

DAXUE

TIYU JIAOCHENG

大学体育教程

主 编 马建华
副主编 曹海涌 李建设
张 薇 史 涛



电子科技大学出版社

DAXUE

TIYU JIAOCHENG

大学体育教程

主 编 马建华
副主编 曹海涌 李建设
张 薇 史 涛



电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学体育教程/马建华主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5647-0300-4

I. 大… II. 马… III. 体育—高等学校—教材 IV. G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 133682 号

大学体育教程

主 编 马建华

副主编 曹海涌 李建设

张 薇 史 涛

出 版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

策划编辑: 曾 艺

责任编辑: 曾 艺

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 电子科技大学出版社

印 刷: 四川经纬印务有限公司

成品尺寸: 185mm × 260mm 印张 20.75 字数 505 千字

版 次: 2009 年 8 月第一版

印 次: 2009 年 8 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-0300-4

定 价: 29.80 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83208003

如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

电子科技大学出版社

前 言

“大学体育”课程是高等学校课程体系的重要组成部分，是高等学校体育工作的中心环节。《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》明确指出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。”教育部也强调把学校体育工作的重心切实放到面向全体学生，全面提高学生的身心健康水平上来。基于上述要求，我们确定了大学体育是学校体育教育的终点，同时又是大学生实现终身体育的起点的编写方针，在编写过程中切实将增进大学生的身心健康放在首位。

本书以《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《学生体质健康标准》为依据，本着“育人为本、健康第一、全面发展、服务社会”的宗旨，认真落实深化教育改革，全面推动素质教育和“健康第一”的指导思想。全书从大学生的实际需要出发，介绍体育理论基础知识和运动技能知识，力求内容准确、新颖，融科学性、时代性、知识性、可读性于一体；图文并茂、通俗易懂，能够使学生学有所得、练有所获，进一步拓展大学体育知识的深度和广度，提高学生身心健康水平，促进大学生“终身体育”观念的形成。本教材吸取了当今体育科学及有关基础理论的新成果、新观念，并参考了相关的体育书籍、教材等，力求内容具有先进性、时代性、针对性和灵活性，达到全面提高大学生综合素质的目的。本书可作为大学生的体育课教材，也可供体育爱好者学习参考。

《大学体育教程》一书编写人员分工如下：马建华：第一章、第二章；史涛：第三章、第十章；曹海涌：第四章、第十五章；李建设：第五章、第十四章、第二十二章；张薇：第六章、第二十章；李亚飞：第七章；武浩：第八章；郭卫民：第九章；马静：第十一章；李敬勇：第十二章；李海林：第十三章；于鹏：第十六章；王彩霞：第十七章；徐磊：第十八章；乔金华：第十九章；陈军：第二十一章；李想的：第二十三章；全书由马建华负责统稿。

本书在编写过程中，吸收了当今体育科学及有关理论基础的新成果、新观念，参考了大量相关专业书籍、教材和文献资料，同时得到邯郸学院体育学院的领导、专家和同事们的大力支持，在此一并表示感谢。由于编写时间仓促，教材内容难免有疏漏与错误之处，恳请广大读者多提宝贵意见，以便进一步修正。

编 者

2009年5月

目 录

第一章 体育文化简论	(1)
第一节 体育概述	(1)
一、体育的起源与发展.....	(1)
二、体育文化的内涵.....	(2)
第二节 奥林匹克运动概述	(3)
一、古代奥林匹克运动.....	(3)
二、现代奥运会.....	(4)
第三节 大众体育文化	(7)
一、大众体育文化概述.....	(7)
二、大众体育文化的表现形式.....	(8)
第四节 校园体育文化	(9)
一、校园体育文化概述.....	(9)
二、校园体育文化的表现形式.....	(10)
第二章 体育与健康	(12)
第一节 健康与亚健康的概述	(12)
一、健康的概念.....	(12)
二、亚健康概述.....	(14)
第二节 大学生体育教育	(15)
一、大学生体育在终身体育中的作用、意义及特点.....	(15)
二、大学生身体锻炼的原则与内容.....	(16)
三、大学生自我身体锻炼.....	(18)
第三节 影响人体生长发育的基本因素	(20)
一、遗传.....	(20)
二、环境.....	(20)
三、体育锻炼.....	(21)
四、卫生保健设施因素.....	(21)
五、体育锻炼因素.....	(22)
第四节 体育锻炼与健康	(22)
一、体育锻炼对身心的影响.....	(22)
二、体育锻炼对心理的影响.....	(23)
三、体育锻炼对不良生活方式和不良行为的影响.....	(24)

