

<<运动就在家门口>>

图书基本信息

书名：<<运动就在家门口>>

13位ISBN编号：9787500930594

10位ISBN编号：7500930593

出版时间：2006-11

出版时间：中国体育报业总社（人民体育出版社）

作者：王欢 编

页数：221

字数：249000

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>

<<运动就在家门口>>

内容概要

本书作为中国科学技术协会选用的市民科普教材，立足于指导性和实用性，从基础理论和体育实践两个方面深入阐述了社区体育的相关知识和经验方法，可以满足各个层次社区居民的需要。

本书共八个部分。

理论篇主要介绍社区体育基础理论和现状，这是无论管理者，还是组织者、社区居民都应该首先了解的知识；社区体育活动集锦篇为广大读者展示了生动的社区体育实践活动，可以增强对社区体育的感性认识；组织篇和参与篇是由理论向操作层面的延伸，讲述了为什么要参与社区体育、参与类型、社区体育该由谁来组织、哪些人适合做社区骨干、社区体育活动组织的原则方法等；健身知识篇、运动营养篇、社区体育项目篇以及不同人群的健身指导篇主要针对居民个体，不仅包括科学健身知识、健身方法、观念误区等内容，而且运动健身中经常遇到问题——保持健康、健美需要多少运动量、做不同运动时需要选择不同的运动鞋吗、运动中如何补水、运动前后怎样合理进食、如何正确选择使用健身路径、儿童做哪些运动能长得更高、孕期妇女的健身指南、老年人如何防治骨质疏松等等，都能从本书中得到答案。

<<运动就在家门口>>

书籍目录

1 社区体育理论篇 “社区”概念的由来 什么是社区体育 社区体育的性质 社区体育的功能 中国社区体育的现状 中国社区体育大事记 国外社区体育的特点2 社区体育活动集锦篇 上海复地2005年社区运动狂欢节 回龙观社区“回超”联赛享誉京城 天桥街道——北京特色老街区, 体育活动有特色 人老心不老, 发挥余热组建社区秧歌队 老年大学——开展社区老年体育的有力支点 上海徐汇区天平街道青少年篮球俱乐部——凝聚区域优势, 成就青少年社区体育事业3 社区体育组织篇 社区体育活动该由谁来组织 公益性社区体育组织的形式与特征 适合做社区体育骨干的人 体育骨干在社区体育中的职能 社区体育骨干的职业资格认定 社区体育社团如何开展经静生体育活动? 如何吸引更多居民参加社区体育? 怎样不花钱、少花钱开展好社区体育活动? 如何组织社区体育竞赛? 组织社区体育活动的基本流程 社区体育活动经费筹集的途径4 社区体育参与篇 体育锻炼动机测试 你不参加体育活动的理由站得住脚吗? 为什么提倡“体育生活化”? 讲述: 参加社区体育的快乐体验 参与社区体育的方式5 健身知识篇 健康标准与健康自测 什么是身体活动缺乏症? 为什么要关注体质? 如何开始设计你的健身计划? 运动三种类型 运动量 运动的合理结构 如何科学进行身体素质锻炼? 运动衣着 常见的运动损伤与防治6 运动营养篇 运动与补水 运动与饮食 运动营养品7 社区运动项目篇 走步 跑步 健身气功 太极拳 秧歌 交谊舞 老年迪斯科 抖空竹 放风筝 飞镖 踢毽子 跳绳 太极柔力球 游泳 瑜伽 羽毛球 乒乓球 (硬式)网球 地掷球 门球 篮球 排球 足球 健身路径8 不同人群的健身指导篇 儿童、青少年健身指导 中老年人健身指导 女性健身指导主要参考文献

<<运动就在家门口>>

章节摘录

书摘上海复地2005年社区运动狂欢节 上海复地集团是知名的房地产开发集团，以“以人为蓝图”作为经营理念，不仅努力打造精品楼盘项目，为数万户家庭营造了理想生活环境，而且于2002年成立了客户俱乐部——复地会，持续向客户提供不间断服务。

