

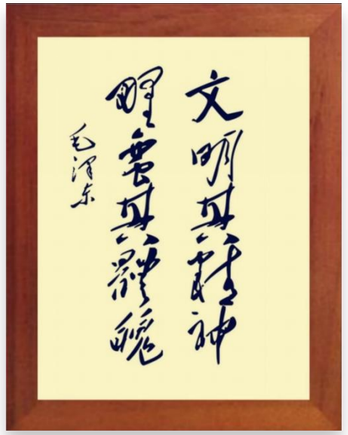
从洛杉矶到洛杉矶再赴洛杉矶

跨越96载见证中国体育成长的力量

北京体育大学新闻与传播学院 刘亚平

体育给予时代的命题与答案

时代的命题 百年体育三问，如何作答？



文明其精神
野蛮其体魄

1917 · 毛泽东《体育之研究》

青年毛泽东写下对体育价值的第一问



完全人格
首在体育

北京大学 · 蔡元培

体育被确立为健全人格养成的基石



无体育
不清华

清华大学 · 蒋南翔

体育锻炼成为大学育人的自觉传统

时代的回答

体育强则中国强
国运兴则体育兴

从孤身赴赛到首金突破，再到新一代的接续奋斗，体育承载着国家强盛、民族振兴的梦想，也是每一位青少年成长路上的必修课。

—— 习近平总书记关于体育的重要论述



体育之问，穿越百年；时代之答，写在赛场。 接下来，让我们从1932年的洛杉矶出发，寻找中国体育的答案。

课程脉络

四段征程，一根接力棒　从1932到2028，看中国体育如何作答

1932 — 1984 — 2004—2021 — 2028

01 1932 · 一个人的奥林匹克

一个人的奥运担当，背负民族希望的首征之路。刘长春孤身奔赴洛杉矶，用脚步丈量出中国奥运的起点，诠释了个人命运与家国情怀的深刻联结。

02 1984 · 一个国家向奥林匹克证明

重返奥运的中国答案，许海峰射落首金，实现了中国奥运金牌“零”的突破。这不仅是体育的胜利，更是中国走向世界舞台、展现民族自信的历史见证。

03 大项传承 · 世界舞台的持续突破

中国田径的进阶之路，从刘翔打破世界纪录到苏炳添跑出9秒83、谢震业的19秒88，一代代运动员不断突破极限，传承永不言弃、追求卓越的精神。

04 2028 · 一起向未来的盛世征程

跑好我们这一棒，传承体育精神，奔赴洛杉矶奥运新赛场。以青春之我担时代之责，在新的历史起点上，续写中国田径的辉煌与梦想。



1932 · 洛杉矶奥运会
刘长春——中国奥运第一人
来源：新华网（新华社发）

1932

孤身赴赛，扛起民族期待