四、体育锻炼对社会适应能力的影响	(25)
五、体育锻炼对道德健康的影响	(27)
第三章 体育锻炼的原则和方法	(29)
第一节 体育锻炼的基本原则	(29)
一、体育锻炼的 FIT 原则	(29)
二、体育锻炼的超负荷原则	(29)
三、循序渐进原则	(30)
四、体育锻炼的安全性原则	(30)
五、运动强度的适时监控原则	(31)
六、体育锻炼的环境监控原则	(31)
第二节 体育锻炼的方法	(32)
一、重复锻炼法	(33)
二、间歇锻炼法	(33)
三、连续锻炼法	(33)
四、循环锻炼法	(34)
五、变换锻炼法	(34)
六、负重锻炼法	(34)
第三节 发展身体素质的方法	(35)
一、力量素质	(35)
二、速度素质	(36)
三、耐力素质	(37)
四、灵敏性素质	(37)
五、柔韧素质	(38)
第四节 发展心肺系统的有氧锻炼	(38)
一、健步行走	(38)
二、慢跑	(39)
第四章 体育锻炼与保健	(41)
第一节 体育锻炼的医务监督	(41)
一、体育锻炼的自我监督	(41)
二、自我监督的内容和方法	(41)
三、医务监督的常用指标	(43)
第二节 体育锻炼中常见的生理反应及处理	(44)
一、运动性腹痛	(44)
二、岔气	(45)
三、肌肉酸痛	(46)
四、肌肉痉挛	(46)

五、运动性贫血	(47)
六、运动性晕厥	(48)
七、运动中暑	(49)
第三节 运动性损伤的预防与处理	(51)
一、概述	(51)
二、常见运动损伤	(52)
三、常见运动损伤的处理	(54)
第四节 体育锻炼中疲劳的消除方法	(55)
一、睡眠	(55)
二、积极性休息	(55)
三、物理疗法	(56)
四、心理疗法	(56)
五、营养与药物	(57)
六、按摩	(57)
第五章 体育锻炼与运动处方	(59)
第一节 运动处方	(59)
一、运动处方的概念	(59)
二、运动处方的实施阶段	(59)
三、制定运动处方的基本原则	(59)
四、运动处方的组成	(60)
第二节 制定运动处方的程序	(61)
一、制定运动处方的步骤	(61)
二、一次锻炼课的安排	(63)
三、实用运动处方示例	(64)
第六章 大学生体质健康标准测试及锻炼方法	(67)
第一节 《学生体质健康标准》简述	(67)
一、体质的概念	(67)
二、实施《学生体质健康标准》的意义	(67)
三、《学生体质健康标准》的实施办法	(68)
第二节 《学生体质健康标准》的内容与锻炼方法	(68)
一、《学生体质健康标准》的测试项目	(68)
二、锻炼方法	(69)
第三节 《学生体质健康标准》测试的操作方法	(73)
一、身高	(73)
二、体重	(73)
三、台阶试验	(74)

四、肺活量	(74)
五、50m 跑	(75)
六、立定跳远	(75)
七、坐位体前屈	(75)
八、握力	(76)
九、1000m 跑 (男)、800m 跑 (女)	(76)
十、仰卧起坐	(76)
十一、评分标准	(77)
第七章 篮球运动	(82)
第一节 篮球的基本技术	(82)
一、移动技术动作	(82)
二、传、接球技术动作	(83)
三、投篮	(85)
四、运球	(87)
五、防守技术	(89)
六、持球突破	(89)
七、抢篮板球	(90)
第二节 篮球的基本战术	(91)
一、篮球战术概念	(91)
二、篮球战术基础配合	(91)
三、快攻与防守快攻	(93)
四、阵地进攻	(94)
五、防守战术的基础配合	(94)
六、区域联防	(95)
七、半场人盯人防守	(96)
第三节 篮球竞赛规则简介	(96)
第八章 足球运动	(98)
第一节 足球的基本技术	(98)
一、踢球	(98)
二、停球	(101)
三、运球	(104)
四、头顶球	(106)
五、抢截球	(107)
六、掷界外球	(108)
第二节 足球的基本战术	(109)
一、比赛阵形	(109)

