



中国社会福利协会

人力资源和社会保障部
社会保障能力建设中心

养/老/服/务/指/导/丛/书

岗位技能培训推荐教材

老年体育活动指导师实务培训

丛书总主编◎ 冯晓丽

分册主编◎ 方子龙 陆一帆



中国社会出版社

中国劳动社会保障出版社

北京大学医学出版社



中国社会福利协会

养/老/服/务/指/导/丛/书

人力资源和社会保障部社会保障能力建设中心

岗位技能培训推荐教材



老年体育活动指导师实务培训

丛书总主编◎ 冯晓丽

分册主编◎ 方子龙 陆一帆



中国社会出版社



中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

老年体育活动指导员实务培训/冯晓丽主编. —北京:中国劳动社会保障出版社, 2015
(中国社会福利协会养老服务指导丛书)

ISBN 978-7-5167-1882-7

I. ①老… II. ①冯… III. ①老年人-体育活动-岗位培训-教材 IV. ①G812.48

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 078317 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

*

北京北苑印刷有限责任公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米 × 1092 毫米 16 开本 19.25 印张 368 千字

2015 年 4 月第 1 版 2015 年 6 月第 2 次印刷

定价: 48.00 元

读者服务部电话: (010) 64929211/64921644/84643933

发行部电话: (010) 64961894

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

如有印装差错, 请与本社联系调换: (010) 80497374

我社将与版权执法机关配合, 大力打击盗印、销售和使用盗版
图书活动, 敬请广大读者协助举报, 经查实将给予举报者奖励。

举报电话: (010) 64954652

中国社会福利协会组织编写
福怡助老专项基金资助
中福长者养老服务有限公司提供支持



G81

2/2

丛书编委会

顾问

张梅颖 十一届全国政协副主席
窦玉沛 民政部副部长
邹 铭 民政部副部长
鲁 昕 教育部副部长
杨志明 人力资源和社会保障部副部长
王建军 全国老龄委办公室常务副主任
王陇德 中国老年保健医学研究会会长、中华预防医学会会长
刘光和 中国社会福利协会会长

编委会主任

窦玉沛 民政部副部长

编委会副主任

俞建良 民政部社会福利和慈善事业促进司司长
许立群 民政部人事司司长
冯晓丽 中国社会福利协会副会长兼秘书长

丛书总主编

冯晓丽 中国社会福利协会副会长兼秘书长

编委会成员(以姓氏笔画为序)

王华丽	王鲁宁	方子龙	田兰宁	吕建设	刘羽桐
刘剑锋	刘晓虹	孙兆元	孙惠忠	李声才	李建军
何 仲	沈水生	张明亮	张恺悌	张晓峰	邵 磊
尚少梅	庞大春	赵良羚	姜小玲	洪 立	姚 莉
徐 勤	高思华	高澍苹	郭 清	曹苏娟	蒋志峰
傅 征	甄炳亮				

分册编委会

主 编 方子龙 陆一帆

副主编 王 琳 郭建军

编 者 (按姓氏拼音排序)

安 楠 丁孝民 段立公 付劲德 高 红 高维纬

何文捷 侯 斌 李俊涛 刘心润 刘永强 隆胜军

单 威 宋小波 孙立民 王启荣 文 安 武铁男

杨 叙 闫会萍 张一民 赵书祥 周文君 朱静华

主 审 盛志国 池 建

序

春回大地，柳绿桃红。正值 2015 年万物复苏、百花争艳的美好时节，中国养老服务业发展又喜添新枝，由中国社会福利协会组织编写的“养老服务指导丛书—岗位技能实务培训教材”即将面世。仅为此序，是为祝贺。

我国正面临着人口老龄化的严峻挑战，发展养老服务业的任务十分繁重。自从 2000 年我国步入老龄化社会以后，发展速度十分迅速。截至 2014 年年底，我国 60 岁及以上的老年人口已达到 2.12 亿，占总人口的 15.5%，预计在 2025 年将突破 3 亿，2034 年突破 4 亿，2054 年突破 4.72 亿。与许多国家的老龄化进程相比，我国的老龄化还呈现出高龄化、失能化、空巢化等特点，对专业化养老服务和高素质养老专业人才的需求日益增加。

