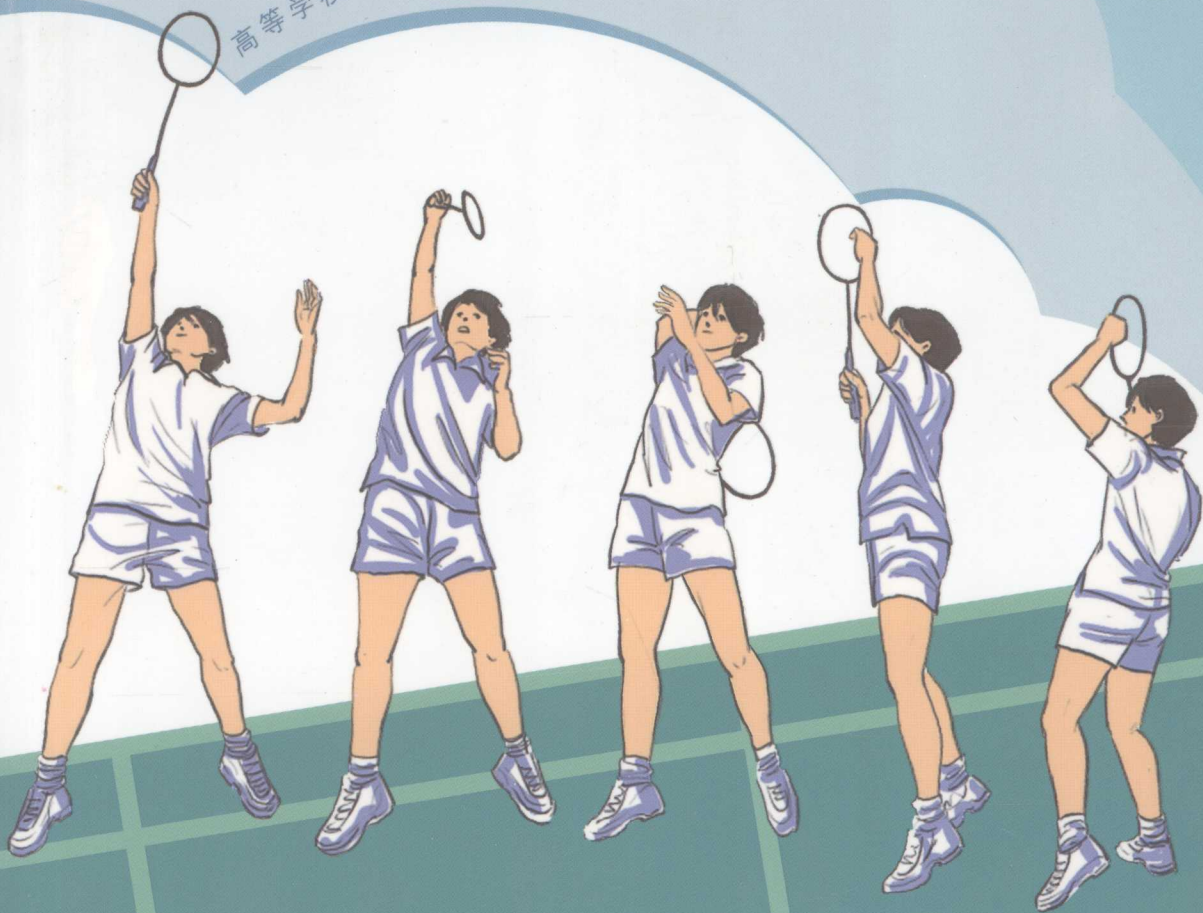


高等学校教材 / 休闲与健身指导系列



社会体育指导

(配多媒体辅学课件)

主编 傅浩坚 杨锡让

高等教育出版社

休闲与健身指导系列

高等学校教材

社会体育指导

Shehui Tiyu Zhidao

傅浩坚 杨锡让 主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书是高等学校社会体育专业顶点课程(理论与实践的桥梁课程)教材,本书以实践中的具体问题和案例为纽带,对社会体育专业本科阶段所学知识、技能进行了细致的梳理,重点强调各门学科的理论知识在实践领域的综合应用。