二、进攻基础战术	(109)
三、防守技术	(111)
四、定位球进攻战术	(111)
五、防守战术	(112)
第三节 足球竞赛规则简介	(112)
第九章 排球运动	(114)
第一节 排球的基本技术	(114)
一、准备姿势和移动	(114)
二、垫球	(115)
三、传球	(116)
四、发球	(117)
五、扣球	(118)
六、拦网	(119)
第二节 排球的基本战术	(120)
一、个人战术	(120)
二、接发球及其进攻战术	(122)
第三节 排球竞赛规则简介	(123)
第十章 网球运动	(125)
第一节 网球的基本技术	(125)
一、握拍方法	(125)
二、基础知识	(126)
三、正手抽球	(127)
四、反手抽球	(128)
五、双手反手抽球	(128)
六、发球	(129)
七、接发球	(130)
八、截击球	(130)
九、高压球	(130)
十、网球运动易犯错误动作及纠正方法	(131)
第二节 网球的基本战术	(134)
一、单打战术	(134)
二、双打战术	(135)
第三节 网球竞赛规则简介	(136)
第十一章 乒乓球运动	(138)
第一节 乒乓球的基本技术	(138)
一、入门与基础	(138)

二、基本技术	(139)
三、乒乓球基本技术的练习方法	(143)
第二节 乒乓球的基本战术	(145)
一、攻对攻的战术	(145)
二、攻对削的战术	(146)
三、削对攻的战术	(146)
四、削对削的战术	(146)
第三节 乒乓球竞赛规则简介	(147)
第十二章 羽毛球运动	(149)
第一节 羽毛球的基本技术	(149)
一、握拍法	(149)
二、发球	(150)
三、后场高空击球	(151)
四、吊球	(152)
五、杀球	(153)
六、前场网前击球	(153)
七、步法	(154)
第二节 羽毛球的基本战术	(155)
一、单打战术	(155)
二、双打战术	(155)
三、规则简介	(155)
第三节 羽毛球竞赛规则简介	(157)
一、羽毛球比赛方法	(157)
二、违例及犯规	(157)
第十三章 田径	(159)
第一节 简介	(159)
一、田径运动的起源与发展	(159)
二、国际业余田径联合会成立	(159)
三、田径运动分类	(160)
四、田径运动的锻炼价值	(161)
第二节 跑的基本技术和练习方法	(161)
一、短跑	(161)
二、中长跑	(163)
三、接力跑技术	(164)
第三节 跳跃的基本技法和练习方法	(166)

一、背越式跳高·····	(166)
二、跳远·····	(168)
第四节 投掷的基本技术和练习方法·····	(169)
一、推铅球技术·····	(169)
二、练习方法·····	(170)
第十四章 武术·····	(172)
第一节 武术的基本功·····	(172)
一、基本手形·····	(172)
二、基本手法·····	(172)
三、基本步型·····	(173)
第二节 初级长拳·····	(174)
一、初级长拳第三路动作名称·····	(174)
二、初级长拳第三路动作图解·····	(175)
第三节 拳击·····	(186)
一、简介·····	(186)
二、基本技术·····	(186)
三、拳击竞赛规则简介·····	(192)
第十五章 游泳·····	(194)
第一节 蛙泳·····	(194)
一、蛙泳技术·····	(194)
二、蛙泳的练习方法·····	(196)
第二节 仰泳·····	(198)
一、动作结构与动作要点·····	(198)
二、仰泳的练习方法·····	(199)
第三节 自由泳(爬泳)·····	(201)
一、自由泳技术·····	(201)
二、自由泳的练习方法·····	(204)
第四节 蝶泳·····	(205)
一、蝶泳技术·····	(205)
二、蝶泳的练习方法·····	(206)
第五节 水上救护·····	(207)
一、水上救护·····	(207)
二、抢救·····	(208)
三、自我救护·····	(208)
四、安全知识·····	(208)

