

社会体育学系列



经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材

社会体育概论

SHEHUI TIYU GAILUN

主编 李金龙 刘宗立



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过

全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材



社会体育概论

主 编 李金龙 (山西大学)

刘宗立 (云南师范大学)



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

社会体育概论 / 李金龙, 刘宗立主编. —桂林: 广西师范大学出版社, 2005.7

(全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材)

ISBN 7-5633-5474-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 074009 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市育才路 15 号 邮政编码: 541004)
(网址: <http://www.bbtpress.com>)

出版人: 肖启明

全国新华书店经销

广西南宁华侨印刷厂印刷

(广西南宁市北湖南路 20 号 邮政编码: 530001)

开本: 720 mm × 960 mm 1/16

印张: 11 字数: 160 千字

2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

印数: 0 001 ~ 3 000 册 定价: 13.50 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材

编写委员会

主任委员

- 季克异 教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长、全国高等学校体育教学指导委员会副主任委员、研究员
- 黄汉升 福建师范大学副校长、教授、博士生导师、全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长
- 季 浏 华东师范大学体育与健康学院院长、教授、博士生导师、全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组组长
- 邓树勋 华南师范大学体育科学学院教授、博士生导师、全国高等学校体育教学指导委员会顾问
- 孙民治 首都体育学院教授、博士生导师、全国高等学校体育教学指导委员会顾问

副主任委员

- 汤志林 广西师范大学出版社副总编辑、副编审
- 王家宏 苏州大学体育学院院长、教授、全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组副组长
- 李宗浩 天津体育学院院长、教授、全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组副组长
- 张蕴琨 南京体育学院教务处处长、教授、全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组副组长
- 陈仲芳 广西师范大学出版社体育图书编辑室主任、编审
- 梁柱平 广西师范大学体育学院教授、全国高等学校体育教学指导委员会委员、国际举重裁判员
- 夏思永 西南师范大学体育学院教授、全国高等学校体育教学指导委员会委员
- 范 纯 广西教育厅体育卫生与艺术教育处处长

秘书长

- 李英贤 广西师范大学体育学院教授、广西师范大学出版社特聘编辑

委员(以姓氏笔画为序)

- | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 于明涛 | 毛振明 | 王 健 | 王凯珍 | 王家宏 | 王润平 | 王鸿翔 | 王德炜 |
| 邓树勋 | 左铁儿 | 刘 华 | 刘 涛 | 刘 晶 | 刘举科 | 孙民治 | 曲天敏 |
| 汤志林 | 纪仲秋 | 许瑞勋 | 岑汉康 | 张 钧 | 张 强 | 张蕴琨 | 李永智 |
| 李宗浩 | 李建军 | 李英贤 | 李金龙 | 杨 霆 | 杨 霞 | 杨铁黎 | 杨雪芹 |
| 陆元兆 | 陈仲芳 | 陈国耀 | 范 纯 | 周 兵 | 季 浏 | 季克异 | 胡小明 |
| 荣湘江 | 赵 斌 | 夏云建 | 夏思永 | 徐细根 | 殷玲玲 | 袁镇澜 | 常 智 |
| 曹 彝 | 梁柱平 | 黄汉升 | 黄玉山 | 童昭岗 | 谢 清 | 潘绍伟 | |

编写说明

为实施教育部于2003年6月公布的《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》(以下简称《课程方案》),教育部体育卫生与艺术教育司和全国高等学校体育教学指导委员会联合全国体育界中对高等学校体育教学、课程改革有研究的专家、学者,组建“全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材编写委员会”。该委员会根据《课程方案》的要求与精神,组织编写了这套“全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材”。

这套教材共有42种,为了方便读者更好地了解该系列教材的特点和各高等学校有针对性地选用,我们根据体育学科选修课程开设的需要和教学特点,对这套教材进行了有机组合,将一些目标相近、“多层次、可叠加”的教材归并为一个系列,共计6个系列。各系列所涵盖的教材及其主要特点如下:

系列一 体育教学与训练系列 包括《体育课程与教学论》、《体育学习原理》、《中学体育新课程教材教法》、《学校体育发展史》、《体育教学设计》、《运动选材学 运动训练学 运动竞赛学》6种。该系列教材主要为适应高等学校体育课程改革发展的需要,从不同侧面反映当前高等学校体育教学与训练的研究成果与发展,结合中学《体育与健康》课程标准教材的内容与特点,展示当代体育教学理念与教学方法的新要求和新需要。

