

休闲体育

主编 屠 强

主审 侯广旭

XIUXIAN TIYU



休闲体育

主 编 屠 强
副 主 编 王东展 刘 燕 李四化
参编人员 武晓光 阳煜华 赵 琦
 高姚宾 汤 男 潘 磊
主 审 侯广旭

中国人民大学出版社

• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

休闲体育/屠强主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2012. 3
ISBN 978-7-300-15374-2

I. ①休… II. ①屠… III. ①群众体育-教材 IV. ①G811.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 038661 号

休闲体育

主编 屠 强
主审 侯广旭

出版发行	中国人民大学出版社	
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码 100080
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511398 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)
网 址	http://www.crup.com.cn	
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)	
经 销	新华书店	
印 刷	涿州市星河印刷有限公司	
规 格	185 mm×260 mm 16 开本	版 次 2012 年 4 月第 1 版
印 张	11	印 次 2012 年 4 月第 1 次印刷
字 数	242 000	定 价 26.00 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

教材编写委员会

顾 问	孙其军	滕国清	周 炜		
主 任	刘丽彬	杨碧君	杨 林	曹士贤	
副 主 任	李新华	姚卫东	毕 颖	蔡 芳	
执行主任	张俊英				
委 员	贺士榕	刘淑珍	林安杰	李代远	
	孙敬梅	郎月田	蔡翔英	古燕莹	
	王龙祥	陈 清	王万涛	侯广旭	
	常菊英	吕彦辉			

总序

当前,中等职业教育“职业能力”培养的实施、课程与教学改革的推进已经越来越指向教与学这个最普通、最基本的行为,改变传统教学行为、向学科本位的教学思想宣战等说法已不鲜见。然而,在学校里,真正改变原有教与学行为方式的重要载体是教材,因此,教材建设将成为中职课程与教学改革的重要环节。为实现服务首都世界城市建设,培养高质量技能型人才的目标,北京市朝阳区教育委员会决定于“十二五”期间启动系列专业教材开发行动计划,这是全面提升职业教育办学水平的重大举措,也是区域职业教育教学改革和人才培养模式创新的重要历史任务。

本系列教材编写致力于突出“四个体现”:

第一,体现职教特色与学生终身发展需要。紧密结合社会经济发展和市场经济需求并与之相适应,关注学生认知规律和职业成长发展规律。

第二,体现职业教育课改思想。教材编写以工作过程系统化、典型工作任务为基础,以工作项目为载体,遵循“教学做合一”的基本原则。

第三,体现校企合作、工学结合的基本特征。教学内容符合岗位特点,针对工作任务训练技能,针对岗位标准实施考核评价。

第四,体现行动导向的教学思想。积极创新教学模式,遵循“以人为本”、“做中学”的教学原则,实施多样化的教学模式。

本系列教材的编写以建设现代高端职业教育为目标,以高标准、创品牌、出精品为宗旨。编写过程分为组建专业团队、全面开展培训、统一思想认识、组织团队研讨等阶段;同时经历了企业调研、专家指导、集中论证、专业把关、严格修改等必要环节。

整个编写过程,对于广大一线教师而言,是一个不断成长和发展的过程,也是一个不断拓展和提升的过程。尽管他们的专业背景各有不同,对课改的理解和内化各有差异,但是,他们都很努力地投入到课程与教学改革实践中去学习和感悟,尤其在编写过程中,他们的体验逐渐丰富,认识逐渐深化,研究水平逐渐提升。教材凝聚了职教教师在长期教学实践中的丰富经验和智慧,记载着他们不断探索、勇于创新的艰辛历程。可以说,教师们尽了自己最大的努力来表达他们对职教课改的研究和理解。

此系列教材的编写得到了北京市朝阳区教委、教育工委和区教委的高度重视,区教育研究中心承担了教材编写的研究、组织和指导工作,北京市部分职业学校积极参与了此项工作,一批优秀的骨干教师积极投身到教材编写工作中,并为此付出了辛勤的汗

