

国家级、一级

社会体育指导员 培训教材(试用)

SHEHUI TIYU ZHIDAOYUAN

PEIXUN JIAOCAI

国家体委 群众体育司组织编审

天津人民出版社

TIANJINRENMIN CHUBANSHE

国家级·一级

社会体育指导员培训教材

(试 用)

国家体委群众体育司组织编审

主 编 朱 琮 高铭鼎

副主编 董新光 于善旭

天津人民出版社

国家级、一级
社会体育指导员培训教材（试用）

※

天津人民出版社出版
（天津市张自忠路 189 号）
河北省霸州市印刷厂印刷

※

787×1092 毫米 32 开本 印张 16.5 千字 36.7

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷

印数：1—6000

ISBN 7—201—03286—0/G·1340

定 价：16.00 元

社会体育指导员培训教材审定委员会

主 任：邱玉才

副主任：李 骝

顾 问：李 铭

委 员：（按姓氏笔划为序）

刘 晖 余学锋 陈家琦 晓 敏

曹湘君 谢亚龙 熊斗寅

社会体育指导员培训教材编辑委员会

（按姓氏笔划为序）

丁明娟	于善旭	王天武	王和平	王昭娜	卢元镇
田 野	刘 玉	刘明宇	刘绍曾	李伟听	李春贵
李家新	李彦生	李卫菊	朱 琼	朱兴柏	汪义兴
汪林彩	苏连勇	杨俊周	邱 汝	张力为	张振兵
张震南	林 远	林洪明	周佛锦	赵玉仁	胡学骞
姚学文	姚毓武	高铭鼎	秦椿林	格桑达瓦	
热西提	徐焕成	徐建亭	商 波	黄少连	黄耕培
曾霭和	董新光	景永魁	廖启凡	霍旭中	

编写说明

根据国家体委颁布的《社会体育指导员技术等级制度》中关于社会体育指导员“申请授予技术等级称号或晋升上一等级称号者均应参加相应级别的业务培训，考核合格”的规定和《实施〈社会体育指导员技术等级制度〉的意见》中“国家体委组织编写或指定编写全国通用的培训教材”的要求，依照《社会体育指导员培训大纲(试用)》确定的培训专题及其讲授要点，我司组织部分从事体育行政工作和体育教育工作的同志，编写了这套《社会体育指导员培训教材(试用)》。教材共分二册，为三级、二级社会体育指导员和一级、国家级社会体育指导员分别使用。本册教材包括一级、国家级社会体育指导员共学部分和分级单学部分以及供自定教材选用的部分。(已在目录中注明)

本教材由朱琼、李铭、高铭鼎、邱汝、董新光、于善旭、苏连勇研究提出编写方案，天津体育学院社会体育科研所承担了编写的具体组织，邱汝、苏连勇、邵淑月做了大量的编写和出版的组织联络工作。参加本册教材编写的人员及其分工是：第一讲：于善旭；第二讲：朱琼；第三讲：于善旭；第四讲：卢元镇；第五讲：田野、张一兵、黄耕培；第六讲：张力为、毛志雄；第七讲：秦椿林、袁旦；第八讲：景永魁；第九讲：卢元镇；第十讲：卢晓梅；第十一讲：王延鹏；第十二讲：张为桥；第十三讲：董新光；第十四讲：姚毓武；第十五讲：刘玉、李彦生；第十六讲：刘玉、李彦生；第十七讲：卢元镇；第十八讲：李宗浩；第十九讲：王忠山。

全册教材由高铭鼎、董新光、于善旭、姚毓武、李卫菊修

改审编，朱琼、高铭鼎定稿，并经国家体委社会体育指导员教材审定委员会成员分别审核，最后由审定委员会集体审定通过，作为 1995—1998 年全国通用的社会体育指导员试用培训教材。

社会体育指导员培训工作及其教材的编写是一项新开展的工作，需要在实践中不断探索，逐步总结提高。基于培训对象为未受过体育专业教育、多数未达大学文化程度，并是业余、兼职从事社会体育工作的人员，本教材突破系统专业知识体系的一般模式，采取专题讲座的方法，以提高社会体育指导员的理论知识水平和实践工作能力为目的，以社会体育指导工作的应知应会为基本内容，力求做到知识性与实用性的统一，尽量符合广大社会体育指导员的现实状况和实际需要。由于编写此类教材尚属首次，缺乏经验，并为解决培训急需仓促成稿，肯定在内容编排和写作质量上有许多不足之处，请各地在使用中提出意见，以在今后的编写中不断修改完善。

