



# 社会体育指导员

## 农村体育实用手册

鲍其美 潘绍伟 主编



人民体育出版社

# 社会体育指导员

## 农村体育实用手册

鲍其美 潘绍伟 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

社会体育指导员农村体育实用手册 / 鲍其美, 潘绍伟主编. -北京: 人民体育出版社, 2010.6

ISBN 978-7-5009-3897-2

I. ①社… II. ①鲍… ②潘… III. ①农村-体育锻炼-中国-手册 IV. ①G812.42-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 079789 号

\*

人民体育出版社出版发行  
三河兴达印务有限公司印刷  
新华书店经销

\*

850 × 1168 32 开本 9.875 印张 150 千字  
2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

\*

ISBN 978-7-5009-3897-2

定价: 26.00 元

---

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

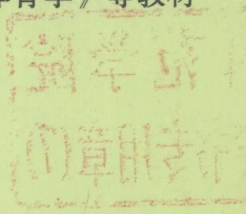
传真: 67151483 邮购: 67118491

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

## 作者简介

鲍其美，现为江苏省淮安市体育局局长，高级教练员，江苏省劳动模范。从事体育工作多年，在群众体育、业余训练、体育竞赛等方面有着丰富的基层工作经验，先后在杂志、报刊和专业学术会议上发表文章50多篇。在2009年实施大学生村干部社会体育指导员工程中，深入农村调研，针对农村缺少体育教材的情况，用创新的理念主编了《社会体育指导员农村体育实用手册》一书。

潘绍伟，现为扬州大学体育学院教授，主持了国家教育科学规划植物教育科学规划课题《建构有机衔接的大中小学体育与健康课程内容体系研究》，著有《学校体育理论与实践探索》、《体育箴言录》，在《体育科学》等学术刊物上发表学术论文近90篇；主编全国体育教育专业统编教材《学校体育学》等教材40部（本）。



# 《社会体育指导员农村体育实用手册》

## 编 委 会

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 顾 问 | 晓 敏 | 殷宝林 | 刘永忠 |     |
| 主 任 | 盛志国 | 高 林 | 朱维宁 | 陆长苏 |
| 副主任 | 江泽清 | 鲍其美 | 刘 立 | 潘绍伟 |

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 主 编 | 鲍其美 | 潘绍伟 |     |     |
| 委 员 | 卞 玉 | 兰国伟 | 缪舒宴 | 徐冲冲 |
|     | 朱 钰 | 王学品 | 王延玮 | 朱海武 |
|     | 周卫东 | 陈 燕 | 颜 军 | 杨卫东 |
|     | 金其贯 | 李 仪 | 郭泰玮 | 傅 健 |
|     | 俞福丽 | 胡耀华 |     |     |

## 推动全民健身 服务广阔天地

我国有 70%的人口在农村，没有亿万农民的身体健康就不会有中华民族的体质健康；没有农村的全民健身就没有真正意义上的全民健身。重视和关心农村体育，就是重视和关心农民群众，就是实现好、发展好广大农民利益的具体体现。重视和关心农村体育，更是建设社会主义新农村和全面建设小康社会的必然要求。

淮安市开展的大学生村官社会体育指导员工程，为加强农村体育组织建设闯出了一条新路子，是解决农村体育的组织者和组织者问题的积极实践。这个工程，为广大农村培养了一批有职务、有任务、有文化的社会体育指导员，应该讲这是开展全民健身志愿服务的创新。

社会体育指导员是全民健身的宣传者、科学健身的指导者、群众体育活动的

组织者、场地设施的维护者，在全民健身体系中发挥着重要的作用。在我国由体育大国向体育强国迈进过程中，群众体育事业的充分发展，社会体育指导员的作用更是举足轻重。因此，我们要加快社会体育指导员队伍建设，迅速提高其规模 and 水平，广泛开展全民健身志愿服务，这也是大力推进全民健身的关键环节之一。

在开展农村体育的实践中，淮安市针对农村缺少体育教材的实际，在调查研究的基础上组织专家和工作在农村第一线的同志共同撰写了《社会体育指导员农村体育实用手册》。这既是为广大农民朋友送去的一份厚礼，也是一项贯彻《全民健身条例》扎实而细致的工作。

