



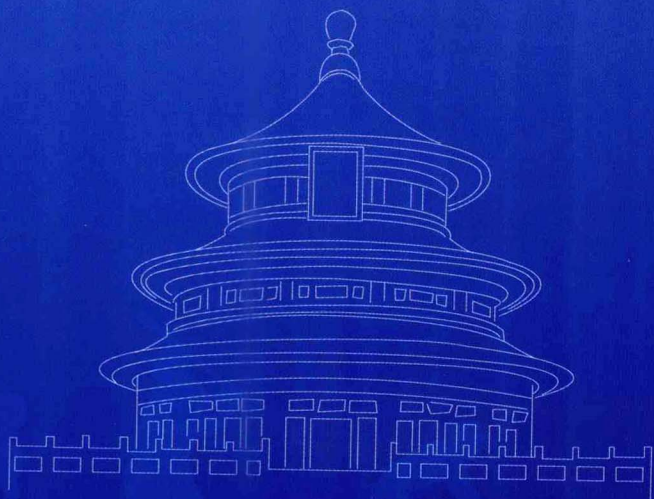
奥林匹克·体育生活化社区丛书

AO LIN PI KE · TI YU SHENG HUO HUA SHE QU CONG SHU

社区体育工作实用手册

SHE QU TI YU GONG ZUO SHI YONG SHOU CE

北京奥运城市发展促进中心 编
北京市东城区全民健身工作委员会



北京体育大学出版社

奥林匹克·体育生活化社区丛

社区体育工作 实用手册

北京市东城区全民健身工作委员会

北京体育大学出版社

策划编辑: 李 飞 董英双
责任编辑: 董英全 钱雨竹
审稿编辑: 董英双
责任校对: 金 润 筱 溪
责任印制: 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

社区体育工作实用手册/北京奥运城市发展促进中心,
北京市东城区全民健身工作委员会 编. — 北京: 北京体育大学出版社,
2011. 6

(奥林匹克·体育生活化社区丛书)

ISBN 978-7-5644-0728-5

I. ①社… II. ①北… ②东… ③奥… III. ①社区—
体育工作—中国—手册 IV. ①G812.4-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第117250号

社区体育工作实用手册

北京奥运城市发展促进中心 编
北京市东城区全民健身工作委员会

出 版: 北京体育大学出版社
地 址: 北京市海淀区信息路48号
邮 编: 100084
邮购部: 北京体育大学出版社读者服务部 010-62989432
发行部: 010-62989320
网 址: www.bsup.cn
印 刷: 北京昌联印刷有限公司
开 本: 787×1092 毫米 1/32
印 张: 3.25

2011年6月第1版第1次印刷

定 价: 12.50元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

《社区体育工作实用手册》编写委员会

顾 问：吴京汨、常卫

主 任：赵卫 、宋甘澍

副主任：吕德成

编 委：张庆春、刘琳、丁进国、王龙、赵洪涛、杜兴贵、
王福国、郭新玲

执行主编：刘平江

编写组（按姓氏笔画顺序排列）：马建颖、刘广泉、杨一川、
佟伟、佟志佳、陈浩、贾峰、路宏宇

近年来，东城区的全民健身事业取得了长足发展，在推动社区体育理念传播领域进行了深入广泛的实践，创建了全国第一个以奥林匹克命名的社区——东四奥林匹克社区¹，率先提出了“体育生活化”的理念，被北京市推荐参加全国“全民健身示范城区”的创建。

东城区将奥林匹克社区建设经验和体育生活化建设经验有机整合成效显著，有效地引导了人们把体育健身作为基本生活方式，推进了体育进家庭、进单位、进学校，使群众更好地享受体育带来的健康和快乐，真正把奥林匹克精神传承工作落到了实处。

北京奥运城市发展促进会作为传承奥林匹克精神，深化奥运遗产研究，促进奥运成果转化的单位，积极致力于弘扬奥林匹克精神，传承和利用奥运遗产，造福百姓生活，促进城市发展的事业。实践表明，科学规划、利用北京奥运遗产，使其与社区建设发展相结合，在社区根植奥运理念，不仅能使奥林匹克精神发扬光大，还能造福百姓，促进城市的科学发展和社会和谐。