中国社会福利协会是民政部主管的全国性社会组织，自 2010 年成立以来，秉承“改善民生、推进社会福利事业发展”的宗旨，积极参与养老服务标准化、信息化、专业化建设，取得了丰硕成果：研发了养老服务标准化体系框架，组织起草、论证完成了多个养老服务标准；研发了国家养老服务信息系统，数据收集、机构管理、咨询服务、远程培训以及行业管理等功能正在逐步实现；特别是自 2012 年以来，在民政部本级福利彩票公益金的资助下，组织举办了多期极具实用特色的养老护理员、专业技术人员以及管理人员培训班，既为养老服务业的发展培养了一大批合格人才，也研发了一系列高质量的养老服务培训专业教材。

“养老服务指导丛书—岗位技能实务培训教材”是中国社会福利协会教材研发工作的成果之一。继 2014 年研发首批养老服务职业技能培训系列教材之后，第二批教材从老年人和服务提供者的需求出发，围绕老年人康复服务、心理咨询服务、护理

服务、老年人痴呆照护服务、体育活动指导服务、中医保健服务等，汇聚了国内外相关领域最新的理论研究和实践成果，体现了较高的专业水准，具有很强的实用性和指导性。可以说，凝聚了中国社会福利协会以及长期从事养老服务理论研究、人才培养、实务操作等社会各个方面的智慧和汗水，成果来之不易。我相信，这批教材的出版发行，必将对提升养老服务从业人员素质、推动养老服务专业知识普及推广、深化养老服务政策理论研究，发挥重要的作用。

当前，我国养老服务业发展正面临着前所未有的机遇。新修订的《中华人民共和国老年人权益保障法》将积极应对人口老龄化上升为国家的一项长期战略任务，并从法律上确立了“以居家为基础、社区为依托、机构为支撑”的社会养老服务体系框架；国务院办公厅颁布的《社会养老服务体系规划建设规划 2011—2015 年》，是国家首次将社会养老服务纳入专项规划范围，并明确了“十二五”时期社会养老服务体系建设的目标任务；2013 年国务院颁布出台的《关于加快发展养老服务业的若干意见》（国发〔2013〕35 号），对发展养老服务业做了全面安排部署，进一步明确了养老服务业在国家调结构、惠民生、促升级中的重要作用。养老服务业前程似锦，养老服务业大有可为。让我们抓住机遇，携手并肩，继续努力，把这一服务亿万老年人的夕阳红事业打造成蓬勃发展的朝阳产业！

民政部副部长

2015 年 4 月 15 日

前言

随着老龄化社会的快速到来，我国已经成为世界上老年人口最多的国家，巨大的养老服务需求与专业化服务提供不足的矛盾日益突出。老年人最值得全社会的尊敬和爱戴，更需要关心和帮助。积极应对人口老龄化、为老年人提供有尊严的专业照护服务、从而提升老年人的生活水平和生命质量是全社会的共同愿望。近年来，政府部门将推进养老服务业快速发展作为重要民生工程，出台了一系列优惠扶持政策，其中重点强调专业化技能人才培养。2013年，国家民政部设立了彩票公益金专项资助，中国社会福利协会组织北京大学等相关院校及研究机构研发了首批养老服务职业技能系列实训教材；2014年下半年，中国社会福利协会以福怡助老专项基金资助，再次组织研发了第二批养老服务职业技能系列教材。

本教材以培养较高素质的老年体育活动指导师为目标，按照《老年体育活动指导师培训大纲》编写，以老年人体育活动服务实际操作技能为重点，较为全面、系统地介绍了老年人体育活动服务所需的相关职业知识和职业技能，突出职业技能培养的特点，力求体现老年体育活动指导师的多重角色功能。参加老年体育活动指导师实务培训、考试合格后，将获得主管部门岗位技能培训资质证书。

