



海纳百川 有容乃大

体育.生命.文化

四川大学体育学院



内容框架

一、奥林匹克运动与文化遗产

二、体育与人的生命质量

三、体育欣赏

四、体育与心理健康

五、生活方式对于健康的影响

六、野外生存通识



游泳安全
与常识

一、奥林匹克运动与文化遗产

赛会——最早的运动会



人类祭礼赛会



- 原始宗教（习俗与祭礼）
- 巫术（文化与传承）
- 战争（争夺与和平）

赛会——古奥林匹克运动会

古代奥林匹克运动会概况



- 起源于公元前776年；
- 古奥运会是为祭祀希腊万神之王所设——祈求和平；
- 古奥运会与“神圣休战”——在和平与战争中挣扎；
- 古奥运会与泛希腊——民族精神的象征；



奥运会会歌

——奥运精神写照

古代不朽之神，美丽、伟大而正直的圣洁之父。祈求
降临尘世以彰显自己，让受人瞩目的英雄在这大地苍穹
之中，作为你荣耀的见证。请照亮跑步、角力与投掷项
目，这些全力以赴的崇高竞赛。把用橄榄枝编成的花冠
颁赠给优胜者，塑造出钢铁般的躯干。溪谷、山岳、海
洋与你相映生辉，犹如以色彩斑斓的岩石建成的神殿。
这巨大的神殿，世界各地的人们都来膜拜，啊！永远不朽
的古代之神。

古代奥运会的竞赛章程



- ◆ 公元前561年，哲学家卓罗斯为古代奥运会起草了第一份竞赛章程。
- ◆ 竞技赛会的组织者：奴隶主贵族的代表人物、地方官员和宗教头面人物
- ◆ 仲裁委员：由宙斯神殿中的专职祭祀和选举产生的裁判

古奥运会规则



- ◆ 凡在比赛中贿赂裁判或行为不检点的人要被罚以巨款
- ◆ 竞技比赛只有个人赛，没有团体赛
- ◆ 竞技者必须是希腊人，必须在政治上、道德上、宗教上、法律上没有污点，是公民，其身份必须得到裁判员的证明和担保
- ◆ 女子不能参加和参观比赛，违者处死

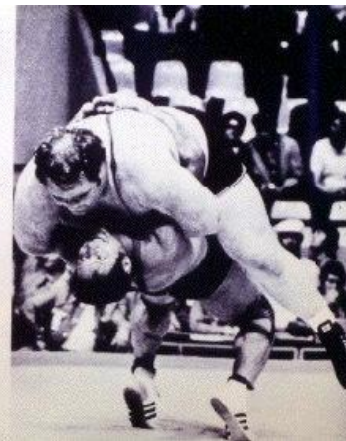
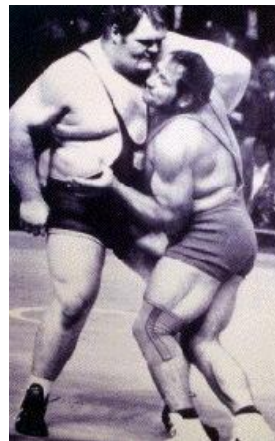


古代奥运会竞赛项目



最早的五项竞技：

公元前708年第18届古奥运会的比赛项目有：赛跑、跳远、掷铁饼、掷标枪和摔跤五项。



现代奥林匹克运动会



➤ 现代奥林匹克运动会

关键词：1894年；顾拜旦；巴黎；
1896年；雅典



➤ 祭神 → 体育竞赛



现代奥运会运动竞赛项目



- 63年，国际奥委会确定了夏季奥运会大项目的比赛顺序是：田径、游泳、摔跤、体操、举重.....柔道等21项
- 88年，第24届汉城奥运会则增加了乒乓球、网球两大项目，使大项目达23个，单项数达237个
- 奥运会正式比赛项目的准入条件：男子项目至少要在4大洲75个国家广泛发展，女子项目至少要在3大洲40个国家广泛开展



奥运会项目的发展特点

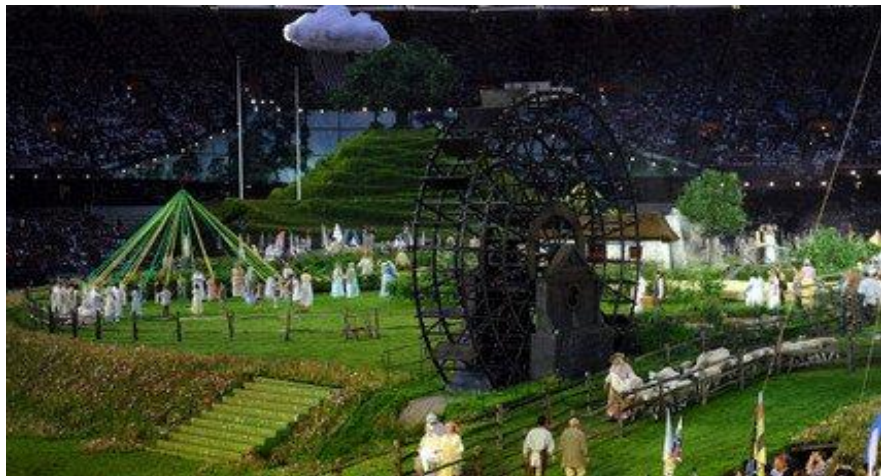
- ✓ 比赛项目呈增加趋势
国际政经博弈加重
- ✓ 女子项目增长数超过了男子
女权主义的积极成果
- ✓ 田径和游泳项目不断增加
西方国家的优势项目
- ✓ 项目设置(共28项)在作适当调整



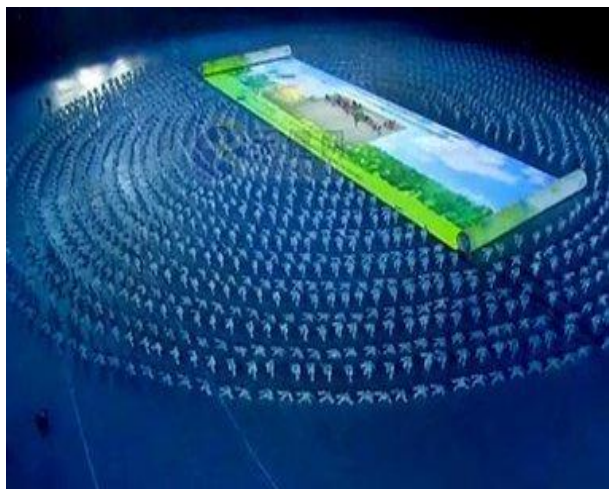
近三届奥运会开幕式的文化解读

- 2012年伦敦奥运会
- 2008年北京奥运会
- 2004年雅典奥运会

奥运开幕式是奥运文化与主办国历史文化碰撞交融的缩影展示，它用炫丽的色彩，激情的表演，艺术的夸张，复古的意蕴来向观众诉说体育文化的灿烂与民族精神的昂扬！
它是一场文化的盛宴，它是一次精神的洗礼！



