



阎智力 邱进宇◎著

体育礼仪导论

课外借



华东师范大学出版社

体育礼仪导论

阎智力 邱进宇◎著



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育礼仪导论/阎智力, 邱进宇著. —上海: 华东师范大学出版社, 2017

华东师范大学教材出版基金

ISBN 978-7-5675-6449-7

I. ①体… II. ①阎…②邱… III. ①体育—礼仪—高等学校—教材 IV. ①G80-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 093819 号

华东师范大学教材出版基金资助出版

体育礼仪导论

著 者 阎智力 邱进宇
组稿编辑 孔繁荣
项目编辑 夏 玮
特约编辑 徐曙蕾
责任校对 胡 静
装帧设计 卢晓红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062
网 址 www.ecnupress.com.cn
电 话 021-60821666 行政传真 021-62572105
客服电话 021-62865537 门市(邮购)电话 021-62869887
地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口
网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com>

印 刷 者 虎彩印艺股份有限公司
开 本 787×1092 16 开
印 张 20.75
字 数 350 千字
版 次 2018 年 1 月第一版
印 次 2018 年 1 月第一次
书 号 ISBN 978-7-5675-6449-7/G·10349
定 价 63.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

序

礼仪是人类为维系社会正常生活而要求人们共同遵守的最起码的道德规范，它是人们在长期共同生活和相互交往中逐渐形成，并且以风俗、习惯和传统等方式固定下来的。对一个人来说，礼仪是一个人的思想道德水平、文化修养、交际能力的外在表现；对一个社会来说，礼仪是一个国家社会文明程度、道德风尚和生活习惯的反映。在当前社会交流日益广泛的背景下，重视、开展礼仪教育已成为道德实践的一个重要内容。

现代奥林匹克运动会是由法国男爵顾拜旦于 1892 年在纪念法国田协成立 5 周年大会上发表演讲时倡议的，他认为复兴古奥林匹克运动会会有助于世界和平。1894 年经第一届国际运动协会会议讨论通过，并于 1896 年在希腊雅典举行了第一届运动会，迄今已有一百多年的历史。在此期间，奥林匹克运动从一个小规模的国际性运动会，发展成当今世界影响力最大的社会力量之一，成为展现世界各国风采与民族精神、促进各国人民的了解与交流、追求世界和平的纽带与平台。实践证明，体育交流具有促进健身休闲，构建文明礼仪，引领社会风尚，增强人民体质，提高民族素质，促进社会和谐，提高社会精神文明程度等综合的特有作用。奥运会等国际体育交流已经成为人类社会的独特活动，对政治、经济、科技、文化、教育等方面具有综合的社会功能和价值。

体育具有简单明了、日常生活需要、人人参与的世界共通语言品质。在各类体育活动中，体育礼仪一直贯穿其中。《奥林匹克宪章》指出，奥林匹克精神就是相互了解、友谊、团结和公平竞争的精神。各国的运动员、教练员、体育官员以及观众，生有不同的肤色，穿着不同的服装，操着不同的语言，有着不同的生活方式，举行不同的宗教仪式，用不同的行为方式表达自己的喜怒哀乐。这些种族和文化的差异，在一个狭小的时空范围内聚集，尤为引人注目。在这种氛围中，人们可以摆脱各自

文化带来的偏见,在不同文化的展示中,看到的不是矛盾与冲突,而是人类社会百花齐放、千姿万态的文化图景,从而使文化差异成为促进人们互相交流的动因。人们可以以世界公民的博大胸怀,去认识和理解自己民族以外的事物,领悟到各个民族都有着神奇的想象力和巨大的创造力,学会尊敬其他民族,以比较客观和公正的态度去看待别人和自己,虚心地吸取其他文化的优秀成分,不断丰富自己,从而使奥林匹克运动所提倡的国际交流真正得以实现。