第十六章 跆拳道	(210)
第一节 跆拳道的起源、发展及特点	(210)
一、跆拳道的起源及发展	(210)
二、跆拳道运动的主要特点	(210)
三、跆拳道礼节仪式的内涵	(211)
第二节 跆拳道的基本技术	(213)
一、跆拳道的实战姿势	(213)
二、跆拳道的基本动作	(213)
第三节 跆拳道的基本腿法	(214)
第四节 比赛方法和规则简介	(217)
一、跆拳道的场地	(217)
二、跆拳道的服装	(217)
三、跆拳道的比赛时间	(217)
四、跆拳道比赛中允许使用的技术	(217)
五、跆拳道比赛中如何得分	(217)
六、跆拳道比赛的获胜方式	(218)
七、运动员重量级别的划分	(218)
第十七章 轮滑	(219)
第一节 基础练习	(219)
一、原地站立	(219)
二、移动身体重心练习	(219)
三、慢速滑行	(220)
第二节 滑行技巧	(221)
一、直道滑行	(221)
二、弯道滑行	(222)
三、转弯滑行	(222)
四、向后滑行	(222)
五、制动方法	(223)
六、轮滑运动应掌握的安全常识	(223)
第十八章 定向运动	(225)
第一节 定向运动的概述	(225)
一、定向运动的分类	(225)
二、定向运动的锻炼价值	(227)
第二节 定向运动地图的识别	(227)
一、定向运动地图概述	(227)

二、定向运动地图符号	(228)
第三节 定向运动的基本技能	(230)
一、判断方位	(230)
二、现地使用地图	(231)
三、选定定向路线	(232)
第十九章 野外体育活动	(234)
第一节 野外体育活动概述	(234)
一、野外体育活动的概念和特点	(234)
二、野外体育活动的功能	(234)
第二节 野外体育活动项目介绍	(236)
一、野营	(236)
二、攀岩	(245)
第二十章 时尚运动	(249)
第一节 保龄球	(249)
一、简介	(249)
二、基本技术	(249)
第二节 保龄球竞赛规则简介	(250)
一、保龄球比赛的分类	(250)
二、保龄球比赛的方法	(250)
三、无效得分和犯规行为	(251)
第三节 高尔夫球	(251)
一、简介	(251)
二、基本技术	(252)
三、高尔夫球杆的应用	(253)
四、推杆	(253)
第四节 高尔夫球竞赛规则简介	(254)
一、竞赛种类	(254)
二、竞赛规则简介	(255)
第二十一章 体育健身与休闲运动	(256)
第一节 健美操	(256)
一、简介	(256)
二、基本动作及步法	(257)
三、健美操的创编	(262)
第二节 体育舞蹈	(263)
一、简介	(263)

二、体育舞蹈的基本知识·····	(263)
三、体育舞蹈的舞种和跳法·····	(265)
第三节 街舞·····	(269)
第二十二章 太极拳运动·····	(271)
第一节 太极拳运动概述·····	(271)
一、太极拳的缘起与流派·····	(271)
二、太极拳的内容分类·····	(273)
三、太极拳的运动特点·····	(273)
四、太极拳对身体姿势的基本要求·····	(274)
五、太极拳的整体技术要领·····	(276)
六、太极拳对身体的健身作用·····	(278)
七、二十四步太极拳简介·····	(280)
第二节 二十四式太极拳基本动作·····	(282)
一、基本手型·····	(282)
二、基本手法·····	(284)
二、基本步型·····	(290)
四、基本步法·····	(293)
五、基本腿法·····	(296)
六、身法与眼法·····	(297)
七、太极套路礼仪·····	(298)
第三节 二十四式太极拳套路连环图谱·····	(298)
第二十三章 中华养生·····	(308)
第一节 八段锦健身运动·····	(308)
一、八段锦的起源·····	(308)
二、八段锦的动作要领·····	(309)
三、八段锦的作用·····	(310)
四、练习八段锦要注意的事项·····	(311)
第二节 五禽戏健身运动·····	(311)
一、五禽戏的起源·····	(311)
二、五禽戏的内容·····	(312)
三、五禽戏动作说明·····	(316)