水。教材编写得到了北京教育科学研究院有关领导、专家的指导，得到了相关行业企业的大力支持，在此深表感谢！还要特别感谢中国人民大学出版社为教材出版所做的辛勤工作！

本系列教材的出版，尽管得益于众多专家的指导，经过编写团队的多次修改、加工，但受时间紧、任务重、水平有限的局限，仍然有许多不足之处，敬请批评指正！

教材编写委员会

2012年1月

序 言

我国正致力于全面建设小康社会，人们的生活水平将继续不断提升，有了“时间”和“金钱”的现代人将更加关注身心健康和生活质量，而休闲体育活动正满足了这一需求。此外，北京奥运会后，体育的焦点和热点无疑过渡到了全面健身领域。可见，休闲体育有着光明的前景。为了响应时代发展的要求，作为新兴专业的“休闲体育服务与管理”专业闪亮登场，为休闲体育的推广和专业人才的培养提供了平台。对于职业高中“休闲体育服务与管理”专业的特殊人才，我们需要学习、了解和掌握哪些有关的休闲体育知识和技能呢？这是一个比较现实的问题。为了方便学生学习相关的理论和实践知识，本着全面性、系统性、可读性、实用性等原则，我们编写了本书；本书还可以作为专业人士的参考资料和休闲体育爱好者的指导手册。

本书的内容从休闲体育理论到实践，再到服务、沟通和营销，涵盖面较广，共分为五章。第一章概述了休闲体育，回答了什么是休闲体育的问题，探讨了休闲体育的沿革、特征和分类；第二章简介了休闲体育的理论和实践，理论结合了我国的国情，实践具有较强的实操意义；第三章分析了休闲体育的服务，详细论述了服务技巧，并通过实例进行辅助说明；第四章研讨了休闲体育的沟通，包括沟通的技巧，会籍顾问和私人教练的沟通；第五章阐述了休闲体育的营销，包括营销的技巧、营销人员的素质、售后营销等。

本书的形式较普通教材有所突破，在开篇时通过“导入案例”引出学习内容；在正文中通过“拓展案例”和“资料链接”强化学习重点，为了丰富知识和拓宽视野，本书加入了“知识链接”这一环节；为了强调最重要的观点和思想，本书应用了“特别提示”这一手段。另外，为了激发学生的积极性，本书还穿插了“查一查”这一栏目。

本书由劲松职业高中新源里校区屠强老师任主编，并负责全书的统稿工作；由同校王东展老师、刘燕老师和首都体育学院李四化老师任副主编，并负责修正校对；主要参与编写的人员有负责企业信息方面的浩沙健身中国区体适能培训部潘磊经理，负责教学方面的北京市第五十中学体育教研室高姚宾老师，负责实践方面的劲松职业高中职业指导处和体育组赵琦和汤男老师，负责数据收集工作的首都师范大学第二附属中学体育组武晓光老师，负责体育产业方面的北京体育大学体育产业与管理专业在读博士阳煜华老师；另外由蓝翅健身会所费子旋经理提供了场地和工作人员支持。

“休闲体育”在我国有着悠久的历史，但作为一门学科和专业，还需要不断丰满和

完善。随着社会经济的发展和人们物质、精神文明水平的提高，本书的编写和出版希望能对职业高中“休闲体育服务与管理”专业的建设起到抛砖引玉的作用。由于水平有限和时间仓促，书中不免有错误和不足之处，敬请读者指正。最后，编写本书的过程中，引用和参考了大量的文献资料，在此对原作者表示衷心的感谢。