> 我是中华民族的代表，我要让世界知道，中国也能站上奥运赛场。
> 这不仅是一次奔跑，更是一个民族不屈的宣言。

01 山河破碎中的首征

在国难当头的岁月里，他带着四万万同胞的期盼横渡太平洋。没有鲜花簇拥，只有肩负的民族使命，成为首位亮相奥运赛场的中国人。

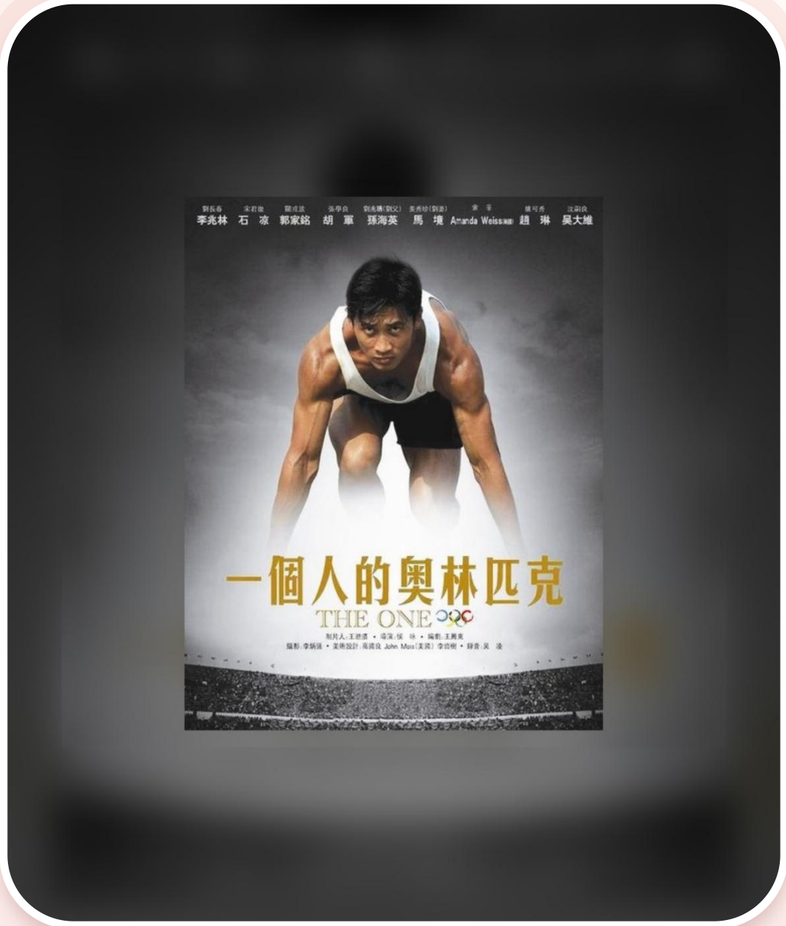
02 一个人的奥运代表团

无教练指导，无团队保障，连路费都靠社会募捐。他不是为个人荣誉而跑，而是以一己之力，向世界宣告中国从未缺席奥林匹克的舞台。

03 百年奥运梦的起点

虽未斩获奖牌，却打破了中国奥运的零纪录。这历史性的一步，不仅是体育的跨越，更是中华民族在逆境中不屈精神的见证。

刘长春：一个人的奥运远征



电影《一个人的奥林匹克》海报
刘长春首征奥运的银幕再现
图源：人民网（电影海报）

> 我是中华民族黄帝子孙，绝不代表伪满洲国参赛！

01 拒伪赴赛 · 海上漂泊

23岁的他断然拒绝伪满洲国的利诱，在爱国人士资助下，历经21天的海上颠簸抵达洛杉矶，只为向世界证明：中国来了。

02 孤身奋战 · 虽败犹荣

作为中国代表团唯一的运动员，他独自出战男子100米与200米。虽因长途跋涉体力透支未能晋级决赛，却在奥运史上留下了中国的足迹。

03 破冰之旅 · 民族宣言

这不仅是一次体育的远征，更是一个积贫积弱的民族向世界发出的自强宣言。他用脚步丈量出中国奥运的起点，证明了中国从未缺席奥林匹克。

育人启示：体育强则中国强，国运兴则体育兴

真正的体育精神，始于赛场，归于家国。无论身处何种逆境，守住民族气节，挺起精神脊梁，便是最好的答卷。

1984

重返夏奥：写下中国荣光

> 半个世纪的跨越，不仅是体育的胜利，更是一个民族走向复兴的铿锵足音。

01 回归时刻 · 历史起点

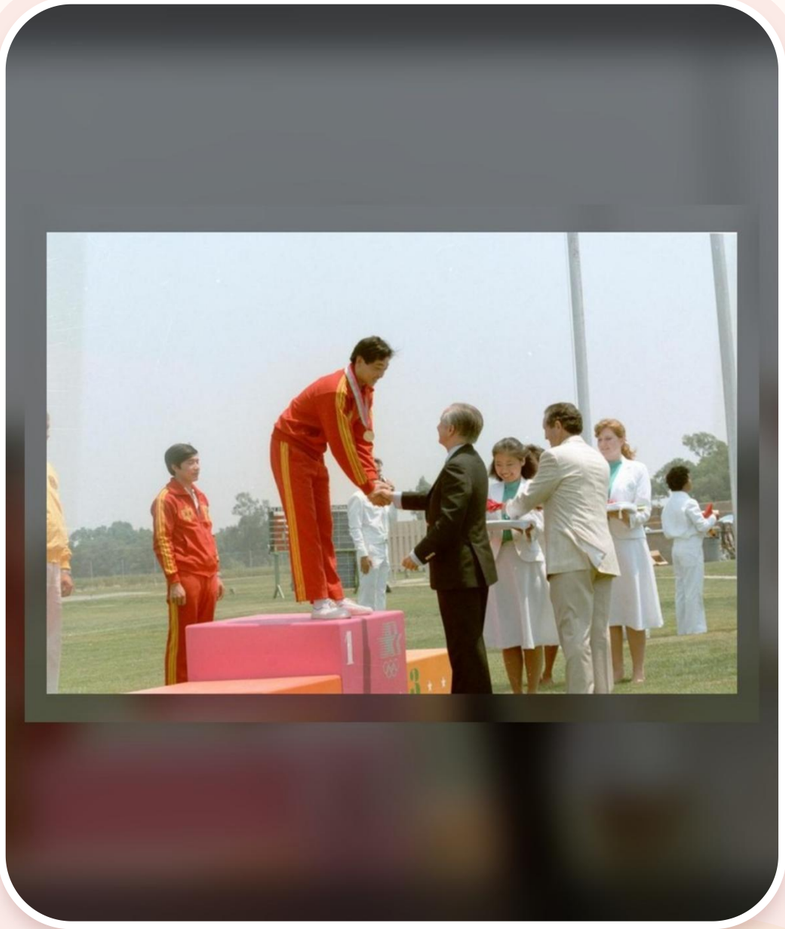
这是新中国重返奥运大家庭之后，参加的首届夏季奥运会，终结了漫长的等待。从此，中国体育正式重返世界舞台中心，翻开了奥运征程的全新序章，让世界重新认识东方体育的力量。