本书针对社会体育工作者在工作实践中可能遇到的问题,以专题的方式设置了社会体育理论和实践概述、社会体育指导工作的法律问题、体育俱乐部的经营与管理、体育活动的运作管理、体育健身指导、健康体适能的测评与促进、不同人群的体育健身指导、不同项目的体育健身指导、体育健身活动中的医疗保障、体育健身活动中的安全问题、社会体育的研究方法、社会体育在香港和澳门的发展等与社会体育工作领域紧密结合的专题。为拓展学生知识面,本书随书配售《多媒体辅学光盘》,收录了学习难点及分析、名词术语、拓展阅读资料、拓展研究专题和案例分析等内容。

本书可作为高等学校社会体育专业、休闲体育专业以及其他体育相关专业课程教材,本书还可以作为社会体育工作者业务参考书。

图书在版编目(CIP)数据

社会体育指导/傅浩坚,杨锡让主编. —北京:高等教育出版社,2012.1

ISBN 978-7-04-029601-3

I. ①社… II. ①傅…②杨… III. ①体育运动社会学-高等学校-教材 IV. ①G80-05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 217408 号

策划编辑 曹京华 责任编辑 曹京华 封面设计 张申申 版式设计 余 杨
责任校对 金 辉 责任印制 张福涛

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 北京市鑫霸印务有限公司
开 本 787mm × 960mm 1/16
印 张 25.25
字 数 470 千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2012 年 1 月第 1 版
印 次 2012 年 1 月第 1 次印刷
定 价 47.50 元(含光盘)

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 29601-00

编委会名单

主 编：香港浸会大学 傅浩坚

北京体育大学 杨锡让

副主编：天津体育学院 于善旭

北京体育大学 任 海

华南师范大学 王松涛

参编人员（以姓氏笔画为序）：

首都体育学院 王蕴红

湖北大学 石 岩

香港浸会大学 冯莲娜

香港浸会大学 刘永松

天津体育学院 刘善云

北京体育大学 祁国鹰

河北体育学院 李跃生

澳门理工大学 时庆德

首都体育学院 杨卫平

清华大学 张 冰

北京体育大学 张 纓

首都体育学院 郑 陆

上海师范大学 曹可强

澳门大学 孔兆伟

北京大学运动医学研究所 田得祥

湖北大学 刘 勇

上海体育学院 刘清早

阜阳师范学院 吕新颖

国家体育总局体育科学研究所 安 楠

上海体育学院 李建国

河北师范大学 何玉秀

华南师范大学 杨忠伟

沈阳体育学院 张 路

天津体育学院 张振龙

香港浸会大学 钟伯光

香港浸会大学 梁美莉

前 言

1999年以来,我国高校逐年扩招,随着高等教育基本步入大众化教育阶段,大学生就业逐渐从“卖方市场”转入“买方市场”,大学生毕业后即失业的现象屡见不鲜。另外,动手能力差,不能适应社会需求也是目前大学生就业困难的主要原因。计划经济时期,我国在劳动者的资格认证上实行单一的学历文凭制度,由于学历教育在一定程度上出现重理论、轻操作,重知识、轻技能,重学历文凭、轻工作能力的倾向,致使学历文凭制度下培养出的人才和社会需求严重脱节。