镌刻于英伦人文化基因中的田园牧歌式生活企盼遭遇到野蛮自然的大工业革命后，促进了现代体育运动的源发



中华文化的悠远浩大，五千年民族的历史厚度，泱泱浩淼的人文积淀所带来的视觉震撼，让北京奥运会的开幕式不只是一场盛大炫彩，更不是过眼烟云，开幕式的演出是现代中国文化建设传承古老文明血脉成就并与奥运文化契合的全球展现。



蓝色的爱琴海，白色的大理石，茂盛的橄榄树，普罗米修斯的天火，雅典娜、维纳斯、丘比特、阿克琉斯.....勾勒了希腊神话与体育、与竞技运动的文化渊源和脉络。

奥林匹克运动竞赛的评价



古奥运会：

主张和平、友谊、公平竞争、奋勇拼搏和身心和谐发展



现代奥运会：

鼓励青年“更快、更高、更强”，提倡“团结、友谊、和平、进步”，以参与、竞争、公正、友好和奋斗为基本原则



前后一脉相承，后者继承发展前者

现代奥林匹克运动存在的问题

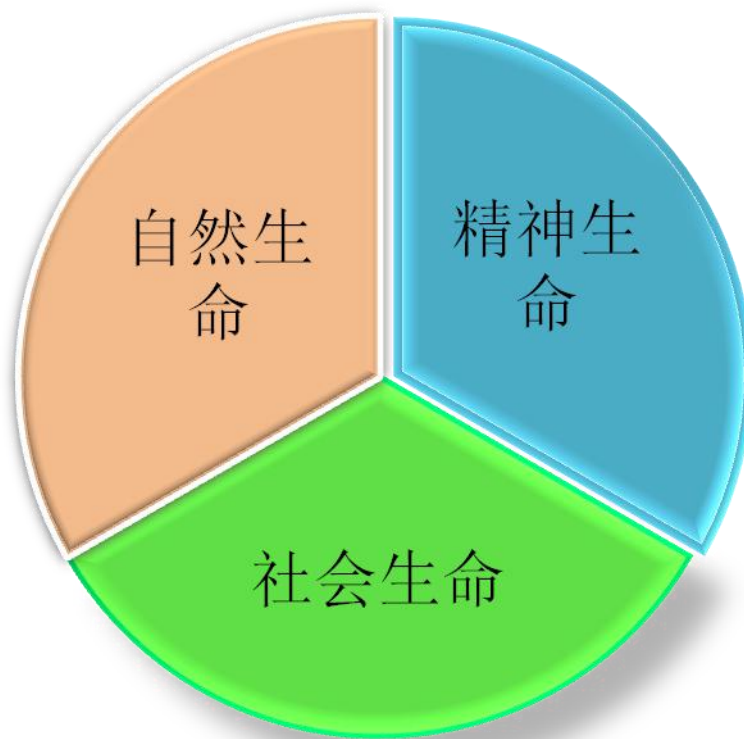
- 运动员为夺取金牌服用**兴奋剂**
- **政治干预**仍然困扰着奥林匹克运动
- 奥运会虽然挣钱，但**成本高**。很多国家无力承办
- **种族歧视**和**文化歧视**依然不同程度存在



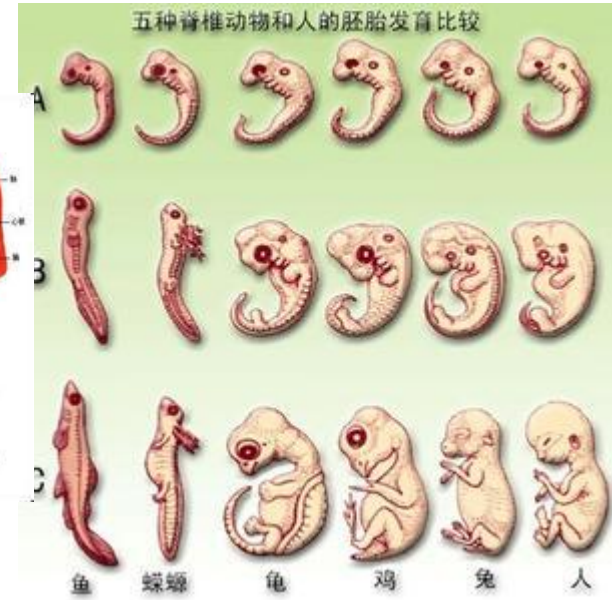
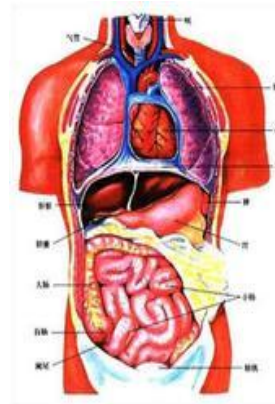
二、体育与人的生命质量

人“生命”的内涵

- 人的自然生命
- 人的社会生命
- 人的精神生命



人的自然生命



二、体育康健人的自然生命

- 促进机体力量的发展
- 促进机体动作灵巧
- 促进机体匀称健美
- 让人精力充沛
- 增强身体对疾病的免疫力



人的社会生命



社会生命



三、体育丰满人的社会生命

- 促进人与人的交往
- 引导儿童、青少年理解“协作”与“团队”的力量与价值
- 在体育交往中学会理解、宽容和分享
- 帮助人们了解世界地理和人文的多样性
- 通过体育运动展示个性和社会地位