国家体委群众体育司

再 版 说 明

为了给社会体育指导培训工作提供便利,同时也方便社会体育指导员阅读,经国家体育总局群众体育司同意,将原国家体委群众体育司组织编审的《社会体育指导员培训教材(补充教材)》的全部内容,并入《社会体育指导员培训教材(试用)》。

特此说明。

编 者

1998年12月

目 录

第一讲 《社会体育指导员技术等级制度》	(1)
第一节 《制度》的建立与意义	(1)
第二节 《制度》的主要内容	(3)
第三节 一级社会体育指导员的具体条件与要求 * *	
.....	(10)
第四节 国家级社会体育指导员的具体条件与要求 *	
.....	(14)
第二讲 我国群众体育的改革与发展	(19)
第一节 我国的群众体育	(19)
第二节 全民健身计划纲要	(26)
第三节 全民健身一二一工程	(30)
第四节 我国群众体育的奋斗目标 *	(32)
第三讲 我国社会体育法规制度	(34)
第一节 体育法制与社会体育法规制度	(34)
第二节 我国现行社会体育法规制度的主要内容 ...	(37)
第三节 社会体育工作的有关法规知识 *	(40)
第四讲 社会体育与社会发展	(46)
第一节 社会体育概述	(46)
第二节 社会体育与社会发展	(48)
第三节 我国社会体育的发展趋势 *	(59)
第四节 社会体育与社会现代化 *	(61)
第五讲 体育保健与运动处方	(66)
第一节 人体运动能力的生理基础和提高运动能力的 方法	(66)

第二节	体育锻炼的科学安排	(76)
第三节	体育锻炼效果的生理评定	(88)
第四节	运动处方的涵义、内容与制定方法	(95)
第五节	老年人生理特点与体育锻炼 *	(99)
第六节	女子特殊时期的生理特点与体育锻炼 *	(102)
第七节	肥胖与保健 *	(106)
第八节	运动处方中的诊断检查与运动安排 *	(110)
第六讲	体育锻炼者的心理特点与心理保健	(116)
第一节	体育锻炼者的心理特点	(116)
第二节	影响参加体育锻炼的心理因素	(123)
第三节	心理健康及其影响因素 *	(130)
第四节	体育锻炼与心理健康 *	(135)
第七讲	社会体育管理的原则、职能与方法	(142)
第一节	社会体育管理的概念与特点	(142)
第二节	社会体育管理的原则	(145)
第三节	社会体育管理的基本职能	(150)
第四节	社会体育管理的方法 *	(159)
第八讲	大中型群众体育活动和比赛的组织	(163)
第一节	大中型群众体育活动和比赛的涵义与环节	(163)
第二节	大中型群众体育活动的发动、组织与实施	(165)
第三节	大中型群众体育活动的计划与安排	(169)
第四节	大中型群众体育比赛的工作特点 *	(175)
第九讲	社会体育工作的规划	(179)
第一节	制定社会体育工作规划的意义	(179)

第二节	制定社会体育工作规划的依据·····	(181)
第三节	社会体育工作规划的内容·····	(183)
第四节	制定社会体育工作规划的程序 * ·····	(188)
第十讲	社会体育产业的经营与开发·····	(191)
第一节	体育产业经营开发的涵义与意义·····	(191)
第二节	社会体育经营开发的要素与过程·····	(197)
第三节	社会体育产业经营开发的决策·····	(201)
第四节	经营开发活动中基本的工商税务管理知识 ·····	(206)
第五节	社会体育产业的发展目标与对策 * ·····	(209)
第十一讲	田径运动会的组织与编排·····	(212)
第一节	田径运动会的筹备组织工作·····	(212)
第二节	田径运动会秩序册的内容和编排·····	(216)
第三节	比赛会场、场地及器材的准备与安排·····	(231)
第四节	举办大型田径运动会的注意事项 * ·····	(232)
第十二讲	拳、操、功、舞和趣味项目的创编与运动会 组织·····	(240)
第一节	拳、操、功、舞和趣味运动项目的活动与竞赛 组织·····	(240)
第二节	太极拳及其竞赛组织编排与裁判·····	(243)
第三节	健美操、健身舞及其竞赛组织与裁判·····	(251)
第四节	气功及其活动的组织·····	(255)
第五节	趣味运动项目及其竞赛的组织与裁判·····	(256)
第六节	健美操与趣味运动项目的创编原则与方法 * ·····	(260)
第十三讲	基层运动队的训练与安排·····	(265)
第一节	运动训练概述·····	(265)

