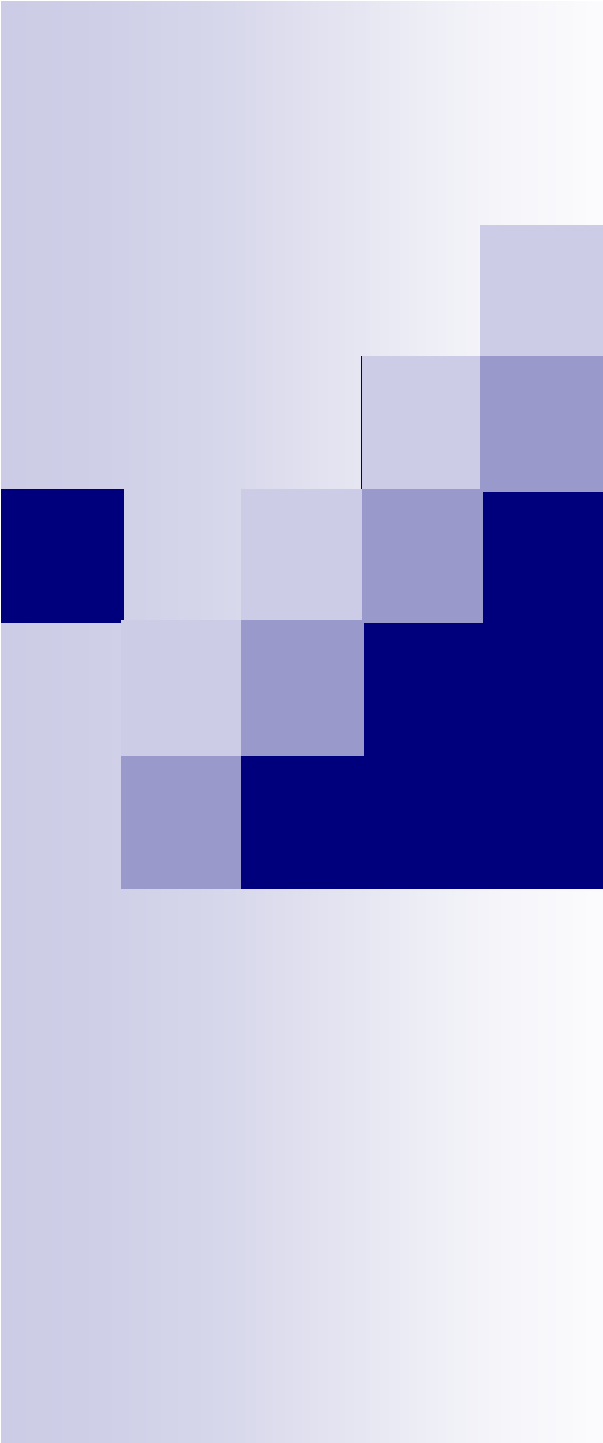




体育

体育文化

运动安全



目录： 第一部分 体育

- 1、体育的解释：
- 2、体育的由来：
- 3、体育的概念：

第二部分 体育文化

- 1、体育文化的定义
- 2、体育文化的传承与发展
- 3、体育文化的特性
- 4、体育文化的价值

第三部分 运动安全

- 1、运动前准备
- 2、运动注意事项
- 3、运动结束后



第一部分 体育

一、体育的解释：

体育的英文本义：

指的是以身体活动为手段的教育，直译为身体的教育，简称为体育。

在我国现代汉语词典中，对体育一词的解释，有两种：

1、以发展体力，增强体质为主要任务的教育，通过参加各种运动来实现，在活动的过程中以锻炼人的身体为目的。

事实上，随着社会发展，目前体育的主要任务早已超出了仅仅是发展身体（发展体力，增强体质）的范畴。目前体育的主要任务是：促进身心（身体和精神）健全发展，培养终身体育能力。

2、指体育运动。锻炼身体增强体质的各种活动，包括田径、游泳、体操、武术、球类、登山、射击、滑冰、滑雪、举重、摔跤、击剑和自行车等各种项目。

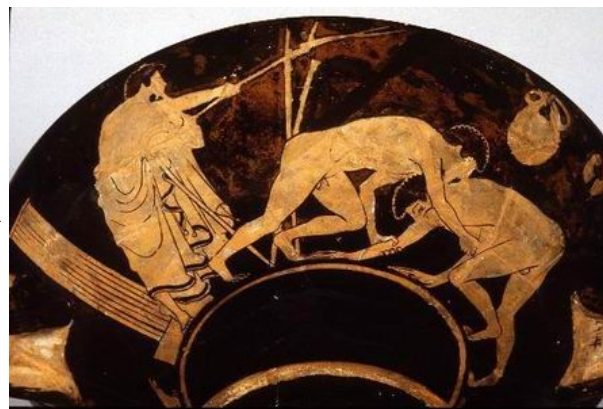
事实上，目前体育的范畴早已超出了身体锻炼（锻炼身体增强体质）的范畴。在目前，包含身体锻炼、游戏、竞争要素的各种身体运动都是体育。换句话说，体育是包含身体锻炼、游戏、竞争要素的身体运动的总称。



二、体育的由来:

在古希腊，游戏、角力、体操等曾被列为教育内容。在17～18世纪中，西方的教育中也加进了打猎、游泳、爬山、赛跑、跳跃等项活动，只是尚无统一的名称。18世纪末，德国的古茨穆茨曾把这些活动分类、综合，统称为“体操”。

进入19世纪，一方面是德国形成了新的体操体系，并广泛传播于欧美各国；另一方面是相继出现了多种新的运动项目。在学校也逐渐开展了超出原来体操范围的更多的运动项目，建立起“体育是以身体活动为手段的教育”这一新概念。于是，在相当的一段时间里，“体操”和“体育”两个词并存，相互混用，比较混乱，直到20世纪初才逐渐在世界范围内统一称为“体育”。



