奥林匹克知识市民读本

中共北京市委宣传部、
首都精神文明办公室、
北京奥组委新闻宣传部　　组织编写

北京出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

书　　名:奥林匹克知识市民读本
作　　者：中共北京市委宣传部、
首都精神文明办公室、
北京奥组委新闻宣传部　组织编写
出 版 社：北京出版社
书　　号：ISBN7-200-05986-2/G.2058
原　　价：15.00元
出版日期：2005年5月

致 读 者

中国人民大学人文奥运研究中心执行主任　金元浦

2008年，我们准备将一个什么样的中国和北京呈现给世界?

一个生气蓬勃的中国，一个文明进取的中国；

一个古老而又现代的北京，一个亲切与微笑的北京。

贫弱中国，惨痛记忆：割地赔款、丧权辱国，穷困疫病、民不聊生，闭关锁国、经济凋敝，战争流血、动乱频仍，天灾人祸、满目疮痍……

如今，辉煌中国，百年机缘。2008年的北京奥运会，对于处在重要战略机遇期的中国具有非凡的历史的和现实的意义。它所具有的全民参与的话题具有极为广泛的认同性，显示了很强的民族凝聚力。作为一个巨型的展示会，它所具有的独一无二的全球平台，将吸引全世界的目光聚焦中国。它有可能也应当成为展示和平崛起的强大中国的历史性转折点。

中国古老文化历经5000余年，是世界上唯一从未间断、绵延至今的人类文化的瑰宝，是人类童年时代便已产生的、不可企及也无法再造的世界文明的辉煌顶峰之一。它刚健有为，自强不息。它带着香格里拉的神奇与芬芳，满含着马可·波罗的激情与梦想。现代的北京，更是在灿烂阳光下展示出前所未有的繁荣与美丽，成为古今文化、中西文化交流的胜地。

奥运会是全世界超种族、超文化、超等级、超地域的百姓的巨型狂欢节，是世界各民族文化交融互惠的现实平台。2008年北京奥运会，是历史悠久的奥林匹克与源远流长的中华文明的一次伟大握手，是世界文化与中国文化的一次雄伟交会。“世界给我16天，我给世界5000年。”奥运

会能在13亿人口的中国举行，标志着一百年来的现代奥林匹克运动在历史的一个瞬间获得了巨大的飞跃。这是奥林匹克人文关怀的伟大实践，它开启了奥林匹克运动的新起点，必将在奥运史上写下光辉的一页。

2008年北京奥运会提出了“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”三大理念，这是北京对奥运会的一个贡献。绿色奥运构建了一个以科技创新、观念创新、推动人与自然全面协调发展为特点的宽阔平台。科技奥运建设了一个数字化、信息化的社会环境，将为北京市民生活质量的提高提供强有力的保障。人文奥运是北京向世界提出的具有独特价值的创新理念，是三大理念中的核心和灵魂。它依托于有着5000年悠久历史的中国文化的深厚底蕴，展示了中华文明对奥林匹克精神的开拓与发展。和谐、和睦、和平所包含的天人合一的和谐自然观的观念，是对奥林匹克“更快、更高、更强”的竞技文化的生动补充。奥林匹克主义的精神核心是积极乐观的生活哲学,三大理念恰恰充分体现和保障了这一核心的实现，同时也为我国实施全民教育、建设学习型社会、全面提高我国国民素质提供了推动力。

在当代世界，人类共同面临着人与自然的严峻冲突，环境污染、生态危机、自然灾害等时刻威胁着我们，如何在人与自然之间寻找冲突中的平衡，达到天人合一的和谐状态，就成为人文奥运的探索目标。国际奥委会对此也给予高度关注，在他们新设立的《奥林匹克的总体影响(OGGI)》的奥运会第四报告中，就设立了这样一个研究课题: 举办奥运会对举办国和举办城市在环境、社会文化和经济的和谐发展上所产生的巨大影响，这表明了国际奥委会推动当代社会和谐发展的新动向。

