

广东省技工学校教材

体育与健康教育

广东省职业技术教研室 编



广东教育出版社

知
道
PDG

编写说明

技工学校作为培养技术工人的摇篮，为各行各业造就了一批技术生力军，这支队伍在经济建设中发挥着重要的作用。

为了加速劳动力资源开发，培养出更多适应劳动市场需求的实用型、复合型的技工人才，需要有一套适合我省技工学校使用的教材。我省技工学校过去使用的教材存在着结构编排不尽合理、内容陈旧、实用性不强的情况，难以与科技进步和设备更新同步，难以适应企业生产技术发展需要。为此，我们组织了专家、教授和一批资深教师共同组成教材编写和审定小组，并在省劳动厅职业培训教材编审组织委员会的指导下，分期分批编写出版一套适合技工教育特点的系列教材，以期在推进技工教育改革中尽一份绵薄之力。

在组织编写过程中，我们坚持从实用和直观的教学观点出发，遵循“文化、技术理论课为专业课服务，专业课与生产实习教学密切结合”的教学原则，在力求保持教材的系统性、科学性的基础上，兼顾企业生产的实际需要，并在相关的《教学大纲》中明确各主要专业（工种）必修和选修的内容。我们还试图在突破以往教材编写体例方面做了一些尝试，力图求新、求实，并注重深入浅出、循序渐进、通俗易懂。本套教材也可供企业职工学习文化理论和专业课时使用。

本书由曹丽胜、梁俊雄、甄达文、张湛宁主编。本书共分三个部分。参加编写的人员有：成灿（第二部分二年级二、八）、徐宏杰（第三部分六、七）、李懂萍（第二部分一年级二、三）、廖振（第二部分一年级四）、方坤（第二部分一年级一）、郭如伟（第三部分二、三）、李湮（第二部分二年级二、三）、余卫平（第三部分八）、罗兴（第三部分四）、苏建华、赖锦松（第二部分一年级七、二年级七）、陈献国（第二部分一年级六）、聂乃新（第二部分二年级四）、冯成毅（第二部分三年级三）、黄阳盛（第三部分一）、梁小珍（第三部分九、十）。全书由曹丽胜、梁俊雄、甄达文、张湛宁负责编纂统稿工作，由湛江师范学院李祥教授、广州体育学院许仲槐教授审订。

本书在编写过程中，从编写到出版都得到湛江市劳动局、湛江市技校教研会体育中心教研组、湛江师院体育系、湛江第一技校、湛江市第二技校、湛江三星汽车技校、广东省轻工技校、佛山市第二技校、韶关市高级技校、广州白云工商技校等单位的大力支持，在此一并致谢。

由于编写时间仓促，加之我们水平有限，教材中难免存在一些不足之处，望各技校和读者在使用过程中，及时向我们提出宝贵的意见和建议，以便适时修订，使教材臻于完善。

广东省职业技术教研室

目 录

第一部分 体育与健康基本知识

一、技工学校体育与健康教育的目标和任务	1
(一) 确定技工学校体育与健康教育目标的依据	1
(二) 技工学校体育与健康教育的目标和任务	1
(三) 实现技工学校体育与健康教育目标的基本途径和要求	2
复习思考题	3
二、体育发展简史	3
(一) 世界体育发展史简况	3
(二) 奥运会简介	6
(三) 我国体育发展简况	10
复习思考题	13
三、体育、体质、健康的概念	13
(一) 体育的概念和组成	13
(二) 体质的概念和评价指标	14
(三) 健康的概念和评价指标	14
复习思考题	15
四、学校体育的功能与法规	15
(一) 学校体育的功能	15
(二) 学校体育卫生法规	17
(三) 终身体育	19
复习思考题	20
五、健身知识	21
(一) 全民健身计划纲要	21
(二) 体育锻炼	21
(三) 健康生活方式	27
(四) 健美基本知识	32
复习思考题	33
六、运动和劳动常见损伤	34

(一) 闭合性软组织损伤	34
(二) 开放性软组织损伤	34
复习思考题	36
七、运动竞赛与规则	36
(一) 运动竞赛的组织	36
(二) 篮球裁判规则基本知识简介	37
(三) 排球裁判规则基本知识简介	39
(四) 足球裁判规则基本知识简介	44
复习思考题	50
八、技校学生卫生保健	50
(一) 技校学生的生理特点及健康教育	50
(二) 技校学生心理特征与健康教育	52
(三) 技校学生的工作强度与体能训练	54
(四) 结合技校专业特点进行教学和锻炼	58
复习思考题	58

