

# 《中小学生新视野百科知识丛书》编委会

|     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|
| 主 编 | 田晓娜 |     |     |
| 副主编 | 王波波 | 肖 飞 |     |
| 编 委 | 田晓娜 | 王波波 | 肖 飞 |
|     | 于 明 | 杨邵豫 | 陈遵平 |
|     | 周德明 | 崔雪松 | 孙永清 |

## 目 录

|                        |      |
|------------------------|------|
| 奥林匹克运动 .....           | (1)  |
| 现代奥运会的创始人 .....        | (1)  |
| 奥林匹克运动的最高权力机构 .....    | (2)  |
| 第一面奥林匹克旗帜 .....        | (4)  |
| 奥运会会徽 .....            | (5)  |
| 奥运会会歌歌词 .....          | (5)  |
| 奥林匹克誓言 .....           | (6)  |
| 奥运会奖章 .....            | (6)  |
| 唯一用卫星传递“圣火”的奥运会 .....  | (7)  |
| 亚洲最早参加奥运会的运动员和国家 ..... | (8)  |
| 奥运会史上的“第一” .....       | (9)  |
| 奥运会的传家宝——会旗 .....      | (15) |
| 奥运会5环标志来历 .....        | (16) |
| 奥运会上的吉祥物 .....         | (16) |
| 漫话运动会的吉祥物 .....        | (17) |
| 奥林匹克运动会史话 .....        | (19) |
| 冬季奥运会来历 .....          | (21) |
| 亚运会来历 .....            | (21) |
| 奥运会火炬来历 .....          | (22) |
| 奥运会标志来历 .....          | (23) |
| 竞技运动来历 .....           | (23) |
| “锦标”一词的来历 .....        | (24) |

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 獎杯的來歷 .....              | (25) |
| 奧運會開幕式有哪些儀式 .....        | (26) |
| 奧運會獎牌價值多少 .....          | (26) |
| 舉辦奧運會需要哪些條件 .....        | (27) |
| 如何申辦奧運會 .....            | (29) |
| 話說運動會禁藥 .....            | (30) |
| 興奮劑發展的四個時期 .....         | (31) |
| 世界體育組織為肅清違禁藥物採取的措施 ..... | (33) |
| 服用興奮劑起於何時 .....          | (34) |
| 興奮劑檢測起於何時 .....          | (34) |
| 服用興奮劑的危害 .....           | (34) |
| <b>球 類</b> .....         | (36) |
| 乒乓球之源 .....              | (36) |
| 足球史話 .....               | (37) |
| 籃球史話 .....               | (39) |
| 籃球裁判小史 .....             | (41) |
| 中國籃球史上的第一個國際冠軍 .....     | (41) |
| 保齡球的比賽方法 .....           | (42) |
| 漫話高爾夫球 .....             | (43) |
| 冰球運動來歷 .....             | (45) |
| 羽毛球來歷 .....              | (45) |
| 排球來歷 .....               | (46) |
| 橄欖球來歷 .....              | (47) |
| 手球來歷 .....               | (47) |
| 曲棍球來歷 .....              | (48) |
| 棒球來歷 .....               | (49) |

---

|                     |      |
|---------------------|------|
| 台球来历 .....          | (49) |
| 网球来历 .....          | (50) |
| 门球来历 .....          | (51) |
| 垒球来历 .....          | (51) |
| 水球来历 .....          | (52) |
| <b>田 径</b> .....    | (53) |
| 田径运动来历 .....        | (53) |
| 跳高来历 .....          | (53) |
| 跳远来历 .....          | (54) |
| 撑竿跳高来历 .....        | (55) |
| 掷链球来历 .....         | (56) |
| 掷标枪来历 .....         | (56) |
| 铅球来历 .....          | (57) |
| 赛跑来历 .....          | (57) |
| 接力赛跑来历 .....        | (58) |
| 竞走来历 .....          | (58) |
| 赛跑为什么是左转圈 .....     | (59) |
| <b>棋 牌</b> .....    | (60) |
| 为什么棋类属体育项目 .....    | (60) |
| 中国象棋的变迁及其造型艺术 ..... | (60) |
| 象棋小卒为何是五个 .....     | (63) |
| 车为何是象棋的主力 .....     | (63) |
| 棋诗与棋遇 .....         | (64) |
| 中国象棋之最 .....        | (64) |
| 国际象棋起源趣话 .....      | (65) |
| 国际象棋的起源 .....       | (66) |