人的精神生命



1

认真学习

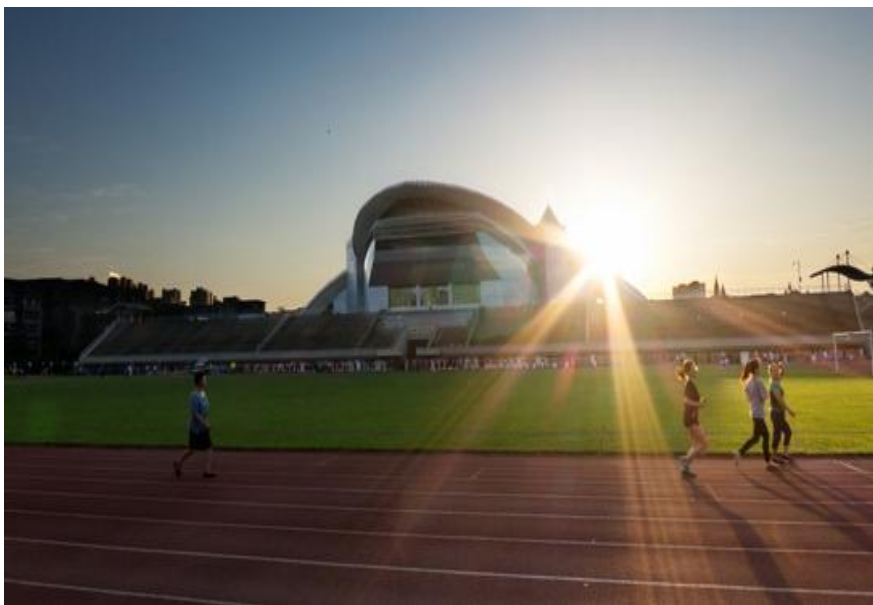


四、体育提升人的精神生命

- 体育运动的“畅爽”体验是生命的一种“巅峰”状态
- 运动休闲是人的一种自我实现状态
- 体育运动的游戏精神有助于树立人的乐观、诚实的品格
- 体育永不言败的精神有利于儿童青少年树立进取的人生观

五、大学生的体育责任

- 主动加强对体育的理性认知。
- 正确处理体育训练与其他素质训练的关系。
- 根据自我运动智能状况选择合适的体育运动项目，身体力行。
- 转变观念：摒除体育的“功利”色彩，倡导体育的人文精神。



红动中国 (www.redocn.com)



热爱体育

绽放青春



编号: 2458208 红动中国 (www.redocn.com) qwe34482

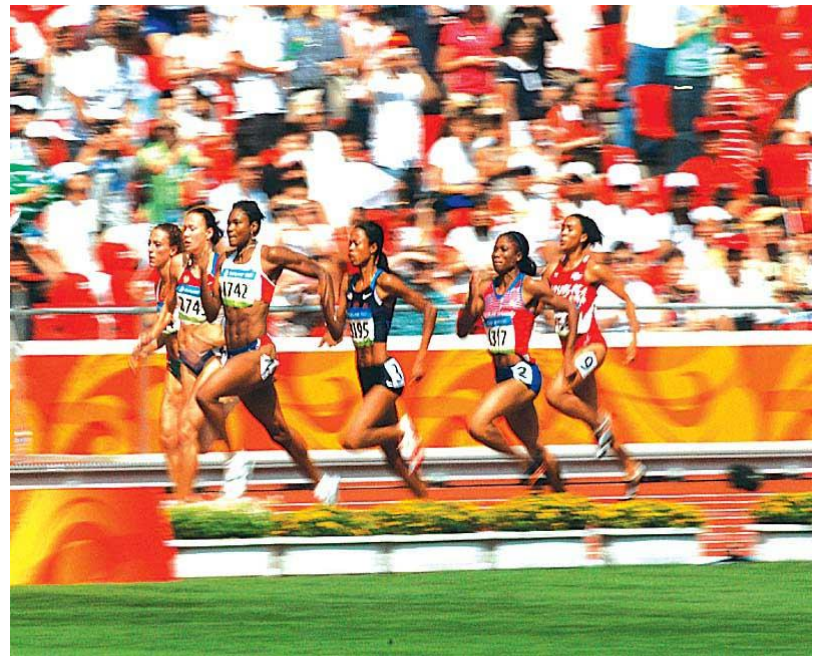
丰富人生

三、体育欣赏



体育，是力与美的结合，是健与乐的和谐，更是灵与肉的统一！

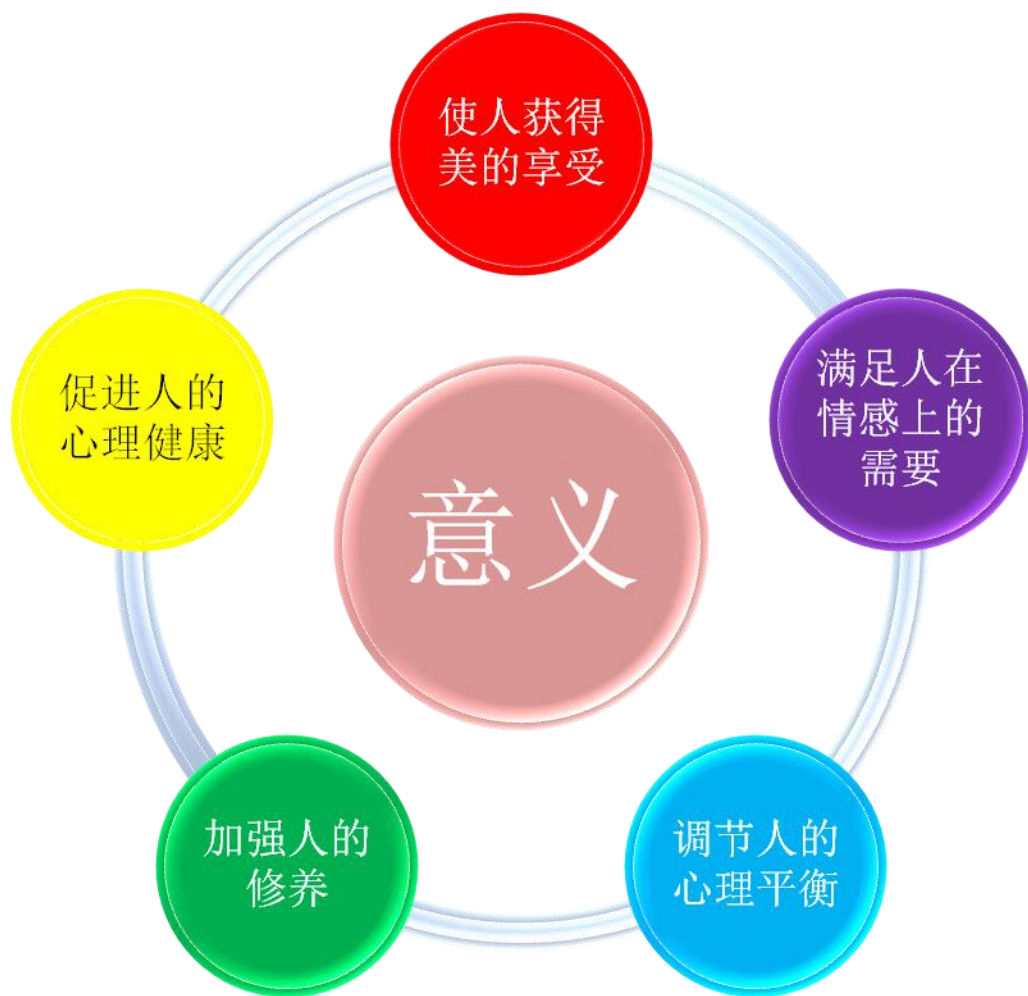
体育，点燃我们生命的激情，触动我们心灵的震撼，带给我们个性的张扬！



“啊，体育，你就是乐趣！
想起你，内心充满欢喜，
血液循环加剧；思想更
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
更加甜蜜！”

