全国青少年阳光体育大会专题讲座

以纯粹热爱 奔赴体育梦想

严守赛风赛纪 落实立德树人

北京体育大学 新闻与传播学院 刘亚平

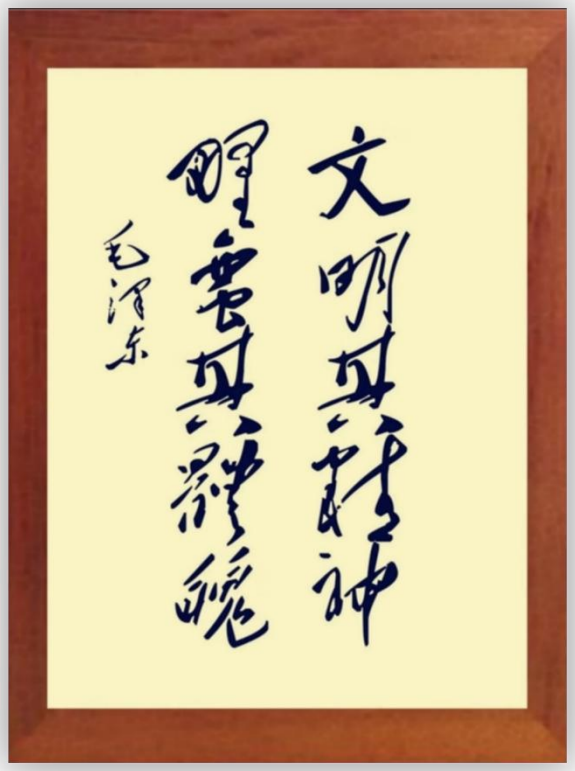
青少年为什么要参与体育运动



- 少年强、中国强；体育强，中国强
- 享受乐趣，增强体质，健全人格，锤炼意志
- 体育本质=仪式+纪录+全球传播
- 国运兴 体育兴 体育是国家文化软实力
- 青少年是体育赛事活动的主体，是中国体育故事的主角

使命在肩 奋斗有我

我们热爱体育的N个理由



文明其精神 野蛮其体魄

——《体育之研究 》



完全人格 首在体育

——北京大学蔡元培



无体育 不清华

——清华大学 蒋南翔

A 体育拥有改变世界的力量？！

中考体育为什么要达到100分？　每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子。

使命在肩 奋斗有我

B立德树人、健康第一：体育是身体与心灵的终身进化

C.人工智能时代体育带给生活的想象力、创造力、进取力

D.体育赛场、思政课堂：赛场上运动员的X因素











赛风赛纪：守护热爱的底线

赛风赛纪不是束缚，而是守护

- 它是每一位运动员公平竞争的坚实保障，像盾牌一样抵御违规与不公，让汗水的付出被同等对待；它守护着体育精神最本真的纯粹与美好，剔除功利的杂质；更小心翼翼地保护着我们心中对运动最初、最炙热、最真挚的热爱火种。

守住纪律，热爱方能长久纯粹

- 一个干净、透明、绝对公平的赛场环境，是我们享受竞技快乐的前提。在这里，每一次冲刺都只为突破自我，向着更高、更远的方向自由飞翔。





青少年运动员的六条行为准则

这六条准则是新时代青少年运动员的成长基准，不仅是赛场内外必须遵守的纪律要求，更是我们塑造优秀品格、实现全面发展的重要指引。接下来，让我们一起逐条学习与领悟。

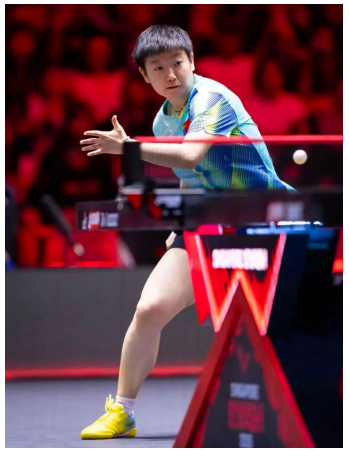


准则一：恪守诚信，绝不弄虚作假

立身之本

- **个人做到：**

保证个人身份、年龄及参赛资质真实有效；拒绝代赛、信息篡改等行为；坚决抵制兴奋剂诱惑，主动配合各类检测；在日常训练和赛场比拼中脚踏实地，摒弃一切投机取巧的侥幸心理。



