

体育硕士专业学位研究 生社会实践指导用书

陈振勇 主编



电子科技大学出版社



体育硕士专业学位研究生指导丛书

体育硕士 专业学位研究生 社会实践指导用书

TIYU SHUOSHI

ZHUANYE XUEWEI YANJIUSHENG
SHEHUI SHIJIAN ZHIDAO YONGSHU

总主编 霍 红

主 编 陈振勇

副主编 蒋玲玲 杨 洋

王洪坤 刘 香



电子科技大学出版社

图书在版编目（CIP）数据

体育硕士专业学位研究生社会实践指导用书 / 陈振
勇主编. —成都：电子科技大学出版社，2014.3
ISBN 978-7-5647-2237-1

I. ①体… II. ①陈… III. ①体育理论—研究生—教
学参考资料 IV. ①G80

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 031932 号

体育硕士专业学位研究生指导丛书

体育硕士专业学位研究生社会实践指导用书

总主编 霍 红

主 编 陈振勇

副主编 蒋玲玲 杨 洋

王洪琬 刘 香

出 版： 电子科技大学出版社（成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦
邮编：610051）

策划编辑： 谢应成

责任编辑： 谢应成

主 页： www.uestcp.com.cn

电子邮箱： uestcp@uestcp.com.cn

发 行： 新华书店经销

印 刷： 成都创新包装印刷厂

成品尺寸： 165mm×235mm 印张 11 字数 192 千字

版 次： 2014 年 3 月第一版

印 次： 2014 年 3 月第一次印刷

书 号： ISBN 978-7-5647-2237-1

定 价： 28.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话：028-83202463；本社邮购电话：028-83201495。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误，请寄回印刷厂调换。



目 录

第一章 体育硕士专业学位研究生社会实践准备工作.....	1
第一节 体育硕士专业学位研究生社会实践的形式和内容.....	1
一、体育教学领域实践的形式和内容.....	1
二、运动训练领域实践的形式和内容.....	4
三、社会体育指导领域实践的形式和内容.....	5
四、其他社会实践形式.....	6
第二节 体育硕士专业学位研究生社会实践应具备的基本能力.....	6
一、专业实践能力.....	6
二、学习创新能力.....	11
三、分析规划能力.....	15
第二章 体育硕士专业学位研究生社会实践操作.....	20
第一节 学校体育教学领域实践.....	20
一、学校体育教学的基本方法和技巧.....	20
二、学校体育教学的教案展示与补充说明.....	28
第二节 运动训练领域实践.....	40
一、加强运动训练实践中综合能力的培养.....	41
二、熟悉运动队中工作人员的关系与职能.....	42
三、掌握运动训练的内容及方法.....	44
四、不同运动训练代表队中应注意的问题与解决方法.....	46
案例展示.....	57
第三节 社会体育指导领域实践.....	68
一、社会体育指导员概述.....	69
二、如何做好俱乐部体育指导.....	71
三、如何做好社区体育指导.....	78
四、如何做好站点体育指导.....	85

第三章 如何撰写社会实践报告	90
第一节 社会实践报告的内容和要求	90
一、社会实践报告的内容	90
二、社会实践报告的要求	97
第二节 体育社会实践报告的写作技巧与方法	99
一、撰写体育社会实践报告标题的技巧与方法	99
二、撰写体育社会实践报告的表达形式	100
三、撰写体育社会实践报告内容的技巧与方法	102
第三节 社会实践报告的个案展示与说明	113
一、××中学体育教学实习报告的展示与说明	114
二、××学校体育教学发展现状调查报告的展示与说明	118
三、××俱乐部实习报告的展示与说明	122
四、××市业余体校武术套路代表队运动训练实践报告的 展示与说明	124
第四章 研究生在社会实践中需要注意的几个问题	127
第一节 收集和整理好社会实践中的各种资料	127
一、资料的概念和分类	127
二、收集和整理资料的原则	129
三、收集资料的方法	129
四、整理资料的方法	134
第二节 理论与实践相结合	136
一、“知行统一”——理论与实践相结合的基础	136
二、“学以致用”——更好地使理论指导于实践	137
三、“力学笃行”——不断反复不断深化实践的过程	139
第三节 处理好与实习单位的人际关系	141
一、社会实践中人际关系的必要性	141
二、处理社会实践中人际关系的基本前提	142
三、社会实践中良好人际关系的构建	143
第四节 完成社会实践返校前的各项手续与工作	151
一、实习总结	151