奥林匹克精神强调竞技运动的公平与公正。奥林匹克运动以竞技运动为其主要活动内容,竞技运动最本质的特征就是比赛与对抗。在直接而剧烈的身体对抗和比赛中,运动员的身体、心理和道德得到良好的锻炼与培养,观众也得到感官上的娱乐享受和潜移默化的教育。体育礼仪在紧张激烈的体育赛事中,让人们感悟和分享竞技体育中的礼仪与规范、人文精神与文化内涵,从而折射出一个国家、一个民族、一个团队和一个人的文明程度,体现出体育的职业精神和职业道德。

古老的中华民族源远流长,在五千年历史发展的长河中,创造了灿烂的文化,形成了高尚的道德准则、完整的礼仪规范和优秀的传统美德,被世人称为“文明古国,礼仪之邦”。体育礼仪也是源远流长的礼仪文化中的重要组成部分。近年来,随着我国国力的不断强盛,竞技体育高奏凯歌,体育健儿在一系列重要国际比赛中取得了优异成绩,尤其是在2008年北京奥运会上,中国代表团以51块金牌首次荣登金牌榜首,极大地鼓舞了全国人民的爱国热情。但是,同我国体育事业突飞猛进的局面相比,仍有一些教练员、运动员和观众在赛场礼仪和观赛礼仪等方面存在短板,做出不懂或违背体育礼仪常识的行为举止,一些严重的失礼行为甚至干扰了比赛秩序,在某种程度上影响了中国礼仪之邦的国际形象。因此,普及体育礼仪文化知识,提高教练员、运动员、裁判员以及体育工作者和广大观众的体育礼仪修养,具有重要的现实意义。

本书比较系统地概述了礼仪的本质与特点、礼仪的作用与原则以及体育交际当中的行为准则,涵盖了服饰与着装、会面与介绍、通信与馈赠、参赛礼仪、比赛仪式和体育标识等基本知识;详细阐述了竞技体育比赛过程中运动员、教练员、裁判员、工作人员和观众观赛的礼仪规范,其中包括运动员在赛前、赛中、赛后的礼仪常识;重点论述了体育比赛项目的礼仪特点和文化内涵,体育比赛项目囊括了田径、球类项目、对抗项目、表演项目、水上项目、冰雪项目、智力项目、综合及其他项

目，比较全面地反映了现代体育代表项目的比赛礼仪。

本书通俗易懂，深入浅出，具有很强的实用价值和指导作用。希望本书的出版，能够为从事体育运动的运动员、教练员、裁判员、体育工作者，以及广大体育爱好者提供有益的启示与参考，以提高我国的民族文化素质和礼仪修养，树立我国礼仪之邦的国际形象。由于作者水平有限，书中难免存有不当之处，敬请各位同仁与读者批评指正。

作 者

2016 年岁尾

目 录

第一章 导 论	1
第一节 礼仪概论	3
一、礼的起源	3
二、古代的“礼仪”与“三礼”	5
三、礼仪的概念与范畴	7
四、礼仪的基本内容	8
第二节 礼仪的本质与特点	10
一、礼仪的本质	10
二、礼仪的特点	11
第三节 礼仪的作用与原则	15
一、礼仪的作用	15
二、礼仪的原则	16
第四节 体育礼仪的实用价值	19
一、体育礼仪的职能	19
二、学习体育礼仪的意义	25
三、体育礼仪修养的培养途径	27
第二章 服饰礼仪	30
第一节 服饰规范	30
一、服装的基本类型	30

二、着装的基本原则	37
三、着装的兼顾方面	40
四、着装与色彩搭配	42
第二节 饰物礼仪	46
一、饰物的基本要领	47
二、饰物的基本常识	48
三、男士配饰的选择	49
四、女士配饰的选择	52
第三节 体育比赛的服饰礼仪	59
一、赛会服饰礼仪	59
二、运动队与运动员服饰	61
三、比赛服装	63
 第三章 体育交际礼仪	 67
第一节 会面礼仪	67
一、称谓礼仪	67
二、握手礼仪	69
三、鞠躬礼仪	70
四、拥抱礼仪	71
五、亲吻礼仪	72
六、吻手礼仪	72
七、拱手礼仪	73
第二节 介绍礼仪	74
一、自我介绍	74
二、他人介绍	75
三、集体介绍	77
第三节 名片礼仪	79