系列二 体育锻炼手段与方法系列 包括《体育舞蹈》、《棒垒球

手球》、《乒乓球》、《羽毛球》、《游泳》、《体育游戏》、《举重 健美运动》、《散打 摔跤》、《滑冰 轮滑》、《民族体育》、《休闲体育》、《软式排球 气排球 沙滩排球》12种。该系列教材大多是《课程方案》里第一选修方向规划的课程内容,属于分方向选修课程的重点,实践性强,是体育专业学生应掌握的一些主要运动项目。

系列三 运动人体科学系列 包括《体育康复学》、《保健推拿》、《运动损伤与预防》、《学校卫生学》、《运动生物力学》、《遗传学基础》6种。该系列教材从不同角度介绍运动人体科学知识、保健卫生知识及其相关学科最新科研成果在体育运动训练和学校体育教育中的应用,具有较强的理论性和实践性。

系列四 社会体育学系列 包括《体育经济学》、《体育管理学》、《体育法学》、《社会体育概论》、《社区体育指导》、《体育市场与营销》、《奥林匹克运动》、《体育摄影 体育美学》8种。该系列教材从不同层面阐述体育与社会、竞技体育与市场规律等方面的知识,对了解体育运动的文化价值与社会内涵、市场价值与市场运作以及体育摄影与运动美学等都有较好的指导作用。

系列五 体育工作者手册 包括《体育绘图》、《体育测量与评价》、《体育多媒体课件制作与应用》、《体育场地与设施》、《学校体育器材制作与维修》5种。该系列教材根据体育教学、训练和体育锻炼的需要,分门别类地介绍与之相关的知识、技能和要求,是体育专业学生和体育教育工作者在学习、工作中常用的资料,起到体育教育工具书的作用。

系列六 健康知识系列 包括《运动营养学》、《运动处方理论与应用》、《健身锻炼方法与评定》、《体育锻炼与心理健康》、《安全防护与急救处理》5种。该系列教材以促进全民健康为出发点,通过介绍运动与营养、运动与健康、运动与安全等方面的知识,指导人们形成健康、安全、科学的生活方式与锻炼习惯。因此,该系列教材不但适用于体育专业的学生,而且适用于一般大学生和普通人群,可作为跨专业选修课程教材。

在本套教材的编写中,我们坚持“守正出新、突出特色、拓宽口径、整体优化”和“编审分离”的原则,注重对健康知识以及其与相关交叉学科方面教材的设计,为学校选修课程设置扩大自由度。在教材结构与内容上突出“灵活性、先进性、扩展性、专题性、小型化”的特点,力求全面地反映当前课程改革、教学改革和体育科学的新发展;注意吸收国内外优秀教材的长处,精心设计编写体例,加大实

用案例引用,并附有相关文献、思考与练习,部分教材还配置了教学附件(如光盘)等,从多方面强化学生学习的主体性,为体育教育专业更好地实现培养复合型人才的目标做了一些实质性的探索。

本套教材的编委会由来自全国 71 所高等学校 100 余位教师组成。其中有 60 余人具有教授职称、15 人具有博士学位、14 人担任全国高等学校体育教学指导委员会委员。这支水平复合型的作者队伍,是这套教材能够实现多品种、高质量的最大优势。

本套教材的出版,得到了国家教育部体育卫生与艺术教育司和全国高等学校体育教学指导委员会的关心和全程指导、广西壮族自治区教育厅体育卫生与艺术教育处的关心和支持、广西师范大学领导的高度重视与大力支持、广西师范大学体育学院的积极协助。在此,我们向所有参与、关心、支持和协助本套教材编写、出版的单位、领导和教师表示深深的谢意。

本套教材的编写与出版是对高等学校体育专业体育教学改革、教材建设的探索与尝试,不妥之处恭请各位读者批评指正。

全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材编写委员会



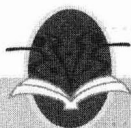
《社会体育概论》这本教材是根据国家教育部文件(教体艺〔2003〕7号)《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》的精神,为了更好地适应体育教育本科专业“宽口径、厚基础、强能力、广适应”多元化的人才培养要求,在全国普通高等学校体育教育专业选修课程系列教材编委会的领导下编写完成的。该教材的主要内容分为社会体育学概述、社会体育体制、社会体育管理、体育锻炼的原理与方法、终身体育、健康评价和体质评定共七章。其特色是编写目标明确、针对性强,内容实用、科学、新颖,深浅适宜,适合体育教育本科专业的学生学习。

本教材由山西大学的李金龙、云南师范大学的刘宗立担任主编,参加编写的人员及具体的编写分工如下:第一章、第六章:李金龙;第二章、第七章:刘宗立;第三章:刘勇(湖北大学);第四章:孙建华(广西百色学院);第五章:陈融(福建师范大学)。全书最后由李金龙审定。

本教材参考、引用了书中所列国内外文献中的部分研究成果与资料,在此表示衷心的感谢。由于编写人员的学术水平和经验有限,书中的不妥之处,敬请专家和读者指正!

