

NANJING
2014
YOUTH OLYMPIC GAMES™



YOG
DNA

青少年 青奥读本

第二届夏季青年奥林匹克运动会组织委员会

唯一指定读本
小学版

◎本书编写组 编

NANJING 2014



青少年青奥读本

第二届夏季青年奥林匹克运动会组织委员会

唯一指定读本

小学版

©本书编写组



图书在版编目 (CIP) 数据

青少年青奥读本. 小学版 / 本书编写组编. — 南京:
江苏科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5537-1579-7

I. ①青… II. ①本… III. ①奥运会—少儿读物
IV. ①G811.21-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第161115号

青少年青奥读本 (小学版)

编 者	本书编写组
策 划 编 辑	左晓红 孙荣洁
责 任 编 辑	冯 青 陈 涛
助 理 编 辑	朱 昊
责 任 校 对	郝慧华
责 任 监 制	曹叶平 方 晨

出 版 发 行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
照 排	江苏凤凰制版有限公司
印 刷	扬中市印刷有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	4.75
字 数	80 000
版 次	2013年8月第1版
印 次	2013年8月第1次印刷

标 准 书 号	ISBN 978-7-5537-1579-7
定 价	12.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



《青少年青奥读本》

编委会名单

主 任：杨卫泽 季建业

副主任：陈海燕 郑泽光 刘以安 徐 宁 徐锦辉

戚 鲁 徐传德

主 编：徐传德 金国华

副主编：周 旭 戴 华 舒建平 李 恕 匡导球

郑建宁 徐 达 吴晓茅 丁 鹏

编 委：朱长会 朱华林 徐 俊 黄楚中 李保平

申曙光 丁 铭 焦 勇 唐建荣 徐 巍

葛孝先 单晓峰 王旺林 周文海

撰 稿：章 宏 赵一明 汪易成 杨 菁 程 洁

周 晴 叶 微 王 格

审 稿：史国生 赵贵林 范 源 张 乐 陈永进

阙晶晶 赵 华 计 华



序

中共江苏省委常委、南京市委书记、
南京青奥组委执行主席

杨卫泽

“六朝古都、十朝都会”的南京素有“天下文枢”之美誉，她文化底蕴丰厚，秉承重视教育的优良传统，在全球日益重视科技教育人才资源转化为现实生产力的当今时代，教育也因此成为南京城市发展的“第一基础”。体育与文化教育原本融为一体，国际奥委会为青少年量身打造的文化教育品牌——青奥会，与我们这座为之骄傲的历史名城、文化名城、教育名城结缘，值得广大青少年为之欢欣鼓舞。

为了更好地在各中小学校和广大青少年学生中宣传、推广、普及奥林匹克精神和青奥会的价值理念，《青少年青奥读本》正式公开发行了，这是广大青少年朋友们展现青春活力的行动指南，是各中小学校开展奥林匹克教育、开拓国际视野的良好教材。希望全市各中小学校，特别是广大青少年学生积极行动起来，以“青春活力、参与共享、文化融合、智慧创意、绿色低碳、平安勤廉”的办会理念为指导，以时不我待、只争朝夕的精神状态，致力于传播“卓越、友谊、尊重”的奥林匹克价值观，唱响“分享青春 共筑未来”的青奥旋律，致力于开展阳光体育运动，实现奥林匹克理想，传承奥林匹克精神，致力于开展志愿服务活动，倡导健康文明的社会风尚，铸造新时期南京城市精神，致力于凸显南京深厚的文化底蕴和内在的教育品质，向世界展示“教育与青奥共融、青春与青奥同行”的时代风采，为把南京青奥会办成参与最广泛、活力最强劲、创意最新颖、特色最鲜明、青年最欢迎的青春盛会、体育盛会、教育盛会、文化盛会作出应有的贡献，共同谱写人文青奥、人文南京的新篇章！



青少年 青奥读本

第二届夏季青年奥林匹克运动会组织委员会

唯一指定读本

目录 Contents

第一章 红色灿烂篇——所有人的青奥

- 01 全世界的青奥 \ 02
- 02 创新推动青奥 \ 05
- 03 世界文化交流 \ 08
- 04 南京青奥舞台 \ 11
- 主题活动方案一 \ 14

第二章 黑色超越篇——奔跑迈向青奥

- 05 体育知识我知道 \ 16
- 06 体育运动我参加 \ 19
- 07 运动健体我最美 \ 22
- 08 超越自己我能行 \ 25
- 主题活动方案二 \ 28

