



SPORT

社会体育指导员 培训辅助教材

- 上海市体育局群体处
- 上海市体育宣传教育中心

组编

复旦大学出版社

社会体育指导员培训辅助教材

上海市体育局群体处
上海市体育宣传教育中心 组编

復旦大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

社会体育指导员培训辅助教材/上海市体育局群体处,
上海市体育宣教中心 组编. —上海:复旦大学出版社,
2005.3

ISBN 7-309-04369-3

I. 社… II. ①上…②上… III. 群众体育-体育工作者-
技术培训-教材 IV. G812.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 010962 号

社会体育指导员培训辅助教材

上海市体育局群体处
上海市体育宣教中心 组编

出版发行 复旦大学出版社

上海市国权路 579 号 邮编 200433

86-21-65118853(发行部) 86-21-65109143(邮购)

fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

责任编辑 苏荣刚

总 编 辑 高若海

出 品 人 贺圣遂

印 刷 同济大学印刷厂

开 本 787×960 1/16

印 张 13.25

字 数 252 千

版 次 2005 年 3 月第一版第一次印刷

印 数 1—6 000

书 号 ISBN 7-309-04369-3/G·569

定 价 20.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社发行部调换。

版权所有 侵权必究

序

上海市的社会体育活动也同全国一样,一直开展得比较好,社会体育指导员所进行的工作是十分重要的,也是卓有成效的,社会体育活动的成果就是社会体育指导员工作成绩的标志。为了使整个社会体育工作开展得更加深入、更有成效,市体育局一直非常重视对社会体育指导员的培训工作,广大社会体育指导员对这些培训都是非常认真地参与,取得了许多令人兴奋的效果。

在此前进行的培训中,大量使用了国家体育总局群体司组编的培训教材,使培训工作开展得顺利、有效。参加培训教学的讲师团成员在使用时也得到了不少启发和提高。同时在与许多社会体育指导员研讨过程中也结合实际,进行了一定的总结,使培训的教学过程体现了“教学相长”。

这就是编写这本社会体育指导员培训辅助教材的原由。

这本辅助教材尽可能从社会体育活动开展的实际出发,从现有的社会体育指导员的工作实际出发,做到理论与实践相结合,原理与方法相结合,使其更具有实际可操作性。当然,由于调研工作还不深入,总结也不全面,在本书的理论观点、操作方法上还会存在许多不足,肯定需要进一步的提高,所以希望广大读者,特别是长期在社会体育指导员岗位上工作的朋友们不吝赐教。

我们的愿望就是通过大家的使用使其不断完善、提高;我们的目的就是使上海的社会体育活动如同全国先进地区一样开展得更广泛更蓬勃!

上海体育学院教授、博导

胡爱本

2004年12月

编写说明

根据国家体育总局颁发的《社会体育指导员技术等级制度》和《社会体育指导员国家职业标准》，结合上海的实际，在上海市体育局群体处领导下，上海市社会体育指导员培训中心具体组织编写了这本《社会体育指导员培训辅助教材》。

上海作为国际大都市，在体育硬件设施、健身活动场馆、市民的体育理念和社会体育指导员的综合素质等诸方面，均有不同于其他省市地区的自身特点，本教材强调“以人为本”，力求体现上海的特色，强调教材内容的理论性与实用性结合、先进性与客观性结合、超前性与可操作性结合，注重和突出实用性、客观性和可操作性。

本教材供从事或准备从事运动技能传授、科学健身指导、组织管理和经营管理的人员教学培训使用，也可作为体育爱好者、参加健身锻炼及其他有兴趣的人员的一种知识读本。

本教材与国家体育总局群体司组织编写的《社会体育指导员培训教材》内容互不重复，构成具有上海特色的教材内容体系。教材内容在表述方面尽可能做到通俗易懂、简明扼要。每一章前设内容提要、章后设思考题，以便于自读、自学或参加考核。

本教材由刘建中、曹培中、史济星、黄雅仙研究提出编写方案，上海市体育宣传教育中心胡红、宋玥、张昀、金昕做了大量的组织编写和出版联络工作。上海市社会体育指导员协会杨家华、高歌参与了部分编写方案的研究工作。教材由胡爱本、徐本力、赵文杰、李建国、张素珍等五位教授审稿，李建国教授统稿。参加编写的人员：第一章李建国；第二章刘桂海；第三章赵文杰；第四章胡爱本；第五章李之俊；第六章姚武；第七章刘桂海；第八章徐本力；第九章张素珍；张洪潭教授也参与了本教材的编写工作。

本教材在编写过程中,参考引用了国内外有关文献资料和部分研究成果,借此表示感谢!