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 國際象棋的棋盤與棋子 .....         | (67) |
| 國際象棋之最 .....             | (68) |
| 女子國際象棋運動先驅——維拉·明契克 ..... | (69) |
| 獲得過國際象棋女子世界冠軍的人 .....    | (70) |
| 名人与國際象棋 .....            | (72) |
| 名聞遐邇的國際象棋村 .....         | (73) |
| 圍棋史話 .....               | (74) |
| 圍棋小常識 .....              | (75) |
| 圍棋賽中的執黑與執白 .....         | (76) |
| 圍棋中的“天元”稱號 .....         | (77) |
| 圍棋的段位 .....              | (77) |
| 絲綢路上的圍棋 .....            | (79) |
| 揭開圍棋起源之秘 .....           | (80) |
| 圍棋古譜 .....               | (81) |
| 圍棋怎樣算“目”斷優劣 .....        | (82) |
| 橋牌大師與大師分制 .....          | (83) |
| 橋牌競賽工具的演進 .....          | (84) |
| 橋牌來歷 .....               | (86) |
| <b>鍛 煉</b> .....         | (88) |
| “生命在於運動”的秘密 .....        | (88) |
| 體育鍛煉有哪些功能 .....          | (89) |
| 健身有哪十六宜 .....            | (89) |
| 運動與長壽有什麼關係 .....         | (91) |
| 慢跑對健康有什麼好處 .....         | (93) |
| 怎樣跑步姿勢好 .....            | (94) |
| 怎樣騎車姿勢好 .....            | (95) |

---

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 为什么说游泳能使身体得到全面锻炼 .....    | (96)  |
| 怎样做强腰固肾操 .....            | (98)  |
| 怎样做好呼吸操 .....             | (99)  |
| 怎样做强健“五脏”的运动 .....        | (100) |
| 怎样做电视操 .....              | (101) |
| 游泳时耳朵进水怎么办 .....          | (104) |
| 溜旱冰应如何预防意外损伤 .....        | (104) |
| 散步运动有哪些方法 .....           | (106) |
| 青少年锻炼身体要注意什么 .....        | (107) |
| 中老年人的运动有什么特殊重要性 .....     | (108) |
| 老年人运动应注意哪些事项 .....        | (109) |
| 为什么中老年人应常散步 .....         | (111) |
| 为什么早睡早起身体好 .....          | (112) |
| 为什么不要用口呼吸 .....           | (113) |
| 什么时间最适宜锻炼 .....           | (114) |
| 什么运动耗热量多 .....            | (114) |
| 登山者应注意什么 .....            | (115) |
| 为什么爬山有益身心健康 .....         | (115) |
| 为什么饭后散步可防醉 .....          | (116) |
| 散步有哪九利 .....              | (117) |
| 清晨锻炼先饮水好 .....            | (118) |
| 晨跑应如何进行 .....             | (119) |
| 有哪些方法可以帮助及时消除运动后的疲劳 ..... | (120) |
| 上下楼梯是最好的运动 .....          | (121) |
| 黄昏运动最有益 .....             | (122) |
| 唱歌也是锻炼身体 .....            | (123) |

|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 為什麼爬行運動有防老健身的作用·····  | (124) |
| 為什麼后退走路能健身·····       | (124) |
| 為什麼短期精神緊張有益健康·····    | (125) |
| 為什麼打哈欠可減輕壓力、振奮精神····· | (126) |
| 為什麼伏案工作者伸懶腰可消除疲勞····· | (126) |
| 笑有哪十大健身好處·····        | (127) |
| 戶外活動對健身有什麼好處·····     | (127) |
| 怎樣進行健齒功能鍛煉·····       | (128) |
| 為什麼開發右腦要訓練左手·····     | (129) |
| 家庭主婦有哪些簡易解乏法·····     | (129) |
| 防止視力衰減有哪些方法·····      | (130) |
| 久站工作者怎樣進行自我保健·····    | (131) |
| 怎樣做頭頸保健操·····         | (132) |
| 怎樣做肩部保健操·····         | (133) |
| 你知道人體健康的標準嗎·····      | (134) |
| 為什麼體力勞動不能代替體育運動·····  | (135) |
| 為什麼跳舞有益健康·····        | (136) |
| 為什麼敲背有益健康·····        | (136) |
| 按摩腳部穴位有什麼作用·····      | (137) |
| 其 它·····              | (138) |
| 健美運動的來歷·····          | (138) |
| 健美運動鼻祖先道·····         | (139) |
| 女子健美比賽的來歷·····        | (140) |
| 健美運動拾零·····           | (141) |
| 古代的溜冰·····            | (142) |
| 飛馳在銀道上的速度滑冰·····      | (143) |