为了解决这一问题,国内很多高校将目光投向了国家职业资格证书制度,针对技能型专业人才的培养,一方面积极创造条件帮助大学生在学校就读期间除了取得毕业证书外,还可以通过参加职业技能培训和鉴定考核,取得相关专业的国家职业资格证书,提高大学生的职业素质与就业竞争能力;另一方面,对现有教学体制进行改革,从职业分析入手,按照职业导向的内容体系调整课程设置,将与专业对应的国家职业标准的基本要求融入到学历教育课程教学体系,实行学历证书与职业资格证书并重的办学方向,使高校人才培养工作直接与就业市场接轨。与学历文凭证书不同,由于职业资格证书更直接、准确地反映了职业的实际工作标准和操作规范要求,反映了劳动者从事这种职业所达到的实际能力水平,随着我们国家职业准入制度的逐步完善,国家职业资格证书开始受到企业的认可和越来越多的大学学生的青睐。

2001年10月,《社会体育指导员国家职业标准》(以下简称《职业标准》)由劳动和社会保障部正式颁布,作为体育行业第一个由国家颁布的《职业标准》,它的出台标志着社会体育指导员工作开始步入规范化、制度化、法制化和职业化的发展方向。《职业标准》正式颁布以后,劳动和社会保障部又分别批准体育行业主管部门在四十多个体育运动项目中开展社会体育指导员职业资格认证,为在体育健身服务行业全面实行国家职业资格证书制度提供了有力支持。

2004年,国家体育总局职业技能鉴定指导中心成立,专门负责体育行业国家职业资格证书的日常技术管理和业务指导工作。2006年11月,国家体育总局在《关于开展体育行业职业技能鉴定工作的意见》中指出:体育行业推行国家职业资格证书制度,开展职业技能鉴定,是实现市场经济条件下体育服务标准化管理、规范化管理的需要和有效切入手段,是用人单位聘用、考核,从业人员上岗、转岗、再就业的重要依据。按照《全民健身计划纲要》要求,

从2010年开始,国家将在营利性健身场所全面推行《社会体育指导员国家职业标准》。2009年9月,国务院颁布的《全民健身条例》规定:国家对以健身指导为职业的社会体育指导人员实行职业资格证书制度。

《社会体育指导员国家职业标准》将社会体育指导员分为社会体育指导员(国家职业资格二级)、高级社会体育指导员(国家职业资格三级)、中级社会体育指导员(国家职业资格四级)、初级社会体育指导员(国家职业资格五级)四个职业等级。按照国家相关规定,在校大学生可以考取国家职业资格四级证书。

2008年5月和7月,教育部全国高等学校体育教学指导委员会会同国家体育总局职业技能鉴定指导中心分别召开了“全国高等学校社会体育专业双证书课程方案研讨会”和“首批体育专业双证书教材的启动会”。会议研究了将《职业标准》对社会体育指导员职业能力要求引入体育专业学历教育的可行性和实施办法,并启动了首批体育专业双证书课程教材,拟使学生通过融入学历教育课程体系的职业资格双证书课程的学习,既满足学历教育专业培养目标,又能达到国家职业标准的要求,在不延长学制的情况下同时获得学历证书和职业资格证书,加强体育专业课程设置的职业针对性,弥补学历教育与具体职业能力脱节的不足,提高学生就业的竞争力。

2011年6月1日,国务院颁布了《关于进一步做好普通高等学校毕业生就业工作的通知》(以下简称《通知》),要求各地要积极组织有培训需求的高校毕业生参加职业技能培训和技能鉴定,帮助其提高就业能力。《通知》的颁布为在高等学校实施双证书制度提供了制度保障。

在高等学校体育专业实施学历证书和国家职业资格证书并重的证书制度,构建以就业为导向、以职业能力为本位的双证书课程体系,对推动体育健身服务行业的健康、有序发展有不可估量的深远意义。

编者
2011年7月

编写说明

目前,在欧美高校的众多专业中,会针对大学高年级学生开设一门综合本科阶段所学专业知识的研究性和实践性课程——顶点课程(Capstone Course)。顶点课程突破了原有各门课程的知识体系框架,通常以解决实践中的具体问题为核心,强调对大学阶段所学知识和技能的综合应用,以实现对大学生实践性和创新性能力的培养。所以,顶点课程又称为理论与实践的“桥梁课程”。