二、体育的由来（我国）：

我国体育历史悠久，但“体育”却是一个外来词。它最早见于20世纪初的清末，当时，我国有大批留学生东渡去日本求学，其中，学体育的就有很多。回国后，他们将“体育”一词引进到中国。

“体育”这个词最早见于1904年，我国第一所幼儿园——湖北幼稚园的开办章程中提到对幼儿进行全面教育时说：“保全身体之健旺，体育发达基地。”在1905年《湖南蒙养院教课说略》上也提到：“体育功夫，体操发达其表，乐歌发达其里。”

我国，最早创办的体育团体是1906年上海的“沪西士商体育会”。1907年我国著名女革命家秋瑾在绍兴也创办了体育会。同年，清皇朝学部的奏折中也开始有“体育”这个词。辛亥革命以后，“体育”一词就逐渐运用开来。





三、体育的概念：

体育是人类社会发展中，根据生产和生活的需要，遵循人体身心的发展规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质，提高运动技术水平，进行思想品德教育，丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动，是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。

体育的概念有广义和狭义之分。

1、体育的广义概念：是指以身体练习为基本手段，以增强人的体质，促进人的全面发展，丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化的一部分，其发展受一定社会的政治和经济的制约，并为一定社会的政治和经济服务。

2、体育的狭义概念：是一个发展身体，增强体质，传授锻炼身体的知识、技能，培养道德和意志品质的教育过程；是对人体进行培育和塑造的过程；是教育的重要组成部分；是培养全面发展的人的一个重要方面。

随着国际交往的扩大，体育事业发展的规模和水平已是衡量一个国家、社会发展进步的一项重要标志，也成为国家间外交及文化交流的重要手段。体育可分为大众体育、专业体育、学校体育等种类。包括体育文化、体育教育、体育活动、体育竞赛、体育设施、体育组织、体育科学技术等诸多要素。

第二部分 体育文化

一、体育文化的定义：

1、体育文化定义的界定：

体育文化作为一种文化现象早已存在于人类社会生活之中，但体育文化定义与人们对体育文化的自觉意识和其对价值认识的程度有关。因此，对体育文化定义的界定，存在不同的角度：

——体育文化就是人类在所有的体育现象及促进体育发展活动中，在价值观念、精神状态、情感倾向等层面，在理论认识、方法手段、技能技术等层面表现出来的思维方式，与在有意识的实践活动中表现出来的行为方式的总和。冯胜刚



- ——体育文化是关于体育运动的物质、制度、精神文化的总和。大体包括体育认识、体育情感、体育价值、体育理想、体育道德、体育制度和体育的物质条件等。卢元镇)
- ——作为一种文化，体育文化的范畴要比体育大的多。从文化学的研究角度，体育文化的概念不仅更为广泛，而且更为深刻，凡涉及体育意识、观念、习俗、行为方式、制度等，均属于体育文化。（童昭岗）
- ——是以身体练习为基本手段，增强人的体质，提高运动技术水平，丰富社会文化生活的一种有目的、有意识的活动及其赖以实现的物质手段、社会思想、社会关系的总和。



2、体育文化的含义：

体育文化实质上是一种以最广大人民群众的生​​存、享受、发展需要为出发点和归宿点的文化形态。体育生活中，体育文化不仅要满足人的自然本能的需要，还要满足人们对体育文化的社会心理需要。体育文化和其他文化一样反映了一个时代、一个国家或民族的特征，并规范着人们的体育行为，也影响着人们的价值观念。因此，体育文化包含三层含义：体育精神文化、体育制度文化、体育物质文化。



- (1) 体育精神文化：体育观念、体育思想、体育道德、体育精神、体育行为等，体育在振兴民族精神、增强团队意识、净化道德环境、提升人格境界等方面的价值越来越突出。
- (2) 体育制度文化：体育项目、竞赛规则，运动理论，体育法规，体育制度，体育政策等，公开、公正、公平竞争的奥林匹克精神。
- (3) 体育物质文化：体育场地、体育器材、体育设施等与体育有关的物质。体育物质载体的日益发展和适应人们的需求是人类物质文明和精神文明共同进步的标志。



3、校园体育文化：

校园体育文化是以学生为主体，以课外体育文化活动为主要内容，以校园为主要空间，以校园精神为特征的一种群体文化。

青少年身心健康、体魄强健、意志坚强、充满活力，是一个民族生命力旺盛的体现，是社会文明进步的标志，是国家综合实力的重要方面。体育锻炼是提高学生健康素质的有效途径，是加强爱国主义和集体主义教育、磨练意志、培养良好品德的重要途径，对学生的思想品德、智力发育、审美素养和健康生活方式的形成具有不可替代的作用。





二、体育文化的传承与发展：

1、体育文化的历史背景：

自古以来，人们把文化分为东方文化和西方文化；世界文化又大致可分为四大体系，即汉文化体系、阿拉伯和伊斯兰文化体系和欧洲文化体系。在这四大文化体系中除欧洲文化外，其他三大文化体系都在世界的东方。由于地域等多种因素，即使是上述三大体系的文化，各地区同样也呈现出不同的文化特征，但也存在相互交叉、认同的现象。

人类对文化的研究开始与19世纪中叶。许多研究资料表明，东方文化有着极其悠久的历史 and 深刻丰富的内涵。体育的历史与人类历史一样悠久，在人类文明的历史长河中，体育文化是一个逐渐发展的过程，是人类整个文化的重要组成部分。然而人类在与自然的斗争中，在很长一段时期对体育文化的认识处在不知不觉之中。20世纪中叶以来，随着世界整体科学的发展，体育科技工作者得到不少新的启示。从此，许多学者更多的从体育哲学、人文社会学角度开展了广泛的研究，并逐步的由感性认识向理性方面发展。