02 阵容飞跃 · 举国出征

从1932年刘长春“一个人的奥林匹克”，到1984年庞大代表团全项出击。这不仅是人数的增长，更是国家崛起、民族自信与体育事业蓬勃发展的生动缩影。

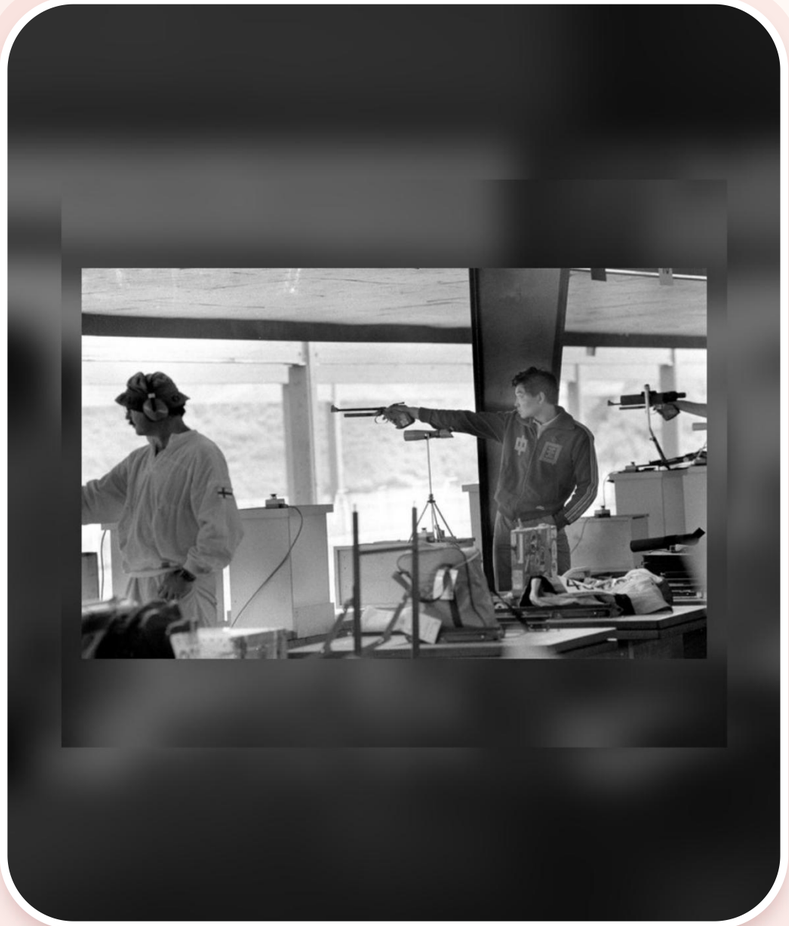
03 惊艳世界 · 荣耀绽放

许海峰射落中国奥运首金，女排勇夺桂冠奏响时代强音。赛场捷报频传，中国体育以崭新姿态惊艳全球，凝聚起昂扬的民族自豪感与向心力。



1984 · 许海峰
中国奥运首金颁奖时刻
来源：新华网 新华社记者官天一摄

许海峰：奥运金牌零的突破



1984 · 洛杉矶
男子自选手枪比赛现场
来源：新华网 新华社记者官天一摄

01 突破 · 改写历史的一环

开赛首日的男子手枪慢射赛场，他以一环的微弱优势逆转夺冠，为中国代表团射落奥运历史上的第一枚金牌，实现了金牌数“零的突破”。

02 意义 · 国歌响彻奥运赛场

这是《义勇军进行曲》首次在奥运赛场奏响，不仅凝聚了亿万国人的民族自豪感，更向世界宣告了中国体育力量的觉醒与崛起，意义非凡。

03 品质 · 专注沉淀铸就辉煌

十余年如一日的埋头苦练，在万众瞩目下沉稳顶住压力，以极致的专注和强大的内心，将日复一日的沉淀转化为赛场上的高光时刻。