本书定位于高等学校社会体育专业顶点课程教材,在编写的过程中充分借鉴和学习国内外各门经典顶点课程教材,以实践中的具体问题和案例为组织纽带,对社会体育专业学生本科阶段所学知识、技能进行了细致的梳理和融会贯通,重点强调各门学科的理论知识在实践领域的综合应用。因此,本书具有较强的综合性、实践性和创新性。

此外,本书又是一本双证书课程教材。在满足社会体育专业课程教学的同时,本书融入了社会体育指导员(中级)国家职业资格认证课程的主要内容,以响应《全民健身计划纲要》和《全民健身条例》中国国家实施“社会体育指导员职业资格证书制度”和推行《社会体育指导员国家职业标准》的需要。本书针对社会体育工作者在工作实践中可能遇到的各种问题,结合《社会体育指导员国家职业标准》的具体要求,设置了社会体育理论和实践概述、社会体育指导工作的法律问题、体育俱乐部的经营与管理、体育活动的运作管理、体育健身指导、健康体适能的测评与促进、不同人群的体育健身指导、不同项目的体育健身指导、体育健身活动中的医务保障、体育健身活动中的安全问题、社会体育的研究方法、社会体育在香港和澳门的发展等与社会体育工作领域紧密结合的专题。为拓展学生知识面,本书随书配有《多媒体辅学光盘》,收录了学习难点及分析、名词术语、拓展阅读资料、拓展研究专题和案例分析等内容。为了培养学生的自主学习能力,本书还设计了课后辅导与自测环节,学生可以在光盘中浏览每道作业题的答题指导,并针对每个专题的知识要点以完成选择题和判断题的形式进行复习和自测。

本书由香港浸会大学副校长傅浩坚教授、北京体育大学杨锡让教授担任主编,天津体育学院于善旭教授、北京体育大学任海教授、华南师范大学王松涛教授担任副主编,杨锡让、傅浩坚、王松涛完成了本书的统稿工作。参与本书编写的作者队伍实力雄厚,汇集了国内体育科学领域三十多位知名专家和优秀青年学者。各专题的具体编写人员是:任海、李建国(专题一);于善旭、张振龙(专题二);刘勇、石岩(专题三);刘清早、曹可强(专题四);刘善

II 编写说明

云、杨忠伟（专题五）、钟伯光、何玉秀、刘永松（专题六）；郑陆、安楠、王蕴红、杨卫平（专题七）；李跃升、吕新颖（专题八）、杨锡让、张纓、王松涛（专题九）；张冰、田得祥（专题十）；祁国鹰、张路（专题十一）；傅浩坚、梁美莉、孔兆伟、时庆德（专题十二）。

为培养具有实践和创新能力的社会体育专业大学生，我们在借鉴、继承和探索中编写了这本教材。由于顶点课程教材的编写在高等学校体育专业课程及教材建设领域尚处于起步阶段，书中不妥之处，恳请读者批评指正。

编 者

2011年7月

目 录

专题 1 绪论.....	1
第一讲 社会体育理论概述.....	1
第二讲 社会体育实践概述.....	8
第三讲 社会体育指导员概述	20
专题 2 社会体育指导工作的法律问题.....	25
第一讲 从事社会体育指导工作的法律依据	25
第二讲 社会体育指导工作的主要法律关系	31
第三讲 社会体育指导中常见的法律问题	38
第四讲 社会体育指导服务中伤害事故的防范与处理	46
专题 3 体育俱乐部的经营与管理	51
第一讲 体育俱乐部概述	51
第二讲 体育俱乐部的经营策略	56
第三讲 体育俱乐部的管理	68
专题 4 体育活动的运作管理	87
第一讲 体育活动运作管理概述	87
第二讲 体育活动运作管理计划	91
第三讲 体育活动运作管理的实施	96
专题 5 体育健身指导	109
第一讲 体育健身指导的基本理论与方法.....	109
第二讲 体育健身指导的工作内容.....	117
专题 6 健康体适能的测评与促进	136
第一讲 体适能概述.....	136
第二讲 体适能的测量与评价.....	145
第三讲 健康体适能的促进方法.....	170
专题 7 不同人群的体育健身指导	177
第一讲 不同年龄阶段人群的体育健身指导.....	177

