

第一章 体育知识

体育 社会 人生

通过体育知识模块的学习，同学们将全面认识体育锻炼对于健康人生的价值以及体育与健康的学科核心素养，理解体育品德对维护社会规范和树立良好社会风尚的积极作用；了解中国源远流长的体育文化和精彩纷呈的重大赛事，提升作为中华儿女的民族自豪感。倡导同学们在高中阶段积极参与体育活动，全面提高体育与健康的学科核心素养，并将所学到的体育知识和运动技能运用到学习和生活之中，为未来的人生道路奠定坚实的基础。





第一节 体育锻炼

——扬起人生的风帆

特别关注
体育价值
健康人生



· 知识窗

毛泽东（1893—1976），湖南湘潭人，伟大的马克思主义者，无产阶级革命家、战略家、理论家、诗人、书法家，中国共产党、中国人民解放军和中华人民共和国的主要缔造者和领导人。他对马克思列宁主义的发展、军事理论的贡献，以及对中国共产党的理论贡献，被称为“毛泽东思想”。



· 名人名言

体育一道，配德育与智育，而德智皆寄于体，无体是无德智也。

——毛泽东

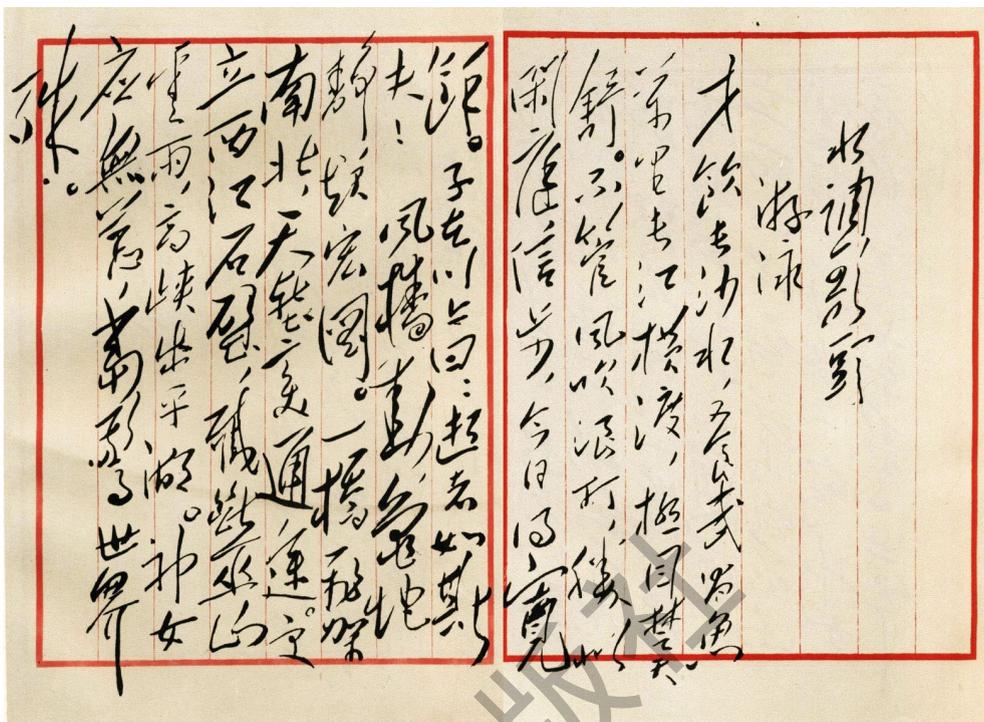
年少时，同学们都有着多姿多彩的梦想，今日雄心勃勃地想成为威武的军人，明天又信誓旦旦地要当科学家……同学们满怀对理想的追求和对未来的憧憬进入高中阶段，跨上了人生的新台阶，站在了新的起跑线上。同学们的思维逐渐成熟，同学们的理想趋于稳定。但无论同学们将来成为怎样的人，请切记：健康的身心是成功的基础，否则，即使拥有实现理想的本领，也可能没有实现理想的本钱。高中阶段的体育学习，是获得体育与健康课程核心素养的重要阶段，即在运动和竞赛中，获得运动能力、养成健康行为、铸就体育品德。

体育助同学们获得运动能力

运动能力不仅指参与某项运动所需要的专项运动能力，而且包括生活、劳动和运动所必需的基本运动能力，是指体能、技战术能力和心理能力等在身体活动中的综合表现，是人类身体活动的基础。因此，无论是在高中阶段还是在今后的学习、生活和工作中，拥有良好的运动能力都具有重要意义。

早在1917年，毛泽东就用“二十八画生”的笔名在《新青年》杂志发表了《体育之研究》一文。该文深刻阐明了发展体能的重要性，指出：“德智皆寄于体，无体是无德智也。”没有健康的身体和良好的体能就没有道德和知识。文章进一步指出：“体强壮而后学问道德之进修勇而收效远。”只有当身体强壮了，学问和道德的进步才会快，收效才会深远。文章还强调，锻炼

在于有恒心和自觉，“欲图体育之效，非动其主观，促其对体育之自觉不可”。毛泽东也一直身体力行，积极参加体育锻炼。青年时期的毛泽东无论是赤日炎炎的盛夏，还是白雪皑皑的寒冬，都坚持冷水浴。除此之外，他还进行雨浴、雪浴、风浴、日光



毛泽东诗词《水调歌头·游泳》手稿

浴。长期坚持“五浴”锻炼，使毛泽东的体质更加强健。1956年，毛泽东三次畅游长江，并写下了脍炙人口的《水调歌头·游泳》，淋漓尽致地抒发了“不管风吹浪打，胜似闲庭信步”的豪情。此外，毛泽东还有一个终身爱好——打乒乓球，无论工作再忙，只要有空都会和身边的工作人员打上一阵子，做到劳逸结合。

体育锻炼是同学们适应紧张的学习和快节奏的生活更积极、更有趣和更有效的途径。通过体育锻炼可以改变人的形态，调节人的新陈代谢水平，提高各器官系统的机能。同时，体育锻炼对人体的影响是全面的，它可以提高人对自然的适应能力、工作能力、劳动能力及运动能力。

二、体育助同学们养成健康行为

健康行为是增进身心健康和积极适应外部环境的综合表现，是提高健康意识、改善健康状况并逐渐形成健康文明生活方式的关键。健康行为的养成可以预防运动



· 思考与探究

查阅《水调歌头·游泳》这首词原文并试读，同学们有何感悟？同学们觉得自己从体育运动中能够获得哪些益处？



· 知识窗

“同学们，现在是课外锻炼时间，走出宿舍，走出教室，去参加体育锻炼，争取至少为祖国健康地工作五十年。”这是清华大学60多年前所倡导的理念，一直延续至今。2007年中共中央、国务院颁发《关于加强青少年体育 增强青少年体质的意见》，要求学生确保每天锻炼一小时，并提出“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”的口号，这与清华大学提出的“为祖国健康地工作五十年”的口号如出一辙。



· 名人堂



钟南山（1936— ），公共卫生事件应急体系建设的重要推动者。广州医科大学附属第一医院国家呼吸系统疾病临床医学研究中心原主任，中国工程院院士。2003年抗击“非典”中，他不顾生命危险救治危重病人，奔赴疫区指导医疗救治工作，倡导与国际卫生组织合作，主持制定我国“非典”等急性传染病诊治指南，为战胜“非典”疫情作出重要贡献。主动承担突发公共卫生事件代言人角色，向公众普及卫生知识，积极建言献策推动公共卫生应急体系建设，为夺取应对甲型流感、H7N9禽流感等突发公共卫生事件的胜利发挥了重要作用。两次荣获“全国先进工作者”称号，荣获国家科学技术进步奖一等奖。2018年12月18日，在中国改革开放四十周年大会上其被授予“改革先锋”称号。



· 思考与探究

结合自身日常体育锻炼情况，分组讨论体育锻炼对同学们的生活具有哪些积极的作用。

损伤和疾病，消除运动疲劳，保持良好心态，适应自然和社会环境等。

很多成功人士都有保持锻炼身体的健康行为。钟南山当年在北京医学院上学时，就是学校里赫赫有名的田径运动员。钟南山性格开朗，对打球、跑步、游泳等许多项目都感兴趣。只要有时间，他就参与各种运动。



钟南山院士（左二）在打篮球

周五打篮球，周日打羽毛球，每天坚持跑步。平时他会利用间隙时间踢踢腿、弯弯腰、举举杠铃。只要有时间，他就抓紧时间锻炼。在2003年“非典”肆虐的日子里，这位当时已67岁的学者，夜以继日、精力充沛地战斗在抗击“非典”第一线，为人民的生命和健康作出了巨大贡献。如今他已年逾八旬，仍神采奕奕，每天坚持锻炼身体。

现代社会人们更加需要进行体育活动。现代高科技的发展，社会的现代化，使物质生产日益丰富，为我们的生活带来了很大的便利，也为我们创造了更多的发展空间，然而我们的体力活动却越来越少了，加上现代社会生产和生活方式的一些“副产品”影响着我们的健康。而要消除这些负面影响，最有效的方式就是进行体育活动。同时，现代化的交通，以车代步，人们减少了步行活动的机会；城市化的大发展，高楼大厦林立，使我们体育活动的空间越来越少；暴饮暴食或过度摄入营养引起身体肥胖；学习、工作和生活的压力增大，导致精神紧张和抑郁的现象与日俱增；工作的忙碌使得人际关系日益淡漠。通过进行体育活动，能够有效地促进人们适应现代化的生活方式。

多参加体育运动，不仅可以培养健康的锻炼习惯和良好的情绪调控能力，还可以提高对各种环境的适应能

力。党的十九大报告指出：“人民健康是民族昌盛和国家富强的重要标志。”目前我国正在积极推进“健康中国”战略，作为一名中学生应积极参加体育锻炼，努力养成健康行为，为实现伟大的中国梦贡献自己的力量。

三、体育助同学们铸就体育品德

体育品德是指在体育运动中应当遵循的行为规范以及形成的价值追求和精神风貌，对维护社会规范、树立良好的社会风尚具有积极作用。体育品德包括体育精神、体育道德和体育品格三个方面，体现了社会主义核心价值观在体育锻炼中的本质要求。铸就优秀的体育品德不仅是体育学习的重要目标，更是立德树人教育的应有追求。

无论是我国古代的“六艺”（即“礼、乐、射、御、书、数”等六个方面）来培养人的教育体系，还是欧洲中世纪的骑士“七技”（骑马、游泳、投枪、击剑、打猎、弈棋、吟诗）教育，都包含丰富的德育内容，通过各种体育活动来培养王室贵族们不畏困难、勇于进取和保家卫国的道德品质。教育家蔡元培提出的“完全人格，首在体育”更是强调了体育在培养道德品质中的重要作用，认为“凡道德以修己为本，而修己之道，又以体育为本”，号召青少年们积极参加体育运动，要具有“狮子样的体力、猴子样的敏捷、骆驼样的精神”。



“六艺”



· 思考与探究

利用互联网及图书馆资源，查阅政府出台的有关校园足球的政策，与体育老师及同学一起讨论开展校园足球运动对青少年体育品德的塑造有哪些作用。



· 名人堂



蔡元培（1868—1940），浙江绍兴人，教育家、民主进步人士，首次提出“军国民教育、实利主义教育、公民道德教育、世界观教育、美感教育皆近日之教育所不可偏废”的“五育并举”教育思想。1917年至1927年任北京大学校长。

在高中阶段积极参与体育运动，不仅可以培养自尊自信、勇敢顽强、积极进取、超越自我的体育精神，遵守规则、诚信自律、公平正义的体育道德，还可以培养文明礼貌、相互尊重、团队合作、社会责任感、正确的胜负观的体育品格，从而引领同学们创造完美的人生之路。

生命在于运动，锻炼贵在有恒，健康中国战略目标的实现需要全面发展体育运动，学生体育与健康核心素养的培育需要强化体育课和课外锻炼。运动能力的获得、健康行为的养成、体育品德的铸就是一个循序渐进的过程。在持之以恒的体育学习中逐步形成正确价值观、必备品格与关键能力，必将促进同学们更好地适应当今社会，更好地提升人生品质。

四、体育助同学们走向成功

习近平从小就喜欢体育运动，2014年2月在索契冬奥会期间接受俄罗斯电视台专访时透露：“我喜欢游泳、爬山等运动，游泳我四五岁就学会了。我还喜欢足球、排球、篮球、网球、武术等运动。冰雪项目中，我爱看冰球、速滑、花样滑冰、雪地技巧。”体育运动培养了他坚韧不拔、敢于担当的优良品质。

高中阶段是同学们走向成熟的关键时期，这一时期对于体格发展、人格健全、情感培养和品德形成具有重要意义。正如国际奥委会主席巴赫所说：“体育在教育



青少年冰球校际联赛



青少年短道速滑赛

中的重要性体现在两个方面。首先，体育运动能够促进大脑功能的发展，通过增进大脑供氧，使人们更容易集中注意力。其次，体育培养社交能力，包括团队合作、公平竞争、尊重规则、尊重对手，以及遵守纪律，这些都是获得成功的重要因素。在中国，通过体育运动培养社交能力显得尤为重要。”运动能力是形成健康行为和体育品德的基础，健康行为是发展运动能力和体育品德的核心，体育品德是提高运动能力和改进健康行为的保证。体育核心素养的形成是一个长期的过程，同学们有必要制订一份科学、合理的学习和体育锻炼计划，付诸行动，持之以恒，沿着“立德树人”的方向努力，成为身体健康、体魄强健、勇敢顽强、意志坚定、充满活力的21世纪社会主义合格建设者和可靠接班人。



