

赵锡安 向阳 主编

残疾人体育指南



华夏出版社

前 言

体育是人们锻炼身体、增强体质、延长生命的重要方法之一。它以竞技的形式，成为人民文化生活的内容和各国人民加强联系的纽带；体育在丰富人们文化生活等方面越来越显示出它的重要地位和作用。

残疾人是社会的特殊困难群体。残疾人事业是正义的事业、人道的事业、文明的事业。残疾人体育活动作为残疾人事业的重要组成部分，也在全民体育工作中占有一个重要的位置。随着我国改革开放的不断深入，残疾人通过进行体育活动参与了社会，开阔了眼界，扩大了生活的领域，同时也增进了社会各方面对残疾人和残疾人事业的理解、关心和支持。

在特殊教育学校，体育与德育、智育、美育等相配合，是整个特殊教育的组成部分。随着残疾人体育水平的不断提高和国内外残疾人体育比赛的频繁举办，特殊教育学校的体育工作越来越显示出它的重要性来。

在体育活动中，残疾人同健全人一样表现出他们的顽强意志和不屈不挠的拼搏精神。它使人们相信，残疾人同健全人一样都是生活的强者。他们在体育运动中的那种坚强毅力和勇于进取的自强精神，也给予健全人以教育和启迪。

80年代以来，我国残疾人体育事业蓬勃地发展，一批又

一批残疾运动健儿在国际国内比赛中大展雄风，取得了优异的成绩，令世人刮目相看。我们可以自豪地说，中国残疾人体育以崭新的面貌踏上了世界体育舞台。目前，国际残疾人体育运动正朝着规范化、竞技化、一体化的方向发展，我国的残疾人体育由于起步晚、条件差，与国际残疾人体育运动水平相比仍有很大差距，存在着许多问题，比如开展项目少、参与范围窄等。1994年，我国将承办第六届远东及南太平洋地区残疾人运动会；1996年，我国将参加在美国亚特兰大举行的第十届国际残疾人奥运会，我国残疾人体育工作面临着严峻形势。为早日跻身于世界残疾人体育大国，广大残疾人运动员、教练员和工作人员正积极准备，迎接新的挑战。

为了使广大残疾人运动员、残疾人体育工作者、特殊教育工作者对残疾人体育工作有一个大概了解，更好地开展残疾人体育工作，使我国残疾人体育工作再上新台阶，我们这些有志于残疾人体育工作的同志编写了这本《残疾人体育指南》，供大家在工作中参考。在编撰过程中我们得到了中国残联宣教部、中国聋人协会、中国聋人体协、湖北省残联等单位的大力支持，中国聋人体协主席富志伟同志题写了书名，撰写了序言；在此一并表示深深的谢意。愿这本《残疾人体育指南》能为我国残疾人体育工作起到一点微薄的作用。

编 者

1994年2月1日

目 录

前言	(1)
第一章 世界残疾人体育运动概述	(1)
第一节 残疾人体育运动起源	(1)
第二节 国际残疾人体育发展概况	(3)
第三节 国际残疾人体育组织	(6)
一、国际残疾人体育联合会	(6)
二、国际聋人体育联合会	(6)
三、国际盲人体育协会	(7)
四、国际轮椅运动联合会	(7)
五、国际脑性瘫痪者体育协会	(8)
六、国际特殊奥林匹克运动会组织	(8)
七、远东及南太平洋地区残疾人运动会联合会	(8)
第四节 国际残疾人运动会	(9)
一、国际残疾人奥林匹克运动会	(9)
二、世界聋人体育运动会	(12)
三、国际特殊奥林匹克运动会	(13)
四、国际斯托曼轮椅运动会	(14)
五、远东及南太平洋地区残疾人运动会	(14)
六、亚洲及太平洋地区聋人运动会	(16)