第三章 绿色希望篇——绿色健康青奥

- 09 积极乐观的生活态度 \ 30
- 10 健康生活好习惯 \ 33
- 11 和谐交往好处多 \ 36
- 12 低碳环保新南京 \ 39
- 主题活动方案三 \ 42

第四章 蓝色博爱篇——携手支持青奥

- 13 我是热情东道主 \ 44
- 14 宣传青奥共参与 \ 47
- 15 志愿行动最光荣 \ 50
- 16 博爱南京好少年 \ 53
- 主题活动方案四 \ 56

第五章 黄色辉煌篇——快乐分享青奥

- 17 与青奥共成长 \ 58
- 18 青奥持续发展 \ 61
- 19 继承青奥文化 \ 64
- 20 奥运匹克精神 \ 67
- 主题活动方案五 \ 70



第一章

红色灿烂篇——

所有人的青奥





青奥时刻

同学们，你知道图中这个人是谁吗？他就是“青奥之父”——雅克·罗格。

2001 年，比利时人雅克·罗格接替萨马兰奇，当选为国际奥委会主席。他曾参加过三届奥运会，夺得了帆船项目的一次世界冠军、两次世界亚军，担任了 12 年欧洲奥委会主席。雅克·罗格先生当选国际奥委会主席后，便提出了举办青奥会的设想。

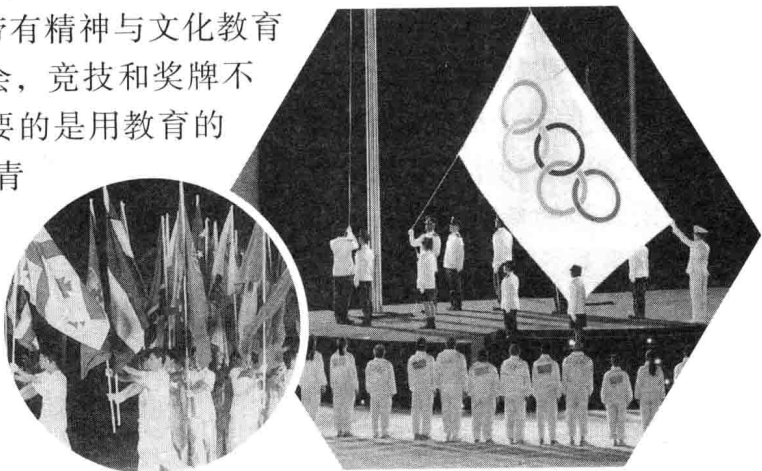


青奥课堂

青奥会一共有八大目标：第一，将全世界的青少年运动员们集合起来，并为他们而欢庆。第二，用一种独特而有力的方式来推广奥林匹克精神。第三，以一种创新的形式激发关于奥林匹克精神和社会挑战的教育讨论。第四，在节日般融洽欢快的气氛中分享世界各地的文化。第五，向世界各地不同青少年团体推广奥林匹克精神。第六，提升青少年体育运动意识和参与感。第七，在奥林匹克运动发展中，为年轻人打造一个创新的平台。第八，成为能代表国际最高运动水平的赛事之一。

在青奥会的颁奖仪式上，只出现奥林匹克会旗和会歌，而不奏优胜者的国歌，不升优胜者的国旗。这就是青奥会最大的创新——淡化竞技而注重运动的教育和文化功能。青奥会通过这种与众不同的形式告

诉全世界，作为带有精神与文化教育实践过程的青奥会，竞技和奖牌不是最重要的，重要的是用教育的手段，让更多的青少年参与奥运会，感受奥林匹克精神，领悟奥林匹克内涵。



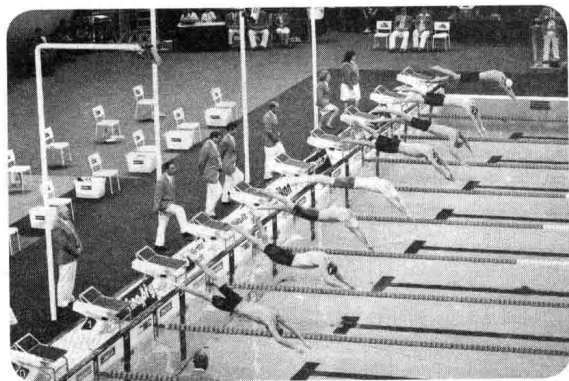
青奥体验

读读下面这些发生在新加坡青奥会上的故事，你一定会明白青奥会的意义。

2 000 米障碍赛，乌克兰姑娘赖塔跌倒，爬起，又跌倒，再爬起。膝盖滴血的她顾不得止血，憋着劲儿连超了几个对手，不可思议地锁定了资格赛第三名，为自己赢得了继续前进的机会。这对于足球场上的铁血硬汉们来说可能是家常便饭，但对于一个仍在上学的 17 岁姑娘殊为不易。“当我爬起来后，尽管落后很多，但我一再提醒自己坚持住，坚持住，还有希望，不能放弃，一定要表现最好的自己。”满脸疲惫的赖塔公开