编者

目 录

第一章 休闲体育概述	1
第一节 休闲体育的定义	1
第二节 休闲体育的分类	9
第三节 休闲体育的特征	15
第二章 休闲体育理论与实践	24
第一节 休闲体育的作用	24
第二节 休闲体育的理论	30
第三节 休闲体育的实践	39
第三章 休闲体育的服务	59
第一节 休闲体育服务概述	59
第二节 休闲体育服务技巧	75
第三节 休闲体育服务实例	83
第四章 休闲体育的沟通	93
第一节 休闲体育沟通概述	93
第二节 休闲体育沟通技巧	105
第三节 休闲体育沟通实例	117
第五章 休闲体育的营销	135
第一节 休闲体育营销概述	135
第二节 休闲体育营销技巧	144
第三节 休闲体育营销实例	155
参考文献	165

第一章

休闲体育概述

第一节 休闲体育的定义



课前思考

1. 你如何理解休闲体育这一概念?
2. 你认为休闲体育和群众体育一样吗?



导入案例

为了更好地适应社会发展的需要和“全民健身计划”的实施,高等体育院校逐步设立了休闲与社会体育专业,随即一些职业高中(以北京市为例,就有数十家)也成立了“休闲体育服务与管理”专业,这不仅促使人们加强对休闲体育的关注,而且促进了具有社会体育指导能力人才的培养。作为一名职业高中休闲体育专业的学生,既需要接受高中的基本课程,又需要学习相关专业知识;因此,对于初学者,最为首要的问题是明确到底什么是休闲体育,它与群众体育、竞技体育和学校体育有怎样的区别和联系。



工业文明对人类的贡献之一，就是使人们得到越来越多的金钱和闲暇时间，怎样健康地度过闲暇时间是每一个人都必须考虑的问题。休闲体育是大众体育的主要类型之一，具有独特的价值，它可以健身益智、消遣娱乐、自我发展，它是一种健康、文明的休闲生活方式。随着改革开放的不断深入，社会经济的迅速发展和人们物质生活水平的显著提高，我国的休闲体育得到了可喜的发展。本节将着重介绍休闲体育的定义及起源与发展。

一、休闲体育的定义

现代社会中，休闲是一股不容忽视的力量，它是现代文明生活方式的一种时尚和标志，并将在人类社会文化生活中发挥越来越重要的作用。休闲可以说是在非劳动及非工作时间内以各种“玩”的方式求得身心的调节与放松，达到生命保健、体能恢复、身心愉悦目的的一种业余生活。在英文中，休闲是“leisure”，即闲暇、空闲、安逸之意；在汉语里，休闲由“休”与“闲”二字构成，“休”与“闲”体现了两个最为基本的要素，从词源学来看，“休”是象形字，原意是“人依木而憩”，是在生产劳动时间之外的休息、休养、调整时间，即自由时间；“闲”字表示了一种心境和人生状态，是一种庄子式的“逍遥”状态。



图片来源：<http://www.zxxjs.net/article/kgbk/xytp/wus/200702/69972.html>。

因为体育活动本身具备健身、竞技、游戏、娱乐等特性，具有改善与发展身心的功能，所以体育活动逐渐成为人们休闲生活的一种重要方式。随着体育活动占据人们的闲暇时间，休闲体育（Leisure Sports）应运而生，它追求生活的艺术化，并从中体会运动的乐趣、生活的美好。休闲体育可以理解为：人们在闲暇时间里自愿借助体育活动的形式所表现的一种休闲生活行为方式以及这种休闲生活行为方式中各种体育现象的总称。其内涵是：休闲体育是一种借助体育的休闲现象，是休闲的一种表现形式；其外延是：休闲体育包括一切以休闲为目的的体育活动和体育行为。