目 录

二、实习生成绩评定	153
三、实习生离开工作地点前的准备	158
参考文献（专著类）	162
参考文献（期刊类）	164
后 记	166

前 言

在体育硕士专业学位研究生的人才培养体系中，高校作为培育单位，承担了教学计划制定、教学计划实施等人才培养的各项基础工作环节，而社会作为某种意义上的检验单位，则是以检验研究生的专业知识与技能能否被社会接纳为标准。高校与社会的联系与配合是人才培养的核心环节，为使这一过程高效成功的衔接，实战前的“预演”便突显得尤为重要，社会实践的价值亦在于此。

体育硕士专业学位研究生的社会实践具有真实性、创新性、深入性等特点。研究生参与社会实践，目的是将研究生期间学习的专业知识及技能进行转化，在实践中检验自身所学知识。同时，通过社会实践活动，旨在培养研究生的意志品质，丰富研究生的生活经历，提升研究生的综合素质，增强研究生的综合能力。因此，研究生在进行社会实践时，了解和把握社会实践的特点、规律以及社会实践中的方法和注意事项，较好地完成社会实践任务是体育硕士专业学位研究生必须面对的现实问题。本书正是在这一背景下，根据体育硕士专业学位研究生社会实践环节的需要而编写的，以供研究生进行社会实践之用。本书在编纂上有如下特点：

第一，本书是针对体育硕士专业学位研究生如何开展社会实践进行的编写和指导。一方面，介绍了体育硕士专业学位研究生在开展体育类专业实践前应完成的准备工作；另一方面，则是考虑了体育的专业性，为研究生提供了具有针对性的体育实践指导，如体育活动的组织、策划、教学的实际操作案例等。

第二，本书涵盖社会实践的准备、社会实践的具体操作部分以及社会实践的总结。在实践的操作部分以及实践总结中，内容包括具体教学方法的应用以及社会实践报告撰写的具体格式以及案例，对于体育硕士专业学位研究生的社会实践过程具有较强的实用价值。

第三，在目前已出版的社会实践指导用书中，普遍以大学生为主要指导对象，而针对研究生的社会实践指导相对较少。所以，本书的归纳和探讨贴近社会现实、贴近研究生社会实践的实际需要，具有较强的前沿性。

编 者



第一章 体育硕士专业学位研究生 社会实践准备工作

我国《高等教育法》提出：“高等教育的任务是培养具有创新精神和实践能力的高级专门人才，发展科学技术文化，促进社会主义现代化建设。”专业学位研究生的培养是我国为更好地适应社会经济发展，以及社会对于应用型人才的迫切需要而开创的新型教育培养模式。专业学位研究生的培养，标志着学校对于研究生的培养模式开始由学术型人才培养向应用型人才培养的深入拓展。因此，社会实践作为专业学位研究生应用型能力培养的重要环节具有特殊意义。研究生在社会实践开始前，应该为完成社会实践做好充分的准备，包括社会实践的内容、技能结构、心理因素等，为做好社会实践工作奠定坚实的基础。