育人启示：所有看似偶然的“零的突破”，本质上都是必然的结果

源于日复一日的沉淀、毫不动摇的专注与永不言弃的坚持。唯有脚踏实地打磨自身，才能在关键时刻迎来属于自己的“枪响靶落”。

每一步跨越，都是时代的接力

每一次冲刺，都是精神的传承。中国田径，永远在路上！

01 破冰 · 倔强起步

从无人看好的奥运替补，到打破欧美垄断的冠军得主。以王丽萍为代表的先行者，在田坛荒漠中开辟道路，用汗水与坚韧，为中国田径注入了第一缕希望的曙光。

02 巅峰 · 速度奇迹

刘翔的12秒91改写黄种人短跑历史，苏炳添的9秒83突破亚洲极限。他们打破了“人种论”的偏见，将中国速度推向世界舞台，让五星红旗在百米赛道上骄傲飘扬。

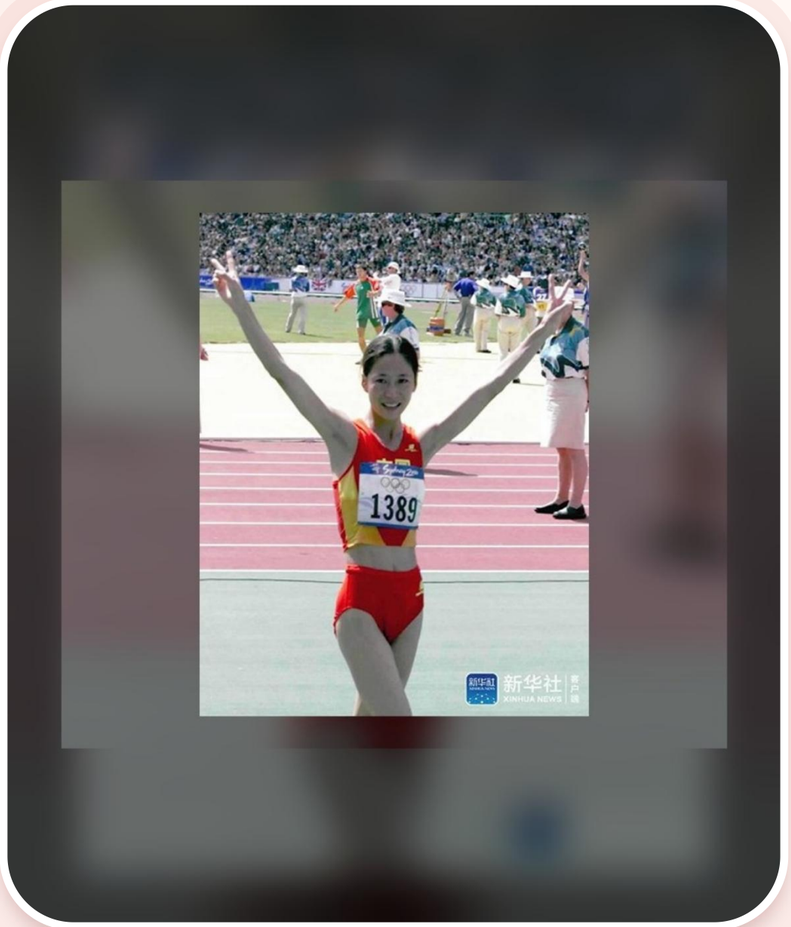
03 传承 · 生生不息

从老将的坚守到新星的崛起，科学训练与拼搏精神交织。这不仅是成绩的突破，更是一种永不言弃的信念传递，让中国田径的向上阶梯，在一代代人的奔跑中不断延伸。



2008 · 北京奥运会
北京奥运会开幕式中国代表团入场

王丽萍：绝境里的竞走冠军



2000 · 悉尼奥运会
王丽萍20公里竞走夺冠时刻
来源：中国体育博物馆 新华社官天一摄