一、递送名片	79
二、接收名片	80
三、收递名片注意事项	81
第四节 通信礼仪	82
一、接打电话	82
二、接打手机	84
三、电子邮件	84
 第四章 体育参赛礼仪	 86
第一节 运动员礼仪	86
一、比赛礼仪	86
二、领奖礼仪	90
三、媒体应对礼仪	92
第二节 教练员礼仪	92
一、注重仪容仪表	93
二、规范言行举止	93
三、正确引导队员	93
四、尊重执法裁判	95
五、尊重现场观众	95
第三节 裁判员礼仪	95
一、裁判员的临场风度	96
二、裁判员的执法风范	97
三、裁判员的团结协作	98
第四节 赛会工作人员礼仪	98
一、志愿者的形象规范	98
二、志愿者的服务规范	99
三、体育记者解说礼仪	100

四、体育记者采访礼仪	100
第五章 体育比赛礼仪	102
第一节 田径比赛礼仪	102
一、项目简介	102
二、赛前礼仪	107
三、比赛礼仪	109
四、赛后礼仪	110
五、观赛礼仪	110
第二节 球类比赛礼仪	111
一、篮球比赛礼仪	111
二、排球比赛礼仪	114
三、足球比赛礼仪	118
四、网球比赛礼仪	122
五、羽毛球比赛礼仪	126
六、乒乓球比赛礼仪	129
七、棒球比赛礼仪	132
八、垒球比赛礼仪	136
九、手球比赛礼仪	139
十、曲棍球比赛礼仪	142
十一、台球比赛礼仪	144
十二、高尔夫球比赛礼仪	147
十三、橄榄球比赛礼仪	152
十四、保龄球比赛礼仪	156
第三节 对抗项目比赛礼仪	159
一、拳击比赛礼仪	159
二、柔道比赛礼仪	162

三、摔跤比赛礼仪	165
四、跆拳道比赛礼仪	169
五、散打比赛礼仪	174
六、相扑比赛礼仪	177
七、击剑比赛礼仪	181
第四节 表演项目比赛礼仪	184
一、体操比赛礼仪	184
二、艺术体操比赛礼仪	188
三、蹦床比赛礼仪	190
四、体育舞蹈比赛礼仪	193
五、健美操比赛礼仪	197
六、武术比赛礼仪	199
七、健美比赛礼仪	203
第五节 水上项目比赛礼仪	205
一、游泳比赛礼仪	205
二、跳水比赛礼仪	210
三、花样游泳比赛礼仪	212
四、水球比赛礼仪	214
五、赛艇和皮划艇比赛礼仪	217
六、帆船比赛礼仪	220
第六节 冰雪项目比赛礼仪	222
一、滑冰比赛礼仪	222
二、冰球比赛礼仪	226
三、冰壶比赛礼仪	229
四、冰上舞蹈比赛礼仪	231
五、高山滑雪比赛礼仪	233
六、跳台滑雪比赛礼仪	236
七、自由式滑雪比赛礼仪	237

第七节	智力项目比赛礼仪	240
	一、围棋比赛礼仪	240
	二、国际象棋比赛礼仪	243
	三、象棋比赛礼仪	245
	四、桥牌比赛礼仪	248
	五、国际跳棋比赛礼仪	250
第八节	综合及其他项目比赛礼仪	252
	一、铁人三项比赛礼仪	252
	二、现代五项比赛礼仪	255
	三、自行车比赛礼仪	258
	四、射箭比赛礼仪	263
	五、射击比赛礼仪	266
	六、马术比赛礼仪	269
	七、举重比赛礼仪	272
第六章	体育观赛礼仪	275
第一节	赛前准备礼仪	275
	一、观赛着装	275
	二、入场礼仪	276
	三、手机设置	277
第二节	观看比赛礼仪	277
	一、敬仰国旗	277
	二、尊重贵宾	277
	三、尊重比赛	278
	四、了解规则	278
	五、正确鼓掌	278
	六、文明助威	279