了她成功的秘诀。她表示，为了青奥会，她放弃了暑假，顶着比往年更热的酷暑，硬着头皮苦练了两个多月。终于，她的坚持和努力得到了回报。

17 岁的西马跃入游泳池的碧水中，然后被对手远远甩在身后。当他触壁的时候，游得



最快的人已经在水里等了 24 秒了。可是这有什么关系呢？这个从西非利比里亚长途跋涉来的孩子，已经创造了属于他自己的历史和祖国的游泳史。这是他第一次在游泳池里游泳，平时他在河里一边训练一边抓鱼和螃蟹。这也是利比里亚第一次有游泳选手参加国际比赛。参与已经让他很快乐，他的参赛也在告诉世界：更好的体育设施是非洲地区孩子们共同的期盼。



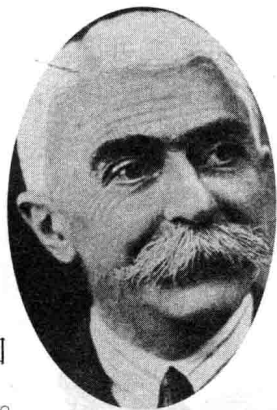
游 泳

游泳 (Swimming) 是体育运动项目之一。现代游泳运动起源于英国，18 世纪初传到法国，继而成为风靡欧洲的运动。它大致分为：实用游泳、竞技游泳、花样游泳。

青奥会游泳项目包括自由泳、蛙泳、仰泳、蝶泳和混合泳，均有个人赛和接力赛。其中，男女混合 4×100 米自由泳接力和 4×100 米混合泳接力这两个项目是 2010 年新加坡青奥会首创。



1892 年 11 月 25 日，现代奥林匹克运动的创始人法国教育家皮埃尔·德·顾拜旦发表了一篇精彩演讲，后来被人们称为《奥林匹克宣言》。其中提到奥林匹克精神就是“相互理解、友谊长久、团结一致和公平竞争”，而青奥会的产生就是要回归到现代奥林匹克运动，回归到奥运会起源的初衷。



请你查阅顾拜旦的《奥林匹克宣言》和相关资料，想想为什么说青奥会的举办是对奥林匹克精神的回归？和小伙伴一起合作起草一份自己的“青奥宣言”吧！



青奥时刻

青奥会的“生日”——

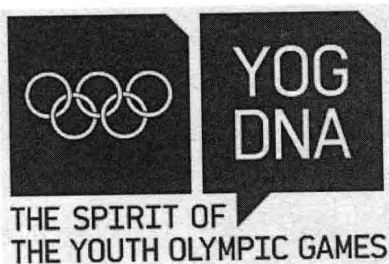
2007 年 7 月 5 日，国际奥委会第 119 次全会上各国代表一致通过了创办青少年奥运会的建议。青奥会终于诞生了！

如果你有机会和别人说起青奥会，那么它的这些特点你不得不说：

第一，青奥会由城市申办和举办。国际奥委会要求举办城市需要用现有的体育和文化教育设施，尽可能减少对城市市民生活的干扰。

第二，青奥会更重视文化教育交流。国际奥委会特别强调在青奥会中文化教育和体育竞技同样重要，二者必须完美融合。

第三，青奥会致力于传播奥林匹克精神。在青少年中广泛传播“卓越、友谊、尊重”的奥林匹克理念，使之成为青少年的共同理想；树立健康向上的青少年榜样，鼓励和引导青少年积极参与体育运动，在参与、互动、共享氛围中快乐地成长。



青奥课堂

在青奥会赛场上你会看到很多奥运会上看不到的比赛项目和比赛形式，比如 3 对 3 街头篮球、游泳男女混合接力、径赛异程接力以及由不同国籍的选手组队参赛，等等。“青奥之父”罗格说：“我们需要给奥运项目注入活力，我们需要根据年轻人的喜好来设置奥运项目，青奥会的创新可能会被运用到未来的奥运会中。”青奥会是与众不同的体育盛会，因为它有着与众不同的原则：

创新原则：青奥会的宗旨在于吸引青少年，认识体育运动的乐趣，进而为实现参加奥运会的梦想而努力奋斗。青奥会的意义不仅在于运动，更重要的是对青少年运动员进行奥林匹克价值观、健康生活方式和社会责任的教育。