---

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 漫话花样滑冰.....       | (144) |
| 冰球种种.....         | (144) |
| 什么叫高山滑雪.....      | (146) |
| 你知道各种球的重量吗.....   | (147) |
| 世界足坛战术流派.....     | (147) |
| “明星”与“黑马”来历 ..... | (148) |
| 裁判哨子的来历.....      | (149) |
| 游泳来历.....         | (149) |
| 跳水来历.....         | (150) |

# 奥林匹克运动

---

## 现代奥运会的创始人

皮埃尔·德·顾拜旦男爵，在现代奥林匹克运动史上，占有重要的位置，他是现代奥运会的创始人。

1863年，顾拜旦生于法国巴黎的一个古老的贵族家庭，是家中最小的一个孩子。上中学时，就对古希腊史产生浓厚兴趣，这对他以后放弃进入仕途的机会，把毕生精力献给奥林匹克运动有很大影响。大学毕业后，他没有按照父母的愿望参军或去教会做事（当时，这些都是富家子弟升迁的台阶），而毅然选择了从事教育和体育的道路。

为了创办现代奥林匹克运动会，顾拜旦扎扎实实地做了大量的工作。1888年后，他参加和改组了法国全国性的体育组织，并担任了领导工作，还创办了《体育评论》杂志。他的崇拜者迪东神甫创办了一个学术性俱乐部，提出“更快、更高、更强”的口号，为顾拜旦所赞赏，后来把它作为奥林匹克运动的口号而沿袭下来。

1892年，以总统的名义，在巴黎召开了“法国体育运动协会联合会”成立3周年庆祝大会，顾拜旦在索邦发表演说，

第一次公開提出恢復和重建奧林匹克運動會的倡議，並主張使之打破一個國家的局限，更具有國際性和廣泛性。1893年，顧拜旦在巴黎召開了第一次國際性的體育協商會議，討論創辦奧運會問題。1894年6月16日，“恢復奧林匹克運動會代表大會”在巴黎索邦正式召開，一致通過決議，恢復奧運會（即現代奧運會）。這一年，顧拜旦才31歲。

1896年4月5日，在希臘首都雅典舉行的第一屆奧運會開幕式上，希臘國王喬治第一在5萬觀眾面前向顧拜旦說：“所有這一切成就都是你的功勞。”這是對這位現代奧運會創始人的崇高評價。

從1896年至1925年，顧拜旦男爵一直擔任國際奧委會主席。在他任期期間，國際奧委會承認的成員由14個發展到45個。在他的支持下，先後成立了20多個國際專項運動聯合會。

1937年9月2日，皮埃爾·德·顧拜旦男爵病逝於日內瓦，終年74歲。

## 奧林匹克運動的最高權力機構

國際奧林匹克委員會是一個獨立的綜合性國際體育組織，是領導奧林匹克運動和決定一切有關問題的最高權力機關。它於1894年6月23日在巴黎正式成立。

國際奧委會委員由委員會自行遴選，只以個人身分參加，並不是他所屬國家的代表。現在，奧林匹克憲章規定，當選委員必須是國際奧委會承認的國家（或地區）奧委會隸屬的

该国公民，并居住在该国。国际奥委会现有委员 91 人。国际奥委会由委员中选出主席 1 人，任期八年；副主席 3 人，任期 4 年。执行委员会由主席、副主席和 5 名执委会共 9 人组成。现任主席为胡安·安东尼奥·萨马兰奇（西班牙人），前任主席基拉宁（爱尔兰人）为名誉主席。1981 年 10 月 2 日在德国巴登巴举行的第八十四届国际奥委会会议上，我国奥委会副秘书长何振梁当选为委员，这是新中国的第一名国际奥委会委员。此外，芬兰的皮·哈格曼和委内瑞拉的伊·丰塞卡，也当选为委员，她们两人成为国际奥委会成立以来第一次选出的女委员。

到目前为止，国际奥委会承认的国家和地区奥委会共有 140 余个；所承认的国际单项体育联合会（其项目已列为奥委会正式比赛项目）共 26 个；得到国际奥委会承认，但目前尚未列为奥运会比赛项目的国际单项体育组织有 7 个。

国际奥委会的总部设在瑞士洛桑的维迪堡。

奥林匹克运动的宗旨是：一、鼓励作为体育运动基础的身体素质和优良道德品质的发展。二、通过体育运动，以相互了解和友好的精神教育青年，从而有助于建立更加和平的世界。三、在全世界奥林匹克原则，以建立国际间的亲善。四、在每 4 年举行一次的奥林匹克运动会上，以“更快、更高、更强”的口号，使全世界优秀运动员友好相会。