> 从默默无闻的替补选手，到奥运冠军领奖台。她用行动诠释了什么是“不抛弃，不放弃”，成为中国田径史上的经典记忆。

01 替补出征

赛前她只是队伍中的替补，并未被视作夺冠热门。没有聚光灯的追逐，没有外界的高期待，她却在平凡的位置上默默积蓄着力量。

02 绝境突围

比赛中主力队友意外犯规被罚下，局势瞬间被动。她孤军奋战，没有慌乱，而是按照自己的节奏稳扎稳打，在最后时刻实现惊人反超。

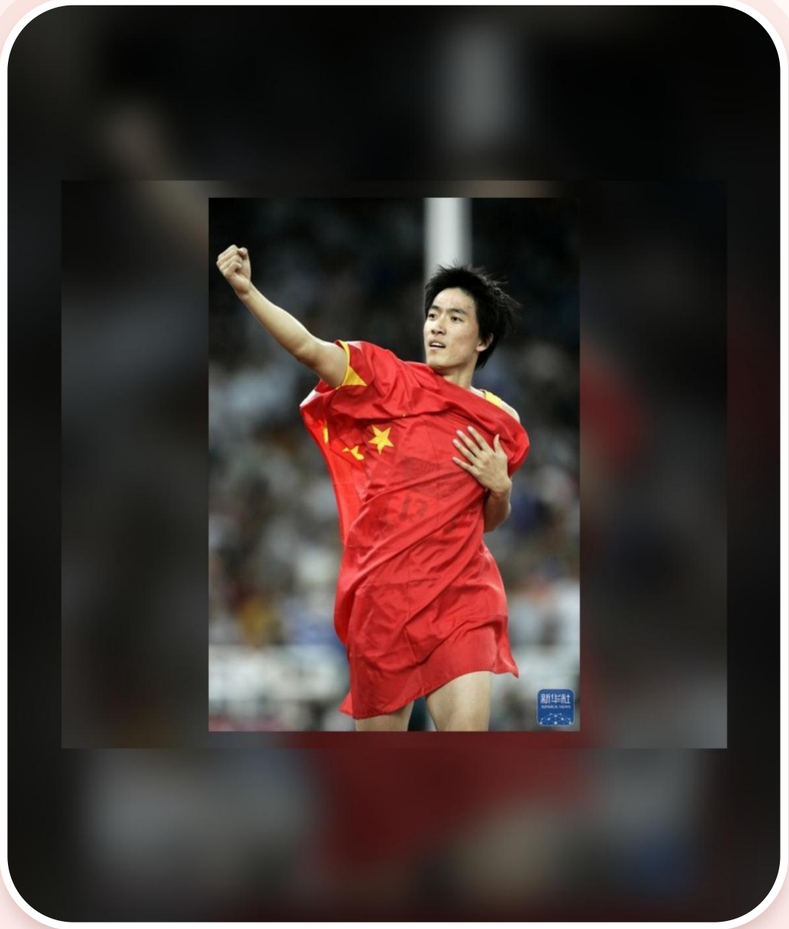
03 坚守为王

冲线时没有准备好的国旗，没有预想中的欢呼簇拥。但她用汗水和坚持，拿下了中国田径史上极具分量的一枚金牌，感动了亿万国人。

育人启示：成功从来不是偶然，而是日复一日的坚守与沉淀

哪怕暂时处于替补席，哪怕无人喝彩，只要专注脚下，做好自己，终会在属于自己的赛道上，迎来属于自己的高光时刻。

刘翔：打破偏见的亚洲飞人



12秒91 · 平世界纪录
刘翔身披五星红旗庆祝
来源：新华网 新华社记者廖宇杰摄

01 历史性突破：平世界纪录夺冠

2004年雅典奥运会，刘翔以12秒91的成绩夺得男子110米栏冠军，追平该项目世界纪录，成为中国田径首位男子奥运冠军，终结了欧美选手在短跨项目的长期垄断。

02 打破偏见：重塑亚洲速度