第二讲	女性和不同工作领域人群的体育健身指导	187
第三讲	常见慢性病患者的体育健身指导	194
第四讲	残疾人的体育健身指导	201
专题 8	不同项目的体育健身指导	212
第一讲	走、跑类体育健身项目的指导	212
第二讲	操、舞、健美类体育健身项目的指导	217
第三讲	球类体育健身项目的指导	220
第四讲	游泳类体育健身项目的指导	225
第五讲	民族传统体育健身项目的指导	228
第六讲	时尚类体育健身项目的指导	232
专题 9	体育健身活动中的医学保障	238
第一讲	体育健身活动中的医务监督	238
第二讲	运动性疲劳的产生与消除	249
第三讲	体育健身活动中的营养支持	255
专题 10	体育健身活动中的安全问题	263
第一讲	运动性损伤和运动性疾病	263
第二讲	特殊环境中的体育锻炼安全	291
第三讲	突发事件的预防和应对	303
专题 11	社会体育的研究方法	310
第一讲	社会体育研究概述	310
第二讲	社会体育研究常见统计问题案例	313
第三讲	社会体育研究的调查报告与展示	342
专题 12	社会体育在香港和澳门的发展	347
第一讲	社会体育在香港的发展	347
第二讲	社会体育在澳门的发展	367
参考文献		381

绪 论

【学习目标】

1. 掌握社会体育的基本理论知识。
2. 了解社会体育实践的基本要素。
3. 熟悉社会体育发展的现状与趋势。
4. 明晰社会体育指导员要求与活动内容。

【章前导言】

社会体育是伴随社会发展不断变化，并与人们生活密切相关的体育活动，对提高人们生活质量和促进社会发展有重要作用。社会体育指导是一门科学，了解它的基本要素和发展态势，明确它的基本要求和工作内容，对提高工作效率有重要意义。

第一讲 社会体育理论概述

20 世纪 60 年代以来，人们社会休闲生活领域出现了一个引人注目的现象，这就是社会体育（又称“大众体育”或“群众体育”）的兴起与迅速发展。这个以动员广大社会公众参与，改善生活质量为目标的社会活动的出现有其深刻的社会原因。从客观方面来看，主要由于现代社会改变了人们的生活方式，使“文明病”剧增，老龄社会的到来又使这种状况进一步恶化，医疗费用持续高涨。从主观方面来看，主要由于公众健康意识和体育健身意识的增强，产生了强烈的改善生活方式，提高生命质量的内在动机。社会体育活动门类繁多，参加人数众多，功能多样，已经成为许多国家体育事业的一个基本形态，在社会生活中扮演着越来越重要的角色。

一、社会体育的基本概念

从广义上讲,社会体育是指社会成员为了达到或保持自身的身、心诸方面的健康状态,提高人口素质,自愿在业余时间进行的与身体活动有关的社会活动,也可以说是社会成员在业余时间进行的体育活动。从狭义上讲,社会体育是指除了学校体育和高水平的竞技运动、武装力量集团体育以外的各种体育。社会体育是以全体社会成员为对象,以增进健康、丰富文化生活、促进社会发展为目的,由国家、社会、个人共同努力而开展的多种多样的体育活动。

(一) 社会体育与高水平竞技体育的区别

同现代社会中许多领域一样,体育的发展也出现了高度分化,其中最引人注目的就是高水平竞技体育与社会体育的分化。高水平的竞技体育,在竞赛规律的支配和现代科技的支持下,沿着更快、更高、更强的道路迅速发展,进而成为观赏性极强的文化现象,奥运会是其突出的代表;与此同时,社会体育沿着深入群众、融入生活的方向发展,形成了蔚为大观的群众健身和娱乐运动。这两大类体育,在具体的形式、内容和参与对象等方面都有很多不同(表 1-1-1)。