编者

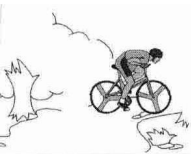
2005.1.12



Contents

目 录

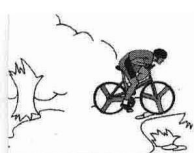
第一章	社会体育学概论	1
第一节	社会体育与社会体育学	1
	一、社会体育的含义	1
	二、社会体育学的研究对象及其 内容体系	8
第二节	社会体育的由来与发展	10
	一、社会体育的历史	10
	二、我国社会体育的发展趋势	15
第三节	社会体育学的研究方法	18
	一、社会体育学的研究方法论	18
	二、社会体育学的具体研究方法	19
第二章	社会体育体制	25
第一节	社会体育的组织领导机构	25
	一、社会体育组织领导机构的功能	25
	二、社会体育组织领导机构的类型	31
第二节	我国开展社会体育的几个主要制度	34
	一、关于全民健身计划纲要	34



	二、社会体育指导员职业资格证书 制度(含职业标准介绍)	37
第三章	社会体育管理	42
第一节	社会体育经费和场地设施管理	42
	一、社会体育经费管理	42
	二、社会体育的场地设施管理	47
第二节	职工体育管理	50
	一、职工体育的意义和任务	50
	二、职工体育管理	51
第三节	农村体育管理	54
	一、农村体育的意义和任务	54
	二、农村体育管理	56
第四节	社区体育管理	57
	一、社区体育的概念、要素与特征	57
	二、社区体育管理	59
第五节	社会体育产业经营管理	62
	一、社会体育产业经营管理概述	62
	二、社会体育产业经营管理的内容、 特点与要求	66
第四章	体育锻炼的原理与方法	72
第一节	体育锻炼的科学基础	72
	一、体育锻炼的生物学基础	72
	二、体育锻炼与心理健康	75
	三、体育锻炼与社会适应能力	79
第二节	体育锻炼的目的、原则、内容与方法	83
	一、体育锻炼的目的与任务	83
	二、体育锻炼的原则	84
	三、体育锻炼的内容与方法	87
	四、运动处方	91



第五章	终身体育	93
第一节	终身体育概述	93
	一、终身体育的含义	93
	二、终身体育的基本特征	95
	三、终身体育的途径	96
第二节	闲暇生活方式与终身体育	97
	一、闲暇生活方式概述	97
	二、“健康第一”生活观促使体育运动 成为闲暇生活方式的重要内容	98
	三、体育休闲提升生活质量	99
第三节	婴幼儿体育	101
	一、婴幼儿动作形成和活动能力发展 的特征	101
	二、婴幼儿体育的内容	102
	三、婴幼儿体育的基本要求	103
第四节	青壮年体育	104
	一、青壮年生理、心理及生活方式的 特点	104
	二、青壮年体育的基本要求	105
第五节	中年人体育	106
	一、中年人生理、心理及生活方式的 特点	106
	二、中年人体育的基本要求	108
第六节	老年人体育	110
	一、老年人生理、心理及生活方式的 特点	110
	二、老年人体育的基本要求	111
第七节	残疾人体育	112
	一、残疾人体育的意义	112



	二、残疾人体育的特点	113
	三、残疾人体育的要求	114
第六章	健康评价	116
第一节	健康概述	116
	一、健康的概念	116
	二、健康的意义	117
	三、健康的标志	119
第二节	影响健康的因素	119
	一、环境因素	119
	二、生活方式因素	121
	三、生物学因素	121
	四、卫生保健服务	122
第三节	健康促进策略	122
	一、维护健康的方式和要求	122
	二、促进健康行为	124
第七章	体质评定	133
第一节	体质与体力	133
	一、体质的含义	133
	二、体力与体质的区别	135
第二节	中国国民体质测定与监测	137
	一、老年人体质测定与监测	138
	二、成年人体质测定与监测	148
	三、幼儿体质测定	153

第一章 社会体育学概述

■ **本章提要** 社会体育与社会体育学是两个不同的概念,对我们了解全书的结构、掌握各章内容至关重要。本章就社会体育的概念、分类、特点、构成要素、地位与功能、产生与发展、目的与任务及社会体育学的概念、研究对象、学科性质、研究方法和学习社会体育学的意义等内容进行了论述。