2、体育文化的起源与发展：

早期的体育，尽管人们生活在不同的地域环境，有着不同的生活习惯，但创造的体育形态、性质和目的基本上是相同的。就是为了生存和延续，学会了跑、跳、投、攀爬等技能和生产劳动知识，并作为一种社会文化现象代代相传。随着时间的推移，逐渐形成了今天如此灿烂夺目的体育文化。关于体育文化的产生和发展有很多说法，但比较集中的有以下几种：

(1) 劳动起源论：



人类的文化是通过人类自己的双手和大脑的思维创造出来的。早期人类在求生存中学会了奔跑、跳跃等技能，并在追捕猎物等活动中，发展了速度、耐力、力量、灵敏等各种身体素质。这个时候的体育鲜明的体现在以生存为直接目的，进行着各种能力的训练。

(2) 军事起源论：



这是由于个人之间为争夺狩猎得来的猎物而产生的冲突到后来发展到部落之间的武装冲突，各部落为了提高自己的力量进行了有组织的身體训练，其中还包括摔跤、飞镖、棍棒等技能。

(3) 游戏起源论:



这是当原始人在获得丰富猎物后，特别是当丰收之后，聚集在一起以游戏欢舞的方式庆贺，也表明了体育是在跑、跳、投等劳动形态中演化出来，并以欢唱和舞蹈表达内心的喜悦。

(4) 宗教起源论:



原始社会后期，由于生产力水平低下，又受到四季和环境的困扰，原始人为求助于自然恩施，祭祀天地而形成的原始宗教活动，并以体育形式进行求助祭拜。

(5) 教育起源论:



生产劳动的发展以及在军事、游戏中演变出来的运动技能、技巧，以劳动教育的方式传授给后代。既发展了上述各种技能和身体素质，又逐步脱离了动物野性，向人性方向进化，形成了具有文化内涵的体育生活。

综上所述，体育文化是人类在改造自身的过程中，由动物本能改变成自觉行为人性时，由原始的野性、进攻性通过劳动和游戏、教育以及合理的竞争方式逐步的形成了人类社会特有的文化现象，即体育文化。

3、浙江大学校园体育的传承与发展：

浙大百年体育，不仅培养了一代代体魄健壮的浙大学子，也为中华民族输送了一批批优秀体育英才，是中华民族体育发展的一部分。从普及体育到终身体育，从培养人格到精神道德，从院系学生选手到奥运会赛场上，浙大体育为推动中华体育的发展做出了巨大的贡献。



1934年第一届运动会



1936年省运会浙大代表队



1944年春季运动会



运动训练专业学生赵莹莹在2006多哈亚运会上获田径项目铜牌





求是书院的课程分必修课和选读课两类。必修课有国文、英文、算学、历史、地理、格致(物理)、化学等通,以后又增开体操课。选读课有日文、外国史地、音乐等课。



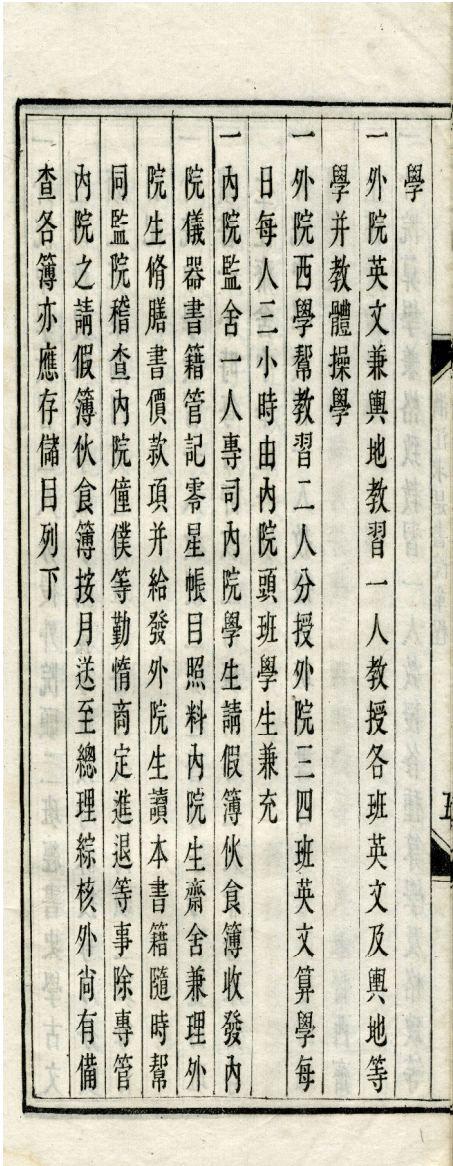
1897年农历正月,办学之议,几经周折,奏报清廷获准,求是书院创立。林启兼任求是书院总办(相当于现在的校长),举人陆懋勋为监院,贡生陈汉第任文牒斋务。同时制订书院章程和聘请教师。第一批招收学生共30名,于1897年5月21日(农历四月二十日)正式开学。