第二节	运动训练计划的基本内容和制定步骤·····	(270)
第三节	短期训练计划制定与安排·····	(273)
第四节	比赛的准备与临场指挥·····	(279)
第五节	全年训练计划制定与安排 * ·····	(281)
第十四讲	常用健身方法·····	(288)
第一节	太极拳、太极剑·····	(288)
第二节	体育气功·····	(291)
第三节	跑步·····	(294)
第四节	健美操·····	(296)
第五节	健身舞·····	(299)
第六节	门球运动·····	(301)
第七节	地掷球运动·····	(304)
第八节	垂钓·····	(306)
第九节	家用健身器·····	(309)
第十五讲	社会体育调查研究的基本方法 * * ·····	(312)
第一节	访问调查法和问卷调查法·····	(312)
第二节	调查报告的写作方法·····	(320)
第三节	简易统计方法·····	(322)
第十六讲	社会体育科学研究的基本方法 * ·····	(333)
第一节	科学研究的基本方法·····	(333)
第二节	科研论文的撰写方法·····	(342)
第三节	基本统计方法·····	(345)
第十七讲	国外社会体育现状与发展 * ·····	(360)
第一节	工业发达国家社会体育发展现状·····	(360)
第二节	工业发达国家社会体育发展的基本原因 ·····	(363)
第三节	工业发达国家发展社会体育的基本经验	

.....	(369)
第十八讲 社会体育中的公共关系 #	(376)
第一节 公共关系概述	(376)
第二节 社会体育工作中公共关系的主要职能	(381)
第三节 社会体育公共关系的主要手段	(385)
第四节 社会体育公共关系的社交	(387)
第十九讲 体育锻炼与营养 #	(391)
第一节 营养与健康	(391)
第二节 体育锻炼与合理营养	(396)
第三节 儿童少年和老人体育锻炼中的营养问题	(400)

补充教材

第二十讲 《中华人民共和国体育法》概述	(409)
第一节 《体育法》的地位与意义	(409)
第二节 《体育法》的主要内容	(415)
第三节 《体育法》对社会体育的基本规定	(422)
第四节 学习宣传和贯彻执行《体育法》	(434)
第二十一讲 《全民健身计划纲要》概述	(439)
第一节 实施《纲要》的目的和意义	(439)
第二节 《纲要》的基本内容	(444)
第三节 《纲要》的基本精神和主要特点	(460)
第四节 “全民健身一二一工程”	(465)
第五节 提高认识,发挥作用,宣传落实好《纲要》	(469)
第二十二讲 社会体育指导员道德	(475)
第一节 社会体育指导员道德及其作用	(475)

第二节 社会体育指导员道德原则与道德规范…… (482)

第三节 社会体育指导员道德修养…………… (490)

附录

1. 中华人民共和国体育法 …………… (499)

2. 全民健身计划纲要 …………… (506)

3. 社会体育指导员技术等级制度 …………… (511)

注：* 为二级社会体育指导员单学部分；

* * 为三级社会体育指导员单学部分；

其余为两级社会体育指导员共学部分。

第一讲 《社会体育指导员技术等级制度》

第一节 《制度》的建立与意义

《社会体育指导员技术等级制度》(以下简称《制度》)作为直接关系到广大社会体育指导员日常工作和切身利益的专门法规制度,是伴随着我国社会体育不断发展和改革日益深化而逐步建立的。《制度》的有效实施,对于推动我国社会体育的进一步发展,有着极其重要的意义。

一、《制度》的建立

(一) 社会体育发展的客观需要

当今,广大群众踊跃参加的社会体育已经成为体育的一大潮流,在世界各国蓬勃兴起。社会体育越是广泛深入地开展,有组织的群众健身活动就越普遍,人们对科学锻炼的要求就越强烈。为群众健身提供科学指导和技术服务的社会体育指导员,与场地设施和法规制度一起,被称为发展社会体育的三大支撑条件。目前,许多国家都有着数量庞大的群众性体育俱乐部,为数众多的社会体育指导人员成为俱乐部中直接为广大群众服务的工作骨干。一些国家十分重视建立和培养社会体育指导员队伍的工作,有的已制定了有关的法规制度。如日本,不但在《体育振兴法》中设有社会体育指导员的专门规定,还单独发布了《社会体育指导员知识、技能审查事业认定的规定》。

在我国社会体育的不断发展中,全国城乡各地涌现出大批热心为群众健身默默奉献的社会体育指导员。同时,社会体育

发展水平的进一步提高，也需要不断鼓励社会体育指导员积极从事社会体育工作，加强这支队伍的建设与管理。广大社会体育工作者和有关的体育科学研究，都在呼吁尽快建立相关的制度。