《社会体育指导员农村体育实用手册》以提问解疑的方式写就，具有较强的针对性和实用性，内容丰富、通俗易懂。

《手册》分为基础理论、运动知识和科学健身三个篇章，不仅介绍了体育基础知识，还特别介绍了舞龙、舞狮、抖空竹、打腰鼓、划龙舟、抽陀螺、放风筝等众多农民朋友喜欢的体育项目，同时科学

健身知识也有相当的篇幅，全书特点鲜明、新颖实用。

这是一本农村社会体育指导员的工具书，这是一本农民体育锻炼的科普书。衷心希望这本书能在普及健身知识，传授健身方法，开展体育运动，增强农民体质，促进社会和谐等方面发挥积极的作用。

是为序。谨此，向工作在农村一线的社会体育指导员们致以崇高的敬礼！

国家体育总局局长

劉鵬



# 目 录

## 第一章 基本理论篇 ..... (1)

1. 如何当一名合格的社会体育指导员?  
..... (3)
2. 农村体育活动的特点是什么? ..... (5)
3. 如何加强农村体育组织建设? ..... (8)
4. 为什么说劳动不能代替体育? ..... (11)
5. 为什么要从花钱治病到花钱防病?  
..... (13)
6. 为什么不能用加强营养来代替体育锻炼?  
..... (16)
7. 永不“贬值”的投资是什么? ..... (19)
8. 中年人最应该储蓄的是什么? ..... (21)
9. 老年人最好的补药是什么? ..... (24)
10. 如何选择运动项目和获得体育指导?  
..... (27)
11. 什么是健康? 什么是亚健康? ..... (29)
12. 肥胖的原因是什么? ..... (32)
13. 肥胖对健康会有哪些危害? ..... (35)
14. 如何科学进行运动减肥? ..... (38)



|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 15. 怎样才是健康的生活方式? .....      | (41)  |
| 16. 为什么体育锻炼能够增进健康?<br>..... | (44)  |
| 17. 体育健身的作用有哪些? .....       | (46)  |
| <b>第二章 运动知识篇</b> .....      | (49)  |
| 18. 怎样打篮球? .....            | (51)  |
| 19. 怎样打气排球? .....           | (54)  |
| 20. 怎样利用小场地踢足球? .....       | (57)  |
| 21. 怎样打门球? .....            | (60)  |
| 22. 怎样创造条件练习打乒乓球? .....     | (65)  |
| 23. 怎样打羽毛球? .....           | (68)  |
| 24. 怎样打柔力球? .....           | (71)  |
| 25. 怎样练习健身球? .....          | (74)  |
| 26. 怎样在家中进行体育锻炼? .....      | (78)  |
| 27. 怎样练习太极拳? .....          | (82)  |
| 28. 怎样练习太极剑? .....          | (87)  |
| 29. 怎样练习木兰拳? .....          | (89)  |
| 30. 怎样练习五禽戏? .....          | (92)  |
| 31. 怎样练习六字诀? .....          | (97)  |
| 32. 怎样练习八段锦? .....          | (101) |
| 33. 怎样打腰鼓? .....            | (103) |
| 34. 怎样扭秧歌? .....            | (107) |
| 35. 怎样放风筝? .....            | (110) |
| 36. 怎样抖空竹? .....            | (114) |



|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 37. 怎样拔河? .....               | (118) |
| 38. 怎样举石锁? .....              | (120) |
| 39. 怎样舞龙? .....               | (123) |
| 40. 怎样舞狮? .....               | (126) |
| 41. 怎样划龙舟? .....              | (129) |
| 42. 怎样进行斗鸡? .....             | (132) |
| 43. 怎样跳格子? .....              | (134) |
| 44. 怎样抽陀螺? .....              | (136) |
| 45. 怎样打台球? .....              | (139) |
| 46. 怎样打莲湘? .....              | (144) |
| 47. 怎样利用自行车锻炼身体? .....        | (146) |
| 48. 在农村自然河流中游泳应注意什么?<br>..... | (149) |
| 49. 怎样在野外河流钓鱼? .....          | (153) |
| 50. 怎样进行击准性游戏? .....          | (157) |
| 51. 怎样踢毽子? .....              | (160) |
| 52. 怎样推铁环? .....              | (162) |
| 53. 怎样进行趣味性游戏? .....          | (165) |
| 54. 怎样观赏电视中高水平的球类比赛?<br>..... | (168) |
| 55. 怎样利用广场溜旱冰? .....          | (171) |
| 56. 怎样跳好健美操? .....            | (174) |
| 57. 怎样跳扇子舞? .....             | (177) |
| 58. 怎样跳绳? .....               | (179) |