第一节 体育硕士专业学位研究生社会实践 的形式和内容

体育硕士专业学位研究生社会实践以锻炼研究生的社会适应能力、拓展专业知识为主。针对体育硕士专业学位研究生的实践特点，并根据不同专业领域将社会实践分为：体育教学领域实践、运动训练领域实践、社会体育指导领域实践及其他领域实践等形式。围绕体育硕士专业学位研究生的专业培养目标，社会实践内容应包含体育教学实践、学校运动代表队训练实践、业余体校运动队训练实践、竞技体育代表队训练实践、俱乐部体育指导实践、社区体育指导实践、站点体育指导实践等内容。

一、体育教学领域实践的形式和内容

体育教学领域实践主要指研究生以体育教师的身份投身于中小学、普通高校中，并在体育教学见习和体育教学实习合格后，参与学校体育教学，以促进学生的身体健康、发展学生的身体素质、培养学生思想道德为目的

的实践活动。中小学和普通高校在体育教学目标、培养目的等方面有一定的区别。如中小学体育主要是以培养学生的体育基本能力为目标；而普通高校体育则是以培养学生的终身体育观为目标。因此，研究生在进行体育教学领域实践时，应根据不同的实践环境，实事求是的调整实践的教学内容、方法和手段，以达到科学、理想的教学实践目标。

（一）体育教学见习

从实际情况出发，研究生参与体育教学见习时，改变心态、摆正位置，不仅是作为见习者、更是参与者。体育教学见习主要包括体育教学工作见习、课外体育工作见习和班主任工作见习三种形式。

体育教学工作见习是指研究生通过观摩优秀体育教师的课堂教学以及教学录像，对备课、上课、课外练习等一系列体育教学常规工作有更加清晰的认识，并能够选择和运用适宜的教学原则、教学特点的实践活动。研究生在参加体育教学工作见习的过程中，要充分发挥主观能动性。首先，要转换思想摆正位置，不仅是一名见习者，而且是课的参与者。其次，要充分了解课的主要内容以及上课班级学生的基本情况，还应把握对整堂课的构思以及各环节的整体把握。再次，要带着问题观摩优秀教师的课堂教学。如优秀教师如何确定教学重点、突破难点；优秀教师如何处理教学过程中出现的突发事件；优秀教师如何安排整堂课的相关教学内容；优秀教师如何调动学生的学习积极性、主动性等。

课外体育工作见习是指研究生投身于学校课外体育工作，如早操、课间操、班级组织的集体锻炼、游戏或郊游等，促进学生参与到体育锻炼中的实践活动。研究生参与课外体育工作见习，要求对学校课外体育活动的相关安排计划、内容，实施方法、步骤、措施等有一定的了解；同时，在见习的过程中要边学习边实践——加强体育理论的运用能力、教学工作能力、沟通能力以及工作执行能力的锻炼和培养等。

班主任工作见习是指研究生通过观摩班主任的日常工作，如班主任的工作任务、内容、方法，并完成班主任分配的各项工作任务，从中总结经验教训、学会如何与学生进行沟通、学会如何培养学生班集体意识的实践活动。研究生参加班主任工作见习，要求明确实习任务、目的；同时，要根据自身对班主任工作的内容及意义制定相应的工作实习计划；其次，要对实习班级的具体情况、原班主任的工作情况以及学校对各班级工作要求规定等。



（二）体育教学实习

研究生通过体育教学实习，对自身专业技能与知识进一步了解，并检验体育教学能力的不足之处，对专业实践能力的提高具有重要的意义。体育教学实习主要包括体育教学工作实习、课外体育工作实习和班主任工作实习三种形式。

体育教学工作实习是指研究生通过体育备课、撰写教案、预讲、正式上课、体育课外辅导、学生体育成绩考核等教学工作，初步掌握体育教学工作的基本内容和基本要求，并巩固和提高体育专业知识的实践活动。研究生通过教学工作实习，并在此过程中始终保持认真的态度对待每一件事情、虚心向身边的人求学、保持高度的热情，努力做好这项工作。通过对体育课堂教与学的初步了解和掌握，进而树立正确的思想意识。

