

主编 丛培明 李克 席占田 李秀丽

全民健身运动指南

——健身运动教材

中原农民出版社

全民健身体育指南

主 编

丛培明 李 克
席占田 李秀丽

中原农民出版社

全民健身运动指南

——健身运动教材

主 编 丛培明 李 克 席占田 李秀丽

责任编辑 韩光玉

中原农民出版社出版发行 (郑州市农业路 73 号)

河南省委党校印刷厂印刷

850 毫米×1168 毫米 32 开本 10.875 印张 268 千字

1996 年 10 月第 1 版

2000 年 1 月第 2 次印刷

印数:2001-4000 册

ISBN7-80538-944-6/G·147

定价:16.00 元

《全民健身运动指南》编委会

主 编 丛培明 李 克 席占田 李秀丽
副主编 唐铭德 田长聚 胡素霞 张新中 杨建华
杨慧医 李 明 任玉祥 马金凤 郭科伟
刘丰敏 刘 广 杨 平

编 委 (以姓氏笔划为序)

马金凤	丛培明	丛朝阳	田长聚	付 强
李 克	李秀丽	李 明	李建华	孙 磊
刘丰敏	任玉祥	杨 平	杨慧医	杨建华
张香叶	张新中	张新春	胡素霞	郭科伟
咸伯芳	唐铭德	席占田	翟小巧	魏海霞

序

一部浅显易懂、图文并茂的《全民健身运动指南》清样（丛培明副教授等编著），摆在案头，抽暇浏览一过，颇有先睹为快之感。

体育在我们当今的社会，象征着和平、友谊与文明。它是社会的一个缩影，标志着一个国家经济与社会的发展状况和人民精神文明的进步程度；是社会教育不可或缺的一个组成部分，肩负着全民整体素质提高的历史重任，对于我国社会主义物质文明和精神文明建设，有着不可替代的促进作用。

建国以来，我国的体育事业取得了令人瞩目的成就，亿万人民群众的身体素质有了很大的提高，中华民族甩掉了“东亚病夫”的帽子。同时也要看到，目前体育事业的状况，还远远不能适应我国当今改革深入、开放扩大和经济发展的需要。正是在这种情况下，我国的《全民健身计划纲要》应运而生了。《纲要》的颁布，为增强全民的健身意识，提高全民的健康水平，适应经济与社会发展的需要提供了可靠的保证。《纲要》的颁布，也呼唤着科学的体育理论进行指导。

《全民健身运动指南》，运用了体育运动学、体育解剖学、体育生理学、体育保健学等理论，并借鉴了大量的体育最新研究成果，精心编写而成。本书既介绍了全民健身运动的基本常识，又推荐了多种全民健身方法，既是一部指导全民健身运动的生动教材，又可作为大中专院校的辅助教科书和广大体育工作者的参考读物。

我热切地希望,《指南》的出版,将对全民健身运动的健康发展,起到应有的推动作用。
是为序。

王全书

1996年8月16日

前 言

体育是整个社会生活中的重要内容，体育教育是整个社会教育不可分割的组成部分。

《全民健身计划纲要》的颁布，极大地激发了全国人民体育活动的积极性，推动了群众性体育活动的广泛开展。全民健身运动蓬勃发展，迫切需要体育科学理论的指导，以保证全民健身运动不断健康地发展，为适应这一需要，河南省委党校副教授丛培明等同志编写了《全民健身运动指南》。该书以体育法规和“纲要”为指导思想收集了大量的素材，借鉴了许多最新体育研究成果，根据他们多年从事体育教育和健身的经验。通俗易懂地阐述了有关体育理论、运动知识，介绍了简便易学、形式多样的健身方法和运动保健的基本常识。言简意赅，通俗易懂，图文并茂，具有很强的科学性和可操作性。

本书不仅可以做为大中专、成人院校的体育教材，也可以做为广大群众参加体育活动的指导书。它的出版发行一定会为全民健身运动的健康发展做出积极的贡献。

王春峰

1996年8月21日

目 录

第一部分	当代体育史上新的里程碑	(1)
第一章	中华人民共和国体育法	(2)
	中华人民共和国主席令	(2)
	中华人民共和国体育法	(3)
第二章	全民健身计划纲要	(10)
	国务院关于印发全民健身计划纲要的通知	(10)
	全民健身计划纲要	(10)
第三章	国家体委实施“全民健身一二一工程” 意见摘要—《主要任务》	(16)
第二部分	全民健身运动的基本常识	(18)
第一章	现代社会生活方式对人的影响	(19)
第二章	健身运动的作用	(22)
第三章	健身运动的内容与方法	(27)
第四章	健身运动的准备与放松活动	(33)
第五章	健身运动的原则	(35)
第六章	健身运动效果的检查与评定	(37)
第三部分	全民健身方法	(40)
第一章	传统健身方法	(41)