体育生活化社区将友谊、团结和公平的奥林匹克理念全面融入社区生活，充分发挥了公共体育“强身、健心、乐邻、睦群”的功能，凝聚了社区居民的力量。社区体育活动已经成为促进邻里关系和谐，推动全民生活健康的重要载体。加强社会管理社区是基础，全民健身运动的广泛开展，不仅提高了百姓的身体健康素质，还促进了社会文明素质的提高，是加强社会



管理的重要切入点。在推动首都科学发展的实践中，广泛开展全民健身运动对经济社会各项事业又好又快发展的推动作用越来越显著。

北京奥运城市发展促进中心和北京市东城区全民健身工作委员会共同编写了奥林匹克·体育生活化社区系列丛书《社区体育工作实用手册》，旨在进一步提高社区体育工作者的管理水平，科学指导人民群众的健身活动，强化全民健身在经济社会发展中的地位，加强和创新社会管理。在对东城区“东四奥林匹克社区”的创建及工作运行情况进行认真总结的基础上，还对社区体育工作进行了系统的理论总结，紧密联系实际，突出工作的系统性，内容详实，条理清晰，实用性强，是一本广大社区体育工作者直接、实用的工具书。

书中内容编排和写作上如有不足之处，请各位社区体育工作同行及社会各界人士提出宝贵意见，以不断地完善和改进今后的工作。

吴京汨

社区体育概述..... 1

1. 什么是社区体育? 1
2. 社区体育应做哪些工作? 1
3. 社区体育的基本特征是什么? 1
4. 社区体育的构成要素有哪些? 2
5. 社区体育构成要素的相互关系是什么? 2
6. 街道、社区体育干部应具备的基本素质是什么? 3
7. 什么是体育生活化社区的概念? 3
8. 什么是“奥林匹克·体育生活化社区”的概念?标准是什么? ... 4
9. 《全民健身条例》中有关全民健身经费保障的规定有哪些? 6
10. 《公共文化体育设施条例》中有关全民健身经费保障的规定有哪些? 6

社区体育的组织结构与管理..... 7

1. 社区体育组织的管理结构是怎么样的? 7
2. 社区体育的管理工作有哪些特点? 8



3. 《全国城市体育先进社区评定办法》对社区居委会体育组织有哪些要求?	8
4. 什么是社区体育俱乐部?	8
5. 社区体育俱乐部有哪些作用?	9
6. 如何成立社区体育俱乐部?	9
7. 社区体育工作计划应包括哪些内容?	10
8. 社区体育活动的全年计划包括哪些内容?	10
9. 社区体育工作的总结编写有哪些要求?	11
10. 社区晨晚练活动辅导站有哪些特点?	12
11. 社区晨晚练活动辅导站应该如何管理?	12
12. 社会体育指导员的职责和作用是什么?	12
13. 社区中如何发挥社会体育指导员的志愿者服务功能?	13
14. 社会体育指导员分为那些级别?	14
15. 申请一审批社会体育指导员技术等级需要提交的材料有哪些?	14

国民体质测定 15

1. 什么是体质?	15
2. 如何评价一个人的体质?	15
3. 影响体质的主要因素是什么?	16
4. 什么是《国民体质测定标准》?	17
5. 体质测试如何规定适用对象?	18
6. 体质测试指标有哪些?	18
7. 体质测定站应当具备的基本条件是什么?	18
8. 什么是运动处方?	19
9. 运动处方包括哪些内容?	19
10. 运动处方实施中的注意事项是什么?	19

体育活动与竞赛组织..... 21

1. 社区组织的体育活动包括哪些?21
2. 社区如何培育具有特点的品牌性活动?21
3. 社区体育活动的组织包括哪些环节?21
4. 社区体育活动的具体计划包括哪些内容?22
5. 社区体育活动常用的竞赛形式、编排方法有哪些?22
6. 淘汰赛制的特点是什么?22
7. 循环赛制如何应用?22
8. 如何编排单循环制比赛?23
9. 如何编排双循环制比赛?23
10. 如何编排分组循环制比赛?23

如何组织开展区域性大型体育活动? 25

1. 组织区域性较大规模的活动应做好哪些方面的工作?25
2. 社区较大规模的体育活动规范礼仪如何安排?26
3. 社区较大规模的群众体育活动开幕式的程序是什么?26
4. 社区较大规模的群众体育活动闭幕式的程序是什么?27
5. 如何组织社区综合性运动会?27
6. 大型群众性体育活动与赛事的安全应注意哪些问题?28
7. 社区运动会总结的编写要求是什么?29