编者

2005年2月

目 录

第一章 社会体育指导员的要求与活动	1
第一节 有关法规制度对社会体育指导员的要求	1
一、《体育法》对社会体育指导员的要求	2
二、《全民健身计划纲要》对社会体育指导员的要求	2
三、《社会体育指导员技术等级制度》对社会体育指导员的 要求	2
四、《社会体育指导员国家职业标准》对社会体育指导员的 要求	3
第二节 社会体育指导员的活动	5
一、社会体育指导员的培训活动	6
二、社会体育指导员的组织活动	8
三、社会体育指导员的指导活动	10
第三节 外国社会体育指导员培养制度	12
一、日本社会体育指导员培养制度	12
二、其他国家社会体育指导员培养制度	19
思考题	21
第二章 社会体育法规	22
第一节 社会体育指导员应学习的体育法规知识	23
一、学习的必要性	23
二、正确认识法的作用	24
三、我国社会体育法规体系	25
四、地方性社会体育法规	31
五、社会体育规章	32
第二节 上海社会体育法规	33
一、《上海市市民体育健身条例》	33
二、《上海市全民健身发展纲要(2004 年—2010 年)》.....	37

第三节	社会体育指导员与社会体育法规	38
一、	社会体育法规的适用	38
二、	社会体育法规的遵守	39
三、	社会体育法规的执行	40
四、	社会体育指导员应当具备社会体育法律意识	41
五、	社会体育指导员法律意识的培养和提高	42
思考题		43
第三章	上海社会体育发展与上海全民健身服务保障体系	44
第一节	上海社会体育与社会发展	44
一、	社会体育与社会发展的互动关系	44
二、	上海社会体育发展的社会背景	45
三、	上海社会体育对城市发展的意义	47
第二节	构筑上海全民健身服务保障体系的基础与背景	48
一、	上海全民健身发展概况	49
二、	上海社会体育面临的历史任务	52
第三节	上海全民健身服务保障体系概述	54
一、	指导思想	54
二、	发展原则	54
三、	奋斗目标	55
四、	主要任务	55
五、	重点工程和重大活动	58
六、	保障措施	59
七、	进度安排	60
思考题		60
第四章	开展社会体育的主要方法	61
第一节	社会体育的作用与特点	61
一、	社会体育的简述	61
二、	社会体育的作用	62
三、	社会体育的特点	64
第二节	社会体育的分类	66
一、	按体育手段分类	66
二、	按人体结构分类	66
三、	社会体育常用的活动形式	67
第三节	社会体育活动的主要组织形式	67

思考题	68
第五章 体质测量与评价	69
第一节 身体成分的测量与评价	70
一、BMI	71
二、皮脂厚度	73
三、腰围—臀围比例测试	75
四、身体成分自评量表	76
附：InBody 3.0 人体成分分析仪	76
第二节 心肺功能的测量与评价	78
一、最大吸氧量	78
附：心肺功能自我评价量表	82
第三节 柔韧性的测量与评价	83
一、躯干柔韧性的测试	84
二、肩部柔韧性的测试	85
附：躯干和肩部柔韧性的自评量表	86
第四节 平衡能力的测量与评价	86
附：平衡能力自评量表	88
第五节 肌肉力量的测量与评价	88
一、一次重复最大力测试	89
二、俯卧撑	90
三、1 分钟仰卧起坐	91
附：一次重复最大力(1RM)、俯卧撑、仰卧起坐测试肌肉力量 自评量表	92
思考题	93
第六章 体育锻炼的科学安排与方法	94
第一节 体育锻炼应遵循的原则	94
一、体育锻炼的基本要素	94
二、体育锻炼的基本原则	95
三、锻炼过程中的三个阶段	97
第二节 科学选择体育锻炼项目	98
一、体育锻炼项目选择的原则	98
二、不同年龄段的人对项目选择的要求	98
三、不同季节对锻炼项目选择的要求	99
第三节 体育锻炼的误区	100