篮球比赛中双方队员积极进攻与拼抢

同学们的年龄一般为15~19岁，从生长发育的角度来看，很多发育指标还处于正向增长期。普通高中体育与健康课程贯彻和落实“立德树人”根本任务，以“健康第一”为指导思想，高度重视培养学生的运动能力、健康行为、体育品德三个方面的学科核心素养，为同学们掌握运动知识、技能和方法树立了明确的目标。同学们要珍惜高中阶段的大好时光，抓住体育锻炼的最佳时期，系统地学习和掌握1~3项运动项目，学会科学的健身方法，积极参加体育锻炼，发展运动能力，自觉培养健康意识和行为，养成良好的体育行为习惯，这对迈向成功人生是十分重要的。



· 名人堂



托马斯·巴赫（1953— ），德国前击剑运动员，获得1976年蒙特利尔奥运会男子花剑团体冠军。第九任国际奥委会主席，是历史上首位当选国际奥委会主席的奥运冠军。



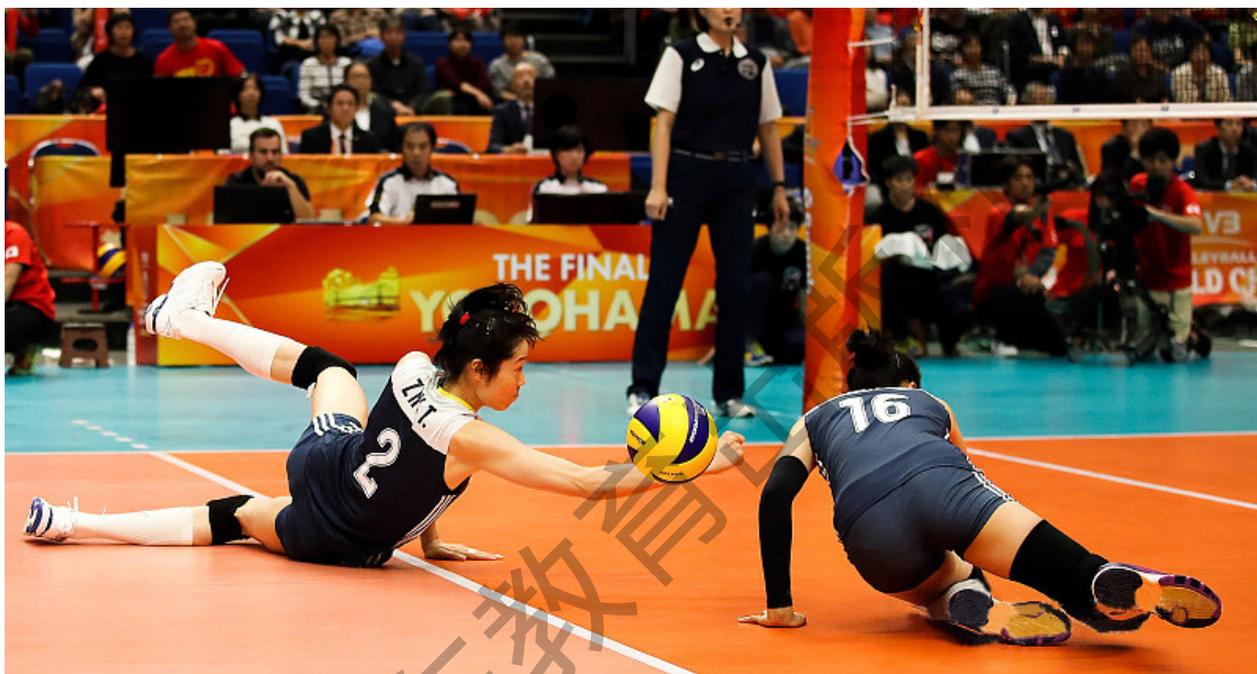
· 知识窗

2012年，习近平访问爱尔兰时，在都柏林的体育场上展示了自己的足球脚法。习近平不仅喜欢足球，更是将足球蕴含的哲理融入日常工作中。2013年10月，习近平出席亚太经济合作组织第21次领导人非正式会议前夕，形象地将各国协同合作与足球战术相对比：“足球是一项讲究配合的集体运动，个人能力固然重要，但团队合作才是决定比赛结果的关键。这是我爱好足球运动的原因之一。”习近平曾说：“三大球要搞上去，这是一个体育强国的标志。”发展青少年足球，让积极向上的足球文化成为中国人民实现中国梦的正能量。



第二节 体育品德

——促成积极人生 规范社会行为



女排运动员顽强扑救对手扣球

特别关注

体育精神
体育道德
体育品格

普通高中体育与健康课程贯彻和落实“立德树人”根本任务，以“健康第一”为指导思想，将促进同学们身心健康、体魄强健、全面发展作为核心价值追求，高度重视同学们通过体育与健康课程的学习培养三大核心素养。体育品德作为体育与健康学科核心素养的重要构成要素，对同学们的身心发展及遵守社会道德和行为规范起着积极的作用。

习近平在第十二届全运会即将开幕之际接见全国群众体育先进单位和先进个人代表时表示：体育在提高人民身体素质和健康水平，促进人的全面发展，丰富人民精神文化生活，推动经济社会发展，激励全国各族人民弘扬追求卓越、突破自我的精神方面，都有着不可替代的重要作用。习近平强调，广大体育工作者在长期实



· 名人名言

理想的人是品德、健康、才能三位一体的人。

——高尔基 [苏联]

践中总结出的以“为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏”为主要内容的中华体育精神来之不易，弥足珍贵，要继承创新、发扬光大。习近平在第十三届全运会开幕之际会见了全国群众体育先进单位、先进个人代表和全国体育系统先进集体、先进工作者代表以及在本届全运会群众比赛项目中获奖的运动员代表，发表了主题为“开创我国体育事业发展新局面，加快把我国建设成为体育强国”的讲话，指出：加快建设体育强国，就要弘扬中华体育精神，弘扬体育道德风尚，坚定自信，奋力拼搏，提高竞技体育综合实力，更好发挥举国体制作用，把竞技体育搞得更好、更快、更高、更强，提高为国争光能力，让体育为社会提供强大正能量。习近平强调，体育代表着青春、健康、活力，关乎人民幸福，关乎民族未来。

《普通高中体育与健康课程标准（2017年版）》指出：“体育品德是指在体育运动中应当遵循的行为规范以及形成的价值追求和精神风貌，对维护社会规范、树立良好的社会风尚具有积极作用。体育品德包括体育精神、体育道德和体育品格三个方面：体育精神包括自尊自信、勇敢顽强、积极进取、超越自我等；体育道德包括遵守规则、诚信自律、公平正义等；体育品格包括文明礼貌、相互尊重、团队合作、社会责任感、正确的胜负观等。体育品德的具体表现形式为体育精神、体育道德和体育品格。”

同学们在高中阶段通过体育与健康课程的学习逐步获得这些体育品德，并能迁移到日常生活中，甚至伴随一生。下面展示的人和事为同学们诠释体育品德提供了真实情境，通过学习可以了解在体育活动中形成体育品德的有效方法，体育运动中养成的良好体育风尚和品格将会带给同学们一生的益处。



· 思考与探究

在实施“全民健身”国家战略和建设“健康中国”进程中，涌现出一大批群众体育先进单位和先进个人，他们是推进我国群众体育事业发展的优秀代表，是全民健身的实践者，是健康生活的倡导者，是体育强国的建设者，是全面小康的推动者。试分析，在同学们的身边有哪些体育先进单位和先进个人，在他们身上体现了哪些优良的体育品德？



游泳运动员奋力拼搏



足球比赛结束后双方队员友好握手



1981年中国女排队员在国际比赛前听取主教练布置战术



· 知识窗

“女排精神”是中国女排的历史遗产，是20世纪80年代中国女排夺得“五连冠”之后的经验总结。“女排精神”的基本内涵可概括为：无私奉献精神，团结协作精神，艰苦创业精神，自强不息精神。“女排精神”很好地诠释了“为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏”的中华体育精神。



1986年中国女排获得世界锦标赛冠军

一、体育精神——体育运动的支柱与灵魂

体育精神是人具有的一种永不服输的气质。跌倒了，爬起来再继续，在哪里跌倒就在哪里爬起来。经常从事体育锻炼的人都有一种这样的精神：永不服输，团结起来，共同奋斗。

中国女排是世界排坛的“神话”。中国女排跌宕起伏的奋斗历程——曲折与胜利、低谷与辉煌，激励、鼓舞、影响了几代国人强烈的爱国热情，顽强拼搏的女排精神成为中国体育的一面旗帜，也成了国人的典范。

1981年11月6—16日，中国女排以亚洲冠军的身份参加了在日本举行的第三届世界杯排球赛。在与东道主日本队的激烈决赛中，中国女排发扬团结拼搏、振兴中华的精神，经过两个多小时的拼搏，以3：2击败日本队，同时以七战七捷的成绩首次获得世界杯冠军，这是中国女排首个世界冠军，激励着全国各行各业的人们，举国上下喊出了“团结起来，振兴中华”的口号。



1981年中国女排取得首个世界冠军后合影

此后，中国女排又在1982年世锦赛、1984年奥运会、1985年世界杯赛、1986年世锦赛、2003年世界杯赛

和2004年奥运会中七度成为世界冠军。从1981年到1986年，中国女排创下了世界排球史上第一个“五连冠”，开创了我国大球历史的新篇章。

然而，女排的胜利之路也不是一帆风顺的，在数十年的奋斗历程中，她们经历了多次易帅、队员“青黄不接”带来的低谷。如在2004年雅典奥运会登顶后，经历了队员伤病和“更新换代”的考验，为了迎战2008年北京奥运会，冯坤、周苏红、刘亚男、杨昊、张娜以及只打了3分钟就再度受伤的赵蕊蕊备受关注，她们一路忍受伤痛坚持到北京奥运会，以自信的姿态迎战强敌，不断超越自己。在这四年的时间里，她们依然怀着进取之心，顽强拼搏。在北京奥运会上虽然中国女排最终没能卫冕成功，着实令人遗憾，但是几位老队员用坚强的意志和不灭的梦想战胜伤病坚持到底，带领初出茅庐的年轻队员用血汗拼出一枚铜牌，足以证明自己，一样赢得了掌声和尊敬。赛后，时任主教练陈忠和面对摄像机镜头潸然泪下，因为他知道这块奖牌来之不易。更可贵的是女排姑娘们并未因为在家门口丢了冠军而沮丧，随着郎平教练的回归，姑娘们继续发扬中国女排的拼搏精神，在2016年里约奥运会上重新夺回了冠军奖杯。

女排精神曾是时代的主旋律，是中华民族精神的象征。在21世纪的今天，女排精神仍具有巨大的现实意义和时代价值。

女排的事迹告诉同学们：只有不断超越自己，在艰苦的环境中顽强拼搏才能创造辉煌。在这种体育精神的支撑下，中国女排一路走来成了国人心中的一面精神旗帜，从她们领三大球之先第一次夺得世界冠军开始，这支球队肩负的就不仅仅是竞技体育的



· 思考与探究

排球作为三大球之一，球员的个人技术固然很重要，但若想赢得比赛，球员之间默契的配合更重要。请思考并讨论一下，女排姑娘们是如何培养团队意识的，同学们在团队体育活动中应该怎样做。



在排球比赛中奋力拦网



运动员在比赛获胜后与教练击掌庆祝



· 思考与探究

(1) 在篮球比赛中有的队员为了显示自己的能力，在场上宁可自己失误也不把球传给身处得分有利位置的队友，同学们怎么看这种现象？

(2) 观察运动会中长跑比赛，是否有落后的运动员仍在坚持并顽强地奋力向前追赶。如果有，请对他们给予赞许并分析体现了哪些体育精神。



· 知识窗

人体在较长时间的大强度运动时，往往产生一种非常难受的感觉，此时感到呼吸困难、肌肉酸痛、动作迟缓、情绪低落，这种状态叫作“极点”。极点的产生是由于内脏器官的活动赶不上肌肉活动的需要，造成氧供应不足，大量乳酸之类物质的堆积，这些化学物质引起呼吸、心率急剧增加，血压升高，导致呼吸循环系统失调。依靠科学地调整步伐和呼吸节奏，加上坚强的意志力能使这种现象得到缓解。

胜负了。女排精神所表现出的自尊自信、勇敢顽强、超越自我和勇于拼搏的体育精神，也是同学们在体育与健康课中应学习的重要内容，在体育课和课外体育活动中也要时刻以这种体育精神激励自己。

步入高中，同学们与之前相比，在体格、性格、生理及心理等方面都发生了巨大变化，各组织器官以及身体机能也逐渐走向成熟，由能力不足趋向功能健全，认知水平也有所提高，世界观及信念逐步形成。高中阶段是养成良好品质的关键时期，所以，同学们要在体育运动中挖掘自尊自信、意志顽强、超越自我、勇于拼搏等体育精神方面的育人价值。例如在学习篮球时，同学们应该积极刻苦地练习各种攻防战术和技能，这个过程是漫长而充满困难的，但当同学们拥有了过硬的技术、战术能力，特别是能够稳、准地将篮球投进篮筐里得分的时候，就能体验到成功的乐趣，慢慢建立起自信心。在一些中长跑耐力项目或强度较大的运动中，同学们会出现心跳加快、呼吸急促、口干舌燥、十分疲倦，甚至有不想再进行下去的情绪体验，也就是运动中的“极点”现象，只要坚持住了，同学们也可以是一名成功者。坚持是靠什么支撑的？信念就是坚持的靠山。同学们拥有信念，才有自己的精神，获取每一份平凡简单的成绩，创造出每一个出乎意料的奇迹。当同学们拥有了顽强的意志力，才能在困难面前不退缩，例如在跳高项目中，不断尝试，不断突破自己，勇于拼搏，挖掘自己的潜力，使自己的精神得到升华。