第五节 残疾人参加体育运动的意义和应遵循的原则	(16)
一、残疾人参加体育运动的意义	(16)
二、残疾人参加体育运动应遵循的原则	(19)
第二章 中国残疾人体育发展概述	(22)
第一节 中国残疾人体育发展概况	(22)
第二节 全国残疾人运动会	(27)
一、中华人民共和国第一届残疾人运动会	(27)
二、中华人民共和国第二届残疾人运动会	(29)
三、中华人民共和国第三届残疾人运动会	(30)
第三节 中国残疾人体育运动参与国际残疾人体育情况介绍	(34)
第四节 中国残疾人体育组织	(36)
一、中国残疾人体育协会	(37)
(一) 中国残疾人体育协会概况	(37)
(二) 中国伤残人体育协会章程	(37)
二、中国智残人体育协会	(40)
(一) 中国智残人体育协会概况	(40)
(二) 中国智残人体育协会章程	(41)
三、中国聋人体育协会	(42)
(一) 中国聋人体育协会概况	(42)
(二) 中国聋人体育协会章程	(43)
(三) 常用体育手语介绍	(44)
第三章 残疾人体育竞赛的医学分级	(51)
第一节 残疾标准综述	(51)
一、视力残疾标准	(52)
二、听力语言残疾标准	(53)
三、智力残疾标准	(55)
四、肢体残疾标准	(57)
第二节 残疾人体育竞赛医学分级	(59)

一、视力残疾标准体育竞赛的医学分级	(60)
二、听力语言残疾标准体育竞赛的医学分级	(60)
三、智力残疾标准体育竞赛的医学分级	(60)
四、肢体残疾标准体育竞赛的医学分级	(61)
(一) 国际残疾人体育联合会 (ISOD) 截肢运动员 的医学和功能分级	(61)
(二) 国际残疾人体育联合会 (ISOD) 其他运动残 疾运动员的医学和功能分级	(62)
(三) 国际脑性瘫痪者体育协会 (CP-ISRA) 脑瘫 运动员的医学和功能分级	(63)
(四) 国际轮椅运动联合会 (ISMWSF) 脊髓损伤 运动员的医学和功能分级	(64)
第四章 残疾人体育运动项目	(66)
第一节 田径	(66)
一、盲人田径	(66)
(一) 国际盲人体育协会 (IBSA) 田径分级标准	(66)
(二) 盲人田径比赛项目	(67)
(三) 引导员有关规则介绍	(68)
二、截肢和其他残疾人田径	(69)
(一) 国际残疾人体育联合会 (ISOD) 田径分级标准	(69)
(二) 级别分组	(70)
(三) 各组比赛项目	(71)
(四) 竞赛的一些特殊规定	(73)
三、轮椅田径	(75)
(一) 国际轮椅运动联合会 (ISMWSF) 田径分级 标准	(75)
(二) 各级比赛项目	(77)
(三) 竞赛的一些特殊规定	(79)

四、脑性瘫痪者田径	(81)
(一) 国际脑性瘫痪者体育协会 (CP+ISRA) 田径	
分级标准	(81)
(二) 各级比赛项目	(85)
(三) 竞赛的一些特殊规定	(88)
第二节 游泳	(90)
一、盲人游泳	(90)
(一) 国际盲人体育协会 (IBSA) 游泳分级	(90)
(二) 盲人游泳比赛项目	(90)
(三) 有关教练员的一些特殊规定	(90)
二、截肢和其他残疾人游泳	(91)
(一) 游泳功能分级	(91)
(二) 游泳比赛项目	(93)
(三) 比赛的一些特殊规定	(95)
第三节 乒乓球	(95)
一、乒乓球比赛功能分级	(95)
二、有关竞赛规则介绍	(96)
第四节 射击	(98)
一、残疾人射击功能分级标准	(98)
二、部分比赛项目	(99)
三、比赛的一些特殊规定	(99)
第五节 举重	(99)
一、国际轮椅运动联合会举重	(99)
(一) 国际轮椅运动联合会 (ISMWSF) 举重分级	(99)
(二) 举重比赛项目	(100)
二、国际残疾人体育联合会和国际脑性瘫痪者体育协会	
举重	(100)
第六节 轮椅篮球	(100)

一、轮椅篮球分级	(100)
二、比赛的一些特殊规定	(101)
第七节 羽毛球	(102)
一、国际残疾人体育联合会 (ISOD) 分级标准	(102)
二、分组和比赛项目	(103)
第八节 盲人门球	(103)
一、国际盲人体育协会 (IBSA) 分级标准	(103)
二、盲人门球竞赛的一些规则	(103)
第九节 柔道	(104)
一、国际盲人体育协会 (IBSA) 分级标准	(104)
二、比赛项目和体重级别	(104)
第十节 轮椅网球	(105)
一、国际轮椅运动联合会 (ISMWSF) 分级标准	(105)
二、比赛项目和分组	(106)
三、比赛的一些特殊规定	(106)
第十一节 击剑	(107)
一、击剑分级标准	(107)
二、功能测试部位及得分标准	(107)
第十二节 射箭	(108)
一、截肢和其他残疾人射箭	(108)
(一) 国际残疾人体育联合会 (ISOD) 射箭分级标准	(108)
(二) 比赛项目	(108)
(三) 比赛的一些特殊规定	(109)
二、轮椅射箭	(110)
(一) 国际轮椅运动联合会 (ISMWSF) 分级标准	(110)
(二) 比赛项目	(110)
(三) 比赛的一些特殊规定	(110)
三、脑性瘫痪者射箭	(110)