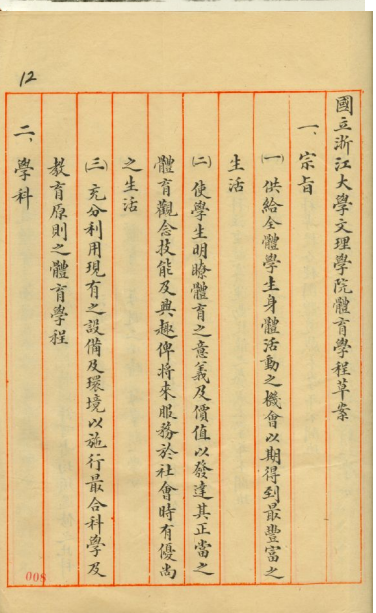
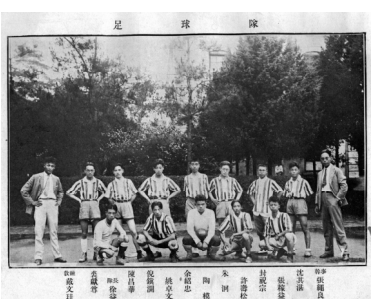
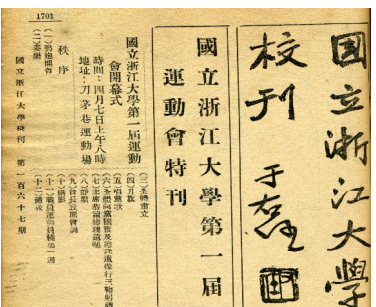
(二) 创立发展期



浙江求是书院外院课程表

點七至點六	點六至點五	點五至點四	點四至點三
息齋 監生遊 息齋 監生遊	息齋 監生遊 息齋 監生遊	頭班 英文與地 算學	二班 日雙文法 算學
息齋 監生遊 息齋 監生遊	息齋 監生遊 息齋 監生遊	三班 日雙文法 算學	四班 日雙文法 算學





1928年7月1日起，体育学是学校开设的10大学门之一。

1929年文理学院制定的体育学程草案。

1932年国立浙江大学正式设立体育部，学校还在杭州刀茅巷一带购置了30多亩地建造运动场，学生体育课及课外体育活动十分活跃。制定体育实施办法，如对学生做早操的时间、出勤率、动作姿态都做了细致的规范，并且规定学生早操不及格不补足学分就不能毕业；

1934年举办了国立浙江大学第一届运动会，戴袋赛跑、叠罗汉和剪式跳高都是当时很有特色的运动项目。

(2) 办学艰难期

抗战时期，1937年9月，浙大一年级迁往浙江的西天目山上上课，12月全部迁往浙江的建德，这就是浙江大学的第一次搬迁，第二次迁在江西、吉安、泰和，第三次迁在广西宜山，第四次迁到贵州。为了加强学校体育，保障师生健西迁时期，竺可桢校长为加强学校体育，保障师生健身运动身体力行。浙江大学西迁至贵州，学校在湄江边购置百余亩土地，建成600米跑道的运动场，而在此之前当地并没有标准的田径场。在艰苦的环境条件下，舒鸿教授身体力行地带领师生开展各类体育活动，培养了一批富有生机的运动队，凡当地有赛事，学校均选派运动队参加，总能名列前茅。1947年5月4日召开全校春季运动会。遵义、湄潭、永兴三地校区各组队参加，规模盛大。



1937年国立浙大女子篮球队



1938年广西宜山浙大求是队



国立浙江大学遵义分校男女球队1940.10.



宜山标营浙大操场



遵义体育场



土木系学生沈济黄以三级跳远的优异成绩入选浙江省代表队参加在北京举行的第一届中华人民共和国运动会



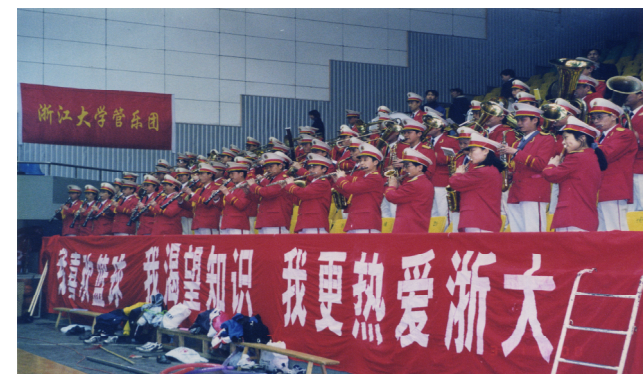
1959年浙江省代表团参加运动会入场式

(3) 办学辉煌期

抗战胜利浙江大学回到杭州后，学校立即着手修复游泳池、开辟田径场和球场，使学校体育设备初具规模。20世纪50年代初，舒鸿教授创建我省有史以来第一个高等教育体育系科，经过50年的发展，浙大体育从小到大，实现了历史性跨越，在教育理念、学科建设、科学研究、师资培养、运动训练和场馆建设等方面取得长足的进步，综合实力步入全国同类系科的先进行列。

1959年新中国第一届全国运动会在北京举

行。以浙江大学、杭州大学、浙江农业大学、浙江医科大学为主的高校师生代表共50名参加，占当时浙江省体育代表团总人数的四分之一，参加了田径、体操、技巧、女子垒球、网球和摩托车六大项比赛。



(四) 转型发展期

上世纪50—60年代，浙江大学的男女篮球队、棒球队、游泳队，以及由华侨学生组成的羽毛球队一直是省内乃至国内大学中的强队。

1982年，在首届全国大学生运动会上，以浙江大学、杭州大学、浙江农业大学、浙江医科大学为主的浙江省高校队获男女田径总分第四、男子竞技体操团体冠军，艺术体操团体亚军。喻永祥一人独得男子竞技体操5块金牌。

1985年浙江大学被教育部列为全国首批8所试办高水平运动队学校。浙江大学试办田径、排球二支高水平运动队，1992年试办篮球高水平运动队，1995年增列网球高水平运动队。杭州大学从1988年开始试办田径、艺术体操高水平运动队。浙江大学培养的运动员在众多全国性、世界性比赛中取得了令人瞩目的成绩。

