

普通高等教育公共课精品教材  
XIANDAI  
DAXUE  
TIYU

# 现代 大学体育

30所“双一流”大学 / 联合编写  
李树旺 毛振明 / 主编

第三版



 教育科学出版社  
ESPH Educational Science Publishing House

出版人 郑豪杰  
责任编辑 王玉栋  
版式设计 点石坊 郝晓红  
责任校对 马明辉  
责任印制 叶小峰

### 图书在版编目 (CIP) 数据

现代大学体育 / 李树旺, 毛振明主编; 30 所“双一流”大学联合编写. -- 3 版. -- 北京: 教育科学出版社, 2024. 8. -- ISBN 978-7-5191-4115-8

I. G807.4

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2024B488P7 号

普通高等教育公共课精品教材

现代大学体育 (第三版)

XIANDAI DAXUE TIYU

---

出版发行	教育科学出版社	邮 编	100101
社 址	北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号	编辑部电话	010-64981329
总编室电话	010-64981290	市场部电话	010-64989009
出版部电话	010-64989487	网 址	<a href="http://www.esph.com.cn">http://www.esph.com.cn</a>
传 真	010-64891796		
经 销	各地新华书店		
制 作	点石坊工作室		
印 刷	保定市中国画美凯印刷有限公司	版 次	2015年7月第1版 2024年8月第3版
开 本	787毫米×1092毫米 1/16	印 次	2024年8月第1次印刷
印 张	18	定 价	49.80元
字 数	352千		

---

图书出现印装质量问题, 本社负责调换。



## 序 Preface

大学生，一个充满朝气与阳光的群体，一个崇尚竞争、不怕困难的群体，一个善于协同合作的群体，一个担负着国家未来与希望的群体，一个代表着国民基本素质的群体，他们也应该是一个体魄强健、身心健康的群体。

党的二十大报告明确提出：“广泛开展全民健身活动，加强青少年体育工作，促进群众体育和竞技体育全面发展，加快建设体育强国。”党的二十届三中全会强调：“现代化最重要的指标还是人民健康，这是人民幸福生活的基础。”实践证明，体育是提升人民健康水平、促进人的全面发展的有效途径，更是民族凝聚力和国家软实力的重要组成部分。在新时代背景下，体育事业必须紧紧围绕人民群众的需求，深化改革创新，推动高质量发展。

加强学校体育工作是培养体育后备人才、奠定体育强国基础的关键所在。学校体育是促进学生健康的重要手段，是实施素质教育、促进学生全面发展的重要途径，学校体育工作不仅要注重学生体育技能的培养和身体素质的提升，更要注重学生体育精神的传承和体育道德的塑造，着力培养学生的爱国情怀、集体主义精神和顽强拼搏的意志品质，为体育事业的长远发展奠定坚实基础。

培养身心健康的大学生是每一位高校体育教育工作者的重要使命。大学体育课程是促进大学生朝气蓬勃、身心健康的最直接有效的课程，还是构建现代大学校园文化和“大学精神”的重要途径。当前，中国人民大学、清华大学、北京大学、北京师范大学、厦门大学等高校的一批优秀体育教育工作者正在进行着卓有成效的体育课程研究和教学探索，这些新的研究成果也会不同程度地反映到大学体育课程教材的建设中。

目前，我国学校体育蓬勃发展，体育项目不断丰富，体育理念持续更新，当代大学生的体育认识、体育旨趣、体育需求、参与模式等都发生了很大的变化。为了更好地促进大学生的身心健康、促进大学体育课程的改革创新，同时总结大学体育教材的新成果，进一步推进大学体育课程的建设，本教材编写团队在第一版、第二版的基础上，本着与时俱进、立足当下的精神，修订了本教材。



在此修订中，尝试着做了如下一些努力：①在强调发展学生基本运动能力和专项素质的同时，增加了前沿的身体锻炼内容、方法与理论知识；②学习目标和学习内容融入了体育精神、体育道德、爱国主义、传统体育文化等体育课程思政，对学生进行思政教育；③对各个运动项目的新发展进行了介绍，以帮助学生更好地体验每个运动项目的时代特征和运动乐趣；④强调体育教学的系统性，注重技术、战术教学相结合，帮助学生掌握学习内容全貌；⑤在运动技能学习和体能锻炼的同时，融入有助于学生心理和社会适应能力发展的教学内容，从身体、心理、社会适应三个维度，丰富体育教学的健康发展目标；⑥强调自主性学习能力培养，加强学生自我评价内容，帮助学生提高自主学习能力和自我锻炼能力；⑦力求图文并茂，更加强动作示意图的细节和规范性，提高教材的指导性和实用性；⑧采用二维码技术呈现运动项目的专业指导视频，凸显教材的可视性和互动性。

教材是集体智慧的结晶，也是不断再版的成果。在此，感谢 30 所“双一流”大学的专家学者为本教材第一版编写启动作出的贡献。同时，第三版教材的编者希望通过上述努力引导各高校以本教材为依据，逐步推动体育课程建设，帮助高校体育教师不断推进体育课程教学改革、不断提高体育教学质量。由于编写团队知识水平和客观条件的限制，本教材难免有不尽如人意之处，有待今后修订时继续完善和改进。在此，敬请使用本教材的老师和同学及时提出意见，帮助编写团队不断完善教材内容，共同促进大学体育课程与教学的高质量发展。

编者



## 目录 Contents

### Part 1 体育理论学习篇

<b>第一章 掌握体育历史脉络</b> .....	2
第一节 发展于多元文化中的中外古代体育 .....	2
第二节 催生于富国强兵的近代军国民体育 .....	5
第三节 跃动于竞争表现的现代竞技体育 .....	7
第四节 定格于生活内容的后现代终身体育 .....	10
<b>第二章 拓展体育多元价值</b> .....	13
第一节 外显体育锻炼后的身体促进价值 .....	13
第二节 渗透体育行为里的心理健康价值 .....	15
第三节 跃动体育交往间的社会促进价值 .....	18
<b>第三章 弘扬中华体育精神</b> .....	21
第一节 中华体育精神 .....	21
第二节 体育与爱国主义精神 .....	24
第三节 奥林匹克精神 .....	26
<b>第四章 观赏精彩体育比赛</b> .....	29
第一节 体育欣赏的内涵与层次 .....	29
第二节 体育欣赏的能力与素质 .....	31
第三节 体育比赛的欣赏元素 .....	33
第四节 体育比赛的赛场礼仪 .....	36



Part 2 运动技能提高篇

<b>第五章 足球</b> .....	42
第一节 足球的基本技术.....	42
第二节 足球的实战攻略.....	46
第三节 足球的练习方法.....	51
<b>第六章 篮球</b> .....	59
第一节 篮球的基本技术.....	59
第二节 篮球的实战攻略.....	68
第三节 篮球的练习方法.....	71
<b>第七章 排球</b> .....	76
第一节 排球的基本技术.....	76
第二节 排球的实战攻略.....	87
第三节 排球的练习方法.....	91
<b>第八章 羽毛球</b> .....	94
第一节 羽毛球的基本技术.....	94
第二节 羽毛球的实战攻略.....	101
第三节 羽毛球的练习方法.....	105
<b>第九章 乒乓球</b> .....	116
第一节 乒乓球的基本技术.....	117
第二节 乒乓球的实战攻略.....	123
第三节 乒乓球的练习方法.....	128
<b>第十章 网球</b> .....	132
第一节 网球的基本技术.....	132
第二节 网球的实战攻略.....	139
第三节 网球的练习方法.....	146
<b>第十一章 游泳</b> .....	151
第一节 实用的蛙泳.....	151

第二节 舒适的仰泳 .....	157
<b>第十二章 健美操</b> .....	165
第一节 健美操的基本技术与基本动作 .....	166
第二节 健美操的创编攻略 .....	173
第三节 健美操的练习方法 .....	176
<b>第十三章 太极拳</b> .....	181
第一节 太极拳的基本动作 .....	182
第二节 太极拳的实战攻略 .....	184
第三节 太极拳的练习方法 .....	195
<b>第十四章 瑜伽</b> .....	198
第一节 瑜伽呼吸法、体位法技术要领及功效 .....	199
第二节 瑜伽的练习方法 .....	206
<b>第十五章 双板滑雪</b> .....	212
第一节 双板滑雪的基本技术 .....	212
第二节 双板滑雪的实战攻略 .....	216
第三节 双板滑雪的练习方法 .....	218

### Part 3 日常锻炼指导篇

<b>第十六章 走、跑、跳、投</b> .....	224
第一节 走、跑、跳、投的方法 .....	224
第二节 走、跑、跳、投的锻炼指导 .....	232
<b>第十七章 中华养生</b> .....	237
第一节 中华养生练习的方法 .....	237
第二节 中华养生练习的锻炼指导 .....	242
<b>第十八章 户外运动</b> .....	245
第一节 攀岩的方法与锻炼指导 .....	246
第二节 定向越野的方法与锻炼指导 .....	252



<b>第十九章 体型体态</b> .....	257
第一节 体型体态概述 .....	257
第二节 体型体态的锻炼指导 .....	261
<b>第二十章 运动处方与体重控制</b> .....	269
第一节 运动处方 .....	269
第二节 体重控制 .....	272

《国家学生体质健康标准 (2014 年修订)》(普通高等学校)<sup>①</sup>



<sup>①</sup> 扫此二维码可查阅《国家学生体质健康标准 (2014 年修订)》普通高等学校部分。

# 1

## Part 体育理论学习篇



- ★ 掌握体育历史脉络
- ★ 拓展体育多元价值
- ★ 弘扬中华体育精神
- ★ 观赏精彩体育比赛



## 第一章

# 掌握体育历史脉络

### 本章概览

以文化为主线，从历史的视角对中外体育的发展进行梳理和比较。军国民体育的产生与发展对中国影响很大，尤以蔡元培对军国民体育的提倡为代表。现代竞技体育的产生有其深刻的社会背景，并对社会发展产生了巨大的促进作用。终身体育已成为重要的生活理念和价值取向。

### 学习目标

1. 了解体育在人类历史进程中不同阶段的发展状态，体会中外体育文化与精神。
2. 理解体育与人类社会发展的密切关系。
3. 了解军国民体育、竞技体育、终身体育内涵，感悟体育精神的历史传承。

## 第一节 发展于多元文化中的中外古代体育

早在史前时代，特别是在原始社会末期，由于生存环境、风俗习惯的不同，世界各地的民族都创造了内容不同、风格各异的体育活动形式。人类社会进入文明时代之后，这些体育形式进一步发展，并逐渐形成了独特的个性。按地域和其特点划分，可以归结为“东方”和“西方”两种主要形态。“东方”以东亚的中国和南亚的印度为代表，其特点是重视养生保健体育；“西方”则以南欧的古希腊体育为代表，其特点是重视自我表现的竞技运动。中世纪，西方体育受到基督教禁欲主义的影响和阻碍，发展停滞不前，直到文艺复兴运动才恢复生机；而东方体育因受到固有观念的左右，其发展始终没有实质性的突破。17世纪时，随着近代资产阶级在欧洲的产生，西方体育出现了大发展的局面，逐渐占据了世界体育的主导地位，同时，东方的体育思想和形式对西方体育的发展也产生了影响和促进作用。因此，中外古代体育的发展是东西方思想、文化等相互碰撞、交融的结果。

## 一、古代中国体育文化

中国古代首先发展的是立国之本的农业，人民希望过着安定平和、自给自足的生活，对于体育竞技的态度是重在参与，并不计较比赛的输赢。参加体育竞赛的最终目的不是争输赢、分胜负，而是通过比赛锻炼身体，交流技艺，得到“礼”的教育。

中国古代教育思想是德、智、体全面发展，且更加注重道德品质的培养。早在公元前一千多年的西周时期，学校教育的内容就是礼、乐、射、御、书、数的“六艺”。其中，射、御即是军队作战技能方面的身体训练。到了春秋、战国时代，这种全面发展的教育思想在社会上成为主流，作为士阶层的知识分子，把“六艺”作为修身、入仕的必修课程。春秋战国是一个战争频发的时代，大多数国家崇尚武力，提倡习武，重用军事人才。以孔子为代表的儒家学派的教育标准便是智、仁、勇、艺，其实就是德、智、体的另一种表述。孔子教育学生在课余时间进行多种形式的体育活动，如常会带着他的学生去钓鱼、弋射、登山、演习射礼、郊游等。此外，孔子带着他的学生周游列国，边讲课边实践，长时间的旅行锻炼了学生徒步和驭车的技能。

