**上海市社区体育基本公共服务项目表**

**科普健身讲座目录**

| **序号** | **项目名称** | **类别** |
| --- | --- | --- |
| 1 | 社区健身苑那些工具您会正确使用吗？ | 健身方法 |
| 2 | 健身舞（操）的创编 |
| 3 | 跑步健身的科学 |
| 4 | 如何预防体育健身运动后的肌肉酸痛 |
| 5 | 中老年人科学健身之道 |
| 6 | 女性养生与塑身 |
| 7 | 传统运动养生法 |
| 8 | 体育运动中脊椎（颈、胸、腰）疾病的预防与保健 |
| 9 | 社区居民科学健身 |
| 10 | 体育锻炼对青少年身心健康的促进作用 | 健康生活 |
| 11 | 健身锻炼的理念、养生学等 |
| 12 | 常见病的运动干预 |
| 13 | 老年人如何选择健身运动项目 |
| 14 | 不同季节的体育健身运动注意事项 |
| 15 | 运动与预防疾病之关系 |
| 16 | 常见慢性疾病患者的体育锻炼及体育干预 |
| 17 | 中老年人运动健身中的常见误区 |
| 18 | 运动、营养与体重控制 |
| 19 | 健身锻炼与运动训练的区别 |
| 20 | 儿童、青少年的运动技能培养 |
| 21 | 常见运动损伤的预防与康复 | 体卫结和 |
| 22 | 运动可以控制慢性病，是真的吗？ |
| 23 | 高血压人群的饮食与运动 |
| 24 | 糖尿病饮食与运动 |
| 25 | 心血管疾病患者的运动注意事项 |
| 26 | 脑卒中后的运动康复指导 |
| 27 | 肥胖症与运动减肥 |
| 28 | 高血压患者的自我按摩和日常锻炼 |
| 29 | 如何看懂化验单和常规异常指标 |

**健身技能目录**

| **序号** | **项目名称** | **类别** | **课程说明** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 彩巾操 | 操舞类 | 规定套路。如需编排队形，创编作品价格另议 |
| 2 | 橡筋操 | 操舞类 | 规定套路。如需编排队形，创编作品价格另议 |
| 3 | 广场舞 | 操舞类 | 基础培训，不编队形。如需编排队形，创编作品价格另议 |
| 4 | 排舞 | 操舞类 | 只教脚步，不编队形 |
| 5 | 秧歌 | 操舞类 | 规定套路，不编排队形 |
| 6 | 腰鼓 | 操舞类 | 规定套路，不编排队形 |
| 7 | 民族健身舞 | 操舞类 | 基础培训，不编队形 |
| 8 | 手拍鼓 | 操舞类 | 基础培训 |
| 9 | 第九套广播体操 | 操舞类 | 基础培训 |
| 10 | 军鼓 | 操舞类 | 基础培训 |
| 11 | 社区广场舞规定套路 | 操舞类 | 规定套路，不编排队形 |
| 12 | 打莲湘 | 操舞类 | 规定套路，不编排队形 |
| 13 | 太极拳——6式 | 武术类 | 基础培训 |
| 14 | 太极拳——8式 | 武术类 | 基础培训 |
| 15 | 太极拳——24式 | 武术类 | 基础培训 |
| 16 | 太极拳——42式 | 武术类 | 基础培训 |
| 17 | 简易养身太极拳（站姿、坐姿、活步组合） | 武术类 | 基础培训 |
| 18 | 太极（八法五步） | 武术类 | 基础培训 |
| 19 | 孙式太极拳 | 武术类 | 基础培训 |
| 20 | 陈式太极拳 | 武术类 | 基础培训 |
| 21 | 杨氏太极拳 | 武术类 | 基础培训 |
| 22 | 太极剑 | 武术类 | 基础培训 |
| 23 | 太极扇 | 武术类 | 基础培训 |
| 24 | 太极功夫扇 | 武术类 | 基础培训 |
| 25 | 木兰拳 | 武术类 | 基础培训 |
| 26 | 木兰扇 | 武术类 | 基础培训 |
| 27 | 木兰剑 | 武术类 | 基础培训 |
| 28 | 练功十八法 | 武术类 | 基础培训 |
| 29 | 空竹 | 其他类 | 基础培训 |
| 30 | 瑜伽 | 其他类 | 基础培训 |
| 31 | 飞镖运动 | 其他类 | 基础培训 |
| 32 | 排球 | 其他类 | 基础培训 |
| 33 | 羽毛球 | 其他类 | 基础培训 |
| 34 | 篮球 | 其他类 | 基础培训 |
| 35 | 柔力球 | 其他类 | 规定套路，不编排队形 |
| 36 | 乒乓球 | 其他类 | 基础培训 |
| 37 | 体验课 | 其他类 | 小众课程可协商，部分含器材租赁，如：无极球、伸筋拔骨健身功法、花样跳绳、各类武术派别和拳种等，以上项目持续更新，以配送系统公布为准 |