表 1-1-1 社会体育与竞技体育的不同

比较项目	社会体育	竞技体育
活动时间	业余时间	工作时间
活动地点	分散	集中
参加对象	高度异质	高度同质
体育动机	多样	单一
体育组织	松散	规范

社会体育与高水平竞技体育反映了人们对体育的不同需求,既需要观赏体育明星们出神入化的表演,从中得到激励、启迪以及文化享受的满足;又需要亲身参加体育活动,完善自我,并把在观赏高水平竞技体育的心得体会付诸实践。直接参与社会体育和间接参与高水平竞技体育都是人们社会生活的需要。

由于高水平竞技体育和大众体育都以人的发展为最终目标,因此都具有很强的教育价值。前者从精神上鼓励人们自强不息、奋发向上、超越自我;而后者则从具体的生活方式改善入手,培养人们学会健康的生活,两种教育结合在一起,构成一个完整的体育教育体系。

(二) 社会体育与学校体育的区别

社会体育与学校体育既存在互为依托、相互促进的共生关系,又有明显的

不同（表 1-1-2）。

表 1-1-2 社会体育与学校体育的不同

比较项目	社会体育	学校体育
参与对象	在职人员、社区居民	在校儿童、青少年
参与时期	工作期、终身	在校期间
主要功能	改善锻炼者的体质、丰富其文化生活、培养社区感情	学生的全面发展
组织者	工作单位、生活区域，组织制度松散	学习单位（学校），组织制度严密
组织形式	开放、分散	封闭、集中
指导者	社会体育指导员、业余体育积极分子	体育教师
参与机制	自愿	以必修性的方式强制
活动时间	业余时间	学习时间
活动地点	多因地制宜	学校
活动形式	运动会以及功、拳、操、舞等多种健身活动	体育课、课余活动

在空间维度，学校体育的作用力一般仅限于学校，而社会体育则将体育的作用力延伸至锻炼者的工作和生活领域。在时间维度，学校体育仅限于锻炼者的学习期；而社会体育则扩展到学习期结束后的漫长岁月。学校体育需要社会体育来强化其效果，将学校体育转化为终身体育；而社会体育则需要学校体育奠定其基础。

二、社会体育的功能

社会体育的功能是多方面的，也是其他任何体育形态所不能替代的，这主要表现在以下几个方面：

（一）健身功能

社会体育最直接的功能就是它能有效地提高活动者的身体健康水平，将大量亚健康人群拉回健康群体，从而增强国民体质，改善人口素质。

（二）经济功能

社会体育的经济功能不仅表现在体育锻炼增强了劳动者的身体素质，使患病率降低、生产效率提高、医疗费用下降；而且表现在为大众体育消费提供了一个广阔的市场，促进了健身娱乐、体育用品、体育旅游、体育传媒等体育产

业的发展。

（三）社会功能

社会体育具有重要的社会功能。首先，它有助于促进社会的稳定，培养劳动者团结友爱、遵纪守法、公正无私、文明礼貌等社会公德；其次，从社会心理的角度来看，社会体育可合理、合法地释放消极的心理能量，发挥社会安全阀的作用。