休闲体育与群众体育有很多相似之处，可将其看成其中的一部分；休闲体育有别于体育的其他领域，但互相有可取之处。

竞技体育的对象是运动员，目标是最大限度地发展人的运动能力，不断向人类的运动极限挑战；竞技体育的项目用于休闲活动，也可以称作休闲体育。

学校体育的对象是学生,目标是对受教育者施以运动技能和知识的教育,使其掌握体育锻炼的方法;如果将学校体育的方法用于休闲活动,形成休闲体育习惯,将使人们终身受益。

二、休闲体育的起源与发展

休闲一直是人类的一种生活方式,不同的历史时期,由于生产力发展水平的程度,休闲的形式和内容不尽相同。

在原始社会,由于生产力水平低下,人们为了满足生存需要,要进行长时间繁重的体力活动。因此,当时的休闲活动很单调,其目的也仅是舒缓身体疲劳,积累劳动能量。虽说有少许培养生产技能的体能锻炼,但没有形成真正的休闲体育。

在工业时代,由于生产力水平的猛进,人们的工作方式发生了变化,体力劳动的一部分为机械所取代,而另一部分仍为超负荷的工作所占据。工业文明带来的体力解放,促生了更多的脑力劳动者,他们终日伏案,体力活动明显减少,精神压力随着增加,形成了身心发展的不平衡。由于不平衡,便会出现“矛盾”,这就促使人们在业余时间主动地进行某种方式的活动,调节压力、增进健康、平衡身心,这就是休闲体育产生与发展的原始动因。

随着生产力的进一步发展和工作效率的进一步提高,工作时间越来越少、经济收入越来越多,这使得休闲体育进入人们的休闲生活成为可能。人们的生活方式发生了巨大的变化,但是对健康的向往没有随之而变。人们通过学习和研究,更加深刻地理解了体育与健康的关系,基于对体育功用的认识和体验,体育运动逐渐进入了人们的休闲生活。

面向大众的现代休闲体育自20世纪中叶开始,先出现于发达国家继而发展到全球范围。在我国,随着改革开放和经济迅猛发展,人们的生活水平迅速提高了,休闲体育也逐渐进入了我们的生活,尽管是“小荷才露尖尖角”,但已吸引了很多人的眼球,并显示出良好的发展前景。

三、国内外的休闲体育

(一) 国外休闲体育

介绍国外休闲体育的基本情况,目的在于了解经济发达国家休闲体育发展过程,借鉴成功经验,探索其休闲体育发展的前提和方式等。

早在公元前8世纪《荷马史诗》就记录了古希腊人的生活中有拳击、角力、赛跑、射箭及战车等竞技运动;公元11—16世纪,西欧贵族们的“骑士七技”教育就包含骑马、游泳、投矛、刺剑、狩猎、弈棋和吟诗等内容,具有典型的休闲特征;近代体育发源于欧洲,17—18世纪学校体育的出现为休闲体育提供了良好的基础;18世纪末,英国的户外运动与游戏等体育休闲活动得到较快发展;19世纪中期以来,美国人对竞技体育运动的兴趣逐渐高涨,一些项目的俱乐部大量出现;20世纪以来,现代人进入到休闲度假时代,各国体育休闲活动形成了旺盛的生命力。

★ 资料链接

讲到休闲体育活动,新西兰的皇后镇在世界上绝对名列前茅。皇后镇是一个有激流、有峡湾、有高山等惊险刺激的优良环境,在不破坏大自然的情况下,发展了许多惊险刺激的活动。上山、下海、飞天的玩意儿全在这里出笼。世界上第一座用于蹦极的桥,就在这里诞生。另外,3 000多的人口数量和超过400种的户外项目,使皇后镇成为休闲体育的胜地,而且房价也随着这里名声飙升,为新西兰之冠。