课外体育工作实习是指研究生根据所在实习学校的实际情况制定的课外体育活动工作计划，包括对早操、课间操、郊游以及发展学生身心素质的基本操、体育游戏、传统体育项目等体育课外活动参与组织和监督，并促进学生积极参与体育锻炼的实践活动。研究生参加课外体育活动实习，并制定适宜的实习任务、课外体育活动内容，同时还应注意与体育教学工作实习和班主任工作实习的有效配合。

班主任工作实习是指研究生根据自己对所在实习学校的教育方针、教学计划和班级具体情况全面分析的前提下，尽量做到因材施教；注重培养学生高尚的道德情操、服务意识、合作意识、竞争意识，并促进学生全面发展的实践活动。首先，制定适合本班级的班主任实习计划，包括对本班级的总体情况、学生的全面分析以及具体到每天的工作内容及安排；其次，要对学生的个性与共性、特长与兴趣、优点与缺点进行了解，尽量做到因材施教；同时，要避免将精力放到少数优秀学生身上，而忽视大多数学生，或只注意学习成绩而忽略学生道德品质的培养；最后，不仅要培养学生高尚的道德情操，还要培养学生的服务意识、合作意识、竞争意识，促进学生的全面发展。

（三）体育教学实践

中小学体育教学实践是指研究生根据中小学体育教学对象的生理及心理特点，有针对性地运用体育教学方法，达到提高学生体育兴趣、掌握基本体育技能以及促进生长发育等为培养目的的实践活动。

普通高校的体育教学是指研究生投身于以提高学生体育运动常识掌

握、体育活动参与、终身体育观的形成成为目标,并针对中小学体育教学内容的提升和扩展的实践活动。

二、运动训练领域实践的形式和内容

运动训练领域实践是指研究生以教练的身份参与到运动员训练工作中,通过制定运动训练计划、监督执行训练计划,或以助理教练的身份进行见习运动训练等实践工作,达到锻炼自身运动训练能力的实践活动。研究生在参加运动训练领域社会实践时,要有良好的品德修养、端正的思想作风;过硬的专业知识、优秀的业务素质能力,以提高运动员成绩;同时,要辅助、协同好在实习过程中的各类工作关系,并进一步加强从事运动训练工作时所应掌握的各方面的能力。具体的运动训练领域社会实践主要包括:学校运动代表队训练实践、业余体校运动队训练实践以及竞技体育代表队训练实践三个方面。

(一) 学校运动代表队训练实践

随着我国学校体育的快速发展,学校运动代表队成为引领学校体育蓬勃发展的先锋队。目前,中小学运动代表队不仅为促进学校体育活动的开展起到了积极作用,对于培养和输送体育后备人才也奠定了良好基础。研究生在中小学、普通高校体育代表队中的社会实践,主要任务是通过运动队的思想作风建设、训练计划的撰写、运动训练计划的开展以及训练过程中伤害事故的预防,获得运动训练实践经验。

(二) 业余体校运动队训练实践

业余体校是高水平运动员的后备人才培养单位,其训练水平一般高于中小学体育代表队,更具有半专业化的特征。如有一些体校的代表队基本上就是省市代表队的三线比赛队伍,并长期承担着本地区青少年的各类体育比赛任务。研究生业余体校运动队实践是通过调动运动员的训练兴趣、发展个性及潜能、分析运动特点,由此激发运动员的运动能力、思维观察能力的实践活动。

(三) 竞技体育代表队训练实践

竞技体育代表队是具有中国特色的一种体育训练模式。长期以来,竞技体育代表队为我国高水平竞技体育人才的培养以及在国际大赛中取得优异成绩方面作出了积极贡献。目前,我国竞技体育代表队主要存在于



