

教育部推荐教材 ● 西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订



社会体育活动方案设计 与组织

主 编 张国华 陈雪红 彭春江
副主编 杨 柳 马 钢 王 萍
李俊敏 刘 云

JIAOYUBU TUIJIAN JIAOCAI

SHEHUI TIYU HUODONG FANGAN SHEJI
YU ZUZH



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

教育部推荐教材

西南区体育教材教法研究会教材编审委员会审订

社会体育活动方案设计 与组织

主 编 张国华 陈雪红 彭春江

副主编 杨 柳 马 钢 王 萍

李俊敏 刘 云

参 编 马世龙 冯 强 黄 艳 刘朝明

高兴盛 徐云美 杨 皓



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

社会体育活动方案设计与组织/张国华等主编. —北京:北京师范大学出版社, 2009. 12

ISBN 978-7-303-10676-9

I. ①社… II. ①张… III. ①群众体育-体育工作-高等学校-教材 IV. ①G811.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 221071 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 唐山市润丰印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 170 mm × 230 mm

印 张: 9.75

字 数: 159 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 16.00 元

策划编辑: 周光明

责任编辑: 周光明

美术编辑: 李葆芬

装帧设计: 李葆芬

责任校对: 李 菡

责任印制: 马鸿麟

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

前言

《社会体育活动方案设计与组织》是体育院校社会体育专业的一门主要课程,它是社会体育专业基础课程的学生用书,是由西南(云、贵、川、渝)高校体育教材教法研究会社会体育专业教材小组根据西南四省市体育院校本科教学计划、培养目标和《社会体育活动方案设计与组织》课程教学大纲规定的具体教学任务、教学时数、教学内容及考核要求分工负责撰写和串编完成的。本教材在充分考虑云、贵、川、渝发展的实际情况和因地制宜、因材施教的基础上,总结了三省一市学生生源掌握指导社会体育活动的技术技能、社会体育健身知识、专业能力以及各体育院校社会体育活动课程教学实践经验,继承了前人不同时期出版的社会体育活动教材的优点,重点吸收了国内外社会体育健身活动发展中的先进理论与实践内容。

本教材着眼于新世纪培养社会体育专门人才的实际需要,注重体现现代社会体育健身活动的新理念和新方法。坚持继承与创新、改革与发展;坚持实事求是,从本科社会体育教学实际出发;突出科学性、实用性、针对性、教学性、实践性、先进性、时代性,力求从教材体系、专业发展、课程目标、教学内容、教学手段与方法等方面进行改进、提炼、拓展,以使教学对象能适应未来社会发展的需要和全民健身锻炼的实际需要。

本教材是由云、贵、川、渝四省市高校体育教材教法研究会组织专家、教授、专业从业人员经过多次的认真讨论研究,同时听取和征求多所体育院校社会体育教学工作者的意见后完成编写工作的。本书主编张国华、陈雪红、彭春江,副主编杨柳、马钢、王萍、李俊敏、刘云,参编马世龙、冯强、黄艳、刘朝明、高兴盛、徐云美、杨皓。统稿由张国华完成。其中第一章、第二章由张国华编写,第三章、第四章由杨柳编写,第五章、第六章、第七章、第八章、第九章由张国华编写。

本教材是北京师范大学出版社联合西南(云、贵、川、渝)高校体育教材教法研究会策划出版的系列教程之一。本教材的编写得到了各方面的鼓励和支持,得到了多名专家的指导,北京师范大学出版社的部分编辑人员为此也付出了艰辛的劳动,在此,我们一并表示衷心的感谢。对于在本教材中未

一一标明的被引用者的姓名和论著的出处，我们在此表示歉意，并同样表示感谢！

我们真诚地希望广大师生和专家对本教材提出宝贵意见，以便我们今后对教材进行修订，并逐步加以完善和提高。

西南高校体育教材教法研究会（社会体育）编写小组
2009年10月

西南区体育教材教法研究会

理 事 长 朱国权

副理事长 梁 健 (红河学院)
文格西 (西南民族大学)
姚 鑫 (贵州师范大学)
陈雪红 (楚雄师范学院)
刘 炜 (贵州大学)
郭 颂 (贵州民族学院)

