



中等职业教育课程改革国家规划新教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定



Sports

体育与健康 (北方版)

主 编 郑 厚 成



高等教育出版社
Higher Education Press



中等职业教育课程改革国家规划新教材
全国中等职业教育教材审定委员会审定

体育与健康 (北方版)

主编 郑厚成
主审 滕子敬
张吾龙



高等教育出版社
Higher Education Press

内 容 提 要

本书是中等职业教育课程改革国家规划新教材,经全国中等职业教育教材审定委员会审定。本书根据教育部2009年1月颁布的《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》编写,全书分为六章由体育是人类的宝贵财富、健康是体育的永恒主题、怎样开始你的体育之旅、让体育满足生活的需求、如何拓展体育学习领域、再向体育索取哪些财富组成。

本书以学生发展为本,突出体育与健康教育两门学科相关内容的有机整合,增加适应学生综合职业素质提高和北方地域特点的民族民俗体育项目。

本书配套教学参考书、助教光盘,通过封四所附学习卡账号,登录高等教育出版社的“<http://sve.hep.com.cn>”教学资源网站,可获得电子课件、电子教案、体育视频、练习图谱、教学示范课录像等资源。学习卡账号同时可用作短信防伪,具体操作详见书末“郑重声明”。

本书是中等职业学校公共基础课教材。

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康:北方版 / 郑厚成主编. —北京:高等教育出版社,2009.6

ISBN 978-7-04-027771-5

I. 体… II. 郑… III. ①体育课-专业学校-教材②健康教育-专业学校-教材 IV. G634.961

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第094162号

策划编辑	张东英	责任编辑	张东英 黄 森	封面设计	赵 阳
版式设计	赵 阳	责任校对	王 雨	责任印制	宋克学

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
总 机 010-58581000

经 销 蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 高等教育出版社印刷厂

开 本 787×1092 1/16
印 张 11.5
字 数 220 000

购书热线 010-58581118
咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
畅想教育 <http://www.widedu.com>

版 次 2009年6月第1版
印 次 2009年6月第1次印刷
定 价 16.50元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 27771-00

中等职业教育课程改革国家规划新教材 出版说明

为贯彻《国务院关于大力发展职业教育的决定》(国发〔2005〕35号)精神,落实《教育部关于进一步深化中等职业教育教学改革的若干意见》(教职成〔2008〕8号)关于“加强中等职业教育教材建设,保证教学资源基本质量”的要求,确保新一轮中等职业教育教学改革顺利进行,全面提高教育教学质量,保证高质量教材进课堂,教育部对中等职业学校德育课、文化基础课等必修课程和部分大类专业基础课教材进行了统一规划并组织编写,从2009年秋季学期起,国家规划新教材将陆续提供给全国中等职业学校选用。

国家规划新教材是根据教育部最新发布的德育课程、文化基础课程和部分大类专业基础课程的教学大纲编写,并经全国中等职业教育教材审定委员会审定通过的。新教材紧紧围绕中等职业教育的培养目标,遵循职业教育教学规律,从满足经济社会发展对高素质劳动者和技能型人才的需要出发,在课程结构、教学内容、教学方法等方面进行了新的探索与改革创新,对于提高新时期中等职业学校学生的思想道德水平、科学文化素养和职业能力,促进中等职业教育深化教学改革,提高教育教学质量将起到积极的推动作用。

希望各地、各中等职业学校积极推广和选用国家规划新教材,并在使用过程中,注意总结经验,及时提出修改意见和建议,使之不断完善和提高。

教育部职业教育与成人教育司

2009年5月

编委会成员

主 编： 郑厚成 大连海事大学

副主编： 刘景刚 大连工业大学
曾利民 长春机械工业学校
刘培琳 大连商业学校
金 生 甘肃省财政学校

顾 问： 朱君瑞 周国英 庄成信 邢耀坤

编 委： 林 丽 辽宁铁岭市教师进修学院
周凤斌 大连开发区职业中专
王丽杰 大连市轻工业学校
崔 洋 大连电子学校
张远平 北京市铁路电气化学校
姚雪梅 北京市卫生学校
栗梦忠 北京市黄庄职业高中
李文革 北京市宣武区第一职业学校
鲍 卉 大连模特艺术学校
苏 煜 大连海事大学
李 柏 石家庄铁路运输学校
李宝忠 黑龙江省第二卫生学校
刘慕芳 黑龙江省商务学校
李国禄 哈尔滨工业艺术设计学校
李 成 辽宁省新闻出版学校
冯常明 辽宁省民政学校
徐 杰 沈阳铁路机械学校
潘大力 长春机械工业学校
薛 洋 吉林财经学校
逢 凤 本溪市卫生学校