七、提高素质	279
第三节 赛后退场礼仪	279
一、避免提前退场	279
二、文明有序退场	280
 第七章 体育赛会仪式	 281
第一节 火炬传递仪式	281
一、火种的采集	281
二、火炬的传递	282
第二节 开幕仪式	283
一、宣布赛会开幕	284
二、运动员、裁判员入场	284
三、嘉宾致词	285
四、宣布运动会开幕	285
五、奏会歌、升会旗	285
六、运动员、裁判员宣誓	286
七、大型文体表演	286
八、点圣火	286
第三节 颁奖仪式	287
一、规定程序	287
二、颁奖礼仪	287
三、退场礼仪	288
第四节 闭幕仪式	288
一、闭幕式程序	288
二、闭幕式特点	289

第八章 体育赛会常识	291
第一节 赛会标识	291
一、会旗	291
二、会徽	292
三、吉祥物	295
四、宣传画	298
五、比赛项目图案	299
第二节 涉外知识	299
一、涉外通则	299
二、交往常规	301
三、国外禁忌	302
四、礼节小费	304
五、馈赠礼仪	305
第三节 国际体育交流	307
一、国际体育学术演讲	307
二、国际体育访问	310
三、学术会议的组织程序与筹备	311
主要参考文献	315

第一章 导论

中国历来以“华夏民族”自称，也以“华夏”而自尊自信。《尚书正义》注：“冕服华章曰华，大国曰夏。”《左传·定公十年》疏：“中国有礼仪之大，故称夏；有章服之美，谓之华。”中国自古就被称为“衣冠上国，礼仪之邦”。重视衣冠、重视礼仪是中国无数仁人志士、圣君贤臣所崇慕和追求的社会理想，同时，也为中国赢得了“礼仪之邦”（又作“礼义之邦”）的美誉。

中国五千年的华夏文明史中，蕴藏着人类社会丰富的文明瑰宝，林林总总的历代礼仪典制积聚了对人们言行举止的规范性要求。早在三皇时期就产生了规矩，神农时期就有了较为系统的礼仪，继而，又经伏羲、轩辕、尧舜、周公等加以修缮。直到春秋孔子时期，才奠定了极为完善的礼仪制。从夏、商、周时期的“三代之礼”，到春秋战国时期的“非礼勿视、非礼勿听、非礼勿言、非礼勿动”；从秦汉时期“忠信敬业、恭敬多让”，到唐宋时期的礼制习俗；明朝重视整顿——“治国先治吏，治吏必重礼”；清廷颁布《圣谕广训》，注重“明礼让以厚风俗”等礼仪规范。

明清以后，礼文化对中国社会发展的桎梏作用日益显露，与此相反，反礼教的呼声则日益高涨。经过历史巨变、岁月沧桑，古老的礼文化已与现代人渐行渐远。然而，传统文化的根基尚存，某些礼文化的精神内涵并未随着岁月流逝而消失。

近代以来，随着“中学为体、西学为用”思潮的涌动，西方民主、自由、平等、博爱等思想观念渐渐深入人心。一些封建礼仪规范如“三纲五常”、“三从四德”等作为“吃人的礼教”而受到批判；一些“一诺千金”、“克己复礼”、“齐之以礼”等美德得以弘扬。西方文明和文化“西学东渐”，中国的封建统治秩序逐步地瓦解和崩溃，经过东西方文化碰撞之后，形成了中西文化杂糅的礼仪形态。

礼仪，历经有史以来的每一个时期，都在不断地进行修正、完善、继承和发扬。在悠久的人类社会历史中，礼仪确实展现出了无边的道德规范，许多的智者、思想

家，在礼仪的规范上都做出了巨大的贡献。

近年来的唐装汉服热潮体现了人们对国学文化的回归和认同。2007 年的两会上，政协委员叶宏明提议，确立“汉服”为“国服”；人大代表刘明华建议，应在中国的博士、硕士、学士三大学位授予时，穿着汉服系列的中国式学位服（2007 年 3 月 11 日中国新闻网）；在新加坡、马来西亚、新西兰、日本、加拿大等地，出现了众多宣传深衣与汉服的网站，很多同胞不仅宣传着深衣与汉服，而且把中华服饰和礼仪带入了他们的生活中。2007 年 4 月 5 日，天涯社区、汉网、秋雁文学社区等 20 余家知名网站联合发布倡议书，建议北京 2008 年奥运会采用我国传统的服饰礼仪——“深衣”作为北京奥运会礼仪服饰，并将汉族传统服饰汉服作为中国代表团汉族成员的参会服饰。唐装汉服反映出一个礼仪文化方面的问题：如何在 2008 奥运会上向世界展示中国的传统礼仪和现代礼仪与西方文化融合碰撞所产生的北京奥运文化？