在体育活动中培养的自尊自信、意志顽强、超越自我、勇于拼搏的体育精神，必将会给高中阶段的成长带来重大的影响。同学们要在学习、生活中严格要求自己，疲劳时要咬紧牙关坚持到底，遇到困难时坚韧不拔、持之以恒，失败时不气馁。

运动员在体育道路上的种种经历，也可理解为人生的经历。在学校通过体育活动磨炼出的顽强精神可以伴随同学们的一生，让自己无论在顺境还是逆境中始终充满信心，不断突破自我，勇于进取。体育精神为同学们达成高远的人生目标、立足社会提供了有力的保障。

体育精神是在体育运动中不断产生和积淀的规范人类行为和思想的体育文化，是体育工作的指导思想和灵魂，是社会主义精神文明建设的重要组成部分。它超出了体育运动本身，内化为人类心中的一种信念和追求。奥林匹克旗帜上的五环象征着五大洲，展示一种世界大团结的精神。这种精神对提升人的道德素质、提高社会文明程度起到非常重要的作用，也为体育事业的改革发展和体育强国建设奠定基础。

因此，高中阶段同学们应该在平时的体育学习和课外体育活动中，不断培养体育精神，使这种精神成为生活的一部分，激励自己勇往直前。

二、体育道德——体育运动和谐发展的关键

体育道德是指运动员、教练员和裁判员以及其他相关角色在体育活动中应当遵循的行为规范。这些规范包括：热爱体育事业，勇攀世界高峰；刻苦训练，钻研技术；不伤对手，公平竞争，尊重裁判；对教练工作认真负责，做好日常训练、临场指挥和赛后总结；裁判执法公正；做文明观众等。体育竞赛的参与者在这些规范的约束下，各尽其责、和谐运转以使竞赛得以顺利进行。

1988年5月，德国足球联赛中的一件稀罕事被足球界传为佳话：在一次全国联赛中，不来梅队的弗兰克·奥登维茨在本方禁区内手触球出界，裁判员没有发现，因而判科隆队罚角球，科隆队当即提出异议。裁判员问奥登维茨是否手球违例了，他痛快地承认犯规了，结果科隆队靠罚点球赢了这场比赛。奥登维茨的一些队友抱怨他“太傻”，但是，他的诚实态度却受到了广大



· 知识窗

足球比赛中手球犯规处罚视犯规故意或无意来判罚，不同位置处罚标准也不一样。其中在禁区外无意手球，如果手臂未离开身体圆柱范围一般不判犯规，如果手臂离开身体圆柱范围改变球运行方向可以判手球犯规，处罚任意球；禁区内无意手球，如果手臂未离开身体圆柱范围但是正面阻挡球的运行方向或侧面明显改变运行方向的可判罚点球；禁区外故意手球的视其主观程度严重性，若为防守方最后一名球员故意手球破坏进攻，判罚任意球可出示红牌，其他情况可出示黄牌；禁区内故意手球判罚点球同时出示红牌。



守门员奋力阻击对手射门



· 思考与探究

在足球比赛中，如果对方防守队员故意犯规时，同学们该如何处理？



· 知识窗

兴奋剂在英语中称“Dope”，原意为“供赛马使用的一种鸦片麻醉混合剂”。早期由于运动员为提高成绩而服用的药物大多属于兴奋剂药物刺激剂类，国际上对禁用药物仍习惯沿用兴奋剂的称谓。因此，如今通常所说的兴奋剂不再是单指那些起兴奋作用的药物，而是对禁用药物的统称。



· 尝试与评价

作为一名高中学生，在学校生活、学习中也会遇到类似服用“兴奋剂”这样的事。如果有同学为了满足所谓的虚荣心，而在考试中作弊，取得了很好的成绩，还被老师在班会上表扬，同学们怎样看待这个同学的做法，同学们会如何劝阻他？

运动员和球迷的赞赏。国际足联把1988年的“最高风格奖”授予奥登维茨，然而他把这笔高达3.3万美元的奖金作为一份圣诞礼物送给了残疾人和孤儿。

上例中奥登维茨主动承认了自己是手球违例，遵守了足球比赛的基本规则。当裁判员问他是否手球违例时，他完全可以为了团队的获胜回答没有，而他却冒着被队友抱怨甚至责怪的风险承认了自己违例，体现了奥登维茨的诚信自律和公平正义的体育道德。

《普通高中体育与健康课程标准（2017年版）》指出：体育道德包括遵守规则、诚信自律、公平正义等内容，在体育活动中首先要知道规则的重要性，以及违反规则带来的后果。例如，同学们在上足球课前，应该先要查阅相关资料，对规则有个大概的了解，比如什么是越位、什么是合理冲撞等，上课时再结合老师的讲解，这样会对足球项目的规则更加清楚，以便在活动和比赛中奋力拼搏，这样获得的胜利才是有效的。其次，在需要发挥同学们创造性的一些创编活动或是趣味比赛中，可以请求老师允许自主制订规则，此时的规则是大众所想，必能得到大家的认同，也必能激发大家内心对规则的接受与遵守。同学们在观看比赛时，为双方的精彩表现加油呐喊以及遵守赛场纪律等，这也是参与体育活动最基本的规则。同学们在班级、校际的比赛中充当裁判员角色时就应该秉公“执法”，只有做到了遵守规则，彼此之间以诚相待、自我约束，才能在体育活动中更好地与老师和同学交流，才能在体育活动中显示出公平正义的品德，营造出一个遵守规则、诚信自律、公平正义的良好环境。

“没有规矩，不成方圆。”可以说规则意识与同学们的生活息息相关。规则意识不仅关系到同学们体育运动参与和运动观赏，也关系到人与人之间的和谐共处，关系到社会的安定团结。自古以来的教育，都崇尚培养学生讲规矩，守规矩。谁不遵守规则，就要付出代价。在奥运会比赛的历史中，经常有运动员为了获得好成绩而服用兴奋剂，这不仅违背了体育道德，也给自己的身体造成极大的伤害。国际奥委会对服用兴奋剂的运动

员，都给予严厉的处罚，除了取消所有比赛成绩，还给予运动员禁赛、教练员禁教的处罚。

1988年汉城奥运会本·约翰逊服用禁药，这是奥运史上最臭名昭著兴奋剂事件。约翰逊曾经是世界上跑得最快的人，自1981年开始就服用兴奋剂。约翰逊在汉城奥运会上的百米决赛中创造了9秒79的新世界纪录。然而一天后，关于他药检呈阳性的消息满天飞。约翰逊这个名字，从此跟欺骗和谎言画等号。约翰逊兴奋剂丑闻曝光之后，加拿大政府成立了专门的调查委员会，对此进行彻底调查。在庭审中，约翰逊站在陪审团面前，缓缓地说出了：“I lied.（我欺骗了大家。）”随后，他沉默了许久，才再度开口说话，似乎每个单词的分量都重得足以把他压垮。后来在美国运动员马里昂·琼斯使用兴奋剂丑闻曝光后，在提到名誉扫地的女飞人时，约翰逊说：“我能够理解琼斯所经受的痛苦，她不得不在众目睽睽之下，承认自己的欺骗行为。其实这还不是最痛苦的，最让人受不了的，是你在公众心目中的形象轰然倒塌。人们会用鄙夷的目光看着你。”

服用兴奋剂既违反了比赛规则，更为道德所唾弃，运动员体育道德行为是否规范，能否自觉抵制兴奋剂，在一定程度上代表着一个国家的荣辱。因此，我国对兴奋剂问题历来“零容忍”。习近平主席在2019年1月31日会见国际奥委会主席巴赫时说，中方高度重视筹办北京冬奥会，我们一定“为世界呈现一届绿色、共享、开放、廉洁的冬奥会”。会谈中习近平进一步强调，“中国主办冬奥会的理念，同我们共建‘一带一路’、推进绿色文明建设和反腐倡廉的努力一脉相承。体育交流正日益成为中国与‘一带一路’沿线国家交往的一部分。中国政府对使用兴奋



· 知识窗

琼斯是继格里菲斯·乔伊娜之后的又一位称雄世界田坛的“女飞人”，也是女子短跑和跳远项目中最耀眼的明星，三次获得国际田联最佳运动员和杰西·欧文斯奖。2003年与著名美国短跑名将蒙哥马利喜得贵子，他们的儿子被媒体戏称为“速度男孩”。2007年10月5日，她承认在2000年悉尼奥运会期间服用了美国醇类药物，2007年10月6日宣布退役。



运动员为防止踢到对方守门员而迅速跳起



· 思考与探究

冠军是值得人们尊敬的，因为他们付出了比常人更多的汗水，而一个遵守体育道德的冠军更会带来积极的社会影响。试说一说哪个冠军对同学们的影响最大。



比赛过程中队友握手相互鼓励



· 尝试与评价

在上武术对打和防身术的课时，请观察一起上课的同学在练习时是否有违规动作、恶意攻击动作；同时看看其他项目比赛时有没有不尊重裁判、不服从判决的现象，如果有，在适当的时候指出来。



· 思考与探究

良好的体育品格是优秀运动员必不可少的品质，选择3~5名知名运动员，试分析他们在日常生活、竞技比赛中体现了哪些体育品格。

剂持‘零容忍’态度，我提倡中国运动员哪怕不拿竞技场上的金牌，也一定要拿一个奥林匹克精神的金牌，拿一个遵纪守法的金牌，拿一个干净的金牌。中国将坚定主办一届像冰雪一样干净、纯洁的冬奥会。”

在体育活动中培养与养成的公平竞争的规则意识，将促使同学们在学习和工作中成为遵纪守法的优秀学生。“明礼诚信”是中华民族的传统美德。同学们即将承担国家合格建设者和可靠接班人的重任，同学们思想和行为对社会的发展有着举足轻重的作用，在体育活动中养成的诚信意识，是一个人立身、修德、处世的根本，所以对同学们而言，其诚信品德显得尤为重要。诚信是一种美德，是一个人生存和一个国家发展必须具备的。蔡元培先生曾说过：“欲知明日之社会，须看今日之校园。”作为一名高中学生，只有做到诚信认知与诚信行为一致，才能肩负国家的未来，肩负中华民族伟大复兴的重任。公平正义，是衡量社会文明进步的重要尺度，是社会主义的核心价值取向。同学们在体育活动中养成的公平正义品德，能够促使其在学习、体育活动以及比赛中更好地遵守规则，具有公平竞争意识和行为；不投机取巧、不靠服用兴奋剂等手段赢得比赛，在未来的生活和工作中，也同样能够秉承公平正义的态度去做人做事；同时给身边的人树立一个楷模，形成一个良好的社会风气，有利于社会的和谐稳定。

高中阶段正是同学们道德品质形成的关键时期，多数体育项目作为一种集体性的社会活动，不仅起到锻炼

身体、增强体质的作用，更重要的是能够培养同学们良好的体育道德。

三、体育品格——体育运动可塑造健全人格

“体育品格指的是在体育运动过程中所表现的某些稳定的倾向和特征。”这些倾向与特征充分展示了体育的品行、格调和层次，反映了人类具有的高贵品质。体育品格突出表现为文明礼貌、相互尊重、团队合作、社会责任感、正确的胜负观等内容。具有这些品格的典范在同学们的生活中并不鲜见。

姚明，作为中国体育的标志性人物，拥有令人羡慕的身高条件和精湛的篮球技术，他不仅在赛场上勇于拼搏、全力以赴，而且对比赛结果不骄不躁，即使输了比赛他也能坦然面对，表示出自己技不如人，还需要向对手学习的诚恳态度。

赛场外他为人低调，待人谦逊平和。在生活中也特别注意细节。在国家队的训练课结束后，队医往往会给队员们打一盆热水，泡泡脚或者做一些放松性按摩，姚明每一次都会对队医说一声“谢谢”。队医说，从姚明的语气和表情中可以明显地感觉到，他特别尊重团队中每一个人的劳动。还有一次，篮球协会工作人员拿来300个信封，让姚明签名后送给球迷，本来训练结束就很累了，又要面对着如此大的劳动量，但姚明二话没说，一口气签完，事后只是揉了揉快僵硬的右手，然后露出了自己标志性的笑容。

姚明非常关心基层，特别是中小学篮球活动和赛事，从2007年到2017年共举办了7届“姚基金慈善篮球赛”，倡导“以体育人”的理念，特别是为条件较差地区的孩子们创造更多的机会和平台去展示自我，同时感受体育精神，收获自我和快乐，学会尊重规则和团队协作。此外，他还期望孩子们在参加体育运动的过程中增强他们对未来的信心，顺畅走向更好的人生“赛场”。他的公益心和社会责任感为同学们树立了学习的榜样。



为即将上场的队友系好鞋带



· 名人名言

品格决定人的命运。
——赫勒克利特斯 [古希腊]



· 尝试与评价

在高中年级篮球联赛的决赛中认真观察运动员、裁判员和教练员的言行举止，试分析他们哪些表现是文明的、符合规则的，哪些表现是不文明的、违反规则的。



比赛前互相加油助威

同学们正值风华正茂，认知水平逐渐步入成年阶段，正是价值观形成的关键时期，体育品格的养成将会对未来的成长产生重大的影响，学校体育活动作为一种集体性的社会活动，在开展过程中会涉及相互沟通、团队合作以及团队竞争等情境，这些都会对品格的养成起到促进作用。因此，同学们在体育课及课外体育活动中