作为首位夺得奥运短跨项目金牌的黄种人，他击碎了“黄种人无法跻身世界短跨前列”的刻板印象，向世界证明了亚洲运动员在速度项目上的无限可能。

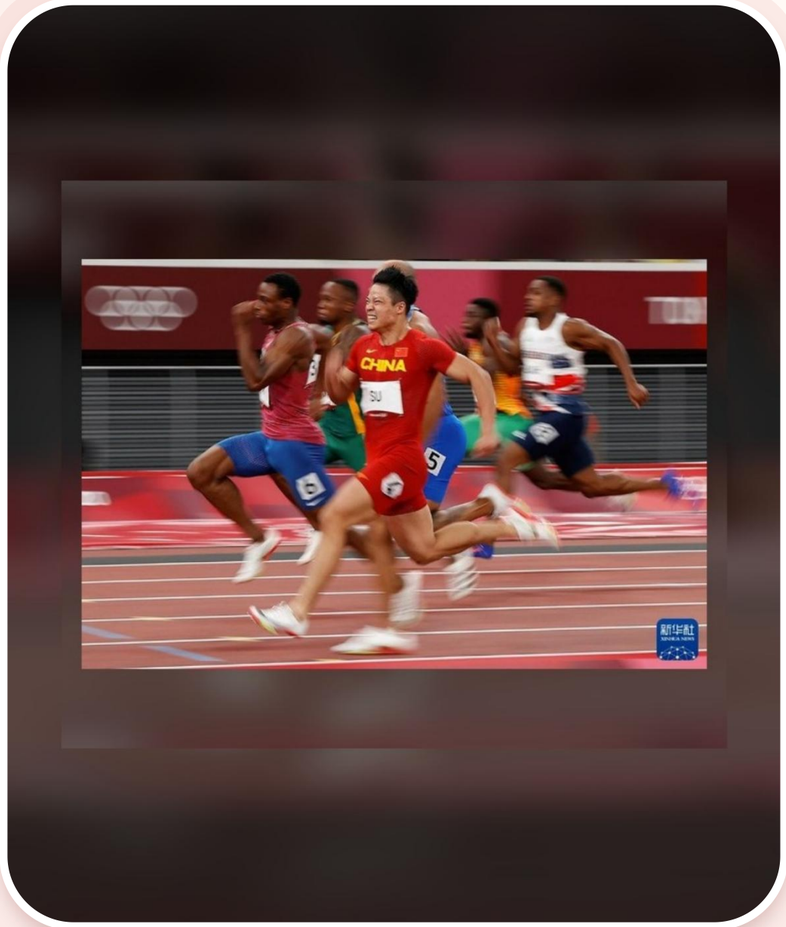
03 时代强音：亚洲有我，中国有我

这句充满力量的宣言，不仅是个人自信的展现，更唤醒了无数国人的民族自豪感与自信心，成为激励一代年轻人勇于挑战、突破自我的精神号角。

育人启示：不要被外界的质疑和所谓的“不可能”定义人生

“真正的强大，是敢于挑战权威、突破极限，用实力打破偏见，为后来者开辟道路，让“不可能”变成“不，可能”。

苏炳添：32岁的9秒83



9秒83 · 亚洲速度新标杆
东京奥运会男子百米半决赛
来源：新华网 新华社记者王丽莉摄

01 极致突破：改写田径历史

在东京奥运会的赛场上，32岁的苏炳添跑出9秒83的成绩，不仅刷新了亚洲纪录，更成为首位闯入奥运会男子百米决赛的中国选手，实现了几代中国田径人的梦想。

02 科学重塑：以自律对抗岁月

为了突破瓶颈，他在而立之年毅然改换起跑脚，用高科技仪器分析每一个肌肉发力细节。这种对技术的极致打磨和科学训练，让他成功突破了年龄对短跑运动员的限制。

03 打破定式：定义无限可能