(一) 国际脑性瘫痪者体育协会 (CP-ISRA) 分级标准	(110)
(二) 项目和分类	(110)
(三) 有关项目说明	(111)
第十三节 坐地排球	(112)
一、坐地排球分级标准	(112)
二、比赛的一些规定	(113)
第十四节 硬地滚球	(114)
一、脑性瘫痪者硬地滚球分级标准	(114)
二、比赛项目	(114)
三、比赛器材	(115)
第五章 国内外残疾人比赛成绩	(116)
第一节 世界聋人运动会主要运动项目最高纪录和金牌获得者	(116)
一、田径	(116)
二、游泳	(117)
三、球类	(118)
四、自行车	(121)
第二节 国内残疾人体育比赛最高成绩及世界纪录	(122)
第六章 残疾人体育康复	(134)
第一节 概述	(134)
一、康复的定义	(134)
二、运动疗法与体育康复	(135)
三、体育康复的种类	(136)
四、体育康复应遵循的原则	(136)
第二节 体育康复的应用	(137)
一、关节可动范围运动	(138)
二、恢复肌力训练	(139)

三、增强耐力训练	(140)
四、平衡训练	(140)
五、步行训练	(141)
第三节 体育康复的实施	(141)
一、截肢患者的体育康复	(141)
二、小儿麻痹后遗症患者的体育康复	(142)
三、截瘫患者的体育康复	(143)
四、脑性瘫痪患者的体育康复	(145)
第四节 常用康复训练器材	(146)
第七章 特殊教育学校体育	(147)
第一节 特殊教育学校体育总述	(147)
第二节 特殊教育学校体育教学的内容	(148)
一、体育基础知识内容	(148)
二、训练内容	(149)
(一) 体操	(149)
(二) 基本运动	(150)
(三) 球类运动	(150)
(四) 社会实用活动练习	(151)
(五) 游戏	(151)
第三节 特殊教育学校的体育组织形式	(152)
一、体育课	(152)
二、广播操、课内操和眼保健操	(154)
三、课外体育活动	(155)
四、运动竞赛	(156)
第四节 特殊教育学校体育工作要求	(156)
一、针对残疾儿童、少年的特点开展教学和训练	(156)
二、讲解、示范、实践三位一体	(157)
三、手段、场地、时间等必须一致	(157)

第五节 特殊教育学校体育课程计划 (158)

一、特殊教育学校体育课程计划 (158)

(一) 全日制盲校课程计划 (试行) (158)

(二) 全日制聋校课程计划 (试行) (159)

(三) 全日制弱智学校 (班) 课程计划 (征求意见稿) (159)

二、特殊教育学校体育器材配备目录 (160)

(一) 全日制聋校体育器材配备表 (160)

(二) 全日制弱智学校体育器材配备表 (162)

三、特殊教育学校体育方面参考书 (164)

(一) 聋校体育教学参考资料 (164)

(二) 弱智学校体育教学用书 (174)

第一章 世界残疾人体育运动概述

第一节 残疾人体育运动起源

众所周知，残疾人是社会生活中最困难的群体，可又实实在生活在在我们社会大家庭之中。据估测，全世界由于交通事故、战争、工伤、疾病和先天性畸形等原因，约有数亿残疾人。动员和组织广大残疾人参加体育活动，和疾病、伤残作斗争，锻炼身体，恢复功能，享受生活乐趣是整个残疾人工作的重要组成部分，这在很早以前就引起了国际人道主义组织和医务、科研人员的关注。“生命在于运动”这句口号适用于每一个人，即使残疾人也不例外。

残疾人由于自身的缺陷及社会上一些人对他们产生偏见或歧视，造成了残疾人与正常的社会生活发生某种程度的隔阂，但是他们渴望能同健全人一样积极参加社会上的各种活动，尽可能地多接触社会，享有和健全人一样的权利。体育运动是残疾人接触社会非常有效的途径之一。残疾人参加体育运动不仅可以增强体质，改善和增强残缺肢体的功能，而且扩大了社会交往，增添了生活乐趣，陶冶了情操，促进了身心健康发展。通过进行体育锻炼，还可以治愈残疾人心灵上的创伤，增强他们的自信心。