本教材由11章组成：包括老年体育活动指导师职业定位及素质要求、老年人体育活动指导相关基础知识、老年人参加体育活动的原则和内容、老年人的体质评价、老年人体育活动的医务监督、对普通老年人的体育活动指导、对患有慢性病的老年人的体育活动指导、对残疾老年人的体育活动指导、适合老年人的体育活动设施、老年人的运动营养指南以及老年人体育活动的组织、管理与实施。教材内容强调实用性和可操作性，通俗易懂，重点突出，从多个角度帮助学员理解和掌握老年人体

育活动的服务知识和技能。通过系统学习,可以使学习者掌握老年人体育活动指导的基础知识,具备对老年人进行体育活动指导的技能,提供老年人体育活动体质评价的组织管理、医务监督和设施维护等服务。

在本册教材编写过程中,国家体育总局运动医学研究所的方子龙研究员和北京体育大学的陆一帆教授带领的编写团队,以高度的社会责任感投身工作,深入服务机构调研,与实务工作者共同切磋,参考国内、外大量的老年人体育相关的最新文献资料,结合自身在运动医学、体育保健学、运动营养学领域的教学经验和实践体会,并广泛征求相关领域专家意见,为教材编写付出了辛勤努力,形成了一部既具有专业水准,又具有对岗位技能培训发挥引导作用的应用型教材,与同期开发的其他岗位专业技能实训教材相配套,将为加快我国养老服务业人才队伍职业能力建设发挥重要智力支撑作用。

在此,中国社会福利协会对国家民政部、教育部、卫生和计划生育委员会、人力资源和社会保障部领导对指导丛书给予的关怀、信任和指导表示衷心感谢!对全身心投入系列教材编写的专家学者们表示崇高的敬意和衷心感谢!对为此次教材研发提供资金支持的中福养老服务有限公司表示衷心的感谢!我们相信,参与教材研发团队辛勤付出和社会力量的热心奉献,在不久的将来将转化为各专业技能岗位的优质服务,使全国老年人安享幸福晚年。

因本系列丛书属创新性尝试,时间有限,还需在培训工作中不断充实完善,不足之处恳请广大读者和学习者加以批评指正,并提出修改完善意见,我们将不胜感激。

“养老服务指导丛书”编委会

“养老服务指导丛书”总主编



2015年2月

目 录

第1章 职业定位及素质要求	1
第2章 老年人体育活动指导相关基础知识	3
第1节 名词和术语	3
第2节 正常人体的衰老	6
第3节 体力活动和运动与衰老过程	10
第4节 体力活动和运动对老年人的好处	12
第3章 老年人参加体育活动的原则和内容	20
第1节 老年人参加体育活动的原则	20
第2节 老年人体育活动方案的制定	22
第3节 老年人的耐力性运动训练	26
第4节 老年人的抗阻性运动训练	29
第5节 老年人的平衡性运动训练	33
第6节 老年人的柔韧性运动训练	37
第4章 老年人的体质评价	41
第1节 对老年人进行体质评价的重要性	42
第2节 老年人体质评价的准备和安全事项	43
第3节 对老年人进行体质评价的内容	45
第5章 老年人体育活动的医务监督	67
第1节 老年人进行体育活动前的医务监督	67
第2节 老年人进行体育活动中的医务监督	71
第3节 老年人进行体育活动后的医务监督	74
第4节 老年人在不同气候、环境里进行体育活动的医务监督	76

