年前的奥林匹亚神域,矗立着数百尊曾经在奥林匹克竞技中获得过三次以上冠军的健儿们的雕像。在许多雕像的基座上,镌刻着诗人们充满激情的颂诗。

体育雕刻艺术,最具代表性的作品要数《掷铁饼者》。希腊伟大的雕塑家米伦所创作的《掷铁饼者》雕像,姿态优美,成为世界文化艺术珍品。

随着体育的规模与影响日益扩大,体育与美术的关系也越来越紧密。在每一届奥运会期间举办包括艺术展览在内的艺术节已经成为惯例。在世界各地的城市雕塑中,以体育运动为题材的作品不胜枚举。



●栾菊杰在比赛中

栾菊杰(1958—),女子击剑运动员。江苏省南京市人。1984年获第23届奥运会女子花剑冠军,是奥运会历史上第一位获击剑金牌的亚洲选手。



【思考探究】

米伦的《掷铁饼者》雕塑,为什么以裸体的形式表现?



●掷铁饼者

手 拉 手

——第24届奥运会会歌

[意大利] 莫里科内作曲
[美国] 恩特洛克作词
于 戈 译记谱
景 宁译配

1-D $\frac{4}{4}$
中速 稍快

(1 - - 1 | 1 - 2 - | 3 - - - | 3 - 5 - | 5 . 4 4 . 3 | 3 . 2 2 . 1 |

1 . 2 2 - | 2 - - - | 1 | 1 1 1 | 1 - 2 . 3 | 3 - - - |

(男独) 天 空 中 闪 耀 火 光。

0 0 0 0 5 | 5 . 4 4 . 3 | 3 . 2 2 . 1 | 2 2 - - | 0 0 0 0 |

我 们 千 千 万 万 颗 心 在 跳 荡。

0 1 1 1 | 1 . 1 2 . 1 | 3 - - - | 0 0 0 5 | 5 . 4 4 . 3 |

(女独) 的 剧 来 到， 快 快 奋 起， 全 人 类 世 世

3 . 2 2 . 1 | 1 . 2 2 | 2 - 3 2 1 | 1 - - - | 0 0 | 3 1 6 . 2 |

代 代 友 好， 同 生 活， 同 成 长。(合唱) 我 们 手 拉

2 - - - | 2 7 5 . 1 | 1 - - - | 3 3 | 4 5 5 5 . 4 | 4 . 3 3 . 2 |

手， 友 谊 传 四 方。(男独) 让 那 生 活 一 天 天 更 美 好，
(独唱) 推 倒 一 切 障 碍， 让 那 理 解

2 . 1 1 2 3 | 3 - 0 0 | 2 . 1 2 - | 2 - 0 0 | 3 2 1 6 1 - |

更 欢 畅。 的 歌 声。(女独) 永 飞 翔。

(独唱) 1 - - - | X X X | 0 1 1 | 1 1 - - | 2 . 3 3 - | 3 - 0 0 | 0 5 5 . 4 |

(男独) 我 们 勇 敢 拼 搏， 热 烈 的
代 代 友 好， 同 生 活， 同 成 长。(合唱) 我 们 手 拉 手， 共 同 迎

4 . 3 3 . 2 | 2 . 1 1 . 2 | 2 - - - | 0 0 0 1 1 | 3 2 1 1 - | 1 - 0 0 |

火 焰 燃 烧 在 我 们 胸 膛。(女独) 我 们 耀 光。 D.C

接 清 晨 带 来 的 和 平

(2 - 3 - | 3 - - - | 5 - - - | 4 - 3 - | 2 - 1 - | 2 - - - |

3 . 2 1 - | 1 - 0 0 | 3 1 6 . 2 | 2 - - - | 2 7 5 . 1 |

(合唱) 我 们 手 拉 手， 友 谊 传 四

1 - - - 3 3 | 4 5 5 5 . 4 | 4 . 3 3 . 2 | 2 . 1 1 2 3 | 3 - 0 0 |

方。(男独) 让 那 生 活 一 天 天 更 美 好， 更 欢 畅。
(独唱) 推 倒 一 切 障 碍， 让 那 理 解

2 . 1 2 - | 2 - 0 0 | 3 2 1 1 - | 1 - 0 0 |
的 歌 声 (合唱) 永 飞 翔。

体育与音乐在本质上都追求美与和谐，同时又都具有“节奏”和“运动”等特征。在英语中movement(运动)一词同时具有韵律、乐章等音乐上的含义。在某些体育项目中，音乐本身是其不可分割的组成部分。如艺术体操、花样游泳、马术中的盛装舞步、竞技体操中的自由体操、平衡木等，在比赛时都需要音乐来伴奏。中国古代的蹴鞠就已经使用了音乐伴奏。有的西方研究者认为，第一部与体育直接相关的音乐作品，是近代奥地利室内乐作曲家施梅尔策于1667年创作的《马上芭蕾》。这一作品经改编后由德国的马术运动员格里罗在1976年奥运会上用作其马术比赛的伴奏曲。而第24届奥运会会歌《手拉手》更是将体育阳刚之气融入优美乐曲中的经典之作。在歌中同样让我们感受到人类追求大同的精神。歌中所颂扬的友爱、平等、自由和人们手拉手的勇敢拼搏精神，正是奥运会宗旨所在。