省市体育队、体育局训练基地或者是一些依托高校、俱乐部的专门性训练机构。竞技体育代表队的特点是运动员训练水平较高，并多承担着省市和国内外的重大比赛。因此，研究生在竞技体育代表队的实践中，通常不会以教练员的身份进行运动训练的实际操作，而是通过对其他教练的训练方法、手段等进行观察和总结，并协助主教练各项训练工作及训练队中各项工作的执行的实践活动。

三、社会体育指导领域实践的形式和内容

社会体育指导领域实践是研究生以社会体育指导员的身份，在群众体育中进行体育教学、体育组织以及体育经营管理的实践形式。依据当前社会体育的存在形式，社会体育指导领域社会实践主要包括：俱乐部体育指导、社区体育指导以及站点体育指导三个方面。

（一）俱乐部体育指导实践

俱乐部体育指导实践是研究生社会体育实践中最常见的形式。近年来，随着我国体育市场经济的快速发展，社会上出现了各种类型的体育健身俱乐部。这些健身俱乐部一般锻炼设施较好，为有一定经济收入的社会群体提供了较好的身体锻炼平台。研究生在体育产业化、市场化的环境下运用体育专业知识技能，以俱乐部会员为核心，以提供有偿体育健康服务为主要内容，针对不同会员的健身目的，通过体育指导、体育咨询等形式为客户提供良好的健身娱乐服务。

（二）社区体育指导实践

社区体育指导是群众体育的重要部分。研究生运用体育专业知识技能，在街道组织、居民区管委会、自发性公园和广场等基层社区内，以区域内自然环境和体育设施为物质基础、全体成员为主体，以满足群众的体育学习需求、普及科学体育知识以及提高群众身体素质为目标的实践活动。

（三）站点体育指导实践

站点体育指导是我国社会体育发展的实践创新。为了更好地推动我国群众体育健身的需求和科学指导身体锻炼，相关政府部门依托有条件的地区，如社区、公园、体育场馆等设立了体育锻炼站点。因此，研究生在进行体育站点的社会体育实践活动时，应在政府相关职能部门指示下，进行有计划的体育指导活动；通过体育教学、体育活动及比赛组织，充分拉动

站点辐射区域的体育水平、培养大众的体育兴趣及参与积极性。

四、其他社会实践形式

研究生结合自身所学专业利用专业技术、专业知识去贡献爱心,参与体育科技、体育文化、体育运动“三下乡”活动,参与社区服务、体育慰问演出、各种体育项目推广指导等多种形式的社会义务服务,深入到社会基层之中,发挥自身技术特长参与才艺表演,丰富农村群众的文化生活的实践活动。对于研究生了解社会、提升思想高度、树立正确的道德观、人生观具有重要的实践意义。

第二节 体育硕士专业学位研究生社会实践应具备的基本能力

社会实践基本能力是指研究生进行体育教学领域实践、运动训练领域实践、社会体育指导领域实践所必须具备的基本能力。社会实践是研究生学习理论知识的实际运用和检验。因此,在进行社会实践时,研究生应具备进行社会实践的基本能力,才能有效保障社会实践的顺利实施。研究生社会实践的基本能力主要包括专业实践能力、学习创新能力、分析规划能力以及其他实践能力。

一、专业实践能力

专业实践能力是指研究生在体育实践工作中,依据体育知识理论、专业知识及经验,引导实践对象初步掌握体育理论知识及运动技能、积极参加体育锻炼、促进身心健康发展的综合能力。研究生只有熟练地掌握和运用专业实践技能,才能更好地促进体育实践活动的开展。研究生专业实践能力包括体育专业技术能力、体育教学能力、体育教学设计能力和体育组织管理能力。

(一) 体育专业技术能力

体育专业技术能力是指体育硕士专业学位研究生必须具备的能力之一。从体育各专业来看,无论是体育教学专业、运动训练专业、社会体育指导专业都需掌握相关的体育专业技术。常见的体育专业技术能力如表 1-1 所示。