一、体育锻炼的认识误区	100
二、运动中的误区	102
第四节 体育锻炼的方法介绍	103
一、常用体育锻炼方法	103
二、办公室锻炼的方法	114
三、家庭锻炼的方法	115
四、休闲运动的方法介绍	117
五、健身小建议	118
第五节 体育锻炼的效果评价	119
一、用主观感觉来衡量运动量	119
二、评价体育锻炼效果的一些常规生理指标	120
三、评定体育锻炼效果时应注意的问题	121
思考题	121
第七章 体育健身指导的方法与技巧	122
第一节 体育健身指导方法	122
一、常用的指导方法	123
二、指导的基本过程	123
三、指导过程中的练习方法	124
四、认识运动技能形成的过程	126
第二节 体育健身指导的技巧	129
一、指导过程中的模仿	129
二、指导中的个体差异	130
三、指导中的语言运用	131
四、指导过程中鼓励的运用	133
五、指导过程错误动作的纠正	134
六、重视指导过程中的环境	135
七、体育健身学习、表演和比赛的组织	136
第三节 体育健身指导员的创编	138
一、体育健身指导员创编必要性	138
二、社会体育指导员创编能力的构成	138
三、创编健身表演、比赛项目途径	139
思考题	141
第八章 环境与健身运动	142
第一节 何为“人体健身运动环境”	142

一、何为“环境”和“人体健身运动环境”	142
二、何为人体健身运动的“内环境”	143
三、何为人体健身运动的“外环境”	143
四、健身锻炼中内外环境的辩证关系	143
第二节 健身运动的人文社会环境——择人健身	144
一、何为健身运动的“人文社会环境”和“择人健身”	144
二、社区健身体育与社区健身体育俱乐部	144
三、群练与独练	145
四、群众性体育健身表演与健身比赛	147
五、老年人健身锻炼被围观的社会效益	147
第三节 健身运动的自然环境——绿色健身	147
一、何为健身运动的“自然环境”和“绿色健身”	147
二、“阳光”与健身运动	148
三、“空气”与健身运动	149
四、“水”与健身锻炼	152
五、绿色环境与绿色健身锻炼	153
第四节 健身锻炼的生活环境——生活化健身	156
一、何为健身的“生活环境”和“生活化健身”	156
二、城市公共健身环境	156
三、社区健身环境	157
四、家庭及室内健身环境	162
五、外出作旅行途中的健身运动	165
六、注意健身锻炼场所的安全因素	166
第五节 健身锻炼的机体“内环境”——“择时健身”与“心理健身”	166
一、何为健身锻炼的“择时健身”与“心理健身”	166
二、择时健身	167
三、心理健身	175
思考题	177
第九章 常见慢性病患者的体育锻炼与医疗体育	179
第一节 体育运动对增进健康的积极作用	179
第二节 常见慢性病的医疗体育	182
一、冠心病	182
二、高血压病	185
三、糖尿病	187

四、肥胖症	189
五、颈椎病	191
六、肩周炎	192
七、下腰痛	194
八、习惯性便秘	196
九、神经官能症(神经衰弱)	197
思考题	198

第一章

社会体育指导员的要求与活动

内容提要

社会体育指导员是我国《体育法》规定的社会体育工作人员,其资格得到国家认可。社会体育指导员分为志愿性和职业性两种形式,《社会体育指导员技术等级制度》和《社会体育指导员国家职业标准》分别对其要求作了明确规定。社会体育指导员的活动包括培训活动、组织活动、指导活动等环节。社会体育指导员协会对社会体育指导员实施自治和行业管理。