■ **重要概念** 社会体育 社会体育学

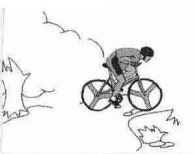
第一节 社会体育与社会体育学

一、社会体育的含义

(一)社会体育的内涵与外延

关于社会体育的定义,目前国内主要有两种表述:

其一,认为“社会体育一般也称群众体育,是公民自愿参加的,以增进身心健康为主要目的的群众性体育活动”,“社会体育是指社会公民自愿参加的,以增进身心健康为主要目的的,内容丰富、形式灵活的大众普及性体育活动”,“社会体育,指职工、农民和街道居民自愿参加的,以增进身心健康为主要目的的,内容丰富、形式灵活的群众体育活动”。以上三种表述都基本



上将社会体育等同于我国以前曾使用的群众体育概念,即“我国群众体育(亦称社会体育,有的国家称大众体育或国民体育)是指企业、事业、机关的职工,城镇居民和农村居民以及部队的官兵为了达到健身、健美、娱乐、医疗的目的而进行的内容丰富、形式多样的体育活动”。

其二,认为“社会体育是指在闲暇时间里,公民自愿参加的以增强体质、增进健康、愉悦身心、增加交往为主要目的的自主性体育活动”。^① 这种表述强调社会体育参加者的体育动机特征。

我们比较同意第一种表述,但是如果将其修改为“社会体育是指一切社会文化机构以及有关的社会团体或组织为社会公民所开展的以增进身心健康为主要目的的,内容丰富、形式灵活的普及性体育活动”,则更加全面和科学。它既有别于以提高运动技术水平为主要目的的竞技体育,也有别于以体育教育为主要目的的学校体育。社会体育的外延是指其种类,按照参加者的职业可以划分为职工体育、机关干部体育、商人体育、教师体育等;按照参加者的年龄可以划分为婴幼儿体育、青少年体育、中老年体育等;按照地域可以划分为城市体育、农村体育、城镇体育等;按照参加者的动机可以划分为健身体育、康复医疗体育、健美体育、娱乐体育、休闲体育、防卫体育等。“社会体育”一词在英文中似无对应的术语,在日本则运用得较为普遍。在我国“社会体育”这一名词主要用于社会体育指导员、社会体育系、社会体育专业、社会体育指导中心、社会体育指导站等场合。

(二)社会体育的主要特点

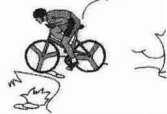
● 1. 健身性与健心性

社会体育最本质的特点,也是社会体育有别于其他文化活动的最显著特征,就是参加者通过身体练习可以达到强身健体、愉悦身心、陶冶情操、交友合群的效果。

● 2. 广泛性与普及性

社会体育的参与人群和学校体育、竞技体育相比具有明显的广泛性特

^① 见国家体育总局群体司编,《社会体育指导员技术等级培训教材(国家级)》,北京:高等教育出版社,2003



点。它可以涉及不同职业、不同地域、不同民族及多个年龄段的人群。普及性是指社会体育的一个主要目的就是向社会公民普及体育文化。

● 3. 余暇性与自主性

社会体育是人们在工作、学习、饮食、睡眠和家务劳动等活动之余可以自由支配的时间里进行的一种活动。而且,人们总是根据个人的爱好和自身条件有选择性地参加体育活动,没有被强迫的因素在内。

● 4. 多样性与灵活性

社会体育的工作原则就是因地而易、因时而易、因人而易,采取灵活多样的工作方式,提供丰富多彩的体育活动,满足人们不同的体育需求。

● 5. 时代性和永恒性

不同时代的政治、经济、文化、教育等的发展方向和水平决定了不同时代社会体育的发展方向与内容、规模和水平。人类社会越进步,人类对体育的需求就越强烈。这也就决定了社会体育将伴随着人类的存在而永远存在下去。

● 6. 民族性与世界性

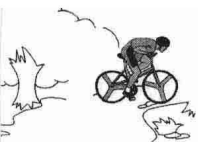
每个民族都有自己独特的文化,其中包含着本民族独特的体育文化。以我国为例,目前已经整理出的汉族体育项目有 301 个,少数民族传统体育项目有 676 个,这些项目的民族风格非常明显。社会体育的民族性并不意味着不同民族的体育形式和内容会互相排斥或互相取代,相反,各民族通过相互交流和学习,必将发展本民族的体育文化,使其更加完善,而通过国际间的体育交流和学习,最终将构成世界体育文化宝库,为整个人类社会服务。