面对即将到来的2008年北京奥运会，我们比任何时候都需要向世界展现出我们作为一个发展中大国的国民风范。在摆脱了一个又一个屈辱的帽子之后，我们不再是任人宰割的弱小国家，要用宽容、豁达、开放、开朗的心态包容世界。我们要充分开发中国传统文化与中国文化的交流和融合。在奥林匹克文化造福中国社会的同时，积极地以中华文化精华来补充和发展奥林匹克文化，从而凸显2008年北京奥运会独一无二的历史价值，为奥运会、为中国也为世界留下宝贵的文化遗产。

作为历史最悠久的礼仪之邦，我们能够做到善邻怀远、亲仁爱人、以和为贵。2008年，每个北京市民都将是魅力北京的一张鲜活的名片。你和我，还有他，一起代表着北京的形象。我们每个人都应提高自身的素质，展现出东方大国亮丽开朗、温柔敦厚的国民风范。

为实现上述愿望，北京市民应对奥林匹克知识有一个基本的了解，于是我们依照策划方案，在有关部门的全力支持下，撰写了本书。书中第1~4章，介绍了奥林匹克的基本知识；第5章扫描了奥运与中国的关系史；第6~7章阐述了北京奥运会的三大理念和实施途径。我们希望读者喜欢这本书，同时对它提出宝贵意见。

本书由主编金元浦与相关同志反复修改编写大纲后，四修其稿，力求内容准确、体例规范、文字通畅。撰稿人员分工如下：第一章：杨琼华；第二章：刘晓帆、李树旺；第三章：刘晓帆、意娜；第四章：刘晓帆；第五章：意娜；第六章：惠鸣、意娜；第七章：郑小九、田文松、张世珍；统稿：金元浦、惠鸣、郑小九、意娜。

感谢北京出版社奥运读物编辑中心的编辑们，是他们的直接参与和辛勤劳动，使本书能以现在的面貌献给读者。

2005年4月23日

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目录

一、古代奥运会
（一）遥远的故事 / 2
（二）回首古赛场 / 5
（三）珍贵的历史遗产 /10

二、现代奥运会
（一）“现代奥林匹克之父”顾拜旦 / 12
（二）奥林匹克精神家园 / 15
（三）解读全程——从奥林匹克大家庭到 OGGI / 19
（四）夏奥会·残奥会·冬奥会 / 29
（五）夏奥会的 28 个赛项 / 37

三、奥林匹克标志
（一）奥林匹克五环标志 / 60
（二）奥林匹克旗 / 61
（三）奥林匹克格言 / 62
（四）《奥林匹克会歌》/ 62
（五）奥运会会徽 / 63
（六）奥运会吉祥物 / 66
（七）奥运会口号 / 68

四、奥运英雄榜
（一）中国奥运英雄 / 70
（二）外国奥运英雄 / 75

五、奥运与中国
（一）初识奥运 / 80
（二）一人参赛 / 81
（三）重返奥坛 / 82
（四）零的突破 / 85
（五）成果赫赫 / 87
（六）申奥成功 / 91

六、北京奥运会的三大理念
（一）北京奥运会的战略目标 /96
（二）绿色奥运 / 98
（三）科技奥运 / 106
（四）人文奥运 / 112
（五）构建和谐社会 / 120

七、携手行动
（一）世界给我 16 天，我给世界 5000 年 / 122
（二）全民健身，利国利民 / 127
（三）创造文明环境，拥抱四海宾朋 / 130

一、古代奥运会

古代奥运会已在历史的长河中消逝了1600多年，但它对世界体育影响深远：它所提倡的奥林匹克理想和奥林匹克精神，构成了今天奥林匹克运动的基本理念；它所创建的竞技运动组织模式，至今被世界各国所效仿和借鉴。因此，了解一些古代奥运会的情况，就成为我们学习奥林匹克基本知识的开篇内容。

（一）遥远的故事

1．古代奥运会的起源

有文字记载的古代奥林匹克运动会，始于公元前776年，结束于公元394年，每4年在古希腊的奥林匹亚地区举办一次，奥林匹克运动会因此而得名。古代奥运会共举办了293届，历时1170年。古代奥运会距今久远，今天已很难准确考证它的形成原因，后人一般从以下两个方面作出推断：