春秋战国时代的各诸侯国为了扩军备战，通过各种激励和强制措施让人们积极参加体育训练，促进武艺技能的提高。管仲在齐国当宰相时，下令全国推荐“有拳勇股肱之力秀出于众者”出任军队中的下级官吏。吴起为魏国大将时，以长跑来选拔常备军，参选者要携带三天干粮，“日中而趋百里”，达到标准的可以“复其户，利其田宅”。秦国则以能举重物的大力士为奖励标准，“力士任鄙、乌获、孟说皆至大官”。吴国的军师孙武训练军队，要求士兵穿着全身甲胄，拿着作战兵器，跑完300里路才能休息。魏国上地太守李悝曾颁布“习射令”，规定凡来官府打官司的人，原告、被告双方先比试射箭，射箭不能中靶的人就是有理也判输，以此来强迫人民都必须学会射箭。

中国古代有一些体育活动是以游戏娱乐的方式开展的。如帝尧时代就有“击壤”的游戏，还有模仿“百兽率舞”的乐舞。晋国人喜爱角力，后来这种两人角力的形式演化为表演的相扑。齐国人多喜欢斗鸡、走犬、蹴鞠，至汉代，蹴鞠发展成为有对抗性的体育竞技项目，还把蹴鞠作为“军中伎巧”的军事训练内容。赵国的人民喜欢击剑，汉代以后，发展成为武术。秦国各地盛行举重，到了汉代，有了扛鼎、举石、抛接大车轮的力士表演。

中国古代的这些体育竞赛都是在礼仪的节制下进行的，不仅进出赛场的行为要受礼仪的制约，培养人按礼仪行事的习惯，而且要以礼仪来制约心理，抑制人争强好胜的天性。儒家在个人修养中，特别告诫正值壮年血气方刚的人，要注意控制好斗心理。《论语·季氏》中就指出“及其壮也，血气方刚，戒之在斗”。古人认为身体运动可以调和血脉，病



不得生，只有清心寡欲、品德高尚才能健康长寿，所以提倡以体育运动来达到修身养性的功效。

## 二、古希腊体育文化

古希腊是欧洲文明的源头，也是现代体育的发源地。古希腊一贯以体育竞赛来提高自己的竞争观念，实现强者的梦想，人们崇拜体育竞技场上获胜的英雄，把桂冠、荣誉、金钱等都奖励给体育竞技中的优胜者。公元前 8 世纪，古希腊出现了以雅典城邦和斯巴达城邦为代表的两种体育教育思想和训练制度。

### （一）雅典的体育

雅典的教育宗旨是使青少年在德、智、体、美几个方面和谐发展，不光要有健壮的身体去冲锋陷阵，还要有文化教养，能经商和从事政治活动。可以说，雅典的教育既发展人的体力又发展人的心灵，把体育与德育、智育、美育结合起来，培养身心健全、和谐发展的人。

雅典的儿童 7 岁入学，除了学习文化以外，每天都要进行身体锻炼。体育教师要带着他们在运动场上或在树林间跑步、跳跃、投石、爬绳、做游戏等，并做一些对身体姿势有要求的体操练习。13 岁时，家境富裕的学生便可以升入体操学校，接受专门的身体训练，包括体育竞技、表演性歌舞以及游戏。体操学校一般有树木、水浴、游泳设备，学生在校由教师指导进行跑步、跳跃、掷铁饼、投标枪、摔跤等五项竞技训练，此外还要学习游泳和打猎。毕业后，贵族子弟还要进入古典学校接受体育竞技训练和文化教育。满 18 岁的青年人要到士官团接受两年的军事训练，并服从国家需要到军队中去服兵役。如果没有战争，两年之后可以退役回家从事自己喜欢和适合的职业。总之，他们终身都会进行体育锻炼以保持自己良好的状态。

### （二）斯巴达的体育

斯巴达的教育目标是培养绝对服从命令，具有坚忍不拔的意志和刻苦耐劳的精神、勇于牺牲的职业军人。斯巴达教育要求所培养的人智力发展可以一般，身体却要无比健康。

斯巴达的儿童 7 岁前由家庭抚养，7 岁以后统一进入由国家举办的少年团接受严格的军事训练。男孩子由经过挑选的教师负责训练，女孩子则由聪明正直的妇女管理。教师很少教他们读书识字，大多时间是对他们进行身体训练，如进行长途行军、游泳、投掷重物、骑马、摔跤、拳击、赛跑以及做各种球类游戏等。教师平时只给男孩子很少很坏的食物，男孩子们终年光头赤足，穿着极薄的粗布单衣，在寒冷的河里洗澡，晚上睡在芦苇席上。斯巴达教育就是要以这样艰苦的条件来培养儿童从小具备坚忍不拔、勇敢顽强的意志

品质。

斯巴达青年 18 岁时被编入军事训练团，接受武装训练。白天，大多数时间在练习场上进行五项竞技和拳击训练，晚上参与国境线的巡逻。20 岁时正式宣誓成为军人，直到 60 岁才可以退役回家。

## 第二节 催生于富国强兵的近代军国民体育

近代体育是资本主义制度发展及大工业兴起的产物，是作为满足新的社会需要、培养新的人格和精神的手段问世的。资本主义时代的生产方式形成了世界市场，打破了民族间的壁垒，世界历史进入了整体发展的历程，世界各地不同特点的体育运动进入了相互借鉴学习的阶段。

军国民体育源自资本主义国家的军国民教育，主要是在“尊君”“爱国”的口号下，借口培养“军国民”而用专制主义和沙文主义毒害青少年和国民，并强制他们接受军事训练，以培养对外侵略的军队和对内镇压人民的打手。军国民体育思想主张的以军事为体育，虽远离了体育的本质，但有其特定历史阶段的特征。

### 一、军国民体育思想的引进

鸦片战争以后，中国逐渐由封建社会沦为半殖民地半封建社会，政治、经济、思想等各方面都发生了深刻的变化，传统的教育观念和教育体系也相应地发生了一系列演变。具有近代民主思想的进步的思想家主张变法革新，改革政治，提出以“师夷长技以制夷”为中心的向西方学习的口号，创办新式学校、学习西方科学与思想。开办了西式的新式学堂，冲击了两千多年的封建教育制度。西式学堂开办后，也引进了西方作为军事训练和军事教育的近代体育的某些内容，并把体操规定为学堂的必修课程。中国的学校教育从此开始出现了体育。

我国的军国民体育思想最早是由一批去日本留学的学生直接从日本引进的。1902 年，留日学生蔡锷、蒋百里、铁生、飞生等人先后在《新民丛报》《江苏》《浙江潮》等刊物上发表文章，宣扬军国民体育思想。如蔡锷 1902 年以奋翮生的笔名，在《军国民篇》中提出：“军人之智识，军人之精神，军人之本领，不独限之从戎者”，认为“凡全国国民，皆亦具有之”。蒋百里在《军国民制教育》一文中主张，要扩充军人教育于学校和社会。飞生在《真军人》中甚至提出“非军国民主义无以发公共之观念”。1906 年的《学部奏请宣示教育宗旨折》中提出把“尚武”列为宗旨之一，并要求“凡中小学堂各种教科书，必属军国民主义”，强调学校体育课应以兵式体操为主，“体操一科，稍长者，以兵式体操，严



整其纪律，而尤时时助以守秩序，养威重”。1911年的《请定军国民教育主义案》中提出军国民教育的具体要求：“奏请特颁谕旨，宣布军国民教育主义；通飭高等小学及与之同等以上学堂，一律注重兵式体操；中等以上学堂，一律打靶并讲授武学；各种学堂，体操课一律列为主课。”1912年1月19日，南京临时政府教育部颁布的《普通教育暂行办法》（14条）规定，高等小学以上，体操科应注重兵式。1912年7月10日，南京临时政府教育部召开临时教育会议，会议最终确定的教育宗旨是“注重道德教育，以实利教育、军国民教育辅之，更以美感教育完成其道德”。1915年，《大总统颁定教育要旨》中指出：“国何以强，强于民；民何以强，强于民之身；民之身何以强，强于尚武。”而“尚武之道分之为二，曰卫身，曰卫国。合之为—，卫身即卫国，卫国即卫身也”。因此，“今之言国民教育者，于德育智育外，并重体育；使幼稚从事游戏，活泼其精神；稍长进习兵操，锻炼其体格；及至掷球角力，习为常课，运动竞走，时开大会。凡所以图国民之发育者，无所不至。此民之所以能卫其身也”。

中国人是在特定的历史条件下接受军国民教育思想的，这一思想由中华民国成立后的第一任教育总长蔡元培先生提出。

## 二、蔡元培的军国民体育思想

早在1902年，蔡元培就在《爱国学社章程》中主张“重精神教育，重军事教育而所授各科学皆为锻炼精神，激发志气之助”。蔡元培后来对军国民的解释是：“军国民主义者，筋骨也，用以自卫。”他认为，军国民教育虽“在他国已有道消之兆。然在我国，则强邻交逼，亟图自卫，而历年丧失之国权，非凭借武力，势难恢复”。同时，他也认为，“所谓军国民教育者，诚今日所不能不采者也”，指出“当民国成立之始，而教育家欲尽此任务，不外乎五种主义，即军国民教育、实利主义、公民道德、世界观、美育是也”，认为“五者，皆今日之教育所不可偏废者也”。蔡元培认为，无论是中国古代“六艺”中的射、御，还是古希腊的体操，都属于军国民主义。所以他说，学校“兵式体操，军国民主义也；普通体操，则兼美育与军国民主义二者”。

蔡元培先生是一个教育家，他对于体育的理解与时俱进，并有独到见解，其军国民体育思想在社会生活的多个方面都有所反映。1916—1927年，蔡元培在担任北京大学校长一职期间，规定学生的课程安排中要有“修身”的内容，其中就包括体育运动在内。他认为，“今经科学发明，人之智慧学术，皆由人之脑质运用之力而出，故脑力盛则智力富，身体弱则脑力衰。新教育之所以注意运动，实基于此”。1917年12月8日，北京大学体育会成立并通过《体育会章程》，蔡元培向外界介绍说：“我们校内，有个体育会，每个学生都交体育费，就是要人人都有运动的机会。”1919年秋天，北京大学实行新生入学体格检

查,学校增设了一些球类、田径和马术训练的设备,开设了游泳池、溜冰场。1922年5月直奉战争爆发时,北京大学300多名学生加入妇孺保卫团。在蔡元培的主张下,北京大学仿照欧洲各国国民军的组织将保卫团改称为学生军,制定了学生军章程,以锻炼身体、增进军事常识为宗旨。全校共分为6个军,每个军分为3个队,每个队又分为3个排,对学生军进行军事训练,要求无论哪个系的学生,都必须在学生军和体操两部中认定一部,作为必修的功课,并要用心练习,不能敷衍了事。军事教育、柔软体操和各种球类训练,每周3个小时,为学生正式课程,与其他课程并重。

### 第三节 跃动于竞争表现的现代竞技体育

史前时代的人类生活中,便已出现以决胜负为特点的原始、古朴的活动形式。此后,这种活动形式经长期发展,内容更加丰富多彩,形式更加成熟,不少项目已略具雏形,为现代竞技体育打下了基础。到近代后,竞赛活动获得了越来越大的独立性,并被定名为“竞技体育”。如今,竞技体育经过不断发展、演进,不仅在理论原则和实践方法上日臻成熟,而且其影响也在不断扩大,成为一种遍及社会各阶层、波及世界五大洲的特殊的社会文化现象。

从宏观角度看,现代体育是一种超越种族、民族和国家政治、经济、文化传统差异的跨文化的存在;而从微观角度看,它在一个民族、一个国家或一个有限地域(社区)中,也是一种超越不同性质人群的亚文化差异的普遍存在。

#### 一、现代体育的形成

现代体育是社会发展的产物,它的形成经历了一个发展的历史阶段。有学者认为,现代体育的形成依赖于五个必要的前提,即在哲学和思想观念上由上帝即神为中心转为以人为中心;近代实验科学体系的形成;由农业社会向工业社会的转变;现代国家与公民意识的出现;体育活动自身的组织化、规范化趋势。

19世纪的早、中期,欧洲教育改革中出现的体操能使人身体各部分按照一定需要进行训练,培养人的动作技能,具有培养人准确执行命令、行动整齐划一的功效,因此受到欧洲各国的重视。与此同时,各种体操流派在一些欧洲国家形成,并得到迅速传播,其中德国和瑞典的体操为这个时期欧洲体操运动中的两大流派。当体操席卷欧洲大陆之际,在海峡对岸的英国却推行另一种在内容、形式和功能方面都与体操大不相同、以户外运动和竞技运动为主体的体育活动形式。进入19世纪后,英国的运动项目逐渐增多,田径、足球、橄榄球、游泳、划船等项目都在这个时期出现。



体育运动因其对下一代的体质培养价值而被广泛认识，并被各国引入学校，体育运动领域的理论性探索也由于体育地位的确立而开展起来。这个时代的欧美体育，就其本身发展而言，既是近代西方体育二百多年发展的结果，又是世界现代体育的起点。