苏炳添打破了“短跑黄金期只有25岁”的偏见，证明了热爱与坚持的力量。他用行动告诉我们，所谓的“极限”往往只是自我设限，只要不断精进，就能突破人生的天花板。

育人启示：人生没有不可逾越的天花板，永远不要给自己设限

在细节处深耕，以坚持为羽翼，终能抵达梦想的彼岸。

薪火相传：接力棒交到我们手上

01 中坚力量丨谢震业：亚洲速度标杆

男子200米亚洲纪录保持者，屡登世界大赛决赛舞台。他以沉稳的节奏与强劲的后程能力，成为中国短跑的中流砥柱，稳稳接过时代的接力棒。

02 新生力量丨陈妤颉：赛场新锐锋芒

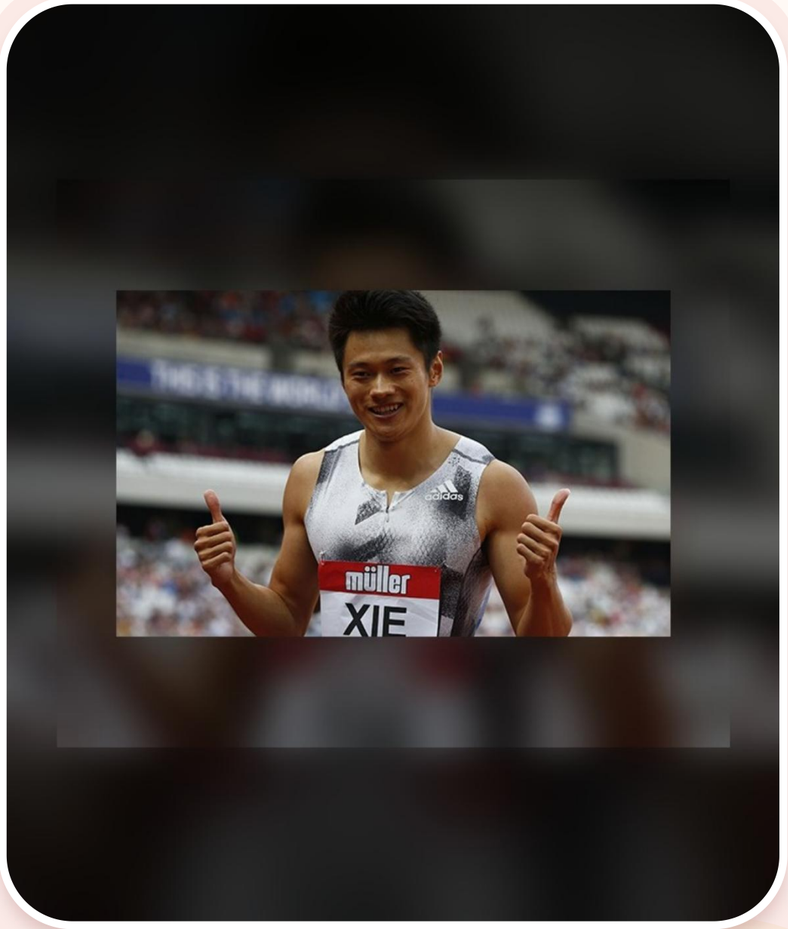
以陈妤颉为代表的青少年小将在各级赛事崭露头角，不断刷新PB。他们带着无畏的冲劲与对梦想的执着，汇聚成中国田径蓬勃生长的希望火种。

03 时代传承丨从刘长春到苏炳添

从孤身赴赛的拓荒者，到打破纪录的突破者，中国田径的跨越是代代跑者的精神接力。这不仅是成绩的突破，更是信念的延续与希望的传递。

育人启示：以传承为帆，以拼搏为桨

前辈的荣光从不是终点，而是我们仰望星空的起点；今天的每一次起跑与摆臂，都是铸就未来的底气。中国田径的跑道没有尽头，薪火相传的故事永远年轻——让我们带着这份力量，向着更快、更高、更强的目标，全力奔赴，跑出新时代的中国速度！



