



文明行动与精神生活

全民健身

组织活动读本

周丽霞 主编



新疆人民出版社
伊犁人民出版社

文明行动与精神生活

- 全民阅读组织活动读本
- 科学普及组织活动读本
- 全民健身组织活动读本
- 民俗娱乐组织活动读本
- 趣味游戏组织活动读本
- 旅游出行组织活动读本
- 环境保护组织活动读本
- 快乐收藏组织活动读本
- 象棋围棋组织活动读本
- 牌类玩法组织活动读本

我们要建成小康社会，享受小康生活，就要养成文明的道德行为，不断丰富自己的精神世界。常常可以看到旅游行程中诸如随地吐痰、乱写乱画等不文明的行为举止，不仅国内有，而且还有丢丑到国外的。这些根本不是小康生活的具体表现。小康生活包括行为文明建设和精神文明建设。“共享小康生活”之“文明行动与精神生活”读本，主要介绍阅读、科普、健身、娱乐、游戏、旅行、环保、收藏、棋艺、牌艺等内容，是帮助广大人民群众增强文明行为、提高精神生活的最优读本。

责任编辑：李跃声

图文制作： 大华文苑

封面设计： 010-80499628



文明行动与精神生活

全民健身

组织活动读本



ISBN 978-7-5425-1507-0



9 787542 515070 >

定价：29.80元



文明行动与精神生活

全民健身

组织活动读本

周丽霞 主编



新疆人民出版社
伊犁人民出版社

图书在版编目（C I P）数据

全民健身组织活动读本 / 周丽霞主编. -- 奎屯 :
伊犁人民出版社, 2015.8

（文明行动与精神生活）

ISBN 978-7-5425-1507-0

I. ①全… II. ①周… III. ①全民健身—体育活动—
基本知识—中国 IV. ①G812.4

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第200567号

责任编辑：李跃声

封面设计：大华文苑

文明行动与精神生活

全民健身组织活动读本

周丽霞 主编

出版发行



新疆人民出版社

伊犁人民出版社

（新疆奎屯市北京西路28号 833200）

经 销 新华书店
印 刷 唐山新苑印务有限公司
版 次 2015年9月第1次印刷
印 次 2015年9月第1次印刷
开 本 690mm × 960mm 1/16
印 张 9
字 数 100千字
定 价 29.80元

前言

党的十八大报告提出了到2020年全面建成小康社会的宏伟目标。其核心是“全面”，即追求多领域协同发展、不分地域、不让一个人掉队、不断发展的全面小康；其内容是“五位一体”，即建成经济、政治、文化、社会、生态文明的全面小康，是不可分割的有机整体。

小康生活，是广大人民群众梦寐以求的幸福生活；而小康社会，则是我党艰苦奋斗、孜孜追求、一心想为人民群众创造的一种幸福社会。经过全党和全国人民的共同努力，经过三十多年的改革开放，我国人民生活总体上达到了小康水平，我国进入了全面建成小康社会，并加快推进现代化建设的新阶段。党中央提出的全面建成小康社会的奋斗目标、基本任务和总体要求，为全国人民描画了今后的幸福生活，这是全党的共同任务，也是广大人民群众义不容辞的责任。为此，特推出“共享小康生活”系列读物，旨在广大人民群众提高自身素质，共建小康社会，共享小康生活。

要建成小康社会，享受小康生活，首先要过上平安健康的生活。常常可以看到，有些人和家庭因为安全或健康出了问题，导致整个人生和家庭都不幸，因残疾而穷困，因病痛而潦倒，同时也给社会增加了很大负担。还有些人涉黄、涉赌、涉毒、涉黑等，有些人被骗、被盗、被暴力侵害、被传销坑害、被邪教毒害等，从此陷入人生和家庭的不幸。这些都与建成小康社会背道而驰。小康生活就是要把“平安是福，健康是金”的理念转化为现实。“共享小康生活”之“安全预防与平安生活”读本，主要介绍交通出行、用电用火、网络生活、运动锻炼、食品卫生、疾病预防、劳动防护、黄赌毒黑、社会治安及自然灾害等方面的预防知识，悉心告诫，关怀备至，是教导广大人民群众安全每一天、幸福每一刻的最好读本。

要建成小康社会，享受小康生活，就要创造社会新风尚，过上有文化有品位的幸福生活。常常可以看到，有些人吃饱了、穿暖了、有钱了，但仍然过着封建的、落后的、愚昧的、腐败的、丑陋的生活，这不是真正