——皮埃尔·德·顾拜旦

体育欣赏的意义



体育欣赏的内容

- 对运动员技战术的欣赏
- 对运动员能力素质的欣赏



➤ 运动员的心理素质



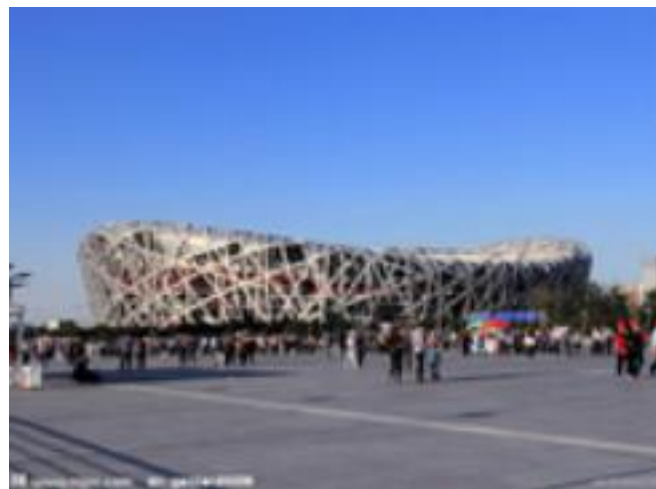
➤ 裁判员的水平与个性



➤ 观众的激情与感染力



- 对体育建筑艺术的欣赏



- 对运动员健美体态、气质和运动服装的欣赏





- 认同感

- 归属感

体育欣赏的方法

方法

必须了解各项
目的技术和战
术特点

了解比赛规则
及其演变

了解体育比赛
与表演的特点

要加强个人修
养和不断提升
个人心理调节
能力

主要运动项目欣赏

足球



篮球





排球

其余运动项目欣赏



四、体育与心理健康

提纲



1

什么是健康

2

心理健康的标准

3

体育运动与心理健康的辩证关系

4

体育对心理健康的积极影响

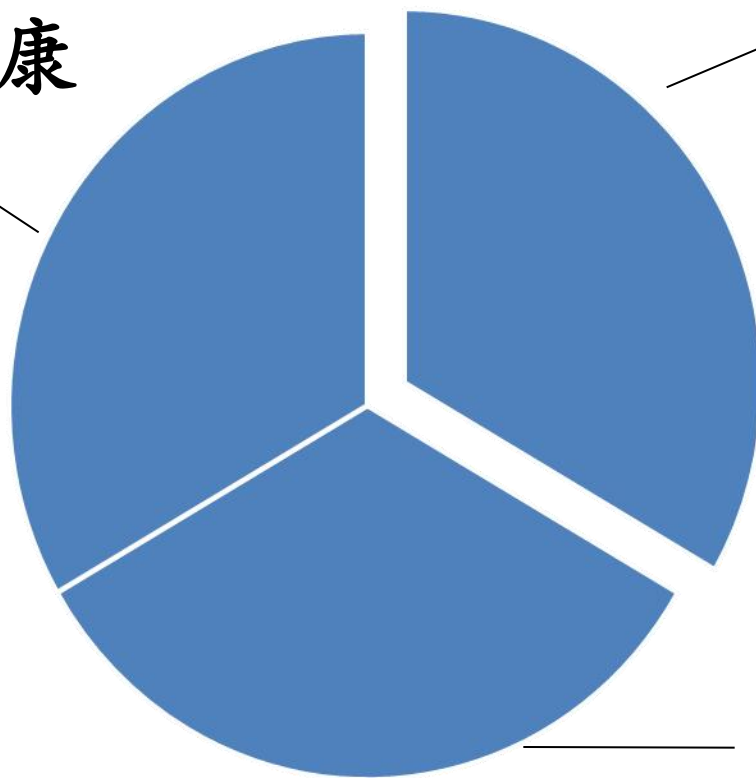
什么是健康



身体健康

心理健康

良好的社会
适应力



心理健康的标准

热爱生活，珍爱生命

积极发挥社会功效

定义

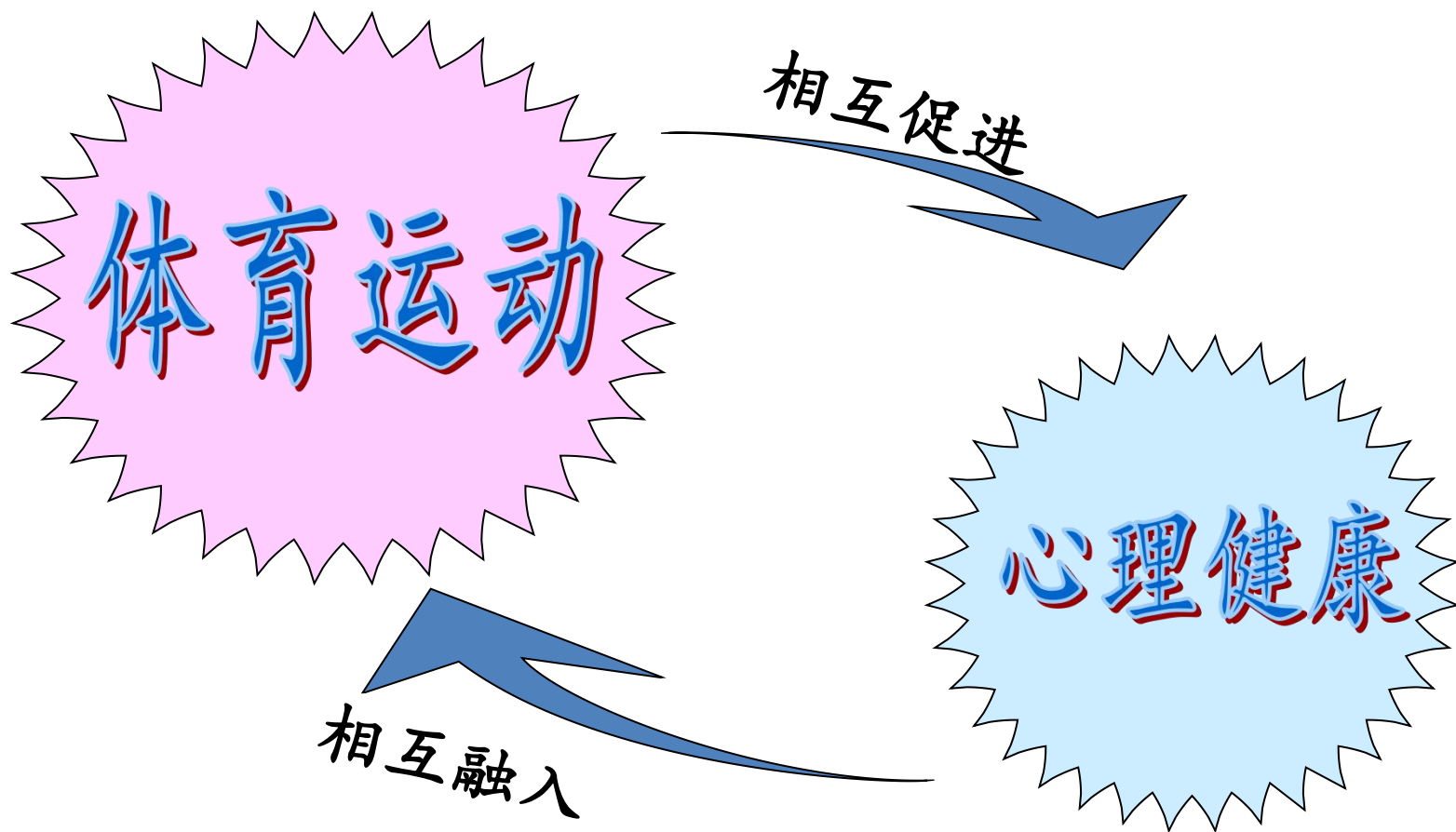
情绪正常

积极发挥身心潜质

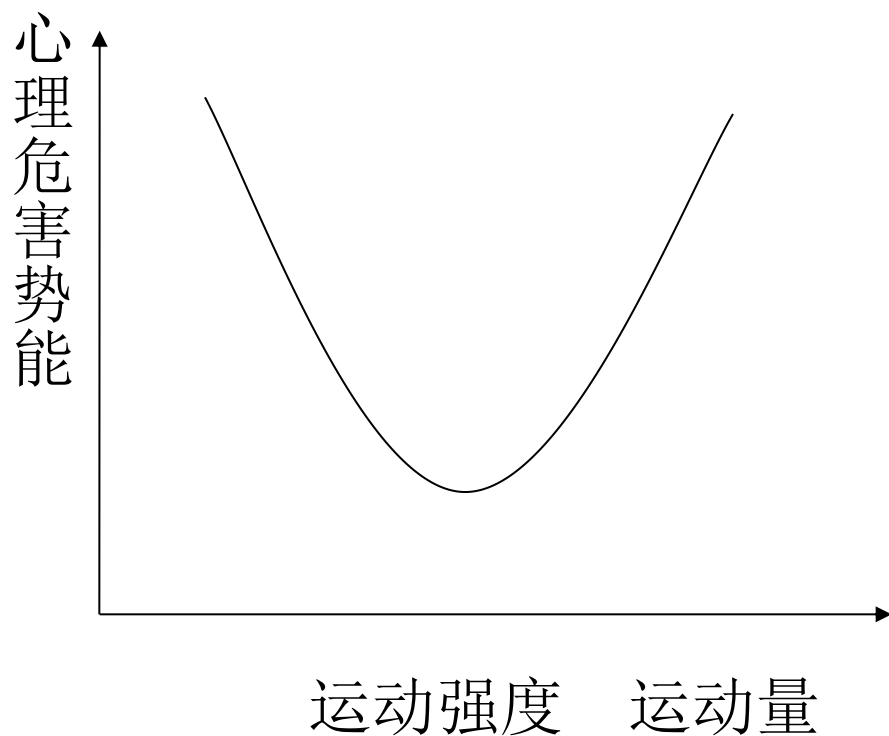
人格和谐

适应外界环境

体育运动与心理健康的辩证关系



体育运动与心理危害势能

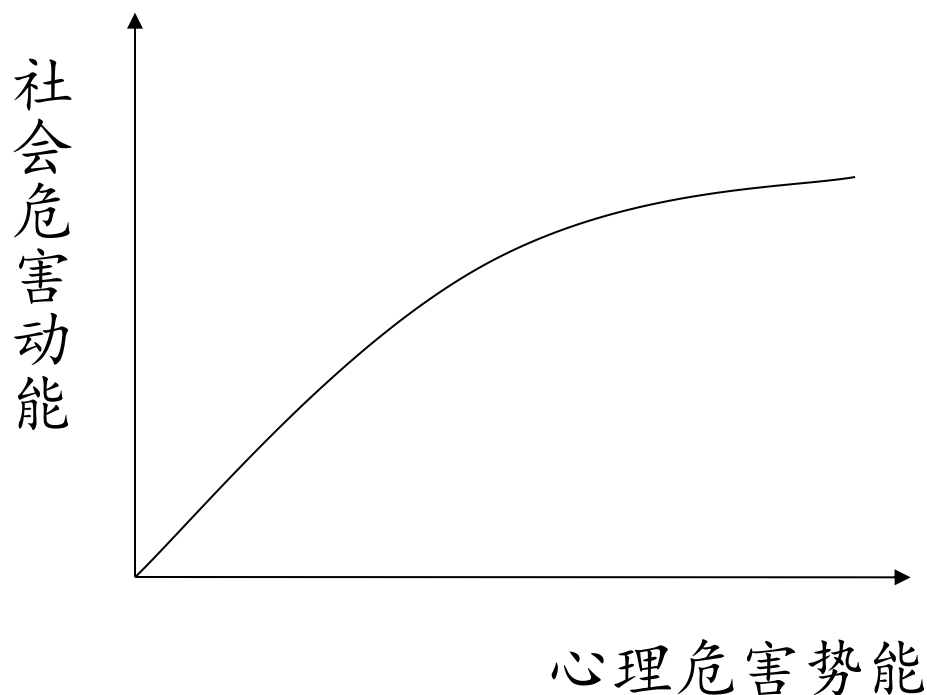


当运动强度和运动量较小时，所产生的心理危害势能呈下降趋势；

当运动强度和运动量适量时，心理危害势能降到最低；

当运动强度和运动量较高时，心理危害势能又会增加。

社会危害动能与心理危害势能的关系



当心理危害势能较小时，其所产生的社会危害动能呈上升趋势；
当心理危害势能增加到一定程度时，随着心理危害势能的增加，社会危害动能趋于稳定。

体育对心理健康的积极影响

表 1 体育运动爱好者与非体育运动爱好者相比较