第二部分 体育实践课教学基本内容

一 年 级

一、课间操和工间操	59
(一) 基本体操	59
(二) 广播体操	61
(三) 眼保健操	61
二、跑	61
(一) 起跑	62
(二) 起跑后的加速跑	62
(三) 途中跑	62
(四) 终点跑	63
(五) 接力跑	63
三、跳跃	64
(一) 立定跳远	64
(二) 急行跳远	64
(三) 急行跳高	66
四、技巧	68
(一) 鱼跃前滚翻	68
(二) 头手倒立(男)、肩肘倒立(女)	68
(三) 燕式平衡鱼跃前滚翻成蹲撑挺身跳(男)	69

(四) 前滚翻直腿坐、后倒成肩肘倒立、单肩后滚翻成单膝跪撑、 蹲撑、挺身跳(女)	70
五、支撑跳跃	71
(一) 支撑跳跃的基本技术	71
(二) 山羊分腿腾越(男、女)	72
(三) 横箱侧腾越	73
(四) 纵箱分腿腾越	73
六、篮球	74
(一) 基本姿势	74
(二) 移动	74
(三) 传接球(原地双手胸前传接球)	76
(四) 运球	77
(五) 投篮	79
(六) 防守技术与战术	80
(七) 进攻技术与战术	81
七、健美运动	83
(一) 健美颈部肌肉	83
(二) 健美肩部肌肉	84
(三) 健美上肢肌肉	85
八、发展身体体能	88
(一) 爬绳或竿	88
(二) 搬运接力	88
(三) 推小车	88
(四) 引体向上(男)	89
(五) 斜身引体(女)	89

二 年 级

一、双杠	90
(一) 支撑摆动	90
(二) 挂臂摆动(男)	90
(三) 杠端跳起成分腿坐两手提至体前握杠后摆并腿, 前摆向内转体 90°下(男)	91
(四) 杠端跳起前摆成分腿坐两手换至体前握杠后摆并腿, 前摆成外侧坐 向前跳下(女)	92
二、中长跑	92
(一) 起跑和起跑后的加速跑	93
(二) 途中跑	93
(三) 终点跑	94
(四) 弯道跑	94

(五) 变速跑.....	94
(六) 中长跑的呼吸.....	94
(七) 越野跑.....	94
三、足球	95
(一) 踢球的动作.....	95
(二) 脚背正面踢球.....	96
(三) 脚内侧踢球.....	96
(四) 脚背内侧踢球.....	96
(五) 脚背外侧踢球.....	96
(六) 脚底停球.....	97
(七) 脚内侧停球.....	97
(八) 运球.....	97
(九) 头顶球.....	98
四、排球	98
(一) 准备姿势.....	98
(二) 移动.....	99
(三) 发球.....	99
(四) 垫球	100
(五) 传球	101
(六) 扣球	101
五、武术.....	102
(一) 武术的手型	102
(二) 基本步型	102
(三) 第一套少年拳	103
六、舞蹈.....	106
(一) 基本步法	106
(二) 动作组合	108
七、健美运动.....	109
(一) 健美胸背部肌肉	109
(二) 健美腰腹肌肉	111
(三) 健美下肢肌肉	112
八、发展身体体能.....	112
(一) 屈膝仰卧起坐	113
(二) 手握力	113
(三) 背肌力	113
(四) 横梯移行	113
(五) 双杠支撑臂屈伸	114
(六) 拉手臂(单臂)	114

(七) 沙袋练习	114
----------------	-----

三 年 級

一、投掷	116
(一) 推铅球	116
(二) 掷实心球	118
二、单杠	119
(一) 骑撑后倒挂膝上成骑撑 (男)	119
(二) 骑撑前回环 (男)	119
(三) 跳上正撑后摆下 (女)	120
(四) 骑撑后倒成单挂膝摆动二三次挂膝上成骑撑 (女)	120
三、乒乓球	121
(一) 发球	121
(二) 接发球	122
(三) 反手推挡球	123
(四) 正手攻球	123
(五) 搓球	124
(六) 正手拉攻	125
四、成人体质测定与评价	125
(一) 测定项目	125
(二) 测定方法	125
(三) 成人体质评分标准	130

第三部分 选修内容

一、水上活动	137
(一) 跳水	137
(二) 蛙泳	137
(三) 自由泳	140
二、旱冰	143
(一) 直道滑行	143
(二) 弯道滑行	143
三、游戏	144
(一) 发展奔跑能力的游戏	144
(二) 发展跳跃能力的游戏	145
(三) 发展投掷能力的游戏	146
(四) 球类游戏	147
(五) 对抗性游戏	148
四、羽毛球	149