的幸福生活，不是小康生活的内容。小康生活包括文化内涵的建设，要体现出民风淳朴、文化品位的时代新风貌。“共享小康生活”之“社会新风与文化生活”读本，主要介绍对联与文书写作、谜语与猜谜游戏、岁时与节气知识、民间剪纸与年画、春节与除夕庆祝、元宵节与灯会、清明节与祭祀、端午节与龙舟、中秋节与赏月以及现代婚丧喜庆等文化知识，民风习俗、节日庆祝，与广大人民群众息息相关，是发扬传统、建设时代文化的普及读本。

要建成小康社会，享受小康生活，就要培养健康的兴趣爱好，享受高雅的休闲娱乐生活。常常可以看到，本来应该高雅享受的休闲娱乐，却被有些人搞得庸俗不堪和声色喧嚣，有人有钱就任性，有人得势就放纵，这最终都是腐败堕落的滑梯。这些与小康生活是格格不入的。小康生活包括自身素质的提高和兴趣爱好的培养。“共享小康生活”之“休闲娱乐与健康生活”读本，主要介绍歌咏、器乐、美术、书法、舞蹈、口才、曲艺、戏剧、表演、游艺等知识，是指导广大人民群众培养休闲娱乐爱好的最佳读本。

要建成小康社会，享受小康生活，就要养成文明的道德行为，不断丰富自己的精神世界。常常可以看到旅游行程中诸如随地吐痰、乱写乱画等不文明的行为举止，不仅国内有，而且还有丢丑到国外的。这些根本不是小康生活的具体表现。小康生活包括行为文明建设和精神文明建设。

“共享小康生活”之“休闲娱乐与健康生活”读本，主要介绍阅读、科普、健身、娱乐、游戏、旅行、环保、收藏、棋艺、牌艺等内容，是帮助广大人民群众增强文明行为、提高精神生活的最优读本。

总之，推出本套“共享小康生活”系列读物的目的，是使广大人民群众人人都投身建设小康生活，成为小康社会的建设者，也让广大人民群众人人都能很好地享受小康生活，成为小康生活的享受者，实现2020年全面建成小康社会的宏伟目标。

本套系列读物图文并茂、通俗易懂，非常适合广大读者和有关单位机构用以指导现代家庭、社区以及新农村建设。同时，亦适合各级图书馆收藏和陈列。

编者
2015年7月

目 录

全民健身组织管理

全民健身的概念和意义	2
青年的健身特点和方法	6
中年人的健身措施	16
老年人的科学健身	28

体育锻炼主要项目

田径运动的基本常识	32
球类运动的基本常识	34
体操类运动基本常识	39
水上运动的基本常识	43
冰上运动的基本知识	47
其他类运动项目知识	49

运动锻炼安全常识

运动安全的防范措施	56
运动锻炼的基本常识	61
体育锻炼的安全常识	66

户外运动的安全常识	71
运动伤害防护常识	
田径运动的伤害防护	80
球类运动的伤害防护	88
武术运动的伤害防护	98
体育锻炼前的安全措施	107
体育锻炼中的安全措施	112
运动安全急救常识	
心肺脑复苏的操作方法	118
外伤出血的止血方法	121
运动骨折及固定的方法	126
伤口的包扎止血方法	132
伤员的搬运送医方法	136

全民健身组织管理



全民健身的概念和意义

全民健身的概念

全民健身是指全国人民，不分男女老少，全体人民增强力量、柔韧性，增加耐力，提高协调，控制身体各部分的能力，从而使人民身体强健。旨在全面提高国民体质和健康水平，以青少年和儿童为重点，倡导全民做到每天参加一次以上的体育健身活动，学会两种以上健身方法，每年进行一次体质测



定。从2009年起，国务院批准将每年8月8日设置为“全民健身日”。

全民健身概况

1949年中华人民共和国成立之后，大众体育运动受到政府重视并全面开展起来，而发展最快的时期是在最近10年。1995年6月，国务院颁布《全民健身计划纲要》；同年8月，全国人大常委会通过《中华人民共和国体育法》。此后又有一系列法规和规章相继出台，群众体育和全民健身运动得以沿着健康的轨迹发展。旨在全面提高国民体质和健康水平的“全民健身计划”，以青少年和儿童为重点，倡导全民做到每天参加一次以上的体育健身活动，学会两种以上健身方法，每年进行一次体质测定。

为推动全民健身运动，国家体育总局采取多项措施，期望锻炼身体成为更多人的自觉行动与日常习惯。包括每年一次的“全民健身宣传周”活动在内的一系列有效措施，使“全民健身计划”迅速开展，群众的体育健身意识逐渐增强，体育活动普及程度显著提高。

2014年10月20日，中国政府网公布《国务院关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》，首次从产业角度确认体育产业发展规划。这个意见将“发展体育产业，增加体育产品和服务供给”作为未来中国体育事业发展的目标，提出到2025年体育产业总规模超过5万亿元，并且把全民健身上升为国家战略，提出要抓好潜力产业，以足球、篮球、排球三大球为切入点，推动产业向纵深发展。