第一节 有关法规制度对社会体育指导员的要求

社会体育指导员是我国《体育法》规定的社会体育工作人员,其资格得到国家认可,具有一定的法律地位。社会体育指导员对社会体育活动进行指导,引导群众通过体育活动,形成健康、科学、文明的生活方式。

一、《体育法》对社会体育指导员的要求

《体育法》第二章第十一条规定：“国家推行全民健身计划，实施体育锻炼标准，进行体质检测。国家实行社会体育指导员技术等级制度。社会体育指导员对社会体育活动进行指导。”以上内容显示国家对社会体育活动的基本制度进行了规定。全民健身计划、体育锻炼标准、体质检测制度等需要通过社会体育指导员来推动实施，而对社会体育指导员，则通过等级制度加以认定。因此，对社会体育活动进行指导，协助国家推行全民健身计划，实施体育锻炼标准，进行体质检测等是社会体育指导员的主要任务。

二、《全民健身计划纲要》对社会体育指导员的要求

《全民健身计划纲要》第三条对象与重点的(七)一(十五)分别对青少年儿童、机关企事业单位职工、社区居民、农村农民、部队军人、少数民族地区人民、妇女和老年人、残障人、知识分子的体育活动提出了重点要求。如对青少年儿童进行终身体育教育；因人、因时、因地制宜，开展形式多样、健康文明的职业体育健身活动；发挥居民委员会和基层体育组织的作用，做好社区体育工作；提高农民的体质与健康水平；实施《军人体育锻炼标准》，增强体质，提高部队战斗力；广泛开展以少数民族传统体育项目为主的体育健身活动；重视妇女和老年人的体质与健康问题；提高残障人的身体素质和平等参与社会活动能力；积极为知识分子创造体育健身条件，倡导和推广适合其工作特点的体育健身方法等，为社会体育指导员明确了重点指导任务。

三、《社会体育指导员技术等级制度》对社会体育指导员的要求

社会体育指导员分为志愿性和职业性两种形式。《社会体育指导员技术等级制度》是针对志愿性社会体育指导员资格认定的规定。对鼓励社会体育指导员积极从事社会体育工作，加强社会体育指导员队伍的建设与管理具有重要意义。

《社会体育指导员技术等级制度》规定，社会体育指导员必须在思想道德和业务能力两方面表现良好。在思想道德上，要“拥护中国共产党的领导，热爱社会主义祖国，遵守法律与社会公德，热心社会体育事业，积极从事社会体育工作。”在业务能力上，要了解社会体育工作的一般知识和社会体育组织管理的理论与方法，具备体育活动的技术指导、组织管理、科学研究等能力。

《社会体育指导员技术等级制度》把社会体育指导员等级称号分为：三级社会体育指导员、二级社会体育指导员、一级社会体育指导员、国家级社会体育指导员

四个等级,并分别对各级社会体育指导员提出了具体要求。

1. 三级社会体育指导员必须具备:

(1) 了解体育锻炼和比赛的一般知识,初步掌握某项体育活动的技能传授方法,能够承担基本的锻炼指导工作;

(2) 了解社会体育工作的一般知识,初步掌握社会体育组织管理的方法,能够根据计划组织实施基层组织的社会体育活动。

2. 二级社会体育指导员必须具备:

(1) 从事三级社会体育指导员工作二年以上;

(2) 基本掌握体育锻炼和比赛的理论与方法,能够承担某项体育活动的技能传授和锻炼指导工作并取得比较明显的成效;

(3) 基本掌握社会体育组织管理的理论与方法,熟悉社会体育工作的特点,能够承担基层组织社会体育活动的计划、实施和总结工作并取得比较明显的成绩;

(4) 具有指导三级社会体育指导员的能力。

3. 一级社会体育指导员必须具备:

(1) 从事二级社会体育指导员工作三年以上;

(2) 掌握体育锻炼和比赛的理论与方法,能够承担某项体育活动较高水平的技能传授和锻炼指导工作并取得比较突出的成效;

(3) 掌握社会体育组织管理的理论与方法,具有一定的实践经验和较强的组织能力,能够指导基层社会体育组织的工作并取得比较突出的成绩;