都应应有意识地培养这方面的素养。

在体育课开始前，同学们应穿好运动服，提前到操场集合等待老师上课。在上课过程中要做到文明礼貌，相互尊重。遇到有体能基础、技术技能等较差的同学时，不要讥笑嘲讽他人，要耐心对其进行帮助；在一些集体项目中，同学们要做到相互沟通，团结协作。例如



· 名人堂



杨扬（1975— ），前中国女子短道速滑队运动员，奥运会冠军。1984年，开始接受滑冰训练，1988年，进入哈尔滨体育运动学校，练习短道速滑，1995年进入国家队。2002年，在盐湖城冬奥会女子短道速滑500米比赛中夺冠，实现了中国人在冬奥会历史上金牌零的突破。同年，在世界短道速滑锦标赛上，夺得短道速滑500米、1000米、1500米以及个人全能四枚金牌，并实现了个人全能项目上的六连冠。整个职业生涯里，一共获得了59个世界冠军，是获世界冠军最多的中国运动员。2006年8月17日，杨扬在北京举行了退役仪式。现任全国青联副主席，北京冬奥会和冬残奥会运动员委员会主席。



排球运动员与儿童参加赛前仪式，体现公平竞争的体育精神

在足球比赛中，作为后卫，不要总想着自己也要射门进球获得赞许，而是首先要全力完成自己的任务，保护好团队最后一道防线，对整个团队负责；面对比赛的输赢要保持一个平常的心态，养成正确的胜负观。只有这样才能在体育活动中塑造健全的体育品格。在体育活动过程中养成的这些优良品格，能够使同学们在学习



校际篮球比赛跳球瞬间

上积极乐观，保持一个良好的心态，做到胜不骄，败不馁，拥有强大的抗压能力，充满激情迎接下一个挑战；也能使同学们获得良好的交际沟通能力，能够与同学公平竞争、进行合作交流学习；在生活中能与他人相互尊重，做到对亲人、朋友及同事以礼相待，能够很好地处理生活中遇到的问题。

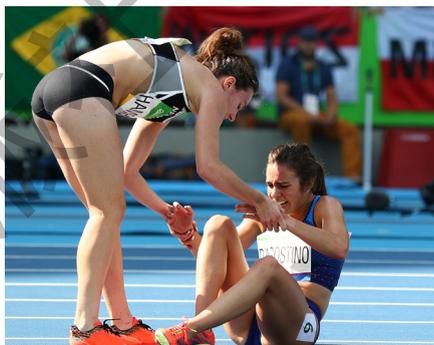
体育品格不仅仅是一种精神，更是文化的重要组成部分，不仅仅作用于人们的思想和心灵，更对处于青春期的同学们的思想品德、认知意识、人生理想和价值观念的形成有着巨大的作用。这种品格有利于形成一种拼搏进取、团结合作、相互尊重、文明礼貌的社会风气，对于促进同学们身心健康、体魄强健，推进“健康中国”建设，增强中华民族的旺盛生命力，促进社会文明进步，培养德智体美全面发展的社会主义合格建设者和可靠接班人，具有不可替代的重要作用；对贯彻和落实“立德树人”的根本任务，发展素质教育和培养全面发展的人具有独特的功能和价值。

体育品德需要通过长期的体育锻炼和比赛才能获得，只要发扬体育精神，遵守体育道德，弘扬体育品格，就能逐步形成良好的体育品德。



· 知识窗

体育品德指运动员、教练员和裁判员在体育活动中应当遵循的道德规范，是体育运动中各种社会角色的行为规范的总和。中华人民共和国体育运动委员会1981年颁布了《运动员守则》《教练员守则》和《裁判员守则》。



在2016年里约奥运会女子5000米在第一轮比赛中，新西兰选手汉布林帮助由于发生碰撞而摔倒的美国选手达戈斯蒂诺，展现了良好的体育品德



· 尝试与评价

体育品德不仅与运动员、教练员和裁判员息息相关，它与同学们每个人的生活也密不可分，作为一名高中阶段的学生，同学们在生活中应该具备怎样的体育品德，试举例说明。



第三节 体育文化 ——人类文化的瑰宝



古罗马竞技场

在绚丽多彩的人类文化宝库中，有一颗闪闪发光的明珠——体育文化。它给人们带来欢乐，带来激励和希望，世界上各个民族都需要它，都离不开它。这颗明珠照耀着世界，为人类文化增添光彩。

特别关注
传统体育文化
奥林匹克精神

一、人类在生存和发展中孕育了体育文化

20世纪40年代，生活在我国大兴安岭仍处于原始社会末期状态的鄂温克族，以狩猎为生，他们共同劳动，共同分配。在鄂温克族儿童体育活动中，有滑雪、射箭、跳高、打熊和打犴等游戏，反映的都是人们生产和生活的技能。

现代的摔跤运动，源于古代的“角抵”。《述异



· 名人名言

生命在于运动。

——伏尔泰 [法]

记》记载：“蚩尤氏，头有角，与轩辕斗，以角抵人，人不能向。今冀州有乐名蚩尤戏，其民两两三三，头戴牛角而相抵。”



战国墓中出土的透雕——角抵纹透雕铜饰

传说围棋起源于春秋时期，古称“弈”，两人对弈，起思想交流的作用，故又称“手谈”。下围棋能陶冶情操，磨炼意志。历代名流文士大都喜爱围棋，李白、杜甫、苏轼、陆游等，无一不是围棋高手，他们留下了许多有关围棋的诗文，杜甫就有“置酒高林下，观棋积水滨”“老妻画纸为棋局，稚子敲针作钓钩”的名句。棋艺的高低，在古代被视作一个人才华的标志。围棋这颗灿烂的文化明珠传遍亚洲，传遍世界，成为一种国际性的体育项目。

足球堪称世界第一运动。在我国古代，有一种运动叫蹴鞠，与现代足球非常相似，战国时就已盛行。《史记·苏秦列传》记载：“临淄甚富而实，其民无不吹竽鼓瑟，弹琴击筑，斗鸡走狗，六博蹋鞠者。”英国是现代足球的发源地。英国是个岛国，四面环水，土地平坦，气候温和，适宜户外运动，乒乓球、水球等体育娱乐项目也是从那里发展和传播，并逐渐成为世界性的体育运动项目。



我国古代五彩瓷坛盖上的蹴鞠图案

英国是现代足球的发源地。英国是个岛国，四面环水，土地平坦，气候温和，适宜户外运动，乒乓球、水球等体育娱乐项目也是从那里发展和传播，并逐渐成为世界性的体育运动项目。



· 尝试与评价

依据学校传统体育运动项目开展实际，充分利用课余时间，组织一次校内象棋争霸赛，结合体育理论知识，对每一场比赛进行解说。



· 知识窗

据史料记载，早在战国时期，民间就流行娱乐性的蹴鞠游戏，从汉代开始成为兵家练兵之法，宋代出现了蹴鞠组织与蹴鞠艺人，清代开始流行冰上蹴鞠。



· 思考与探究

借助互联网或图书馆资源查阅相关资料,分析蒙古族的摔跤与奥运会的摔跤项目的不同特点。



· 思考与探究

“一带一路”是“丝绸之路经济带”和“21世纪海上丝绸之路”的简称。结合“一带一路”沿线各国体育运动开展的情况,例举3~5个国家的特色体育项目。

西班牙的斗牛,由古代狩猎活动中人与野牛搏斗逐渐演变而成。在大草原上过着游牧生活的蒙古族等民族,从小就随父辈学习骑马、套索、射箭、摔跤。游牧民族的体育文化产生于游牧生活。

在埃及出土的古画和陶器等文物上,也有描绘人们潜在水中,将手伸出水面猎取水鸟以及游泳的图案。在英国伦敦博物馆里,陈列着一块3000年前刻有士兵爬泳的浮雕。游泳活动经过数千年的演进,形成了蛙泳、自由泳等多种泳姿,被列入了现代奥运会的比赛项目。

在古代印度流行着一种叫“什图兰卡”的棋类活动,颇受欢迎,这种游戏传到波斯,阿拉伯人又把它传到西班牙,乃至传遍欧洲。这种原始的棋类经各国人民的改革,发展成今天的国际象棋,其作为一种讲求智力的体育比赛,深得世界各国人民的喜爱。

中华传统体育运动文化中,有激动人心的赛龙舟、舞狮、舞龙,以及秋千、拔河、象棋、冰嬉、马球等。在世界其他民族中,都有各自的民族体育文化,如泰国的藤球,印度的瑜伽,埃及的角力、击剑,荷兰的滑雪,爱尔兰的掷竿,瑞士的投石球,英国的赛马……

历史演进到近代,随着科技的发展,各种各样的体育运动项目像雨后春笋般展现在世人面前,如篮球、乒乓球、网球、现代足球、橄榄球、高山滑雪、滑翔、帆船、保龄球、高尔夫球、相扑、击剑、柔道等,不胜枚举。各个民族的体育文化相互交流,成为连接世界各国人民友谊的纽带。

二、军事催生了体育文化

武术源于生产劳动,人们在狩猎中学会了与动物搏斗的各种搏击技术。从原始社会的部落战争到奴隶社会、封建社会的大规模战争,人们把原来狩猎的一些较简单的格斗技击发展成为刀、枪、剑、戟等十八般武艺。

中国的剑技有很深的文化底蕴,《庄子·杂篇·说剑》有“夫为剑者,示之以虚,开之以利,后之以发,



十八般武艺

先之以至”的论述，寓意深刻。

《汉书·艺文志》中著录了“剑道”三十八篇。剑文化的丰富内涵，不只限于论及剑击技艺，锻炼身体和磨炼意志，对军事策略也有着深刻的影响。

“闻鸡起舞”讲的是晋朝名将祖逖立志恢复中原而坚持每天晨起练武的故事。这个典故至今仍激励着千千万万的青少年立志奋发，报效祖国。



击剑比赛

现代欧美和亚洲的一些国家流行的射箭、击剑、骑术、拳击、摔跤、格斗、投枪、掷铁饼等体育项目，都与军事斗争有关。著名的《荷马史诗》记载的竞技活动反映了古希腊的军事斗争对体育的影响。史诗歌颂的奥德修斯就是一位体魄矫健、武艺超群的英雄。

古希腊由数以百计的城邦组成，互相攻伐，彼此掠夺，战争连绵不断，各个城邦都在训练自己的军队。这种训练，推动了各种体育技能的发展。在各个城邦中，体育与军事的关系，以斯巴达最具有代表性。斯巴达是一个尚武国家，从战争的需要出发，对青少年进行跑、跳、拳击、投枪、游泳、骑马、搏斗等训练，增强体力，培养坚韧不拔、吃苦耐劳和绝对服从的军人。



《黄帝内经》书影

三、体育与医学积淀衍生了养生保健文化

我们的祖先在两千多年前，对人体器官、结构和功能就已经有了大体的了解，成书于西汉时期的医学名著《黄帝内经》记载：“诸筋者，皆属于节。”“夫胸腹，藏腑之郭也。”“心生血。”“诸血者，皆属于心。”“诸气者，皆属于肺。”，并提出了“不治已病治未病”“夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井”等医学理论。古代医学家、养生家提出的“预防为主”的保健思想是多么的难能可贵。



· 思考与探究

与同学们分工合作，通过图书馆查阅《黄帝内经》中有关中国传统养生保健的文字记载内容。



· 名人堂



神医华佗（约145—208），
东汉末年医学家。

体育文化中的养生文化，内容十分丰富，古人从自然现象中得到启发，提出了形神俱养的辩证关系和“动”以养生的理论观点。如《吕氏春秋·尽数》所载：“流水不腐，户枢不蠹，动也；行气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。”举世闻名的神医华佗指出：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得销，血脉流通，病不得生，譬犹户枢，终不朽也。”

按摩是印度人的传统养生文化之一。古代印度的按摩术已具有相当高的水平。印度瑜伽是身心修炼的一种方法，对健身祛病、延年益寿有良好的养生作用。

古罗马人热衷于沐浴，通过沐浴、涂油、按摩和户外运动来达到卫生保健的效果。早在1900多年前的古罗马医生盖伦就相信，体育锻炼能使身体协调匀称、健康地发展。他的著作《解剖学详论》对后世医学和体育学均有较大的影响。

19世纪中后期瑞典就逐渐开始了医疗、运动创伤防治和运动保健的专门研究。德国的维特在19世纪初出版了《体育百科全书》，对身体运动进行了解剖学和生理学的分类，并用数学和物理学加以解释。同一时期，法国的贝尔特和肖文分别对呼吸生理和跑、跳的生理等进行了研究。现代的运动医学、养生保健已经发展成为一个体系，成为体育文化的一个重要组成部分。



长沙马王堆汉墓出土的《导引图》

四、文艺助推了体育文化

体育文化与文学艺术二者有一个共同的特点，即可以讴歌、展示和创造美。文学艺术展示了体育的人体美、动作美。体育运动所体现的人体之美、力量之美和

精神之美，为艺术创作带来了灵感；体育运动原本是稍纵即逝的美，通过艺术使其成为永恒。古希腊的《荷马史诗》和古代中国的《诗经》，就有关于体育及相关活动的零散记载。当代作家理由的《扬眉剑出鞘》生动地描绘了首次在世界剑坛为中国、为亚洲夺得荣誉的女运动员栾菊杰如何战胜困难的过程。文学与体育的联姻，将一些运动员鲜为人知的感人事迹展现在读者面前，让人们体会奋斗的艰辛、胜利的来之不易；同时，体育题材文学作品的出现，又使文学作品的视野更为宽广，吸引更多的读者。