SCL-90 因子	体育运动爱好者		非体育运动爱好者		P 值
	平均数	标准差	平均数	标准差	
躯体化 < 0.01	1.55	0.43	1.37		0.46
强迫 < 0.01	1.45	0.37	1.86		0.51
人际关系 < 0.01	1.52	0.43	1.91		0.46
忧郁 < 0.01	1.46	0.39	1.77		0.46
焦虑 < 0.01	1.46	0.35	1.69		0.52
敌对 < 0.01	1.49	0.56	1.78		0.46
恐怖 < 0.01	1.28	0.33	1.39		0.34
偏执 < 0.01	1.42	0.46	1.76		0.61
精神性 < 0.47 < 0.01		1.34	0.41		1.58

表 2 集体运动项目爱好者与个人运动项目相比较

SCL-90 因子	<u>集体运动项目</u>		<u>个人运动项目值</u>		P 值
	平均数	标准差	平均数	标准差	
躯体化 < 0.01	1.57	0.43	1.56		0.56
强迫 < 0.01	1.52	0.43	1.69		0.56
人际关系 < 0.01	1.50	0.46	1.64		0.56
忧郁 < 0.01	1.38	0.33	1.56		0.51
焦虑 < 0.01	1.36	0.37	1.48		0.48
敌对 < 0.01	1.50	0.62	1.51		0.52
恐怖 < 0.01	1.24	0.29	1.36		0.41
偏执 < 0.05	1.37	0.42	1.46		0.49
精神性 > 0.05	1.32	0.34	1.41		0.46

集体项目活动对学生心理健康的促进作用



❖ 克服学生以自我为中心的不良心态、培养学生的团队协作精神



❖ 克服自我封闭，培养社会交往能力



娱乐性体育活动对大学生心理健康的促进作用

体育游戏是在一定的社会环境中进行的,它总是与人群发生交往和联系,通过接触能够较好地克服孤僻、协调人际关系,扩大社会交往,提高对社会的适应能力,且体育游戏多是在轻松愉快、生动活泼的情况下进行的,对于启发学生思维、提高创新能力、培养活泼愉快的个性有着积极的作用。