淡化奖牌原则：青奥会不是小型奥运会，它更注重让奥林匹克精神深入青少年的心灵。“青奥会必须有趣，不能太严肃，不应该有传统奥运会的那种沉重。”罗格先生为青奥会制定的准则是运动员是否在赛会期间感到快乐。

育人原则：除了举行体育赛事之外，青奥会会推出一系列文化与教育项目。年轻的运动员在学习、发现与分享的过程中，可以掌握发

展职业生涯的相关技能，待其体育生涯结束后能够顺利融入社会，拥有职业技能和健康的态度。

节俭原则：国际奥委会要求青奥会承办城市要充分利用已有的体育场馆设施，除非确实没有可供比赛的场馆，原则上不新建体育场馆。

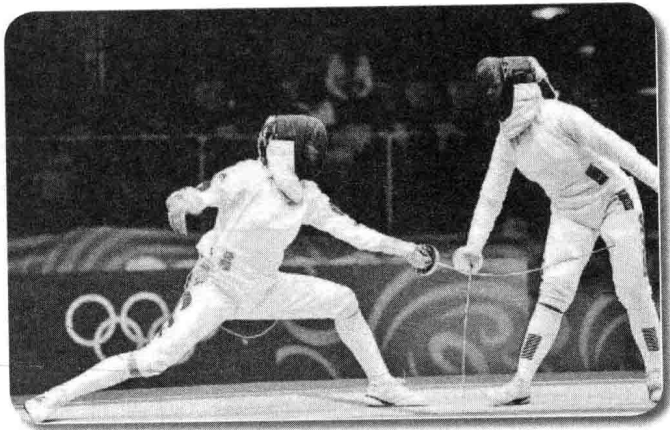


赛场借剑

左手执剑的罗塞贝尔在新加坡青奥会男子花剑预赛中，手中的剑出了故障，他需要换一把剑才能继续参赛，然而，他偏偏没有备用剑。之前曾与他交锋过的意大利运动员鲁佩里，恰好也是左手剑客，见此情形，便把自己的剑借给了罗塞贝尔。鲁佩里豪爽地说：“罗塞贝尔的剑坏了，

他只有一把，只有借剑才能比赛。我希望他继续下去，于是把剑借给了他。”“一切都得感谢我的意大利对手鲁佩里借给我比赛用剑，使我能比完男子花剑预赛。”

国际剑联资深技术官员波普说：“如果在奥运会上，这种事绝对不会发生。如果你没有比赛器械，就不能比赛。不过这是青奥会，我们能做调整。”



青奥项目

田 径

田径（Athletics）或称田径运动，是田赛、径赛和全能比赛的统称。以高度和距离长度计算成绩的跳跃、投掷项目叫“田赛”；以时间计算成绩的竞走和跑的项目叫“径赛”。

青奥会的田径比赛由36个男子和女子项目组成。径赛包括1000米和3000米，另外还有2000米障碍赛。田赛共有8项——4项跳跃和4项投掷。

青奥课堂

青奥会的诞生离不开创新。

同学们，请你收集第一届青奥会中关于比赛项目和赛制创新的资料，对它们进行归纳，以表格的形式展现出来。并且请你做一个小小讲解员，向你身边的亲人和朋友宣传、讲解这些与奥运会不同的、有趣的比赛项目和赛制，这样你也是在参与青奥呢！

03 世界文化交流



青奥时刻

南京申办青奥会足迹：
2009年2月，六朝古都南京正式向国际奥委会递交申办2014年第二届夏季青年奥运会的申請。

2009年4月14日，南京2014年青奥会申办工作委员会正式成立。许多体坛知名人士如李玲蔚、邓亚萍、杨扬等都是委员会的成员。

2009年8月27日，南京青奥会向国际奥委会递交了中、英、法3个文本的申办报告。两个月后，南京完成了青奥会财政预算报告。2009年11月，上万名青少年汇聚南京奥体中心，展示了南京百万青少年对青奥会的期盼。

2009年12月1日，国际奥委会评估委员会对南京的申办条件及申办工作给予了肯定。

南京申办青奥会，得到了全市人民的积极响应和高度支持。南京市民对南京申办青奥会的支持率达97.3%。



青奥课堂

青奥会的最大特色是什么？当然是——世界文化交流的盛会。

利用活动进行对外文化传播。青奥会期间，古城南京不仅要组织好开幕式和闭幕式、奥林匹克教育课堂、体育与健康论坛、冠军成长讲座等各种体育文化教育活动，还要用独特的具有东道主国家风情和地域特色的文化活动，彰显南京青奥会的与众不同。