19秒88 · 亚洲纪录
谢震业稳稳接过时代接力棒
来源：人民网体育频道

前辈的终点，就是我们的起点

少年有志，赛道无疆。2028洛杉矶，我们赛场见！

01 九十六载 · 薪火相传

从1932到2028，三度奔赴洛杉矶之约。九十六载岁月流转，见证了中国田径从艰难起步到跻身世界前列的壮阔跨越与成长。

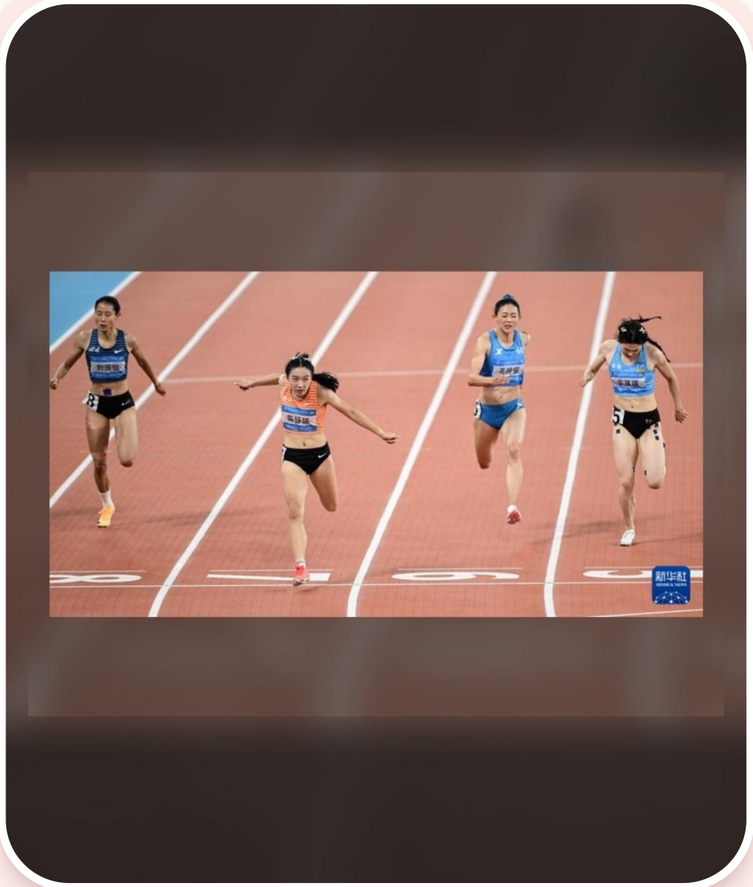
02 从孤胆到群英

从刘长春孤身赴赛的悲壮，到如今新生代健儿人才辈出的盛况。我们从未停止追赶，用汗水浇灌梦想，让中国速度响彻世界。

03 续写时代华章

今天的每一次起跑与冲刺，都是在为中国田径的未来书写新的注脚。步履不停，追梦不止，2028的赛场将见证更多奇迹。

> “不止拼速度，更要赢品格；不止追成绩，更要守初心。以青春之名，赴时代之约。



新生代力量 · 陈妤颉
十五运会女子百米夺冠
来源：新华网 新华社记者邓华摄


2026年 奔跑吧·少年
全国青少年阳光体育大会
为国争光 无私奉献
科学求实 遵纪守法
团结协作 顽强拼搏
让体育精神
照亮成长之路

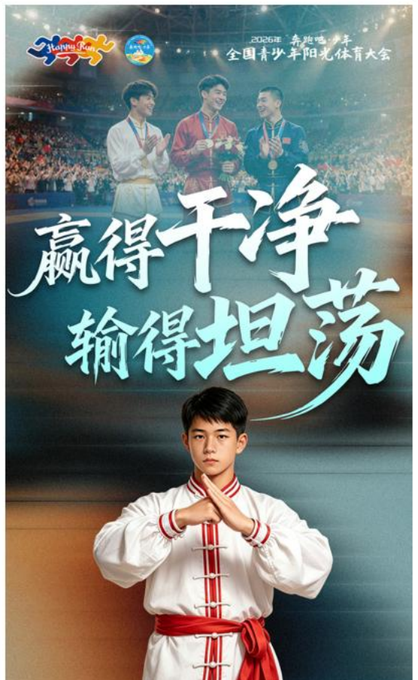

2026年 奔跑吧·少年
全国青少年阳光体育大会
在阳光下奔跑
在拼搏中成长


2026年 奔跑吧·少年
全国青少年阳光体育大会
心怀祖国志
奋发少年行


2026年 奔跑吧·少年
全国青少年阳光体育大会
把汗水留给自己
把荣耀带给团队


2026年 奔跑吧·少年
全国青少年阳光体育大会
新纪录
科学训练 努力进步
超越自我


2026年 奔跑吧·少年
全国青少年阳光体育大会
尊重规则 尊重裁判
尊重对手


2026年 奔跑吧·少年
全国青少年阳光体育大会
赢得干净
输得坦荡


2026年 奔跑吧·少年
全国青少年阳光体育大会
场上是对手
场下是朋友


2026年 奔跑吧·少年
全国青少年阳光体育大会
反兴奋剂教育
纯洁体育
对兴奋剂说不


2026年 奔跑吧·少年
全国青少年阳光体育大会
公平竞赛
成就最好的自己


2026年 奔跑吧·少年
全国青少年阳光体育大会
00:01
拼到最后一刻


2026年 奔跑吧·少年
全国青少年阳光体育大会
同登场 共拼搏
赢未来



以体育人 向阳生长

—— 跑好属于自己的这一棒，让梦想在阳光下绽放 ——

愿每一位少年运动员，在红色跑道上挥洒汗水，在全力奔跑中淬炼品格。
以无畏的姿态直面挑战，把青春的每一步都踏得铿锵有力。

第二届全国青少年田径运动会 · 立德树人教育展示