前言

本教材按照教育部 2009 年 1 月颁布的《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》(以下简称《指导纲要》)编写,是中等职业教育课程改革国家规划新教材。

学生体质如何关系到国家、民族的未来,党和国家非常重视,专门下发了《中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》。本教材紧紧围绕帮助学生树立“健康第一”的主题,将体育和健康有机融合,在介绍体育的基本知识和基本技能的基础上,力求处理好体育技能、健康知识、卫生保健、体育欣赏与提高学生综合职业能力的关系,突出人文体育精神。

教材在编写中体现了以下特点:1. 以学生发展为本,重在提高学生体能素质和体育技能。2. 改变传统的体育教材编写习惯,力求在加强基础知识和能力培养的前提下,强调向多样化、简约化、灵活化和综合化的方向发展,重点突出体育与健康教育两门学科相关内容的有机整合。3. 增加适应学生综合职业素质提高和具有北方民族民俗、地域特点的体育项目。4. 图文并茂,文字语言通俗易懂,符合中职学生年龄段心理特点。5. 本教材配套了教学参考书、助教光盘和网上资源,供教师教学时参考。

在教材使用过程中请注意以下几点:1. 本教材强调让学生掌握最基本的体育知识和体育技能,不过于强调技术的规范性和完整性。2. 在教学过程中,根据发生的事件或情况,适时的渗透体育文化内涵,把体育教学与促进学生身心健康,培养学生适应社会的能力有机融合。3. 根据《指导纲要》的要求,教学内容由基础模块和拓展模块两个部分组成,总学时为 144~162 学时。基础模块是对一年级学生开设的必选内容,教学时数为 72 学时。拓展模块是对二年级学生开设的选学内容,教学时数为 72~90 学时。其中,拓展模块 A 是针对学生的兴趣、爱好、特长和身体状况开设的,以健身、娱乐、养生和保健为主的选学内容;拓展模块 B 是根据某些对体力和技能有特殊要求的专业的需要,开设的与职业生涯有关的选学内容。

总之，体育带给人们健康与欢乐，它所蕴藏的宝贵财富，为丰盛我们的生活奉献了它的全部。不仅使参与者强健了体魄，也影响他们的社会心理、行为规范和道德价值取向，让具有信息接受能力的人，都能从中感受到教育的存在。我国著名爱国华侨陈嘉庚，对体育事业情有独钟。他早就说过：“体育运动，为教育中一重要之科学，虽主旨在训练、健身，然对于道德精神关系更为密切，若注意体育而忘道德之现象，深可感叹者也。”

正是由于上述原因，我们一直不忘体育具有的社会教化力量，希望为学校体育编一本完全不同于过去的体育读本，让青少年懂得：体育既不是运动项目的简单排练，亦非单纯的一种身体操练，它应该有益于个人身体茁壮成长，有益于从中得到启示，并能通过自己的运动实践促进身心健康；了解体育文化，或通过体验竞技体育中的成功与失败、喜悦与泪水、意志与品质、拼搏与竞争、道德与规范、高尚与鄙俗……更深层次思考自己今后的人生之路。

本教材由《指导纲要》制定工作组组长、大连海事大学郑厚成教授担任主编，若干职业学校优秀的骨干教师参加了编写。

感谢全国中等职业教育教材审定委员会专家北京师范大学滕子敬、张吾龙两位教授对教材的审定。同时感谢北京大学林志超教授、兰州理工大学李重申教授给予教材编写的具体指导，以及高等教育出版社的有关同志与编者愉快的合作，正是有了他们的帮助、支持和关怀，才使本书得以最后完稿。

由于编者水平限制和编写时间仓促，对教材中的不足之处，希望广大教师和学生提出宝贵意见，以使教材不断得到完善。

读者意见反馈信箱：zz_dzyj@pub.hep.cn。

编者

2009年4月

目 录



基础模块

第一章 体育是人类的宝贵财富	1
第一节 体育具有哪些功能	2
一、体育开创了人类教育	2
二、体育为军事训练服务	3
三、体育维系民族的安危	4
四、体育丰盛我们的生命	4
五、体育为和平贡献力量	4
六、体育永伴你健康生活	5
第二节 提高对体育的认知	6
一、顾拜旦对体育的解读	6
二、明确自己的学习目标	8
第二章 健康是体育的永恒主题	13
第一节 从生命在于运动谈起	14
一、维护健康应从运动开始	14
二、运动必须遵循科学规律	15
三、聆听伟人们的真知灼见	16