当整个社会开始注重健康时，复地会也开始为复地社区创造“运动、健康”的生活氛围。

从2004年的羽毛球沙龙、篮球赛到2005年的运动狂欢节，在为复地会会员提供活动机会的同时，促进了业主与复地会之间、业主与业主之间的感情交流，促进了复地社区生活品质的提高，也为集团树立了健康、充满活力的形象。

2005年8月27日，当月最后一个周六的清晨，在人们犹豫是否放弃懒觉、时阴时雨的天气让人不知是否适宜出门，而纵横通达的街道比起平日显得清静了许多时，东方绿舟体育训练基地却已经是彩旗飞扬、人头攒动了，因为“复地杯”第一届社区运动狂欢节就在这里举行。

这次比赛设立项目11个(表2—1)，事前复地会详细制定了报名方法、比赛规则、赛程安排、评比标准、奖项设置等，除了在社区网站上公布外，还借助各社区居委会或者业主委员会的力量，传递信息，组织报名。

8点刚过，十几辆大巴载着各区参赛选手和工作人员准时到达场馆，有来自复地社区的12支业主代表队，有来自复地集团、物业的3支员工代表队，汇集了浩浩荡荡1千多人。

接着，各项赛事在篮球馆、足球馆和游泳馆同时展开了激烈角逐。

其中既有对抗性强的标准赛事，如乒乓球、羽毛球、游泳接力；也有老少皆宜的趣味赛事，如投篮、射门、跳绳、踢毽子、呼啦圈、夫妻搭档游泳、背媳妇障碍跑、袋鼠妈妈、拔河等。

各场馆内人声鼎沸，热闹非凡，有老当益壮的白发人，有兴奋不已的小娃娃；有奋力拼搏的参赛者，有不甘人后的啦啦队。

甜蜜的“负担”——“最浪漫”比赛“背媳妇障碍跑” 运动狂欢节上最浪漫的比赛项目莫过于“背媳妇障碍跑”了，就是背着自己的爱人跑完20米，同时要踩爆10个放在路途中的气球，其实这是个说起来容易做起来难事儿，背、跑、踩这三件事情分开来做都不算难，但要同时一起完成，还得顾及速度，就没那么简单了。

话说当日在比赛结束前的1秒，一名高高的帅哥拉着一个白白的女孩狂奔而来，冲到报名台前问工作人员：“请问现在还可以比赛吗？”正在收拾东西的工作人员抬头看了一眼这个身着深蓝色篮球背心、脚踏黑色足球钉鞋、跑得满头大汗的帅哥，犹豫了不到0.01秒就记下了他的名字——司明琦，因为他的腿看起来很长，他的搭档看起来很轻。

“就等你刷新纪录了！”工作人员总喜欢这样开玩笑鼓励所有的参赛者。

结果司明琦就这么轻轻松松地刷新了这项比赛的纪录，以6秒33的成绩后来居上，一举获得冠军，比第二名的成绩快了近2秒，成为本届运动节的“最佳默契奖”得主。

除了爱人体重上的先天优势以外，生性活跃的司明琦平时就很喜欢运动，每周会固定健身锻炼一到两次，最爱还是足球，羽毛球、乒乓球什么的也都样样玩得不错，这次运动节上他一口气报名参加了足球射门、羽毛球、拔河、背媳妇障碍跑4个项目的比赛，难怪他会极为专业地穿着钉鞋上阵，也难怪会湿透了那件会员T恤而换上了自己准备的运动背心。

直到司明琦带着家人上台领奖的时候，大家才有些惊异地发觉这位年轻的帅哥已经有2岁的可爱的女儿了，而身边漂亮的妻子却依然保持着少女般的清纯，一家三口都笑得那样青春灿烂。

大家一定要小司发表几句得奖感言，兴致勃勃的小司立刻说道：“希望还能多参加复地会的活动，最好是有能让女儿、爸妈都参加的项目。

”人心齐，泰山移——访东方知音苑领队孙卫东 2005年8月27日下午5点，东方绿舟足球馆内，“复地杯”第一届社区运动狂欢节颁奖仪式正在进行。

“羽毛球冠军队——东方知音”“跳绳团体冠军——东方知音”“踢毽子团体冠军——东方知音”“乒乓球冠军——东方知音”“足球射门冠军——东方知音”“最佳团队奖——东方知音”……毫无疑问，东方知音是本届运动狂欢节中的大赢家——它一口气在9个项目上夺得名次，其中更是囊括了6个项目冠军。