(5) 整合攀升期

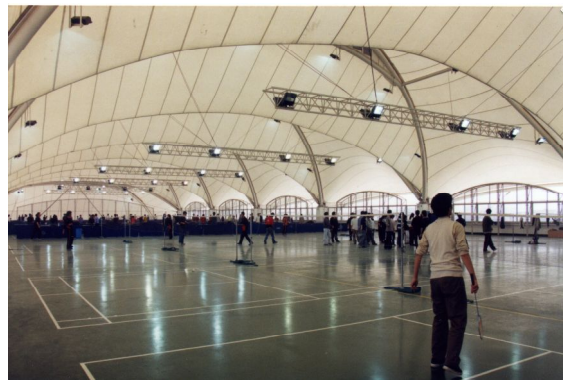
1997年浙江大学发起试办全国高校篮球赛。

CUBA联赛以“发展高校篮球，培养篮球人才”为宗旨，是我国第一个面向高校、面向社会、培养高素质、高水平篮球人才为目标的大学生专项运动联赛，如今已成为国内篮坛重大赛事之一。2002年浙江大学成为中国大学生篮球协会主席单位。1998年浙大男篮取得首届CUBA第三名。1999-2000年浙大男篮取得第二、第三届CUBA第二名。2012年浙大男篮取得再进CUBA第三名。

1991年浙江大学发起全国大学生田径锦标赛。1996年，我校田径队出在日本，参加东京四校田径对抗赛。

改革开放以来，我校与美国、德国、日本、澳大利亚等国家广泛开展了学术交流与友好互访，提升了我校体育教育和科研的国际化视野和学术水准。浙江大学的体育比赛，提高运动竞技水平，展现浙大体育风貌。





(5) 整合攀升期

体育设施的建设是学校教育工作的基本条件，是学校教育资源的重要组成部分。我校羽泉、西溪、之江、华家池、紫金港（一期）现共有各类体育场、馆池177个。总面积室外209403平方米，室内24436平方米。随着我校紫金港校区二期和体育中心规划建设，我校体育设施将进一步改善。建成后，浙江大学将拥有体育馆、场、池面积333270平方米，约500亩地。

2006年浙江大学颁布实施了《浙江大学体育工作卓越计划》，确立了以建设内涵丰富的校园体育文化。

而现今，根据学校建设世界一流大学的发展目标和总体战略部署，浙大体育教育事业坚持以“求是创新、育人强师”为宗旨，坚持以“以人为本、教师为本、学生为本、教书育人”为理念，以“丰富校园体育文化、增强学生身心健康”为主题，增强体质、强健体魄、培育精神、提高技能，养成习惯，使公共体育教育工作在学校人才培养中发挥更大作用。

三、体育文化的特性:

1、民族性:

人类文化的存在和发展，不仅有共性的一面，也有极具丰富性的一面，甚至是具有很大个性的一面。这种人类文化的差异性，就是民族性的表现。各个不同地域的人类，创造了不同类型、不同形态的文化，又塑造了具有不同文化特征的群体。

任何形式的民族文化，都与本民族的形成延续和发展密切相关，都与本民族的地理环境、人中特点、风土人情、经济条件、生产水平乃至和社会结构相适应。



2、时代性:

时代在不断的演化和发展，各个不同的历史时期有着不同的生产方式。人们总是生活在一个特定的环境中，这个生活环境对人类来说，产生了重大的影响。人们在生活实践中所创造的文化，也都离不开这个环境的影响。因此，文化也具有特定的性质、特定的内容和特定的形态，表现出鲜明的时代性。



福龙网



3、社会性：

文化的社会性，也称文化的群众性。这是因为任何文化都离不开大众，更不能离开社会。如果说人离开了文化，就不能成为真正的人，同样，社会离开了文化就会变成一个愚昧的社会。因此，人、文化和社会三者之间形成了相互关联、相互作用的复合体。



1964年的学生早操



1987年的广播操



2012年的广播操

4、差异性:

文化的差异性既表现在一个地区、一个民族的行为习惯上,也表现在价值标准和价值观念上。例如,东方体育文化重礼节、求持中、重自身完善,求个人身心平衡的品格形式,表现了人的内在品质和言行相一致的东方色彩。而西方体育文化则表现出竞争、激进冒险的风格。人们常把身体健美的人视为崇拜偶像,表现了人的外在行为和言行开诚布公的西方特色。中国体育文化,重在修身养性的内向性、封闭性、圆满性为主要特色的体育文化。印度的瑜伽就反映了印度民族的体育文化特性。



4、差异性：东西方体育文化的差异

(1) 体育形态的差异：

东方：东方注重养生保健术，在体育形态中的占有重要的地位。

大河流域的民族世代代生息在可以自给自足的小农经济为基础的社会环境中，习惯和谐、宁静及相对稳定的生活方式，因此素以个人的修身养性为主。



西方：西方注重竞技性、对抗性的体育形式，源于古希腊的体育，以身为本，重形、重量、重力、重美。

后又经工业革命、市场经济从思想、制度、活动内容及方式的补充、完善、改造，形成一种与西方价值观念完全吻合的体育文化形态。到了近现代，由于资本主义的扩张,殖民主义的侵略，这种体育文化逐渐传播到世界各地。在奥林匹克运动的重新勃兴后,这种体育文化便具有了世界意义，成为当代世界体育文化的主体。

(2) 价值观念的差异:

东方：强调“整体本位”，讲集体、国家利益，忽视个人价值。

中国人的整体意识源于以农耕为主的与自然作物交换的小农经济生产方式。这种方式以一家一户为生产单位，使用十分简单的生产工具，在分散的土地上耕作，为人们提供的时空关系是固定的、静态的，由于抵御自然的能力低下，人们必须以家庭或宗族为单位，协同作战，共同生活。传统价值观念从整体主义出发，割裂了人格与权力应有的本质联系，走向个人对家族和国家的义务和责任的强调。体育的责任观念发展成为“为祖国争光”。“居安思危”、“忧国忧民”的观念渗透到民族的血骨中。