体育竞赛对学生心理健康的促进作用



- 培养沉着冷静的良好心态
- 树立“山外有山，人外有人”的平和心态
- 培养顽强拼搏，不轻易服输的心态

耐力性项目

耐力性项目锻炼对
大学生心理健康的
促进作用是什么

磨炼意志品质，
增强抗压能力





难美性运动项目

包括：竞技体操、艺术体操、
武术、跳水、花样游泳等



五、生活方式对于健康的影响

内容框架

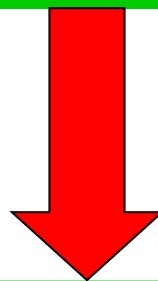


- 1 生活方式与体育运动
- 2 生活方式中体育运动对健康的影响
- 3 不良生活方式的成因
- 4 良好的生活方式

生活方式与体育运动

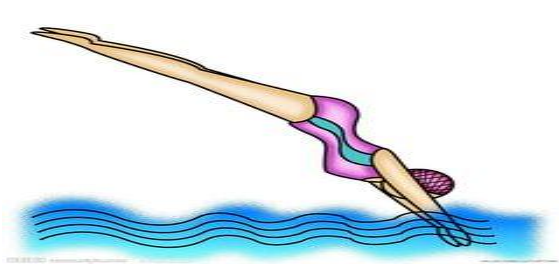


生活方式
生活习惯
生活态度



生活质量
生命质量





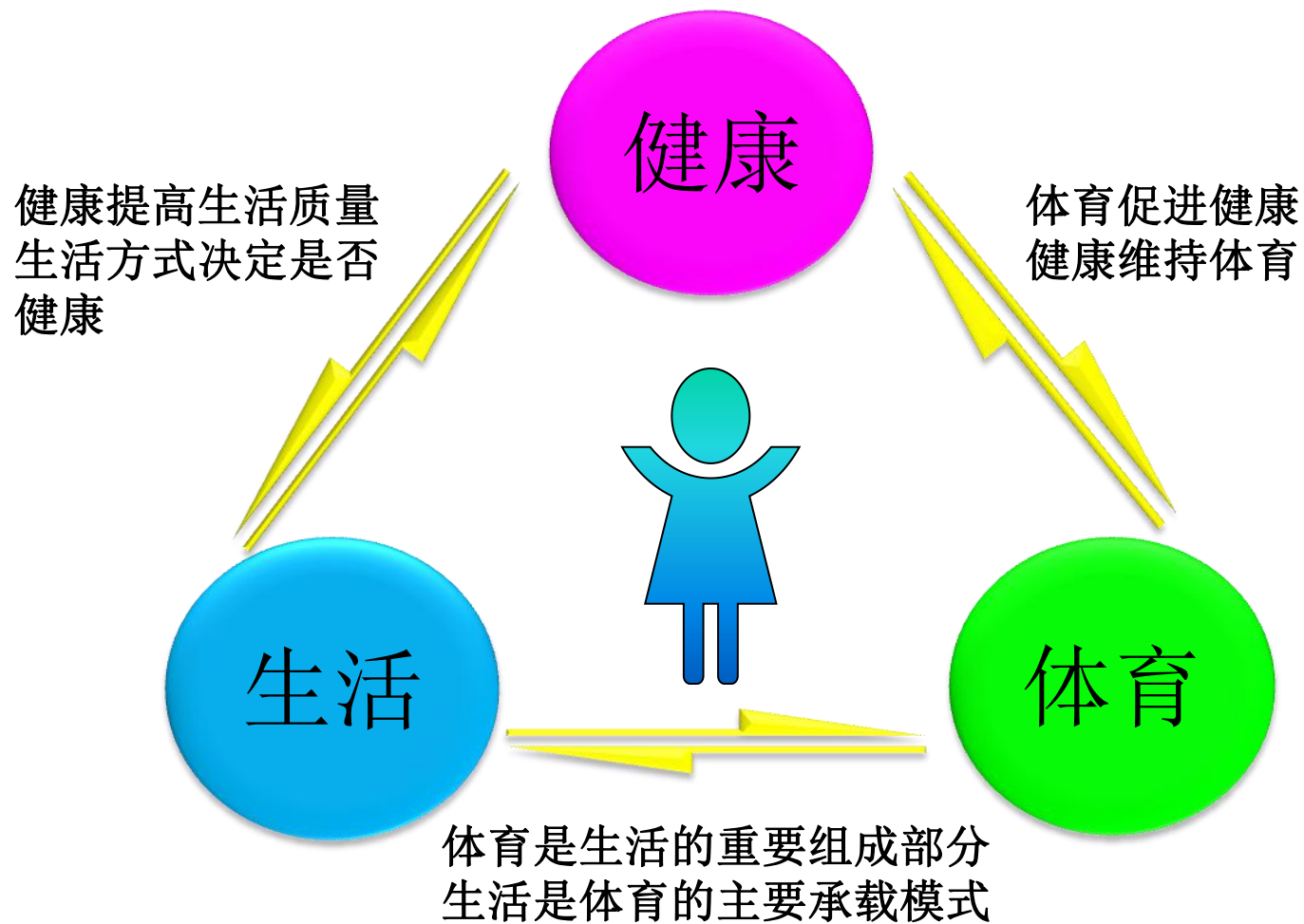
体育运动

体育作为一种社会文化的存在，通过身体的基本活动，增强体质、增进健康、提高心情愉悦度、调节心理。

体育运动不仅仅只是身体方面的表现，它还可以培养人们坚韧的性格、磨炼人们的意志、提高人们的耐受能力，还可以培养人们的竞争意识和团队协作感。



体育与生活之间的关系



关于体育运动的一些习惯



- 长时间没有参与过体育运动了。
- 早晨不吃早点，在空腹下进行体育运动的习惯。如：体测，跑步
- 早晨、傍晚，你选择哪个时间跑步？
- 饭后进行跑步、打球等一些习惯
- 在进行剧烈运动前，不进行热身运动。
- 经常性的过量运动。
- 进行剧烈运动后，进行吸烟、喝酒等行为。
- 运动完在一直出汗的前提下，进行冷水澡。

生活方式中体育运动对健康的影响

慢病的概念

慢性病也叫做慢性非传染性疾病，为进行性的，不能自然痊愈及很少能够治愈的疾病。具有病因复杂、病程长，发病人数多，危害健康等特点。主要分为生理性和心理性疾病。

成因

构成慢性病的主要原因有：生活方式、环境因素、遗传因素、慢性病之间的影响。

运动健康

