

# 《社会体育活动方案设计与组织》

## 图书基本信息

书名：《社会体育活动方案设计与组织》

13位ISBN编号：9787303106769

10位ISBN编号：7303106766

出版时间：2010-1

出版社：北京师大

作者：张国华//陈雪红//彭春江

页数：146

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《社会体育活动方案设计与组织》

## 内容概要

《社会体育活动方案设计与组织》是体育院校社会体育专业的一门主要课程，它是社会体育专业基础课程的学生用书，是由西南(云、贵、川、渝)高校体育教材教法研究会社会体育专业教材小组根据西南四省市体育院校本科教学计划、培养目标和《社会体育活动方案设计与组织》课程教学大纲规定的具体教学任务、教学时数、教学内容及考核要求分工负责撰写和串编完成的。本教材在充分考虑云、贵、川、渝发展的实际情况和因地制宜、因材施教的基础上，总结了三省一市学生生源掌握指导社会体育活动的技术技能、社会体育健身知识、专业能力以及各体育院校社会体育活动课程教学实践经验，继承了前人不同时期出版的社会体育活动教材的优点，重点吸收了国内外社会体育健身活动发展中的先进理论与实践内容。

# 《社会体育活动方案设计与组织》

## 书籍目录

绪论第一章 社会体育活动发展概述 第一节 社会体育活动发展的历史与现状 一、我国社会体育活动的发展 二、国外大众体育的发展 第二节 社会体育活动发展的未来趋势 一、社会体育与学校体育的和谐发展 二、社会体育与竞技体育的和谐发展 三、社会体育活动发展的未来趋势第二章 社会体育活动方案设计与组织原则 第一节 以人为本原则 一、社会体育活动的核心是促进人类的健康发展 二、培育健康的生活方式 第二节 适宜运动负荷与合理休息原则 一、负荷量与负荷强度的合理配置 二、运动负荷与休息的合理配置 第三节 区别对待原则 一、正确处理社会体育活动参与者的统一性和差异性 二、社会体育活动内容的多样性与方法、手段的多变性 第四节 循序渐进原则 一、遵循用进废退的规律 二、逐步改善参与者的身体机能与运动技能 第五节 身体全面发展原则 一、科学合理选择社会体育活动的內容和方法与手段 二、全面均衡发展参与者的身体机能与身体素质第三章 社会体育活动方案设计与组织內容 第一节 健身体育 一、选择适宜的健身运动项目內容 二、选择健身项目的注意事项 三、制订健身活动计划的步骤 第二节 康复体育 一、康复体育的特点 二、开展康复体育的注意事项 三、康复体育设计与组织原则 第三节 休闲体育 一、选择适合人们参与的休闲体育项目內容 二、选择休闲体育项目的注意事项 三、制订休闲体育活动计划的步骤第四章 社会体育活动常用指导方法 第一节 讲解法与示范法 一、提高讲解法与示范法的水平 二、运用讲解法与示范法的注意事项 第二节 完整教学法与分解教学法 一、提高完整教学法与分解教学法的技巧 二、采用完整教学法与分解教学法的注意事项 第三节 预防与纠正错误法 一、选择有效的预防与纠正错误法 二、运用预防与纠正错误法的注意事项第五章 不同人群社会体育活动方案的设计与组织 第一节 儿童少年体育活动 一、儿童少年的身心特点 二、选择与设计适合儿童少年体育活动的項目內容 三、正确指导儿童少年的体育活动 第二节 青年体育活动 一、青年人的身心特点 二、选择与设计适合青年人体育健身活动的項目內容 三、正确指导青年人的体育健身活动 第三节 中年体育活动 一、中年人的身心特点 二、选择与设计适合中年人体育健身活动的項目內容 三、科学指导中年人的体育健身活动 第四节 老年体育活动 一、老年人的身心特点 二、选择与设计适合老年人体育健身活动的項目內容 三、科学指导老年人的体育健身活动 第四节 妇女体育活动 一、妇女的身心特点 二、选择与设计适合妇女体育健身活动的項目內容 三、科学指导妇女的体育健身活动第六章 城市社区体育活动方案设计与组织 第一节 城市社区体育概述 一、城市社区体育及其特点 二、城市社区体育的发展趋势 第二节 城市社区全民健身活动的开展 一、宣传教育与科学健身指导相结合 二、构建完善的体育社团 三、改善城市社区的体育设施 四、城市社区全民健身活动的设计与组织第七章 农村社区体育活动方案设计与组织 第一节 农村社区体育活动概述 一、农村社区体育及其特点 二、农村社区体育的发展趋势 第二节 农村社区体育活动的开展 一、重视体育宣传与改善体育设施 二、重视体育社团的建设 三、结合农村社区特点，设计适宜的体育健身活动第八章 职工体育活动方案设计与组织 第一节 职工体育活动概述 一、职工体育及其特点 二、职工体育的发展趋势 第二节 职工体育活动的开展 一、重视体育宣传与正确引导相结合 二、改善体育活动的设施 三、设计与开展单位之间和家庭之间的体育健身活动和竞赛第九章 社会体育活动方案设计与组织注意事项 第一节 社会体育活动方案设计与组织的计划和实施 一、制订切实可行的社会体育活动健身計劃的內容 二、制订与实施社会体育活动健身計劃的步骤 第二节 社会体育锻炼自我监督与健康运动处方 一、社会体育健身锻炼中的自我监督 二、制定科学合理的运动处方附录一 全民健身计划纲要附录二 中华人民共和国体育法附录三 全民健身条例附录四 中国成年人體质测定标准附录五 社会体育指导员国家职业标准参考文献