国际奥委会的法定语言是法文和英文。在国际奥委会的会议上（特别会议除外）也设有西班牙文、俄文、德文的同声翻译。如果国际奥委会宪章的法文本和英文本有矛盾之处，则以法文本为准。

## 第一面奧林匹克旗幟

奧林匹克旗幟是一面有五個圓環的白色无边旗。它是根據現代奧運會創始人顧拜旦的建議和構思制作的。

1914年，為了紀念奧運會誕生20周年，奧林匹克旗幟第一次在巴黎國際奧委會會址（當時國際奧委會會址設在巴黎）升了起來。這就是第一面奧林匹克的旗幟。這面會旗在第一次世界大戰中毀滅在戰火之中。1920年，比利時奧委會贈送給奧委會一幅綉有5個圓環的綢緞旗，在安特衛普舉行的第7屆奧運會的開幕式上升了起來。在這之後，每屆奧運會的開幕式都要升起奧林匹克旗幟，但只是它的复制品。

正式的旗幟，在那以後的每屆奧運會開幕式上，都要舉行專門的轉交儀式，即舉辦上一屆奧運會城市的代表，向國際奧運會主席遞送紀念物時，同時把它交給舉辦本屆奧運會城市的市長。奧運會結束，在市政府保存4年，然後再在下屆奧運會開幕式上以同樣方式轉交。

繪制奧林匹克旗幟，要注意前後5個環之間相互套接。五個圓球5種顏色，自左至右依次為：天藍、黃、黑、草綠、紅。如用單色，則規定用不同的線條和小點表示：（自左至右）第一個圓球用水平平行線，第二個用小點，第三個用黑色塗滿，第四個用從左至右下斜平行線，第五個用垂直平行線。

## 奥运会会徽

由蓝、黄、黑、绿、红 5 个圆环扣连在一起的图案，是奥运会的会徽。

关于这五圆环图案的含义，历来说法不统一。普通的解释是：每一个颜色圆环，代表一个大洲，五圆环相扣连，表示五大洲的团结、和平。为了有一个准确的解释，国际奥委会于 1979 年 6 月，在《奥林匹克》杂志第 140 期上作了权威性的解释：“根据奥林匹克宪章，五环的含义是象征五大洲的团结，以及全世界的运动员以公正、坦率的比赛和友好的精神在奥林匹克运动会上相见。”

然而，每届奥运会上所挂出来的会徽又都有所不同，这是国际奥委会特许给每届主办国的特殊荣誉。可是，不管每届奥运会会徽有哪些不同，但五色圆环的图案是绝对不能设计上去，如第 10 届奥运会上的会徽，在五色圆环下，加上罗马城城徽——“母狼哺育人婴”的图案；第 18 届在东京举行时，会徽上加了日本国旗图案——“太阳”；第 22 届在莫斯科举行时，加了克里姆林宫图案。中国奥委会的会徽图案由五星红旗和奥林匹克的五个圆环组成。

## 奥运会会歌歌词

古老永存的精神，美丽、伟大、真理的庄严化身，你满

戴天上地下的榮譽，像閃電在此照耀降臨。競賽、角逐、投擲，崇高的奧運會在猛進，不朽枝條編成的花冠，獻給如神似鐵之人。你像絳紅和潔白凝成的宏宮大海山川為你獻身，所有的人都向你奔來，祝福你，古老永存的精神。

## 奧林匹克誓言

古代的奧運会上有誓言，參賽選手向神表明心迹。現代奧運会上，前五屆沒有誓言，也不舉行宣誓儀式，國際奧委會計劃在第6屆奧運會時舉行宣誓儀式，但因第一次世界大戰而未舉行奧運會，從1920年第7屆奧運會開始，運動員代表進行了正式宣誓。

誓言：“我謹以全體參賽者的名義宣誓，為着體育的光榮和本隊的榮譽，我們將以高尚的體育精神參加本屆奧運會的各项比賽，光明磊落，遵守規則。”進行宣誓的運動員多由主辦國的優秀選手一人，代表參加奧運會的全體運動員宣誓。

1968年的冬季奧運會上，又增加了裁判員宣誓，其誓詞是：“我代表全體裁判員和工作人員宣誓。我們在本屆奧運會上，將以真正的體育精神，尊重遵守奧運會一切規則，公正無私地履行自己的職責。”

