

QUANMIN  
JIANSHEN  
TIYU  
ZHIDAO



中国经济出版社

最新

# 全民健身体育指导

王剑生 张梯 李克 王震生 魏民 编著

# 全民健身体育指导

主 编

王剑生 王震生  
张梯 李克 魏民

中国经济出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

全民健身体育指导/王剑生等主编. —北京:中国经济出版社,  
1998.1

ISBN 7-5017-3904-8

I. 全… II. 王… III. ①体育锻炼-基本知识②体育锻炼-方法  
IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 25941 号

责任编辑:张新安

封面设计:胡燕欣

## 全民健身体育指导

王剑生 等主编

\*

中国经济出版社出版发行

(北京市百万庄北街 3 号)

电话:68354170

邮编:100037

各地新华书店经销

北京星月印刷厂印刷

\*

开本:850×1168 毫米 1/32 8.5 印张 205 千字

1998 年 1 月第 1 版 1998 年 1 月第 1 次印刷

印数:8000 册

ISBN 7-5017-3904-8/Z · 545

定价:15.00 元

全民健身利國利民  
功在当代利在千秋

江泽民

一九九七年八月十六日

72915/20

**本书撰稿人：**

王剑生 张 梯 王震生 李 克

魏 民 郭建辉 沙忠立 邹维平

杨 平 郑中旭 王 莉 王 敏

王 勇 方 平 王秦生 王 咸

于海涛

# 目 录

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| 中国体育敢说“行”! (代前言)..... | 剑振声 (1) |
|-----------------------|---------|

## • 法 规 •

|                           |      |
|---------------------------|------|
| 中华人民共和国体育法.....           | (3)  |
| 全民健身计划纲要 .....            | (10) |
| 中国成年人(18~60岁)身体形态标准 ..... | (16) |

## • 知识与方法 •

|                |       |
|----------------|-------|
| 全民健身基本常识 ..... | (29)  |
| 体育运动常见术语 ..... | (47)  |
| 第八套广播体操 .....  | (67)  |
| 交谊舞 .....      | (74)  |
| 气 功 .....      | (94)  |
| 简化太极拳二十四式..... | (119) |
| 太极八势.....      | (145) |
| 太极剑术三十二式.....  | (165) |
| 长穗初级剑.....     | (185) |

## • 趣味体育 •

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 趣味体育二十六例.....   | (208) |
| 一、回“娘家” .....   | (208) |
| 二、“螃蟹”赛跑 .....  | (209) |
| 三、抢救“扬子鳄” ..... | (210) |
| 四、掏鸟窝 .....     | (211) |
| 五、“时代列车” .....  | (211) |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 六、碧池接力赛跑 .....    | (212) |
| 七、隔岸拔河 .....      | (213) |
| 八、站圈 .....        | (213) |
| 九、水面手球赛 .....     | (214) |
| 十、象棋双人赛 .....     | (215) |
| 十一、钓瓶赛跑 .....     | (215) |
| 十二、时间隧道 .....     | (216) |
| 十三、“火车”赛跑 .....   | (217) |
| 十四、交“公粮” .....    | (218) |
| 十五、打“野鸭” .....    | (219) |
| 十六、抬木人 .....      | (219) |
| 十七、“生活”快节奏 .....  | (220) |
| 十八、逆向游泳 .....     | (221) |
| 十九、羽毛球掷远 .....    | (221) |
| 二十、拳击气球赛 .....    | (222) |
| 二十一、踩气球 .....     | (222) |
| 二十二、头顶气球赛 .....   | (223) |
| 二十三、板鞋竞速 .....    | (223) |
| 二十四、飞镖打气球 .....   | (224) |
| 二十五、“盲人”守门 .....  | (225) |
| 二十六、“狗熊掰玉米” ..... | (225) |

### • 体育赏析 •

|                      |       |
|----------------------|-------|
| 五环旗下的罪恶 .....        | (227) |
| 凝在横杆上几多思索 .....      | (233) |
| 泰森霍利菲尔德拳王争霸战内幕 ..... | (240) |
| 球迷,如此这般如醉如痴 .....    | (257) |
| 后记 .....             | (261) |

# 中国体育敢说“行”！

——从《全民健身计划纲要》颁布说起

(代前言)