第二节 应该知道的健康知识·····	18
一、日常生活中的健康知识·····	18
二、职业生涯中的健康知识·····	26
第三节 体育与健康教育同行·····	28
一、健康教育中的体育·····	28
二、体育中的健康教育·····	29
第三章 怎样开始你的体育之旅·····	39
第一节 要为生存打好体能基础·····	40
一、田径类项目——帮助你发展体能素质·····	40
二、体操类项目——有利于超越自然障碍·····	50
第二节 在竞技中体验体育文化·····	58
一、足球运动——弘扬团队精神·····	58
二、篮球运动——演绎精巧配合·····	65
三、排球运动——体现有序合作·····	71



拓展模块

第四章 让体育满足生活的需求·····	77
第一节 娱乐中享受生活乐趣·····	78
一、乒乓球——娱乐中享受生活·····	78
二、羽毛球——随意中增添乐趣·····	86
三、网球——休闲中追求时尚·····	90
第二节 健身中让你茁壮成长·····	98
一、有氧运动——强调适宜负荷·····	98
二、保健体育——关爱病残学生·····	102
第三节 运动可以美化你的身体·····	108

一、形体锻炼——美化人体形象	108
二、健美操（舞）——表现美的形体	113
第五章 如何拓宽体育学习领域	117
第一节 满足个性发展中的需要	118
一、新兴运动项目——调动你的学习兴趣	118
二、民族民俗体育——满足你的个人爱好	123
第二节 旨在提高职业素质水平	127
一、野外运动——重新学会生存	128
二、搏击运动——提高防卫能力	137
三、冰雪运动——驰骋林海雪原	142
第六章 再向体育索取哪些财富	151
第一节 奥林匹克运动精魂	152
一、奥林匹克宪章	152
二、奥林匹克象征	155
三、奥运会的色彩	157
第二节 中国奥林匹克运动简介	159
一、中国奥运的悲怆之旅	159
二、中国奥运的坎坷之旅	160
三、中国奥运的希望之光	161
四、中国奥运的世纪之梦	161
五、辉煌的北京奥运会	162
第三节 怎样欣赏体育竞技之美	163
一、力量之美——震撼中的骄傲	163
二、运动之美——陶冶美的情操	165



基础模块

第一章

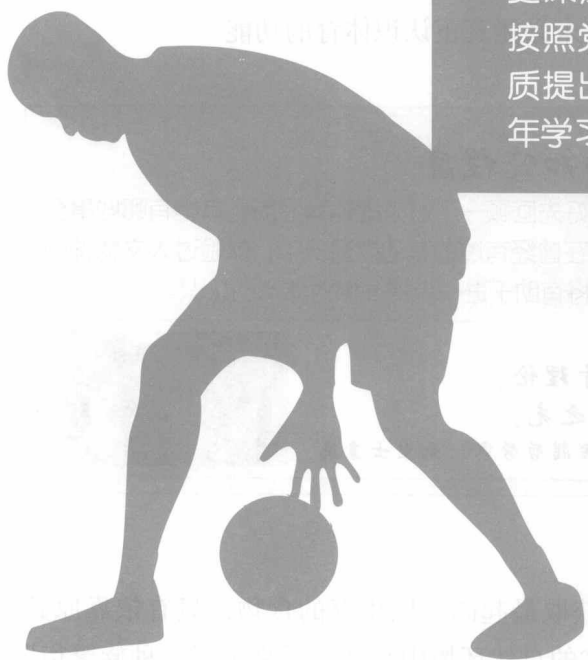
体育是人类的宝贵财富

学习目标



1. 通过对体育多功能价值的了解，认识体育在实施教育、军事训练、传承文化、健康生活、丰盛生命与和谐相处多方面所起的重要作用，不断加强终身与体育为伴的意识，强化对“健康第一”指导思想的认识。

2. 通过学习顾拜旦的《体育颂》，在更深层次了解体育丰富内涵的基础上，按照党和国家对中职学生体能和职业素质提出的要求，进一步明确自己在两学年学习体育所要达到的具体目标。