核心道理：靠虚假换来的名次一文不值，既辜负了自己日复一日的汗水付出，也玷污了对运动最纯粹的热爱。唯有以真实的实力拼搏到底，收获的荣誉才具有真正的分量与意义。

乒乓球运动员 孙颖莎

2026年新加坡大满贯，裁判判萨马拉发球违例，孙颖莎主动提醒对手挑战鹰眼，挑战成功，一分判回给萨马拉。主动提醒对手，不占不公平的便宜

——真正的优秀，是把规则放在胜负之前。





准则二：敬畏规则，理性对待判罚

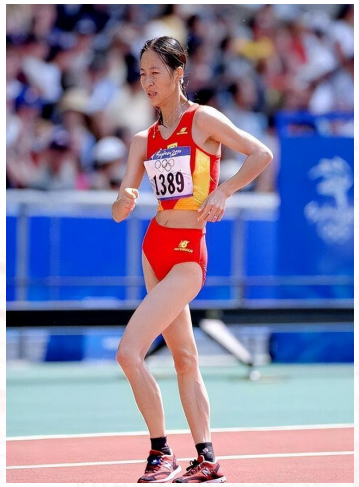
赛场底线

- **个人行为准则：**

赛前必须认真研读并遵守项目竞赛规程；对裁判判罚持有异议时，严禁直接吵闹、罢赛或与裁判发生语言、肢体冲突，应第一时间由教练按流程提交书面申诉；始终保持对裁判员的尊重，不指责、不辱骂。

- **运动核心价值：**

规则是公平竞赛的基石。能够冷静、坦然地面对争议判罚，是一名运动员心智成熟的重要标志。真正强大的选手，永远会用绝对实力去覆盖微小的判罚差异。



尊重判罚，握手言和，
是体育精神最动人的展现





准则三：尊重他人，展现体育风范

协作与修养

- **尊重对手：**

赛前主动握手致意，赛后郑重鞠躬致敬。无论比赛结果如何，做到胜不骄、败不馁，用行动展现对对手的认可，在竞争中共同成长。

- **尊重队友：**

集体项目拒绝互相埋怨，场上场下多一分鼓励与包容。信任你的队友，彼此分担失误、分享成功，凝聚成一支坚不可摧的团队力量。

- **尊重观众：**

感恩每一位到场呐喊的支持者，他们的热情是运动员的能量来源，用良好的表现与态度回应这份温暖的期待。



“体育精神不仅是挑战自我，更是学会如何优雅地对待他人，共同维护赛场的纯粹与美好。”





准则四：文明参赛，杜绝赛场戾气

行为红线

- **严禁恶意犯规：**

比赛的核心目的是展示专业技术，切磋交流，绝不是故意伤害对手的手段，守住安全底线。

- **严禁言语冲突：**

面对竞争保持冷静克制，用赛场实力和成绩说话，摒弃口舌之争与情绪化的表达。

- **严禁摔打器材：**

爱护公共比赛设备与场地财物，展现青少年运动员应有的礼仪修养与良好素质。



特别提醒：你的一言一行，都代表着个人、代表队乃至整个青少年运动员群体的公众形象，请务必规范自律。也代表着你未来能走多元





准则五：端正胜负观，拒绝功利体育

热爱体育，不止为了奖状

训练时流下的每一滴汗水，比赛中付出的每一份努力，都在磨练你的意志、塑造你的品格。体育的价值，从来不止于领奖台上的高光时刻，这份在过程中获得的内在成长，远比一块金牌更加珍贵且长久。

榜样的力量

看巩立姣二十载磨一剑，苏炳添日复一日雕琢技术，他们看淡一时的输赢与得失，专注于自我的不断突破。他们的故事告诉我们，唯有对体育纯粹的坚持与热爱，才是通往自我超越的唯一道路，也是体育精神最动人的注脚。