19世纪50年代，英国流行的竞技运动已经远播美国和加拿大，竞技体育对满足现代社会的新需要具有独特的功效。它具有资本主义所需要的竞争、平等、拼搏、追求成功、冒险、挑战，依靠努力和奋斗赢得胜利、超越现状等特点，具有追求形体美、追求快速，强调直观性、强调竞争的文化取向。20世纪70年代，德、法等国的体育界关于体操与经济孰优孰劣问题的辩论，为英国的竞技运动进入欧洲大陆，并最终在现代体育中取得独立地位扫清了道路。

当然，竞技运动在整个体育中地位的确立并不完全归功于英国人的贡献，英国人只是把一种以争胜负为特点的体育手段的雏形推入近代体育之中，而这一雏形的日臻完善是世界各国人民共同推动的结果。印度、中国、埃及、日本的舞蹈曾为美国舞蹈家路易斯的现代舞提供养料，印度的“普那”游戏在英国被改造为羽毛球后风靡全球，其他如马球、冰球、曲棍球等也都能在非西方的民族中找到其原始发展的影子。

## 二、竞技体育的传播与发展

竞技体育主要有两个传播渠道：一是由随着殖民扩张浪潮涌向世界各地的西方人（移民、商人、教会人员、军人等）向世界各国的传播；二是在改革旧制度过程中世界各国的自行主动引进。由于各地区的历史条件、社会状况不同，西方竞技体育的传播也呈现出地区性特点。

以在亚洲的传播为例，19世纪前期，部分西方项目，如划船、赛马、田径等已经在东方出现，到19世纪后期，特别是在19世纪末20世纪初，西方运动项目开始了大规模的东进历程，几乎所有重要的西方运动项目都由旅居亚洲的欧洲人传到了亚洲。法国人、英国人以及美国人先后将划船、田径、足球、篮球、排球、乒乓球、高尔夫球、橄榄球传入日本。从19世纪最后10年到20世纪最初10年的20年间，经日本人和西方人的介绍，朝鲜人已经开始参与足球、田径、游泳、自行车、篮球、滑冰、网球等项目。另外，这些西方体育运动项目也在同一时间传入菲律宾和印度。西方各宗教教派在亚洲国家开办的教会学校、基督教青年会，都曾以竞技体育为其体育活动的主要内容，因而对竞技体育的传播起到了突出的作用。

曾任国际体育社会学会主席的马奎尔（Maguire, 1999）提出了全球体育运动化的五个阶段：第一阶段，即现代体育的萌芽阶段，大体是在18世纪，这一时期英国的消遣运动逐渐转化为现代体育。第二阶段，主要是在19世纪，这一时期依据竞赛规则而形成的

现代体育进一步定型，但体育的参与者主要是贵族和中产阶级，运动理念强调业余性和理性。第三阶段，大体是19世纪70年代至20世纪20年代，这一时期多种形式的英国体育运动随着英国殖民运动传播到海外殖民地。第四阶段，大体是20世纪20—60年代，这一时期美国的现代体育兴起，并以美国的海外军事基地为载体在当地传播发展。第五阶段，大体是20世纪60年代，这一时期是现代体育发展充满不确定性的时期，其间由于西方体育在世界各地的强势普及而发生变化，其竞赛规则、办赛理念和营销比赛等因素明显地影响了世界体育文化的发展。到了21世纪，罗伯逊（Robertson, 2007）提出了“千禧年”阶段，这也意味着现代体育的发展进入了第六个阶段。在这个阶段，罗伯逊对现代体育在全球的发展持更为悲观的态度，认为受政治、经济、社会和文化等因素的影响，现代体育在全球的发展更加充满不确定性。

### 三、现代竞技体育的特点

竞技体育注重人的全面发展，注重人体本身的价值，更讲究从人的培养上来考虑体育的价值，通过让人在肌肉的运动中、在各种力的交会中去实现完美人体的塑造，进而实现理想的人生。现代体育的明显表征是，完成了以西方体育为母体的蜕变，建立了世界性体育组织，举办世界比赛，并强势主导着体育的发展；各运动项目规则的制定和完善，形成了全球范围内的体育文化认同，即对比赛规则、规范、形式和风格的认同。现代体育，从早期以业余化、淡化严肃性、娱乐性、公平竞赛等为内涵的体育文化，发展成为以成绩为导向，专业化、标准化、科学化、视觉化等为内涵的体育文化。现代体育与之前的体育相比，具有世俗化、平等化、专业化、合理化、科层化、量化以及纪录化等七个特点。

### 四、现代竞技体育发展的问题

#### （一）竞技体育的商业化趋势

商品经济的发展已经直接或间接地波及了竞技体育领域，并为竞技体育的发展提供了必要的物质条件，但过度的商品化发展又引发出一系列令人担忧的问题。不少研究者认为，竞技体育正在沦为商业活动的附属物，越来越丧失其本义。

#### （二）政治对竞技体育的干扰

虽然人们一直反对使竞技体育，尤其是国际竞技体育成为政治的附庸，但是两者存在着联系是不争的事实。政治对竞技体育的介入，使国际竞技体育舞台风波不断，这集中体现在奥林匹克运动会中。



### （三）竞技体育中的种族及性别歧视

竞技体育长期存在着种族歧视问题，这常常是体育纠纷的重要导火索。历史上，美国黑人曾不止一次地把奥运会领奖台当成抗议种族歧视的斗争舞台。体育领域中的种族主义至今未被完全消除。

在竞技体育中，女性也一直遭受着性别歧视。在一些国家，由于种种原因，女性参加体育运动仍然受到极大的限制；在体育管理和决策层，女性也没有得到平等的话语权。

### （四）竞技体育过分功利化

随着社会市场化的发展，现代竞技体育价值观在当前的背景下越来越表现出功利的色彩。以现代竞技体育的代表奥林匹克运动会为例，20世纪80年代后，“参与比获胜更重要”“重在参与”的奥林匹克美好愿望就已经成为久远的历史。追求“个人主义”“英雄主义”“民族主义”的奥林匹克运动的现实却清晰可见并根深蒂固。在体育比赛中一味地追求“更高、更快、更强”而不惜违背《奥林匹克宪章》的事件在近几届奥运会上屡见不鲜。兴奋剂、赌球、暴力、让球等事件在一定程度上使部分运动员成为获利的工具，冲击着竞技体育“公平公正”的竞技原则，更进一步导致竞技体育精神价值的失落。

## 第四节 定格于生活内容的后现代终身体育

### 一、终身体育的由来

终身体育是指一个人终身进行身体锻炼、接受体育教育。终身体育的含义包括两个方面：一是指人从生命开始至生命结束的过程中，学习与参加身体锻炼，使体育成为人一生中不可缺少的重要内容；二是在终身体育思想的指导下，以体育的体系化、整体化为目标，为人在不同时期、不同生活领域中提供参加体育活动机会的实践过程。

终身体育作为一种新思想，是随着当代终身教育思想的产生而出现的。第二次世界大战后，为了提高劳动生产率，发达国家对在职人员的教育比战前更为重视。由于知识不断更新，对生产者进行再教育的问题显得越来越重要；加之人类平均寿命延长，老年人教育更势在必行等情况的出现，过去那种把人的生活分为前期学习知识、后期从事生产实践的两个部分的观点已不再符合时代的需要。20世纪60年代，法国著名成人教育家保罗·朗格朗提出了终身教育思想，于是，一种代表当代世界教育发展新趋势的“终身教育”思潮在一些发达国家逐渐形成，而终身体育便是终身教育延伸到体育领域内的必然产物。

## 二、终身体育的原则

### （一）自觉性原则

毛泽东在《体育之研究》中指出：“欲图体育之有效，非动其主观，促其对体育之自觉才行。”因此，要终身从事身体锻炼，必须是动其主观，促其自觉才行。也就是说，要明确锻炼的目的，使人产生锻炼的欲望；要培养锻炼的兴趣，使人养成锻炼的习惯。

### （二）从实际出发原则

从实际出发的原则，就是因时、因地制宜，根据每个人不同的年龄、职业和体质条件来选择不同的锻炼内容和方法，确定不同的运动量，使身体锻炼能符合自身的客观实际，达到终身体育的目的。

### （三）全面锻炼原则

全面锻炼是指终身体育要全面地发展身体的各个部位、各个器官、系统的机能，使各种运动素质和活动能力都得到均衡的发展。同时，在锻炼过程中合理选择和搭配锻炼内容，内外结合，形神一致。

### （四）持之以恒原则

终身体育讲究身体锻炼必须经常，持之以恒，只有这样，体质才能增强，人体的基本活动能力才能得到保持和提高。因此，人们应该逐步养成自觉锻炼的习惯，科学制订锻炼计划，循序渐进。此外，人们在锻炼过程中要定期检查身体，预防伤病，避免在身体锻炼过程中出现伤病事故。

### （五）合理安排运动负荷原则

运动负荷是指身体锻炼时人体的生理负荷。运动负荷安排得恰当合理与否，直接影响着锻炼的效果。因此，合理安排运动负荷的原则就是指在进行身体锻炼时，恰当地安排运动负荷，使身体的生理负荷量既能满足增强体质的需要，又能符合身体的实际承受能力。

## 三、终身体育的培养

终身体育是依据人发展变化的规律、身体锻炼的作用以及现代社会的发展需求对人提出的要求，它是伴随着终身教育的发展而发展起来的。终身体育强调体育在人一生中的重要性和必要性，要求人们在人生的各个时期都应将体育作为生活内容来对待和安排，充分享受体育的乐趣。要达到这个目的，就必须转变传统的体育观，把作为生长发育期促进手段的体育变成促进人的生理、心理、社会性全面发展的体育，树立终身体育观。只有要求人们培养终身体育的动机、兴趣、习惯和能力，才能使其积极投入到终身体育实践中，坚持终身进行体育锻炼。



### （一）促进学校体育目标与终身体育目标相统一

按体育对象的特点，遵循人体发展的年序分类的婴幼儿体育、少年儿童体育、青年体育，以及中老年体育，更能体现终身体育的连续性；而按体育运动场所分类的家庭体育、学校体育和社会体育，体现终身体育的连续性则有所不足。加上长期受“以学校教育为中心”的影响，我们常把体育看成学校的事，对于作为终身体育的家庭体育—学校体育—社会体育的一贯性或综合性的目标可以说还不够充分。普及体育分类学知识，让人们了解了各类体育范围的划分、不同的目的、各自承担的任务，知道了在各个年龄时期和不同的场合如何坚持开展适宜的体育活动，在终身体育总目标下实现学校体育同终身体育目标的统一。

### （二）学校体育教学要重视身体（生理）方面内容，更要重视精神方面内容

大部分大学生终身体育观念不强，体育锻炼的自觉性和体育能力差，未养成锻炼身体的习惯。难怪有学者指出，“学校造就的‘体育毕业生’一旦进入社会，遇到环境改变，他们既无参加运动的意识，又无参加运动的能力”。因此，深入研究如何培养学生养成终身锻炼的习惯，制定考核办法实属必要。

### （三）改变目前学校体育教学内容繁杂、脱离社会需要、重实践轻理论的现状

提高对身体的认识态度，树立全面的身体观。增强体质的因素是多种多样的，身体运动是主要手段，但不是唯一的手段，还应包括自然力锻炼、生活制度、饮食、卫生措施、节育优生等手段。

全面发展身体素质。正确认识全面发展是指“人”的生理、心理全面发展。从身体运动的角度，主要指身体素质的全面发展。注重发展各项身体素质基本方法的系统教学，以及与各个年龄阶段相适应的基本体力的培养，使之终身受益。

破除以掌握运动技术为体育教学目标的旧观念，树立以健身为目标的终身体育观念。加强体育知识的教学，改变现行体育知识教学内容单调、脱离实际、缺乏时代气息的现状。

### （四）加强对学校体育教师 and 全社会体育工作者终身体育意识的培养

从建立终身体育这一远景来看，对于学校体育与终身体育相结合，体育教师应采取积极的态度，努力更新知识，深入研究终身体育问题，使自己成为既具有丰富的人体科学知识又掌握现代体育理论和科学方法，并善于培养身体全面发展的人的新型体育专门人才。

终身体育关系到完善人体这样一项庞大而复杂的系统工程，不能仅靠学校的体育老师，还要靠全社会体育工作者共同努力，如开展优生优育指导、妇婴保健指导、健康增进指导、公共体育场馆指导、家庭体育指导等。因此，应加强对他们的培养，除要求掌握运动内容、运动量、营养三位一体的知识外，重要的是能熟练掌握各年龄组人的体力及健康的测评和分析方法，能有针对性地确定适合每个人的运动处方。