社区场地、设施与科学健身指导..... 31

1. 《全民健身条例》中有关学校体育设施、公园等体育设施开放的规定。.....31
2. 《公共文化体育设施条例》中有关学校体育设施、单位等公共体育设施开放的规定。.....31



3. 如何解决社区体育场地、设施不足的问题?	32
4. 什么是全民健身路径?	33
5. 全民健身路径的作用有哪些?	33
6. 不同年龄段的人群选择健身路径有哪些区别?	33
7. 社区健身器械如何分类?	34
8. 不同年龄段的人群如何控制锻炼强度?	34
9. 常见的有氧运动项目有哪些?	35
10. 有氧运动有哪些好处?	35
11. 社区健身器材的简单维修方法有哪些?	35

附件 37

1. 社区体育计划案例	37
2. 社区体育总结案例	39
3. 东直门街道4050人员健身器材维护队案例	41
4. 社区运动会总结案例	42

相关的法律法规 48

1. 中华人民共和国体育法	48
2. 全民健身条例	56
3. 北京市全民健身实施计划(2011—2015年)	64
4. 公共文化体育设施条例	77
5. 北京市全民健身条例	84

后记 91

社区体育概述



1. 什么是社区体育？

社区体育主要指在人们共同生活的一定区域内（相当于街道（乡镇）、居（村）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。

2. 社区体育应做哪些工作？

社区体育工作的主要任务是：采用多种方式，发动、引导、组织社区成员开展经常性的体育健身活动，提供门类众多的体育健身服务，满足社区成员的体育健身需求，促进社区居民形成科学、健康、文明的生活方式，增强居民体质，提高身心健康水平和生活质量，为和谐社区建设做出贡献。

3. 社区体育的基本特征是什么？

一、参与主体的多质性

社区体育参与主体的多质性是指全体社区居民，不同年龄、性别、职业、爱好，不同体质与健康状况的人，在一定条件下都能在社区体育中找到适合自己的位置。

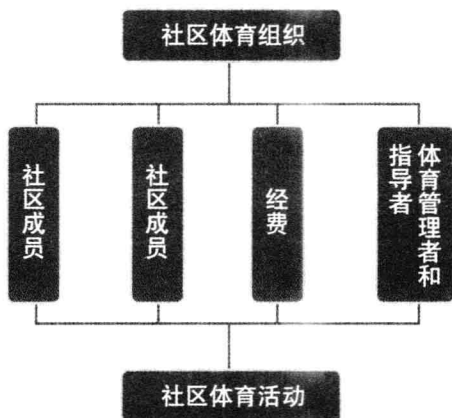


- 二、活动方式、活动内容选择的自主性
- 三、活动范围的区域性
- 四、活动时间的余暇性
- 五、价值取向的健身性、娱乐性
- 六、工作和活动方式的灵活性
- 七、活动内容的多样性、弱竞技性
- 八、供给形式的公益性、社会性
- 九、组织特征的松散性与自治性
- 十、体育消费的低廉性

4. 社区体育的构成要素有哪些？

社区体育具有六大构成要素，即社区体育组织、社区成员、场地设施和经费、管理者和指导者、社区体育活动。

5. 社区体育构成要素的相互关系是什么？



6. 街道、社区体育干部应具备的基本素质是什么?

一、具有责任感、事业心——热衷全民健身事业，以全民健身工作为己任，以社区和居民群体为对象，服务社区、贡献社会。

二、掌握基础知识、技能——了解掌握《全民健身条例》基本内容和国家关于全民健身、群众体育工作的相关文件精神。学习全民健身的基础理论知识，掌握一定的实际指导能力。具备一定的文字写作能力，对工作计划、总结、信息、方案、材料归档等文案工作熟练掌握。

三、具备一定的组织、协调能力——掌握基本的调研方法，了解、掌握本社区的基本情况和特点，积极挖掘、组织、协调、利用社区资源来开展工作。

四、具备苦干创新精神——创新工作思路，创新活动内容形式，创新管理机制。具备群众体育工作者“我参与、我奉献、我快乐”的精神。

7. 什么是体育生活化社区的概念?