体育物语

体育并非想象中那么简单
它维系生命且又促进健康
让你尽享生活的无限乐趣
感受奋勇拼争的无上荣光
使你心中重燃激情的火焰
能有勇气翱翔在浩渺苍穹



在人类走过的漫长历程中，有许多因素为推进社会发展作出了贡献，也铸就了我们今日的辉煌，若论促进事物发展的根本动因，体育在其中发挥了独特的作用。因为无论从人类起源开始，亦或用劳动开创的文明，乃至今后如何教会人类重新学会生存，都只有先通过运动人的头、手、臂、腿才能够实现。而体育富含的竞争意识、团队精神、伦理道德和法制观念等文化内涵，包括它向人们展示的生命动力、健康美丽、公平正义、勇气力量、集体荣誉、人生乐趣、强壮体魄、生活方式与和谐相处……更是人类宝贵的物质和精神财富。



体育作为人类谋求全面发展（体力、智力和精神）和完善自身的一种文化教育活动，主要是为获得自身才能和兴趣、道德和审美力以及驾驭客观世界的能力服务。

——联合国教科文组织

第一节 体育具有哪些功能

同学们，当你们刚刚步入中等职业学校，相信通过以往9年的体育教育，大家一定不会还对“体育”这个名称感到陌生，但你又未必能真正认识体育的功能。



测 一 测

你对体育的知晓程度

要想知道自己对体育的知晓程度，建议大家最好先回顾一下过去的体育经历，其中有哪些事至今仍留在自己的脑海……如果这些记忆并未使自己在曾经有过的激动或沮丧中，体验过人文精神的教育，或领悟到一些人生哲理，那么学习以下知识将有助于进一步提高你对体育的认识。

在教育上，实践必须先于理论，
而身体的训练须在智力之先。

——（古希腊哲学家）亚里士多德



一、体育开创了人类教育

翻开人类进化的历史篇章，原始人为了获取最起码赖以生存的食物，只有依靠原始体能和最简单的狩猎技巧，才得以在极其恶劣的自然环境中存活。后来出于“种族繁衍”

的需要,原始人又通过各种身体训练,使自己跑得更快、跳得更高、投得更远……并把掌握支撑、悬垂、攀登、爬越、负重、涉水、越障等技巧的方法传给下一代,于是体现传、帮、带等诸多因素,以身体训练开创的原始教育就这样应运而生了。

古希腊著名哲学家:亚里士多德论教育中的体育

古希腊著名哲学家——亚里士多德,被公认为全希腊学问最渊博的人,亚历山大继位后,他以国王老师的身份来到雅典办学,首先提出对青年学生必须进行“智育、德育、体育”三方面教育,强调在教育中应把体育放在首位,且按照身体、欲望和思维这种发展顺序进行教育。



体育是古希腊教育中最重要的内容



在古希腊的雅典,从满7周岁的儿童开始——通过体操专门学校的训练——再进入体育馆继续深造——直至升入“埃弗比团”高等学校,青少年大部分时间都在专门的体育学校中接受教育,只是到即将走上社会,才开始学习文法、修辞和哲学。雅典青年根据服役或从事其他职业的需要,即使讨论国家大事也都是在体育锻炼时进行,体育场几乎成了古希腊社会的教育、社交和学术中心。

二、体育为军事训练服务

至原始社会后期,为了应付以掠夺财产和奴隶为目的的部落冲突,身体训练便成为必不可少的手段。据《史记》记载:轩辕为了在部落冲突中取胜,就曾组织本部落的人练习干戈,并在作战时采用拳打脚踢,或用头上的“犄角”顶人等手段。后至古代的中国或欧洲,也都有大量文献记载了通过身体和技能训练来提高士兵作战能力的事例。即便到了现代社会,强化体力、智力和技能仍是训练士兵不可或缺的内容。

名人名言

在罗马……对兵士的训练是非常严格的,目的在于用一切可能的方法强壮士兵的体力,除了使用武器和各种正规训练外,还广泛地练习跑步、跳越、撑竿跳高……



——恩格斯《军队》

兵贵神速在于奔跑

据墨子《非攻篇》所记:士兵训练时规定要身穿甲冑、手执兵器奔跑30里后才能宿营;元世祖忽必烈也组织了一支善于奔跑名叫“贵由赤”的快速禁卫军,规定士兵每年都要举行一次长跑比赛,前三名则奖励金银、绸缎。



机动灵活在于越障

15世纪的俄罗斯,为了提高士兵的机动灵活性,军队普遍都进行携带武器的跳高训练。1647年在莫斯科出版的《步兵战斗队形的教练和方法》一书中,就明确规定:“要携带武器跳过栅栏或围墙,跳过小溪或水洼。”