(三) 社会体育的要素

构成社会体育的基本要素有人、财、物、时间、空间、信息和管理等。

● 1. 人的要素

在社会体育领域,人的要素有两个含义,一是社会体育参与者,二是社会体育的组织管理者。社会体育参与者的体育需要和体育价值观念是至关重要的因素,因为他们的需要和价值观决定了他们参与社会体育的积极性和自觉性以及在活动中的具体表现。



社会体育的组织管理者的素质决定着社会体育的整体水平,他们对社会体育的认识程度以及业务能力都会对其产生重要的影响。

● 2. 时间要素

空闲时间是人们参加社会体育活动的前提条件。社会成员消耗在工作、学习、家务劳动的时间越多,参加社会体育活动的时间和机会就越少。随着社会的发展,人们的空闲时间越来越长、越来越集中,人们参与体育活动,健康、积极地支配余暇时间的机会也就越来越多了。

● 3. 空间要素

开展社会体育的空间条件,是社会体育生存与发展的重要条件。

在拥挤的现代城市里,人们参与社会体育活动的空间越来越狭小,在城市建设与发展过程中必须给社会体育留出必要的空间,修建适合不同人群的体育场馆,增加各种体育设施。据调查认为,服务于大众的体育活动场所与家庭的距离一般不要超过 15 min 路程。目前,我国这类场地设施比较缺少,有 70.6% 的城乡居民还是在自家庭院、公路街道等非正规体育场所锻炼身体,人均文体活动面积大大低于日本、德国等发达国家的平均水平,远远不能满足社会体育发展日益增长的需求。因此,必须多渠道筹措资金,加大对社区体育场地设施的投入。

● 4. 财的要素

社会体育的开展是一个消耗社会财富的过程,因此必须要有资金的投入。社会体育的投入资金有两种来源:一是将社会体育作为一种公共产品,由政府从税收和公民“微笑纳税”的体育彩票公益金中拨付;二是社会体育参与者的消费投入,如接受体育健身指导的指导费,社会体育指导员开具“运动处方”的诊治费,健身健美的培训费,参加单项体育俱乐部的会员费,场地器材的租赁费,等等。

● 5. 物的要素

社会体育的开展必须具备一定的物质条件。如身体锻炼消耗体力,需要补充营养,运动时需要的服装鞋帽以及运动场地设施、运动器材等。



● 6. 信息要素

社会体育的信息要素的内容十分广泛,体育锻炼的科普知识、社会体育的管理经验、社会体育的新闻报道、政府关于社会体育的方针政策 and 法规制度以及社会体育科研成果等,都是信息的表现形式。

● 7. 管理要素

社会体育不是一种个人行为,它具有显著的社会性,因此管理是社会体育的必要因素。其管理表现在对具体活动的组织、协调、监督、指导等方面,即有效地发挥上述6种要素的综合效用,如对信息的筛选、对社群组织及活动的监督和协调、加强对财与物的使用的预算和审查等,利用有限的物质条件和时间条件追求最大效益。在我国,社会体育是由各级政府直接管理的,群众组织、社会团体、基层单位也可参与管理。我国《体育法》规定:“国家鼓励企业事业组织、社会团体和公民兴办和支持体育事业”,“地方各级人民政府应当为公民参加社会体育活动创造必要的条件,支持、扶助群众性体育活动的开展”。

(四) 社会体育的地位与功能

● 1. 社会体育的地位

社会体育的地位可以概括为:社会体育是一个国家体育事业的重要组成部分,其发展水平是衡量一个国家体育发展水平的重要标志。它是一种面向社会全体成员的社会文化现象,是社会发展的主要内容和社会进步的标志之一。

● 2. 社会体育的功能

(1) 健身、健心功能。社会体育的健身功能是通过经常性的、科学合理的身体锻炼的效果表现出来的。社会体育可以改善和提高参与者中枢神经系统的机能,使人头脑清醒、思维敏捷;可以促进青少年的生长发育,提高其运动能力;可以促进人体各器官功能的改善和提高;可以提高人体的适应能力、免疫力和避免外界伤害的能力,达到防病治病,延年益寿的效果;等等。

社会体育的健心功能主要体现在:可以使人获得积极乐观的情绪体验,从而达到心情舒畅、精神愉快的效果;可以调节人的心理状态,使人朝气蓬勃、充满活力;可以使人得到心理上的满足,增强自信心和自豪感;有助于形