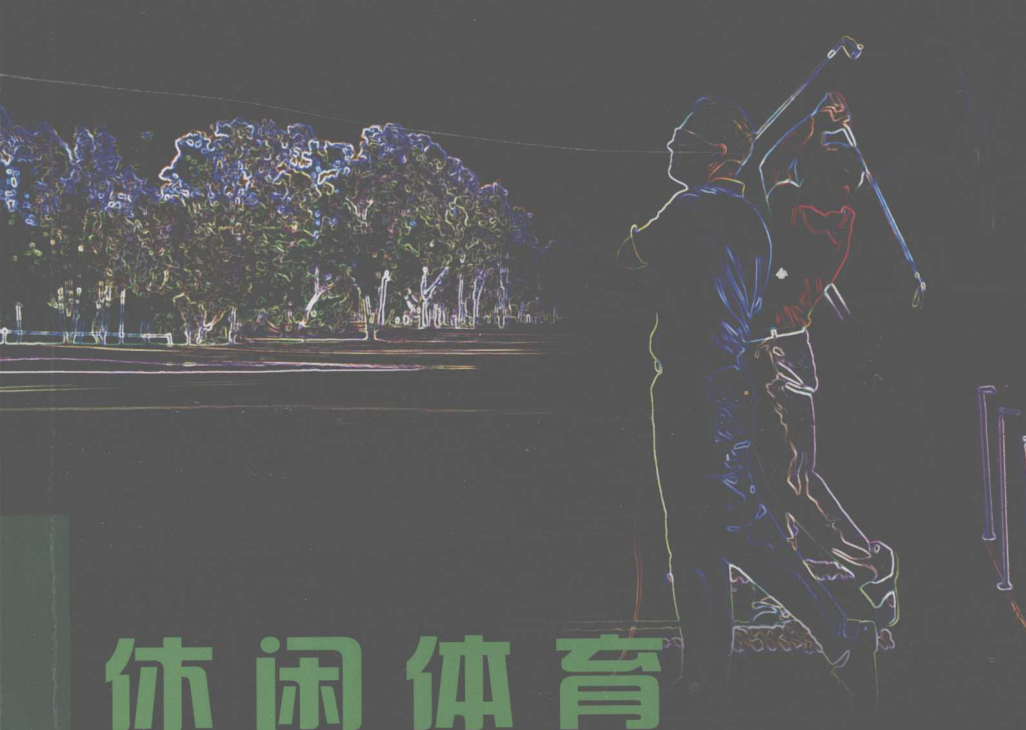




休闲体育

Xiuxian Tiyu

李国忠 杨雪芹 主编

人民体育出版社

休闲体育

主 编：李国忠 杨雪芹

副主编：季 锋 王 帆 谭志丽

人民体育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

休闲体育/李国忠, 杨雪芹主编. —北京: 人民体育出版社, 2007

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3263 - 5

I. 休… II. ①李… ②杨… III. ①群众体育—研究IV. G811.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 130182 号

休闲体育

李国忠 杨雪芹 主 编

*

人民体育出版社出版发行
昆明市五华区教育委员会印刷厂印刷
新 华 书 店 经 销

*

850mm × 1168mm 1/32 开本 6.75 印张 169 千字

2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5009 - 3263 - 5

定价: 18.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

编写说明

休闲体育学在我国是一门新兴的交叉学科。近年来随着我国经济、文化的迅速发展,人们对休闲体育的需求增加,休闲体育在国内有了很大发展。我国体育理论工作者从20世纪末开始对休闲体育理论进行了大量的研究。经过近10年的研究,我国休闲体育的理论研究经历了从对休闲体育项目的描述、介绍、发展到对休闲体育产生发展的规律的研究。随着我国社会经济的发展,休闲体育的发展日趋蓬勃。建立休闲体育的学科体系,推动休闲体育理论和实践的发展势在必行。

我们认为完整的休闲体育理论体系。应该包括休闲体育领域的基本概念的解释界定;休闲体育的发展历史;与休闲体育相关的事物,如:休闲、体育等的关系;主体在参加休闲体育过程中的动机、体验、结果等基本理论。更重要的是休闲体育理论体系作为对未来休闲体育服务者培养的专业理论,还必须包括:休闲体育教育、个体休闲体育活动指导、群体休闲体育活动组织管理、休闲体育产业开发的基本理论和原理。