名人名言

我长期保持的健康，
应归于节制和运动。因
此，直到现在我仍有一个
强壮的体格。

——（美国）弗兰克林

三、体育维系民族的安危

人类通过漫长的岁月，终于在不同的社会与生活实践中确认：体育是强身健体最理想的手段，这使得世界各国目前都积极鼓励民众参与体育锻炼，一方面宣传它对个人延年益寿，享受生活和提高工作质量所起的作用；还特别强调体育对提高青少年体能素质的重要意义，并把它提高到“维系民族安危”的认识高度。

四、体育丰盛我们的生命

随着人类对娱乐休闲的需要，经不断变换身体练习形式，终于使具有规则约束的游戏演变成运动竞赛，又进一步扩大了体育对社会的功能。事实证明，由于运动竞赛具有的强大吸引力，不仅为普通人群的余暇生活提供了理想的娱乐休闲方式，它作为传播大众文化的使者，还集中通过竞技场上的拼搏与竞争、成功与失败、喜悦与悲伤、道德与规范、意志与品质等，向人们展示了公平、正义、荣誉、是非和审美等价值观念，还使人从中感受文化的熏陶和教育的存在，并影响自己的心理、行为和思想。

名人名言

体育虽然含有一个健康的目标，但更重要的是，体育包含着和平、明朗、健全的社会性和人性的涵养这一思想立场。

——（英国）麦考莱

传播文化：奥运会走过的百年历程

过去 100 多年来，运动丰盛了我们的生命，也为我们带来了无比的欢乐。盛大的运动比赛场面，总能引起全球欢呼，各种不同的运动比赛项目，也在吸引无数观众。人们对运动的热情足以改变国家，运动可以令全国和谐融洽、团结一致，但亦能令人失去理性、背信弃义……

——国际奥委会撰文



五、体育为和平贡献力量

由“和谐相处”铸就的历史辉煌，莫过于原始人用自己的精诚团结渡过了那段最艰难的岁月。但随着物质分配与占有欲之间产生的矛盾，使人与人之间的关系变得紧张起来，有时甚至达到相互对立与残杀的地步。为了摆脱由频繁战争带来的人间苦难，“和谐相处”一直是全人类共同期盼的一种美好愿望。

令人难以置信的是，将这一愿望付诸实现的第一个范例，竟是古代奥运会开创的“神圣休战”条约，由它产生的影响也堪称世界之最。时至今日，每当奥运会召开之际，联合国仍遵循几千年延续的惯例，向全世界发出停止武力纷争的呼吁。

古代奥运会开创的神圣休战

“和谐”是顾拜旦恢复奥运会的初衷

古希腊人出于对神灵的虔诚和尊敬，一直延续以竞技形式祈求众神庇护的宗教习俗，并开创了古代奥林匹克运动会。但随着古希腊城邦交战愈演愈烈，为了保证奥运会的顺利进行，当时的伊利斯城国王——依菲斯特想到一个办法，即以“神”的名义向各城邦进行政治斡旋，建议在奥运会召开的前后一个月，既不允许任何战争行为发生，也不得有人携带武器进入奥运圣地。如果有人不遵守此项规定，则被认为违背了神的意志，不仅要处以巨额罚金，还可能受到更加严厉的其他制裁。由于这一建议最终被城邦各国所接受，遂使著名的“神圣休战”条约得以名传至今。

顾拜旦恢复奥运会的初衷，并非想以奥林匹克运动会去推行竞技体育，而是希望让它成为人类和谐相处的纽带。

第一，顾拜旦把复兴奥运会的先决条件，确定为：以团结、友好与和平的精神去指导体育竞赛；

第二，顾拜旦坚持奥运会的世界性和业余性，主张定期通过这种比赛，将世界各国青年聚集一堂，使他们在“公平竞赛”原则下友好相处；

第三，顾拜旦期待通过体现“竞赛世界语”的奥运会模式，消除人际间的误解与偏见，进而达到制止战争，实现“让世界人民彼此相爱”的目标。

联合国决议：遵守“神圣休战条约”

第 54 届联合国大会于 1999 年 11 月 24 日在纽约通过一项名为“通过体育和奥林匹克理想建造和平、美好人类家园”的决议，要求联合国成员国在 2000 年举行悉尼奥运会期间遵守神圣休战条约，并主动遵守神圣休战条约，服从联合国宪章的宗旨和原则，通过外交途径解决国际争端。