### 本章概览

全人教育是一种教育哲学，强调教育的目的是培养人的全面发展，包括人的社会、智力、情感、身体、审美、直觉、创造力和精神潜能的发展。体育是造就身心协调发展的社会人的最基本手段，对人的全面发展具有极其重要的作用。体育是以身体练习为主要手段的，它要求人体必须直接参与活动，这是体育区别于其他学科最本质的特点之一，也因此决定了体育锻炼对个体身心的促进价值。现代科学研究结果表明，体育锻炼对个体而言，不仅能够强身健体，还能够改善大脑认知、缓解应激压力、调节情绪心理、增强适应能力、磨炼意志品质、建立和谐人际关系。同时，体育系统与其他社会系统发生相互作用而产生的功能必然具有一定的社会意义，即体育的社会功能。

### 学习目标

1. 理解体育在人的全面发展中的重要作用，体会体育对于美好人生的多元教育价值。
2. 知晓体育对个体身心健康发展的促进作用。
3. 感受体育交往间的社会促进价值。

## 第一节 外显体育锻炼后的身体促进价值

身体活动能够促进健康的观念早已有之。两千多年前，《吕氏春秋》中提到的“流水不腐，户枢不蠹”，蕴含着“动以养生”的思想。西方尊为“医学之父”的希波克拉底认为“人间最好的医生是阳光、空气和运动”。

### 一、促进人体生长发育

生长是指身体整体和各部分大小的增加，包括身高、体重、骨骼、肌肉、脂肪质量、身体器官等多种成分的改变。发育是有机体各器官、系统的结构逐步完善，机能逐渐成熟



的过程。几乎跨越一个世纪的研究结果表明，规律的体力活动包括运动训练在内，都会给机体的生长发育带来有益影响，即便是最小量的肌肉活动对于维持正常生长和组织细胞完整性都是必不可少的。

骨骼是人体的支架，其生长发育不仅对人体形态有重要影响，而且对内脏器官的发育、对人的劳动能力和运动能力都有直接影响。合理的体育运动促进骨的生长发育表现在：第一，能够促进血液循环，增加对骨的血液供应，使正处于旺盛造骨时期的骨组织获得更多原料，从而加速造骨过程。第二，刺激骺软骨的增生，从而促进骨的生长。研究结果表明，经常从事体育运动的青少年比一般青少年的身高增长更快。第三，有助于促使骨骼变粗，骨外层的密质增厚，骨骼抗弯、抗折、抗压能力增强。第四，促使骨关节囊、韧带增厚，关节的牢固性和抗压性加强，灵活性和活动范围提高。

人体的任何运动都是通过肌肉工作来完成的，肌肉不仅是人体美的重要体现，也是个体劳动能力的关键保障。经常从事体育运动，可以改善肌肉的血液供应情况，增加肌肉内部的营养物质，特别是蛋白质的含量，使肌纤维变粗，工作能力加强。一般人的肌肉重量占体重的40%，而运动员的肌肉重量占体重的45%~50%。同时，运动还可以促使肌肉具有更多的能量储备，以适应运动和劳动的需要，提高工作能力。

## 二、改善中枢神经系统功能

大脑是人体的最高指挥部，人体的一切活动指令都是从大脑发出的。大脑的重量虽然只占人体重的2%，但所需要的氧气却要由心脏总流出血量的20%来供应，比肌肉工作时所需血液多15~20倍。然而，脑力劳动者长时间伏案工作，机能活动的特点是呼吸表浅，血液循环慢，新陈代谢低下，腹腔器官及下肢血液停滞，因此常因大脑供血不足、缺氧而导致头昏脑涨。而进行体育运动，特别是到大自然中去活动，可以改善大脑供血、供氧情况，可以促使大脑皮质兴奋性增加，增强神经系统的均衡性和灵活性，对体外刺激的反应更加迅速、准确。由此，大脑分析综合能力加强，整个机体的工作能力也就提高了。

## 三、提高身体机能水平

身体机能是指人的整体以及各器官、系统所表现的生命活力，包括机体的新陈代谢状况和各器官、系统的效能等。运动提高个体身体机能表现在：第一，促使人体内能量消耗增加，代谢产物增多，新陈代谢旺盛，血液循环加速，从而使血液循环系统、呼吸系统、消化系统、排泄系统的机能都得到改善。第二，提高心肺功能。运动是改善心肺功能的有效方式，经常运动能使心肌增强，心壁增厚，胸腔容积增大。心肌的每搏输出量增加，而

心跳频率减少，出现“节省化”现象，肺的功能也会因运动而提高，肺活量增大，呼吸深度增加。

#### 四、增强环境适应能力

自然环境发生变化，如温度、湿度、高度等，要求人体必须随时调节各器官系统的功能来适应这样环境的变化，使人体的内外环境保持相对平衡。户外体育运动是在严寒、酷暑、高山、湖泊、高空、深水等条件下进行的，能有效提高人体对自然环境变化的适应能力。体育运动能够增强人体的免疫力，提高人体对细菌、病毒的抵抗能力。它所提供的许多练习方式，如倒立、悬垂、蜷缩、翻滚等，能提高人们处于非常态状况下的适应能力。

#### 五、预防治疗慢性疾病

在现代社会，人类面临着由于不良生活方式导致的慢性病的危害。运动在预防和治疗慢性病方面的作用已被广泛认可，规律运动是传统医药无法取代的治疗手段。体育运动能够预防心脏病，降低高血压、高血脂、高血糖的发病率，防止和治疗肥胖症。

## 第二节 渗透体育行为里的心理健康价值

与健康的概念不同，世界卫生组织并未对心理健康的含义与标准进行明确界定，国内外专家学者对此有着多种视角与论述，至今尚未达成一致。尽管对于心理健康没有统一的评价标准，但是有4条标准是大多数学者的共识：第一，有一种主观幸福感；第二，有能力形成和维持良好的人际关系；第三，有能力参与建设性、有意义的工作；第四，有能力成功地应对生活的挑战，从而获得成长。

#### 一、促进认知智力发展

认知能力是指人脑加工、储存和提取信息的能力，包括知觉、记忆、注意、思维和想象的能力，是青少年学业表现的重要影响因素之一。进入21世纪，随着认知神经心理学的快速发展，体育锻炼与青少年认知发展关系的研究成为热点。大量研究表明，无论是1小时以内的短期运动还是持续若干周甚至几年的长期运动，均可以改善青少年的认知能力，主要表现在有助于提高简单反应时和选择反应时，改善专注力，提升执行功能，有助于工作记忆的提高，改善注意力和抗干扰能力等。运动能够减轻并预防认知障碍发生，包括帕金森综合征、阿尔茨海默病、焦虑症、恐惧症、注意力缺陷障碍等。哈佛大学医学院神经精神医学专家约翰·瑞迪（John Ratey）在《运动改造大脑》一书中特别强调：运



动最关键的作用是强健或改造大脑。

经常从事体育锻炼对于保证智力的正常发展及大脑的潜力开发有着积极的作用。首先，人的智力发展是建立在大脑这个物质基础之上的。在大脑正常发育的情况下，一个人聪明与否与大脑的体积和重量关系不大，而与大脑的物质结构和机能状况（即神经细胞突起分枝的多少、神经细胞和神经细胞群之间联系网络的复杂程度和信息传导速度等）颇有关系。人们在从事体育锻炼时，通常是在短时间内甚至是在瞬间完成各种动作的，并有一定的质量要求。在这种情况下，肌肉活动产生的生物电对大脑皮质细胞的刺激越强，动员工作的神经细胞越多，就越有利于提高大脑皮质细胞活动强度、灵活性、均衡性及分析与综合能力，从而使整个大脑神经系统的功能得到加强。另外，体育本身是一种文化，蕴藏着丰富的科学知识。通过体育锻炼，人们不仅可以掌握一定的体育科学知识、技术和技能，而且还能发展相应的各种能力。体育不仅在知识上与其他学科有着密切的联系，而且在技能的形成上也有着共同的要素，如思维力、记忆力、观察力、想象力等，而这几种能力正是构成智力的几大要素。体育作为一种教育和训练活动，在传授知识、培养技巧的过程中，始终贯串着这几种能力，所不同的是，体育锻炼按照独特的方式开发人的智力、发展人的智力。

## 二、塑造理想人格发展

所谓体育，身体是载体，教育是目的，本质是育人。用体育塑造健康人格是体育与健康课程的重要任务，也是体育学科核心素养的要求。体育品德是体育学科核心素养之一，是指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。体育品德具体表现形式为体育精神、体育道德和体育品格。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。

体育运动能够磨炼人的性格，使人变得更坚强、刚毅、开朗、乐观。个体通过身体控制能力的提高，学会控制自己的需要和动机，从而使自己更趋于理性与成熟。参与运动能够改善人际关系，克服孤僻，带来归属感与安全感。运动中可以忘却烦恼和痛苦，扩大社会交往，提高社会适应能力。体育能够塑造健全的身体，更能够培养坚韧意志、顽强斗志、合作态度、团队意识、耐挫能力、达观情操，有助于大学生理想人格的塑造。

### 三、增强压力应对能力

现代社会高速发展，生活和工作节奏越来越快，生活压力越来越大，而长期承受压力，极其危害健康。体育运动促进大脑分泌内啡肽，这种自然的、类似鸦片的神经递质，能够给人带来快感，帮助舒缓压力。运动中的心跳加快、肌肉充血、血压升高有助于释放能量，缓解压力。要帮助人们对抗压力，需要突出运动的强度和专注度。

比赛使体育极具吸引力，也使运动充满激烈的竞争。长期参与体育锻炼特别是运动训练的人，经常面对残酷竞争和胜负挫折考验，其在高压下对顽强意志、不畏艰难、永不言败等意志品质的磨炼是其他学科难以替代的。持久性项目（游泳、长跑、越野赛、远足等）锻炼人的坚持性；篮球、排球、足球等需要默契配合的项目，锤炼人的判断力；极限危险性项目，磨炼人的勇敢性。

### 四、提高情绪调节能力

锻炼引发的情绪效应十分明显，已有大量研究证明锻炼具有调节情绪的功能。身体锻炼有助于个体产生“流畅体验、活力状态、愉悦情绪”等美妙的情绪体验。同时辅以音乐欣赏的身体锻炼不仅能产生积极情绪效益，而且还能弱化消极情绪的诱发。体育运动对个体情绪调节作用显著。既可以增加个体积极情绪体验，如幸福感、快乐、积极主动等，也可以显著改善消极情绪，特别是焦虑和抑郁。无论是一次有氧运动还是长期有氧运动，均可以缓解焦虑和抑郁情绪。因此，体育运动也称为治疗焦虑症和抑郁症最有效的非药物方法之一。

### 五、促进自信自尊发展

自我观念是个人人格结构的重要核心成分，对个体生活适应和心理健康有着重要意义，是在个体与社会环境相互作用的动态过程中形成的比较稳定的心理结构，它与人的社会性发展、心理健康、成就水平等密切相关，因此，自我观念是心理发展的重要指标。自尊是自我观念的核心指标，是指自我接纳、自我尊重和自我价值感，是个人对自己重要性、价值感的评价，是预测主观幸福感和生活满意感最为稳定的心理指标。在心理学理论中，自尊被认为是心理健康的核心，被称为现代生活的万能药，既被看成经济收入、健康和个人收入的钥匙，也被看作无法成功、犯罪、药物滥用的解毒剂。

整体自尊包括身体自尊、学业自尊、社会自尊、情感自尊。在青少年期，身体映像作为对生理特征的态度和反映，一直被认为是自我概念发展过程中的核心要素，并且对实际的社会适应有着重要的影响。研究结果一致表明，在青春期，个体对体型外貌的满意程



度，即身体自尊，能够比学业自尊更好地预测其整体自尊。这一点，对于女孩尤为明显。对自己体型和体重不太满意的女孩，她们的自尊心往往更低，也会伴有更多的抑郁情绪。青春期的学生普遍关注自己的外貌、体型，体育锻炼能够通过有效手段，改善学生的体型身材，进而提高学生的身体自尊水平，从而影响其整体自尊。研究者发现体育运动对个体自我观念与心理健康产生良好影响，经常体育锻炼者比不锻炼者有更积极的整体自尊，身体素质高的个体倾向于有更高的整体自尊。

综上所述，参加体育活动对个体的心理状况能够产生很好的调节和改善作用。根据青春分期理论，18～22岁的大学生正处于青春期后期，这是从懵懂少年进入成年早期的关键时期，常常会面临各种心理问题困扰，如焦虑和抑郁。因此，大学生可以通过经常参加体育活动来缓解心理压力，释放不良情绪，愉悦身心，使自己经常保持良好的心理状态。

### 第三节 跃动体育交往间的社会促进价值

体育既是一个独立的系统，又与社会其他方面有着不可分割的联系，特别是在现代社会中，这种联系更加密切。作为社会构成部分的体育系统，不可能脱离社会环境或脱离与其他社会系统的相互关联而独自表现其功能。体育系统与其他社会系统发生相互作用而产生的功能必然具有一定的社会意义，这就是体育的社会功能或者称为社会促进价值。