让我们简单回顾一下残疾人体育发展的历史。早在 1848

年，英国伦敦郊外的斯托克·曼德维尔城的一个医院里，在医学专家特维西·古度曼博士的倡议下，由斯托克·曼德维尔和加德纳·霍姆两队下肢瘫痪的残疾人进行了一次别开生面的体育比赛。据史料记载，当时参加比赛的是乘坐在轮椅上的16名运动员（其中有2名女运动员）进行的射箭比赛。这场比赛在社会上引起了轰动，曼德维尔城也因这次比赛被人们视为世界残疾人体育运动发源地。一年之后，英国5个城市的残疾人代表队又在这里举行了比赛。

1884年，德国的柏林也举行了第一次聋人运动会。第二次世界大战期间，欧洲的一些国家出现了组织伤残官兵进行体育锻炼的小组，以后陆续有许多国家大力提倡开展残疾人体育活动，其目的是使他们重新得到康复和生活的乐趣。另外大批在战场上致残官兵的康复治疗问题，也引起了社会的广泛关注，欧美一些医学专家开始着手研究残疾人的医疗康复问题。英国著名的神经病学专家斯托克·曼德维尔和国立脊髓损伤研究中心所长特维西·古度曼首先提出了不用手术方式，而是以运动训练作为脊髓损伤的治疗方案，并在曼德维尔城成立了残疾人恢复运动权利中心。这一举措得到了广大残疾人和社会舆论的好评。

1952年的斯托克·曼德维尔运动会，由于荷兰的残疾人射箭队的加入而变成了国际性残疾人运动会。为了纪念特维西·古度曼创导的伤残人运动会，国际斯托克·曼德维尔运动会竞赛委员会主席R·W·杰克逊宣布，每年的七月底在斯托克·曼德维尔医院举行一次纪念活动，并专门为脊髓损伤的残疾人举办轮椅运动会。从1952年开始，英国每年举行一次国际残疾人运动会，这项残疾人体育比赛活动一直延续

至今，也就是现在由国际轮椅运动联合会每年举行的斯托克·曼德维尔世界轮椅运动会。

1960年，首届世界残疾人运动会在意大利罗马举行。来自23个国家的400多名运动员参加了这次运动会。1964年在日本东京，1968年在以色列雷曼脱盖城，1972年在联邦德国海特贝尔格都举行了世界残疾人运动会。1976年国际残疾人体育联合会决定，把世界残疾人运动会与国际斯托克·曼德维尔运动会合开，正式把1976年在加拿大多伦多举行的残疾人运动会命名为第一届国际伤残人奥林匹克运动会。伴随着四年一次的国际奥林匹克运动会，国际残疾人体育联合会也在主办国举办国际残疾人奥林匹克运动会。此后国际残疾人奥运会与健全人国际奥运会同步发展。

第二节 国际残疾人体育发展概况

随着国际残疾人体育运动的发展，世界地区性的残疾人体育竞赛也十分活跃。在欧洲，从1975年以来，先后在奥地利、比利时、法国、德国、北爱尔兰、意大利、波兰、瑞士等国家就举办了一系列的国际残疾人体育竞赛活动。

德国是开展残疾人体育运动有着悠久历史的国家。政府非常重视培养残疾人体育工作人员和辅导教师，为残疾人开展体育活动提供专用场地、器材等设施。科隆体育学院为了培训残疾人体育教师，在本科学制的基本学习阶段就把残疾人体育列为两个重点选修的内容之一，设置了专门的残疾人体育教师讲授医学康复、残疾人心理学、残疾人教育学以及适用于残疾人各项运动教学法等课程。在德国由残疾人联盟

负责领导残疾人体育活动，几乎每个城市的体育俱乐部都设有残疾人体育组织，每个组织都有固定的活动场地，由经过专门训练的教练辅导，并在医务人员的建议下，根据残疾人的身体状况，开展能适应的体育项目，目前已开展 40 多种。瑞典成立了残疾人体育协会，下设 250 个俱乐部，负责组织和指导残疾人的体育锻炼和比赛。

在欧美许多残疾人康复中心里，都有为残疾人设置的专门运动场地和训练器材。除此之外，康复中心还专门配备了方便残疾人使用的器械，如接送残疾人上下游泳池的升降椅、专用扶手、运动用假肢、乘轮椅残疾人专用篮球场地等。