名人名言

生命不等于呼吸，生命是活动。生活得最好的人不是寿命最长的人，而是最能感受生活的人。



——（法国教育家）卢梭

六、体育永伴你健康生活

俄国的伟大作家——车尔尼雪夫斯基曾经说过：“人最宝贵的东西是什么，是生活，因为我们的一切欢乐，我们的一切希望都和生活联系在一起。”当然，衡量健康生活的标志，离不开身体健康、心理健康和社会适应良好这三大要素，而体育提供的手段、方法和氛围，无疑有利于这一目标的实现。因为自古以来，当人类解决温饱，且

有余暇从事社会其他活动时，以娱乐、游戏或其他形式出现的体育活动，就成为人们生活余暇的第一需要。

国际倡议：使体育成为健康生活方式的基石

1994 年，世界卫生组织召开“健康促进与体育”的国际会议，敦促各国政府应把推动大众体育的发展，作为公共健康与社会政策的组成部分，并明确提出“使体育成为健康生活方式的基石”的倡议。为了落实这项任务，还要求各国政府在为促进健康而制定政策时，都应对以体育构建生活方式的观点予以充分肯定。



第二节 提高对体育的认知

通过对体育进行的上述解读，相信大家一定想知道自己应当从体育中学习什么。为了帮助大家更多从体育中汲取对身心全面发展、适应社会和职业工作都有利的物质和精神营养，建议你再认真阅读顾拜旦的《体育颂》。

一、顾拜旦对体育的解读

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鄙，
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。
没有匀称协调，便谈不上什么美丽。
你的作用无与伦比，可使二者和谐统一；
使人体富有节律；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。
任何人要想速度超过一分一秒，高度逾越一分一厘，
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击。
若不为此，敏捷、强健又有何用？肌肉发达又有何益？
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。
有人耍弄见不得人的诡计，
以此达到欺骗同伴的目的。
他内心深处受着耻辱的绞缢，
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。
你可使忧伤的人散心解闷，
你可使快乐的人生活更加甜蜜。

啊！体育，你就像是一片沃地！
你通过最直接的途径，增强人民体质，矫正畸形躯体；
防病患于未然，
使运动员得到启迪；
希望后代茁壮成长，继往开来，夺取桂冠的胜利。

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体。

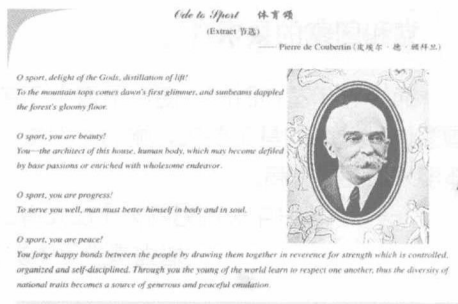
啊！体育，你就是和平！

你在各民族间建立愉快的联系。

你在有节制、有组织、有技艺的体力较量中产生，

使全世界的青年学会互相尊重和学习，

使不同民族特质成为高尚与和平竞赛的动力。



《体育颂》是现代奥林匹克运动创始人——顾拜旦在1912年第五届奥运会期间发表的一篇短文，曾获奥运会文艺竞赛金质奖章。文中倾注了顾拜旦对体育的无限热忱，对体育表达的真知灼见与优美文字，又堪称是精美绝伦的经典之作，不仅脍炙人口，而且有助于进一步提高你对体育的认知。



想 一 想

《体育颂》告诉我们哪些人生哲理

当读完《体育颂》之后，再来讨论究竟“应从体育中学习什么”这个问题，或许能达成这样一个共识，即顾拜旦歌颂的体育，绝非仅是被用作“强身健体”的手段，而是涵盖了包括欢愉、美丽、正义、勇气、荣誉、乐趣、育人、进步、和平与生命动力等在内的所有人类渴望得到的美好期待……这表明，我们学习体育应该树立更远大的目标，除了强身健体之外，还要理解体育中有太多的人生哲理，它们与你的生活休戚相关，与你做人的标准无法分割。



但是，与精英不同的还有普通民众——他们进行体育锻炼目的不是为了取胜别人，他们之中不乏高水平者，但人数有限。真正擅长体育人口比例仍然甚少……因此，对一个国家来说，只有当她的大部分公民感到体育是一种个人需要时，这个国家的体育才称其为真正的体育。

——顾拜旦致友人的信

——模拟讨论：什么是体育的真谛——

通过阅读《体育颂》，建议由学校、教师和同学组织一次讨论，以便引导大家去认真思考。如果还有什么新的见解，可结合北京奥运会，乃至各种体育报道、见闻等再进行讨论，然后请老师答疑并小结。