国家典籍博物馆展出经典书籍

体育与音乐在本质上都是追求美与和谐，同时又都具有“节奏”和“运动”等特征。英语movement（运动）一词同时具有韵律、乐章等音乐上的含义。在某些体育项目中，音乐本身是其不可分割的组成部分，如艺术体操、花样游泳以及马术中的盛装舞步等，在比赛时都需要音乐伴奏。中国古代的蹴鞠就已经使用了音乐伴奏。有的西方研究者认为，第一部与体育直接相关的音乐作品，是近代奥地利室内作曲家施梅尔策于1667年创作的《马上芭蕾》。这一作品经改编后被德国的马术运动员格里罗在1976年奥运会上用作其马术比赛的伴奏曲。第二十九届北京奥运会会歌《我和你》，则是东西

方文明在奥运舞台上的一次水乳交融。歌曲没有气壮山河，没有纵横捭阖，却闪耀着人性与情义的光华，以舒缓而温情的方式，让亿万观众如沐月光清风，感受“地球村”的和谐之美。这不仅与奥林匹克精神吻合，更凸显了北京奥运会所倡导的以人为本、和谐发展的理念。

体育与美术关系密切，在每一届奥运会期间举办包括艺术展览在内的艺术节已成为惯例。在世界各地的城市雕塑中，以体育运动为题材的作品不胜枚举。在

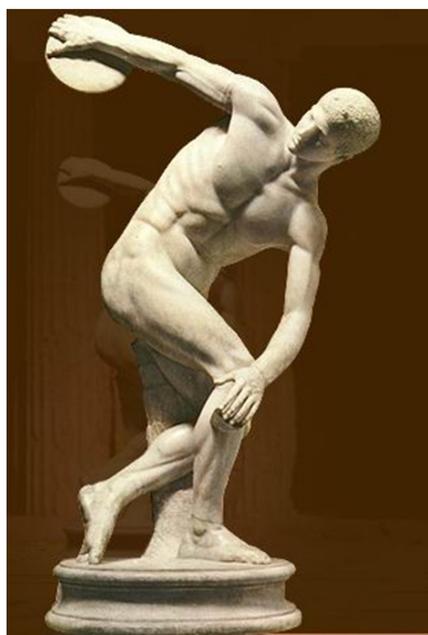
我 和 你

陈其钢 词曲

$1 = \text{b} \frac{4}{4}$

3	5	1 -		2	3	5 -		1	2	3	5		2 - - -	
我	和	你，		心	连	心，		同	住	地	球		村。	
3	5	1 -		2	3	6 -		2	5	2	3		1 - - -	
为	梦	想，		千	里	行，		相	会	在	北		京。	
6 -	5 -		6 -	1 -		3	6	3	5		2 - - -			
来	吧！			朋	友，			伸	出	你	的		手。	
3	5	1 -		2	3	6 -		2	5	2	3		1 - - -	
我	和	你，		心	连	心，		永	远	一	家		人。	
3	5	1 -		2	3	5 -		1	2	3	5		2 - - -	
You	and	me		from	one	world		we	are	fa -	mi -		ly.	
3	5	1 · 1		2	3	6 -		3	5	2	3		1 - - -	
tra -	vel	drea -	ma	thous	and	miles		mee -	ting	in	Bei -		Jing.	
6 -	5 -		6 -	1 -		3	6	3 · 5		2 - - -				
Come	to	-	ge -	ther				Put	your	hand	in		mine.	
3	5	1 -		2	3	6 -		2	5	2	3		1 - - -	
You	and	me		from	one	world		we	are	fa -	mi -		ly.	

第二十九届北京奥运会会歌《我和你》部分词曲



《掷铁饼者》

2500年前的奥林匹亚山上，矗立着数百尊曾经在奥林匹克竞技中获得过三次以上冠军的健儿的雕像。体育雕刻艺术，最具有代表性的作品要数《掷铁饼者》，由古希腊伟大的雕塑家米隆所创作，雕像姿态优美，成为世界文化艺术的珍品。

体育建筑艺术给人类美的享受。古罗马竞技场建于公元70—80年，是古罗马建筑的代表作之一。这座建筑做到结构、功能和形式三者和谐统一，看台上有顶棚遮风挡雨，看台下设角斗士练习房，地下有排水设施，可以放水成湖，进行海战模拟比赛，也可以迅速将水排出，表演逼真的狩猎运动。如此庞大的体育建筑设施，精美的造型艺术，即使在今天也堪称一流。体育比赛规模不断扩大的同时，对体育场馆的要求也越来越高，更加追求建筑的艺术价值以及与周围建筑的和谐统一。奥林匹克建筑成为各主办城市体现民族文化特色的主要标志之一。



· 思考与探究

米隆的雕塑《掷铁饼者》表现了怎样的艺术内涵？

五、体育完善了教育的内容

人们在发展体育运动的过程中，一直很重视它的教育作用，许多国家将体育作为振奋民族精神、增强民族凝聚力的重要手段，将体育作为学校教育的一部分，作为培养德、智、体全面发展的人的重要内容。

古希腊的教育很重视体育对人的培养作用。苏格拉底强调人的一切活动都离不开强健的身体和健全的精神，主张体育应该是教育的必要组成部分。柏拉图同样将体育视为使精神健全和道德完善的途径。

著名教育家洛克第一次提出教育包括德、智、体三部分。马克思在《资本论》中提出：“生产劳动同智育和体育相结合，它不仅是提高社会生产的一种方法，而且是造就全面发展的人的唯一方法。”马克思这一关于人的全面发展学说，成为我国教育方针的理论基础。

体育运动作为一种广泛的社会行为在社会群体中产生广泛影响，它不仅仅是一种健身的手段，还可以唤起



· 知识窗

体育与健康学科核心素养包括运动能力、健康行为和体育品德三个方面。这些核心素养必须经常参加体育锻炼和竞赛才能不断地获得与提高。

人们的民族归属感和认同感，提高民族凝聚力，激发国民热情，促进民族兴旺和国家昌盛。同样，在调节人的感情，给人的生活增加乐趣方面，体育可以发挥它特殊的作用。正如顾拜旦在《体育颂》中所写的：“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，条理更加清晰。你可使忧伤的人散心解闷，你可使快乐的人生活更加甜蜜！”

六、奥林匹克精神展现了现代体育文化

奥林匹克精神的源头是古代希腊文明。古希腊崇尚人的体格、力量与健康，重视个人价值，捍卫个人的独立性，敬畏神和自然。古代奥运会中对人的体能、技巧的挑战体现了古希腊人的竞争与开拓意识，“神圣休战”则体现了古希腊人对和平的渴望，这些价值观念都成为现代奥林匹克精神的重要内容。

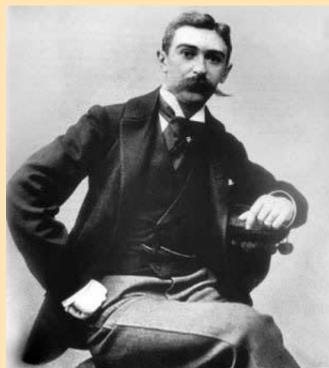
1919年4月在瑞士洛桑庆祝奥林匹克运动恢复25周年的纪念会上，顾拜旦发表了“奥林匹克精神”的主题演说，他系统地阐述了奥林匹克精神的内涵与价值。奥林匹克精神就是相互了解、友谊、团结和公平竞争的精神，其目的在于促进人类的精神发展，以此造就全面发展的人。

奥林匹克精神是一种“更快、更高、更强”的自我挑战精神。这句话是指在竞技场上面对强手时，要发扬大无畏的精神，敢于斗争，敢于胜利；也是指对自己永不满足，不断地战胜自己，向新的极限冲击。这充分表达了奥林匹克运动不断进取、永不满足的奋斗精神。

奥林匹克精神是一种追求世界友好相处的和平理想。现代奥林匹克运动旨在促进世界和平，为建立更加美好的世界服务。在最近几届奥运会举行期间，联合国都呼吁沿袭古代奥运会传统，进行“神圣休战”。同时，奥林匹克运动在全世界范围内促进反对民族压迫、民族歧视的正义事业，而且使奥林匹克精神更加普及。自20世纪80年代以来，奥林匹克运动的领导层在反对种



· 名人堂



皮埃尔·德·顾拜旦（1863—1937），法国著名教育家、国际体育活动家、教育学家和历史学家。



· 知识窗

《奥林匹克宪章》的“奥林匹克主义的原则”条款中有这样一段话：“每一个人都应享有从事体育运动的可能性，而不受任何形式的歧视，并体现相互理解、友谊、团结和公平竞争的奥林匹克精神。”这也被称为“现代奥林匹克精神”。



· 知识窗

奥运会是世界上影响力巨大的体育盛会，是各个国家体育技能切磋与文化交流的绚丽舞台。2008年北京奥运会的无与伦比至今仍被全世界体育爱好者津津乐道；中国竞技体育30多年的强势发展，已经坐实了在奥运奖牌榜上与美国两强相争的强国地位；在里约奥运会上，“中国元素”比比皆是，从飞机降落里约机场，就看见巨幅的中国企业广告，而每天在奥林匹克区采访、生活中，随处可见“中国制造”，在世界赛场上织就一幅流动的东方画卷，向世界讲述着最生动的中国故事。

族歧视的斗争中除了持有鲜明而积极的态度外，还采取诸如成立专门的组织机构——反对种族歧视委员会等一系列具体措施，有力地促进了国际民族间的平等交往。



第二十七届奥运会朝鲜、韩国代表团携手入场

奥林匹克运动会作为民族间沟通的平台，人们可以在体育规则的指导下自由地进行交流。每届奥运会，来自世界各地的运动员，不分肤色、民族、贫富、意识形态、宗教信仰，在统一的规则下，都可以参加紧张激烈而又公正友好的竞争。这种大规模的人与人之间的互相接触、互相了解是世界和平的重要条件，从而出现了朝鲜和韩国体育代表团携手入场的动人场面。

奥林匹克精神是一种促进社会进步的体育力量。一方面，奥林匹克精神努力实现男女平等。女子第一次出现在奥运赛场上是第二届奥运会，19名女运动员占当届奥运会运动员总数的1.8%。一个多世纪以来，妇女参加奥林匹克运动的历史，从一个侧面反映了全世界妇女争取平等权利的历程。另一方面，奥林匹克精神重视人文关怀。在充斥着恃强凌弱与各类纷争的当今世界，奥运会向世界所展示的其实是人与人、国与国如何在互相尊重、友好相处的前提下公平竞争，以人为本的人文关怀成为处理一切奥运相关事务时的基本原则。2016年，里约奥运会上首次出现了难民代表团，赋予了全球因冲突和迫害而被迫流离



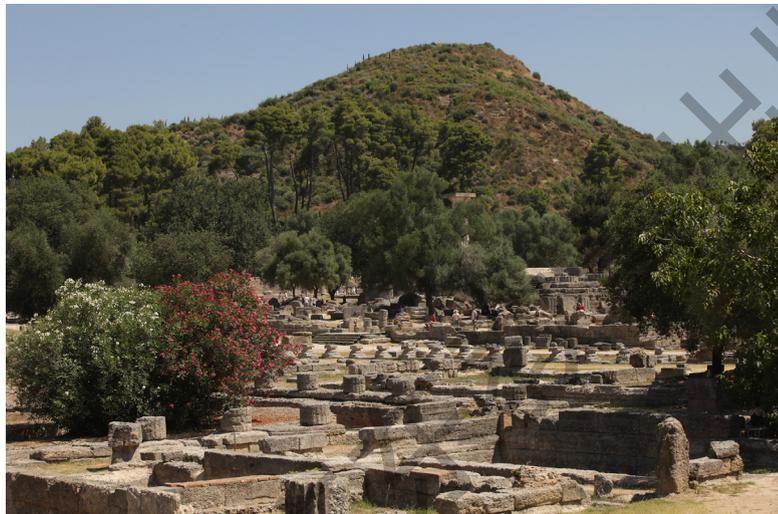
1900年巴黎奥运会宣传海报以女运动员作为主角



里约奥运会难民代表团入场

失所的2130万难民追梦的权利。奥林匹克保全了他们的尊严，让他们的梦想得以延续。

奥林匹克精神是一种关注环境保护的可持续发展理念。1992年巴塞罗那奥运会组委会特别关注奥运会与环境的问题，提出了“无烟运动会”的口号，实行全面禁烟。2000年悉尼奥运会除了禁烟，更是响应世界环境保护组织宣言，制订了“绿色奥运会计划”。2008年北京奥运会强调用保护环境、保护资源、保护生态平衡的可持续发展思想筹办奥运会，促进北京和中国环保基础设施的建设和生态环境的改善，倡导绿色健康的生活方式和消费方式。在筹备奥运会时，把环境保护作为奥运设施规划和建设的首要条件。制定严格的



古奥林匹克运动会体育场遗址

生态环境标准和系统的保障制度；广泛采用环保技术和手段，大规模多方位地推进环境治理、城乡绿化美化和环保产业发展；增强全社会的环保意识，鼓励公众自觉选择绿色消费，积极参与各项改善生态环境的活动，大幅度提高首都环境质量，建设宜居城市。2016年里约奥运会，场内销售和食用的食品包装均使用可循环利用的材料，用生物柴油为发电机提供动能，改进通风系统减少空调使用率，以此降低碳排放量。



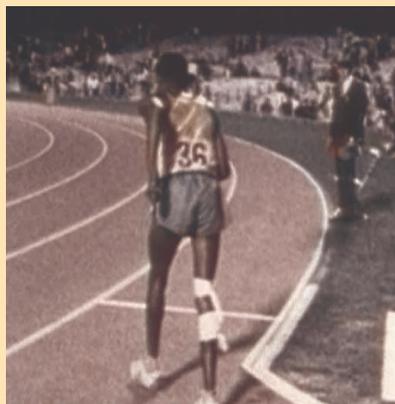
· 名人名言

在体育运动中，人们学到的不仅仅是比赛，还有尊重他人、生活伦理、如何度过自己的一生，以及如何对待自己的同类。

——杰西·欧文斯 [美]