#### 一、形成社会教育与价值追寻

体育运动是一种社会覆盖面极广的社会性活动，带有极强的社会象征意义。从某种意义上说，体育是社会现实的缩影。特别是现代传媒与体育运动的密切结合，使体育在社会教育中发挥着重要的作用，有助于培养人们公正、公平的道德观念。“现代奥林匹克之父”顾拜旦在著名的《体育颂》中写道：“啊！体育，你就是荣誉！荣誉的赢得要公正无私，反之便毫无意义。”运动员在比赛场上的表现，既是运动员自身思想修养和精神面貌的体现，又是运动员培养过程的客观反映，是整个国家运动训练体制的折射，同时还是一个国家政治经济状况的缩影，因而对社会的影响巨大而强烈。20世纪80年代，中国女排在世界大赛中五连冠的佳绩有力地提升了中国人民团结一致建设现代化的信心。2004年8月雅典奥运会上我国运动员刘翔在110米栏中奋力地跨越，有力地鼓舞了中国人民一往无前建设小康社会的士气。2015年5月，苏炳添成为跑进10秒关口的第一位亚洲本土选手，表达了华夏人民百折不挠、勇攀高峰的时代诉求。2016年，中国女排姑娘在里约奥运会惊天大逆转战胜巴西队，展现了一个正在崛起的古老民族永不言败的精神风貌。

## 二、促进社会整合与精神凝聚

社会整合是指社会不同的因素、部分结合为一个统一、协调整体的过程及结果，亦称社会一体化。社会整合的可能性在于人们共同的利益以及在广义上对人们发挥控制、制约作用的文化、制度、价值观念和各种社会规范。

中国正处于社会转型期，伴随着一系列巨大的变革。在这一系列触及社会生活各个领域的巨大变革过程中，人们的价值观念和行为方式也会随之发生巨大变化。因此，这一过程必然伴随着人们利益意识、竞争意识的觉醒，伴随着对自我行为功能性、实效性的关注，整个社会心理和价值取向呈现多样性和多层次的特点。由于旧体制和生活方式的惯性，加上整个社会法律体系尚不完善，经济活动尚不规范，人们的社会价值观念和信念就会产生危机，致使贪污腐败、拜金主义、享乐主义和个人主义盛行。在这种情况下，我国迫切需要来自各方面的社会整合力量，以削弱经济结构调整所带来的离心倾向，维护和加固社会的稳定，加快建设社会主义和谐社会的进程。

我国体育事业是一项能够提供巨大社会整合力量的事业，在社会整合过程中发挥着巨大的调节作用。

第一，提高民族凝聚力。中华民族的凝聚力是社会发展的强大内在动力，是中华民族生命力旺盛的象征。竞技体育在唤起国家意识和爱国热情，振奋民族精神、凝聚民族力量等方面具有强大的作用。历史不会忘记中国女排在 20 世纪 80 年代奏响振兴中华的时代最强音，瞬时凝聚起来的民族复兴力量。历史永远牢记 1993 年和 2001 年北京两次申办奥运会时所有中国人的遗憾与期盼，挂在脸上的泪水与欢笑。

第二，增强民族自信心。回顾中国体育史，体育始终承载着国家强盛、民族振兴的不息梦想，见证着中华民族的崛起与腾飞。竞技体育能彰显一个国家的综合实力，表现一个国家、一个民族的精神面貌。从乒乓球队半个世纪的长盛不衰到中国女排 40 年的不断辉煌，从许海峰的零的突破到北京奥运会夺冠天下，从刘翔的跨栏冠军到苏炳添的跑进 10 秒大关，无不在增强国家、民族的自信心。

第三，彰显中华体育精神。为国争光、无私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏，这是无数体育工作者在长期实践中总结出的中华体育精神，它激励着一代代运动健儿在训练场上挥汗如雨，在比赛场上奋力拼搏，已成为中华民族的宝贵精神财富。

## 三、培养团队意识与合作能力

现代社会是一个开放的、互助的社会，愈演愈烈的社会化进程要求每个人进入社会首要的就是学会与人合作。良好的社会交往能力对个人来说极为重要，大学生的社会交往是



个体发展的需要，是完成个体社会化的过程。体育运动的形式多以集体活动的方式表现出来，因此，参加体育锻炼的过程就是一个与他人紧密协作的配合过程，是主动积极与他人协作的过程。通过运动，可加强同学之间的联系、合作与交往，是培养社会适应能力的重要途径。

第一，增进相互了解。体育活动和比赛中，同学有自己的动作特点和习惯，有自己的长处和短处。想在体育活动和比赛中快速、准确地传递信息，需要及时了解同伴在活动中的特点和习惯，采取相应的交流方式，达到理想的交往效果。

第二，促进相互尊重。体育活动需要相互理解和尊重，尊重裁判，尊重对手，尊重同伴。不因同伴的小失误而指责，不因对手的低级失误而嘲笑，不因裁判的判罚而顶撞。只有相互尊重，才能发扬体育精神，形成更好的人际交往。

第三，提高团队意识。在体育活动和比赛中团队意识非常重要，进行活动和比赛时根据身体特点每个人会有不同的分工，如果仅为突出个人而不顾团队利益，则很难取得胜利。团队要获得成功，所有成员必须通力协作、共同努力。集体性体育运动，有助于个体合作意识、合作能力、团队精神的培养。

#### 四、调节社会情感与社会关系

社会关系从根本上来讲就是人与人之间的相互关系，这种关系是建立在社会阶级、血缘、情感基础上的。其中，情感的交流是人际关系发展的驱动力。体育活动对社会情感的调节在很大程度上并非人为主动的，而是一种必然的社会效应。随着社会的发展和进步，体育运动回归社会大众，成为人们生活方式的构成要素而具有特殊的功能。

体育运动也给人们提供了情感宣泄的机会，无论是以身体运动来消除或减轻精神的紧张和焦虑，还是在观赏竞技体育时产生的紧张、痛快、激动、敬佩、自豪等多种情绪和情感，都对社会情感的调节起到了不可忽视的作用。体育活动的情绪移入和精神投入，为人们提供了一个充分释放“人性”的空间，使人们某些压抑的情感能够安全而自然地宣泄出来。正如诺贝尔奖获得者 K. 洛伦兹所说：“体育运动的最大功能就是替那些最不可或缺但又最危险的攻击类型——战斗热情——加上一个健康的安全阀”。

情感需要是人类的基本特征之一，社会无论发展到何种程度，人们对情感的需求都是始终如一的。许多人正是为了满足个人情感宣泄的需求而投身于体育运动，有的则是出于情感交流的动机而走到了一起。同时，在许多特殊情况下，体育运动给人们提供了一种社会情感互动的场所，使素不相识的人之间有了共同的话题，引起情感共鸣和思想沟通，促进着人与人之间的相互了解、信任和友谊。



# 弘扬中华体育精神

## 本章概览

中华体育精神是中国精神的生动体现，是中华民族的宝贵精神财富，是中华民族凝心聚力、不断向前的精神动力源泉。传承弘扬中华体育精神，是建设中华民族现代文明的题中应有之义，也是新时代发展所需。本章重点介绍了中华体育精神的内涵、体育与爱国主义精神、奥林匹克精神，阐述大力弘扬中华体育精神和奥林匹克精神的时代意义和价值。

## 学习目标

1. 掌握中华体育精神的内涵及其价值。
2. 了解体育与爱国主义精神的表达方式。
3. 感悟奥林匹克精神与构建人类命运共同体的意义。

## 第一节 中华体育精神

体育承载着国家强盛、民族振兴的梦想。体育强则中国强，国运兴则体育兴。习近平总书记指出，“广大体育工作者在长期实践中总结出的以‘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”，“我们要弘扬中华体育精神，弘扬体育道德风尚，推动群众体育、竞技体育、体育产业协调发展，加快建设体育强国”。

### 一、中华体育精神的内涵

中华体育精神是中国精神的生动体现，是中华民族的宝贵精神财富，是中华民族凝心聚力、不断向前的精神动力源泉。中华体育精神，是指中国人在体育实践活动中形成的，以爱国奉献、团结协作、公平竞争、拼搏自强、快乐健康为主要价值标准的意识、思维活动和一般心理状态。1997年，国家体委首次提出“中华体育精神”。之后，“为国争光、无



私奉献、科学求实、遵纪守法、团结协作、顽强拼搏”成为中华体育精神的主要内容。

### （一）为国争光

为国争光是祖国至上的爱国主义精神的具体体现，是中华体育精神的核心所在和根本动力。习近平总书记说：“每当看到我国体育健儿在重大国际赛事上顽强拼搏、勇创佳绩、为国争光时，我从心里面为大家喝彩。”当五星红旗一次又一次在奥运会赛场上升起，当《义勇军进行曲》一次又一次奏响，中华体育精神不仅激发了海内外中华儿女的爱国热情和民族自豪感，更增强了中华民族的凝聚力、向心力、自信心。

### （二）无私奉献

无私奉献是不计得失的大公无私精神和崇高的职业道德的具体体现。北京 2022 年冬奥会上，广大冬奥会、冬残奥会的参与者们，用辛勤付出、坚强毅力、巨大勇气，以强烈的责任感、使命感、荣誉感，出色完成了各项工作任务，创造了无愧于祖国、无愧于人民、无愧于时代的光辉业绩。

### （三）科学求实

科学求实是一种崇尚科学、求实奋进、开拓创新的工作精神。习近平总书记强调，运动员要有为国争光、勇创佳绩的志气。他曾叮嘱运动员要夏练三伏、冬练三九，加强技术创新，学习借鉴国外先进理念和技术，不断提高训练和比赛水平。从实际出发，不仅体现在训练场上、竞技场上，还体现在我国筹举办的系列重大国际赛事中。

### （四）遵纪守法

遵纪守法体现了严于律己的道德作风。习近平总书记提倡：“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。”这向世界展示了中国政府和体育的诚信和严于律己的规则意识。

### （五）团结协作

团结协作提倡的是互助友爱、以大局为重的集体主义观念。2024 年巴黎奥运会上，中国艺术体操队的五位姑娘齐心协力、通力配合以《共生共舞》和《凤鸣凌霄》两套节目惊艳世界，创造了我国艺术体操集体项目首次夺冠的好成绩。北京 2022 年冬奥会、冬残奥会的成功举办，促进了不同文明交流互鉴，为推动全球团结合作、共克时艰发挥了重要作用，也为动荡不安的世界带来了信心和希望，向世界发出了“一起向未来”的时代强音。

### （六）顽强拼搏

顽强拼搏体现的是追求卓越，不断突破自我，刻苦训练的人生追求。体育赛场，从来没有轻而易举的成功。每一次的极限突破和自我超越，都凝结着运动员们日复一日的坚持和汗水。2014 年，习近平总书记亲切看望索契冬奥会中国体育代表团时说：“竞技场上强手云集。成绩不仅仅在于能否拿到或拿到多少块奖牌，更在于体现奥林匹克精神，自强不

息，战胜自我、超越自我。”

## 二、中华体育精神的彰显

中华体育精神是推进中国式现代化的精神力量。从站起来、富起来到强起来的历史进程中，中华体育精神一直发挥着重要的引领作用，为中国式现代化道路提供了强大的精神支撑：在国家蒙辱、人民蒙难、文明蒙尘之时，“锻炼体魄、好打日本”激励中国军民战胜强大敌人；新中国成立后，党带领数亿群众以“人生能有几回搏”的豪情壮志改天换地；改革开放以来，“团结起来、振兴中华”成为时代青年的强烈心声，“冲出亚洲、走向世界”宣示着中华儿女的奋斗意志；进入新时代，北京冬奥会创造了精彩、非凡、卓越的奥林匹克新篇章，留下了以“胸怀大局、自信开放、迎难而上、追求卓越、共创未来”为内涵的宝贵精神遗产，为实现体育强国梦、推进中国式现代化提供了价值引领和精神导航。

## 三、中华体育精神的价值

伟大事业孕育伟大精神，伟大精神成就伟大事业。体育事业与体育精神，亦是如此。中华体育精神根植于中华五千多年源远流长、博大精深的灿烂文明，形塑于一代代体育健儿奋斗拼搏的辉煌成就之中，是中华儿女在体育实践中形成的宝贵财富，是全体人民共同追求的价值信仰，是社会主义先进文化的重要内容，是促进中国与世界文化交融的纽带。

### （一）中华体育精神为民族复兴提供了强大的精神力量

人无精神则不立，国无精神则不强。精神是一个民族赖以长久生存的灵魂，唯有精神上达到一定的高度，这个民族才能在历史的洪流中屹立不倒、奋勇向前。中国体育的不断强大，一代代中国体育健儿的奋力拼搏精神对提高民族自信心、增强民族凝聚力、振奋民族精神发挥着尤为重要的作用。从刘长春一个人孤胆英雄的奥运之旅，到洛杉矶奥运会许海峰射落新中国第一块奥运金牌，从乒乓球世界冠军容国团“人生能有几回搏”的时代格言，到中国女排开启五连冠的荣耀历程，他们塑造的女排精神、登山精神、乒乓精神等体育精神喊出了为民族复兴而拼搏的时代最强音。2016年8月，习近平总书记在会见第31届奥运会中国体育代表团时提出：“要在全社会广泛宣传我国体育健儿在奥运会赛场上展现的拼搏精神，使之化为全党全国各族人民团结奋斗的强大精神力量。”