提高城市的演绎和创新能力。南京青奥会倡导“两种能力”：一种能力是文化的演绎能力，也就是说南京青奥会要用最精彩的内容、最精湛的表演来展现南京青奥的精彩；另一种能力是文化的创新能力，南京青奥会要结合国际奥委会的要求和南京历史文化底蕴，创造性地设计其文化教育活动内容。



注重青少年的参与体验，传播健康文化。与奥运会的竞技性和金牌梦有所不同，青奥会更突出参与、体验和互动。如青奥会包含了非运动选手——青年大使和青年报道员。青年大使们年龄在18~25岁之间，代表各国奥委会参加文化与教育计划，并且在青奥会结束后，继续在社区推广奥林匹克价值观。

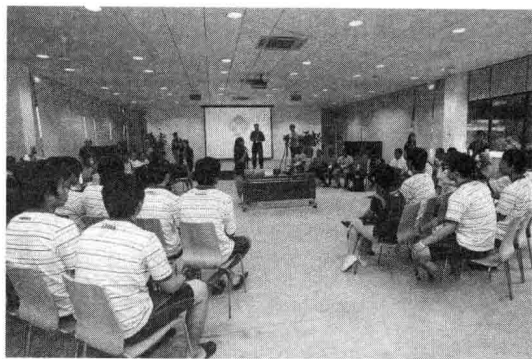


南京最小的对外交流使者

刘益和是汉江路小学的学生，是南京100名对外文化交流使者中最小的成员。2009年夏天，有一个“老外”在他家住了两个多月，老外是个德国人，中文名字叫胡播。胡播第一次来到南京，就爱上了这座美丽的城市。回国以后，刘益和在网上和他谈起了支持南京申办青奥会的想法，两人“一拍即合”。

刘益和与胡播寻思着，要让世界各地的人支持南京申办青奥会，得先让他们了解这座城市。胡播将自己在南京的经历写成文字，和自己拍摄的南京美景一起贴在网站上，并在学校里挂了一个很长的横幅，请大家签名支持。

刘益和给德国哥廷根市的市长迈尔写了一封信，请他支持南京申办



青奥会。大约一个星期后，曾来南京参加过名城会的迈尔就在胡播提供的横幅上签下了自己的名字。

他们的努力也引来德国媒体的关注。《哥廷根日报》在报道中说：“哥廷根市长迈尔先生有意支持中国城市南京申办 2014 年奥林匹克青年运动会，市长希望哥廷根市民们一起到新市政厅内参加签名活动。”



体 操

体操 (Gymnastics) 是一项需要运动员在地板、器械或空中完成规定动作，展示自己的柔韧性、敏捷性和力量，以征服裁判和观众的运动项目。体操可分为基本体操和竞技性体操两大类。竞技性体操包括竞技体操、艺术体操、技巧、健美操、蹦床五项运动。竞技体操根据动作的难度等级和完成质量评分，而艺术体操又增加了“艺术性”这项标准。



包饺子、搓元宵、捏泥人、织麻布、抖空竹、滚铁环、踢毽子、扭秧歌、打太极……这些可是我们中国人特有的才艺。

从今天开始；选择你感兴趣的一种，赶快向你身边的“能人”学习其中的一项吧，让自己不仅成为咱们传统文化的接班人，更能够在青奥会期间和来自世界各地的青少年朋友们分享我们的文化。

04 南京青奥舞台



青奥时刻

2010年2月11日凌晨4时许，在南京紫金山麓的国际会议中心内，人们彻夜未眠，焦急地等待着国际奥委会第122次全会的投票结果。

“南京！”当电视上国际奥委会主席罗格缓慢而清晰地说出这两个字时，大厅内的人们一起欢呼起来……

“一个人不能没有理想和抱负，一座城市同样不能没有理想和抱负！”经历了5天5夜的高度紧张之后，时任南京市委书记朱善璐百感交集地说，“正是有了为理想和抱负矢志不渝的奋斗精神，有了‘第一才能赢’的拼搏精神，有了同心同德、团结协作的精神，有了一支特别能吃苦、能战斗、能攻坚的队伍，我们才能顶住压力，赢得了这场艰难的角逐。”



青奥课堂

丰富多彩的文化舞台

世界传统节日体验：青奥会期间，将挑选具有代表性的10~12个民族传统节日，每天模拟一个节日，由选出的各国青少年代表轮流主持、策划当天的活动，邀请青奥村居民参加，开展追溯节日起源、讲述节日