西方：提倡“个人本位”，突出个人自由和权力。



认为个人的价值是社会价值的基础和本质。提出“人是万物的尺度”

（普罗泰戈拉）“要认识你自己”（苏格拉底）。体育中张扬个性，争金牌，争名次，追求个人的利益。

(3) 精神内涵的差异:

东方: 体育文化强调的是在运动中修身养性, 把体育赋予的伦理道德视为重点, 强调“心的修炼”, 轻力重神, 重文轻武, 崇拜圣人, 中国, 儒家倡导礼、乐、射、御、书、数六艺。



西方: 宗教传统直到现代仍保留着强大的势力, 并渗透到文化生活的各个领域, 强调竞争, 好战健斗, 轻神重力, 崇拜英雄。

(4) 体育制度的差异:

东方: 体育由于受“人治”文化的影响, 缺乏规范和制度。(目前, 传统体育多处于自觉和半自觉的传播状态, 尤其是向世界传播, 其制度还未健全。)



西方: 体育文化由于其制度和法律完善, 体育比赛的规则以及场地、器材、设备都有严格的规定和要求。



(5) 自然关系的差异:

东方：体育文化强调“天人合一”，追求人与自然的和谐。

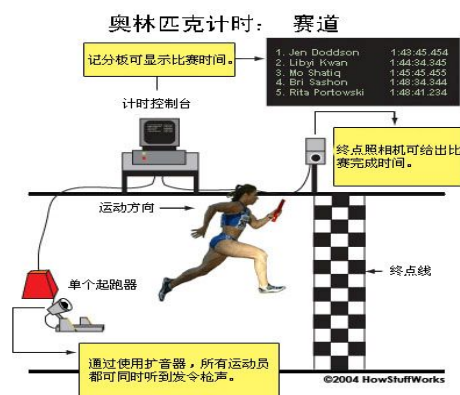


西方：体育强调“天人分离”。



(6) 科学程度的差异:

东方：体育文化缺乏科学的支撑，重体悟、整体、直觉。轻分析、轻知解、轻理论。阴阳、五行、经络学说等传统科学，无法使传统体育文化得到量化的分析和解释。有较大的模糊性，相当的主观成分，难以量化。



西方：体育文化以现代科学为基础，运动解剖学、运动生理学、运动生物力学、运动生物化学、运动营养学等自然科学揭示体育发展的本质和规律。体育人文社会科学认识并诠释了体育对人类和社会的价值。

5、继承性：

也可称为传统性。在养生学的发展中，东方人原先主张以静养生，后来有人主张以动养生，再后来主张动静结合。这是人们对体育文化延续和不断深化认识的过程。例如，中国传统体育文化以前注重于修身养性，后来泛化为强身健体，直到今天的娱乐与休闲文化。同样，中国传统体育文化中舞龙、舞狮、气功、武术等等都已经成为了风靡全球的运动项目。

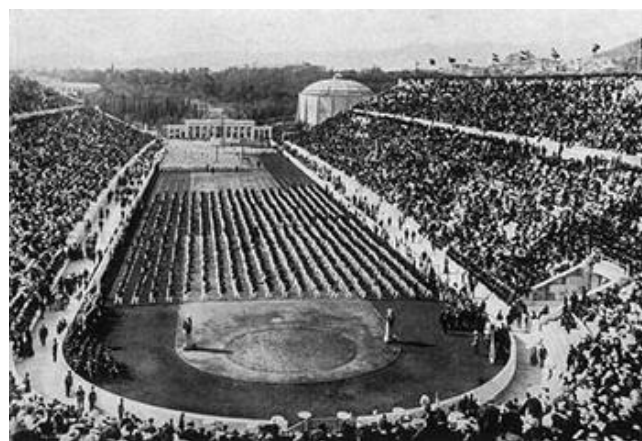


四、体育文化的价值：

现代体育教育和世界教育发展潮流是一致的。一百多年来，不但极大地丰富了体育文化，提高了体育在社会中的地位和价值，而且在促进人的“全面发展”、“协调发展”、“完善发展”中起到了重要作用。

1、奥林匹克文化的价值：

现代奥运会经过一百多年的发展，已经成为世界上无与伦比的最广泛的社会文化现象。现代奥运会精神文化的设计，是对古代奥运会的简单继承和发展。古希腊的竞技运动受到社会会各界的广泛支持和尊重。竞技场上的优胜者不仅受到橄榄桂冠、棕榈花环和塑像等奖励，更重要的是他们像英雄一样受到故乡人民的崇拜，为他们举行盛大庆典。



