

体育与健康

(北方版)

王玉林 张 冰 李印东 主编

0100011
0010010001010010001110
1000 1011
011010101000001110
0010001110
10001010 0100011
0001110
010010001011
0001110
0101001 0001110
0100011
001001
1000
01101010
100100011
10001010
0001110
0100100010
0001110
10101001 00
0100011



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

体育与健康

(北方版)

王玉林 张 冰 李印东 主编
王 欣 王华锋 张颖洁 罗京宁 副主编

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 提 要

本书结合北方学校体育发展基础、地域体育特色，并吸收了最新体育与健康的教育理论，编写而成北方版的《体育与健康》课程教材。

本教材从体育与健康、体育与兴趣、体育与生存三部分内容进行编写，旨在让学生懂得遵守体育的基本规律，掌握体育的基本原则，学会正确学习体育的基本途径，懂得欣赏体育的魅力，培养学生的体育兴趣，促进学生树立科学体育锻炼的意识，为终身体育习惯养成奠定坚实的基础。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

体育与健康（北方版）/ 王玉林，张冰，李印东主编. —北京：电子工业出版社，2013.1
ISBN 978-7-121-18109-2

I. ①体… II. ①王… ②张… ③李… III. ①体育—中等专业学校—教材 ②健康教育—中等专业学校—教材 IV. ①G634.961

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 204255 号

策划编辑：施玉新

责任编辑：郝黎明 文字编辑：裴 杰

印 刷：北京京师印务有限公司

装 订：北京京师印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：787×1 092 1/16 印张：14 字数：358.4 千字

印 次：2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价：26.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

《体育与健康》

主 编：王玉林 张 冰 李印东

副主编：王 欣 王华锋 张颖洁 罗京宁

参 编：郭惠珍 马勇志 刘立伟 张志新

董 刚 苏剑明 邢 钰 李 钦

姜 来 李成伟 王骏昇 刘 洋

胡平清 祁 珂 沈海波 郑 尉

石 悦 董 菲 张碧芳 崔佳佳

前言



《体育与健康》课程是职业院校学生必修的一门公共基础课。本教材作者结合现代体育教育理论、体育与健康最新发展,以及综合当今学生体育兴趣、体育技能、体育素质和北方地区学校体育基础、体育设施等基本情况,进行了《体育与健康》北方版教材的编写。

在编写教材之前,我们较广泛听取了不同学校体育教师的意见,并参阅了近几年的多种《体育与健康》课程教材版本,拟定了编写该教材的编写原则,既要体现其基础性、实用性,又要兼顾其时代性。该教材分为体育与健康理论、体育基本素质发展、协作与对抗体育、健身与健美、娱乐体育、生存与技击,共6章。我们既注重教材的严谨性,又重视教材的生动性、直观性;既注重教材的教学指导价值,又重视教材对学生的课外体育拓展、延伸的引导价值;既注重教材内容的继承性,又重视教材的时代体育特色,凝结了参编一线体育教师多年教学实践的经验总结。

本教材内容丰富,具有实用性、指导性强的特点。它既服务于职业院校体育与健康课程的教材需要,又可作为其他初高中学校,甚至大中专学校的体育参考教材,具有较广泛的适用性。

由于我们的编写经验、写作水平和工作能力的限制,教材可能还存在着许多不足,因此希望各位同仁、教师和广大使用者对该教材提出宝贵意见,在此,表示衷心的感谢。

编者

2012年12月



目 录



第 1 章 体育与健康理论	1
1.1 当代体育与健康	1
1.1.1 生活方式急剧变化产生的问题	1
1.1.2 现代生活方式突显体育的重要性	4
1.1.3 学校体育的目标任务	5
1.1.4 现代奥林匹克运动	6
1.2 健康	13
1.2.1 健康概述	13
1.2.2 亚健康	15
1.2.3 体质与健康	16
1.2.4 健康心理的标准	17
1.3 体育锻炼与身体健康	18
1.3.1 科学健身的基本原则	18
1.3.2 自我锻炼计划的制订	19
1.3.3 运动处方的制订	20
1.3.4 体育锻炼的卫生要求	22
1.4 体能锻炼与体质评价	24
1.4.1 体能	24
1.4.2 体能评价体系介绍	27
1.5 常见运动损伤及其预防	31
1.5.1 运动损伤的特点	31
1.5.2 急性运动创伤的预防与治疗	32
第 2 章 体育基本素质发展	34
2.1 田径	34
2.1.1 跑的基本技术	34
2.1.2 短跑	36
2.1.3 跨栏跑	36
2.1.4 接力跑	37
2.1.5 耐力跑	38
2.1.6 跳远	39
2.1.7 投掷	42
2.2 体操运动	46