<<运动就在家门口>>

凭借这样骄人的成绩，东方知音最终以压倒性优势获得了本届运动节的“最佳团队奖”。

东方知音社区的业主以中青年白领为主，外地人占了55%，业余时间都比较活跃，对这样的社区活动很感兴趣，全力以赴参加比赛。

当然，领队孙卫东功不可没。

孙卫东是社区居委会工作人员，一直热心于社区公益活动，在群众中有一定的威望和号召力。

当问起东方知音这次的组织经验时，做事情极有条理的老孙毫无保留地提供了几点心得：“一是赛前要动员好，把大家参与活动的热情调动起来。

首先是尽早把活动的信息让业主了解。

东方知音里以早出晚归的上班族居多，居委会便充分发动小区里的老年人向家人和邻居们传达社区活动的信息，所以报名者就比较多。

”在去“东方绿舟”的车上，老孙给参赛队员们作了铿锵有力的动员讲话：“咱们出去就是代表东方知音的，要赛出咱们的风格和水平！”由于小区去了两辆车，老孙特地在每辆车上都作了动员，“这样使得大家从一开始对这次运动节就很了解，并且有了一种集体荣誉感。

”“第二是在赛中要服务好。

”由于比赛是分散在足球场、篮球馆和游泳馆三个地方，相互之间又隔着一段距离，老孙和同事们便冒雨为参赛选手们送水、通知他们比赛的时间等等，一天之内来回跑了不下二十几趟，“跑得我两条腿是又胀又痛”，老孙的口气中丝毫没有抱怨，而是带着一丝骄傲。

由于东方知音社区在本届运动节上的出色表现，参赛选手们对于搞社区内活动的兴致更高了，共同的爱好让大家相互熟悉、了解和欣赏。

借此契机，大家要求用所得的奖品再出去玩一次，并且商量好把它办成东方知音社区乒乓球队、羽毛球队的成立仪式。

由于会员们的全力参与，“复地杯”第一届社区运动狂欢节成功演绎了一道动感、热烈的运动风景，意犹未尽的会员们纷纷表示希望能够有机会多多参与这样的活动，同时表达了要组织本社区体育社团经常开展集体活动的愿望。

“运动无距离”，大家在运动的名义下尽情挥洒汗水，在比赛的名义下敞开胸怀结交朋友，参与、分享、开怀、共赢，每一滴汗水都会闪光，所有的付出都有收获。

复地的生活就是这样精彩有活力！点睛 组织体育比赛是激发居民参加体育活动兴趣的有效手段。

在上海复地社区，由于开发商物业出资策划组织的运动会，比赛项目丰富有趣，社区居民参与热情高涨。

一方面反映出开发商的先进经营理念——不仅着眼于卖楼盘，还要卖服务，卖社区文化氛围，为社区体育文化建设增添了活力；另一方面，说明在社区活动的组织方面，社区居民依赖性强，自觉组织体育社团活动的意识能力较弱。

虽然开发商为社区体育文化建设搭建了平台，但社区文体活动真正繁荣红火还是依靠社区居民的自身意识和能力。

社区居民要提高参与意识，树立“我为人人，人人为我”的社会观，善于利用社区资源，积极推选体育骨干，在街道办事处、社区居委会、体育协会的引导和帮助下建立多种体育社团和俱乐部，使社区体育持续、健康发展。

P12-15

<<运动就在家门口>>

编辑推荐

作为中国科学技术协会的科普教材，本书深入浅出地介绍了社区体育的基本理论、社区体育的组织和社区体育的基本活动内容，特别是系统、详细地描述了居民从事科学体育锻炼的具体方法和手段，文字通俗易懂，突出实用性。

相信本书对于进一步提高居民的体育锻炼意识、完善社区体育组织体系、丰富社区体育活动形式都将有所助益。

本书内容全面，每一部分都力求从社区居民需求出发，注重实用性，适合基层体育管理者、社区活动组织者、体育爱好者和广大社区居民阅读。

<<运动就在家门口>>

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>