这是一份“中国体育敢说‘行’！”的宣言，它道出了有十二亿人口的中华民族的气魄，诉出了十二亿中国人民的豪情。

中国早已不是任人宰割遍体鳞伤的所谓“东亚病夫”的时代。

中国人民站起来了。

中国体育正在扬眉吐气。

从 1936 年中国唯一一名短跑选手刘长春几经周折赶赴第 10 届美国洛杉矶奥运会；到 1984 年第 23 届洛杉矶奥运会射击健儿许海峰实现奥运金牌零的突破；再到 1996 年百年盛典的第 26 届亚特兰大奥运会，在全世界 197 个参赛国家与地区中，中国军团以 16 枚金牌、22 枚银牌与 12 枚铜牌的显赫战绩，名列金牌榜与奖牌榜的第四席，稳居奥运第二军团首位。中国体育史翻开了崭新的一页。一个经过改革开放洗礼日渐成熟的中华民族，她所取得的体育成就和其经济硕果与日同辉。

经济是体育发展的基础，经济对体育发展具有决定作用。由“计划经济”转轨到“市场经济”后的中国经济是持续快速稳步前进的，于当今世界各国经济普遍不景气的状况形成鲜明的对比。

勤劳、智慧、坚韧不拔的中华民族将在新篇章里谱写美好生活的交响曲。这种对富裕日子的原始渴望，在岁月的剥蚀中，曾经被东西方列强摧残玷辱过，被历史的错误压抑耽搁过……

正本清源，拨乱反正。今日之中国与昔日不可同日而语。中国经济不是任何大国制裁、遏止与封锁就能挤垮的，中国体育在世界格局中的一席之地也不是任何大国所能诋毁的。

金字塔的辉煌必须由坚实的底座来支撑，竞技体育的发展必须有雄厚的群众性体育做保证。为此，中国推出了“两个战略”，以求体育事业持续协调发展。

“全民健身战略”与“奥运争光战略”是从我国社会主义初级阶段的国情出发，用战略眼光以生产发展为基础制定出来的。“全民健身战略”在增强人民体质，提高整个民族健康水平，促进生产力发展，促进精神文明建设，向国家源源不断地输送优秀运动员的后备力量等方面显示出独特的作用。“奥运争光战略”在促进我国竞技体育主体水平大幅度提高，展示我国立志屹立于世界体育强国之林的民族精神，弘扬“和平、友谊、进步”，“更快、更高、更强”的奥林匹克精神，激发爱国主义热情等方面显示出独特的作用。一个普及，一个提高，二者相辅相成珠联璧和。有广泛的普及基础，就有“争光”的提高，厚实的全民健身基础保证了“争光”计划的持续发展，这是千真万确的体育哲理。