## 章节摘录

插图：1.大众体育是根治现代“文明病”最有效的措施第二次世界大战以后，西方国家经济得到了快速发展，工业化和城市化进程加快。随着机械化、电气化和自动化程度的提高，现代化交通工具的广泛普及与运用，以及网络信息技术的迅速发展，随着社会生产力水平的迅速提高，经济发展水平的大幅提升，在给人类带来诸多益处的同时，也给人类带来了一些负面的作用。工业化社会本身所具有的快节奏的工作，激烈的市场竞争和复杂的社会关系以及复杂的人际关系等特点，造成人们高度的心理紧张与压抑；而现代生产方式与生活方式的巨大转变，使得人们脑力劳动增加，体力劳动减少，身体运动的机会也越来越少；同时，高糖、高脂肪、高蛋白等一系列高热量食物摄入量的激增，造成人们的食物数量和膳食结构不合理。现代医学科学证明，身体运动不足，摄入营养过剩，精神高度紧张等是引发心脏病、糖尿病、高血压、肥胖症、恶性肿瘤（癌症）、神经衰弱等一系列所谓“文明病”的罪魁祸首。这些“文明病”在西方社会呈现逐年快速上升的趋势，其蔓延的范围之广，造成的损害之重，令世人触目惊心。1995年，美国人死亡致因排位在前5位的分别是：心血管疾病（32%）、癌症（23%）、脑血管疾病（7%）、慢性肺病（4.5%）和意外事故（3.8%）。2000年全世界死于心血管疾病的人数达到1700万，占总死亡人数的1/3，且位居死亡原因的第一位。据有关资料报道，心脑血管病和癌症患者的死亡率在20世纪50年代排位在第七、八、九位。而20世纪80年代已跃居到第一、二、三位；美国心脏病、心脑血管病的病人死亡率占总死亡率的50.9/6，癌症病人的死亡率占总死亡率的20%，这三种疾病的死亡率已占总死亡率的70%。在美国，由于缺乏运动，每年至少有30万人丧失了生命。根据世界卫生组织公布的资料表明，心脏病是当前导致人类死亡率最高的疾病之一，全球几乎有1/4的人死于心脏病。可见，现代“文明病”已经对人类的健康和生命造成了严重的威胁。面对这些“文明病”所带来的严重恶果，大众体育活动的开展，对医治现代工业文明所带给人类的紧张、压力以及文明病都具有良好的效果，取得了令人类深感惊喜的成果。如美国自开展大众体育以来，其冠心病的发病率，20世纪70年代比40年代下降了8.7%，死亡率下降了7%，80年代后仍在继续下降。同时用于医疗的费用也在逐步降低，廉价、实用、有效的大众体育活动，极大地激发了人们积极参与的热情，吸引了越来越多的人投身到体育健身的行列中来。大众体育作为医治现代“文明病”的有效途径受到人们的普遍认可和重视。

# 《社会体育活动方案设计与组织》

## 编辑推荐

《社会体育活动方案设计与组织》是由北京师范大学出版社出版的。

# 《社会体育活动方案设计与组织》

## 精彩短评

- 1、此书从实战出发，介绍了怎样组织社会体育（大众体育或群众体育）的开展，有很好的参考价值。

# 《社会体育活动方案设计与组织》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)