(一)正手、反手握拍法	149
(二)击球前的准备动作及步法	150
(三)发球	151
(四)正手击高远球	152
(五)扣球	153
五、太极拳	153
(一)手法	154
(二)运动方法	154
(三)简化太极拳,简称二十四式	155
六、摔跤	155
七、举重	157
(一)抓举	157
(二)挺举	159
八、艺术体操	161
(一)基本步法	161
(二)波浪动作	163
(三)转体动作	166
(四)常用练习法	167
(五)健美操	168
九、地方民间传统项目	177
(一)拔河	177
(二)踢毽子	178
(三)跳绳	180
(四)跳橡皮筋	181
(五)秋千	182
十、发展身体体能	182
(一)发展上肢肌肉力量的练习方法	183
(二)发展下肢肌肉力量的练习方法	184
(三)发展腰腹肌肉力量的练习方法	185
附录 体育成绩考核评分标准	187
主要参考资料	193

第一部分 体育与健康基本知识

(各年级使用)

一、技工学校体育与健康教育的目标和任务

(一) 确定技工学校体育与健康教育目标的依据

技工学校体育与健康教育的目标是以社会的需要、国家的教育方针、体育与健康教育的本质功能、学生的身心特点、学校体育卫生行政法规作为依据。

1. 社会的需要

社会的需要是指社会经济、政治、科学文化的发展对学校教育所提出的要求，集中体现在对培养人才的规格、质量标准上。因此，技工学校体育与健康教育要坚持“三个面向”，根据我国 21 世纪对人才的需求，与智育、德育、美育密切配合，培养有理想、有道德、有文化、有纪律、体魄健壮的社会主义的建设者。社会的需要是确定学校体育与健康教育目标的具有导向作用的外部依据。

2. 教育方针

我国宪法规定：“国家培养青年、少年、儿童在品德、智力、体质等方面全面发展。”体育与健康教育是技工学校全面发展教育的重要组成部分，是为实现我国教育方针，为现代化建设培养各类的人才服务的。国家颁发的《学校体育工作条例》和《学校卫生工作条例》明确了学校体育卫生工作的方向、范围和要求。因此，我国的教育方针为确定技工学校体育与健康教育目标提供了方向性的依据。

3. 学校体育与健康教育功能

学校体育与健康教育功能是指通过课内外各种形式的体育健康教育活动，对学生所产生的教育结果。因此，它本身的功能是确定其教育目标的具有根本意义的内部依据。

4. 学生的身心特点

学校教育的对象是学生，学生的身心特点反映了学生身心发展的规律和作为学校教育主体的客观需要。技工学校体育与健康教育的目标应以学生身心特点为依据，要充分反映学生身心全面发展的需要。

(二) 技工学校体育与健康教育的目标和任务

技工学校体育与健康教育目标是指在技工学校这一特定的时空范围内，体育与健康教育应达到的期望要求和标准。在现阶段它应是：向学生进行体育与健康知识、技能教育，增强学生体质，增进身心健康，促进学生身心全面发展，提高职业体能，向学生进行思想品德教

育,使学生在德、智、体、美、劳等方面都得到全面发展,成为社会主义祖国的建设者和保卫者。

技工学校体育与健康教育的基本任务有以下几个方面:

(1) 从学生身心特点出发,有目的、有计划地组织体育教学活动,引导学生积极主动地参加体育锻炼,促进学生身体的正常发育,形成健美的体格,达到全面发展身体素质,增强体质,促进身心健康和提高对环境适应能力与疾病的抗预能力。

(2) 使学生认识体育与健康教育的重要意义,促使他们自觉地学习和掌握体育、健康的基本知识和基本掌握科学锻炼身体的方法与手段,形成卫生保健的意识,养成讲究卫生与经常锻炼身体的良好习惯,培养终身体育锻炼的能力。对部分具有专项竞技运动天赋的学生,通过组织系统的课余运动训练,发展专项素质,提高运动技术水平,使之成为学校、社会体育的骨干或体育运动的后备力量。

(3) 结合技工学校教育培养目标的特点,在全面发展学生身体素质的基础上,进一步发展他们适合生产劳动特点的体能和技能,以适应将来参加社会主义建设的需要。

(4) 加强学生的思想品德教育,促进学生个性的发展。教育学生热爱中国共产党,热爱祖国,热爱人民,热爱集体,热爱劳动,培养学生遵纪守法、吃苦耐劳、勇敢顽强和进取向上的优良品质,以及自信心、自制力、独立能力和创造精神。