美国《时代》杂志曾指出,2015年前后,发达国家进入“休闲时代”,休闲将成为人类生活的重要组成部分。休闲体育的发展趋势体现在以下几方面。

1. 成为新的经济增长点

随着劳动时间的逐渐缩短和社会法律的公布,休闲体育便具备了经济功能,在消费社会中,大多数消费品直接或间接用于休闲娱乐。

拓展案例

2000年左右,健身市场上出现了健身球,几乎一夜之间,它横扫北京健身房,一度变成“有球操课旺,无球操课亡”。原本成本为十几二十元的健身球一度卖到将近200元。

2. 出现新的休闲方式

随着休闲方式的普及,有更多的方式可供公众选择,人们对环境的要求更为苛刻,户外运动成为休闲方式的主流。

随着信息渠道的多元化和视听装备的多样化,网络、高保真音响等视听技术的发展也有可能将人牢牢地锁定在居室内。

3. 旅游和极限运动将成为亮点

在国际社会,旅游是仅次于信息、石油之后的第三大产业。在美国,无论是参观本地的博物馆,还是环游世界,每年都会有50%以上的人进行旅游活动。近年来,在欧美国家,旅游表现出一个明显的倾向,即短期的、经常性的短线旅游增多。

旅游是中产阶级的象征,极限运动则是上层人士的象征。在美国,参与潜水和登山两项冒险活动中的人中,年收入在2.5万美元以下的个人仅占2.5%和2.8%,而年收入在10万美元以上的人占17.6%和6.7%。

4. 发展休闲产业

休闲产业是近代工业文明的产物,或者更确切地说它是现代社会的产物。它起源欧美,19世纪中叶初露端倪;进入20世纪,随着科学技术的快速发展,与休闲相关的产业便逐渐应运而生;20世纪70年代进入快速发展时期。休闲产业不仅包括物质产品的生产,而且也为人的文化精神生活的追求提供保障。

有关数据表明,美国的休闲产业已处于国民生产总值第一的位置,其就业人口占

全部劳动力的 1/4。政府认为,缩短工作时间,可以减少失业,政府以较少的财政支出争取公众和个人的更大支持,使休闲产业发展更快。据美国宾夕法尼亚州立大学休闲研究教授戈比预测,在稍后的几年,休闲的中心地位将会加强,人们的休闲概念将会发生本质的变化,在经济产业结构中,休闲产业的从业人员将占整个社会劳动力的 80%~85%,休闲服务将从标准化和集中化转向个性化服务,人们对休闲与健康之间的关系倍加重视,应运而生的休闲教育将占教育事业的极大份额,这为休闲产业开辟了更广阔的发展空间。

资料链接

新西兰人崇尚努力工作和体育休闲生活,他们注重个人在各项体育活动中的亲身体验。新西兰宜人的气候和丰富的海陆风光为开展各种体育运动和户外娱乐休闲活动提供了条件,85%的人参加体育和娱乐活动,至少有 47%的人加入一种体育、健身或休闲俱乐部;全国男子集体运动项目是橄榄球,女子集体运动项目是网球。此外,钓鱼、观鲸、滑水、骑马、登山和徒步旅行都十分盛行;寻找刺激的人们可以尝试漂流、高空弹跳、热气球飞行、喷气艇和白浪泛舟等活动;滑雪可以在南、北岛上从六月份一直持续到十月底;许多新西兰人是航空飞行员及航空迷,每年机主聚集在一起,举办“战鸟周”(Warbirds Weekend),展示他们的飞机。

新西兰的体育和休闲活动同时也是一个极具商业价值的行业,为国家带来了良好的经济及社会效益,为 22 745 人解决了工作问题,每年向国家交税 3 亿新西兰元。

(二) 国内休闲体育

奴隶制时代,休闲体育的雏形已形成。先秦时代,已经有了以音乐、体育、舞蹈为基本形式的活动。汉代以后,休闲体育进入了大发展时期,成为社会性活动,出现了如踏青、玩马球、溜冰、抽陀螺、荡秋千、踢毽子等活动;宋代出现了休闲体育社团,类似今天的“同好会”或“俱乐部”;从魏晋到明朝,棋类、球类及其他休闲项目正在发展和定型;到了明清之际,休闲体育已不是稀有产物,如春天驰马、秋郊涉猎已成为固定的项目。