本书借鉴了国内外大量的休闲体育理论和休闲体育理论研究的成果。分析研究了休闲体育在实践发展中的规律,构建了休闲体育理论的基本框架。对休闲体育的本质、特点、功能进行了全面系统的阐述。按照休闲体育服务人才培养目标,结合休闲体育发展实际,论述了休闲体育实际工作中解决具体问题的原理和基

本途径。对体育专业学生的体育服务能力进行针对性的培养。对典型的、不同层次的休闲体育项目的特点、功能、适用范围进行分析，为休闲体育项目的个体指导，群体项目选择、组织，休闲体育项目的开发策划提供依据。本书适合体育专业学生，体育指导员，休闲体育产业开发、管理人员使用。

本书由李国忠、杨雪芹主编，季锋、王帆、谭志丽担任副主编。具体分工为：第一章：季锋、王帆；第二章：王帆、季锋；第三章、第四章：李国忠、杨雪芹；第五章：杨雪芹、谭志丽；网球（夏文）、羽毛球（龙超）、篮球（沈凌锟）、高尔夫球（沈凌锟）、舞龙和舞狮（路丁），全书由杨雪芹、王帆统稿。

目 录

第一章 休闲概述	(1)
第一节 闲 暇	(1)
一、闲暇的含义	(1)
二、闲暇的意义	(2)
三、闲暇社会	(4)
第二节 休闲本质	(7)
一、休闲与闲暇的关系	(7)
二、休闲的意义	(8)
三、休闲的概念	(9)
第三节 理想休闲	(13)
一、理想休闲的特征	(13)
二、实现休闲理想的条件	(16)
三、实现理想休闲的途径	(19)
第二章 休闲体育概述	(22)
第一节 休闲体育的本质	(22)
一、休闲体育的概念	(22)
二、休闲体育的要素	(24)
第二节 休闲体育的特点	(29)

一、源于自我，归于自我，具有非功利性	(29)
二、以身体练习为手段	(30)
三、个性化的选择	(31)
四、高度综合的娱乐性、趣味性	(32)
五、形式多样、规则灵活	(33)
六、舒畅状态	(34)
第三节 休闲体育的功能	(34)
一、社会功能	(35)
二、经济功能	(41)
三、文化功能	(43)
四、促进个体健康功能	(44)
第四节 休闲体育发展的现状与前景	(51)
一、国外休闲体育的发展概述	(51)
二、国外休闲体育的基本特征	(54)
三、我国休闲体育的发展概述	(54)
四、我国休闲体育发展前景	(56)
五、发展我国休闲体育的有利因素	(60)
第三章 休闲体育过程	(62)
第一节 休闲体育的产生：动机与障碍	(62)
一、休闲体育动机	(62)
二、休闲体育障碍	(65)
第二节 休闲体育过程：体验与畅爽	(68)
一、休闲体育体验	(68)
二、休闲体育中的畅爽	(74)

第四章 个体休闲体育的指导	(79)
第一节 个体休闲体育的要素	(79)
一、个体的需求	(79)
二、个体休闲体育条件	(80)
三、体育活动项目	(83)
第二节 个体休闲体育的调查分析	(83)
一、个体休闲体育需求调查	(83)
二、个体休闲体育需求调查与分析	(88)
三、个体休闲体育条件的调查与分析	(89)
第三节 休闲体育活动的指导	(92)
一、构建个体休闲体育理念	(92)
二、休闲时间的合理配置	(93)
三、休闲体育活动的拓展	(93)
四、障碍的克服	(94)
第五章 休闲体育群体的组织管理	(95)
第一节 休闲体育群体概述	(95)
一、休闲体育群体的内涵	(95)
二、休闲体育群体形成的因素	(96)
三、休闲体育群体的特征	(97)
四、休闲体育群体的矛盾	(99)
第二节 休闲体育群体的调查与分析	(100)
一、休闲体育群体基本情况的调查与分析	(101)
二、休闲体育群体的项目选择	(105)
三、休闲体育群体环境的分析	(105)