2.2.1	体操运动发展概述	47
2.2.2	体操对学生身体素质发展的意义	47
2.2.3	体操垫上运动技能	48
2.2.4	支撑与悬垂	52
2.2.5	支撑跳跃	58
第3章	协作与对抗体育	63
3.1	足球	63
3.1.1	足球发展历史简况	63
3.1.2	足球基本技术	64
3.1.3	足球基本战术	73
3.1.4	娱乐性对抗比赛	74
3.2	篮球	75
3.2.1	篮球运动概述	75
3.2.2	熟悉球性	76
3.2.3	篮球技术	79
3.2.4	篮球基本战术	88
3.2.5	街头篮球	92
3.2.6	初学者如何打篮球比赛	93
3.3	排球	93
3.3.1	排球运动概述	93
3.3.2	排球基本技术	94
3.3.3	排球基本战术	102
3.3.4	娱乐性排球比赛	104
第4章	健身与健美	105
4.1	健美操	105
4.1.1	健美操概述	105
4.1.2	健美操教学内容	105
4.1.3	健身操成套范例	106
4.2	武术	109
4.2.1	武术概述	109
4.2.2	武术基本技术	109
4.2.3	武术基本动作组合	113
4.2.4	武术基础长拳(完整套路的演示,共两段20个动作)	116
4.2.5	组织课内或校园武术比赛	117
第5章	娱乐体育	119
5.1	乒乓球	119
5.1.1	乒乓球概述	119
5.1.2	乒乓球运动基础知识	119
5.1.3	乒乓球基本步法	120
5.1.4	乒乓球基本技术	121

5.1.5	乒乓球基本战术	127
5.1.6	比赛组织方法	128
5.2	羽毛球	128
5.2.1	羽毛球运动概述	128
5.2.2	羽毛球基本技术 (实例均以右手持拍)	129
5.2.3	羽毛球基本战术	136
5.2.4	比赛组织方法	136
5.3	网球	137
5.3.1	网球运动概述	137
5.3.2	网球入门基础	138
5.3.3	网球基本技术	139
5.3.4	发球技术	142
5.3.5	熟练球性	143
5.3.6	网球专项训练方法	144
5.3.7	网球基本战术	148
5.4	毽球	149
5.4.1	毽球运动概述	149
5.4.2	毽球基本功	149
5.4.3	毽球专项技术	155
5.4.4	毽球基本战术	157
第6章	生存与技击	159
6.1	游泳	159
6.1.1	游泳运动概述	159
6.1.2	游泳的锻炼价值	159
6.1.3	初学游泳	160
6.1.4	蛙泳介绍	161
6.1.5	蛙泳教学进度与安排	165
6.1.6	自由泳介绍	165
6.1.7	游泳安全与自救小常识	170
6.2	散打	171
6.2.1	散打概述	171
6.2.2	武德教育与散打的礼节	172
6.2.3	散打基本技术	173
6.2.4	拳法	174
6.2.5	拳法防守技术	177
6.2.6	腿法	179
6.2.7	摔法	182
6.2.8	散打基本技术训练的方法	183
6.3	户外生存运动	184
6.3.1	户外运动概述	184

6.3.2	户外生存运动的准备	185
6.3.3	户外运动的装备	186
6.3.4	学习地理、方向、风力基本常识	188
6.3.5	搭建帐篷的地理位置	189
6.3.6	结的打法.....	190
6.3.7	发展基本身体素质练习	190
6.3.8	户外生存运动教学大纲	190
6.4	高山滑雪	191
6.4.1	高山滑雪概述	191
6.4.2	初学者学习滑雪前的准备工作	192
6.4.3	初学者学习滑雪必备的基本技能	194
6.4.4	初级滑雪.....	196
6.5	自卫防身术	198
6.5.1	自卫防身术概述	198
6.5.2	基本功	199
6.5.3	基本技术.....	200
6.5.4	基本擒拿与解脱方法	205
6.5.5	保护性倒地和滚翻	210
6.6	短兵	211
6.6.1	短兵运动简介	211
6.6.2	短兵礼节.....	211
6.6.3	短兵礼仪运用	212
6.6.4	短兵基本技术	212