第6章 对普通老年人的体育活动指导	86
第1节 座椅运动	87
第2节 站立运动	99
第3节 低强度有氧运动	102
第4节 抗阻性运动训练	114
第5节 水中运动	118
第6节 球类运动	121
第7节 体操和舞蹈类运动项目	125
第8节 民间与传统体育的健身手段	128
第7章 对患有慢性病的老年人的体育活动指导	134
第1节 对患有冠心病的老年人的体育活动指导	135
第2节 对患有高血压的老年人的体育活动指导	136
第3节 对患有慢性心力衰竭的老年人的体育活动指导	137
第4节 对患有脑卒中的老年人的体育活动指导	139
第5节 对患有哮喘的老年人的体育活动指导	141
第6节 对患有慢性阻塞性肺病的老年人的体育活动指导	142
第7节 对患有糖尿病的老年人的体育活动指导	144
第8节 对血脂异常的老年人的体育活动指导	146
第9节 对患有代谢综合征的老年人的体育活动指导	148
第10节 对患有骨质疏松症的老年人的体育活动指导	149
第11节 对患有骨关节炎的老年人的体育活动指导	151
第12节 对患有慢性疼痛的老年人的体育活动指导	153
第13节 对患有下腰痛的老年人的体育活动指导	155
第14节 预防老年人跌倒的体育活动指导	157
第15节 对患有多发性硬化症的老年人的体育活动指导	159
第16节 对患有阿尔茨海默病的老年人的体育活动指导	161
第17节 对患有帕金森病的老年人的体育活动指导	163
第18节 对患有抑郁症的老年人的体育活动指导	165
第19节 对患有肾病的老年人的体育活动指导	166
第20节 对患有癌症的老年人的体育活动指导	167
第8章 对残疾老年人的体育活动指导	170
第1节 对视力障碍老年人的体育活动指导	171

第2节	对听力障碍老年人的体育活动指导	174
第3节	对截肢老年人的体育活动指导	175
第4节	对脑瘫老年人的体育活动指导	178
第5节	对脊髓损伤老年人的体育活动指导	183
第6节	对智力障碍老年人的体育活动指导	191
第9章	适合老年人的体育活动设施	195
第1节	选择老年人体育设施需要考虑的因素	195
第2节	老年人体育设施的设置要求	198
第3节	利用健身路径指导老年人进行体育活动	200
第10章	老年人的运动营养指南	210
第1节	老年人膳食营养的特殊需求	210
第2节	老年人的能量和营养素需求	216
第3节	素食老年人的运动营养问题	221
第4节	患有慢性病的老年人的运动营养	224
第5节	药物与营养的相互作用	227
第11章	老年人体育活动的组织、管理与实施	231
第1节	老年人体育活动的相关法律法规	231
第2节	老年人体育活动的相关组织机构	235
第3节	老年人体育活动的组织原则和活动内容	239
第4节	老年人体育活动的组织实施	247
附录1	国家体育锻炼标准	255
附录2	国民体质测定标准（老年人部分）	265
附录3	老年人的身体活动指导	278
附录4	推荐的人群身体活动量（65岁及以上年龄组）	281
参考文献		285
后记		290

第1章

职业定位及素质要求

一、职业定位

老年体育活动指导员是指在老年人群众性体育活动中从事运动技能传授、科学锻炼指导和组织管理工作的人员，包括社区和养老服务机构的老年体育活动指导者、社区工作者和体育服务志愿者等。

二、职业资质

老年体育活动指导员应当符合以下基本条件：

1. 具有完全民事行为能力的中华人民共和国公民，基本文化程度为初中毕业。
2. 具有奉献精神和良好道德素养，遵纪守法。
3. 动作协调、具有较强的示范、讲解与语言表达能力。
4. 热爱老年人体育事业，已经从事或准备从事老年人体育活动指导服务工作。
5. 参加老年体育活动指导师的培训，考核合格。
6. 所传授的体育项目有技能标准要求的，应当参加该体育项目的培训并达到标准。