第三节 休闲体育群体组织管理原则	(106)
一、自愿互助原则	(106)
二、效益最大化原则	(107)
三、个性化原则	(107)
四、多样化原则	(107)
五、指导性原则	(108)
休闲体育项目	(109)
网 球	(109)
一、网球的起源与发展	(109)
二、网球赛事	(111)
三、网球运动的参与	(114)
四、网球的功能	(120)
羽毛球	(123)
一、羽毛球的起源与发展	(123)
二、羽毛球赛事简介	(125)
三、羽毛球运动的参与	(132)
四、羽毛球的功能	(138)
高尔夫球运动	(140)
一、高尔夫球的起源与发展	(140)
二、高尔夫球球场、礼仪、赛事简介	(143)
三、高尔夫球的参与	(152)
四、高尔夫球运动的功能	(156)
篮 球	(158)
一、篮球的起源与发展	(158)
二、篮球运动简介	(160)

三、篮球运动的参与	(164)
四、篮球的运动功能	(167)
舞 龙	(168)
一、舞龙的起源与发展	(168)
二、舞龙简介	(174)
三、舞龙的参与	(181)
四、舞龙活动的功能	(185)
舞 狮	(186)
一、舞狮的起源和发展	(187)
二、舞狮运动简介	(190)
三、舞狮运动的参与	(195)
四、舞狮的功能	(196)
参考文献	(199)

第一章 休闲概述

在人类生命里，休闲是一种生活状态，是人们提高生命质量，实现自身生命价值的必然选择。随着现代社会的飞速发展，休闲越来越受到人们的重视，已经成为现代人发展的终极目标。因此，认识休闲的本质，了解理想休闲的特点，遵循休闲活动发展规律，实现理想的休闲。是人类共同的愿望。

第一节 闲 暇

闲暇是个体生命的一种时间形态。人类发展生产力的一个重要目的就是提高效率，缩短工作时间，获得更充分的自由、闲暇。闲暇是休闲活动的一个要素，是休闲的前提条件。

一、闲暇的含义

《辞海》对“闲暇”一词的定义是“人们除劳动外用于消费和自由活动的时间”。因此，闲暇首先是个时间范畴，闲暇是人类生命时间的基本组成部分。

从社会学的角度，可以把个人时间分为个人必需时间、工作时间和闲暇时间三部分。个人必需时间是个体维持人体生长、发育、卫生、保健等生理活动所消耗的时间；工作时间是个体从事

生产劳动、艺术创作等社会实践活动所消耗的时间；闲暇时间是个体一天中除去个人必需时间和工作时间后的自由时间，指“非劳动时间”，是人们在履行社会职责及各种生活时间支出后，由个人自由支配的时间。在闲暇里，人们拥有相对多的自由，可以不受其他条件的约束，根据自己的偏好或意愿去分配使用的自己的时间。

从本质上讲，闲暇作为人类生命活动的组成部分，是社会文明的重要标志，是人在全面发展自我的必要条件，是现代人走向自由境界的保障，是人类生存状态追求的目标。人们拥有了充裕的闲暇时间，就能够充分发挥自己的爱好、兴趣和才能，就能在艺术、科学等方面获得个人充分地发展。在闲暇时间内，人们可以恢复体力、增加智力、发展自我。

随着社会的发展和进步，人类拥有的闲暇不断增加。然而，不同的社会形态、不同的社会阶层拥有不同的闲暇。在奴隶社会，闲暇是奴隶主的特权，奴隶主几乎没有用于工作的时间，而奴隶则几乎没有闲暇，奴隶的生命时间几乎全部用于生产劳动和生理的恢复，且用于个人生理需要的时间十分有限。到了资本主义社会，广大工人阶级经过不断的斗争，获得相对多的闲暇时间，闲暇已不再是“有闲阶级”的特权。工业革命后的社会结构转型、工会体制的完善，管理的人性化以及生产能力的飞速发展，工作时间逐渐趋于缩短，闲暇时间逐渐趋于增加。

二、闲暇的意义

（一）闲暇是人类真正的财富

作为人类生命时间的基本组成部分，闲暇是以时间形态存在的宝贵的社会财富。一般来说，个人闲暇的经济价值等于工资率乘以闲暇时间，也就是说，如果人们将闲暇时间用于工作，那么他就会获得收入。闲暇这笔潜在的社会财富之所以没有被用于生

产劳动过程中并生成物质财富是因为：

第一，作为有意识的生物体，全部人生时间都用于劳动和满足必要的生理需要，在文明条件下是不必要的。将闲暇用于身心恢复或个人发展同样是有价值的，闲暇与劳动时间同源、同在。