(三) 实现技工学校体育与健康教育目标的基本途径和要求

1. 基本途径

学校体育与健康教育工作包含体育与健康课教学、课外活动、课余体育训练和课余体育竞赛四个方面。这也是实现学校体育与健康教育目标的基本途径。通常称为课内和课外活动两大方面的组织形式。

(1) 体育与健康课是学校体育与健康教育的基本组织形式。它是根据教学计划、教学大纲所开设的必修课。并按固定的班级和规定的学时由专任教师上课,有一定的场地器材设备保证,规定进行成绩考核。这是实现学校体育与健康教育目标的基本途径。

(2) 课外活动是实现学校体育与健康教育目标的重要组织形式。课外体育活动一般包括早操、课间操、班级体育锻炼、课余体育训练与课余体育竞赛,以及在校外进行远足、郊游、夏令营等多种形式的体育活动。它对巩固、补充、发展和提高体育实践课所传授的体育知识、技能,提高学生的运动能力,培养学生自觉地锻炼身体的意识和习惯,增强体质,发展学生兴趣、爱好,丰富学校课余文化生活,提高学生学习效果和生活质量等方面都具有重要的意义。

课外健康教育活动一般包括课间保健操、专题讲座、爱国卫生运动、宣传媒介的传播和体检等,它对巩固和提高健康教育课所传授的卫生保健知识、技能,提高学生自我保健能力,培养学生健康意识和良好卫生习惯,增进学生身心健康都具有重要的作用。

(3) 学校课余体育训练是指利用课余时间,教练员对部分在体育方面有一定才能的学生进行系统的训练,全面发展他们的身体,不断提高专项运动成绩、培养体育骨干而专门组织的一种教育过程。它是全面贯彻我国教育方针,实现学校教育目标和体育目标的一项重要措施,也是我国体育运动普及与提高的中间环节。

(4) 课余体育竞赛是指运用多种运动动作,借助运动项目、游戏活动,充分利用课余时

间,在校内、外组织学生进行各种体育竞赛活动的总称。它是根据正规的、简化的或自定的规则所进行的个人或集体的体力、技艺、智力和心理素质的相互比赛。

体育与健康课和课外活动是缺一不可,在实际工作中要密切配合,互相促进、互为补充,共同实现学校体育与健康教育的目标。

2. 基本要求

要实现学校体育与健康教育的目标,在实际工作过程中有以下几点要求。

(1) 要确立以学生为主体的意识。学校体育与健康教育要面向全体学生,要使全体学生都享有体育、卫生保健的权利,动员和组织全体学生参加各种形式的体育活动和健康教育活动,使他们身心获得全面的发展。

(2) 要用整体观点开展学校体育与健康教育工作。学校体育与健康教育要坚持课内与课外相结合,除教学和组织课外活动外,还应包括合理安排作息制度,减轻学生学业负担,改善营养、卫生条件等,并应与学校其他学科教育同步进行,以实现学校体育与健康教育的目标。

(3) 加强学校体育与健康教育工作的领导和科学管理。这是实现学校体育与健康教育目标的组织保证。要建立、健全学校体育卫生的组织管理机构,发挥学校各部门的积极作用,使学校体育与健康教育工作逐步制度化、规范化和科学化。

(4) 提高体育教师、卫生员的职业素质。他们是学校体育与健康教育工作的具体组织者和实施者,是确保学校体育与健康教育目标实现的关键。因此,应通过各种渠道加强在职体育教师、卫生员的培训,提高他们的思想素质和专业水平。

(5) 要保证必要的物质条件。开展学校体育与健康教育工作需具备一定的场地、器材、仪器等设施,这是实现学校体育与健康教育目标的物质保证。为此,应规划好和合理使用教育经费,积极筹措必要的经费,改善学校体育与健康教育的器材、仪器、设备,为保证学校体育与健康教育工作的正常开展,提供必要的物质条件。

(6) 加强教学研究和科学研究。学校体育教师、卫生员应根据本校的具体情况,总结和 research 学校体育与健康教育工作的基本经验,揭示其规律性,探索深化改革的有效途径。这不仅对改革和提高学校体育与健康教育工作具有重要的作用,而且对教育者自身业务水平的提高也具有积极作用。

复习思考题

1. 确定技工学校体育与健康教育目标的依据有哪些?
2. 技工学校体育与健康教育的目标包括什么内容?
3. 技工学校体育与健康教育的具体目标有哪几方面?
4. 实现技工学校体育与健康教育目标的基本途径和要求是什么?