秘 书 长 周光明 (北京师范大学出版社)

常务副秘书长 陈兴慧 (北京师范大学出版社)

副秘书长 孟 刚 (贵州师范大学)
吕金江 (曲靖师范学院)
郭立亚 (西南大学)
张群力 (昆明学院)
徐 明 (西藏民族学院)
左庆生 (遵义师范学院)
鄢安庆 (贵阳学院)

常务理事 刘 莉 (曲靖师范学院)
王洪祥 (昆明学院)
关 辉 (楚雄师范学院)
刘 云 (楚雄师范学院)
王 萍 (文山师专)
于贵和 (贵州大学)
邱 勇 (贵州大学)
谭 黔 (遵义师范学院)
王亚琼 (黔南师范学院)
夏五四 (贵州民族学院)

朱智红 (临沧师专)
李建荣 (毕节学院)
雷 斌 (贵州电子职院)
周 跃 (云南昭通师专)
肖谋远 (西南民族大学)
王 平 (铜仁学院)
汪爱平 (遵义医学院)
黄平波 (凯里学院)
党云辉 (云南思茅师专)
李 黔 (六盘水师专)

教材编审委员会

主 任	孟 刚 (兼) (贵州师范大学)
副 主 任	王洪祥 (兼) (昆明学院)
	郭 颂 (兼) (贵州民族学院)
	张兴富 (四川师范大学)
	朱国权 (兼) (云南民族大学)
	姚 鑫 (兼) (贵州师范大学)
	陈雪红 (兼) (楚雄师范学院)
	吕金江 (兼) (曲靖师范学院)
	于贵和 (兼) (贵州大学)
	梁 健 (兼) (红河学院)

目 录

Contents

绪 论	(1)
第一章 社会体育活动发展概述	(4)
第一节 社会体育活动发展的历史与现状	(4)
一、我国社会体育活动的发展	(4)
二、国外大众体育的发展	(10)
第二节 社会体育活动发展的未来趋势	(16)
一、社会体育与学校体育的和谐发展	(16)
二、社会体育与竞技体育的和谐发展	(18)
三、社会体育活动发展的未来趋势	(19)
第二章 社会体育活动方案设计与组织原则	(23)
第一节 以人为本原则	(23)
一、社会体育活动的核心是促进人类的健康发展	(23)
二、培育健康的生活方式	(24)
第二节 适宜运动负荷与合理休息原则	(25)
一、负荷量与负荷强度的合理配置	(25)
二、运动负荷与休息的合理配置	(27)
第三节 区别对待原则	(27)
一、正确处理社会体育活动参与者的统一性和差异性	(27)
二、社会体育活动内容的多样性与方法、手段的多变性	(28)
第四节 循序渐进原则	(29)
一、遵循用进废退的规律	(29)
二、逐步改善参与者的身体机能与运动技能	(29)
第五节 身体全面发展原则	(30)
一、科学合理选择社会体育活动的内容和方法与手段	(30)
二、全面均衡发展参与者的身体机能与身体素质	(31)
第三章 社会体育活动方案设计与组织内容	(33)
第一节 健身体育	(33)
一、选择适宜的健身运动项目内容	(33)