第一节	武术	(41)
	一 简化太极拳	(41)
	二 武当太极剑	(72)
第二节	气功	(123)
	一 静功——安位静功	(123)
	二 动功——拍打舒经功	(126)
	三 动静功——乾坤合道功	(133)
	四 慧光功——眼功	(139)
第二章	现代健身法	(147)
第一节	健身操	(147)
	一 第八套广播体操	(147)
	二 步伐操	(155)
	三 健美操	(162)
第二节	舞蹈	(185)
	一 交谊舞	(185)
	二 健身迪斯科	(204)
第三节	体能健身活动	(217)
	一 肋木	(217)
	二 跳绳	(229)
	三 哑铃	(232)
第四节	野外健身活动	(239)
	一 旅游	(239)
	二 垂钓	(246)
第三章	自然健身法	(253)
	一 概述	(253)
	二 空气浴	(254)
	三 冷水浴	(255)
	四 日光浴	(257)

第四章	民间健身活动	(258)
一	拔河	(258)
二	放风筝	(258)
三	打陀螺	(259)
四	毽球	(259)
第五章	大众趣味游戏	(261)
一	搬运西瓜	(261)
二	传递西瓜	(262)
三	活动篮筐	(263)
四	颠球接力	(264)
五	实心球击准	(265)
六	跑抬冰冻人	(266)
七	抢救伤员	(267)
八	比翼双飞	(268)
九	滚轮胎接力	(268)
十	力争上游	(269)
十一	瘸子争先	(270)
十二	号码大战	(271)
十三	滚雪球	(272)
十四	开火车	(273)
十五	瞎子跨栏	(274)
十六	自行车比慢	(275)
十七	游泳渡河	(276)
十八	踏石过河	(277)
十九	端水赛跑	(278)
二十	乘风破浪	(279)
二十一	水中拔河	(279)

第四部分 一般球类场地、器材、比赛规则简介	
.....	(281)
第一章 足球	(282)
第二章 篮球	(292)
第三章 排球	(295)
第四章 羽毛球	(305)
第五章 乒乓球	(309)
第六章 网球	(313)
第七章 门球	(316)
第五部分 常见运动损伤及处理方法	(318)
第一章 常见运动损伤	(319)
第二章 运动损伤的一般处理方法	(326)

第一部分

中国当代体育史上新的里程碑

编者按：《全民健身计划纲要》和《中华人民共和国体育法》的公布实施，是我国体育史上一个新的里程碑，它将对推动群众性体育运动的广泛开展，增强人民体质，提高全民健康水平，保障社会主义现代化建设事业的顺利进行，起到深远的现实意义和历史意义。贯彻和实施全民健身计划，是事关我国社会发展全局的一件大事，它利在当今，功在千秋。