## 目 录



第三章 科学健身篇 ..... (183)

59. 锻炼效果和运动量有什么关系?  
..... (185)
60. 怎样掌握体育锻炼的运动量? ..... (186)
61. 怎样正确测量与评价自己的心率?  
..... (188)
62. 怎样根据体型选择适当的锻炼方式?  
..... (189)
63. “饭后百步走”有益于健康吗?  
..... (191)
64. 为什么锻炼不能“三天打鱼, 两天晒网”?  
..... (193)
65. 怎样才能持之以恒坚持健身锻炼?  
..... (195)
66. 为什么酒后不宜参加体育锻炼?  
..... (197)
67. 怎样选择运动服? ..... (199)
68. 中老年人适合选择哪些运动项目?  
..... (201)
69. 中老年人怎样进行体育锻炼? ..... (204)
70. 妇女参加体育锻炼对身体有什么好处?  
..... (207)
71. 妇女月经期也可以参加体育锻炼吗?  
..... (208)



|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 72. 妇女妊娠期怎样进行体育锻炼？      | (210) |
| 73. 妇女更年期怎样进行体育锻炼？      | (212) |
| 74. 胃下垂患者能参加剧烈运动吗？      | (214) |
| 75. 心脏病患者怎样进行体育锻炼？      | (216) |
| 76. 糖尿病患者怎样进行体育锻炼？      | (219) |
| 77. 高血压患者怎样科学锻炼？        | (222) |
| 78. 癌症患者怎样进行体育锻炼？       | (224) |
| 79. 肩周炎患者怎样进行体育锻炼？      | (226) |
| 80. 腰肌劳损患者怎样进行体育锻炼？     | (228) |
| 81. 颈椎病患者怎样进行体育锻炼？      | (231) |
| 82. 怎样安全地进行体育运动？        | (233) |
| 83. 怎样选择健身器械？           | (235) |
| 84. 怎样因人、因时、因地制宜进行体育锻炼？ | (237) |
| 85. 春季怎样科学锻炼？           | (239) |



|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| 86. 夏季怎样科学锻炼? .....             | (241) |
| 87. 秋季怎样科学锻炼? .....             | (243) |
| 88. 冬季怎样科学锻炼? .....             | (245) |
| 89. 怎样锻炼才能使身体得到全面发展?<br>.....   | (248) |
| 90. 长时间打麻将有哪些坏处? .....          | (250) |
| 91. 为什么运动后感觉神清气爽? .....         | (251) |
| 92. 为什么体育运动能缓解焦虑不安的情绪?<br>..... | (253) |
| 93. 为什么要做准备活动? .....            | (255) |
| 94. 怎样做运动前的准备活动? .....          | (256) |
| 95. 为什么运动后要做整理活动?<br>.....      | (258) |
| 96. 什么是“极点”和“第二次呼吸”?<br>.....   | (260) |
| 97. 为什么运动的时间长了就会疲劳?<br>.....    | (262) |
| 98. 体育锻炼后怎样尽快消除疲劳?<br>.....     | (264) |
| 99. 怎样预防运动伤害的发生? .....          | (266) |
| 100. 如何利用健身路径进行锻炼?<br>.....     | (268) |
| 附 录 .....                       | (271) |
| 中华人民共和国体育法 .....                | (273) |

|                                                                  |       |
|------------------------------------------------------------------|-------|
| 中华人民共和国国务院令 .....                                                | (283) |
| 全民健身条例 .....                                                     | (284) |
| 保障公民体育健身权益 促进体育事业全面协<br>调可持续发展——刘鹏在学习贯彻《全民健身<br>条例》座谈会上的讲话 ..... | (293) |



## 第一章 基础理论篇