第一章 体育文化简论

第一节 体育概述

体育作为人类文化的主要组成部分,是随着人类社会的进步而逐渐形成和发展起来的。人类早在原始时代就把走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越、涉水等作为最基本的赖以生存及日常生活和生产劳动的技能和本领传授给下一代。由以肢体活动为基本表现形式的体育开创了原始教育先河,这是人类教育的萌芽。在人类的历史上,体育经历了原始的体育萌芽时期、自觉从事体育时期、形成与完善体育制度时期、休闲、欣赏与精神享受时期。经过这四个时期,形成了现代的体育体系。其中,竞技体育的发展更是推动现代体育文化发展的主要动力。体育文化的发展与教育、军事、科学技术的发展,以及人们的宗教活动、休闲娱乐活动有着密切的关系。

体育作为人类社会的一项文化活动,它在历史上对促进人体的全面发展,增进人们的身心健康,促进民族间和国家间的相互交往,推进社会进步等方面都起到了非常积极、重要的作用。

一、体育的起源与发展

(一) 体育的起源

体育的起源,首先来自于人类的生存现实。人类的身体活动,是以直立行走后人体形态结构的改变为前提条件的,而不能只笼统说以“劳动为起源”。我们的先人为了获得生存的食物,而不得不在山林和原野上攀爬和奔跑以摘取果实、追逐猎物,从此有了距离不等的赛跑;为了捕捉各种走兽而向它们投掷石块、梭镖等利器,这才有了后来的铅球、标枪、铁饼等项目;临水而居的人类必须依赖河川海洋才能得以生存,这才有了游泳。

(二) 体育的发展

人类历史上出现的各种活动都有一个产生与发展的过程。同样,体育作为一种社会现象,也是伴随着社会的发展而萌芽、不断成长并逐渐趋于完善。今天的各项体育运动虽然有别于古代乃至近代,但是从历史的进程看,一些古代和近代的体育运动,毕竟还是现今体育的昨天和今天,无论在内容上还是形式上都有着及其明显的历史继承性。

1. 求生本能

(1) 生存需要:一切有生命的细胞都具有维系自己生存的本能,而且随着生命的延续在不断发展和完善。植物要在有水的地方生长,动物在能猎取到食物的区域活动,人类的自然属性决定要维系生存就必须从事身体活动来获得食物。

(2) 不断巩固:人类进化到能直立行走后,人类形态结构所发生的变化给人类带来了丰富多彩的身体运动形式,为体育性质的身体活动打下了基础。在“人类少而禽兽多”的

情况下,原始人类为了求食、生存的需要,就必须跑得快而久、跳得高而远、投得远而准,人类在不断重复这些动作的过程中逐渐形成了各种运动技能,并进一步发展、改进和有意识地传授下来,形成了田径运动最原始的雏形。

2. 游戏启蒙

“人是自然的产物”,无论是原始人还是现代人,都离不开各种形式的身体运动。为了达到维持生存和享受生活的目的,人们逐步开始有目的地去通过练习发展和培养各种身体活动技能,开始了身体教育的萌芽。其中,极富变化与创意、能充分愉悦身心的“游戏”是最早被用于原始教育的活动形式之一。

3. 劳动方式的变化

在自然的条件下,获取食物的渔猎采集及共有制社会、农业社会人类缺乏整体的体育需求,体育只能长期处于萌芽状态。随着社会的发展、劳动方式的演变,工业社会强调的规模化生产,以及机器取代体力劳动,分工制束缚了人的全身性运动,破坏了几百万年以来人与自然的和谐,这是人类产生体育需求的社会根源。

人类文明的进步,物质生活的不断充裕,人们生活中的一些“游戏”渐渐演变成体育项目,使其更具有挑战性、刺激性和观赏性,更符合及满足人们的心理需求。

体育,从猿到人的转化的过程中,奔跑、攀爬、投掷、跳跃的身影里孕育着她的基因;从野蛮到文明的演进过程中,祭祀、民俗、庆典、宴乐的历代传承中不时涌动着她的血液;产业革命、殖民扩张、侵略与捍卫、民族的复兴、国家强盛的历程中,时时有她活跃的身影,现代化和信息化浪潮澎湃的今天召唤着她,社会安全需要她,甚至和平与发展的主题也离不开她。