二、体育发展简史

(一) 世界体育发展史简况

随着人类古代文化的产生和发展,体育活动在中东、亚洲和欧洲相继萌芽,大约公元前

2000年就出现了摔跤、体操等体育锻炼方法。古埃及把体育活动包括在宗教生活中，主要的体育活动中是摔跤。作为文化起源较早的巴比伦帝国，体育在下层平民中是一种职业训练，上层社会有教师传授游泳、射箭和马术。古印度、波斯等国都有与宗教相结合的体育和舞蹈活动。古希腊体育在世界体育发展史上占有重要位置。古希腊把体育作为造就健全公民、增强国力、抵御外侮的手段而加以大力发展，兴建规模宏伟的体育设施，造就一批批的优秀运动员，增强了国民的体质，促进了经济和体育的繁荣发展。在对青少年教育中，将体育列为重要的内容。最典型的是斯巴达教育体系，规定7岁男孩开始接受身体教育和训练，12~14岁前按年龄分为不同的群体，参加球类运动、角力、射箭、投掷石头与标枪、拳击、打猎等。20岁男孩开始过军营生活。斯巴达时期的女孩，从7~18岁接受国家督导的体育训练，参加角力、投掷、铁饼、标枪、赛跑、跳跃、舞蹈和球类运动，训练的目的在于体重的控制和体能的调配，为成为健康的母亲作准备。公元前6~4世纪的雅典教育体系规定，13~15岁的奴隶主子弟上体操学校，学习“五项运动”（角力、竞走、跳高、掷铁饼、标枪）和游泳，16~18岁上体育馆学习体操。值得注意的是在希腊雅典的早期教育思想中，已将体育作为培养青少年道德品质的必要手段。不仅强调体育锻炼能达到身体完美，而且希望通过体育发展青少年的自我节制、勇敢、谦让、果断和道德精神等优良品质。古希腊人在体育史上的巨大贡献还在于他们是古代奥林匹克运动会的创始者。

从中世纪到18世纪，欧洲经历了文艺复兴，文化教育事业有了较快发展。在其教育体系的“武士七技”（骑马、游泳、投枪、击剑、行猎、下棋、吟诗）中，体育就占了极大的比重。当时骑士斗剑和宫廷游戏都很盛行。16世纪的法国，仅巴黎城就有250个古代网球场。英国赛马、赛跑和拳击都很普遍，这为现代体育的产生奠定了基础。但欧洲神权和封建势力对体育的发展带来十分不利的影响。

英国教育家托马斯·阿诺德，在1828年任拉格比城学校校长时将民间传统竞技游戏引入学校，成为了现代体育的创始人。19世纪，西欧各国之间接连发生战争，出于强国强民的需要，各国对体育更加重视。相继产生了德国体操和瑞典体操。而且以后流传到欧亚美各洲，推动了世界体育运动的发展。同时，英国却以其独特的社会条件，兴起了符合本民族特点的户外运动、娱乐和竞技运动。内容形式丰富多彩，有射箭、羽毛球、划船、田径赛、高尔夫球、登山、滑冰、滑雪等等。当时英国的实证主义教育论者斯宾赛，他赞扬英国学童对竞技运动及户外运动的热心，认为在对肌肉的锻炼方面，体操运动不如竞技运动与户外运动。随着英国殖民主义的扩张以及斯宾赛著作的流传，英国的户外运动、娱乐和竞技运动，逐渐在美国、欧洲及其他许多国家得到传播。所以，德国的杨氏体操、瑞士的林氏体操和英国的户外运动与竞技运动被称为现代体育的“三大基石”。

进入20世纪，体育不仅在各国国内生活中的地位日益上升，在现代国际政治生活中也扮演着日益重要的角色。不少国家除把参加国际比赛争取优胜作为振奋民族精神手段外，还将体育作为国际政治斗争的武器。60年代以后，很多国家制定或修订了体育法律条文。如日本的《体育运动振兴法》（1961年）、罗马尼亚的《发展体育运动法》（1967年）、美国的《业余体育法》（1978年）、波兰的《体育法》（1984年）、中国的《体育法》（1995年）等，旨在使本国体育生活化、法律化、制度化。随着体育的重要作用被人们充分的认识和重视，现代世界体育的发展出现新的趋势。