其一，古希腊的神话传说为后人了解古代奥运会的起源提供了线索：我们从一个个内容有别的神话故事中发现，祭神活动是古希腊人生活中的重要内容。每逢祭祀之日，古希腊各个城邦总要举行盛大集会，用歌舞和竞技会等方式对神表达敬意，企盼在神的保佑下，能够风调雨顺、五谷丰登、多打胜仗。古希腊人将名称不同的竞技会，分别献给海神、太阳神等等不同的神，奥运会则是献给众神之首宙斯的，因此是筹办完备、影响最大的第一盛会，并一直延续了1000多年。



众神之首——宙斯

其二，古代奥运会的起源与古希腊当时的社会状况有密切关系：公元前9世纪至8世纪，希腊氏族社会逐步瓦解，城邦制的奴隶社会逐渐形成，古希腊相继建立了200多个城邦。这种城邦就是以一个城市为中心，连同周围的郊区组成的小国家。各个城

邦为了自己的利益，长年相互打仗，而谁拥有身强体壮的士兵，谁就更有把握赢得战争，因此古希腊人十分重视体育锻炼，经常进行体育竞技比赛，古代奥运会便是在这种历史背景下逐渐出现的。

奥运会的举办起到了倡导和平的积极作用。连年的战争遭到古希腊人民的厌恶，于是各城邦达成协议：在举行奥林匹克运动会期间，必须停止一切战争，严禁任何人把武器带入奥林匹亚地区；所有道路一律畅通无阻，任人自由往来，不准侮辱和刁难前去参加盛会的人；任何人不准进行偷盗、抢劫、卖淫等不道德的行为。这就是著名的“奥林匹克神圣休战”。休战的期限由开始时的1个月延至3个月。违背“神圣休战”规定的行为被视为对神灵的背叛，将受到联合城邦的惩罚。



1993年10月25日联合国第48次大会通过的休战标志

“奥林匹克神圣休战”体现了古希腊人追求和平的美好愿望，并对现代奥运会和国际社会产生了深远影响。1992年7月21日，国际奥委会在巴塞罗那召开第99次全会，决定以古希腊为榜样，向国际社会呼吁在奥运会期间实行“奥林匹克神圣休战”。1993年，国际奥委会向联合国提交了“奥林匹克休战议案”。同年10月25日，出席联合国第48次大会的121个国家一致通过了该项提案，要求联合国各成员国在每届奥运会期间和奥运会前后各一周的时间内，放下武器，停止战争，让每4年一次的奥运会，成为世界和平的节日。

2.内涵深刻的体育文化

古希腊的体育传统悠久，体育文化深厚，这也正是古代奥运会得以产生的重要根基。早在公元前7世纪的时候，古希腊就已经有了学校。一些伟大的思想家积极办学布道，在宣传哲学、教育、科学思想的同时，他们也阐述了关于体育的思想。比如，苏格拉底特别重视身体锻炼，他在自己创办的学校里专门开设了“健康学科”，并亲自示教。体育也是柏拉图教育思想的重要内容。他曾提出：12~13岁的少年要进体育学校，进行身体教育和竞技训练；18~20岁的青年要进“青年军训团”，接受军事体育的训练。亚里士多德在西方思想史上第一个论证了体育、德育、智育的关系，主张国家要对儿童进行公共教育，以促进他们身体、德行和智慧的和谐发展。他认为构成幸福的要素有12个，其中的“健康、美、强壮、身体魁梧、良好的竞技道德”等5个要素，都属于体育伦理的内容。



古希腊人崇尚人体的健美

古希腊的普通民众也崇尚体育运动，几乎每个自由的希腊公民都到练身场受过训练，他们认为，这是有教养的表现。古希腊人还崇尚人体的健美，欣赏并追求发达的肌肉、匀称的体形和优异的身体素质，以及从这种健美之躯内迸发出来的巨大力量。要问古希腊人对体育运动意义的理解，也许我们可以用铭刻于奥林匹亚山上的几句铭文来诠释：“如果你想强壮，跑步吧！如果你想健美，跑步吧！如果你想聪明，跑步吧！”