第二，这种时间不被直接生产劳动所吸收，只是用于娱乐和休息，为自由活动和个入发展开辟了广阔的天地。增加自由时间即增加使个人得到充分发展的时间，个体可以不再为谋取生活资料而奔波劳作，个体可以在艺术、科学精神等方面获得发展，充分发挥自己的爱好、兴趣、才能等。而个人的充分发展又将会作为最大的生产力反作用于劳动生产力。正是在这层意义上，财富就是可以自由支配的时间。因此，马克思认为一个国家真正富裕的标志是劳动时间的减少，闲暇时间的增多。随着人类文明的进步，社会经济的快速发展，闲暇时间趋于增加，人类的生命质量将会因闲暇时间的增加而有所改变。

（二）闲暇是人类个体自由发展的必要条件

人类社会的和谐源于人类个体自身的和谐，以及人与环境的和谐，只有个体得到充分自由的发展，才能实现个人价值，达到自身的圆满。闲暇时间的拥有是人类个体自由发展的必要条件。闲暇时间不仅为个体从事个人活动提供了自由的空间，而且为个体提高个人素质与修养，实现自己的生活愿望奠定了基础。每个人都有自己的美好愿望，因此每个人都会寻找空间去不懈地追求。在充裕的闲暇时间里，人们会按照自己的兴趣、爱好、秉性、理想，进行身体的塑造、精神的充实、个性的自由张扬。正因为如此，我们才看到绿茵场上潇洒的球姿，听到音乐厅中雷鸣的掌声，感受到大自然动与静的和谐之美。人类社会的文明，正是由于集合了无数优秀分子身上所体现出来的体育、音乐、艺术、舞蹈、科技等领域的智慧之光，包含着诸多深沉、完美的元

素而更显灿烂。

（三）闲暇是社会和谐的理想境界

人类闲暇生活的幸福和谐组成了社会和世界的美好图景。当社会的每一个成员都拥有了一定的闲暇时间，并且在闲暇时间里从事自己愿意做的事情，满足了自己的兴趣和爱好，形成了自己独特的有意义的生活方式的时候；当整个社会的众多成员在相互联系中，促进各自的闲暇生活质量进一步提高的时候，和谐社会的“桃源”境界就开始形成了，人与自然和社会之间才真正达成了和谐相处。

三、闲暇社会

随着社会生产力的发展和社会文明程度的推进，人类社会将向闲暇型社会发展。也就是说个体的生活结构将发生改变，闲暇时间在生命时间结构中占更大比重。当整个社会人们整体的闲暇时间达到或超过必要劳动时间时，这一社会便被认为是闲暇社会。

（一）闲暇社会是社会生产力发展的必然

现代社会生产力的高速发展，从时间的长度和时间的结构比例上改变了人的生活结构，促使闲暇社会的到来。

1. 生产方式的改变缩短了工作时间

现代科学技术的发展彻底改变了生产方式，劳动密集型产业向技术密集型产业转变，生产效率大幅度提高，社会物质财富充足，劳动力被自动化机械所替代，更多的劳动力转入第三产业或者闲置起来。社会生产不需要多少劳动力就能够生产比过去多出许多倍乃至几十倍、几百倍的物质产品。因此，减少人的劳动时间，增多闲暇时间也就成其为必然。

2. 家务劳动的科技化、社会化发展缩短了个人生活必需的

时间

在现代社会中,家用科技产品的不断更新和发展,更使得家务劳动时间大大地缩短,自动化的洗衣机、电饭煲、吸尘器的使用,使人们在完成某些家务劳动时完全可以不花时间或者少花时间。显然,随着现代社会科学技术不断转化为社会生产力,使得人们用于工作和个人生理的必需时间大大减少,从而有了越来越多的闲暇时间。

3. 科学技术发展和社会文明程度提高延伸了生命的长度

科学技术的发展、医疗卫生水平的提高、生活方式的健康化、人居生态环境的改善、老龄人口颐养的保障,现代社会生命时间结构和生命总时间在悄然改变。人类的平均寿命由 18 世纪以前的 18 岁,上升到 20 世纪初的 65 岁。随着我国经济实力迅速增强,人民生活实现“小康水平”,我国人口平均预期寿命目前已达 71.4 岁,比世界平均水平高 5 岁。科学技术发展和社会文明程度提高延伸了生命的长度,也增加了个体生命中闲暇时间的总量。