1. 体育管理体制不断趋向合理化

现代各国体育管理形式大致有三种不同类型。即兼管为部属制、松散的协会制和集权型的委员制。社会主义国家一般为集权型，与其他社会主义国家不同，民主德国领导体育的管理方式属于集权与分权结合型。西方国家对体育一般不直接干预，主要由社会各种体育团体管理，最典型的国家是美国。无论实行什么样的体育管理体制，各国都在通过努力使体育管理体制更加合理化，以满足社会对体育运动多层次、多方面的需要。

2. 发展中国家体育的兴起

二次世界大战后，多数的发展中国家都重视发展基础教育，体育事业也相应得到发展。60年代起，发展中国家的运动员开始在国际体坛上崭露头角，逐渐成为国际体坛上一支不可忽视的力量。不少发展中国家将体育作为增强民族自尊心和激励爱国热情的手段，统一规划和领导全国的体育，抓有基础的项目作重点发展。新兴国家间的体育交流和合作也促进了各国体育的进步与发展。

3. 大众体育的娱乐化、终身化

高度复杂、紧张的现代社会要求人们通过余暇消遣和娱乐来充分恢复体力和脑力，这促进了体育的娱乐化趋势。与体育娱乐化趋势相伴随的是体育的终身化趋势，今天，追求儿童少年的健康聪慧、中青年的精力充沛和健美、老年人的健康长寿等已成为世界体育的新潮流，促使体育正向着体育终身化的方向发展。体育将成为贯穿人们一生的不可缺少的生活内容。

4. 妇女体育的突飞猛进

19世纪以来，体育和教育一道成了妇女解放运动的重要内容之一。一是由于社会生产自动化，家庭劳动电气化，有更多的妇女利用余暇参加各种体育活动，参加健身、娱乐、旅游的妇女人数日益增多。二是活跃于各国和国际体坛上的妇女也越来越多。60年代以来，女子项目运动成绩和技术水平迅速提高，很多项目成绩与男子成绩已相差不多。这不仅引起女子运动观念上的更新，而且导致了对女子运动能力的重新认识，开辟了女子运动的广阔前景。

5. 学校体育日益受重视

各国教育制度和法令中都将中小学体育课列为必修课。法国在教育计划中规定中小学每周体育课5小时。古巴规定小学6小时，中学5小时。从许多国家看，中小学体育课时目前以每周3课时占多数。并重视提高体育课的密度和强度，根据学生生理和心理特点，科学地合理安排体育课的运动负荷，以增强学生的体质为首要任务。一些国家在学校体育中逐步增强竞技体育成分，为竞技体育发现和输送人才。此外，各国都注重学校体育设施投资和改善，并十分重视体育师资的培养。

6. 竞技体育进一步国际化、科学化

当今，国际竞技体育的较量成为不同政治制度、不同历史背景的国家争强竞胜的特殊战场，成为激励民族精神的重要途径。国际比赛的不断大型化和多样化，除了奥运会、大学生运动会、地区性运动会和各种单项世界比赛外，各年龄组、各特殊人群，如军人、残疾人、泰国的大型运动会等，其规模和影响也在不断扩大。如电视实况转播、发奖仪式上升国旗、奏国歌，更强烈地激荡着蕴藏在各国人民心底的爱国热情。

本世纪以来, 竞技运动技术水平提高很快, 这是最新科技和科学理论方法在运动训练中运用的结果。60 年代以来, 一是许多重要科技成果, 如电子计算机、激光、现代传感技术、新型材料、新型纺织品、电视录像、机器人等, 广泛应用于体育运动中, 不断改变运动器材和设备的面貌, 也改变着训练和竞赛的结果。二是各国广泛地运用心理训练、消除疲劳的恢复手段、控制论等科学的训练理论和方法, 从根本上改变了传统的运动训练模式, 取得了明显的效果。促使体育运动高度科学化的一个重要因素是体育科学的高速发展, 体育科学早已经超出传统的教育学和医学保健理论的范围。综合现代生物医学、物理学、化学、信息科学、社会人文科学和电子技术的理论与方法, 成为探索人体潜能, 研究如何以社会需要来完善和发展人类自身的重要手段。

(二) 奥运会简介

1. 国际奥林匹克委员会

国际奥林匹克委员会简称“国际奥委会”是世界上最具有影响的国际综合性体育组织。由法国教育家皮埃尔·顾拜旦发起, 于 1894 年 6 月在巴黎成立。国际奥委会是一个具有法律地位和永久继承权的法人团体, 总部设在瑞士洛桑。