表 1-1 常见体育专业技术能力

专业技术类型	专业技术名称	专业技术内容
教学能力	教学口令能力	口令下达
	教学讲解能力	描述性讲解、说明性讲解、分解概括性讲解、对比性讲解等
	教学示范能力	完整示范、分解示范、正面示范、侧面示范、镜面示范、背面示范、重点示范等
训练能力	体能训练能力	身体形态训练、力量素质训练、速度素质训练、耐力素质训练、柔韧素质训练、灵敏素质训练等
	技术训练能力	基本技术训练、全面技术训练、高难度技术训练、特长技术训练等
	战术训练能力	战术意识训练、个人战术训练、集体战术训练、战术运用能力训练等
	心理及智能训练	运动心理能力训练、运动智能训练等
组织能力	训练计划组织能力	多年训练计划组织、年度训练计划组织、周课训练计划组织等
管理能力	运动队及其他体育组织的管理能力	思想基础管理、组织保障管理、法规依据管理、经济管理等

（二）体育教学能力

1. 体育教学讲解能力

讲解能力是指研究生按照教学内容合理运用专业术语，并促进学生理解、掌握动作要领，纠正学生错误动作以及表达自我情感的教学能力。在体育教学实践中，常见的讲解能力类型如表 1-2 所示。

2. 体育教学口令能力

口令能力是指研究生作为体育教师必须具备的专业性教学语言的教学能力。在实际教学过程中，研究生通常用口令对学生下达动作指示，研究生常用的下达口令如表 1-3、表 1-4 所示。

表 1-2 常见体育教学讲解能力类型

讲解能力分类依据	讲解能力类型	使用范例
描述性讲解	描述讲解	直腿后滚翻技术动作过程描述
说明性讲解	概念、术语的说明讲解	篮球“走步”概念的说明
	体育项目介绍说明讲解	武术历史的介绍说明
	练习方法说明讲解	循环训练法、重复训练法、超负荷法等训练方法的说明
	功能性说明讲解	常参加体育锻炼有什么好处说明
	教学常规说明讲解	课堂准备部分、基本部分、结束部分常规的说明
分解概括性讲解	分解概括讲解	100 米跑技术分解为起跑、起跑后的加速跑、途中跑、冲刺等过程的讲解
对比性讲解	正误对比讲解	排球正面垫球技术正误对比讲解
	优劣对比讲解	跳高背越式与跨越式技术优劣讲解
	特点对比讲解	篮球进攻、防守技术比较讲解

表 1-3 常用口令下达

口令分类	原地或行进间	口令名称	口令下达事例
短促口令	行进间	立正，蹲下，卧倒等	卧倒
	原地	立正；稍息；集合；解散；报数等	稍息
连续口令	行进间	向左（右，后）转走等	向后转-走
	原地	向左（右、前）看齐；向左（右、后）转；齐步走；跑步走等	向左看-齐 齐步-走
断续口令	原地	第×名，出列； 预备，跑（走、投、跳）等	预备、跑
复合口令	行进间或原地	以 x 为基准，向中看齐； 左（右）后转弯，齐步（跑步）走	右后转弯，跑步-走

表 1-4 常用哨声示意内容

哨声类型	在教学中示意内容	在竞赛中示意内容
（低长声）嘀—	放松，休息	准备
（中长声）嘀—	时间到，下课，轮换	暂停
（高长声）嘀—	集合，准备	犯规，开始，终止等
（两短声）嘀！	提示，注意	违例
（高短声）嘀！	开始，出发	出界，出发，球落地等
（连续短声）嘀嘀……	召集，配合手势指挥	召回，重新组织等
（长短长声）嘀—嘀！嘀-	1-2-1 左-右-左	
（转换声）嘀—嘀	课前准备活动、广播操等转换节数	



3. 体育动作示范能力

动作示范能力是指研究生通过将教材内容转换为直观的动作形象，帮助学生建立正确的动作表象，模仿教师动作进行练习，并完成教学目标的体育教学能力。体育动作示范能力如表 1-5 所示。