从 19 世纪 40 年代到 20 世纪初期,中国休闲体育的发展呈现一片空白。1949 年后,休闲体育重新回到了中国的社会生活中;改革开放以来,中国人的休闲时尚是从交谊舞开始的,紧接着又出现了蹦迪、户外运动和健身等,如 20 世纪 90 年代最具号召力的健身口号就是“天天跟我做,每天五分钟”;从 20 世纪最后的 20 年到今天,中国休闲体育几乎没有盲区,国外有的我国都有。未来我国休闲体育的发展将体现出以下鲜明的特色。

1. 深入生活

我们注意到 20 世纪 90 年代,观赏体育竞赛的表演占主要份额,而近几年参与体育休闲活动占消费份额的比例逐年升高,预计在未来,休闲体育成为休闲的主要内容

和消费对象。这种变化趋势明确地提示我们,休闲体育将更广泛、更深入地介入中国人的生活,成为基本需求之一。

2. 更为专业性、个性化和商业化

通常我们认为休闲体育应该十分随意,对参与的要求较多而对技术水平则无所谓。但是近年的社会实践表明,个人掌握的休闲项目技术日益精湛,在个别项目上已经直追专业水平,如登山项目。

中国社会正以前所未有的速度融入国际社会,重视个性化发展已经成为一种基本的社会特征,休闲体育也不例外。同时,我们也注意到休闲体育也越来越社会化。当休闲体育刚刚在我国出现时,多样性使休闲体育的发展出现了无序的状态。但是,许多有着共同爱好的人逐步聚集起来,组成同好会、俱乐部等组织,互相交流经验。

商业利益是几乎所有社会活动的主要推动力,围绕着休闲体育项目可以展开相当广泛的商业群体。例如,我国的体育旅游业在一定程度上已经形成了自己的商业体系,以体育旅游观光为龙头的餐饮、住宿等服务群体基本成型,相关的制造业更是高速发展,进一步的发展趋势表明其辅助业务将涉及更广泛的领域,已有的内容也将更加完善,显示强劲的发展势头。

★ 资料链接

休闲体育的发展不仅受经济水平的影响,社会意识形态和价值观的发展对休闲体育的作用也不可忽视。体育项目的专业精神作为体育文化的一部分也逐渐为爱好者所接受,从而导致相应价值观的转换。例如,登山是一种冒险性的体育活动,作为专业运动员,这种危险属于基本的职业风险,专业运动员发生山难事故虽然令人痛心,但不会引发广泛的社会争论。然而近年来业余登山爱好者的山难事故(新京报,2010年12月20日,《复旦驴友登山遇险救援过程公布,无向导穿越野黄山》;北京日报,2011年4月5日,《大学师生登山遇险,北京警用直升机首救被困者》)引发了广泛的社会争论,以休闲的态度从事危险的运动的确对人们的价值观产生了巨大冲击,生命的价值到底是什么?休闲的代价要控制在什么范围才合适?这种转变也许不是今天的中国社会可完全接受的。但是,越来越多的业余爱好者不断地进行越来越专业的尝试,这一现象本身已经给出了答案。休闲体育的发展不仅仅局限于社会物质和产业化等物质层面,其进一步的发展涉及社会的和个人的价值观。

3. 重返教育的殿堂

早在1983年,著名学者于光远在旅欧归来途经澳门时就曾指出:“我国对体育竞赛是很重视的,但体育之外的竞赛和游戏研究很不够。在中国的高等学校中没有一门研究游戏的课程,没有开一门游戏专业,没有一个研究游戏的学者。这不是什么优点而是缺点。”1994年他在广州讲学时又进一步指出:“玩是人类基本需要之一,要玩得有文化,要有玩的文化,要研究玩的学术,要掌握玩的技术,要发展玩的艺术。”随着人们对休闲认识的提高,人们对休闲生活需要的不断增强,休闲文化已经重返中国教

育殿堂, 休闲体育进入教育阵地也已经开始。21 世纪初, 为适应社会对休闲体育的需求, 各体育院校、大专院校体育系、职业高中陆续开设了休闲体育专业, 培养出休闲体育的研究、指导、组织和经营人才。

★ 资料链接

进入五月, 在众多初三学生备战时, 有一批学生提前做出人生选择, 走入职校。选择职业技术学校代表着他们能够凭借一技之长, 比同龄人更早地走上就业岗位; 在校期间, 他们认真学习知识和掌握技能后, 还可以考入高职院校, 实现大学梦。在职校的众多专业中, 哪些专业更具优势?