第 1 章

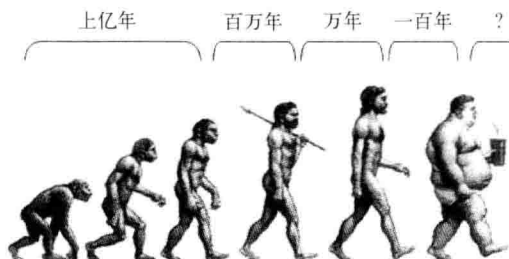
体育与健康

体育与健康理论

1.1 当代体育与健康

1.1.1 生活方式急剧变化产生的问题

改革开放以来，中国城乡居民生活方式发生了巨大的变化。中国经历着一场社会变革，正在从传统社会向现代社会转变，从农业社会向工业社会、信息社会转变，从短缺经济向过剩经济转变，从劳动生产方式经济向休闲生活方式经济转变。在过去的三十年中，我国人民的生活方式发生的变化，超过了历史几千年的总和。从衣食住行、柴米油盐等基本生活细节方面都发生了让人惊叹、惊喜的变化。随着美国“麦当劳”、“肯德基”等一大批外国快餐业进入中国市场，对青少年的饮食结构产生了极大的影响。随着人们经济收入的增加，汽车已经走入到百姓的家庭生活，并对人们的出行产生了极大的影响。随着电视、电话、手机、网络的普及，人与人之间可以足不出户地进行交流、购物、信息沟通，了解地球上任何地区发生的大事件等。这一切都对人们的生活方式产生了极大的影响。



1. 现代生活的第一大敌人——营养过剩

在影响人类健康的各种因素中，不良生活方式高居首位。一项研究表明，人患病的危险有一半是由自己的生活方式造成的。其中，暴饮、暴食、偏食、不运动等导致的体重过重、肥胖，以及由此引起的高血压、高血脂和糖尿病的发病率在逐年增加。



据相关统计,我国成人超重率为 22.8%,肥胖率为 7.1%,估计人数分别为 2 亿和 6000 多万;大城市成人超重率与肥胖率分别高达 30.0%和 12.3%,儿童肥胖率已达 8.1%。与 1992 年相比,成人超重率上升 39%,肥胖率上升 97%。肥胖儿的发展趋势是年龄组越低越多,并且由大城市向中小城市到农村蔓延。

肥胖易引起“三高”的发生,据全国人群调查统计,我国血脂异常患病率为 18.6%,估计现患病人数为 1.6 亿,中、老年人相近,城乡差别不大;高血压患病率为 18.8%,农村患病率上升迅速,城乡差距已不明显,现患高血压人数已达 9000 万;糖尿病患病率为 2.6%,估计现患病人数为 2000 多万,另有近 2000 万人空腹血糖不正常。在 20 世纪 80 年代后期到 20 世纪 90 年代初期的短短 6 年时间里,高血压患者比 1986 年增加了 2 倍,脑血管疾病增加了 3 倍,冠心病则增加了 5 倍。这种患“三高”人群的迅速增多、年龄段呈下降的趋势,无不与生活方式紧密关联。

美国世界观察研究所研究指出,在美国约有 55%的成年人过胖,23%成年人超重,俄罗斯、英国、德国也有类似的现象。超重和肥胖人口在发展中国家也日益增多,如在巴西和哥伦比亚分别有 36%和 41%的超重人口,由此引发的慢性病将加重这些国家的医疗负担。报告还指出,全世界超重人口最近几十年中增长迅速。20 世纪 90 年代,美国为治疗肥胖导致的疾病耗费了 1180 亿美元,远远高于吸烟导致的医疗支出的 470 亿美元。美国医学杂志称,肥胖已经成为美国的一种流行病,平均每年约 30 万人死于与肥胖有关的疾病。

2. 现代生活的第二大敌人——运动不足

人是一种可以制造和使用工具的高级动物。随着蒸汽机的发明,标志着人类进入了一个使用动力机械的时代。人们开始吝惜自己身体内的能量,人变得越来越懒,成了机械的看守人。21 世纪是计算机、智能化电脑、机器人时代,有更多的领域和工作让位给了自动控制系统,甚至阅读、计算、绘画、音乐、设计、下棋等需要高度智力的活动,都可以求助于智能机械,人真是“懒”到了极点。