全民健身的意义

全民健身，就是全体人员的健身活动，政府制定计划实施全民健身，就是为了推动国民经济的发展，以期提高人们的整体素质和生活质量。

全民健身观念的形成是中国社会发展的现实要求，也是体育运动充分体现其实用价值的具体方式。体育与社会生活有着广泛而密切的联系，体育文化是最具有包容性“全民健身”计划的实施，对我国社会产生重大的综合促进作用。

全民健身的特点

1.大众性

国家把全民健身上升为国家战略，目的是以全国人民的健身活动推动国民经济的发展，最终达到提高人民的整体素质和生活质量的目的。

2.对象性

全民健身实施的对象为全体人民，以青少年儿童为重点。青少年儿童是国家的未来，把青少年儿童作为重点来抓，体现了健身活动的长期性和连续性。

3.科学性

国家在进行全民健身运动的同时，发挥体育科技队伍的骨干作用，建立健全理论体系，挖掘整理传统体育医疗、保健、康复等方面遗产，把群众体育和全民健身作为研究的重点，为群众体育提供方法；同时制定体质测试标准，并根据这些标准制定锻炼的原则和方法，体现了一定的科学性。

实施全民健身的作用

体育与社会、政治、经济和人民的生活等诸多方面都有着广泛而密切的联系，全民健身运动的实施，将会对我国产生巨大的综合促进作用。

全民健身是以体育为手段提高整个中华民族的素质，此举不仅对整个民族的发展，而且对整个人类素质的提高都有着极其重要的意义。我国的经验将对其他国家，特别是发展中国家有重要的借鉴作用。

此外，全民健身将极大的促进我国体育事业的发展，在诸如群体活动内容的完善与创新，体育事业基本要素的结构优化与功能改善，体育知识的普及、体育意识的培养及我国体育理论的发展等方面产生积极影响。

最后，全民健身有利于普及体育知识，增强我国的体育人口，并为竞技体育培养后备人才。

总之，全民健身计划的实施意味着中国体育之船有了一只精度高的新罗盘，它将在21世纪带领拥有14亿人口大国的庞大船队齐头并进，形成国家、社会、个人三者有机结合，单位、社区、家庭共同发展的全民健身新格局。

青年的健身特点和方法

青年是人一生当中最重要的时间段，一是成长发育“黄金期”；二是人生健康储备的“最佳期”。怎样健身已成为非常重要的话题。

青年的特点

生长发育“黄金期”，此时体力精力充沛、脑筋灵活，但缺乏人生经验，也容易产生焦虑和不安；青年人生命力旺盛一般不易生病（慢性病等）。所以年轻人切不可因身体强壮，而忽略了保健原则。

青年的保健原则

培养有规律的生活，学会控制自己的情绪，切忌放纵。

充足的营养。一定要吸收适量的营养，进食营养丰富的食物，如牛奶、鸡蛋、豆浆、鱼、肉、蔬菜、水果等，达到膳食平衡；要培养良好的饮食习惯，决不可偏食。

不要吸烟、酗酒；少吃油腻、辛辣、冷寒食品，多吃水果蔬菜，预防便秘、青春痘等。

青年身体功能处于鼎盛时期。心律、肺活量、骨骼的灵敏度、稳定性及弹性等各方面指标均处于峰值。此时进行任何大

强度的体育锻炼，都能为将来的身体健康储备“能源”。运动最重要的就是保证运动的强度，每次去运动都应出一身大汗，并感到疲劳，但稍事休息后便能得到缓解。由于运动相对剧烈，应注意运动前的暖身，以免拉伤肌肉或韧带。

男性青年脑力劳动者的健身方法

身心特点为身体强健，对生活和工作充满激情。工作效率高，用青春拼事业，因为年轻，容易对健身锻炼掉以轻心，或体育锻炼很难持之以恒。

1. 跑步

(1) 练习方法：先慢跑5~10分钟，身体渐渐发热后，再稍加快速度。时间为15~20分钟、先后共用20~30分钟。跑时动作要放松、自然，呼吸与跑的节奏相配合，一般情况下，跑3~4步一呼，再3~4步一吸，用鼻吸气，用鼻和口呼气。跑动步伐不要过大，以脚后跟先着地再过渡到脚掌，两臂自然屈肘前后摆动。

(2) 要求：每次跑行20~30分钟，每周3~5次。开始第一个月，运动强度可控制在自己最大心率的60%~70%左右，随着耐力的增强可逐渐加大强度，最多不可超过最大心率的80%。