需要全本请访问 www.ertongbook.com

（二）回首古赛场

1．严选严训与裸体竞技

古代奥运会对参赛者的资格有着严格限制：竞技者必须是纯希腊血统的男性，没有受过罚、判过刑。参赛者在比赛前要连续训练10个月以上，最后一个月，各城邦的参赛者集中到伊利斯城邦，在裁判员的监督指导下进行艰苦训练。训练期间，运动员不能吃肉，只吃些无花果、菜汤、素谷之类的食物。训练结束后，裁判员再从身体素质、个人品质等方面对参赛者进行最后的筛选。最后的入选者的名字会被刻在木板上，放置在奥林匹亚最为显眼的地方供观众浏览。比赛前，裁判员还将对全体运动员进行例行训话："如果你们的训练无愧于奥林匹克竞技会；如果你们不因为懒惰和不光彩的行为而丢脸，那就勇敢地前进。如果你们不这样办，那就请便吧！"从这时起，运动员们就不许再退出比赛，否则会被课以很重的罚金。



比赛中的裸体运动员

在最初几届奥运会上，运动员并不是全身裸体比赛的，他们在腰间系着"兜裆布"，相传这是在荷马时代传下来的习惯。然而在公元前720年的第15届奥运会上，一件意外的事件让希腊人迷上了裸体竞技。当时，一位年轻运动员在赛跑中不慎把"兜裆布"掉在跑道上，他不顾观众的哄

笑，坚持跑完了全程。希腊人突然发现：裸体竞技更能体现运动员形体的健美和姿态的动人，大家都开始为他鼓掌欢呼。自此之后，裸体竞技成为风尚。

裸体竞技前，运动员都用橄榄油擦身，既可在烈日下保护皮肤，又显得矫健优美。裸体竞技的风尚对古希腊人的社会文化生活产生了很大的影响，尤其为雕塑艺术提供了素材。古希腊的著名雕塑艺术品，生动地再现了古代奥运会上裸体竞技者的英姿，向人们展示出健美和谐的人体所具有的永恒魅力。

2.裁判员地位显赫

古代奥运会的裁判员荣誉高、权力大，通常只有王宫贵族才有资格担任。在奥运会最初的200年间，只设置了一名裁判员，随着奥运会的发展，到公元前348年第108届奥运会时，裁判员最终确定为10人。

每届奥运会开始前，裁判员需要参加集训，提前学习比赛规则和各种常识。还要在宙斯神像前庄严宣誓，保证不接受贿赂，光明正大履行职责。竞技会前一天，裁判员向希腊各城邦下达“神圣休战”命令。比赛开始后，他们身穿紫色长袍，头戴月桂冠，手握法鞭，指挥奥运会井然有序地进行。

古代奥运会规定：竞赛中有不服裁判者，可向奥运会评议会提出上诉，如果确系误判，判决结果不会更改，但裁判员会被课以罚金。在古代奥运会历史上，裁判员对奥运会的发展传播起了很大作用，判决也较为公正。

3.声名远扬的比赛

古代奥运会的比赛项目，主要是从古希腊传统体育活动中发展而来的。处于初创时期的前13届古代奥运会，只设有短跑一个项目，后来逐渐增加了长跑、武装赛跑、拳击、摔跤、混斗、五项竞技、赛马、战车赛、少年比赛等20多项，且多与军事技术和军事训练有关。比赛时间也从最初的1天延长到15天。现选5个比赛项目简介如下：



古代奥运会体育场遗址

赛跑

赛跑是奥林匹克竞技会设置最早、普及最广泛的项目，其中短跑是第1~13届古代奥运会唯一的比赛项目。比赛距离约为192.25米，以后又增加了往返跑，即跑到终点后，在终点线的石柱处转向折回，其距离是两个跑道的长度，约为384.5米。后来的古代奥运会又增加了长跑项目，距离约为4614米。竞技者两脚前后分开站立在起跑线的条石槽沟上，两脚尖分别放入沟内，身体前倾，传令官一声令下，便向前冲出。公元前520年，第65届古代奥运会将武装赛跑列为正式比赛项目。竞技者身着铠甲，头戴盔帽，脚裹护胫，左手执圆形盾牌，只进行一次往返跑。