人类在经历由手工工具→复合工具→动力机→自动控制系统的过程的同时,人的劳动方式也完成了由体力型、半体力型到智力型的变化。当人们得到了丰富的物质财富和精神财富的同时,也丧失了很多宝贵的东西。其损失最大的就是人这个生物体最本质的运动能力。

当今世界的变化确实让人们领略了“眼花缭乱”一词的含义。随着工业化时代的结束,全球信息时代的到来,统治工业化时代长达两个世纪之久的“机器比人重要,经济目标比人的需要重要”的哲学也随之消失,取而代之的是一套截然不同的价值观。人类将开始重新审视“以人为本”的思想理念,以及由此而带来的生活模式,在这一模式中体育运动占据重要地位。从这个意义上讲,人们参与体育运动,不仅仅是维护健康,减少疾病,而是在拯救我们人类自己。

3. 现代生活的第三大敌人——环境危险

现代化社会有三个重要的标志,即工业化、都市化、信息化。这三样东西是人们梦寐以求的,因为它们给我们带来了高质量的生活,然而它们也如同“三剑客”时时跟踪着我们,威胁着我们的安全。从此我们永远地失去了农家田园生活的恬静与安宁,惴惴不安地等待着一个又一个前景未卜的明天。



现代社会正在建立或完善各种预警保障安全系统,给人们以安全感,而每个人和家庭则要把存在的“危险”与防范措施纳入生活方式,为它们付出精力与时间。现在有很多国家在学校、社区里,开设了高楼失火、地震埋陷、抗拒强暴、溺水救护、“第一现场”救助、军事技能训练等各种专门应对危险境地的培训活动,这些都是非常有效的措施。

而体育运动对人们做好承担风险的心理准备有很高的价值,对增强抗拒危险以及在危险环境中的自救能力更有实际的意义。

4. 现代生活的第四大敌人——高度紧张

“紧张”首先源于人们的城市生活。城市是现代生活的摇篮,人们生于斯,长于斯,老于斯,死于斯。然而,城市把人们宠溺、娇惯坏了。各种线路、管道、网络把个人与家庭所需要的资源、能源、信息源源不断地送到每个人面前。停水、停电、停煤气、停电话、停暖气、停闭路电视、停网络、交通中断等都会给人造成巨大的不便。人们会因为这个“停”字焦躁不安,甚至极度愤怒,好像丧失了某种生理功能一样。

日益紧张的生活节奏,以及愈演愈烈的竞争环境,迫使人们付出很大的健康代价以适应生存的需要。多姿多彩的生活内容,生活节奏的快速运转,高科技带给人们便捷生活方式的同时,减少了人们面对面交流的机会,使得人们的感情逐渐淡化,层出不穷的心理问题成为现代社会的一个难以逾越的难关。人们的心理失调,包括焦虑、抑郁、狂躁、自卑和妄想狂五个方面。这些失调的发生与社会生活有着密切的关系。

5. 现代生活的第一恶果——人体结构机能退化

美国著名考古学家托埃·狄库松《未来的人类》一书中,曾悲观地认为人类的躯体正在变得越来越萎缩。英国伦敦大学遗传学教授斯蒂夫·琼斯也认为地球上最高级的动物——人类已经停止发展,人类已经用不着在体貌上再进化。人类已经控制一切。

从猿进化到人,人类站立起来主宰了这个星球。直立姿势给人带来了巨大的进步,如手的解放,劳动工具的使用,但也带来了无穷的麻烦,长期静坐会对消化系统、循环系统不利,出现了只有人类才会生发的痔疮、静脉曲张、大肠炎等疾病。

人类进入到高级文明社会,又产生了一个必须解决的问题,即自然与文化之间的界限。因文化而带来的进化,因文化而获得的高雅,以及出现的因文化而导致的畸形,使人类脱离自然。精致的食物,退化了人类的牙齿;时髦的服装,限制了人们的行动;大量化学药物、生物化学药物和各种射线的使用,损伤着人类的肌体。

今天,到户外去,去过粗放的生活,回归自然,找回人类的本原,已经成为时代的口号,维系着人类的本原和未来,这也是体育的价值所在。关注社会的物质生活、文化生活的极大丰富,为人们参与体育活动,提供了更多的机会和可能,体育已成为现代人内心深处的一种需要,一种基于人类进化进程的需要。