三、岗位职责

老年体育活动指导员应当承担的基本工作职责可以概括为以下三个方面：

1. 开展老年人体育活动指导

- (1) 向老年人传授体育项目动作技能。
- (2) 向老年人传授体育健身方法。
- (3) 向老年人传授合理安排健身锻炼方法。

2. 组织老年人开展体育活动

- (1) 组织开展老年人体育健身技能教学活动。
- (2) 组织开展老年人体育竞赛活动。
- (3) 组织开展老年人健身培训交流展示活动。

3. 开展老年人健身咨询宣传活动

- (1) 向老年人宣传科学健身的理念和知识。
- (2) 向老年人推广科学健身的方法和经验。
- (3) 科学解答健身老年人提出的有关问题。

四、职业道德

1. 职业道德基本规范

爱岗敬业、诚实守信、办事公道、服务群众、奉献社会。

2. 老年体育活动指导员职业守则

- (1) 坚持科学、文明、安全、诚信的原则，因人、因时、因地制宜，开展老年人体育活动指导服务，提高老年健身者的健身技能和身体素质，推动全民健身活动的开展。
- (2) 不得进行反科学、伪科学、封建迷信以及其他有碍社会主义精神文明建设的传播活动。
- (3) 服务态度热情、周到、诚恳，平等待人，与服务对象保持和谐关系。
- (4) 以人为本，尊老敬老，不得有性格、肤色、民族歧视，不得歧视有残障的人员。
- (5) 行为举止有礼貌、大方，谈吐用词文明得体，仪表仪容整洁，保持良好形象。
- (6) 在开展服务时应当加强安全管理，防范人身伤害事故的发生。
- (7) 爱护健身场地设施并保持环境卫生。
- (8) 热爱本职工作，工作认真负责，吃苦耐劳。
- (9) 努力钻研业务，积极提高服务质量。
- (10) 以诚实、正直、公平的态度与他人友好协作。

第2章

老年人体育活动指导相关基础知识

学习目标

- 掌握与老年人进行体育活动有关的基本名词和术语
- 了解正常人体衰老的过程
- 了解体力活动和运动与衰老之间的关系
- 熟悉体力活动和运动对老年人的好处

老年人一般是指 60 岁以上的人。进入老年期后，人体在生理、生化、组织和形态等方面都会出现退行性变化，身体机能开始衰退，主要表现为人体各器官系统的储备能力下降、适应能力减弱、抵抗能力降低。体育锻炼对老年人增进健康、延缓衰老、防治疾病有积极作用。了解并掌握老年人衰老过程中与体力活动和运动相关的结构和功能的变化特点，以及合理的体育锻炼减轻老年性退变或减慢其发展进程、改善和提高老年人的机能、延缓衰老等相关基础知识，对科学指导老年人进行体育活动具有重要意义。

第1节 名词和术语

一、与老年人相关的名词和术语

1. 年龄

年龄是指一个人从出生时起到计算时止生存的时间长度，通常用年岁来表示。年龄是一

种具有生物学基础的自然标志。一个人出生以后，随着岁月流逝，年龄也随之增长，这是不可抗拒的自然规律。

2. 老年人

不同的文化圈对老年人有不同的定义。由于生命的周期是一个渐变的过程，从壮年到老年的分界线往往是很模糊的。世界卫生组织（WHO）以及西方一些发达国家把老年人定义为 65 周岁以上的人群。《中华人民共和国老年人权益保障法》所称的老年人是指 60 周岁以上的公民。

3. 衰老

衰老是指人的整个生命周期中的一个随时间进展而表现出的形态和机能不断衰退、恶化直至死亡的过程。影响人衰老的因素有生活环境、生活方式、精神状态、遗传因素等。

4. 健康

世界卫生组织（WHO）关于健康的定义：健康是一种在身体上、精神上的完满状态，以及良好的适应力，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。一个健康的人应当具备的条件主要包括身体健康、心理健康、社会适应良好、品德高尚等。

二、与体育活动相关的名词和术语

1. 体力活动

体力活动是指由骨骼肌肉收缩产生、导致能量消耗增加的任何身体活动。体力活动的基本要素包括活动的频率、活动持续的时间、活动的强度和活动的类型。体力活动包括职业性、交通性、家务性和休闲性体力活动。其中，休闲性体力活动可以进一步分为竞技运动、娱乐活动和体育锻炼。

2. 体质

体质是指人体的质量，是在遗传和变异基础上表现出来的人体形态结构、生理功能和心理因素综合的、相对稳定的特征。遗传和变异是个体体质形成的重要因素，并对其发展提供了可能性。但是，人的生存、发展和变化与内、外环境（包括自然环境和社会环境）有十分密切的联系并受其制约。因此，体质的发展与强弱在很大程度上取决于后天环境和能动的塑造。人的体质可以从以下几个方面综合衡量。

（1）身体发育水平

包括体格、体型、体姿、营养状况和身体成分等。

（2）身体功能水平

包括机体的新陈代谢状况和各器官、系统的效能。

（3）身体素质水平