适量运动是保持机体内平衡最好的一种方式，久坐不动必生病。运动分为外动与内动，躯体的位移和内部的调息吐纳足以保证机体新陈代谢的稳定，减少疾病，促进康复



影响

慢性非传染性疾病带给人类的危害远远超过了一些闻声色变的疾病, 我国慢性病的患病率呈上升趋势, 其中高血压患者1.6亿; 脑卒中每年的新发病例150万; 冠心病每年新发75万; 恶性肿瘤每年新发160万, 糖尿病患者已超过了8000万。

不良生活方式的成因



- ✓ 生活习惯的影响
- ✓ 人生观的错误建立
- ✓ 从众心理

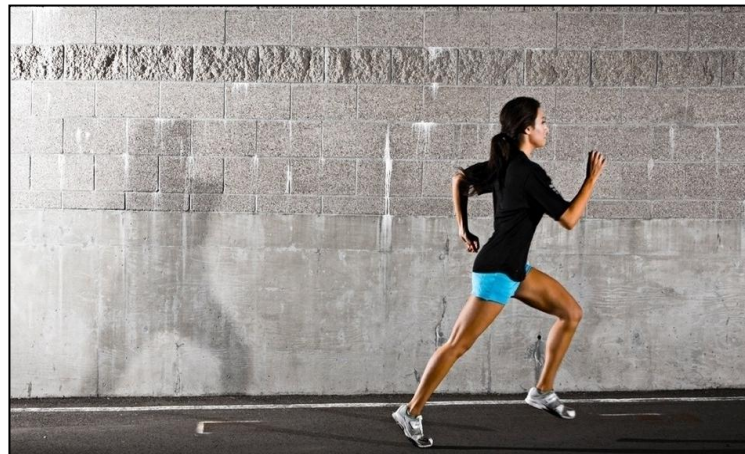


良好的生活方式

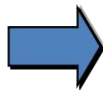
一 正确的饮食



二 合理的运动时间

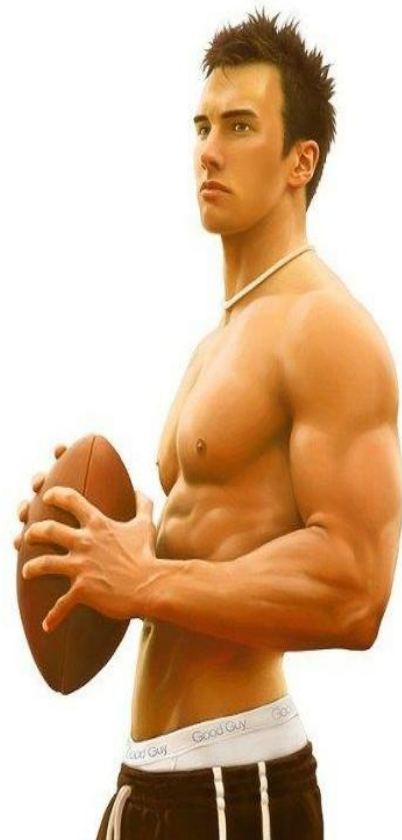
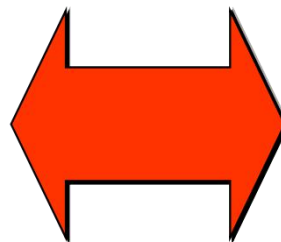


掌握合理作休时间



如何使胖子变成帅哥

- 合理膳食
- 坚持运动
- 良好的心态
- 参与交际活动



健康的四大基石



WHO提出健康的四大基石是：

戒烟限酒

适当运动

合理膳食

心理平衡



六、户外生存通识教育

请问：什么是户外活动

是我们对未知世界认知的
一个过程

是亲近自然、融入自然的一
种方式



用生命来教育，给生命以教育，为生命向前、向好、向长久而教育。

户外生存基本常识

掌握线路和方向



- 携带较准确的指北针。
- 携带并保护好地图和资料。

基本工具

背囊

户外服装

水壶

帐篷

登山鞋

手表

绳索

雨具

求生哨

生火工具

望远镜

照相机

收音机

通信工具

备用食品

指北针

急救包

求生刀具

电筒及荧光棒

睡袋及防潮垫



注意保暖

许多地区
(如：沙漠、
山区) 昼夜温
差较大。注意
保暖是必须的，
尤其是在大量
出汗后和睡觉
前。



必要的记录

记录户外活动中的各种细节，在活动结束后总结一些心得，为以后的生活留下一段美好的记忆.....