6. 现代生活的第二恶果——亚健康的蔓延

现代生活造就了一个灰色健康群体,也称亚健康群体。我们可以按照成年人的健康状况,将人们分为三个基本的群体,即具有高水平健康与最大能力的完全健康组,有慢性病或隐性病症的亚健康组,以及出现残疾或过早死亡的完全不健康组。亚健康人群在现代化城市中有逐年增加的趋势,在总人口中的比例,一些人估计已高达70%。



人们处于亚健康,其症状包括食欲不振、疲乏无力、失眠多梦、烦躁、易发怒、健忘、胸闷、心悸、头疼、头晕、感觉迟钝、注意力不集中、记忆力下降、思维和想象能力降低、偏执、消极悲观、情绪低沉、犹豫不决、容易沾染坏习惯等。现代生活综合征、双休日综合征、空调综合征、大楼综合征、经济舱综合征、电脑屏幕综合征等形形色色与现代生活有关的病症都属于此列。对于亚健康人群,解除其身心症状或现象,仅靠医疗措施或手段不是非常合适或有效的,而体育的作用就越发显示出它独特的效用。

1.1.2 现代生活方式突显体育的重要性

1. 和谐社会需要体育作为一种稳定剂

在北方某个大城市的一项体育社会学调查表明:“人们加入健身团体后很少与外部发生纠纷,也没有发生或组织过任何集体示威游行活动。群众性健身团体内部基本上不存在与民族、宗教、党派等组织对立现象”。“健身团体成员普遍认为健康的健身团体数量的增加能够促进社会稳定,但健身团体规模宜控制在 50 人左右。大多数群众性健身团体成员认为加入群众性健身团体能够缓解或防止一些社会矛盾产生,同时大多数成员愿意调解出现的社会矛盾”。

2. 社会需要体育运动作为人的全面发展的组成部分

解决人们身心健康问题,最好的办法就是体育运动。而健身运动、消遣娱乐恰恰是治疗亚健康状态的一种最积极、最有效、最可靠的手段,是最方便、最廉价、最快乐的一种。体育运动还我们以强健的体魄和健全的精神,体育运动是防止人体机能结构退化的最重要的手段,有规律的体育锻炼可以革除不良的生活习惯,防止多种疾病的发生,体育运动可以培养健康的人格,体育运动可以培养具有创造性的行为。

3. 人们的健康意识在提高

改革开放 30 多年,我们虽然富庶了、自信了、快乐了,但是最需要的是健康。据最近的一项调查表明,我国的居民 85%以上将健康价值观念放在各项价值观的首位,而过去被人们推崇的权力、冒险、追求卓越等被越来越多的人放弃。那么,健康意识是如何确立起来的呢?

首先,经济和社会发展是正面的动力。它不仅为社会、家庭与个人提供了良好的寻求健康的条件,还从多方面培养了人们良好的健康习惯,推动了“健康促进教育”的普及。我们正在全面建设小康社会,小康是一种健康幸福的社会,没有健康就没有小康。它不仅仅体现在物质层面,也包含了人们精神层面的内容。而无论是物质的小康,还是精神的小康,都必须以人们的身心健康为基本前提。

其次,健康意识的树立,来自伴随着人类疾病的压力。疾病可以改变历史,影响现实,更可以改变人们的观念。我国多少年来已经沒有发生过大规模的传染病疫了,2003 年不期而至的 SARS,给了我们中国人一个警示:健康是不能忽视的,一旦放松警惕,我们遭到的报复与惩罚往往让我们付出几倍、几十倍的代价,而这一代价是要以鲜血和生命来换取的。另外,我国正处在社会经济和文化生活快速发展、变化的历史时期,人们对健康的关



注、健身的需求也在不断提高。因此,体育与健身、体育与健康已成为大众生活不可或缺的部分。

4. 体育成为获取健康的重要手段之一

体育运动和健身娱乐是人们在调整、顺应新的生活节奏时的重要辅助手段。一些实验和社会调查证明,运动员和经常从事体育活动的人,对生活节奏的改变有较强的适应性,表现出较强的自制、快乐、超我、坚韧、敏锐、自信、合群和从容不迫的心理调节能力。

根据全国群众体育现状调查提供的材料,体育人口的各种慢性病的发病率低于非体育人口 7.1%,职业病的发病率只有非体育人口的 17%,呼吸系统疾病的发病率只有非体育人口的 12%,吃药、看病、住院情况的发生率普遍低于非体育人口。同时,他们对自己身体、精神疲劳程度,以及对体力衰退的评价,均优于非体育人口。