国际奥委会全体委员是国际奥委会的最高权力机构, 拥有对奥林匹克中一切重大问题的决策权。它有权通过、修改和解释奥林匹克宪章; 批准接纳国际奥委会的新会员; 遴选主办奥运会城市; 批准设置或撤消奥运会比赛项目中的运动大项; 承认或撤消国家奥委会和国际单项体育联合会在奥林匹克大家庭的资格; 选举国际奥委会主席、副主席和执行委员会。

国际奥委会会员是“逆向代表”制, 即委员不是一个国家和地区在国际奥委会的代表, 而是由国际奥委会自选在该国或地区的代表。任何政府或组织无权撤换这些委员。当前有委员 94 名分布于 74 个国家和地区, 其中非洲 17 位, 亚洲 15 位, 美洲 20 位, 欧洲 38 位, 大洋洲 4 位。其中, 有中国委员 2 位。

国际奥委会与各国奥委会及国际单项体育联合会之间是相互承认的关系, 不是隶属关系。只有国际奥委会承认的国家或地区奥委会才有权派队参加冬季和夏季奥运会的比赛; 只有被承认的单项体育组织, 其所辖运动项目才可能被列入奥运会比赛项目。目前被国际奥委会承认的国家或地区奥委会有 184 个, 单项体育联合会有 47 个。

国际奥委会、国际单项体育联合会与各国和各地区奥委会是奥林匹克运动的三大支柱。在这种关系结构中, 国际奥委会是指挥首脑, 国际单项体育联合会是技术辅助, 国家奥委会是开展活动的基本单位, 三者缺一不可。

2. 奥林匹克运动会

奥运会由国际奥委会举办的多项目的世界性运动会, 每 4 年举行一次。

古奥林匹克运动会起源于古希腊, 因举办地点在奥林匹亚而得名。远在公元前 1100 年前后, 在希腊泽尔菲、科林斯、雅典和奥林匹亚等许多地方, 每逢祭祀活动时都伴有舞蹈、歌咏和祭礼竞技。但由于古希腊各城邦之间战争频繁, 人民苦难深重, 各种祭祀活动时断时续, 不能保证按期举行。伊利斯王和斯巴达王在“神”的旨意下, 签订了神圣条约, 规定奥林匹亚为定期举办祭祀万神之首“宙斯”的神圣不可侵犯的圣地。并于公元前 776 年举行了第 1 届古代奥运会, 每四年一次, 到公元 394 年为止, 共举行过 293 届。在举行古奥运会期间为“神圣休战日”, 象征着和平; 同时运动会期间不仅进行运动员之间的体育比赛, 还为

学者、诗人、音乐家和艺术家举办文艺会演，有力地促进了体育、文学、艺术的交流与发展。

公元 394 年，由于罗马皇帝狄奥多西信奉基督教，禁止一切异教活动，下令废止了运动会，并烧毁了建筑物。又遭公元 551~552 年两次地震，古代奥运会遗址遂湮没地下。

随着近代体育的兴起，希腊人希望恢复古代奥运会，于 1859~1889 年举办过 4 届奥运会。1888 年法国顾拜旦提出恢复奥运会的倡议。1894 年 6 月 16 日在巴黎成立了国际奥委会，于 1896 年 4 月在希腊雅典举行了第 1 届现代奥运会。

现代奥运会分为夏季奥运会和冬季奥运会。冬季奥运会在夏季奥运会的同一年度举行。夏季奥运会每 4 年举行 1 次，如因故不能举行，运动会届数仍照算。目前，夏季奥运会项目有田径、游泳（含跳水、花样游泳、水球）、体操（含艺术体操）、足球、篮球、排球、曲棍球、举重、自行车、摔跤、柔道、射击、射箭、击剑、皮划艇、赛艇、帆船、马术、拳击、手球、现代五项、乒乓球、网球、棒球和羽毛球等 25 个大项、257 个单项，竞赛时间包括开幕式在内不得超过 16 天。

冬季奥运会自 1924 年法国夏蒙尼的冰上运动会作为第 1 届，每 4 年 1 届，届数按实际举行的次数计算，到 1992 年已举行了 16 届。冬季奥运会的项目有现代冬季两项（滑雪和射击）、滑雪（含高山滑雪、越野滑雪、跳台滑雪、自由式滑雪）、冰球、滑冰（速度滑冰、花样滑冰、短道速滑）、雪橇（有舵雪橇、无舵雪橇）和冰上舞蹈等。赛期包括开幕式在内，不得超过 12 天。要列入冬季奥运会比赛的男子项目，至少须在两大洲 25 个国家或地区广泛开展；女子项目至少须在两大洲 20 个国家或地区广泛开展。

