

<<社区体育工作实用手册>>

图书基本信息

书名：<<社区体育工作实用手册>>

13位ISBN编号：9787564407285

10位ISBN编号：756440728X

出版时间：2011-6

出版时间：北京体育大学出版社

作者：北京奥运城市发展促进中心，北京市东城区全民健身工作委员会 编

页数：92

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：<http://www.tushu007.com>

## <<社区体育工作实用手册>>

### 内容概要

近年来，东城区的全民健身事业取得了长足发展，在推动社区体育理念传播领域进行了深入广泛的实践，创建了全国第一个以奥林匹克命名的社区——东四奥林匹克社区，率先提出了“体育生活化”的理念，被北京市推荐参加全国“全民健身示范城区”的创建。

东城区将奥林匹克社区建设经验和体育生活化建设经验有机整合成效显著，有效地引导了人们把体育健身作为基本生活方式，推进了体育进家庭、进单位、进学校，使群众更好地享受体育带来的健康和快乐，真正把奥林匹克精神传承工作落到了实处。

## <<社区体育工作实用手册>>

### 书籍目录

#### 社区体育概述

- 1.什么是社区体育？
- 2.社区体育应做哪些工作？
- 3.社区体育的基本特征是什么？
- 4.社区体育的构成要素有哪些？
- 5.社区体育构成要素的相互关系是什么？
- 6.街道、社区体育干部应具备的基本素质是什么？
- 7.什么是体育生活化社区的概念？
- 8.什么是“奥林匹克?体育生活化社区”的概念？  
标准是什么？
- 9.《全民健身条例》中有关全民健身经费保障的规定有哪些？
- 10.《公共文化体育设施条例》中有关全民健身经费保障的规定有哪些？

#### 社区体育的组织结构与管理

- 1.社区体育组织的管理结构是怎么样的？
- 2.社区体育的管理工作有哪些特点？
- 3.《全国城市体育先进社区评定办法》对社区居委会体育组织有哪些要求？
- 4.什么是社区体育俱乐部？
- 5.社区体育俱乐部有哪些作用？
- 6.如何成立社区体育俱乐部？
- 7.社区体育工作计划应包括哪些内容？
- 8.社区体育活动的全年计划包括哪些内容？
- 9.社区体育工作的总结编写有哪些要求？
- 10.社区晨晚练活动辅导站有哪些特点？
- 11.社区晨晚练活动辅导站应该如何管理？
- 12.社会体育指导员的职责和作用是什么？

## <<社区体育工作实用手册>>

- 13.社区中如何发挥社会体育指导员的志愿者服务功能？
- 14.社会体育指导员分为那些级别？
- 15.申请 - 审批社会体育指导员技术等级需要提交的材料有哪些？

### 国民体质测定

- 1.什么是体质？
- 2.如何评价一个人的体质？
- 3.影响体质的主要因素是什么？
- 4.什么是《国民体质测定标准》？
- 5.体质测试如何规定适用对象？
- 6.体质测试指标有哪些？
- 7.体质测定站应当具备的基本条件是什么？
- 8.什么是运动处方？
- 9.运动处方包括哪些内容？
- 10.运动处方实施中的注意事项是什么？

.....

### 体育活动与竞赛组织

如何组织开展区域性大型体育活动？

### 社区场地、设施与科学健身指导

附件

相关的法律法规

后记

## 章节摘录

版权页：插图：以上5个方面的状况，决定着人们的不同体质水平。

由此看出体质具有综合性的特点，以及测量和评价的多指标性质。

3.影响体质的主要因素是什么？

一、遗传遗传是人体发展变化的先天条件，对体质的强弱有重大影响，如人体的形态、结构、相貌、肤色等。

人体有氧代谢能力和最大摄氧量的最大值，在很大程度上决定于遗传。

还有些身体素质（如速度）和运动能力，与遗传也有密切的联系。

人的体质是受遗传影响的，但是，遗传对体质的影响，只是提供了可能性，而体质强弱的现实性，则有赖于后天的环境条件。

二、营养在后天的环境中，影响体质强弱的因素很多，例如：物质生活条件、劳动条件、社会环境、风俗习惯、生态平衡和气候等。

其中，营养状况是影响体质强弱的基本要素。

特别是在青少年儿童生长发育阶段，适当的营养，对大脑及其他器官、系统的发育有重要影响。

三、身体锻炼人体形态、机能的发育，运动能力的提高，适应环境和抵抗疾病能力的增强，都是有很大潜力的。

通过科学的身體锻炼，其潜力可以充分发挥，从而增强体质，减少疾病，提高工作效率，以至延年益寿。

1.体育锻炼能使大脑和神经系统得到锻炼提高神经系统的强度、均衡性、灵活性和神经细胞工作的耐久力。

能使神经细胞获得充足的能量物质和氧的供应，转移神经系统的过度紧张，从而消除疲劳，清醒头脑，敏捷思维。

<<社区体育工作实用手册>>

编辑推荐

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:<http://www.tushu007.com>