### （二）中华体育精神诠释了新时代中国可信、可爱、可敬的形象

2021年的东京奥运会上，苏炳添以9秒83的成绩打破亚洲纪录，成为中国首位闯进奥运男子百米决赛的运动员。他所展现的中华体育精神，赢得了包括亚洲观众在内的人们的敬意、尊重和认可。2024年巴黎奥运会上，郑钦文突破极限、超越自己，拼下一枚奥运会网球女单金牌，创造了中国网球新的历史；中国游泳队齐心协力打破美国队在男子



4×100米混合泳接力项目上40年的金牌垄断，一举夺冠；14岁的滑板选手崔宸曦创造了中国运动员在奥运会滑板项目上的最好成绩；18岁的邓雅文夺得中国选手在自由式小轮车女子公园赛项目上的第一块奥运金牌……。中国年轻一代不负韶华，为祖国争光、为民族争气、为比赛增辉、为人生添彩，他们向国际社会展现了新时代中国青年的自信、顽强、果敢，塑造了可信、可爱、可敬的中国形象。正如中共中央国务院致第33届奥运会中国体育代表团的贺电中所指出的：你们积极践行“更快、更高、更强——更团结”的奥林匹克格言，同世界各国各地区运动员公平竞争、友好交流，增长了技能、增进了友谊，向世界展示了中国力量和中国风貌、传播了中国声音和中国精神。

### （三）中华体育精神为以中国式现代化全面推进强国建设夯实了价值根基

体育是社会发展和人类进步的重要标志，是综合国力和社会文明程度的重要体现。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。巴黎奥运会是在党的二十大提出2035年建成体育强国目标，党的二十届三中全会作出进一步全面深化改革、推进中国式现代化决定后，我国参加的首个夏季奥运会。中国体育代表团在巴黎奥运会上获得40枚金牌、27枚银牌、24枚铜牌，取得夏季奥运会境外参赛历史最好成绩。这凝聚了我国改革开放40多年来的非凡成就，蕴含了我国几代体育工作者的不懈奋斗，展现了中华体育精神的核心内涵，彰显了中华体育健儿的爱党之情、报国之志，进一步激发了海内外华人华侨的爱国热情，振奋了民族精神，凝聚了强大力量。新时代新征程，以中国式现代化推动中华民族伟大复兴，必须大力弘扬中华体育精神和奥林匹克精神，用实际行动深化拓展中国精神的时代内涵，使之转化为全党全国各族人民团结奋斗的强大精神力量，让体育为社会提供强大正能量。

## 第二节 体育与爱国主义精神

爱国精神是中华体育精神的核心内涵，是国家不断发展进步的精神动力。党的十八大以来，习近平总书记高度重视体育强国建设，强调“体育精神是中国精神的一个缩影”“这种拼搏精神恰恰是我们这个时代的一种体现”。大力弘扬以爱国主义为核心的民族精神，奥运赛场是爱国主义教育的最好课堂，巴黎奥运会充分展现了新时代中国青年自信阳光、勇毅向上的精神风貌，让世界看到了一个自信自强、可爱可敬的中国，这是新时代中国精神的体现，是强国建设、民族复兴的强大精神动力。

## 一、祖国至上、为国而战的爱国情怀

北京 2022 年冬奥会上，一位护旗手说：“我站在奥运会的升旗台，心中满满的自豪感，想到祖国如今的繁荣昌盛是多么来之不易，那是一种说不出的骄傲与热爱，泪水就夺眶而出了。”巴黎奥运会，中国体育健儿在竞争异常激烈的奥运会赛场上展现了祖国至上、为国而战的崇高境界。潘展乐赛后动情地说：“我不是一个人在战斗，背后是强大的中国队！我的这块金牌，献给伟大的祖国。”郑钦文在夺得冠军后自豪地说：“整个中国带给我力量，奥运会一直比大满贯重要，国家荣誉永远超过个人。”将祖国放在心中、将责任扛在肩上的信念已深深镌刻在每一名中国体育健儿心中，他们以对祖国的热爱、对体育的热忱，为国而战、为国争光，奏响了为中华民族伟大复兴而奋斗的时代最强音。

## 二、顽强拼搏、敢于挑战的坚定信念

迎难而上、遇强更强、敢于挑战是体育健儿拼搏奋斗最亮丽的底色。奥运赛场上任何一场比赛都是攻坚克难的硬仗。巴黎奥运会上，举重女子 49 公斤级侯志慧在抓举落后、第二次挺举失败的情况下，敢于挑战自我、迎难而上，以最后稳稳一举锁定金牌，举出了永不言败、气壮山河的强大气势。女排顶住压力连续战胜美国、塞尔维亚等世界强队，虽然淘汰赛中惜败土耳其队，但每一次扣杀、每一次拦网、每一次救球都拼尽全力，在面对强大对手时展现了“越是艰险越向前”的不屈韧性和团结奋斗的强大凝聚力，再一次具象化地诠释了中国女排精神。无论是初出茅庐的少年，还是身经百战的老将，无论是独自上场，还是团队拼搏，他们身上都闪耀着顽强拼搏、奋斗不止的必胜信念与坚定追求。

## 三、团结协作、并肩作战的可贵品质

团结协作、相互支撑是赛场上的主旋律，也是登上领奖台的宝贵精神支柱。巴黎奥运会上，花样游泳集体项目 8 名运动员所有动作必须精准到位，一个动作做不好，就全体重来，起跳、入水训练中主动向跳水队请教，训练中遇到困难共同面对、互相激励，比赛中以 3 轮均领先的绝对优势夺得冠军。男子 4×100 米混合泳接力夺冠后，孙佳俊说：“最后冲刺阶段我没有换气，憋了 8 米，我平时战术应该是只憋 5 米，这次我必须拿出极限状态，当时就一个念头，加速到边，为潘展乐争取时间。”徐嘉余说：“和队友并肩作战，我感觉特别有劲！”乒乓球团体赛不论是双打配合还是单打对决，每名运动员都以“团结的力量无限大”为鼓舞、为激励，齐心协力、相互配合，汇聚个人的智慧和力量，成就了赛场上集体的辉煌。



#### 四、青年一代自信开放、落落大方的精神气质

中国体育健儿无论在比赛期间，还是面对媒体时，都表现得落落大方、自然亲切，自然流露出对祖国的热爱和对身为中国人的自豪，展现出青年一代的责任与担当、自信与开放、个性与率真，从他们身上，我们看到了民族的未来和希望。有媒体评论，赛场上的中国运动员敢打、敢拼，能打、能拼，有头脑、有智慧、有体力、有技巧，场上打得漂亮，接受采访的时候讲得干脆、到位、清晰、简洁。强大的祖国培养了新一代的年轻运动员，他们在赛场内外充分展示了青春活力、蓬勃向上新时代中国的样子。

#### 五、接续传承、奋斗不止的优良传统

新人接过老将的接力棒，继承了前辈的顽强斗志和精湛技艺，继续向更高目标发起冲击。巴黎奥运会上，中国射击队一代又一代接续奋斗，以先锋角色再次勇夺奥运首金。老将王峥毫无保留地将训练比赛经验分享给相差 15 岁的小将赵杰，赵杰不负众望，延续了女子链球届届有奖牌的传统。女子 20 公里竞走比赛中，杨家玉从第五次参加奥运会的刘虹身边走过，二人对视、相互读懂，老将新人的传承在赛道上实现了闭环。巴黎奥运会前，各项目的功勋、前辈纷纷来到国家队为运动员传授经验，有的还来到巴黎赛场为运动员加油，实现了一代又一代的传承。

#### 六、体育为媒、友好交流的友谊与真情

奥运会不仅是全球运动员实现梦想的最大舞台，也是增进各国各地区人文交流的重要平台。巴黎奥运会赛场上，中国运动员与其他国家和地区的运动员亲切互动，留下了一段段佳话。花样游泳集体项目比赛中，我国运动员开场摆出“埃菲尔铁塔”造型，向东道主致敬。赛场内外中外体育交流的画面比比皆是，一句句温暖的问候，一个个温情的举动，不断诠释着团结、友谊、进步的全人类共同价值。

### 第三节 奥林匹克精神

当今的奥林匹克运动已经超越竞技体育的范畴，成为推动人类文明交流互鉴、促进世界和平发展、构建人类命运共同体的载体和平台。中国始终是奥林匹克精神的追随者、践行者、发扬者，正如习近平总书记指出：“我们应该弘扬奥林匹克运动精神，团结应对国际社会共同挑战，践行真正的多边主义，共同建设和谐合作的国际大家庭。我们应该践行奥林匹克运动宗旨，持续推动人类进步事业，坚守和平、发展、公平、正义、民主、自由

的全人类共同价值，促进不同文明交流互鉴，共同构建人类命运共同体。”

## 一、“双奥之城”成为弘扬奥林匹克精神的实践典范

北京成功举办两个无与伦比的奥运生活，成为世界上首个“双奥之城”，创造了丰富的奥运遗产。

从2008年到2022年，从夏奥到冬奥，奥林匹克五环见证了北京日新月异的发展，见证了中国走近世界舞台的中央，见证了中华民族实现伟大复兴的历史进程，谱写了全面建设社会主义现代化国家的体验协奏曲。

从2008年到2022年，北京从奥林匹克的追随者蜕变为引领者。冬奥会的所有场馆，在建设改造之初就明确地规划了2022年后的用途。绿色、共享、开放、廉洁的办奥理念体现在每一处细节，“北京标准”多次得到国际奥委会主席巴赫称赞，北京为《奥林匹克2020议程》树立新标杆。

从2008年的“同一个世界，同一个梦想”到2022年的“一起向未来”，14年弹指一挥间，但是中国始终如一向世界传递强烈的信号，人类同乘一条命运与共之船，中国会坚定不移扩大开放，拥抱世界。

从2008年到2022年，奥运格言在“更快、更高、更强”基础上增加了“更团结”，这也许正体现了当前形势下全球各国只有“更团结”地应对挑战，“一起向未来”。正如习近平总书记所指出的：“成功举办北京冬奥会、冬残奥会，不仅可以增强实现民族伟大复兴的信心，也给世界展现了阳光、富强、开放、充满希望的国家形象。历史会镌刻下这一笔，世界将对中国道路有全新的认识。”

从北京2008年夏奥会形成的为国争光的爱国精神、艰苦奋斗的奉献精神、精益求精的敬业精神、勇攀高峰的创新精神、团结协作的团队精神，到北京2022年冬奥会的胸怀大局、自信开放、迎难而上、追求卓越、共创未来的北京冬奥精神，奥林匹克精神与中国精神融合共生。

## 二、奥运会为中国体育健儿与各国运动员搭建民心相通的舞台

巴黎奥运会上，中国体育健儿以实际行动生动诠释了相互理解、友谊长久、团结一致和公平竞争的奥林匹克精神和更快、更高、更强、更团结的奥林匹克格言，在奥运舞台留下令人感动的温暖瞬间。如中国羽毛球选手何冰娇在登台领奖时，手持一枚西班牙奥委会的徽章，以此祝愿其在半决赛中因伤势严重而无奈退赛的西班牙对手马林能够早日康复，这一行为受到国际奥委会、西班牙奥委会和体育界人士的赞赏；又如在乒乓球混合双打的颁奖现场，中国选手孙颖莎引导中朝韩三国年轻运动员们共同合影留念，留下了超越国别



的珍贵且温馨的一幕。奥林匹克精神在这一刻一幕一瞬间得以具象化，奥林匹克运动成功搭建起了一座友谊的桥梁、一艘团结和谐的大船。

### 三、“一起向未来”共同构建人类命运共同体

奥林匹克运动承载着人类对和平、团结、进步的美好追求。2021年，在日本东京召开的国际奥委会第138次全会正式通过，将“Together”（意为“更团结”）加入奥林匹克格言中。奥林匹克格言自此变为“更快、更高、更强——更团结。”奥林匹克精神是人类团结的灯塔，为人类创造一个寻求和平、友谊的载体，搭建一座对话、交流的桥梁，是奥林匹克运动的意义所在。北京2022年冬奥会上，外国运动员在回国时恋恋不舍地说：“我会在飞机上哭的，我要哽咽了，爱你们。”“我肯定会把生命中最美好的冬奥回忆带回家。”北京冬奥会、冬残奥会的成功举办，促进了不同文明交流互鉴，为推动全球团结合作、共克时艰发挥了重要作用，也为动荡不安的世界带来了信心和希望，向世界发出了“一起向未来”的时代强音。国际奥委会领导奥林匹克运动，勇毅向前，为推动全球共克时艰、团结合作发挥了重要而独特的作用。人类生活在同一个地球村，命运紧密相连。面对各种紧迫全球性挑战，加强团结合作，共同坐上新时代的“诺亚方舟”，人类才会有更加美好的明天。