二、选择健身项目的注意事项	(34)
三、制订健身活动计划的步骤	(35)
第二节 康复体育	(38)
一、康复体育的特点	(38)
二、开展康复体育的注意事项	(39)
三、康复体育设计与组织原则	(40)
第三节 休闲体育	(42)
一、选择适合人们参与的休闲体育项目内容	(42)
二、选择休闲体育项目的注意事项	(43)
三、制订休闲体育活动计划的步骤	(45)
第四章 社会体育活动常用指导方法	(47)
第一节 讲解法与示范法	(47)
一、提高讲解法与示范法的水平	(47)
二、运用讲解法与示范法的注意事项	(49)
第二节 完整教学法与分解教学法	(52)
一、提高完整教学法与分解教学法的技巧	(52)
二、采用完整教学法与分解教学法的注意事项	(53)
第三节 预防与纠正错误法	(54)
一、选择有效的预防与纠正错误法	(54)
二、运用预防与纠正错误法的注意事项	(55)
第五章 不同人群社会体育活动方案的设计与组织	(57)
第一节 儿童少年体育活动	(57)
一、儿童少年的身心特点	(57)
二、选择与设计适合儿童少年体育活动的项目内容	(59)
三、正确指导儿童少年的体育活动	(60)
第二节 青年体育活动	(62)
一、青年人的身心特点	(62)
二、选择与设计适合青年人体育健身活动的项目内容	(62)
三、正确指导青年人的体育健身活动	(63)
第二节 中年体育活动	(65)
一、中年人的身心特点	(65)
二、选择与设计适合中年人体育健身活动的项目内容	(65)
三、科学指导中年人的体育健身活动	(66)
第三节 老年体育活动	(67)

一、老年人的身心特点	(67)
二、选择与设计适合老年人体育健身活动的项目内容	(68)
三、科学指导老年人的体育健身活动	(68)
第四节 妇女体育活动	(69)
一、妇女的身心特点	(69)
二、选择与设计适合妇女体育健身活动的项目内容	(70)
三、科学指导妇女的体育健身活动	(70)
第六章 城市社区体育活动方案设计与组织	(73)
第一节 城市社区体育概述	(73)
一、城市社区体育及其特点	(73)
二、城市社区体育的发展趋势	(76)
第二节 城市社区全民健身活动的开展	(77)
一、宣传教育与科学健身指导相结合	(77)
二、构建完善的体育社团	(77)
三、改善城市社区的体育设施	(78)
四、城市社区全民健身活动的设计与组织	(78)
第七章 农村社区体育活动方案设计与组织	(80)
第一节 农村社区体育活动概述	(80)
一、农村社区体育及其特点	(80)
二、农村社区体育的发展趋势	(82)
第二节 农村社区体育活动的开展	(84)
一、重视体育宣传与改善体育设施	(84)
二、重视体育社团的建设	(84)
三、结合农村社区特点,设计适宜的体育健身活动	(85)
第八章 职工体育活动方案设计与组织	(87)
第一节 职工体育活动概述	(87)
一、职工体育及其特点	(87)
二、职工体育的发展趋势	(89)
第二节 职工体育活动的开展	(90)
一、重视体育宣传与正确引导相结合	(90)
二、改善体育活动的设施	(91)
三、设计与开展单位之间和家庭之间的体育健身活动和竞赛	(91)
第九章 社会体育活动方案设计与组织注意事项	(93)
第一节 社会体育活动方案设计与组织的计划和实施	(93)

一、制订切实可行的社会体育活动健身计划的内容	(93)
二、制订与实施社会体育活动健身计划的步骤	(95)
第二节 社会体育锻炼自我监督与健康运动处方	(97)
一、社会体育健身锻炼中的自我监督	(97)
二、制定科学合理的运动处方	(98)
附录一 全民健身计划纲要	(102)
附录二 中华人民共和国体育法	(106)
附录三 全民健身条例	(112)
附录四 中国成年人体质测定标准	(118)
附录五 社会体育指导员国家职业标准	(131)
参考文献	(146)