表 1-5 常见体育动作示范能力类型

示范能力分类依据	示范能力类型	使用范例
示范动作结构	完整示范	侧向滑步推铅球动作技术，从持球预备姿势、滑步、最后用力阶段到动作完成缓冲的完整动作示范
	分解示范	体操初步教学时，将组合动作分解为几个小组组合动作示范
示范者方向	正面示范	武术马步、仆步等动作示范
	侧面示范	前、后滚翻动作示范
	镜面示范	动作是左右方向，路线相对简单的徒手操等动作示范，如体转运动、体侧运动
	背面示范	艺术体操、武术套路动作示范
示范目的	重点示范	侧向滑步推铅球最后用力阶段是教学重点，要对“蹬、转、撑、送、挺、推、拨”用力顺序重点示范
	慢速示范	足球脚外（内）侧传球时，在做完整示范的同时，还需配合动作要点的讲解再做慢速示范
	正误对比分析	羽毛球发球技术教学时，正确动作与常见错误动作对比示范
示范者身份	教师示范	在新动作教学、复习及纠正等动作时采用
	学生示范	学生配合教师讲解时示范，榜样作用示范

（三）体育教学设计能力

体育教学设计能力是研究生通过分析教学现状、教材内容，确定教学目标、教学策略，选择适应的组织方式和教学方法，形成完整的训练教学计划的能力。体育教学设计如图 1-1 所示。

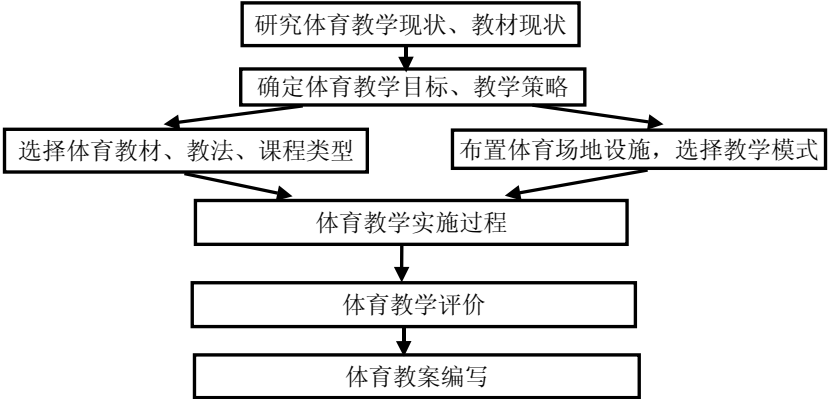


图 1-1 体育教学设计流程图

（四）体育组织管理能力

体育组织管理能力是指研究生在具体的体育实践中，展现的统筹安排能力。组织管理能力对应不同的场景，呈现形式也不尽相同。如对场地器材的合理布局与使用、运动负荷的调节与控制、体育骨干培养的基础等都属于体育组织管理的部分。根据研究生体育实践的不同形式，体育组织管理能力如表 1-6 所示。

表 1-6 常见体育组织管理能力

组织管理能力分类依据	组织管理能力主要内容	使用范例
体育教学	体育课堂	教案具体实施过程
	课外体育活动	早操、课间操等课外体育活动实施过程
	作息時間	协调卫生、营养、预防疾病发生等，并保证学生足够的睡眠、休息和锻炼的实施过程
运动训练	运动员训练	运动员训练方法、手段、各种能力训练的具体实施过程
	运动训练计划	基本训练周、赛前训练周、比赛周的训练计划具体实施过程
	运动训练团队	领导、运动员、队医、科研人员和后勤保障人员的组织协调实施过程
社会体育指导	社会体育组织	俱乐部、社区、站点等社会体育指导组织的组织管理实施过程
	社会体育活动	强身健体类、休闲娱乐类社会体育活动的组织实施过程