### 本章概览

体育欣赏作为一门跨越国界、融合文化与激情的艺术，其内容丰富多彩，引人入胜。本章从体育欣赏的内涵与层次、能力与素质、欣赏元素、赛场礼仪四个维度，系统介绍了体育观众需要具备的知识储备、观察力、文化素养、道德规范等内容，以期从观赏的视角提升青少年大学生的体育素养。

### 学习目标

1. 提升学生从体育欣赏的视角领悟中国特色社会主义核心价值观的内涵和要点。
2. 通过强化体育欣赏教学，提升大学生的观赛体验与体育欣赏水平。
3. 通过赛场礼仪教育，提升学生赛场文明素质，为营造文明体育赛场奠定知识和能力的基础。

体育赛场，作为一个宽广无垠的文化熔炉，汇聚了五湖四海的体育爱好者。在这里，肤色各异的人们身着多彩的服装，操持着各自独特的语言，以不同的行为方式，共同编织着喜怒哀乐的情感画卷。这一场景，不仅展现了体育竞技的激烈与精彩，更促进了各民族文化的交流与融合，使体育赛场成为一个多元文化交融互惠的璀璨舞台。

## 第一节 体育欣赏的内涵与层次

### 一、体育欣赏的内涵

谈及体育欣赏的深层含义及其文化的构建，我们不得不从美学的视角进行审视。体育欣赏，实质上是观众在观赏体育比赛这一动态艺术过程中所获得的一种心灵上的愉悦与满足。它超越了简单的观看行为，成为一种深层次的审美活动。在这一过程中，体育观众凭借敏锐的感知与深刻的理解，捕捉并解读运动着的人体所传递出的美的符号，从而在精神



上得到滋养，情感上得到升华，理性上得到启迪。

一个完整的体育欣赏过程，实则是由两个不可或缺的部分共同构成的：一是客观存在的欣赏对象——体育比赛；二是具备相应条件的欣赏主体——体育观众。体育比赛，作为展现体育美的核心载体，通过运动员们精妙绝伦的运动形式组合，将智慧、坚毅、技巧、创造力、生命力等人类本质的力量以感性的方式呈现出来。这种力量，既体现在运动员身体线条的流畅与匀称、姿态的优雅与健康、肤色的自然与光泽等身体之美上，又展现在运动过程中形态的跃动、韵律的和谐、力量的爆发、敏捷的闪转腾挪等运动之美中，更蕴含在团队协作的默契、竞技道德的坚守、忍耐与热情的交织等行为之美里。正是这些丰富多彩的美的元素，共同构成了体育比赛独特的魅力与吸引力。

而对于体育欣赏的主体——体育观众而言，他们在观赏比赛的过程中所获得的体育美感，是体育欣赏活动得以持续并深入发展的动力源泉。这种美感，不仅是对运动员精湛技艺的赞叹与敬佩，更是对体育精神深刻内涵的领悟与共鸣。它促使观众与运动员之间建立起一种超越时空的情感联系，使得体育比赛不再仅仅是一场竞技的较量，更成为一种文化的交流与传播、心灵的沟通与共鸣。因此，体育欣赏不仅是欣赏主体与欣赏客体之间审美关系的建立与维系，更是体育与人的精神世界之间深刻对话与相互影响的桥梁与纽带。

## 二、体育欣赏的不同层次

体育欣赏蕴含着丰富的层次与逐步深入的阶段特性。体育比赛作为一项独特的文化现象，它不仅涵盖了物质、制度与精神三大层面的深刻内涵，更引领体育观众经历一场由感性至理性、由参与至精神融合，这样一个从“看热闹”到“看门道”的全方位、多层次体验之旅。

体育欣赏的起始阶段是感性认识阶段。这个阶段往往由审美对象直接触动观众的感官而缓缓拉开。在这一阶段，观众首次接触体育比赛，如同初尝甘霖，其认识主要停留在感性层面。通过眼睛捕捉场上运动员的矫健身姿，耳朵捕捉每一次欢呼与呐喊，观众的大脑开始对这些直观信息进行加工，形成初步的、直观的印象。这一过程，不仅是感官的盛宴，更是审美经验积累的起点，为后续更为深入的体育欣赏奠定基石。

随着对体育了解的逐渐加深，观众开始步入理性欣赏的殿堂。此时，他们已不满足于表面的观感享受，而是渴望探寻比赛背后的深层规律与逻辑。借助已掌握的体育知识，观众能够洞悉比赛的技战术奥秘，预测比赛走势，甚至能在比赛找到共鸣，将个人情感与运动员的表现紧密相连。这种由外而内、由表及里的欣赏过程，不仅丰富了观众的知识储备，更增强了他们的社会交往能力，使体育成为连接人与人之间情感与智慧的桥梁。

体育欣赏的第三个层次是适度参与阶段。体育欣赏并非孤立的观赏行为，而是一种积

极的互动体验。在这一阶段，观众不再仅仅作为旁观者存在，而是通过各种方式参与到比赛中来。他们或是以掌声、欢呼声为运动员加油助威，或是通过社交媒体分享自己的观赛感受，与志同道合者共同探讨比赛。这种适度的参与不仅让观众更加贴近比赛现场的氛围，更让他们在互动中体验到一种前所未有的参与感与归属感。

体育欣赏的最高境界是精神互融阶段，也就是观众与体育比赛在精神层面实现互融与共鸣。在这一阶段，观众已超越了对比赛胜负的单纯关注，转而追求一种更为深刻的精神体验。他们被体育精神所感染，为运动员的拼搏精神所动容，为比赛所传递的和平、公正、和谐等价值观所折服。此时，体育已不仅是一项运动或比赛，而是一种生活态度、一种人生哲学。观众在欣赏体育的过程中实现了自我超越与精神升华，达到了与体育精神相互融合、相互共生的理想状态。

## 第二节 体育欣赏的能力与素质

### 一、深入文化的脉络，领悟现代体育精神的能力

体育，这一深具文化底蕴的现象，不仅是全球化浪潮中各国文化交融的璀璨舞台，更是现代人类生活中集经济、政治、文化、体育于一体的综合性盛会。它承载着奥林匹克运动那崇高而神圣的追求，通过一系列独特的文化艺术符号展现于世。现代体育竞赛，其边界早已跨越了单纯的竞技范畴，深深融入社会生活的每一个角落。因此，作为体育的欣赏者，唯有从文化的多维视角去审视、去理解，方能洞悉其独特魅力，领略其全貌，使欣赏之情更为深沉与投入。

在深入理解体育文化的脉络时，我们不仅要关注赛场上运动员的拼搏与汗水，更要细品那些隐藏在赛事背后的文化元素。从体育场馆的设计，到赛事开幕式的艺术呈现，再到观众席上此起彼伏的加油声，都是体育文化不可或缺的组成部分。这些元素交织在一起，共同构成了现代体育精神的多彩画卷。当我们以文化的眼光去审视现代体育，会发现它不仅仅是力量的较量，更是智慧、勇气与艺术的完美融合。正是这份深厚的文化底蕴，让现代体育精神得以在全球范围内广泛传播，激励着一代又一代人追求卓越、超越自我。

在领悟现代体育精神的过程中，我们还需关注其与社会发展的紧密联系。体育，作为社会进步的催化剂，不断推动着人类文明向前发展。在全球化的大背景下，体育成为各国人民相互了解、增进友谊的桥梁。通过体育赛事的交流与合作，不同文化背景的人们得以相互学习、共同进步，促进了世界文化的多样性和包容性。同时，现代体育精神所倡导的公平、公正、竞争、合作等价值观念，也在潜移默化中影响着人们的思维方式和行为习



惯，为构建和谐社会提供了有力支撑。

此外，现代体育精神还体现在对运动员个人成长的关注与尊重上。每一位运动员都是经过无数次的训练与比赛，才站在了世界的舞台上。他们背后的汗水与泪水，是对现代体育精神最生动的诠释。当我们为他们的成功欢呼时，更应关注他们背后的故事与努力，感受那份不屈不挠、勇往直前的精神力量。

## 二、涵养必要的审美修养，深化体育欣赏层次的素质

体育比赛的欣赏，实则是竞技者与观赏者之间情感共鸣的桥梁，是一种心灵的关照与想象的驰骋，一种感受与再创造的融合。这种主观性的审美活动，要求欣赏者必须具备一定的审美能力和素质，方能深入其境，感受其美。

首先，要具备精通比赛项目的体育知识，洞悉其独特魅力的素质。每一项体育比赛，都承载着其独特的发展历程与深厚的历史底蕴。以网球为例，其起源于法国宫廷，曾是上层社会社交的优雅方式，其“贵族血统”至今仍影响着比赛的观赛礼仪。观众唯有了解这些背景知识，方能自觉遵守赛场礼仪，融入比赛氛围，领悟网球运动的真谛。此外，对比赛项目的技战术特点、基本规则、专业术语的熟知，更是深化审美体验的关键。丰富的体育知识不仅能拓宽观众的视野，更能增强他们对体育美的感受力，使他们在欣赏比赛时，能够深入到技战术的层面，进行细致的分析与评价，而非仅仅停留于胜负结果的表面。

其次，要积累运动体验，具备感受体育美的真谛的素质。运动体验是理解体育美的不可或缺的一环。唯有亲身经历体育运动的酸甜苦辣，方能深切感受其带来的乐趣与魅力。例如，在篮球运动赛场，对于没有篮球基础的观众而言，他们或许只能看到球员的高超技艺；而对于篮球爱好者而言，他们则能从运动员的跑动、起跳、投篮、传球等每一个细节中，感受到优秀运动员扎实的基本功、精湛的技艺以及超凡的篮球意识，从而发出由衷的赞叹。因此，运动体验的不同，决定了观众感受体育美的广度和深度。

最后，要培育良好的文明修养，良好的文明素质是体育欣赏者不可或缺的品质。文明观赛不仅是欣赏体育比赛的基础，更是创造良好欣赏氛围的内在动力。体育比赛所蕴含的竞技精神、健康追求与文明理念，要求观众必须具备与之相匹配的文明修养。只有这样，他们才能深入理解体育比赛的本质与价值，确立正确的审美观念，自觉抵制外界不良因素的影响。同时，良好的文明修养还能帮助观众保持愉悦的心境与积极的情绪状态参与审美过程，强化感官系统对审美对象的感受能力，形成美好的美感体验。此外，它还能引导观众以文明的方式表达情感与态度，避免出现不文明的行为举止破坏比赛氛围与形象。因此提升自身的文明素养是每一位体育欣赏者都应努力追求的目标。

### 第三节 体育比赛的欣赏元素

体育比赛的欣赏元素，犹如一幅丰富多彩的画卷，在体育这一广阔的文化平台上铺展，它不仅是力与美的展示，更是精神、运动与物质元素的完美融合。这些元素共同编织成体育比赛独特的魅力，吸引着无数观众的目光与心灵。

#### 一、欣赏体育美的精神元素

体育精神作为体育文化的精髓与核心，其魅力远不止于赛场上的角逐。它深刻蕴含了一种人生哲学，追求的是“和平”、“公正”、“友爱”与“参与”这些人类共同的理想，以及人内心与外在世界的和谐统一。体育比赛所展现的体育精神，是竞争精神、参与意识以及人类共同的“公平、公正”理想的集中体现。

欣赏体育竞赛所蕴含的不畏艰难、勇往直前的竞争精神。竞争，这一社会现象的缩影，在体育比赛中被赋予了新的生命。它不仅是优胜劣汰的自然法则的体现，更是人类追求超越、挑战极限的生动写照。在古希腊的艰苦环境中，人们通过与自然和自身的斗争，孕育出了竞技体育的雏形。从“没有第二，只有第一”的古希腊格言，到现代奥运会“更高、更快、更强、更团结”的口号，竞争精神始终是推动体育发展的核心动力。在体育赛场上，运动员们以不屈不挠的意志、坚韧不拔的毅力，向世人展示了人类精神的伟大与崇高。这种竞争精神，不仅是对身体极限的挑战，更是对精神力量的颂扬。

欣赏体育赛场运动员的参与意识。在体育的殿堂里，冠军的荣耀固然令人向往，但参与的过程同样值得尊重与珍惜。现代体育的魅力在于其“参与比取胜更重要”的开放理念。无数运动员以“永不言弃”“勇于超越自我”的精神，诠释了体育的真谛。无论是坦桑尼亚马拉松运动员约翰·史蒂芬·阿克沃里在受伤后坚持完成比赛，还是悉尼奥运会上那位非洲国家游泳运动员的奋力一搏，都深深触动了观众的心灵。他们的参与，不仅是对体育精神的践行，更是对生命价值的肯定。这种参与意识，让体育比赛成为一个包容、激励与感动的舞台。