每一次训练的坚持，都是在为更好的自己积蓄力量，让拼搏成为青春最美的底色。





准则六：严于律己，规范赛场内外作风

全面发展

- **遵守驻地规定：**

严格遵守大会统一作息安排，按时参加活动，杜绝迟到、早退现象，积极配合驻地管理人员工作，养成守时守规的好习惯。。

- **爱护场地器材：**

训练及比赛期间轻拿轻放各类运动器材与设施，使用后主动归位整理，保持场地的干净整洁，做文明有序的使用者。

- **维护公共环境：**

在公共区域不乱扔垃圾、不大声喧哗吵闹，与人相处礼貌谦让，用一言一行展现新时代阳光少年的良好精神风貌。

赛场内外

都要展现

最好的自己！







使命在肩 奋斗有我

诚信面对规则

情景一

赛前一天，发现报名信息填写错误

真正优秀的运动员会选择：**主动说明**

诚信永远比侥幸更重要



[请添加图片]

情景二

比赛开始后，发现自己的装备不符合要求

真正优秀的运动员会选择：**主动纠正**

规则不仅约束别人，更约束自己



规则不是束缚，是保护公平的底线，也是取得优异成绩的保障。

诚信比成绩更重要



来源：联合早报（上图）、PUNTODEBREAK.COM（下图）

情景三：比赛过程中裁判没发现失误，选择沉默还是主动说明？

主动承认——这才是真正的优秀。

经典案例

新加坡小帆船选手

主动更正自己的成绩，放弃本可隐瞒的优势

网球运动员 辛纳

主动让分，即使对手并未发现裁判的误判

真正优秀的人，即使没人监督，也会坚持正确的事情。

立德树人：让我们做出正确的选择

思考一个问题

当你站在阳光体育大会的赛场上，你心中的首要目标，究竟是什么？

A.全力冲刺赢得比赛，拿到梦寐以求的金牌，证明自己的实力
B.挑战自我突破极限，在每一次奔跑与跳跃中收获成长的喜悦
C.结交志同道合的朋友，在团队协作与欢呼呐喊中享受快乐

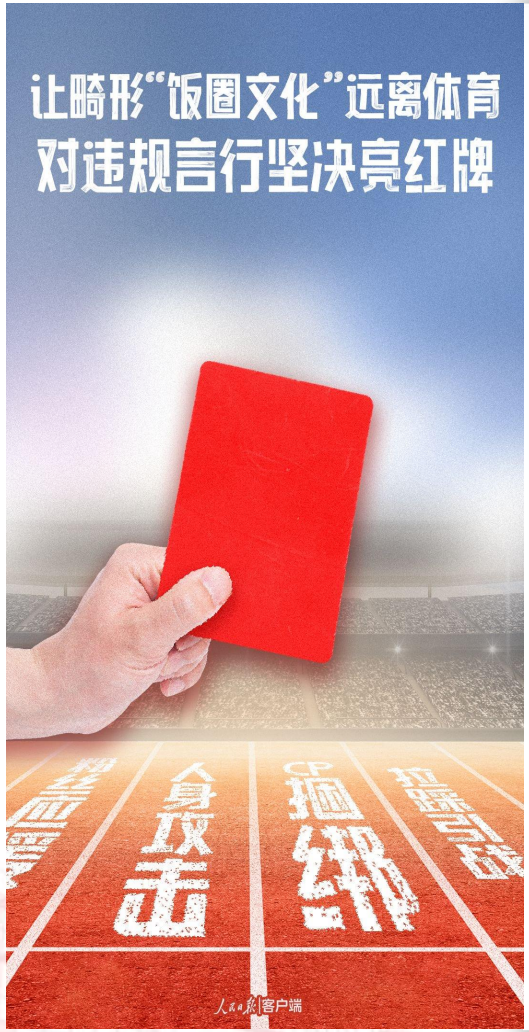
核心定调：大会拒绝“唯金牌论”，赛场不仅是竞技场，更是检验品德、锤炼人格的育人课堂，让体育真正实现“立德树人”。



> 新征程上，要以新时代中国特色社会主义思想为指导，全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，坚持不懈用党的创新理论铸魂育人，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。
>
> ——2026年7月，习近平总书记对基础教育工作作出重要指示强调