健康是一种生命的舞蹈,具有节律的起伏,它不是静止的,而是充满了运动,应在整个生命历程中保持和加强的。健康者是那些不断努力超越自己精神和身体极限的人。要达到健康的这种最高境界,绝非易事。必须重新审视自己的生活方式和生活质量,确立起良好的健康观、环境观、营养观、生活观、休闲观和体育观,才能使我们的生活变得更健康、更科学、更文明、更鲜活、更充满朝气。

1.1.3 学校体育的目标任务

学校体育的目标任务与学校教育目标相一致,体现了体育目标功能与国家对青少年一代教育培养目标的一致性。

1. 坚持“健康第一”原则

1999 年在第三次全国教育工作会议上更加明确提出:学校教育要树立“健康第一”的指导思想。贯彻体育在“健康第一”教育目标中的作用,其目的在于通过体育锻炼促进生长发育,体格健美,身体健康,精神愉悦,帮助学生形成健身、娱乐、生活等方面的多种身体技能;增进体育文化知识,促进良好的思想、品德、行为和生活习惯的形成,使学生在校期间有充沛的精力学习,为他们毕业后能够获得高质量生活奠定某些基础,创造有利的条件。坚持以学生拥有健康的体魄和人格为前提,使教育成为提高整体国民素质的基础,将是今后学校教育改革应遵循的原则。

2. 积极推进素质教育

素质教育是指依据人的发展和社会发展的实际需要,以全面提高全体学生的基本素质为根本目的,以尊重学生主体性和主动精神,注重开发人的智慧潜能,注重形成人的健全个性为根本特征的教育。全面推进素质教育,不仅影响到学生、家长的个体利益,更重要的是它关系到青少年的健康成长,关系到国家和民族的未来。全面提高学生综合素质,同时还应关注学生的个性发展与健康人格的培养等,并且注重学生应变能力、生活能力、独立意识及竞争意识的全面提高。

体育在素质教育中,具有其他学科教学不可替代的作用。它能促使学生智力、体质的发展,培养学生的竞争意识、进取精神和健康的审美观,改善和提高心理素质和社会适应能



力。由于体育教育对人的竞争、友谊、合作、意志与精神方面的培养和锻炼价值,有效地协调体力发展与品德修养之间的关系;挖掘人类的体力潜能,培养未来职业与工作环境所需的各种适应能力等诸多方面,都体现了体育其特殊的教育作用。如何通过体育与健康教育使每个社会成员都成为身心健全发展的人,这是体育教育改革亟待解决的问题。因此,学校体育必须由过去单纯满足“增强体质”、片面追求“生物效应”、“以竞技体育为中心”向全面塑造人的方向转变。

3. 全面实现体育综合功能

众所周知,体育之所以在人们的生活中占有如此重要的地位,关键在于它具有普遍的教育性、适用性和极强的文化感染力。因此,在体育教育中,除了发挥体育“健身”这一本质功能外,在体育教育目标的体系中,还应包括智力、道德、艺术、社交等诸多因素。

为了便于全面推行素质教育,未来体育教育唯有体现体育的多功能,即体育既是健康又是文化,既是训练又是娱乐,既是运动又是教育,既能参与又可观赏的一种社会文化现象,通过体育教育完成对青少年体育的运动教育、健康教育、娱乐教育、余暇教育、品质教育等多重教育功能。

4. 树立终身体育教育理念

“终身教育”是20世纪70年代初由联合国教科文组织终身教育处前处长、成人教育专家保罗·朗格朗提出的一种教育观念,其重要一点是教育要贯穿于人生的始终。所以,要使教育和生活密切地结合起来。“终身教育”被世界各国教育实践者所认同。终身体育教育则必须根据教育工作规律和人生不同年龄阶段的身心发展的特点,科学地安排体育教育的顺序性,合理地组织体育教学与锻炼身体的全过程,使终身体育与终身教育两者相互连接,成为一个有机整体。这就要求体育教育实践,不仅要以获得各种能力为基础,更要注重养成运动习惯和未来生活所需的运动素质,并通过发展个性和培养兴趣,形成符合个人当前和未来需求的健身理念和实践。