奥林匹克的格言：“更高、更快、更强”。

奥林匹克的精神：互相理解、友谊、团结和公平竞争。

奥林匹克最终目的：为建立一个和平美好的世界做出贡献。

它激励青年人奋发向上、超越自我，向着更高的目标迈进。运动员们勇于克服各种艰难险阻，付出辛勤的汗水去争取胜利的意志和品质对所有人都是是一种启迪。



国家	时间	届数	城市	中国参赛人数及成绩	金牌/银牌	奖牌	口号
中国	2008	29	北京	407 (金牌30枚, 银牌21枚, 铜牌36枚)	30	21	One World, One Dream 同一个世界，同一个梦想
希腊	2004	28	雅典	407 (金牌26枚, 银牌17枚, 铜牌28枚)	26	17	Welcome Home 欢迎回家
澳大利亚	2000	27	悉尼	311 (金牌26枚, 银牌17枚, 铜牌28枚)	26	17	Share the spirit 分享奥林匹克精神
美国	1996	26	亚特兰大	459 (金牌39枚, 银牌24枚, 铜牌34枚)	39	24	The celebration of the century 世纪庆典
西班牙	1992	25	巴塞罗那	251 (金牌16枚, 银牌10枚, 铜牌14枚)	16	10	Friends for life 永远的朋友
韩国	1988	24	汉城	301 (金牌16枚, 银牌10枚, 铜牌14枚)	16	10	Harmony and Progress 和谐、进步
美国	1984	23	洛杉矶	292 (金牌15枚, 银牌10枚, 铜牌14枚)	15	10	Play part in History 参与历史
前苏联	1980	22	莫斯科				
加拿大	1976	21	蒙特利尔				
联邦德国	1972	20	慕尼黑				
墨西哥	1968	19	墨西哥城				
日本	1964	18	东京				
意大利	1960	17	罗马				
澳大利亚	1956	16	墨尔本				
芬兰	1952	15	赫尔辛基	40			
英国	1948	14	伦敦	33			
德国	1936	11	柏林	69			
美国	1932	10	洛杉矶	1			
荷兰	1928	9	阿姆斯特丹				
法国	1924	8	巴黎				
比利时	1920	7	安特卫普				
瑞典	1912	5	斯德哥尔摩				
英国	1908	4	伦敦				
美国	1904	3	圣路易斯				
法国	1900	2	巴黎				
希腊	1896	1	雅典				

现代奥运会的五环设计要比20世纪二三十年代推进了一大步。体育文化的任务由感性深入到理性，从形体美深入到心灵美。体育文化的理性任务要求锻炼者在身体健美、均衡和体态端正的基础上达到意志品质高尚、身心尽善尽美的境地，并与艺术相结合。这种深入的心灵美，是一种更高层次的体育文化的理性价值。

2、竞技体育文化的价值：

体育与人类的生存、发展紧密相连，人类创造了体育，也创造了体育文化。体育文化是一种竞技运动文化。正是人类对这一种竞技运动文化进行了改造，经济、文化才不断的获得创新与发展。然而这些创新与发展，是在众人不断的实践中完成的，并经历了与西方学者的社会变革的历史里程相对应的三个阶段，即宗教体育文化阶段、科学体育文化阶段和正在进行中的艺术体育文化阶段。艺术体育摆脱了人类求生存、求生存的宗教体育文化和强身健体适应环境的科学化和功利性体育文化的特征之后，向着竞技与艺术相结合、形体美与心灵美相结合的形态发展。



竞技运动：指为了战胜对手，取得优异运动成绩，最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和竞赛。含运动训练和运动竞赛两种形式。

远在公元前700多年的古希腊时代，就出现了赛跑、投掷、角力等项目，发展至今已有数百种之多。普遍开展的项目有田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、举重、游泳、自行车等。各国、各地区还有自己特殊的民族传统项目，如中华武术，东南亚地区的藤球、卡巴迪等。其发展与国家、地区的政治、经济、文化教育、科学技术密切相关。

特点是：

- (1) 充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力；
- (2) 激烈的对抗性和竞赛性；
- (3) 参加者有充沛的体力和高超的技艺；
- (4) 按照统一的规则竞赛，具有国际性，成绩具有公认性；
- (5) 娱乐性。当今世界所开展的竞技运动项目是社会历史的产物。



3、大众体育文化的价值：

在人类文明的进程中，出于人类的共同需要，对人类自身生存、发展、享受的追求和关注一刻也没有停止过，正是这种大众体育文化在教育全球化的浪潮中的推动力最大，影响最为广泛，也最为深刻。这是因为大众体育文化给人类带来快感和美感，并给社会带来健康和活力。无论中国的大众体育，还是西方的大众体育，都是以全面发展和和谐发展为根基。



大众体育：亦称“社会体育”和“群众体育”。是为了娱乐身心，增强体质，防治疾病和培养体育后备人才，在社会上广泛开展的体育活动的总称。包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等。主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社，以及个人自由体育锻炼等。开展群众体育活动应遵循因人、因地、因时制宜和业余、自愿、小型、多样、文明的原则。广泛开展群众性体育活动，是发挥体育的社会功能，提高民族素质和完成体育任务的重要途径。



4、中国传统体育文化的价值：

中国传统文化有着历史悠久、博大精深的光辉篇章，也是中华民族自强不息的象征。

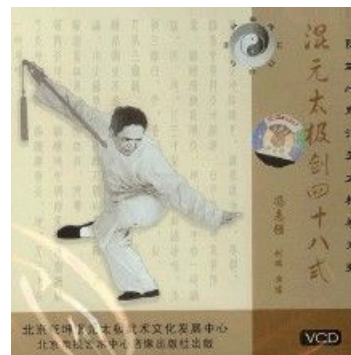
自古以来，中国传统体育都是围绕“养生”为主开展的，人与自然的结合，充分体现整体修炼和内在和谐，正在和现代科学相结合，形成新的独特风格而走向市场。

中华民族传统体育是中国体育事业的重要组成部分，是中华民族宝贵的文化遗产。许多优秀的民族传统体育项目，不仅具有很强的健身价值，而且还有很高的艺术价值和丰富的娱乐、教育功能。



4、中国传统体育文化的价值：

新中国成立后，政府特别重视少数民族传统体育的开展，已挖掘整理出了1000多个体育项目。比如蒙古族被称为“男儿三项游艺”的摔跤、赛马、射箭；回族的踢毽、拔河；藏族的赛牦牛；苗族的荡秋千、划龙舟；壮族由青年男女表达爱情转变为对抗性比赛项目的“投绣球”；朝鲜族的跳板；满族的滑冰；侗族的骑木马(踩高脚)；瑶族的打陀螺；高山族的放风筝；柯尔克孜族的“追姑娘”；布朗族的藤球等等。而龙舟竞渡、风筝、秧歌、围棋、气功、太极拳等，则是汉族与少数民族都共同喜爱的传统体育项目。