起跑线上的每一次蓄势待发，不仅是对速度的渴望，更是对自我的超越。在这里，每一份努力都值得被看见！

网络空间也是体育文明的一部分



明轩：

1. 尽管我们输掉了首场比赛，但我想说的是，我的队友们已经打得相当不错了。

2. 张镇麟今天的表现确实出色，作为国家队的同伴，我清楚他有这样的能力。他今天的表现值得我们给予尊重！

3. 周琦在最关键的时刻遭到停赛，这对我们来说是个巨大的损失。如果他今天能够上场，我们赢得比赛的可能性会更大。但现在我们内线人手不足，这也是没办法的事。

4. 辽宁是一支伟大的队伍，他们去年赢得了总冠军，今天的表现也很出色。期待下一场比赛的再次交锋！

2025年成都世运会泰拳赛场，中国选手韩鑫拥抱受伤的匈牙利选手

（来源：光明网）

情景四

比赛结束后，有人在网上辱骂对手，有人发表攻击性评论，有人带节奏，这是体育精神吗？

尊重不仅在场内，也在场外。

赛后不辱骂对手，不攻击裁判

诚信不仅在赛场上，也在赛场外。

网络空间同样属于**体育文明**的一部分。

尊重比对抗更重要



来源：环球人物网（上图），新华社（下图）

情景五：比赛中，对手发挥特别出色，你会怎么做？嫉妒？抱怨？向他学习？

> "对手是实现梦想的另一只手。"

真正的强者不惧强大对手，反而感谢对手。

因为对手让自己变得更强。

经典案例

巩立姣：2025年全运会夺冠后，36岁的巩立姣与每一位对手逐一拥抱话别，诠释了超越胜负的体育精神。

使命在肩 奋斗有我

尊重，不止于胜负



来源：新华社

情景六：比赛结束后，无论输赢，运动员双方互相致意，为什么？

——赛后双方致意，是体育的**基本礼仪**。

案例·奥林匹克精神的展现

何冰娇手持西班牙徽章领奖

在颁奖仪式上，何冰娇手持西班牙奥委会徽章，向因伤退赛的西班牙选手马林致以敬意。

这一举动赢得了全场掌声，展现了真正的**奥林匹克精神**。

比赛结束了，竞争结束了，尊重永远不会结束。
尊重裁判，尊重对手，尊重观众，也是尊重自己。

拼搏比结果更重要





情景七：这不是最佳状态，个人夺冠希望不大，放弃？消极比赛？还是继续拼搏？

——仍要**顽强拼搏，为了信念坚守，也为了团队与集体共同的荣誉。**

曾经以19秒88创造亚洲纪录的老将谢振业再次出征亚运会，从个人来讲，或许已经过了运动生涯的巅峰期，但休言英雄迟暮，在亚运赛场上，他最重要的目标是带领年轻队员一道，去赢得他心目中的最有分量的集体荣耀——4x100米金牌，为此，他会在赛场上坚持到最后一刻，为了心中的信念，更为了至高无上团队荣耀。

"为自己，也为团队，必须坚持到最后最后一刻"

使命在肩 奋斗有我

一起赢，一起扛





情景八：队友出现失误，导致球队失分怎么办？责怪他？还是鼓励他？

队友失误，**不责怪只鼓励。**

体育不是一个人的战斗。

团队精神意味着：

一起赢，也一起承担困难。

"输掉比赛不可怕，输掉勇气才可怕。"

使命在肩 奋斗有我

品德，是梦想的护城河

短期成绩靠天赋训练，长远道路靠品行。

许海峰、徐梦桃、全红婵等无数体坛榜样，不仅以卓越成绩立身，更以守规矩、有风骨的人格赢得世人尊敬。唯有恪守底线、干净参赛，才能长久屹立赛场，让梦想行稳致远。



徐梦桃五次参加冬奥会
诠释体育人的风骨与坚守

立德树人，如何在体育中落地?