1.1.4 现代奥林匹克运动

1. 奥林匹克知识

奥林匹克运动兴起于欧洲资本主义工业化时代。它顺应了社会发展的需要和体育发展的潮流,是人类社会进入工业文明后开始的一项伟大的社会实践。

文艺复兴、宗教改革和启蒙运动,这三大思想文化运动为奥林匹克运动的兴起奠定了思想基础。在三大思想文化运动中,人文主义者发掘和整理了古代希腊体育的丰富遗产,如古代奥运会和其他祭礼竞技、古代雅典体育和斯巴达体育、古希腊身心和谐发展的教育思想、古希腊体育的多种运动手段和方式等。

从文艺复兴时代起,体育已成为一项重要的、不可缺少的教育活动。1423年,意大利人文主义教育家维托里诺创立了一所新式学校,仿效古希腊的体育馆,称之为“体育宫”。该校实行体育、德育和智育并重的方针,开展了丰富多彩的体育活动,成为文艺复兴时代资产阶级教育的代表。



宗教改革和启蒙运动中对教育的探索,更加确立了体育的地位。欧洲宗教改革家、教育家,如马丁·路德、考美纽斯、洛克、卢梭,他们要求教育与体育紧密结合。19世纪以后,英国也开始了一系列的教育改革,其中以阿诺尔德在拉格比公学的改革最为成功。他创立了“竞技运动自治”制度,充分发挥竞技运动的锻炼价值和教育功能。通过该项改革,拉格比公学的学生在充满活力的运动场上,不仅锻炼了强壮的体魄,而且培养了公平竞争、团结友爱、遵守规则、勇敢顽强的思想品德,使校风校纪大为改观。阿诺尔德的改革,牢固地树立了体育在教育中的地位,确立了竞技运动的教育价值和社会价值,为奥林匹克运动的兴起提供了适宜的土壤。

古代奥运会遗址的发掘,唤起了人们对奥林匹克运动的向往。英、法、德等国的学者都希望进入希腊寻找古代奥运会的遗迹,但由于土耳其人的封锁,这一愿望未能实现。直到1766年,英国学者钱德勒才被允许进入希腊实地考察。他发现了古代奥运会的遗址。1828年,支援希腊反抗土耳其侵略的法国兵团中的随军学者,在奥林匹亚遗址进行发掘,随后将一批珍贵的文物运到法国卢浮宫展览。

1852年1月10日,德国柏林大学教授库尔提乌斯在遍访伯罗奔尼撒半岛回国后,发表了有关古代奥运会的长篇演说,在社会上引起较大反响。1871年,德国与希腊达成全面发掘古代奥运会遗址的条约。1875—1881年,由库尔提乌斯率领的德国学者对奥林匹亚进行了为期6年的发掘。1881年,古代奥运会遗址的主要设施终于重见天日。1887年,在柏林展出从奥林匹亚发掘出的大量文物,激起了人们对奥林匹克运动的憧憬,人们期望奥运会尽快回到现实中来。

体育的国际化趋势,为奥林匹克运动的产生创造了条件。19世纪后半叶,体育超越国界,出现了国际间的体育交流和比赛,形成了体育国际化趋势。由于国际体育竞赛和相互交流的需要,一些国际性的单项体育组织相继诞生。1881年第一个国际单项体育组织——国际体操联合会成立;1892年国际赛艇联合会和滑冰联盟相继成立。国际体育组织的产生,使运动竞赛摆脱了原来的地方传统,具有国际性。这为现代奥运会的产生创造了条件。

19世纪初期,欧美一些国家为复兴奥运会进行了各种尝试。19世纪30年代,瑞典伦德大学的斯卡图教授曾组办过两次被当地报纸称为“奥运会”的比赛活动。从1849年起,每年一届,英国布鲁克斯博士组办过长达几十年的“奥林匹克节”。

19世纪中叶以后,希腊人渴望借复兴古代奥运会来重振古希腊文明。在希腊国王奥托的支持下,一个名叫扎帕斯的希腊人于1859年10月1日在雅典组织召开了第1届希腊奥林匹克运动会。此后,在1870年、1875年、1887年和1889年,又先后举行了4次希腊奥运会。这在欧洲各国却产生了很大的影响,许多国家的报纸对这几次运动会都做了较为详细的报道,从而引起了远比希腊本土更大的反响,它从正反两方面为奥林匹克运动的兴起积累了经验。