（二）《制度》的提出与制定

国家体委在领导体育改革的过程中，对社会体育组织和队伍的建设日益重视。1986年，《国家体委关于体育体制改革的决定》中，正式提出了试行评定社会体育指导员称号的问题。其后，明确将“国家实施社会体育指导员技术等级制度”写入《中华人民共和国体育法（草案）》。1991年，国家体委设立了《社会体育指导员技术等级制度的研究》软科学研究项目，在广泛听取广大社会体育指导员的意见和建议，总结实践经验和反复调研论证的基础上，顺利完成了拟订工作。1993年12月4日，国家体委以第19号令发布了《制度》，自1994年6月10日起施行。接着，为了保证《制度》的有效实施，国家体委又分别发出《关于下发〈制度〉的通知》、《实施〈制度〉的意见》、《社会体育指导员培训大纲》等文件。

二、《制度》的性质与意义

（一）《制度》的性质

《制度》是进行社会体育工作管理的一项具体法规制度。它作为我国的一部体育法规文件，属于国家体委在体育行业管理范围内对社会体育工作队伍建设方面的工作作出比较具体规定的国务院体育部门规章。《制度》作为我国的一项基本体育制度，是面向广大社会体育工作者的非职务性的资格认定制度。它不同于教练员等专业技术职务制度，而类似于运动员、裁判员等技术等级称号制度。鉴于目前的社会体育指导员中，绝大多数是业余、兼职甚至是离退工作岗位后从事社会体育工作，不存

在技术称号与岗位、工资直接挂钩的问题，而是通过专门化的评审，授予一定的技术等级称号，从而获得由国家认定的社会体育指导水平的资格。任何人，不论他的职业、职务、身体如何，只要从事社会体育工作，符合条件，并能够履行社会体育指导员的职责，都可以申请并获得社会体育指导员技术等级称号。

（二）建立《制度》的重要意义

《制度》是适应和满足社会体育改革与发展多方面需要的产物，对于推动社会体育的进一步发展有着重要的意义。

随着体育社会化的发展和参加锻炼的群众日益被组织起来，社会体育指导员已成为对其发挥工作骨干作用的重要力量，建立《制度》将是促进社会体育社会化，实现全民健身的有力保证；社会体育科学化的要求，使社会体育指导员应成为具有较高标准的专业技术人员，《制度》将督促社会体育指导员具备较高的专业素质，实现科学指导；适应社会主义市场经济体制的体育改革，使社会体育的一部分工作已经或将不断进入市场，需要《制度》等来规范社会体育指导员的经济行为，促进体育产业的发展；社会体育指导员队伍需要进一步扩大数量，提高质量，不断调动和发挥他们的积极性，《制度》将确立社会体育指导员的社会地位，保障这支队伍的巩固与发展；我国社会体育工作者管理法规长期处于空白状态，影响着国家的规范管理，建立《制度》对于完善我国的体育法规制度体系，加强体育法制建设也有着重要的意义。

第二节 《制度》的主要内容

一、社会体育指导员的作用和职责

（一）社会体育指导员的地位和作用

《制度》在第一条就指出：“社会体育指导员是发展我国体育事业，增进公民身心健康，提高生活质量，建设社会主义精神文明的一支重要力量。”这既是对社会体育指导员地位的明确肯定，也是对他们的作用的充分概括。社会体育指导员是我国体育工作者队伍中的重要成员，是促进体育发展和社会进步的重要力量。广大社会体育指导员以自己的勤奋努力，积极开展群众健身活动，广泛进行现代体育观念的传播和科学健身知识的普及，不但通过逐步提高社会体育发展水平而推动体育事业的全面发展，直接增进群众的体质与健康，而且有利于在全社会不断建立科学文明健康的生活方式和提高生活质量，同时对于群众陶冶情操，增进友谊，提高文化修养，树立道德新风，促进社会主义精神文明建设等，都发挥着重要的作用。

（二）社会体育指导员的工作职责

《制度》对社会体育指导员地位和作用的肯定与明确，同时也表明了社会体育指导员对发展我国社会体育事业负有重要的责任。社会体育指导员应面向广大群众的实际需要，开展各种社会体育指导工作，坚持直接而经常地为群众健身服务。社会体育指导员应履行的具体工作职责是：采取各种方式方法，调动群众的体育活动积极性，提高群众自觉锻炼的意识，组织和带领群众积极开展各种健身活动；积极宣传科学健身知识，认真进行科学健身的指导服务，有效提高群众的健身锻炼效果；对群众进行合理体育消费和健身投资的正确引导与有效帮助，促进体育产业与体育市场的健康发展。

二、社会体育指导员的条件与素质

（一）社会体育指导员的基本条件

基本条件是对各级社会体育指导员最基本的共同要求。基