立德：建立内心的敬畏与标尺，知礼仪、守规则，涵养深厚的家国情怀，做有温度、有格局的人。

树人：在竞技中强健体魄、锤炼心性，学会面对胜负与挫折，最终塑造出独立、坚韧、完整的健全人格，这才是体育给予我们最珍贵的馈赠。





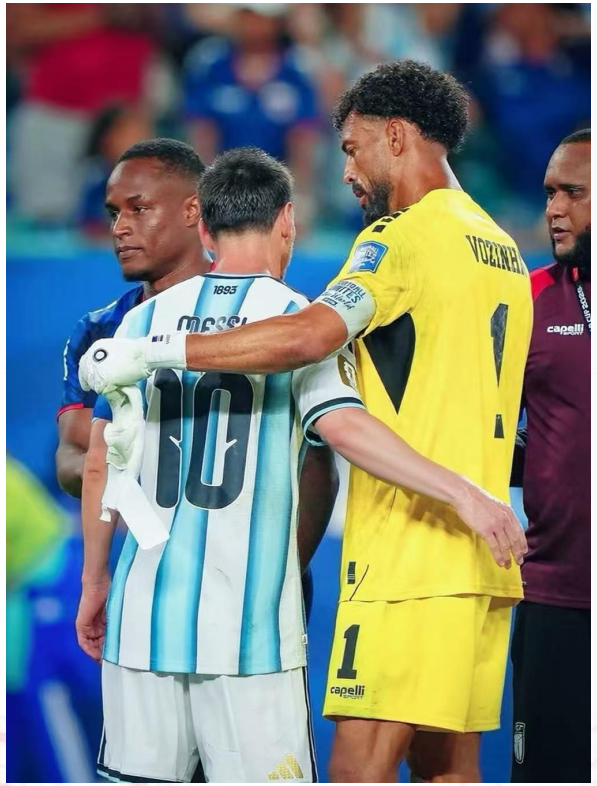
从“更快、更高、更强、更团结”、“赞美人类”到“一起向未来”——构建人类命运共同体





- 1924年，巴黎第八届奥运会上，提出了**“更快、更高、更强”**的奥运口号。
- 1996年奥运百年，国际奥委会进行了关于奥林匹克形象的研究，理解世人怎样认知奥运形象。研究结果是**“赞美人类”**成为了人们最希望奥林匹克所应具备的内涵，而勇气、坚持、人性和友谊则是人们最渴望奥林匹克传达的精神。
- 2008年奥运会：**同一个世界 同一个梦想。**
- 2021年7月20日，国际奥委会正式通过，将**“更团结”(together)“共享”**加入奥林匹克格言中。
- 2021年9月17日，北京冬奥会、冬残奥会主题口号**“一起向未来”**正式对外发布。
- 2024巴黎奥运会**“更开放”。**

体育价值观升纬





《对手》

你是我的对手，但你不是我的敌人。

你的对抗给我力量。

你的意志给我勇气。

你的精神使我得到升华。

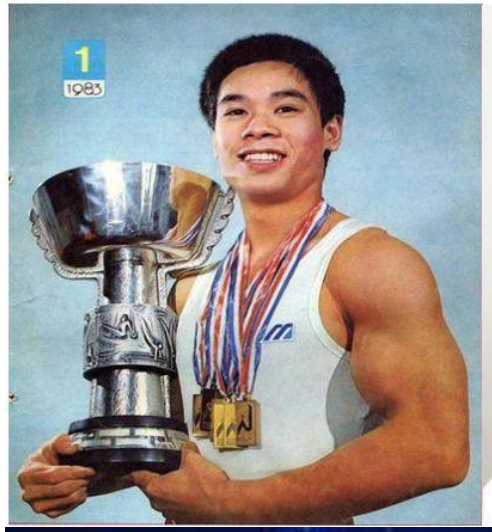
尽管我的目标是打败你，

我要获得胜利，但我不会羞辱你。

相反，我会尊敬你。

因为没有你，我将是一个渺小的人

体育价值观升纬









勇气：力量用磅，速度用秒，

唯有勇气无法称量

运动精神的传承——精神重于技术



使命在肩 奋斗有我

体育是人类情感的总和，在竞争的世界里倡导宝贵的合作与担当，

创造独特的财富与价值。”

体育运动在促进国与国、民与民之间情感性信任价值是超越与人类常态化功利认知的，

同时体育精神和文化的认同与共识则超越了不同国家、民族物理隔阂与意识形态疏离。







使命在肩 奋斗有我

让我们一起走到运动场中央，我们是赛场的主角，展现着我们对体育纯粹的热爱，

尊重对手与规则，懂得如何去赢，也体验如何有尊严和体面地输。

在阳光下，到操场上，到大自然中，秉承“参与与获胜同样重要”的理念，

这是自我人格的完善，更塑造与传播我们正确的体育价值观。

通过社会传播，成为中国体育新叙事的一个个最真实、最鲜活的重要组成部分

我们在赛场内外的一言一行中，激励着我们每一个同龄人、也彰显着国家文化软实力

塑造可信、可爱、可敬的中国形象，

让我们一起讲述真实、生动、鲜活的中国体育故事！



以德立身 以体逐梦 共育未来

予人玫瑰，手留余香