（四）文化功能

社会体育还具有移风易俗，改变社会风气，传播科学知识，提高公众文化素养，形成健康、文明的生活方式，提高生活质量的文化效能。

三、社会体育的分类

社会体育的内容丰富多样，通常可按目的、项目、人群、组织和场所等进行分类。

（1）按参与目的分类。娱乐型体育、保健型体育、社交型体育和自我发展型体育。

（2）按体育项目分类。球类项目、体操项目、田径项目、武术项目和其他项目。

（3）按年龄阶段分类。婴幼儿体育、儿童少年体育和老年人体育等。

（4）按健康状况分类。健康者体育、亚健康者体育和残障人体育。

（5）按组织分类。家庭体育、企业体育、社区体育和社团（俱乐部）体育等。

（6）按活动场所分类。室内体育、户外体育和野外体育等。

四、社会体育的主要特点

（一）健身娱乐性

社会体育的最基本目的就是为了健身娱乐，其过程也体现了人民群众通过身体活动，强身健体、娱乐身心等基本特征。社会体育与其他体育形式的不同在于其目的的单纯性，健身娱乐贯穿于它的整个过程。而竞技体育、学校体育由于有其他目标，其活动过程中的健身娱乐性较弱。

（二）社会公益性

社会体育作为一项公共事业，为保障国民健康作出了重要贡献，其社会公益性十分突出。国家为人民提供体育设施、体育优惠政策等基本保障；社会为人们提供体育组织、体育指导等体育公共服务，体现了很强的社会公益性。

（三）全民普适性

社会体育是面向大众的体育形式，适合不同人群参与。而且，社会体育植

根于地区社会,符合当地的人文、自然条件,其区域性、民族性特点比较显著,受到当地居民的欢迎。随着全球化进程的发展,社会体育的地区间、国际间交流也越来越多,成为不同文化交流的重要内容。

(四) 丰富多样性

社会体育来源于民间,大众丰富的创造力和历史文化的积淀使社会体育形成内容丰富多彩,形式多样灵活的多样化形态,表现出其与社会发展、生活方式的极强亲和力及活动参与的丰富选择性。

五、社会体育的地位与作用

社会体育的地位与作用主要表现在个人生活和社会生活两个方面。

(一) 社会体育在个人生活中的地位与作用

1. 社会体育是一种文化生活方式

进入全面建设小康社会发展时期,文化生活的丰富成为提高生活质量的重要途径,而社会体育对丰富文化生活、改善生活方式具有十分重要的作用。社会体育与当前提倡的“科学、健康、文明的生活方式”有极为密切的关系,社会体育活动已经成为现代文化生活中必不可少的内容,并为科学健身、健康生活、精神文明提供了活动载体和创新途径。

2. 社会体育是一种健康促进手段

作为健康城市、健康社区建设的重要举措,健康促进已经成为现代社会发展的重要政策措施,受到广泛重视。人们把参与社会体育活动作为促进健康的手段,从社会体育活动中获得身心的健康与愉悦以及人与自然、人与社会关系的和谐。

3. 社会体育是一种社会交往形式

社会体育作为一种社交活动有着其他社会活动不能比拟的优势,即它是在伴随身体活动的同时进行的社交活动。由于人们在进行体育活动时,身心处于适度兴奋状态,对人际沟通十分有利。此外,社会体育活动中合作多于竞争,有利于人们加深感情。社会体育活动的趣味性,使人们乐于坚持下去,也为人们的长期交往奠定良好的基础。

(二) 社会体育在社会生活中的地位与作用

1. 社会体育是社会服务保障的重要内容

由于社会体育关系到国民素质及社会生活,政府一般将其列为社会服务保障的重要内容,根据社会发展阶段循序推进。目前,我国正在推进的基层体育设施建设和社区体育俱乐部培育工作以及体育公共服务体系建设等都是体育社会服务保障的重要举措。

2. 社会体育是社会文明进步的重要标志

社会体育是衡量社会文明进步的重要指标,它体现了一个国家或地区的综合实力和社会文明程度。我国近年来进行的“社区精神文明建设”活动,相当大程度反映在社会体育活动方面。作为最大程度和最大规模的社会参与形式,社会体育在促进社会文明进步的过程中,具有举足轻重的作用。

3. 社会体育是社会和谐发展的重要举措

社会发展要“以人为本”,社会和谐需要建立良性的人际关系,而社会体育无论从人的素质发展还是从人际关系改善方面看,都有着独特的作用。社会体育对构建和谐社会有十分重要的理论及现实意义,因为社会体育从改善人们的生活方式入手,提高社会生活水平;从增进人际交往、加强社会合作、改善人际关系入手,在潜移默化的过程中,提高了社会和谐程度。