第一章 中华人民共和国体育法

中华人民共和国主席令

第五十五号

《中华人民共和国体育法》已由中华人民共和国第八届全国人民代表大会常务委员会第十五次会议于1995年8月29日通过,现予公布,自1995年10月1日起施行。

中华人民共和国主席 **江泽民**

1995年8月29日

中华人民共和国体育法

第一章 总 则

第一条 为了发展体育事业，增强人民体质，提高体育运动水平，促进社会主义物质文明和精神文明建设，根据宪法，制定本法。

第二条 国家发展体育事业，开展群众性的体育活动，提高全民族身体素质。体育工作坚持以开展全民健身活动为基础，实行普及与提高相结合，促进各类体育协调发展。

第三条 国家坚持体育为经济建设、国防建设和社会发展服务。体育事业应当纳入国民经济和社会发展规划。

国家推进体育管理体制的改革。国家鼓励企业事业组织、社会团体和公民兴办和支持体育事业。

第四条 国务院体育行政部门主管全国体育工作。国务院其他有关部门在各自的职权范围内管理体育工作。

县级以上地方各级人民政府体育行政部门或者本级人民政府授权的机构主管本行政区域内的体育工作。

第五条 国家对青年、少年、儿童的体育活动给予特别保障，增进青年、少年、儿童的身心健康。

第六条 国家扶持少数民族地区发展体育事业，培养少数民族体育人才。

第七条 国家发展体育教育和体育科学研究，推广先进、实

用的体育科学技术成果，依靠科学技术发展体育事业。

第八条 国家对在体育事业中做出贡献的组织和个人，给予奖励。

第九条 国家鼓励开展对外体育交往。对外体育交往坚持独立自主、平等互利、相互尊重的原则，维护国家主权和尊严，遵守中华人民共和国缔结或者参加的国际条约。

第二章 社会体育

第十条 国家提倡公民参加社会体育活动，增进身心健康。

社会体育活动应当坚持业余、自愿、小型多样，遵循因地制宜和科学文明的原则。

第十一条 国家推行全民健身计划，实施体育锻炼标准，进行体质监测。

第十二条 地方各级人民政府应当为公民参加社会体育活动创造必要的条件，支持、扶助群众性体育活动的开展。

城市应当发挥居民委员会等社区基层组织的作用，组织居民开展体育活动。

农村应当发挥村民委员会、基层文化体育组织的作用，开展适合农村特点的体育活动。

第十三条 国家机关、企业事业组织应当开展多种形式的体育活动，举办群众性体育竞赛。

第十四条 工会等社会团体应当根据各自特点，组织体育活动。

第十五条 国家鼓励、支持民族、民间传统体育项目的发掘、整理和提高。

第十六条 全社会应当关心、支持老年人、残疾人参加体育活动。各级人民政府应当采取措施，为老年人、残疾人参加体育活动提供方便。

第三章 学校体育

第十七条 教育行政部门和学校应当将体育作为学校教育的组成部分，培养德、智、体等方面全面发展的人才。

第十八条 学校必须开设体育课，并将体育课列为考核学生学业成绩的科目。

学校应当创造条件为病残学生组织适合其特点的体育活动。

第十九条 学校必须实施国家体育锻炼标准，对学生在校期间每天用于体育活动的给予保证。

第二十条 学校应当组织多种形式的课外体育活动，开展课外训练和体育竞赛，并根据条件每学年举行一次全校性的体育运动会。

第二十一条 学校应当按照国家有关规定，配备合格的体育教师，保障体育教师享受与其工作特点有关的待遇。

第二十二条 学校应当按照国务院教育行政部门规定的标准配置体育场地、设施和器材。

学校体育场地必须用于体育活动，不得挪作他用。

第二十三条 学校应当建立学生体格健康检查制度。教育、体育和卫生行政部门应当加强对学生体质的监测。

第四章 竞技体育

第二十四条 国家促进竞技体育发展，鼓励运动员提高体育运动技术水平，在体育竞赛中创造优异成绩，为国家争取荣誉。

第二十五条 国家鼓励、支持开展业余体育训练，培养优秀的体育后备人才。

第二十六条 参加国内、国际重大体育竞赛的运动员和运动队，应当按照公平、择优的原则选拔和组建。具体办法由国务院体育行政部门规定。

第二十七条 培养运动员必须实行严格、科学、文明的训练和管理，对运动员进行爱国主义、集体主义和社会主义教育，以及道德和纪律教育。

第二十八条 国家对优秀运动员在就业或者升学方面给予优待。

第二十九条 全国性的单项体育协会对本项目的运动员实行注册管理。经注册的运动员，可以根据国务院体育行政部门的规定，参加有关的体育竞赛和运动队之间的人员流动。

第三十条 国家实行运动员技术等级、裁判员技术等级和教练员专业技术职务等级制度。

第三十一条 国家对体育竞赛实行分级分类管理。

全国综合性运动会由国务院体育行政部门管理或者由国务院体育行政部门会同有关组织管理。

全国单项体育竞赛由该项运动的全国性协会负责管理。

地方综合性运动会和地方单项体育竞赛的管理办法由地方人民政府制定。

第三十二条 国家实行体育竞赛全国纪录审批制度。全国纪录由国务院体育行政部门确认。

第三十三条 在竞技体育活动中发生纠纷，由体育仲裁机构负责调解、仲裁。

第三十四条 体育竞赛实行公平竞争的原则。体育竞赛的组织者和运动员、教练员、裁判员应当遵守体育道德，不得弄虚作假、营私舞弊。

在体育运动中严禁使用禁用的药物和方法。禁用药物检测机构应当对禁用的药物和方法进行严格检查。

严禁任何组织和个人利用体育竞赛从事赌博活动。

第三十五条 在中国境内举办的重大体育竞赛，其名称、徽记、旗帜及吉祥物等标志按照国家有关规定予以保护。