绪 论

第二次世界大战之后，在英、美两国盛行的户外运动逐渐取代了欧洲许多国家原来的体操（德国体操、瑞典体操等）所占据的中心地位。在各种战争因素的广泛影响下，各国青少年的体质都有不同程度地下降，这引起了各国政府的高度重视和关注。在这种形势下，欧美各国以增加学校体育课时、经费、场地设施，以及实施相关体质测试标准制度、课外活动等方式，加强对体育的引导和干预。许多国家增设了相关的体育指导机构和体育活动俱乐部，通过举办体育竞赛、体育夏令营、体育沙龙等形式，吸引青少年参加体育活动，大力倡导体育运动，以此来改善本国青少年的体质状况。加之整个西方国家工业化社会的加速，以脑力劳动为主的生产方式成为社会生产的主流，生产方式的重大改革，导致人们的生活方式也随之发生了明显的改变，高热量食物（如高糖、高脂肪、高蛋白等食物）的摄入量激增，形成营养过剩、运动不足；社会的激烈竞争，导致人际关系的高度紧张。这就给人们的身体带来了诸多的疾病和隐患，例如“文明病”、心理疾病和亚健康等。这些身心方面的问题严重损害了人们的身体健康和心理健康，因此，人们的身心健康问题自然就成为各国政府都极为关注和重视的社会问题。特别是进入 20 世纪六七十年代以来，国外发达国家相继进入了经济稳定增长期，其生活水平得到明显的提高。随着机械化、电气化、自动化程度的提升，现代化交通工具的普及与使用以及信息技术的发展，人们从事各种体力劳动的强度和时间的减少，体力劳动的下降、运动的不足和膳食营养的过剩等原因，直接导致这些发达国家“文明病”的发病率不断攀升，心血管疾病已成为危害人类健康的第一杀手。全面提高人们的生活质量和身心健康水平已经成为世人和各国政府所关注的焦点。由此国外工业发达国家的体育事业也发生了巨大的变化。即以“奥林匹克运动”为主体的竞技体育沿着“更高、更快、更强”的轨道高速向前发展的同时，在国民体育方面则形成了一个被世人称为“第二奥林匹克运动”的大众体育浪潮，使体育真正进入广大的普通民众之家，成为人们日常生活中不可或缺的重要组成部分，在提高生产力水平、丰富人们的文化生活内容、稳定社会、促进社会健康和谐发展等诸多方面都起到了日趋显著的积极作用。大众体育得到世人的广泛认同，其在世界范围内的发展也愈来愈普及。

社会体育活动有着悠久的发展历史。从人类原始社会部落时期就开始出

现了社会体育活动的雏形。在远古时代,人类为了生存而成群结队地生活在一起,用原始的石器顽强地同大自然进行抗争。为了谋生、猎取食物,为了自卫,他们投掷、攀登、奔跑、跳跃、涉水……这些原始的自我活动就是社会体育活动的雏形,它大多是以群体的方式而进行的不自觉的身体运动。随着社会的发展和进步,人类发明了文字,并用文字把自己的活动进行记录、总结、归纳、整理成系统,用于生活,用于强身健体。发展至今,社会体育活动已经成为人们自觉的有目的的身体活动了,人类已经懂得以运动作为基本锻炼手段,利用阳光、空气、水等各种自然因素,结合健康卫生保健措施来锻炼自己的身体,从而增进健康,增强体质,提高自身的身心健康水平。2008年第29届北京奥运会的举行,为世界各国提供了一个展示各自综合国力的平台,北京“科技奥运、人文奥运、绿色奥运”的举办宗旨,进一步激发了亿万中国人的爱国热情和体育参与的热情,为我国全民健身活动的开展创造了极好的体育健身活动氛围和蓬勃发展契机。我们应充分地利用和发挥北京举办奥运会所带来的巨大影响和社会效应,借此机遇将我国的社会体育活动推向健康、科学、文明、向上的发展轨道,使全民体育健身活动像滚雪球一样,越滚越大,越滚越结实,越滚越壮观,成为广大人民群众喜爱的具有鲜明休闲健身娱乐特色的大众体育活动。

自1995年《全民健身计划纲要》和《中华人民共和国体育法》的相继颁布以来,全民健身活动在全国各地得到广泛的开展,已经形成了一个全社会关注体育,重视体育,大众积极投身参与体育健身活动的可喜局面,社会体育呈现出良好的发展趋势。21世纪是以人为本的世纪,追求健康,倡导健康、科学、文明的生活方式成为世界的潮流。花钱买健康,投资健康已成为人们消费的新时尚、新理念。随着我国经济与社会发展速度的加快,中国正在全面步入建设小康社会,人们比以往任何时候更加关注健康、追求健康、投资健康,以期望更多地收获健康,享受健康的人生。人们也更加深刻地意识到健康是人类幸福的基石,体育意识得到增强,参与体育锻炼的热情空前高涨,社会体育活动已逐渐渗透进人们的生活之中,它也成为全社会参与程度最高的一种社会文化活动。