在此战略眼光的正确指导下，中国体育正以突飞猛进的速度和辉煌卓然的成绩著称于世，标榜全球。

时代发生巨变，在崭新的世界格局中，如何运筹帷幄，使自己国家的经济发展与体育进步都处于世界领先地位，将是世界所有国家所面临的新课题。

不管怎么说，中国体育的累累硕果无可辩驳地证实：

中国体育不再说不。

中国体育敢说“行”！

剑振声

一九九七年九月

## • 法 规 •

# 中华人民共和国体育法

1995年8月29日第八届全国人民代表大会常务委员会第十五次会议通过，自1995年10月1日起施行。

## 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时间给予保证。

**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。

## **第五章 体育社会团体**

**第三十六条** 国家鼓励、支持体育社会团体按照其章程,组织和开展体育活动,推动体育事业的发展。

**第三十七条** 各级体育总会是联系、团结运动员和体育工作者的群众性体育组织,应当在发展体育事业中发挥作用。

**第三十八条** 中国奥林匹克委员会是以发展和推动奥林匹克运动为主要任务的体育组织,代表中国参与国际奥林匹克事务。

**第三十九条** 体育科学社会团体是体育科学技术工作者的学术性群众组织,应当在发展体育科技事业中发挥作用。

**第四十条** 全国性的单项体育协会管理该项运动的普及与提高工作,代表中国参加相应的国际单项体育组织。

## **第六章 保障条件**

**第四十一条** 县级以上各级人民政府应当将体育事业经费、体育基本建设资金列入本级财政预算和基本建设投资计划,并随着国民经济的发展逐步增加对体育事业的投入。

**第四十二条** 国家鼓励企业事业组织和社会团体自筹资金发展体育事业,鼓励组织和个人对体育事业的捐赠和赞助。

**第四十三条** 国家有关部门应当加强对体育资金的管理,任何组织和个人不得挪用、克扣体育资金。

**第四十四条** 县级以上各级人民政府体育行政部门对以健身、竞技等体育活动为内容的经营活动,应当按照国家有关规定加强管理和监督。

**第四十五条** 县级以上地方各级人民政府应当按照国家对城

市公共体育设施用地定额指标的规定，将城市公共体育设施建设纳入城市建设和土地利用总体规划，合理布局，统一安排。

城市在规划企业、学校、街道和居住区时，应当将体育设施纳入建设规划。

乡、民族乡、镇应当随着经济发展，逐步建设和完善体育设施。

**第四十六条** 公共体育设施应当向社会开放，方便群众开展体育活动，对学生、老年人、残疾人实行优惠办法，提高体育设施的利用率。

任何组织和个人不得侵占、破坏公共体育设施。因特殊情况需要临时占用体育设施的，必须经体育行政部门和建设规划部门批准，并及时归还；按照城市规划改变体育场地用途的，应当按照国家有关规定，先行择地新建偿还。

**第四十七条** 用于全国性、国际性体育竞赛的体育器材和用品，必须经国务院体育行政部门指定的机构审定。

**第四十八条** 国家发展体育专业教育，建立各类体育专业院校、系、科，培养运动、训练、教学、科学研究、管理以及从事群众体育等方面的专业人员。

国家鼓励企业事业组织、社会团体和公民依法举办体育专业教育。

## **第七章 法律责任**

**第四十九条** 在竞技体育中从事弄虚作假等违反纪律和体育规则的行为，由体育社会团体按照章程规定给予处罚；对国家工作人员中的直接责任人员，依法给予行政处分。

**第五十条** 在体育运动中使用禁用的药物和方法的，由体育社会团体按照章程规定给予处罚；对国家工作人员中的直接责任人员，依法给予行政处分。

**第五十一条** 利用竞技体育从事赌博活动的，由体育行政部门协助公安机关责令停止违法活动，并由公安机关依照治安管理处罚条例的有关规定给予处罚。

在竞技体育活动中，有贿赂、诈骗、组织赌博行为，构成犯罪的，依法追究刑事责任。

**第五十二条** 侵占、破坏公共体育设施的，由体育行政部门责令限期改正，并依法承担民事责任。

有前款所列行为，违反治安管理的，由公安机关依照治安管理处罚条例的有关规定给予处罚；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

**第五十三条** 在体育活动中，寻衅滋事、扰乱公共秩序的，给予批评、教育并予以制止；违反治安管理的，由公安机关依照治安管理处罚条例的规定给予处罚；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

**第五十四条** 违反国家财政制度、财务制度，挪用、克扣体育资金的，由上级机关责令限期归还被挪用、克扣的资金，并对直接负责的主管人员和其他直接责任人员，依法给予行政处分；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

## **第八章 附 则**

**第五十五条** 军队开展体育活动的具体办法由中央军事委员会依照本法规定。

**第五十六条** 本法自 1995 年 10 月 1 日起施行。

## • 法 规 •

# 全民健身计划纲要

被视作为中国人社会生活中一件大事的《全民健身计划纲要》经国务院批准，1995年6月28日正式实施。

为了更广泛地开展群众性体育活动，增强人民体质，推动我国社会主义现代化建设事业的发展，特制定本纲要。

### 一、面临的形势

（一）建国40多年来，我国体育事业取得了很大成就。群众性体育活动蓬勃发展，参加体育活动的人数不断增加，人民体质与健康状况有了很大改善，全民健身工作日益受到社会的重视和支持，群众性体育活动的内容和形式更加丰富多采，群众体育健身的物质条件逐步得到提高，体育在提高人民整体素质、促进社会主义精神文明和物质文明建设方面发挥着越来越显著的作用。

（二）当前，我国经济建设和社会发展对人民的整体素质提出了新的更高要求，但是，全民健身工作的现状还不能适应社会主义现代化建设的需要。群众的体育健身意识还不够强，群众性体育活动的开展还不够广泛，经常参加体育锻炼的人数还不够多，现有体育场地设施在向社会开放、满足群众开展体育锻炼的需要方面还有较大差距，全民健身工作的科学技术和监测管理还比较落后，有关的法则制度还不够完善，适应社会主义市场经济体制的全民健身管理体制和运行机制还在探索之中。这些问题，应随着