法国教育家顾拜旦是公认的现代奥林匹克创始人,他为奥林匹克运动的诞生和发展做出了卓越贡献。1888年,顾拜旦就任法国学校教育、体育训练筹备委员会秘书长。1889年顾拜旦代表法国参加在美国波士顿举行的国际体育训练大会,进一步了解了世界体育的动态。他认为近代体育的发展正在走向国际化,应该借助古希腊体育的经验和传统影响,推进国际体育发展,于是产生了复兴奥运会的想法。为了实现这一想法,顾拜旦做了大量的工作。

1891年,顾拜旦创办《体育评论》杂志,以此为阵地热情宣传他的主张,对创办奥



运会起了积极的推动作用。1892年,顾拜旦遍访欧洲,宣传奥林匹克理想。同年11月25日在庆祝法国体育运动协会联合会成立5周年大会上,他发表了著名的演说,第一次公开和正式地提出创办现代奥运会的倡议。在演说中,顾拜旦阐明,现代奥运会应该像古代奥运会那样,以团结、和平和友谊为宗旨,但应该比古代奥运会有所发展和有所创新,它应该向一切国家、一切地区和一切民族开放,并在世界各地轮流举办。顾拜旦的倡议,使现代奥运会从一开始便冲破民族和国家的界限,具有鲜明的国际性。1893年,顾拜旦在巴黎召开了一次国际性体育协调会议,团结国际体育人士,讨论创办奥运会的问题。1894年,他还将自己的倡议写成公开信,寄给许多国家的体育俱乐部,得到不少体育俱乐部的支持。

在国际各种因素的促进和顾拜旦的不懈努力下,创办奥运会的各种准备工作终告就绪。1894年6月16—24日,根据顾拜旦的建议,来自美国、英国、俄国、瑞士、西班牙、意大利、比利时、荷兰和希腊等12个国家的49个体育组织的代表,参加了在巴黎索邦神学院举行的国际体育运动代表大会。会议期间,又先后有21个国家致函,向大会表示支持和祝贺。这次会议通过了成立国际奥委会的决议,并从79名正式代表中选出15人任第1届国际奥委会委员。大会决定由奥运会举办国的国际奥委会委员,担任国际奥委会主席。由于首届奥运会定于1896年在希腊首都雅典举行,因此希腊委员维凯拉斯当选国际奥委会第一任主席,顾拜旦任秘书长。大会规定每4年举行一次奥运会,通过了遵循“业余运动”的决议。大会还规定奥运会的比赛项目为田径、水上运动、游泳、赛艇、帆船、击剑、摔跤、拳击、马术、射击、体操、球类运动等。

1896年4月6—15日,第1届现代奥运会终于如期在雅典举行。虽然组织得很不完善,但它却是奥林匹克运动正式诞生的重要标志,具有继往开来的意义。奥林匹克运动终于登上历史舞台,揭开了人类文明史上又一页新的篇章。

2. 中国与奥运会的关系

中国与奥运会的初次接触是在1896年。在第一届奥运会召开前,国际奥委会曾向清政府发出邀请,但当时的清政府正处于内忧外患之中,所以没有应邀参加。1922年,我国王正廷当选为国际奥委会委员;1931年,国际奥委会承认中华全国体育协进会成为“中国奥委会”,此后,中国正式参加了第10、11、14届奥运会。但由于政治、经济、科技文化的落后,均未能取得任何成绩。

1949年中华人民共和国成立后,由于当时国际政治原因,被迫中断了与奥委会的一切联系。1979年,国际奥委会在洛桑正式宣布恢复我国在奥委会的合法地位和权利。中国是奥委会的唯一代表,使用中华人民共和国国歌和国旗,中国台北奥委会作为中国的一个地方机构在国际体育组织中仍留有席位。

1984年,第23届美国洛杉矶奥运会,我国派出了中华人民共和国成立后的第一个代表团,中国于是重返奥运会。射击运动员许海峰以震惊世界的一枪,获得男子手枪速射金牌,实现了中国在奥运会历史上金牌零的突破。在这届奥运会上,中国队共夺得15枚金牌,列金牌总数第四,翻开了中国奥运历史的新篇章。

随后,1988年韩国汉城第24届奥运会上,中国运动员共夺得5枚金牌;1992年西班牙巴塞罗那第25届奥运会上,中国共夺得16枚金牌;1996年美国亚特兰大第26届奥运会上,中国共夺得16枚金牌;2000年澳大利亚悉尼第27届奥运会上,中国共夺