· 名人堂



约翰·史蒂芬·阿赫瓦里（1938— ），是1968年墨西哥城奥运会马拉松比赛的最后一名，却成为奥运历史上的经典人物之一。他在赛场上留下了这样的经典语言：“我的祖国把我从7000英里（1英里=1.609千米）外送到这里，不是让我开始比赛，而是要我完成比赛。”

（二）作用与意义

1. 完善奥运备战系统

全运会比赛项目的确定对我国竞技体育项目布局具有导向性作用。各参赛单位在备战全运会比赛的同时，将重点考虑奥运会项目，从而促使奥运会项目的竞技水平大大提高，保证了奥运会战略的实现。从第八届全运会开始，按照“缩短战线，突出重点”的原则，对全运会的项目设置逐步进行调整，实现了项目设置与奥运会全面接轨，设置了奥运会的全部28个大项。各地根据全运会的设项也相应调整了项目布局，集中人力、物力、财力，发展奥运项目，保证了优势项目和重点项目，优化了运动项目的结构，使国家和地方的战略目标更趋一致。特别是天津全运会“跨省跨单位”组队的新政既为那些在某些项目上只拥有单个尖子运动员却无法在一些组合项目上冲击更好成绩的队伍提供了获奖的机会，又整合了各地优势力量，为备战奥运提供新思路。

2. 提高竞技体育水平

为了在全运会上争取更好的成绩，各省市区均围绕每届全运会进行充分的备战，努力提高本省市区的竞技体育水平。因而每次全运会的召开，都会出现一次全国性的竞技水平高峰。天津全运会充分发挥全运会的竞赛杠杆作用，增设男子足球城市组比赛，鼓励城市报名参赛，进一步激发城市发展足球运动的积极性和主动性，共同促进中国足球水平的提高。同时，历届全运会都有运动员打破和创造了许多世界、亚洲和全国纪录。在2017年第十三届全运会上，有3人1队4次超4项世界纪录，有2人3次超3项亚洲纪录，有9人1队11次创11项全国纪录。

3. 推动精神文明建设

历届全运会的召开，都在精神文明和体育文化的发展等方面产生了积极的推动作用。例如第十三届全运会的开幕式及闭幕式文体表演、全国体育科学大会等，都展现了非常强的文化氛围，使体育运动与文化艺术有机地结合起来。通过备战全运会，各地积极发展竞技体育事业，并培养出众多优秀运动员和奥运会冠军。如上海的刘翔、姚明，这些世界级的优秀运动员所带来的社会



第十三届全运会会徽——奔向未来



· 名人堂



苏炳添（1989— ），中国男子短跑运动员，历史上第一位跑进10秒的黄种人。2017年在国际田联钻石联赛上海站夺得百米大战的冠军；2018年2月6日，以6秒43夺得国际田联世界室内巡回赛男子60米冠军，并刷新亚洲纪录；2018年6月23日在国际田联世界挑战赛马德里站上，以9秒91的成绩追平了亚洲男子100米纪录。



· 思考与探究

通过查阅新闻报道、资料和文献，试着分析第十三届全国运动会的特点。



· 思考与探究

借鉴全运会会徽的设计思路，尝试设计学校运动会的会徽、会旗等运动会文化标志。探究如何构建校园体育文化。



马拉松项目男子群众组中，运艳桥夺得全运会历史上首枚群众组项目金牌



· 知识窗

第十三届全运会首次设立19个大项、126个小项的群众比赛项目，来自全国各地的7600多位民间选手齐聚一堂，他们除了拥有在各行各业的原本身份，在这里又多了运动员的头衔。甚至可以说，这些来自同们身边的草根们，才是这届全运会的主角。

“全运惠民，健康中国！”全运会的新理念新精神，彰显了中国体育事业由“金牌战略”向“全民健身”的华丽转身。

效应，是精神文明建设不可或缺的一部分，并对推动地方经济建设起到积极且显著的作用。全运会自创办以来所取得的丰硕成果，都是国人有目共睹的。

4. 促进群众体育运动的开展

历届全运会筹备期间，相关机构都会开展多种多样的全民健身活动，人民群众的体育意识、体育观念大大增强，有效地促进了“全民健身计划”的实施，为建设“健康中国”贡献了体育战线的力量。在全运会的筹备、举办过程中，各地政府组织各种影响广泛的全民健身活动，真正体现“和谐全运、全民全运”的办会理念，开启中国体育与时俱进，和谐发展，竞技体育与全民健身共同繁荣的新时代。同时，举办地各地市体育基础设施建设获得巨大突破，接待和举办赛事的能力大幅度提高，为未来文化产业发展奠定了坚实基础。



第十三届全运会群众比赛轮滑赛

5. 推进体育社会化和产业化

首先，推进体育社会化，扩大经费来源，实现以体养体的目标。综合性运动会是推进体育社会化，实现以体养体目标最有效的手段。实践证明，第八届全运会的筹资方式为我国承办大型运动会开了一个好头。其次，促使我国体育事业更好地适应国际体坛商业化和市场化的发展趋向。体育事业的商品化、市场化的发展趋势，在全运会中得到了充分的体现，充分说明了全运会具有非常突出的经济价值。

二、中华人民共和国学生运动会

(一) 概况

中华人民共和国学生运动会（简称“全国学生运

运会”），每三年举办一届，每届按大学生组、中学生组分类，同时同地举行。中华人民共和国学生运动会是由原中华人民共和国大学生运动会和原中华人民共和国中学生运动会合并，共设置10个大项和326个小项，有来自全国各省、自治区、直辖市、新疆生产建设兵团和香港、澳门特别行政区等34个代表团的运动员参加。

全国学生运动会始终坚持贯彻育人主线，通过重大活动主题引领、参加体育竞技比赛、倡导实践绿色环保、提供志愿服务平台等，积极宣传“健康第一”的理念，引领广大青年学生养成良好的体育锻炼习惯和健康科学的生活方式，通过体育磨炼意志品格，培养团队精神，提升思想境界，激励人生追求，树立社会主义核心价值观，增强青年学生为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗的紧迫感和责任感。

（二）作用与意义

1. 推动学校体育工作改革与发展

全国学生运动会除体育项目比赛外，还可对学校体育工作全面检阅。运动员的比赛成绩不仅是个人努力的结果，更是运动员所在学校体育工作状况的集中展现。从运动员身上可以看到团结协作、顽强拼搏的精神，展示给观众的是当代青少年健康向上的精神风貌和良好的竞技水平。通过举办全国学生运动会不仅可以推动学校体育广泛开展，培养青少年终身锻炼的



第十三届全国学生运动会开幕式



第十三届全国学生运动会
The 13th National Student Sports Games
中国·杭州

第十三届全国学
生运动会会徽



· 知识窗

为全面贯彻党的教育方针，推动学校体育工作的开展，按照《学校体育工作条例》和《中共中央办公厅 国务院办公厅印发〈关于进一步规范大型综合性体育运动会申办和筹办工作的意见〉的通知》（中办发〔2011〕24号）的精神，教育部、国家体育总局、共青团中央决定将全国大学生运动会和全国中学生运动会合并为全国学生运动会（全称：中华人民共和国学生运动会）。



· 知识窗

第十三届全国学生运动会是将原全国大学生运动会和原全国中学生运动会合并后举办的第一届全国学生运动会。本届运动会设立游泳、田径等10个大项，分别由地处杭州的22所大学和中学承办，25个比赛场馆均设在校内。本届运动会的所有比赛场馆将用于赛后学校日常体育教学和活动，让更多学生受益，并进一步扩大对社会开放，“让每一分投入都得到最大限度利用”。



· 知识窗

世界大学生运动会由三大赛事组成，即“世界大学生夏季运动会”“世界大学生冬季运动会”和“世界大学生体育锦标赛”。1924年，首届国际大学生运动会在波兰华沙举行，设田径、游泳和击剑3个比赛项目。此后，运动会不定期举办，至2017年共举办了29届。

良好习惯，促进他们身心健康、协调发展，而且还能使之成为德、智、体、美、劳全面发展的合格人才。

2. 创造育人环境

学校体育是素质教育的重要组成部分，它对增强学生身心健康、培养学生抗挫折能力、培养坚忍顽强的意志品质、树立良好的合作意识和爱国主义精神具有不可替代的作用。学生运动会的宗旨是“团结、奋进、文明、育人”，通过运动会达到“育人”目的，完成“立德树人”的根本任务。

3. 促进学校体育科研和体育教学研究

举办学校体育科学论文报告会，是学生运动会期间一项重要活动。举办论文报告会的目的：一是为全国广大学校体育教师提供学术交流的舞台，让他们在总结和交流学校体育工作的经验和成绩的过程中，提高自身的科研水平和专业水平；二是推动和促进各级各类学校的体育教师全面落实“健康第一”的指导思想，促进学校体育科研工作的开展，推动学校体育工作的改革与发展。

4. 促进课余体育训练，培养竞技体育后备人才

学生运动会的各项比赛，是对各地、各校课余训练工作成果的直接检验。定期举办全国学生运动会，促使学校、教育行政部门，乃至各级政府更加重视竞技体育后备人才的培养，促进了课余体育训练工作的落实。近年，为备战全国学生运动会，一些地区的主管领导深入学校督促、检查，协助解决课余训练工作中的各种实际问题；一些城市还选择本地区体育工作基础好、传统项目成绩优异的重点学校作为体育后备人才培养基地，对不同项目做出合理布局，努力创造必要的条件，以保证体育后备人才培养的连续性。

5. 促进各地学校之间的交流

来自全国30多个不同地区的运动员在赛场上尽情展现各个学校的风采，展示各地学生的精神风貌和在学校体育工作中取得的成绩，使各学校有了相互学习的机会，充分借鉴各地“教体结合”的经验，从而促进学校开展群众性体育活动，调动广大学生关心和参与体育活动的积极性。

三、少数民族传统体育运动会

(一) 概况

少数民族传统体育运动会是指中华人民共和国全国少数民族传统体育运动会（以下简称“民运会”），是在1953年举办的全国民族形式体育表演及竞赛大会的基础上发展而来的。它由国家民族事务委员会和国家体育行政部门联合主办、地方承办，每四年举办一届。该项赛事以其民族性、广泛性和业余性等特色，已成为全国较有影响的大型综合性体育运动会之一。在保护民族传统体育项目和文化、促进民族地区全民健身活动和经济发展、增强民族凝聚力等方面具有特殊的意义。

(二) 作用与意义

1. 保护并发展少数民族传统体育项目

中华人民共和国成立后，民运会担负起挖掘、整理、普及和提高民族体育项目的使命，先后挖掘整理民族传统体育竞赛项目超过200项。第二届民运会竞赛项目只有2项，到第八届达到15项，表演项目也从68项增加到150项。1986年，射弩第一次作为正式比赛项目在第三届民运会上亮相时，参赛队较少，仅6个队，而到第七届时则有23个队参赛。目前，全国已有20个省、自治区、直辖市建立了155个少数民族传统体育基地，有26个省、自治区、直辖市定期举办省级民族运动会，很多地方定期或不定期地举办单项赛事。这反映出少数民族体育运动会在挖掘、整理、普及和提高少数民族传统体育项目方面取得了新的成就。



民运会推动了少数民族地区全民健身活动的开展



· 思考与探究

同学们认为全国少数民族传统体育运动会对民族体育文化传承和发展起到什么作用。



· 知识窗



板鞋竞速是壮族民间传统体育项目，起源于明代。民间对于板鞋的传说有一段动人的故事：相传，明朝嘉靖年间，广西壮族女英雄瓦氏夫人曾经以板鞋作为“秘密武器”，训练士兵之间的团结性以及协作能力。明代倭寇侵扰我国沿海地带，广西百色地区的瓦氏夫人率兵赴沿海抗倭，士兵们所向披靡，在战场上大败倭寇，为壮乡人民立了大功。后来，南丹县壮族人民模仿瓦氏夫人练兵方法，开展3人板鞋竞技活动自娱自乐，相袭成俗，流传至今。



· 知识窗



每年七八月牲畜肥壮的季节举行的“那达慕”，是人们为了庆祝丰收而举行的文体娱乐大会。“那达慕”是蒙古语的译音，亦称“那雅尔(Nair)”，意为“娱乐、游戏”。“那达慕”大会是蒙古族历史悠久的传统节日，在蒙古族人民的生活中占有重要地位。“那达慕”大会上，有惊险刺激的赛马、摔跤，令人赞赏的射箭，有争强斗胜的棋艺，有引人入胜的歌舞。

2. 推进少数民族地区的全民健身活动

从举办全国民运会对推进全民健身的影响来看，自1953年开始举办全国民运会以来，至2015年已经举办了10届。这些赛事不但使本土化的少数民族体育运动趋向科学合理，更重要的是它有效地促进了全民健身活动的推广。民运会上的众多竞赛和表演项目都是各民族的体育精华，通过在民运会上的展示，使各民族群众对该民族的传统体育有了更广泛、更深入的了解，并加入全民健身的行列，使少数民族传统体育在全民健身的热潮中发挥积极作用。

3. 弘扬中华民族传统文化

通过举办民运会，使各民族文化在全国范围宣扬、交流和融合。每一个运动项目都是某个或某些民族体育文化的集中展示，每届民运会的开闭幕式更是精彩纷呈，赢得全国上下一致好评。全国民运会借助在民族文化和宣传活动上的成功，使它不仅只是传承体育文化，也成为一个汇聚和弘扬中华民族优秀传统文化的舞台。