## 奧運會獎章

在1896年4月第一屆現代奧運會時，由法國人儒勒·夏

普朗设计了一种分别为银质和铜质的奖章，奖给各项运动员的第一、二名。当时无金质奖章，也不取第三名。第一名获银质奖章，第二名获铜质奖章。奖章上的图案是橄榄树枝做的冠帽，以承接古代奥运会的奖赏。（按：古代奥运会比赛优胜者，没有颁发金、银、铜奖章的规定和荣誉。当时优胜者只能获得用橄榄树枝做成的冠帽戴在头上。对这橄榄树枝的解释是“和平”。由此开始，“和平”就成为古代奥运会的宗旨。）1928年6月，在荷兰阿姆斯特丹第九届奥运会上，由意大利艺术家朱塞佩·卡西奥里设计的图案：“一个手抱橄榄枝的女塑像”，被国际奥委会正式确定为奥运会奖章的标准图案。以后均以这个图案为准，设立金、银、铜三个等级的奖章。奖章背面注明不同的届数和比赛城市名称。

## 唯一用卫星传递“圣火”的奥运会

1976年，加拿大蒙特利尔第21届奥运会传递“圣火”的方式，与历届奥运会不同。当在奥林匹亚点燃“圣火”并把火炬送到雅典后，不是由运动员接力传递，而是用一座电子感受器将火焰的离子变成电子脉冲后，发射到太空的卫星，由卫星转发到加拿大渥太华国会山上的激光装置。这个装置收到脉冲后，把它转变成热射线，点燃一支1公斤重的火炬，然后用电脑挑选出来的500名运动员，接力（每人5分钟内跑完1公里）传到蒙特利尔皇家山。开幕式那一天，由1名加拿大最有声望的运动员最后跑进会场，在75000多名观众的欢呼声中，将奥运会火炬点燃。

這一現代最新科學技術的採用，把原來要花幾周的時間跨國越洲、長途跋涉傳遞“聖火”的活動，縮短為僅用兩天時間。

這屆奧運會後，在該市召開的國際奧委會常會上，對這種傳遞方法進行了討論。委員會認為，用接力跑的形式傳遞“聖火”，根本目的在於傳播奧林匹克精神，使和平與友誼的種子更多的國家扎根、生長、開花、結實，如果用最新技術，就會使這一活動失去其本來的意義而變得平淡無奇，索然無味了。會議最後通過決議，今後仍然用傳統方式傳遞“聖火”，使“聖火”所象徵的精神永不熄滅。

因此，蒙特利爾奧運會用衛星傳遞“聖火”的方式，就成為現代奧運會歷史上絕無僅有的一次了。

## 亞洲最早參加奧運會的運動員和國家

第1屆現代奧運會於1896年在希臘首都雅典舉行時，大會組織委會曾向一些亞洲國家發出邀請，其中包括我國的清政府。但當時沒有一個亞洲國家應邀前往參加。

1912年，日本國家奧委會首先得到了國際奧委會的承認，成為亞洲國家加入國際奧委會的先驅。其後，印度、菲律賓、中國先後成了國際奧委會的會員國。

日本雖然最早被國際奧委會接納為會員國，但最早參加奧運會比賽的運動員卻並不出自日本，而是出自印度。說來有趣，這其間有一段小插曲。

國際奧委會成立之初，各項規定遠沒有現在嚴格，會員

国与非会员国的运动员都可以参加比赛。1900年，第2届奥运会在巴黎举行时，当时的印度并没有全国性的体育组织，也没有加入国际奥委会，但有位名叫诺尔曼·普里查德的英国读书的印度学生，随同英国代表团参加了这届奥运会。这位身手不凡的印度学生，在200米跑和200米栏赛中夺得了两枚银牌，成为亚洲第一个参加奥运会并夺得奖牌的运动员。直到1920年国际奥委会正式接纳印度为会员国后，印度才派出5名运动员参加了在安特卫普举行的第7届奥运会。从1900年到1988年，印度共参加了17次奥运会，成为亚洲参加时间最早、参加时间最久、参加次数最多的国家。

其后，土耳其于1908年，日本于1912年，菲律宾于1924年先后派运动员参加了奥运会比赛。1932年，中国派田径选手刘长春参加了在洛杉矶举行的第10届奥运会，是亚洲第五个派运动员参加奥运会比赛的国家。

## 奥运会史上的“第一”

第一届古代奥运会是公元前776年在希腊雅典举行的。这届和以后几届的比赛项目，仅有短跑一项（192.27米）。从公元前776年至公元前394年罗马皇帝狄奥多西一世下令废奥运会止，共举行了293届，这293届被称为古代奥运会。

第一个发起复兴奥运会的人是法国的皮埃尔·德·顾拜旦。1883年，他首次提出举办类似古代奥运会的比赛。

第一届现代奥运会是1896年4月5日至15日在希腊雅典举行的，共举行了9个项目的比赛。1894年，希腊、英、美、