欣赏体育比赛所呈现的人类理想。在体育精神的浩瀚星空中，公平与公正犹如璀璨星辰，不仅是指引运动员前行的灯塔，更是整个体育竞技体系的核心价值所在。唯有在公平与公正的土壤上，竞技的火花方能迸发出最耀眼的光芒，体育比赛那神圣而崇高的目标也才得以实现。体育赛场这个汇聚了勇气、智慧与汗水的舞台，其竞争的本质虽在于选拔优胜者，但这一过程的背后，却蕴含着更为深远的意义。若体育比赛仅仅局限于单纯的力量与技巧的较量，而忽视了伦理道德这一人文精神的滋养，那么，它便有可能蜕变为一场场



冷酷无情的搏斗，不仅剥夺了比赛的观赏乐趣，更会在无形中加剧人与人之间的隔阂与仇恨，将人类社会推向分裂的边缘。正因如此，奥林匹克运动始终将公正、公平的竞争视为其灵魂所在，力图通过这一独特的竞技形式，向全世界传递出一种超越胜负、尊重对手、追求卓越的精神风貌。在这里，无论是位高权重的总统，还是默默无闻的平民；无论是光芒四射的体育明星，还是初出茅庐的新秀，都将站在同一条起跑线上，聆听那同一声发令枪响，共同追寻那份属于胜利者的荣耀。这一过程，不仅是对运动员身体极限的挑战，更是对人性光辉的颂扬，是对“公平竞争，公正对待”这一理念的生动诠释。体育比赛的魅力，便在于这种有规则、公平、平等且公正的竞争环境。它让每一个参与者都能感受到尊重与平等，也让观众在观赏比赛的过程中，体验到一种超越胜负的愉悦与满足。这种魅力，不仅体现在赛场上那一次次精彩的瞬间，更贯穿于体育赛事的每一个环节，成为连接全球人民共同情感的桥梁和纽带。

综上所述，体育比赛的欣赏元素是多方面的、深层次的。它不仅是一场场紧张激烈的比赛，更是一次次心灵的触动与精神的洗礼。通过欣赏体育比赛，我们可以感受到运动员们不屈不挠的竞争精神、深入核心价值的参与意识以及人类共同的“公平、公正”理想。这些元素共同构成了体育比赛独特的魅力与价值。

## 二、欣赏体育比赛的运动之韵

体育赛场是力量与技巧的较量，赛场内的运动之韵以其独特的魅力，照亮了无数人的心灵，让观众在紧张刺激中感受到生命的律动与美好。

运动竞赛所呈现的人体之美。人体美，作为体育美的核心与基石，其魅力无可替代。美学界普遍认为，人体美是自然界最为和谐、均衡、动人、美妙且深刻的艺术形式。在运动的舞台上，人体美得以淋漓尽致地展现，它囊括了体型美、体态美与健康美三大维度。体型美，宛如大自然雕琢的艺术品，展现出运动员强健而匀称的体魄，肌肉的线条在光影下更显柔美与力量，令人赞叹不已。体态美，则是外在形象与内在精神的完美融合，运动员在赛场上，以沉着、自信、果敢之姿，演绎出一幕幕节奏鲜明、舒展大方的运动画卷，令观众心生向往，感受到一种超脱世俗的潇洒与自由。而健康美，则是健康体魄的外在彰显与内在精神的升华，运动员那充满光泽与弹性的肌肤、饱满的精神状态以及沉着刚毅的气质，无一不传递着生命的活力与健康的魅力。

赛场竞技中技艺与战术的美学展示。体育运动是肢体语言的艺术展现，技艺与战术的交融更是体育美的重要组成部分。技艺美通过运动员精准的操控与流畅的动作，将准确、敏捷、协调、连贯等美学元素巧妙融合，形成了一幅幅富有节奏与韵律的体育画卷。竞技场上，技艺之美不仅体现在高难度动作的完成上，更在于运动员对运动方向、路线、节

奏、韵律、力量、幅度、速度以及肢体活动灵活性的精准把握与完美展现。正如培根所言：“优雅合度的动作美是美的精华。”战术美，则是体育比赛中智慧的结晶，它代表着运动员与教练员在比赛中的默契配合与策略布局，展现了人类聪明才智、机智灵活以及团结协作的精神风貌。技艺美是体育美的外在展现，而战术美则是其内在的灵魂与精髓。

教练员赛场指挥的智慧与艺术。教练员作为运动队的灵魂人物，其指挥艺术与风格往往成为赛场上的另一大亮点。他们通过暂停、换人等手段，灵活调整战术布局，与对手展开智勇较量，力求掌握比赛的主动权。在赛场上教练员的每一个决策、每一个表情都透露出其深厚的专业素养与对比赛规律的深刻洞察。例如，雅典奥运会女排决赛中，中、俄两队教练员的鲜明对比便给观众留下了深刻印象。中国队主教练陈忠和的沉稳与平和，俄罗斯队老教练的激情与怒吼，虽风格迥异，却同样展现了教练员的智慧与魅力。他们用自己的方式激励着运动员，共同书写着体育史上的传奇篇章。

比赛结果的悬念是体育欣赏的心理之源。悬念，是体育比赛不可或缺的灵魂元素。它让比赛充满了未知与变数，也正是这份未知与变数，激发了观众对比赛的无限期待与热情。在竞技体育中，比赛结果虽由运动员的实力与水平决定，但赛场上的诸多不确定因素如竞技状态、临场发挥、教练指挥乃至环境氛围等，都可能成为影响比赛结果的关键因素。这种偶然性与不确定性，让比赛结果充满了悬念与惊喜。观众在期待与猜测中关注着比赛的每一个瞬间，为运动员的每一次精彩表现而欢呼雀跃，也为他们的失误与遗憾而扼腕叹息。正是这种悬念之美，让体育比赛成为一种集观赏性、参与性与互动性于一体的独特文化现象。

### 三、欣赏体育赛场的现代文化

在体育比赛的广阔舞台上，体育场馆、吉祥物、雕塑、各类标识、先进的体育器材以及时尚的体育服饰等，共同织就了一幅丰富多彩、意蕴深远的体育美学画卷。自古代奥运会初露端倪之时起，体育便超越了单纯的竞技范畴，它深刻地烙印着那个时代的文化印记、艺术风采、科技成就与经济发展水平，是体育之美的广泛延伸，也是吸引无数体育爱好者目光的璀璨焦点。

体育场馆，尤其是作为核心的主体育场，不仅是体育竞技的殿堂，更是民族文化、世界文化与体育文化交汇融合的典范。它们以独特的建筑风格和结构设计，凝聚了民族的智慧、文化的精髓、历史的厚重与体育的艺术美感，成为赛事主办城市的地标性建筑，吸引了国内外游客的目光，成为体育赛事期间不可错过的观光景点。

吉祥物与雕塑以及各式各样的赛事标识，则是赛事主办国或比赛城市对体育精神与体育理念的深刻理解与独特诠释的生动展现。它们不仅是文化的载体，更是国家形象与体育



品牌的象征。比如，北京奥运会的会徽“中国印·舞动的北京”，巧妙地将中国传统的肖形印、书法艺术与奥运五环相结合，于静谧中蕴含动感，多义共生，激发了无限的想象空间，同时也向世界传递了中国古老文明与现代活力的完美融合，赢得了世人的高度赞誉。

体育运动器材，作为科技进步在体育领域的直接体现，其性能与创新程度往往决定着运动员能否在赛场上突破自我、挑战极限。高科技、高性能的体育器材，不仅提升了比赛的观赏性和竞技水平，更成为观众热议的焦点，展现了体育与科技的完美结合。

体育服饰，则如同流动的风景线，在体育赛场上演绎着时尚与文化的交响曲。它们不仅是运动员展现速度与力量的战袍，更是传递国家文化、民族精神的媒介。如悉尼奥运会上中国运动员身着的运动服，其背后的金黄与火红色龙形图案，不仅为服装增添了独特的艺术美感，更让世界感受到了中华民族自强不息、龙腾盛世的精神风貌。

体育欣赏，是一场心灵与身体的双重盛宴，是体育观众在观赏高水平竞技中感悟人类本质力量的审美之旅。它不仅是体育与观众之间情感交流的桥梁，更是推动体育文化发展、促进社会文明进步的重要力量。因此，我们应从社会、历史、文化、体育等多个维度去审视和理解体育比赛，深入挖掘其中蕴含的体育美元素，让每一位观众都能成为“能看懂、会参与”的文明观众，共同推动体育事业的繁荣发展。

## 第四节 体育比赛的赛场礼仪

体育比赛的赛场礼仪是文明观赛的艺术展现。礼仪，作为人际交往中不可或缺的一部分，是通过一系列既定且广泛认可的程序与方式，来表达对他人尊重的桥梁。在体育赛事的广阔舞台上，赛场礼仪则成为观众内在修养与素质的直观体现，它不仅是观众间相互交流的润滑剂，更是以共同遵循的规范展现尊重与友好的行为艺术，促进了体育观众与赛事之间和谐共生的美妙互动。

### 一、赛场礼仪的基本原则

首先是相互尊重原则。尊重，是礼仪之树长青的根基。它要求我们在观看比赛时，不仅要尊重运动员的人格、信仰与习俗，还应将这种尊重延伸至裁判员、教练员乃至每一位参与者。观众应以热烈的掌声和诚挚的祝福，为双方队伍加油鼓劲，避免任何形式的嘲讽、辱骂，维护比赛的纯净与尊严。在庄严的升旗仪式中，全体观众面向国旗肃立致敬，是对国家与民族最深沉的敬意，也是对国际友人的尊重与欢迎。

其次是真诚友善原则。真诚与友善是人际交往中最温暖的阳光。在赛场内外，一个发自内心的微笑，能够跨越语言与文化的障碍，传递出友好与和谐的信号。观众应以微笑相

待,无论是对手还是队友,无论是本国还是外国友人,都应坦诚相待,用心交流,共同营造一个温馨、和谐的观赛环境。

再次是理解宽容原则。体育赛场是一个多元文化交融的殿堂。面对来自不同背景、拥有不同信仰与习俗的观众,我们应秉持理解与宽容的态度,尊重彼此的差异,寻求共同点,减少隔阂。在比赛过程中,对于偶发的失误或争议,我们应保持冷静与理性,以宽广的胸怀包容一切,共同维护赛场的和谐与秩序。

最后是言行适度原则。言行适度,是赛场礼仪的精髓所在。它要求我们在表达热情与支持的同时,也要注重方式与方法,避免过度或不当的行为。在激情四溢的拳击、足球、篮球等重竞技性赛事中,观众的热情参与是比赛不可或缺的一部分,但应保持理智与克制,避免狂热的情绪升级为不文明的举止。而在需要静谧与专注的网球、乒乓球等比赛中,观众的言行更应谨慎得体,以免干扰运动员的发挥。总之,无论何种场合与情境下,我们都应把握好言行的尺度与分寸,以适度为原则展现自己的文明素养。

## 二、体育赛场的礼仪之道

在激情洋溢的体育赛场上,观众不仅是比赛的见证者,更是赛场文明与礼仪的践行者。赛场内体育观众应遵循的礼仪规范,从进场到退场,每一环节都蕴含着对体育精神的尊重与传承。

**进场礼仪。**踏入赛场那一刻起,观众的举止便成为比赛氛围的一部分。首先,提前规划行程,确保有足够的时间完成入场前的必要程序,如存包、安检等,这不仅是对个人时间的合理安排,也是对赛事组织工作的支持。进场时,保持秩序井然,相互礼让,避免拥挤与冲突,展现观众的高素质与文明风貌。手持门票,快速通过检票口,对号入座,让比赛在和谐有序的氛围中拉开序幕。

**退场礼仪。**比赛虽终,礼仪不散。尽量避免提前退场,以免打扰他人观赛情绪及影响运动员发挥。若确有急事需提前离开,应选择比赛间歇时段,以减少对比赛进程的干扰。散场时,更应保持冷静与秩序,跟随人流缓慢前行,避免推搡与急躁行为,确保每位观众都能安全有序地离开赛场。若恰逢颁奖仪式,尤其是观看决赛时,应耐心等待仪式结束后再行离开,这是对胜利者的尊重,也是对体育精神的致敬。当国歌奏响、国旗升起,无论归属何方,都应肃立致敬,展现对国家与民族的崇高敬意与深切情感。

**着装礼仪。**合理着装是体育观众文明素养与个性的双重展现。观众的着装,应遵循“得体而不失个性,雅致且能共鸣”的原则。精心挑选的服装,不仅是对自己形象的尊重,也是对他人的尊重,更是对赛场这一多元文化交汇平台的致敬。色彩斑斓的民族服饰、洋溢着激情的主队队服、小巧精致的配饰,乃至脸上绘制的国旗图案,皆能成为赛场上一道