其他有关的问题

攀爬下降、走夜路, 涉水问题、垃圾处理问题.....



户外活动环境

户外活动环境分类

山地环境

沙漠环境

冰雪环境

极限环境

户外活动危险度



- 无危险
- 低度危险
- 中度危险
- 高度危险



户外活动强度

1. 休闲运动



2. 中等强度



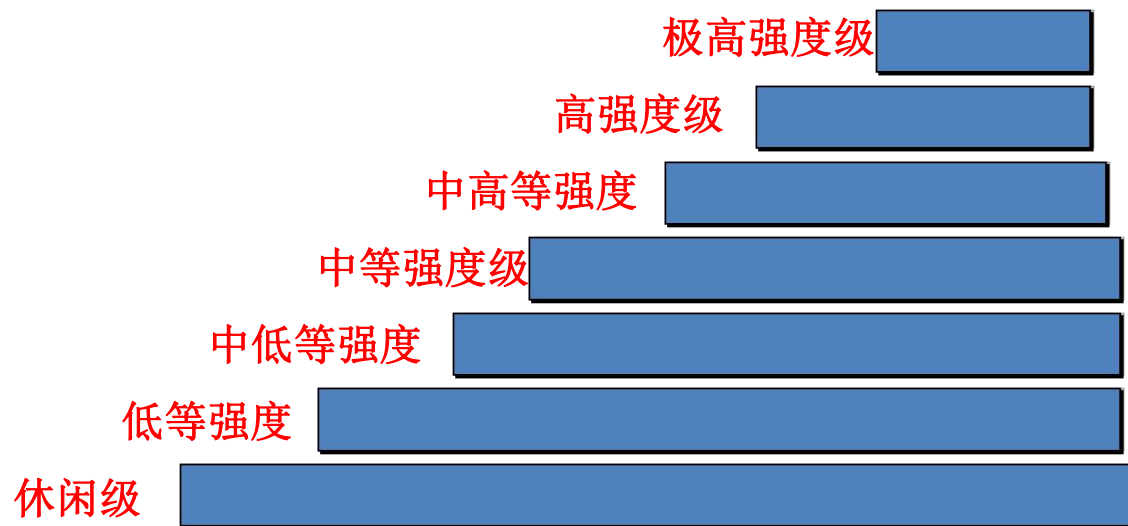
3. 高等强度



4. 极高强度



户外难度分级



七、游泳安全与常识

良好的游泳习惯

入水前先做热身运动，养成睁眼游泳的习惯，戴泳镜游泳，以免被踢或撞伤。

结伴游泳以便相互照顾。不可拿呼救的动作开玩笑。

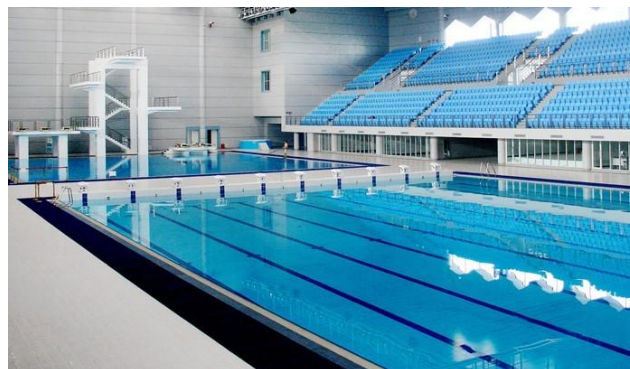
离开水后应立即擦干身体以保持体温。游泳前应仔细勘察水域。

游泳注意事项十六忌

- 忌饭前饭后游泳
- 忌剧烈运动后游泳
- 忌月经期游泳
- 忌在不熟悉的水域游泳
- 忌长时间曝晒游泳
- 忌不做准备活动即游泳
- 忌游泳后马上进食
- 忌游时过久
- 忌有癫痫病史游泳
- 忌高血压患者游泳
- 忌心脏病者游泳
- 忌患中耳炎游泳
- 忌患急性眼结膜炎游泳
- 忌某些皮肤病游泳
- 忌酒后游泳
- 忌忽视泳后卫生

游泳池安全防范

- 池边不可奔跑追逐、嬉戏打闹，以免滑倒摔伤。
- 池边不可任意推人下水，以免撞到他人或撞到池边受伤。
- 池边严禁跳水。
- 戏水时，不可将他人压入水中不放，以免因呛水而窒息。
- 水中活动时，感有寒意时或将有抽筋现象时，应立即登岸休息。
- 发现有人溺水时，应立即呼救，如果自己没有学过水上救生，不可贸然下水施救。



溺水事故的现场救急

溺水施救原则

1. 尽快出水
2. 保持呼吸道通畅
(口鼻清理)
3. 控水
(倒背走动法；膝盖顶腹法)
4. 人工呼吸
(口对口人工呼吸；胸外按压)



溺水的自救与急救

● 自救：

不会游泳者，采取仰面体位，头顶向后，口鼻向上露出水面，保持冷静，设法呼吸，等待他救。

会游泳者，当腓肠肌痉挛时，将痉挛下肢的大脚趾用力往上方拉，使大脚趾跷起，持续用力，直至剧痛消失，痉挛也就停止；若手腕肌肉痉挛，自己将手指上下屈伸，并采取仰卧位，用两足划游。



● 急救：

可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边

若没有救护器材，会游泳者可以入水直接救护。接近溺水者时要转动他的髋部，使其背向自己然后拖运。

拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法。

谢谢观看！

鸣谢

四川大学体育教学改革
课题组

四川大学教务处

四川大学体科所助教