这就是体育不断改进、提高和发展的根源。

二、体育文化的内涵

体育文化作为一种独立发展的社会文化现象,蕴含和表达了人类积极、文明、健康的生活方式与生命需求。体育的文化内涵包括三个层次:一是运动形式,这是表面直观的(包括身体运动形式、规则及所使用的场地、器材等物质形态);二是各种体育运动的体制,决定着发展方向与效果(包括组织形态和教学训练体制等);三是体育观念,这是意识形态领域(包括身体观、运动观、价值观、方法观等)。

体育,是人类传统却现代、直观却深刻、细腻却博大的文化,始终以自己看似微不足道但却惊天动地的力量在见证和推动着人类的演进历程。

现代奥运口号是“更快、更高、更强”,它高度概括了奥林匹克积极进取、奋勇竞争的精神。奥运鼻祖顾拜旦先生的“体育颂”深刻地阐述了体育的内涵。

体 育 颂

啊,体育,天神的欢娱,生命的动力!你猝然降临在灰蒙蒙的林间空地,受难者激动不已。你像是容光焕发的使者,向暮年人微笑致意。你像是高山之巅出现的晨曦,照亮了昏暗的大地。

啊,体育,你就是美丽!你塑造的人体,变得高尚还是卑微,要看它是被可耻的欲望

引向堕落还是由健康的力量悉心培育。没有匀称,便谈不上什么美丽。你的作用无与伦比,可使两者和谐统一,可使人体运动富有节律;使动作变得优美,柔中含有刚毅。

啊,体育,你就是正义!你体现了在社会生活中追求不到的公平合理,任何人想要超过速度一分一秒,逾越高度一分一厘,取得成功的关键,只能是体力与精神融为一体。

啊,体育,你就是勇气!肌肉用力的全部含义是敢于搏斗。若不为此,敏捷强健有何用?肌肉发达有何意?我们所说的勇气,不是冒险家押上全部赌注似的蛮干,而是经过慎重考虑的深思熟虑。

啊,体育,你就是荣誉!荣誉的赢得要公正无私,反之便毫无意义。有人要弄见不得人的诡计,以此达到欺骗同伴的目的。他内心深处却受着耻辱的折磨。有朝一日被人识破,就会落得名声扫地。

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,条理愈加清晰。你可以使忧伤的人散心解闷,你可使快乐的人生更加甜蜜。

啊,体育,你就是培养人类的沃土!你通过最直接的途径,增强民族体质,矫正畸形躯体;防病患于未然,使运动员得到启迪;希望后代长得茁壮有力,继往开来,取得桂冠的荣誉。

啊,体育,你就是进步!为人类的日新月异,身体和精神的改善要同时抓起。你规定良好的生活习惯,要求人们对过度行为引起警惕;告诫人们遵守规则,发挥人类最大能力而又无损健康的肌肤。

啊,体育,你就是和平!你在各民族间建立愉快的联系。它在有节制、有组织、有技艺的体力较量中产生,使全世界的青年互相尊重和学习,使不同民族特质成为高尚而和平竞赛的动力。

象征“奥林匹克大家庭团结”的“五环”标志,体现了奥林匹克思想的价值取向和文化内涵。前国际奥委会主席萨马兰奇曾说:“奥林匹克运动是超越竞技运动的,特别是在最广泛、最完全的意义上讲,它是不能与教育分离的。它将身体活动、艺术和精神融为一体而倾向于一个完整的人。”

体育文化的最高层次是体育竞赛文化,正如世界杯、奥运会、NBA、F1等赛事能够借助现代传媒撼动五洲四海的亿万观众,让人欢呼、让人流泪,让人彻夜无眠,让人心潮澎湃。体育竞赛是人类和平竞技、文明竞争的舞台。体育竞赛收获的是成功,传递的则是快乐。

这就是体育文化,一种无所不在的文化,一种实实在在的存在,对人类产生了并且将产生更大影响的文化。

第二节 奥林匹克运动概述

一、古代奥林匹克运动

古代奥林匹克运动的起源,可以追溯到公元前776年。从公元前776年起,到公元394年止,经历了1170年,共举行了293届古代奥运会。按其起源、兴盛、衰亡,大致分