生命不仅在于运动,更在于科学和谐的运动。面对参与人数众多、蓬勃开展的社会体育活动,针对不同参与人群的实际情况和具体需求,应该科学设计与合理组织适合不同参与人群的社会体育活动方案,提高人们参与体育锻炼的科学性和实效性,使参与者在参加体育锻炼过程中,更加科学合理地进行有效的身体活动,保证身体运动的科学性、合理性和有效性,从中获得最佳的身体锻炼效果,增进人们的身心健康,进一步提高人们参加社会体育

健身活动的兴趣和积极性，从而满足人们的不同体育需求，全面提升人们的身心健康水平。

第一章 社会体育活动发展概述



本章要点与导学

本章介绍了我国社会体育发展的经历与现状和国外大众体育的兴起原因与发展经历；社会体育、大众体育的概念；社会体育活动发展的未来趋势以及社会体育与学校体育、竞技体育的和谐发展。

通过本章学习，使学生能全面了解社会体育、大众体育的概念，了解它们的发展经历，知道社会体育发展的未来趋势，掌握社会体育与学校体育、竞技体育的相互关系。

本章学习的重点：社会体育、大众体育发展历史的演变及其定义。

难点：正确把握社会体育发展的未来趋势。

第一节 社会体育活动发展的历史与现状

一、我国社会体育活动的发展

中国是世界古代文明的发源地之一，与古埃及、古希腊、古印度等地一样，曾经创造了灿烂的古代体育文明，其中就包括具有较高医疗和保健价值的中国导引养生术。中国的武术、气功及各种形式的民俗体育活动，如龙舟竞渡、社火、舞龙、舞狮、高跷、秧歌等活动成为广大民众喜闻乐见的民间体育活动形式。19世纪后，西方体育进入中国，其首先是在军队和学校开展，进而在社会上传播开来。社会体育作为以普通国民为参与主体的体育形态，受到当时社会环境的限制和制约而未能得到正常的发展。同时由于连年的战乱、国力虚弱、民不聊生，社会体育根本提不到社会生活的议事日程上来，更不可能形成自己独立的社会形态。直到1949年新中国成立后，我国社会体育活动的发展才得以根本改善。在此后近60年中，社会体育活动的发展大致经历了以下五个阶段。

（一）1949—1957年为创业阶段

新中国成立之初，百废待兴，衰弱的中华民族体质亟待改善和提高，全

民族身体素质的提高是重建祖国和保卫祖国的重要保障。因此,社会体育得到党和政府的高度关注和重视。1952年6月10日,毛泽东主席为中华全国体育总会的成立题写了著名的“发展体育运动,增强人民体质”的题词。1953年,他又指出:“体育是关系到6亿人民健康的大事。”1954年,党中央在国家体委发布《关于加强人民体育运动工作的报告》的批示中指出:“当前国家已进入有计划的经济建设的历史时期,更需要人民有健康的身体。”“人民的体育运动是国家的一项新事业,各级党委必须予以充分的重视。”社会体育得到前所未有的发展,成为当时体育事业的核心。