4、中国传统体育文化的价值：

龙舟：龙是中华民族的象征。仿龙造形，以龙取名的龙舟，是中国各族人民在长期的生产实践和社会活动中一个独具民族风格的创造。龙舟竞渡具有浓厚的娱乐性和激烈的竞争性，在南方的水乡地区，更有广泛的群众基础。

风筝：是中国古代的重要发明之一，是世界上最早的人造飞行器。其制作在中国极为普遍，北京、天津、山东潍坊和江苏南通四地的风筝自成一派，别具特色，闻名世界。每逢4月是潍坊一年一度的风筝节，来自世界各地的爱好者在此交流技艺，传播友谊。

秧歌：是在节奏鲜明的音乐伴奏下的一种民间舞蹈，主要流行于中国北方地区。因其舞动幅度较大，故由艺术表演逐渐变为健身运动，尤其受到中老年妇女的喜爱。

围棋：源于中国，春秋战国时期即有关于围棋的文字记载。后流传到日本、韩国及欧美国家。新中国成立后被列为正式的体育运动竞赛项目，现已在全世界得到传播和发展。

武术：是以拳术、器械、套路和实战形式为主的，既能健身自卫，又可养生保健的体育项目，几千年来一直在民众中广泛传播。

太极拳：是中国武术众多拳种之一，已有三四百年的历史。它融合古代道家养生修炼术，太极拳源于河南温县陈家沟，有陈式、杨式、武式、孙式、吴式等多种流派，动作舒缓连贯，要求以意导体，意、气、体三者协调配合，以静制动，以柔克刚。

气功：是中华民族优秀的文化遗产，具有几千年的悠久历史。它对祛病强身、陶冶性情具有积极的作用。因此，武术和气功不仅风靡中国，而且还广泛传播到世界各地。中国还定期举办全国少数民族传统体育运动会，各民族体育健儿欢聚一堂，竞献技艺。

5、校园体育文化的价值：

校园体育文化作为学校教育的重要组成部分，在德、智、体、美全面发展的教育方针中，在培养身心健康和具有创新精神和实践能力的社会主义现代化合格人才中具有十分重要的作用。当代校园体育文化在坚持具有中国特色的社会主义体育教育方向的同时，既要发展中华民族传统的体育文化，又要引进国际先进的体育文化。





5、校园体育文化的价值：

为完成未来体育教育的使命，我国当代校园体育肩负着历史使命：

健康教育：校园体育要树立健康第一的教育指导思想，在生理上、心理上要和社会相适应的全面性健康，加强学生心理健康和对社会责任感教育，培养坚忍不拔的意志和艰苦奋斗的精神。

素质教育：为推行素质教育服务，体育教育中推行素质教育要更多的关注学生的个性发展，提高人文体育的素养，培养健康人格，增强健身意识和品德修养，协调人际关系和合作精神。

终身教育：培养终身体育教育观念，终身接受体育教育是每一个人从生到死永不休止的事情，终身教育是教育定向上的整合，终身体育是终身教育的一个组成部分。

浙江大学体育教育的目标是：丰富校园体育文化，培养学生体育意识、体育技能、体育精神、体育习惯，提高素养，健全人格、强健体魄、增强体质，促进大学生健康成长和德智体美等全面发展。



第三部分 运动安全

“生命在于运动，运动贵在坚持”。科学地参加运动健身活动，因人而异地选择运动竞赛项目，不仅可以增强体质、强健体魄，还可以培育精神、促进身心健康发展。为防止在体育活动中与竞赛中意外伤害事故的发生，同学们要特别注意安全安全与防范。

一、运动前的准备

- 1、思想动员：有足够的安全意识，饭前、饭后、饮酒、饥饿等状况下不宜参加剧烈运动。
- 2、物质准备：适宜的服装，安全的运动场地、器材；
- 3、热身运动：要做热身及伸展运动，即充分的准备活动，以预防拉伤、扭伤等运动损伤。



二、运动注意事项

1、要了解自己的体质，选择合适的运动，要量力而为，不要勉强、过份剧烈的运动，根据自己身体状况，调控运动负荷。

2、患有急性病，或其他一切不适症状，例如发烧、感冒、剧痛，就不要勉强做运动；慢性病患者，如高血压、糖尿病、心脏病、关节炎等，请先向医护人员查询。

3、运动时，如有头晕、气喘、作呕、胸闷或痛楚增加等情况，应立即停止，需要时应及早求诊。

4、从事较长时间的运动，如远足，要不时补充水分，不要等到口渴才喝水，保持自然呼吸，並要有适当的休息，不要令自己气喘如牛。

5、应持之以恒，每周做3次或以上的运动，每次做20至30分钟或以上，可达到理想的锻炼效果；尽量与同学朋友一起运动，结伴同行。

6、发生运动损伤或其他意外事故，请即时采取应急处理与急救措施。

例如拉伤扭伤应急处理：停止运动、冷敷、包扎、抬高受伤部位；运动骨折应急处理：即时止血（开放性）、保护伤口、固定肢体；重力休克处理：平卧、下脚垫高、从小腿顺大腿按摩等。

三、运动结束后

运动结束后需进行放松休整活动，不宜立即大量喝水、过量冰镇冷饮或淋浴等，切勿立刻进入休息状态。

谢谢！

公共体育与艺术部主任 吴叶海 教授

2012年12月23日