4. 促进少数民族经济发展

成功举办大型综合性体育运动会对于推动地区经济发展的作用，在世界和国内的其他运动会举办过程中得到显著的表现，全国民运会也不例外。1991年在广西南宁举办全国第四届民运会期间，各种物质、产品成交额达25亿元之多；1995年在昆明举办的全国第五届民运会获得了32亿元的经济效益；1999年在北京举办的全国第六届民运会，适逢中华人民共和国成立50周年庆典，经济获利达90多亿元；2003年在宁夏举办的全国第七届民运会是21世纪第一次民族团结的盛会，运动会期间举办商品交易节、美食节、国际枸杞节等活动，各种贸易、投资、旅游、产品、高层论坛为民运会增添了光彩。同时，民运会的成功举办，使少数民族传统体育得到广泛推广，从而带动民族产业链的多样化发展。

5. 有利于增强民族凝聚力

历届全国民运会一直把促进民族团结作为宗旨。体现在：（1）举办地。天津、内蒙古、新疆、广西、云



· 思考与探究

同学们认为举办全国少数民族传统体育运动会，对推动全民健身有哪些促进作用。

南、北京与西藏、宁夏、广东、贵州、内蒙古等省区市分别举办全国民运会。其中，第六届民运会在北京和西藏共同举办。西藏地处“世界屋脊”，在此之前从来没举办过大型体育活动。第八届全国民运会首次在非少数民族集居地区的城市——广州举办。这两届民运会都深



各民族参赛选手同台竞技，促进民族交流

刻地体现出民族大团结、民族共同繁荣的宗旨。(2) 第八届民运会只颁发单项竞赛奖牌，不设金牌榜和各省区市排名，以民族团结、社会和谐为核心。(3) 历届民运会都高度重视和维护民族团结，不但在生活中充分尊重少数民族的风俗习惯和宗教信仰，还在运动会期间休会一天，举办富有传统特色的民族大联欢，为各民族运动员提供交流平台，增进相互间的友谊，增强民族凝聚力。举办全国民运会，充分展示了我国少数民族传统文化的魅力，增强了民族凝聚力和民族自豪感，增进各民族之间的了解和友谊，促进各民族的大团结，实现我国政通人和、各民族共同发展繁荣的美好景象。

四、奥林匹克运动会

奥林匹克运动会简称“奥运会”，是国际奥林匹克委员会主办的世界规模最大的综合性运动会，每四年一届，会期不超过16日，是目前世界上影响力最大的体育



· 知识窗



押加是一种趴着拔河的体育项目，就是两名比赛者分别趴在场地两端，脖子上套上同一根长绸布，两人分别向相反的方向拉爬，先拉过指定区域者即为胜出。押加在藏族地区最为流行，因此也叫作“藏式拔河”。



· 知识窗



独竹漂，俗称“划竹竿”。表演者站在一根楠竹上，以小竹竿当桨，在水上划行，颇有“一苇渡江”之感，被誉为“中华一绝”。



· 知识窗

“参与比取胜更重要”是奥林匹克运动会广为流传的名言，是奥林匹克的信念。这源于顾拜旦于1908年7月24日，在伦敦举行第四届奥运会期间英国政府所举行的招待宴会上发表重要讲话时，引用的一段话：“对奥林匹克运动会来说，参与比取胜更重要。”



· 知识窗



2022年北京冬奥会会徽以汉字“冬”为灵感来源，运用中国书法的艺术形态，将厚重的东方文化底蕴与国际化的现代风格融为一体，呈现出新时代的中国新形象、新梦想，传递出新时代中国为办好北京冬奥会，圆冬奥之梦，实现“三亿人参与冰雪运动”目标，圆体育强国之梦，推动世界冰雪运动发展，为国际奥林匹克运动做出新贡献。

盛会之一。奥林匹克运动会分为夏季奥林匹克运动会和冬季奥林匹克运动会，通常所说的奥林匹克运动会是指夏季奥林匹克运动会。冬季奥林匹克运动会简称为“冬季奥运会”或“冬奥会”，1994年起与夏季奥林匹克运动会相间举行。第二十四届冬奥会将于2022年2月4日至20日在中国北京和张家口举行。



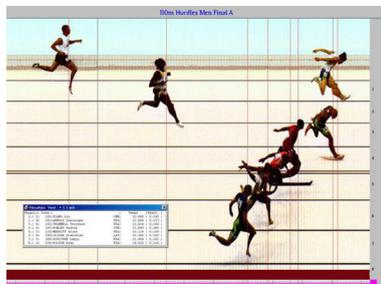
北京、伦敦、里约、东京四届奥运会会徽

奥林匹克运动会发源于两千多年前的古希腊，因举办地在奥林匹亚而得名。古代奥林匹克运动会停办了1500年之后，法国人顾拜旦于19世纪末提出举办现代奥林匹克运动会的倡议。1896年至1925年，他曾任国际奥林匹克委员会主席，并设计了奥运会会徽和会旗。在任期间，他努力维护用奥林匹克精神开展体育竞赛这一宗旨，使奥林匹克运动得到进一步发展，对奥林匹克运动做出了不朽贡献，被誉为“奥林匹克之父”。奥林匹克运动成为世界上最具有号召力、参与人数最多的一项社会活动，因为它象征着人类的和平与进步。

（一）奥运会——社会发展的助推器

1. 驱动科技进步

现代奥运会的兴起和发展与科学技术的发展密不可分。在运动技术水平已接近人体极限的情况下，人们只能借助客观条件来提高运动成绩，例如通过不断改进场地设备、运动器材和服装鞋帽等有效手段。



终点摄影机每秒拍摄1000张照片



含高科技的自行车赛

悉尼奥运会上有60多项技术更新，仅美国就花了220万美元来设计有利于提高运动成绩的新产品。英国参加2008年北京奥运会时，因担心比赛期间天气炎热，运动员不能适应，成功研制了安装在长跑运动员身上和自行车车把上的降温设备。2016年里约奥运会首次在射箭比赛中使用科技手段来记录成绩，当箭击中箭靶时，内置扫描系统的两台扫描仪将分别纵向和横向运行，计算箭头与箭靶中心点的距离，该系统的精度达到0.2毫米，这是人眼所无法企及的。同时，该系统运行速度也非常快，可以在箭靶被射中后的1秒内给出成绩。此外，在奥运会比赛中，信息服务系统、药物检测系统、安全保障系统和交通指挥系统，都在精益求精、不断发展。所以奥运会在运用最新科技成就的同时，也在促进现代科技的发展。

2. 创造经济效益

奥运会既是一场体育比赛，也是一次经济比赛，是一个国家综合国力的体现。从1984年第二十三届洛杉矶奥运会开始，其开辟了奥林匹克运动会盈利的创举。该届运动会的筹委会主席是金融界人士彼得·尤伯罗斯，他采取了有力措施：与企业集团签订资助协议；出售电视广播权和门票；压缩各项开支，充分利用已有设施，尽量不修建体育场馆；不盖新的运动员村，利用大学的学生宿舍；招募志愿人员。这些措施使洛杉矶奥运会盈利2.5亿美元。尤伯罗斯的成功使许多国家从中得到鼓舞和启迪，各国都看好奥运会对当地经济产生的效益，这也是各国竞相申办奥运会的一个原因。

自洛杉矶奥运会之后，每届奥运会几乎都给当地经济带来了良好的效益。第二十五届巴塞罗那奥运会投入94亿美元，虽然直接经济效益只有0.4亿美元，但其间接经济效益达到260亿美元，获得了巨大成功；第二十六届亚特兰大奥运会投入18亿美元，直接经济效益仅0.1亿美元，但间接经济效益达到51亿美元；第二十七届悉尼奥运会投入38亿美元，直接经济效益为4.5亿美元，间接经济效益达到165亿美元；第二十九届

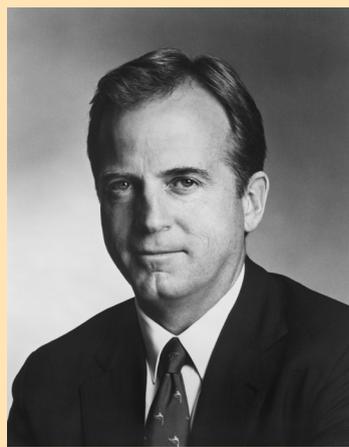


· 知识窗

在2016中国运动休闲大会暨“创青春”中国体育产业创新创业大赛上，一款全新运动产品让风投者们耳目一新：这是一个“线上马拉松”的创意，该新项目的参与方法有别于传统的到指定场地报名的做法，参赛者只要在APP线上报名，无论你是在北极跑，还是去赤道跑，只要你完成公里数，便能拿到马拉松的奖牌，解决了目前马拉松赛事承办的最大痛点。



· 名人堂



彼得·尤伯罗斯（1937— ），于1980年至1984年任美国洛杉矶奥运会组委会主席，首创了奥运会商业模式，被誉为“奥林匹克商业之父”，成为奥运会历史上一段传奇。



· 思考与探究

第二十三届奥运会开启了商业盈利模式，但并不是所有的奥运会都能盈利，试分析其中的原因。

北京奥运会投入420亿美元打造了一届无与伦比的奥运会，其直接经济效益超过20亿美元。2014年7月，英国政府公布的一份报告称，英国从2012年伦敦奥运会得到的后续经济收益已经超过140亿英镑（约合240亿美元），为此，时任英国首相卡梅伦表示：“2012年伦敦奥运会，不仅是一项令人叹为观止的体育赛事，还为整个英国带来了持续的经济和体育遗产。”

（二）中国与奥运会

2001年7月13日，时任国际奥委会主席萨马兰奇向全世界庄严宣布：2008年夏季奥运会主办城市——北京！2008年北京奥运会办成了“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”，为奥运会，为中国，也为世界留下了一份宝贵的文化遗产。时隔14年，2015年7月31日，国际奥委会主席巴赫在吉隆坡宣布，北京获得2022年冬季奥运会举办权！北京将成为奥运历史上第一个既举办过夏季奥运会，又举办冬季奥运会的城市。这一次北京申办冬奥会，有利于进一步展示中国形象，进一步弘扬奥林匹克精神。

1. 百年寻梦

为实现在中华大地举办奥运会的梦想，中国人经历了百年的艰苦奋斗。甲午战争以后，严复等进步思想家曾经以“东方病人”来形容病人膏肓的中国和因贫困落后而积弱不堪的中国人。从那以后，一些有志之士就致力于发展体育，试图通过发展体育来“强国强种”，并萌发了参加奥运会和举办奥运会的想法。早在1907年10月24日，年仅31岁的南开中学校长张伯苓就在天津第五届学校联合运动会颁奖仪式上，以“1906年雅典庆祝奥林匹克复兴10周年运动会”为题做了演讲，提出“应立即成立一个奥林匹克运动会代表团”。1908年，《天津体育》杂志的一篇题为“竞技运动”的文章提出了三个问题：

中国何时才能派一位选手参加奥运会？

中国何时才能派一支队伍参加奥运会？

中国何时才能举办奥运会？

正因为张伯苓对体育有着深刻的认识，他在南开



· 名人堂



张伯苓（1876—1951），天津人，中国现代教育家，私立南开系列学校创办者。在中国最早倡导西方戏剧以及奥运会，被誉为“中国奥运第一人”。

中学当校长时将学生的身体素质放在第一位，并提出了“不懂得体育的人不宜当校长”，这一名言至今仍作为许多学校的办学理念之一。

直到1932年，中国才第一次派出短跑选手刘长春参加在美国洛杉矶举行的第十届奥运会。1945年抗日战争胜利后，体育界也曾考虑申办第十五届奥运会，但最终付诸东流。在1932年、1936年和1948年，中国曾三次参加奥运会，却都是空手而归。中华人民共和国成立后的第三年，中国体育代表团冲破重重阻拦，在第十五届奥运会闭幕前一天赶到了赫尔辛基，五星红旗第一次在奥运赛场前升起，但因为只赶上了参加游泳项目的比赛，未能取得好成绩。此后，中国在国际奥委会的合法席位被中断。直到1979年11月，国际奥委会批准了关于恢复中国在国际奥委会合法席位的决议，确认了中国在国际奥委会的合法席位。

2. 奥运赛场上的辉煌

1984年，中国体育健儿重返奥运会赛场。在美国洛杉矶举行的第二十三届奥运会上，射击选手许海峰在男子自选手枪慢射比赛中夺得该届奥运会首枚金牌，



许海峰获得第二十三届奥运会男子自选手枪射击比赛冠军

也是中国在奥运会上获得的第一枚金牌，实现了金牌“零”的突破。进入20世纪90年代，世界更为中国人在奥运会上的表现而震惊：在巴塞罗那奥运会上，中国取得16枚金牌；在竞争更为激烈的亚特兰大奥运会上，中国又夺得16枚金牌；在悉尼奥运会上，中国获得28枚金牌，首次位列金牌榜第三位；在2004年雅典奥运会上，中国夺得32枚金牌，位列金牌榜第二位；在2008年北京奥运会上，中国以51枚金牌的优异成绩位居金牌榜首位；在2012年伦敦奥运会上，中国获得38枚金牌，位列