(4) 具有指导二级社会体育指导员的能力,能够进行社会体育的科学研究。

4. 国家级社会体育指导员必须具备:

(1) 从事一级社会体育指导员工作五年以上;

(2) 较系统地掌握体育锻炼和比赛的理论与方法,在某项体育活动的技能传授和锻炼指导中取得显著成效,或在发展民族、民间传统体育活动中具有特殊技能和突出成就;

(3) 较系统地掌握社会体育组织管理的理论与方法,具有丰富的实践经验,能够承担国家或省、自治区、直辖市和全国行业、系统的社会体育活动的组织工作,或在全国性社会体育工作评比中获得先进个人称号;

(4) 具有指导一级社会体育指导员的能力,在社会体育的科学研究中取得一定的成果。

四、《社会体育指导员国家职业标准》对社会体育指导员的要求

《社会体育指导员国家职业标准》是针对专门从事运动技能传授、科学健身指

导和组织管理的人员资格认定的规定,对保证社会体育指导职业规范具有重要意义。

《社会体育指导员国家职业标准》规定,职业社会体育指导员必须具备良好的职业道德和与社会体育有关的基础知识。职业道德包括职业道德基本知识和职业守则。

1. 职业守则有:

- (1) 热爱祖国,热爱社会主义,热爱党,坚持四项基本原则,遵纪守法。
- (2) 不得进行反科学、伪科学、封建迷信以及其他有碍社会主义精神文明建设的传播活动。
- (3) 服务态度热情、周到、诚恳,平等待人,老幼无欺,不得有性别、肤色、民族歧视,不得歧视有身体障碍的人员。
- (4) 行为举止有礼貌、大方,谈吐用词文明得体,仪表仪容整洁,保持良好形象。
- (5) 热爱本职工作,工作认真负责,能吃苦耐劳。
- (6) 努力钻研业务,积极提高服务质量。
- (7) 以诚实、正直、公平的态度与他人友好协作。

与社会体育有关的基础知识包括法律法规、体育理论基础知识、人体运动科学基础知识、体育经营和管理基础知识等。

2. 法律法规有:

- (1) 《体育法》、《劳动法》、《消费者权益保护法》等法律法规知识。
- (2) 《全民健身计划纲要》等体育行业和服务行业法规知识。
- (3) 国家制定的卫生标准和环境保护知识。
- (4) 消防安全法规知识。

3. 人体运动科学基础知识有:

- (1) 运动解剖学基础知识。
- (2) 运动生理学基础知识。
- (3) 运动生物力学基础知识。
- (4) 运动医学基础知识。
- (5) 体质测量与评价基础知识。
- (6) 运动心理学基础知识。

《社会体育指导员国家职业标准》共设四个职业等级,分别为:初级社会体育指导员(国家职业资格五级)、中级社会体育指导员(国家职业资格四级)、高级社会体育指导员(国家职业资格三级)、社会体育指导师(国家职业资格二级),并对各级社会体育指导员提出具体工作要求。

表 1-1 职业社会体育指导员的工作要求(简表)

职业功能	工作内容	初 级	中 级	高 级	指导师
咨 询	接待 介绍与解答 接待与咨询	√ √	√ √	√	√
技 术 指 导	准备场地与器材 讲解 示范 组织练习 观察指导 保护帮助 调整练习 效果评价	√ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √	√ √ √ √ √ √	√ √ √
健 身 指 导	指导提高身体素质 指导不同年龄人群健身 指导女性特殊时期健身 指导不同职业者健身 指导残障人健身 指导控制体重 指导康复锻炼	√	√ √	√ √ √	√
组 织 管 理	体育活动组织管理 经营活动		√	√	√ √
培 训	指导工作			√	√
科 研	科研活动				√

第二节 社会体育指导员的活动

社会体育指导员的活动主要有培训活动、组织活动和指导活动等。培训活动对提高社会体育指导员素质和业务能力具有重要作用,组织活动对社会体育指导员队伍管理和体系运作具有重要意义。指导活动是社会体育指导员活动的核心内容,对人们的科学健身和体育活动组织化具有重要价值。