古代奥运会上的赛跑



古代奥运会战车赛

战车赛

参加战车比赛需要好车好马。这两样东西在当时都很名贵，赛事又惊险刺激，所以这个项目备受关注，常常引起轰动。

比赛开始前，一名身着绛红色披肩的裁判员、一名传令官和一名吹鼓手带领运动员列队进入赛场。当竞技者经过裁判台时，主持人宣布比赛正式开始。这时全场观众欢声雷动，各自都为自己城邦的战车鼓劲。当时的竞赛规则规定：每辆双轮战车只允许套上4匹战马并由一名骑手驾驭；竞赛全程为12圈，大约14公里，由抽签决定道次；最先到达终点的优胜者将获得一顶神圣的橄榄枝桂冠和一笔可观的财富，诸如战车、马匹、一大罐橄榄油等。

那些获胜的战马也享有特殊待遇：它们死后可葬在主人的墓地，还有为这些马匹建立的青铜雕像呢！



古代奥运会的拳击比赛

拳击

拳击比赛在空旷的平地上即可进行。比赛不按体重分级，不分局数，也不受时间限制，仅允许运动员用拳头或手掌击打对方，双方如果都不愿意弃权，就一直继续下去，直到其中一方被打倒在地，或举起右手表示认输为止。因此，当时竞技会拳击比赛的时间最长，甚至有持续两天才见胜负的情况。拳击运动不仅要求竞技者具有良好的体力，而

且要求具有很高的技巧。开展拳击运动的目的，是为了培养勇敢、强壮的战士。

掷铁饼

掷铁饼是在公元前708年第18届奥运会上被正式列为竞赛项目的，所用铁饼最初是用石头制成，形状略成圆形，且中心厚度较周边大，后来才逐步演变成用各种金属（如铁、铜、铝等类）制作铁饼。铁饼的表面，一般刻有记事的文字，有的还饰有某种造型等。比赛时，竞技者从一个被称为“巴尔比斯”的场地上将铁饼掷出，姿势不限，但不得踩着或超越前方线和侧边的界线。只有投掷得最远并且姿势优美的竞技者，才能获得优胜。



古代奥运会掷铁饼比赛

五项竞技

该项目由短跑、跳远、掷铁饼、掷标枪和摔跤五个单项组合而成，古代奥运会通过它来确定最佳全能运动员，因此最引人注目。一个五项竞技的全能优胜者，不仅要有作为一个战士能跑善跳的矫健身手，还要具备战斗能力以及健美的体形。



古代奥运会五项竞技示意图

（三）珍贵的历史遗产

从公元前4世纪后，到公元前146年，希腊先后被马其顿入侵和罗马人征服，希腊城邦政权的势力被大大削弱。随着社会道德水平的下滑，希腊人在奥运会上为自己所在城邦获取荣誉的积极性明显降低，金钱开始侵蚀体育，腐败现象在奥运会中滋生，古代奥运会逐渐衰落。公元393年，罗马帝国统治者立基督教为国教，禁止一切异教活动；第2年，奥运会被废止。



古代奥运会发源地 —— 希腊奥林匹亚掠影

古代奥运会为人类留下了一笔宝贵的遗产：它所崇尚的和平与友谊的精神、公平竞争的精神、荣誉高于一切的奋进精神、追求人体健美的精神，直接被现代奥林匹克运动继承和发扬着；它所倡导的身心和谐发展的体育文化思想，与我们今天主张的“人文奥运”理念中的一些内容，有着一脉相承之处；它创建的体育赛会模式，深刻地影响着现代奥运会；它规定的4年一次的“奥林匹克周期”，一直是现代奥运会所沿袭的制度……所以，当我们面对这些遗产的时候，心中不由得充满敬意，同时又为在3000多年间，奥林匹克运动穿越人类历史的顽强生命力，感到震撼和鼓舞。

需要全本请访问 www.ertongbook.com