1949年10月中华全国体育总会成立。1952年11月成立了中华人民共和国体育运动委员会。1955年10月,全国总工会设立了体育部,直接负责职工体育工作。随后,各省、市、自治区工会也相继设立了体育部。1956年首次全国农村体育工作会议召开,要求建立县级体委,配备专职干部,强调农村体育应贯彻业余自愿和简便易行的体育工作原则。到了1957年,铁路、煤矿、冶金、公安等20个系统相继建立了行业体育协会,已有4万个基层职工体育协会。全国职工体协拥有400多万会员,建立了近2万个体育锻炼小组和8万个群体活动队,队员达到80余万,参加“劳卫制”锻炼的人数达22万以上。全国农村有3万多个基层体育协会,拥有90多万会员。67个县推行了《劳卫制》,10多万人达到了标准,有2000多万人参加各种体育活动,占当时全国农村人口总数的5%。《劳卫制》的全国达标人数为240多万。与此同时,全国的体育场地设施也得到了前所未有的扩展。1949年,全国仅有4982个体育场地。新中国成立后的前3年,就建成各类体育场地10271个。1953年至1957年期间,全国共建成体育场地18191个,仅1956年一年间就建成5494个,超过了建国前体育场地的总和,极大地激发了广大人民群众参与体育锻炼的兴趣和热情。在这期间,加强了对社会体育活动骨干人员的培训,一共培训了4.1万多名骨干人员。另外在学习和借鉴苏联经验的基础上,一系列有关群众体育健身活动的制度开始建立和实施,如“劳卫制”、广播操和工间操制度、职工体育制度、基层体协制度、产业体协制度等。这是新中国社会体育健身活动发展的第一个“黄金时代”。这一时期的社会体育健身活动不仅在改善中华民族体质,发展国民经济和保卫国防诸方面成果显著,而且奠定了以后社会体育健身活动发展的基本框架。这一时期的群众体育工作,呈现出极为鲜明的政治与军事色彩,强调体育为生产服务、为国防建设服务,使之成为一项严肃的政治任务,并将群众体育工作与爱国主义相结合,极大地激发了广大人民群众参与体育锻炼的政治责任感,从而迅速将群众体育发动起来,在全国掀起了规模宏大的群众性体育热潮。但同时,由于受体育场

地设施缺乏的限制,以及出于对生产和国防服务的需要,这一时期的群众体育活动内容较单一、枯燥,突出实用性,主要以体能练习或军事性较强的项目为主。

(二) 1958—1965 年为起伏发展阶段

1958 年全国范围内“左”倾思想占据主导地位,出现了全国性的“大跃进”运动,不切实际的高指标、浮夸风和形式主义在各行各业中泛滥成灾。许多地方大搞“千人表演”“万人誓师”和“停产突击”,要求工人“挑灯夜战做体操”,农民“白天千军万马,晚上灯笼火把”突击锻炼。这些行为严重脱离了群众体育的实际,也严重违背了社会体育的客观规律,加之在 1959 年后我国进入了三年的严重自然灾害,多数群众衣食无着落,社会体育活动很快陷入了低潮,大多数群众停止了体育锻炼,不少体育协会自行消失,“劳卫制”被迫下马,社会体育健身活动几乎陷入停顿状态。从 1963 年起,随着三年自然灾害的结束和国民经济形势的好转,各行各业恢复了生机,社会体育健身活动也逐步恢复了生机。1964 年,原国家体委在全国大力提倡开展游泳、射击、通讯、登山“四项活动”,到 1965 年,已有近 250 万人投身其中。在这两年中,《劳卫制》修订为《青少年体育锻炼标准》,在试行过程中有 52 万多人达到了标准。

这一时期,群众体育在短短几年内的大起大落,使人们对群众体育工作的规律有了深刻的认识和反思:社会体育发展不能超越国家经济发展水平,群众体育工作不能脱离实际、违背身体锻炼的客观规律。国家体委针对我国社会体育开展的实际现状和取得的实践经验,科学地制订了“业余、自愿、小型、多样、因时、因地、因人制宜”的原则。这些原则的提出,标志着我国社会体育向实事求是、注重实效的方向转化。在这些原则的指导下,我国逐步形成了一整套适合我国国情的社会体育的发展模式。全国范围内的各类社会体育健身活动组织开始恢复和新建。1965 年,围绕第二届全运会的举行,全国出现了社会体育健身活动的高潮,有近亿人参加各种体育活动,社会体育呈现出发展的新高潮。

(三) 1966—1976 年为畸形发展阶段

1966 年,史无前例的十年动乱开始。文革初期,各级体育部门陷入瘫痪状态,已经建立的一整套行之有效的规章制度遭到批判,被诬蔑为“修正主义货色”而废止。在“以阶级斗争为纲”的极左路线影响下,已形成的职工体育组织网络和业余体育运动队被迫解散,其组织管理体系遭到完全破坏,