体育建筑艺术给人类美的享受。古罗马竞技场建于公元70~80年，是古罗马建筑的代表作之一。这座建筑做到结构、功能和形式三者和谐统一，看台上有顶篷遮阳挡雨，看台下设角斗士练习房，地下有排水设施，可以放水成湖，进行海战模拟比赛，也可以迅速将水排出，表演逼真的狩猎运

动。如此庞大的体育建筑设施，精美的造型艺术，就是在今天也堪称一流。

当代体育建筑文化，由于科技的进步，地上的、水下的、空中的就更加趋于科学、完美，成为当今建筑文化的一支艳丽的奇葩。

体育比赛规模不断扩大的同时，对体育场馆的要求也越来越高，特别是第二次世界大战后奥运会规模的不断扩大，要求举办城市进行更大规模的奥林匹克建设。同时，对体育场馆建筑的要求也越来越高，更加追求建筑的艺术价值以及与周围建筑的和谐统一。奥林匹克建筑成为各主办城市体现民族文化特色的主要标志之一。

【尝试评价】

不同的体育场馆反映出不同的设计理念，试分析你所在城市某个体育场馆的特点。



上海体育宫



专题 3

体育运动

——社会活动中的润滑剂

特别关注

体育运动为教育、经济等领域的融合与发展提供了平台。



一、体育与教育

● 学校体育是学校教育的一部分。图为学生在做广播体操

人们在发展体育运动的过程中，一直很重视它的教育作用，许多国家把体育作为振奋民族精神、增强民族凝聚力的重要手段，把体育作为学校教育的一部分，作为培养德智体美全面发展人才的重要内容。

1. 促进人的全面发展

古希腊的教育很重视体育对人的培养作用。苏格拉底反复强调：人的一切活动都离不开强健的身体和健全的精神，主张体育应是教育的必要组成部分。柏拉图把体育视为使精神健全和道德完善的途径。

著名教育家洛克第一次提出教育包括德、智、体三个部分。

马克思在《资本论》中指出：“生产劳动同智力和体育相结合，它不仅是提高社会生产的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法。”马克思关于人的全面发展的学说，是我国教育方针的理论基础。

2. 激发人民的爱国热情

体育具有增进人民团结，激发爱国热情的作用。1981年

Do you know

我国的教育方针

教育必须为社会主义现代化建设服务，为人民服务，必须与生产劳动和社会实践相结合，培养德智体美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。

——摘自国务院《关于基础教育改革与发展的决定》



● 2003年11月在第九届世界杯女排赛中，中国女排再次获得冠军



Do you know

中国女排精神

顽强拼搏；

团结协作；

科学刻苦训练。



● 在第27届奥运会上朝鲜、韩国体育代表团携手入场



Do you know

“乒乓外交”

1971年4月初，中国乒乓球代表团在日本参加第31届世界乒乓球锦标赛后，正式邀请美国乒乓球队访问中国：4月14日，周恩来总理会见了美国等5国乒乓球代表团。当天，美国总统尼克松发表了一项声明，决定采取“五个对华政策新步骤”，这标志着美国政府实行长达20年之久的对华贸易禁令就此终结。1972年2月尼克松总统正式访华，与毛泽东主席和周恩来总理进行了会谈，缔结了《中美上海公报》。1972年4月，中国乒乓球队回访了美国，成为新中国第一个访问美国的团体，并受到尼克松总统的接见。这是历史上通过体育交流打破国与国之间外交僵局的范例，这一历史事件被誉为“小球转动大球”，成为外交史上的一段佳话。

3月，我国男子排球队参加在香港举办的世界杯排球赛亚洲预选赛，在先后两局的不利情况下转败为胜，以3:2力克世界排坛劲旅韩国队，同中国女子排球队双双获得预选赛冠军。香港观众在比赛结束时举起了“英雄杀出中华豪气”和“谢谢你们，为国扬威”的标语。电视转播刚刚结束，华夏大地欢声雷动。北京大学、复旦大学、上海交通大学等校的师生员工，高举五星红旗，在校园里游行庆祝，高呼“团结起来，振兴中华”的口号。同年11月，在日本东京参加第三届世界杯女子排球赛的中国女子排球队，在比赛中遇到日本、美国等强队，但中国女排的姑娘们发扬积极向上、顽强拼搏的精神，最后以7战7胜的成绩第一次站在世界女子排坛的首席。中国男、女排球队在比赛中表现出来的“拼搏精神”和由女排体现出来的“女排精神”，大大增强了中华民族的凝聚力，也进一步激发了全世界炎黄子孙的民族自豪感。

3. 培养高尚的情操

在调节人的感情，给人的生活增加乐趣方面，体育可以发挥它特殊的作用。顾拜旦在《体育颂》中说得好：“啊！体育，你就是乐趣！想起你，内心充满欢喜，血液循环加剧，思路更加开阔，条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜！”



二、体育与国际交往

体育在社会发展中越来越成为一种不容忽视的力量。对发展各国人民之间的友谊，加强国际间的交流与合作具有特殊作用。

体育与社会的关系内涵十分丰富，表现在：

1. 维护世界和平，促进相互了解

在体育运动中强调各民族间的共同联系与利益，求同存异，寻求人类社会的和平与发展。体育运动作为民族间沟通的工具，人们可以在体育规则的指导下自由地进行交流。来自世界各地的运动员，不分肤色、民族、贫富、意识形态、宗教信仰的差别，在统一的规则下，他们都可以参加紧张激烈而又公正友好的竞争。这种大规模的人与人之间的互相接触、