今年 37 岁的加拿大运动员里克·汉森曾被加拿大政府授予“最杰出的运动员”的光荣称号。他 15 岁的时候特别爱好体育运动，想当一名体育名星，不幸的是在一次外出时遇到了车祸，经过抢救治疗，他双腿残废，成了一个终生瘫痪的残疾人。无情的打击使他一度失去了生活的勇气。但汉森很快就明白了痛苦、颓丧并不能代替一切，他想到了那些正在一步步学习走路的孩子。人生不就是这样学习、积累、前进的吗？他恢复了理智：我双腿虽然瘫痪了，但还有一双强健的手，要用手使自己重新站起来，重新走向生活。就这样，汉森在轮椅运动教练帮助下，进行了刻苦的锻炼，克服了许多意想不到的困难。后来，他又到了温哥华，在哥伦比亚大学攻读体育运动专业，获得了大学体育学士学位，光荣地成为加拿大第一个取得大学体育学士学位的残疾人。接着，他又担任了篮球、排球、棒球、滑雪等体育项目的教练。

为进一步扩大残疾人运动的影响，里克·汉森决定作环球旅行，用他那轮椅展示残疾人战胜自我、热爱生活的风采。

他计划跨过五大洲，游历几十个国家，总行程4万多公里。1985年3月21日里克·汉森从温哥华出发，开始了全球旅行。这项此举在加拿大引起了轰动，也引起了世界范围的广泛注意。1986年，汉森到了中国，这是他所到的第31个国家。他说，把每个残疾人的梦变为现实。只要拿定主意，坚持朝着既定的方向努力，目标就一定能够实现！

亚洲的残疾人体育运动也已经有了30多年的历史，在一些经济比较发达的国家如日本、韩国、泰国以及香港、台湾等地区得到较快的发展。远东及南太平洋地区残疾人运动会联合会就是专门组织亚洲残疾人体育活动的洲际体育组织。日本、韩国等国家成功地举办了世界残疾人运动会，推动了亚洲残疾人体育事业的发展。

日本开展残疾人体育活动已有较长的历史，残疾人体育运动非常活跃。北九州大分县是日本残疾人体育运动的发源地，已故医学博士中村裕，是日本残疾人体育运动和康复事业的创始人。日本政府对开展残疾人体育运动极为重视，每年10月份举行一次全日本国民残疾人体育运动大会。运动员的年龄从十几岁到五六十岁，男女老少都有。运动员中有盲人、聋人、侏儒、肢残人、瘫痪人和患有严重大脑性麻痹的残疾人。

日本非常重视轮椅篮球运动的开展，全国已有80多个篮球队，经常参加国际轮椅篮球赛。中村裕曾说过，日本是通过轮椅篮球运动的开展，从而加深了政府和社会对发展残疾人体育运动重要意义的认识和理解。1981年由中村裕倡议在大分县举办了第一届国际轮椅马拉松邀请赛，来自世界各地的许多残疾人运动员参加了这次体育盛会。日本大分县国际

轮椅马拉松邀请赛已成为残疾人国际轮椅马拉松的传统比赛项目,每年11月举行一次,并且已得到世界残疾人体育组织的承认和支持。

第三节 国际残疾人体育组织

由于残疾人的种类不同,因此在体育比赛的制度和规则等方面存在着很大的差异。为了更好地促进不同类型的残疾人开展体育活动,国际上成立了许多残疾人体育组织,有综合类组织,也有单一类组织。各个组织分别担负着一类或几类残疾人的体育工作,这些组织除做好世界残疾人体育宣传、交流外,还承办残疾人运动会。

一、国际残疾人体育联合会

国际残疾人体育联合会简称ISOD,总部设在瑞典,主席为西班牙人卡柏扎斯。该组织的宗旨和任务是:促进世界残疾人体育运动的发展,加强各国残疾人运动员之间的友谊和相互间的了解,培养“更高、更快、更强”的奥林匹克精神。国际残疾人体育联合会曾多次举办残疾人体育运动讲习班,积极宣传并开展残疾人体育运动,组织各国残疾人运动员、教练员和残疾人体育工作者之间的交流活动等。自国际残疾人联合会成立以来,已举办过多届世界残疾人运动会。该组织现有50多个会员国,中国残疾人体育协会是该组织的正式会员。

二、国际聋人体育联合会

国际聋人体育联合会简称CISS,成立于1924年,总部设