六、社会体育的相关概念

(一) 体质

体质是指人体的质量,是在遗传性和获得性的基础上表现出来的人体形态结构、生理机能和心理素质的综合的、相对稳定的特征。体质强壮的人,精力充沛,不仅能胜任日常工作,而且还可以从容应对生活中出现的对体力要求较高的活动,在出现意外情况时,也往往有随机应变的能力。体质由以下五个方面内容构成:

(1) 身体结构。包括体格、体型、体姿、营养状况和身体成分等。

(2) 身体功能。包括机体的新陈代谢状况和呼吸、循环、肌肉、骨骼、神经等系统的效能。

(3) 身体素质及运动能力。包括速度、力量、耐力、灵敏性、柔韧性、协调性等素质以及走、跑、跳、投、攀、爬等基本运动能力。

(4) 心理素质。包括智力、情感、行为、感知觉、性格、意志等方面。

(5) 适应能力。包括对自然环境、社会环境和各种生活紧张事件的适应力以及对疾病和其他有碍健康的不良应激源的抵抗力等。

(二) 健康

健康是指身体、心理、社会 and 情感的适宜状态。这一概念最重要的意义是要人们摆脱会导致疾病、降低生活质量和影响寿命的不健康行为,过积极、健康的生活。

(三) 职工体育

职工体育是社会体育的重要组成部分,从参加对象上看,主要是厂、矿、企业、事业、机关等单位的职工,是以健身娱乐为主要目的,按照业余、自愿、灵活、多样的原则所开展的体育活动。

（四）农村体育

农村体育是指在县及县以下广大农村开展的，以农民为主要参加对象，以增强体质，丰富社会文化生活，促进社会主义物质文明与精神文明建设为主要目的的群众性体育活动。

（五）社区体育

社区体育是指在人们共同生活的一定区域内（如街道、居委会辖区范围），以辖区的自然环境和体育设施为物质基础，以全体社区成员为主体，以满足社区成员的体育需求、增进社区成员的身心健康、巩固和发展社区感情为主要目的，就近、就便开展的区域性群众体育。

（六）娱乐体育

娱乐体育是指为了丰富文化生活、调节精神、善度余暇而进行的体育活动，其根本目的在于消遣、娱乐、放松，获得积极性休息，陶冶情感，以健康、高尚、文明、科学的方式度过余暇时间。

（七）余暇体育

余暇体育是指人们在闲暇时间里，为了强身健体，丰富业余文化生活，娱乐身心所参加的形式多样的体育活动。参加者可自由选择体育活动的内容、时间、场所、组织形式、方法和负荷，以利于表现个人特点和满足个人需求。

（八）终身体育

终身体育是指为了提高生活质量而终生进行的体育活动，从学龄前到老年各个阶段不间断地参与体育活动并从中受益。终身体育强调的重点是各年龄阶段的体育参与之间的过渡与转换。

七、社会体育的主要领域与学科特点

社会体育就其工作范围而言，涉及人的需要和科学原理，设计并开发有助于身心和谐发展的活动形式，通过组织、指导、运作、规范、保障、监督等手段将这些活动付诸实施，并不断评价其实践的效果，诊断其存在的问题，从而不断提高其科学性、实用性和有效性。社会体育领域的基本结构如下（图1-1-1）：

显然，社会体育既涉及体育行为的生物属性，也涉及体育行为的社会属性，其学科内容广泛，涵盖教育学、法学、管理学、营销学、生理学、体质学、医学等诸多学科，因此它具有鲜明的综合性和多学科性。

社会体育是实践性极强的一个领域，既有感性的体验，又有理性的升华，需要不断地将理论与实践联系起来，用理论指导实践，用实践检验理论。

社会体育实践中提出的许多问题，没有现成的答案，特别是像我国这样一