今日之中国要发展，未来中华民族要复兴、要立足于世界之巅，就必须迅速地提高道德文明和文化素质的修养。这个文化是天地人宇宙观文化，要能明天文、晓地理、察人世国情。早在两千多年前，我们的古人就仰天察地，早就提出了天地人合一的境界宇宙观。将来人类的生存、社会的进步等诸多方面都必须依赖文化、道德、科学的共同发展与提高。人类道德意识观念的提高是极为重要的。道德修养的提高，首先必须从礼仪规范上修炼起，因为礼仪是天地人合一宇宙观观念的体现。只要我们意识到并做到了，就达到了天地人合。所以必须传承传统道德礼仪中的精华部分。

礼仪是文明的象征，道德的范畴。人类社会要发展、要进步，就必须弘扬、推行礼仪。因为礼仪是人类文明、道德的体现。没有礼仪的地方，是文化缺失的地方；不懂礼仪的人，是不文明的人，也是道德欠缺的人。所以，礼仪的推行是至关重要的。

在现代体育中，无论在哪个国家举办体育盛会，除大力宣传体育理念外，举办国无不尽力展示本民族的独特风采。服饰，是人的第二皮肤，是给人的第一印象；身穿民族服装，民族的自尊自信、独特风采由此得以展现！礼仪，是待人接物的重要形式，穿上民族的礼服，采用民族礼仪，体现着民族的尊严，举手投足之间也体现着对客人的尊重！因此，我们国家和民族软实力的提升，需要形式，也需要内容。中国在现代体育运动会上采用什么样的服饰和礼仪，应该受到格外的重视。

《国家“十一五”时期文化发展规划纲要》曾明确指出：“文化是国家和民族的灵魂，集中体现了国家和民族的品格。文化的力量，深深熔铸在民族的生命力、创造力和凝聚力之中，是团结人民、推动发展的精神支撑。”我国运动员和体育工作者在世界性体育盛会上向世人展示拥有礼仪之邦、五千年华夏文明的礼仪文化，具有重要的理论研究意义和实际应用价值。

第一节 礼仪概论

一、礼的起源

中华民族是人类文明的发祥地之一，文化教育传统源远流长。礼仪作为中华民族文化的基础，也有着悠久的历史。礼仪究竟何时何故而起，自古以来，人们做过种种探讨，归纳起来，大体有五种礼仪起源说：一是天神生礼仪；二是礼为天地人的统一体；三是礼产生于人的自然本性；四是礼为人性和环境矛盾的产物；五是礼生于理，起于俗。何为礼仪？礼仪即礼节与仪式。远古的人们认为，礼仪的本质是治人之道，是鬼神信仰的派生物，一切事物都有看不见的鬼神在操纵，履行礼仪即是向鬼神讨好求福。因此，礼仪起源于鬼神信仰，也是鬼神信仰的一种特殊体现形式。

从功能的角度说礼起源于中国先民因权力和财富的分割而引致社会分化，这一观点得到了不少学者的赞同。但是，要确切地说明礼是由何时何事物萌发出来的，学术界则众说纷纭。现代学者对礼的起源进行了学术研讨，形成了多种不同的说法，杨志刚在《中国礼仪制度研究》中归纳出以下几种有代表性的观点。

（一）风俗说

风俗说认为礼起源于风俗习惯。这种观点与中国古代对“礼”、“俗”关系的一种理解有关，即认为俗先于礼，礼本于俗。近代刘师培曾言：“上古之时，礼源于俗。”现代史学家吕思勉在《经子解题》中认同近代思想家刘思培的：“礼源于俗。”现代学者持此说的不在少数。