“体育生活化社区”是以城市社区为地域单位，以社区全体成员为对象，以政府、民间组织、家庭为组织体系，以社区内各类公共体育设施、单位体育设施和家庭





设施为依托,以体育生活化为基本内容,以提倡科学、文明、健康的生活方式为理念,做到体育进社区、进胡同、进庭院、进楼院、进家庭,多方渗透到人们生活中,在体育活动内容、组织结构、活动层次和形式等方面呈现生活化趋势的一种新型体育社区。

8. 什么是“奥林匹克·体育生活化社区”的概念?标准是什么?

“奥林匹克·体育生活化社区”概念:将友谊、团结和公平的奥林匹克理念全面融入社区生活,充分发挥公共体育的“强身、健心、乐邻、睦群”的功能,以社区全体成员为对象,以政府、民间组织、家庭为组织体系,以社区内各类公共体育设施、单位体育设施和家庭设施为依托,以体育生活化为基本内容,通过倡导科学、文明、健康的生活方式,提高广大市民的健康素质,实现人与人、人与自然、人与社会的和谐发展,促进社会主义和谐社会建设,最终促进人的全面发展和社会的全面进步的新型社区。

“奥林匹克·体育生活化社区”建设是根据东城区“十二五”规划的经济、社会发展总体战略目标,结合东城区全民健身工作的实情,努力构建全民健身服务体系,满足广大群众健康、健身需求而提出的发展目标,



并且在“十二五”期间使得全区205个社区全部建设成为“奥林匹克·体育生活化社区”。“奥林匹克·体育生活化社区”建设标准从组织建设、奥林匹克宣传教育、场地设施建设、各具特色的全民健身活动、科学健身方法以及全民健身志愿者服务等方面提出具体而实际的内容标准,主要有:

一、街道工委、办事处对创建“奥林匹克·体育生活化社区”给予政策支持和资金保障,列入社区建设长远规划;

二、街道牵头成立由街道主要领导挂帅、主管领导负责、相关科室、社区、辖区单位领导、群众广泛参与管理的、覆盖各类人群的、多渠道、全方位的“奥林匹克·体育生活化社区”创建工作领导机构,做好创建工作的组织、协调、监督、指导、落实等工作;

三、以街道、社区为基础,以单位、胡同、大院、家庭为重点,以社会体育指导员为骨干,以自我管理、自愿参加为原则,以不同的人群参与为特色的纵向相对独立、横向互相联系,覆盖面广、包容量大、社会化的群众体育组织框架;

四、建设“奥林匹克·体育生活化社区”工作必须坚持开展活动与设施建设并举的原则。根据《全民健身条例》第27、28条有关规定,深入挖掘、整合社区各类活动设施资源,结合社区实际,鼓励辖区内的学校、单位体育设施在不影响教学及工作的情况下向社区居民开放,保证在社区群众能在一刻钟范围内能找到体育健身设施进行健身;

五、动员、组织所辖各级各类团队、俱乐部单位、家庭开展经常性、日常性、传统性、品牌性体育比赛活动和各级各类的健身活动,使日常性体育阵地活动达到多样化、经常化和普遍化。注重品牌性体育活动的培育,挖掘体现本社区特点、民



族特色，具有中国大众体育影响力的、家庭与体育与生活相结合的有品牌效应的体育健身项目，成为独特的社区体育文化品牌；

六、积极宣传奥林匹克精神和科学健身知识，为广大群众提供良好的健身服务，对社区居民进行健康状况调查和定期体质测试并建立一定人数规模的健康档案；

七、在积极探索社区体育与学校体育相结合的路径、积极推动社区单位开展“在职健康”锻炼工作中有新的突破并取得成功经验以及社区根据自身特点，在体育活动的组织，硬件设施的建设、体育文化的宣传与交流方面具有本社区的特色等方面有所突破和创新。

9.《全民健身条例》中有关全民健身经费保障的规定有哪些？

第二十六条 县级以上人民政府应当将全民健身工作所需经费列入本级财政预算，并随着国民经济的发展逐步增加对全民健身的投入。

按照国家有关彩票公益金的分配政策由体育主管部门分配使用的彩票公益金，应当根据国家有关规定用于全民健身事业。

10.《公共文化体育设施条例》中有关全民健身经费保障的规定有哪些？

第五条 各级人民政府举办的公共文化体育设施的建设、维修、管理资金，应当列入本级人民政府基本建设投资计划和财政预算。

社区体育的组织结构与管理



1. 社区体育组织的管理结构是怎么样的？