不难发现,我国实行 5 天工作制后,周平均工作时间仅 40 小时,除去法定假日,实际工作时间更少。随着生产力的高速发展,预计到 21 世纪中叶基本实现现代化,全面进入知识经济社会时,我国也将全面步入闲暇社会。

(二) 闲暇社会面临生活方式的多元选择

目前,我国公众闲暇时间的状况是:每周 5 天工作制;“3 个长假日”和国家法定假日全年为 114 天。其中一些群体的闲暇时间拥有量更多,比如:从事第一产业的农民,由于机械化程度的提高,全年约有半年闲暇;从事第二产业的工人,由于国家产业结构的调整,约有 4 000 万人处于不稳定的工作状态;退休人员(相当多的企业退休年龄已经提前,一般在 50 岁左右)绝大多数是赋闲在家。国家公务员、科研与事业单位,以及外资企

业管理人员享有“带薪休假”制度，每年约 10 天，全年约有 124 天闲暇。

随着社会生产力的迅猛发展，我们的生活结构发生了明显的变化，人的 $\frac{1}{3}$ 的时间是在闲暇中度过，使得人们面临生活方式的多元选择。

生活方式就是个人的生活格局和行动选择，它具有个性色彩，往往与个人的生活状况、社会能力、文化教养等具体条件密不可分。现代社会在改善人们生活水平的同时，也带来了众多社会成员的身心压力，不少阶层的人们首先寻找的是一种缓解身心疲劳的生活方式。当代第三产业的蓬勃兴起，为人们提供了诸多的放松环境，如家中自聊、餐庄畅饮、茶馆叙闲、KTV 包房放歌、公园散步、野外郊游，等等，无不抚慰、调和着往日倦厌不堪的身心。不仅如此，对于不少人来说，闲暇时间更是修炼技艺、追求自我、发展个性、社会交往、寻找商机的广阔天地，不论在喧闹鼎沸的健身娱乐场所，还是在幽雅清新、流连忘返的山野庄园，每个人都会有一种回归自我的感觉。可见，闲暇时光改变着人们的生活质量，使得人们面临着多元生活方式的选择。

（三）闲暇社会面临的问题

美国社会学家杰里米·里夫金指出，我们正在进入一个历史的新阶段——一个以工作不断地和不可避免地减少为特点的新阶段。闲暇社会一方面为人们个性的充分自由发展提供了可能，另一方面也使闲暇成为社会问题。由于闲暇的自流性和盲目性，如不加以引导，不仅不能促进人的全面发展，反而带来因无所事事而引发的消极行为，如赌、毒、黄泛滥等将会给个人、社会带来负面的影响，甚至影响社会稳定，严重制约文明建设的进程。

闲暇社会健康、和谐的构建，必须倡导人们走向休闲。这一目标的实现离不开两个方面的进步和发展：

（1）调整和发展第三产业，加快社区休闲场所的建设。建

设充分地适应人的休闲生活，尤其是文化精神生活需要的科技馆、图书馆、博物馆、文化馆、艺术馆、体育馆、健身房、音乐厅……这些应该用现代科技装备起来的文化基础建设，也是建立科学、文明、健康的生活方式的必要的物质条件和前提。

(2) 正确的引导和宣传，对整个社会进行休闲教育。倡导整个社会重视闲暇时间的价值，对社会成员进行休闲教育，正确对待工作、生活与休闲的关系。不仅要合理分配和利用时间，培养休闲情趣和休闲技能。

第二节 休闲本质

休闲是个体对闲暇的使用过程。闲暇只是一个时间概念，休闲赋予闲暇生命的价值和意义。休闲将这一时间形态变成了生命形态。

一、休闲与闲暇的关系

闲暇的真正意义是一种特殊的时间——是除去工作，睡眠、吃饭等生理必需时间以外的个人可灵活处置的时间，一个可以得到自由的时间。闲暇不仅是一个客观的时间概念，也是一个心理概念，它是人们完全凭个人意愿所度过的时间表。

闲暇的优化结果必然走向休闲，休闲是闲暇中发生的有意义的行为或活动。在闲暇时间里，人们有意识地通过自由、轻松、愉悦的方式和活动，获得个人的享受，使身心得到充分的调养。

可见，闲暇是一个比休闲更为广泛的概念。它提供休闲发生的机会，是休闲的必要条件。尽管人人拥有闲暇权，但并不等于人人都可以休闲，闲暇仅仅是休闲的时间保障。休闲是因人而异