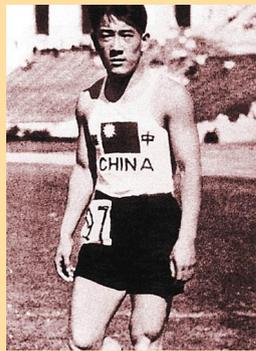


· 知识窗

1971年4月初，中国乒乓球代表团在日本参加第三十一届世界乒乓球锦标赛后，正式邀请美国乒乓球队访问中国；4月14日，周恩来总理会见了美国等五国乒乓球代表团，当天，美国总统尼克松发表了一项声明，决定采取“五个对华政策新步骤”，这标志着美国政府实行长达20年之久的对华贸易禁令就此终结。1972年2月，尼克松总统正式访华，与毛泽东主席和周恩来总理进行了会谈，缔结了《中美上海公报》。1972年4月，中国乒乓球队回访了美国，成为中华人民共和国第一个访问美国的团体，受到尼克松总统的接见。这是历史上通过体育交流打破国与国之间外交僵局的范例，这一历史事件被誉为“小球转动大球”，成为外交史上的一段佳话。



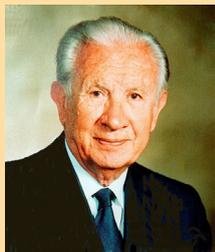
· 名人堂



刘长春（1909—1983），辽宁大连人。1930年参加第九届远东运动会。1932年作为中国体育代表团唯一一名运动员参加第十届远东运动会和第十届奥运会。



· 名人堂



胡安·安东尼奥·萨马兰奇（1920—2010），我国奥林匹克事业走向世界的推动者。西班牙人，国际奥委会终身名誉主席。他在担任国际奥林匹克委员会主席的21年间，长期关心和支持中国的体育事业，为中国重返国际奥林匹克大家庭及成功申办2008年北京奥运会作出了重大贡献。2018年12月18日，在中国改革开放四十周年大会上被授予“中国改革友谊奖章”。



· 知识窗

2017年1月18日中午，国家主席习近平和夫人彭丽媛对国际奥委会的访问结束不久，巴赫主席就在国际奥林匹克博物馆接受了记者的采访。“我邀请习主席登上这里陈列的一座奥运冠军领奖台。他站在上面举着双臂向大家致意，还请我一同登台，气氛非常轻松活跃。”巴赫笑着说，“虽然奥林匹克宪章里有严格的颁奖规定，只有获得奥运会冠军的运动员才能获颁金牌，但就推动奥林匹克运动而言，习近平主席是当之无愧的冠军。他是一位真正的冠军。”

金牌榜第二位；在2016年里约奥运会上，中国获得26枚金牌，位列金牌榜第三位。

在历届冬季奥运会赛场上，中国冰雪运动健儿也收获了可喜的成绩。2002年美国盐湖城冬奥会，中国夺得2枚金牌，从而实现了冬奥会金牌“零”的突破；2006年意大利都灵冬奥会，中国获得2枚金牌；2010年加拿大温哥华冬奥会，中国获得5枚金牌；2014年俄罗斯索契冬奥会，中国获得3枚金牌。

3. 奥运梦与中国梦

2014年，习近平在看望索契冬奥会中国体育代表团时指出：“我们每个人的梦想、体育强国梦都与中国梦紧密相连。”13亿多中华儿女的“奥运梦”与“体育强国梦”紧密联系在一起，共同构成了民族复兴“中国



北京获得2022年冬季奥运会举办权喜悦欢庆瞬间

梦”。随着2022年冬奥会申办成功，中国将成为世界上同时既举办了夏季奥运会又举办了冬季奥运会的国家之一。体育作为提高人民健康水平的重要手段，也是实现中国梦的重要内容，能为中华民族伟大复兴提供凝心聚气的强大精神力量。中国将通过奥运会的举办，努力提高人民身体素质和健康水平，促进人的全面发展，丰富人民精神文化生活，推动经济社会发展，为构建人类命运共同体，实现共赢共享，提供中国方案，贡献中国力量。

同时，奥林匹克运动不仅仅是一项单纯的体育活动，其最高目标是要通过体育活动的手段，把世界上不

同国度、不同种族、不同语言、不同宗教信仰的人凝聚在一起，使大家相互交往，增进了解和友谊，进而达到世界的团结、和平、进步的目的。2022年冬奥会的举办，中国将为世界再次呈现中国精彩。

五、国际足联世界杯

（一）概况

国际足联世界杯简称“世界杯”，是世界上最高荣誉、最高规格、最高竞技水平、最高知名度的足球比赛，与奥运会并称为全球体育两大顶级赛事，影响力和转播覆盖率更是超过了奥运会，是全球最大的体育盛事。

获得世界杯冠军是全球各个国家（或地区）在足球领域梦寐以求的神圣荣耀，也是各个国家（或地区）所有足球运动员的梦想。世界杯每四年举办一次，任何国际足联会员国（地区）都可派出代表队报名参加这项赛事。世界杯是世界足球运动发展推广普及的源头和根本，所以也被誉为“生命之杯”。巴西是夺得该项荣誉最多的球队，共获得五次世界杯冠军，并且在三夺世界杯后永久地拥有了“雷米特杯”。现在的世界杯是“大力神杯”，四夺世界杯冠军的德国在1954年首次捧杯。中国曾在2002年首次晋级第十七届韩日世界杯32强决赛阶段。

（二）作用与意义

1. 世界杯带来巨大经济效益

作为当今世界影响力最大的单项体育盛会，世界杯亦开始日趋商业化，高额赞助合同令人咋舌。2010年南非世界杯，国际足联颁出高达4亿美元的总奖金给予各个球队，创下了世界体育史最高奖金纪录。各个参赛国亦对球员以及球队开出高额的奖金以刺激成绩。

世界杯带给主办国的直接经济效益更是立竿见影。早在1982年，西班牙因为主办世界杯就获得高达63亿美元的旅游收入，2006年德国世界杯更是为德国带来110



· 思考与探究

中国何以能够获得2008年北京奥运会和2022年北京冬奥会的主办权？北京奥运会给我们带来了怎样的影响？



· 知识窗



“大力神杯”是足球世界杯的奖杯，是足球界最高荣誉的象征。在1970年墨西哥世界杯，三夺世界杯的巴西队永久拥有了“雷米特杯”后，国际足联征求新的世界杯冠军金杯方案，一共收到了7个国家的53份方案，最后意大利艺术家西尔维奥·加扎尼加（Silvio Gazzaniga）的作品入选。

整个奖杯看上去就像两个大力士托起了地球，被称为“大力神杯”。线条从底座跃出，盘旋而上，到顶端承接着一个地球，在这个充满动态的、紧凑的杯体上，雕刻出两个胜利后激动的运动员的形象。奖杯高36.8厘米，重6.175千克，其中包括4.97千克的18K黄金，底座镶有两圈墨绿色的孔雀石。



· 思考与探究

为什么说足球是世界第一大运动？世界杯足球赛发挥了什么作用？



· 思考与探究

通过网络查询了解世界杯比赛赛制发展变化的特点。



· 知识窗

2012年2月，习近平访问爱尔兰期间，在参观爱尔兰盖尔式运动协会时应邀踢球，踢出了被称为“令人钦佩”的“一脚远射”。这个瞬间，也被记者的镜头捕捉下来。后来，人们发现，这张照片被摆放进了习近平的办公室里。2013年12月31日，习近平通过电视发表新年贺词。在镜头里，观众可以清晰看到习近平办公室的陈设。眼尖的人发现，其中就包括一张他在出访爱尔兰时踢足球的照片。

亿美元至120亿美元的直接经济收入。

在一些国家，例如中国，虽然国家队屡次无法进入世界杯，但世界杯仍旧带来客观的经济影响。2010年南非世界杯开始前，中央电视台（CCTV）获得独家的转播权利，有传媒报道中央电视台仅在广告费方面的收入就超过20亿元人民币，取得了良好的经济效益。

2. 世界杯具有强大的政治效应

世界杯赛影响力亦体现在多国的政治领域，通常夺冠球队与表现出色的球员都会被各国视为英雄。2006年德国世界杯时，东道主德国队即使没能夺取最后的冠军，德国总统仍旧在总统府接见了这支季军球队。

在历届世界杯比赛中，包括德国总理默克尔、英国首相卡梅伦、意大利总统纳波利塔诺、法国总统奥朗德、联合国秘书长潘基文等多名政要，以及英国女王伊丽莎白二世、西班牙国王胡安·卡洛斯等各国皇室成员，都曾亲临赛场观看比赛。

3. 世界杯与中国

“足球梦”也是“中国梦”。当我国各项事业都在蓬勃发展时，国人渴望着中国足球能够“冲出亚洲、走向世界”，在世界最大舞台上展示出中国的强盛国力。

习近平将世界杯称为“中国梦”的重要组成部分，上升到国家战略高度。他对中国足球有三个愿望：“中国世界杯出线、举办世界杯比赛及获得世界杯冠军是我



中国足球队在2002年韩日世界杯舞台亮相

的三个愿望。”表明了国家领导人对中国足球事业的高度重视。

六、亚洲运动会

亚洲运动会简称“亚运会”，是亚洲规模最大的综合性运动会，由亚洲奥林匹克理事会的成员国轮流主办，每四年举办一届，与奥林匹克运动会相间举行，分为亚洲夏季运动会（亚运会）、亚洲冬季运动会（亚冬会）、亚洲青年运动会（亚青会）、亚洲残疾人运动会（亚残会）。

（一）亚运会的发展历程

亚洲运动会的前身是远东运动会，1911年由中、日、菲三国基督教青年会中的美国干事发起组织，每两年举办一次。远东运动会从1913年至1934年共举行了10届，1937年因日本侵华战争全面爆发而中止。

第二次世界大战结束后，因战争而中断了12年之久的亚运会又再次恢复举办。在这一历史背景下，亚洲体育界人士产生了组建一个统一的亚洲体育领导机构，以推动亚洲体育运动发展的愿望。

1948年伦敦奥运会举办期间，中国与菲律宾的体育界人士计划倡议恢复远东运动会，并与亚洲各国体育界人士商讨。当时的印度体育界领导人古鲁桑迪认为远东运动会不足以体现亚洲体育运动的水平和亚洲人民的团结精神，主张创办一个亚洲所有国家参加的亚洲运动会。他遍访了来伦敦参加该届奥运会的亚洲国家体育界代表，并邀请了13个亚洲国家和地区的代表召开了关于成立亚洲体育运动组织的筹备会议。会议决定起草亚洲运动会的有关文件和章程，并确定于1949年2月在印度首都新德里举办第一届亚洲运动会。因印度国内原因，这届运动会延期至1951年举行。1949年2月，亚洲各国体育界代表在新德里召开会议，会上正式成立了“亚洲业余体育联合会”。该联合会后来更名为“亚洲运动会联合会”，1982年更名为“亚洲奥林匹克理事会”



· 知识窗

东亚运动会（现更名为东亚青年运动会）简称“东亚运”，自1993年开始举办，2013年举办第六届也是最后一届，2019年起更名为“东亚青年运动会”。该运动会主要由东亚地区举行，是东亚规模最大的综合性运动会，由东亚运动会总会主办，每四年举办一届。



· 思考与探究

了解世界上还有哪些重要的区域性综合运动会，试列举1~2个区域性综合运动会的特点。



· 知识窗

亚洲奥林匹克理事会成立于1982年11月16日，简称“亚奥理事会”。总部设在科威特。它是全面管理亚洲奥林匹克运动的唯一组织，是代表亚洲与国际奥委会和其他洲级体育组织联系的全权代表，负责协调亚洲国家和地区之间的体育活动，在亚洲宣传奥林匹克理想，保证四年一届的亚运会顺利举行。



2010年广州亚运会开幕式上主火炬点火仪式



· 知识窗

锦标赛亦称“单项锦标赛”“冠军赛”。运动竞赛的一种。为检查某一运动项目的开展情况和训练成绩而定期举行的体育比赛。锦标赛是排名在一定水平上的人才可以参加，而且对每个国家或地区参赛的选手数量有限制。锦标赛的地位和奖金、积分等要比公开赛高很多，因为它和奥运会的比赛一样，是该项目最高级别的个人赛事。



· 思考与探究

请同学们分析当前校园足球的开展情况并思考与提高中国足球水平的关系，结合本校的情况谈谈如何有效地开展校园足球运动。

至今。1951年3月，第一届亚运会在印度首都新德里举行，当时只有489人参加。到1978年第八届亚运会时，参加人数已超过了4000人。亚洲运动员已成为世界体坛上一支不可忽视的力量，而中国更是世界的体育大国和亚洲的体育强国。

（二）亚运会的基本宗旨

亚运会的基本宗旨是：继承、维护和弘扬奥林匹克崇高理想，在公正平等的体育竞赛中，培养亚洲青年高尚的道德情操和健全的强壮体魄。促进亚洲青年之间和亚洲与他国或地区之间的相互尊重与理解，增强亚洲运动员之间和亚洲运动员与他国或地区运动员间的团结和友谊。谋求亚洲地区永恒地和睦相处，不允许会员组织以任何方式歧视其他会员组织，不允许借政治、肤色、宗教等原因干扰、限制、拒绝其他会员组织代表、运动员、体育官员进入举办运动会或会议的城市参加运动会或会议。

（三）举办亚运会的目的与意义

举办亚运会的目的在于用东方文化诠释奥林匹克精神，通过没有任何歧视、具有奥林匹克精神的体育活动来教育青年，从而为建立一个和平、美好的世界做出贡献。和平、友谊、进步，这是开展亚运会的原则，也是举办亚运会的目的。同时，亚运会可以弘扬奥林匹克和亚运精神，可以增进各国之间的交流，可以提高本国（或地区）的经济发展水平和增强本国（或地区）在国际上的影响力。

（四）亚运会与奥运会的区别

奥运会与亚运会最直接的区别是奥运会是全球性的体育盛会，亚运会只是在亚洲范围内的体育盛会。另外，比赛项目也有所不同，亚运会中有很多非奥运项目。还有就是参赛者不同，奥运会选手来自世界各国或地区，亚运会选手来自亚洲各国或地区。