1984 年美国洛杉矶举行的第 23 届奥运会上，中国实现了奥运会金牌“零”的突破，获金牌 15 枚、银牌 8 枚、铜牌 9 枚，迎来了中国奥林匹克运动史上的新时代。在第 24 届汉城奥运会上，获得了金牌 5 枚、银牌 11 枚、铜牌 12 枚的好成绩。1992 年在阿尔维尔举行的 16 届冬季奥运会上，获得了银牌 3 枚，实现了我国在冬季奥运会上奖牌“零”的突破。同年，在巴塞罗那第 25 届夏季奥运会上，在强手如云的激烈角逐中，获得金牌 16 枚、银牌 22 枚、铜牌 16 枚的优异成绩。1994 年在利勒哈默尔举行的 17 届冬季奥运会上，中国队获得 1 枚银牌、2 枚铜牌的好成绩。1996 年在亚特兰大第 26 届夏季奥运会上，共有 197 个国家和地区参加比赛。中国代表团不负祖国和人民的重托，一举夺得了 16 枚金牌、22 枚银牌和 12 枚铜牌的优异成绩。1998 年在日本长野举行的第 18 届冬季奥运会上，中国健儿获得 6 枚银牌，2 枚铜牌的好成绩。

表 1

历届夏季奥运会概况

届数	举行时间	举行地点	参加国家和地区数	运动员数	运动项数	单项数
1	1896	雅典(希腊)	13	311	8	43
2	1900	巴黎(法国)	22	1330	9	56
3	1904	圣路易(美国)	12	625	9	73
4	1908	伦敦(英国)	22	2034	23	109
5	1912	斯德哥尔摩(瑞典)	28	2547	16	107
6	1916	柏林(德国)	第一次世界大战中断			
7	1920	安特卫普(比利时)	29	2607	22	158
8	1924	巴黎(法国)	44	3092	19	131
9	1928	阿姆斯特丹(荷兰)	46	3014	16	122
10	1932	洛杉矶(美国)	37	1048	17	126
11	1936	柏林(德国)	49	4066	21	144
12	1940	东京(日本)赫尔辛基(芬兰)	第二次世界大战中断			
13	1944	伦敦(英国)				
14	1948	伦敦(英国)	59	4099	18	136
15	1952	赫尔辛基(芬兰)	69	4925	19	149
16	1956	墨尔本(澳大利亚)	67	3184	19	151
17	1960	罗马(意大利)	84	5348	19	150
18	1964	东京(日本)	94	5140	21	163
19	1968	墨西哥城(墨西哥)	112	5531	20	172
20	1972	慕尼黑(联邦德国)	121	7147	21	196
21	1976	蒙特利尔(加拿大)	88	6189	21	198
22	1980	莫斯科(苏联)	81	5872	21	203
23	1984	洛杉矶(美国)	140	7960	22	221
24	1988	汉城(韩国)	160	9572	23	227
25	1992	巴塞罗那(西班牙)	172	11684	25	257
26	1996	亚特兰大(美国)	197	11000	26	271

表 2

历届冬季奥运会概况

届数	举行时间	举行地点	参加国家和地区数	运动员数	运动项数	单项数
1	1924	夏蒙尼 (法国)	16	293	5	14
2	1928	圣莫里茨 (瑞士)	25	491	5	13
3	1932	普莱西德湖 (美国)	17	307	5	14
4	1936	加米施—帕滕基兴 (德国)	28	756	5	17
5	1948	圣莫里茨 (瑞士)	28	713	5	22
6	1952	奥斯陆 (挪威)	30	732	5	22
7	1956	科蒂纳丹佩佐 (意大利)	33	924	5	24
8	1960	斯阔谷 (美国)	31	665	5	27
9	1964	因斯布鲁克 (奥地利)	36	1111	7	34
10	1968	格勒诺布尔 (法国)	37	1158	7	35
11	1972	札幌 (日本)	35	1012	7	35
12	1976	因斯布鲁克 (奥地利)	37	1368	8	37
13	1980	普莱西德湖 (美国)	37	1283	8	38
14	1984	萨拉热窝 (南斯拉夫)	49	1590	10	39
15	1988	卡尔加里 (意大利)	57	1700	10	47
16	1992	阿尔贝维尔 (法国)	64	2200	12	57
17	1994	利勒哈默尔 (挪威)	66	1990	12	61
18	1998	长野 (日本)	72	2339	14	68