高尔夫作为新兴的朝阳产业, 近年来在国内得到了高端人群的普遍认可。在高尔夫运动盛行的同时, 高尔夫运动助理专业的学生在人才市场上也最为抢手。如沈阳市信息工程学校(原沈阳市计算机学校)开设高尔夫运动助理专业三年来, 已有近 200 名学生(在校高三年级学生及毕业生)在全国多家高尔夫球场顺利就业。该专业学生在校期间主要学习包括高尔夫器械使用与维护、休闲体育指导基础与应用、高尔夫体育服务、休闲体育服务礼仪、体育保健等课程。为了让学生更好地掌握技能, 学校还投巨资兴建了小型高尔夫球场。该专业全部为订单班, 学生就业情况非常好, 学生毕业后月薪普遍可达到 3 500 元~10 000 元。

资料来源: <http://new.liao/.com/elec/>, 2011-05-16。

4. 营利性服务组织结构大幅度增加

在休闲文化发达的美国, 休闲服务分别由政府、非营利性服务机构及营利性机构来实施。其中, 95% 都是由营利性服务机构承担这些休闲服务。我国随着思想的进一步解放, 体育的社会化、产业化程度逐步增加。21 世纪人们的文化素质显著提高, 选择健康的休闲体育已在情理之中, “花钱买健康、花钱买休闲”的观念已深入人心。随之, 休闲体育营利性服务组织机构将大幅度增加, 带来了体育旅游、休闲体育产品以及娱乐活动等。

5. 内容多样化、自然化

21 世纪是一个多元化的世纪, 休闲体育也不例外, 就其内容而言, 既有对场地和经费投入要求不高的传统体育, 如武术、气功、散步、跑步、徒手体操等; 也有需要一些专门场地和设施、需要一定投入的现代体育, 如网球、游泳、旅游、家庭器械健身等; 还有对场地、设施、投入要求都很高的新潮体育, 如高尔夫、保龄球、赛车、摩托艇、登山、热气球、滑翔等, 适合不同年龄、爱好、生活水平的人们。21 世纪是信息大爆炸的高科技时代, 人们需要回归自然。因此, 休闲体育多倾向于在大自然中进行活动: 陆域——以山林野外为背景的登山、攀岩、定向徒手越野、郊游、山地自行车运动、野外旅行、探险、滑雪、滑冰、雪上摩托等; 水域——划船、赛艇、帆船、水上摩托、潜水、冲浪、滑水、钓鱼、游泳、漂流等; 空域——滑翔、跳伞、热气球等。

★ 资料链接

我国蕴藏着丰富的户外运动资源，如我国的湖泊、水库面积近 30 万平方公里，可以开展多种水上运动；我国的森林面积为 1.95 亿公顷，山地面积为 320 万平方公里，可以开展野营、登山、徒步旅行、冬季项目等体育活动；我国的河流流域面积近 100 万平方公里，海域面积近 300 万平方公里，可以开展旅游、划船、冲浪、沙滩排球等活动。

因此，这有助于体育与旅游融合，满足体育旅游的高速发展。体育旅游满足了人们新的休闲旅游理念，即从单一到复合，从疗养到健身，从欣赏到体验参与等。以北京市为例，北京具有丰富的旅游资源，为开展登山、攀岩、定向越野、划船、漂流、潜水、沙滩运动等提供了场所；还拥有多彩的传统体育项目和文化风俗，为了解民族体育的体育旅游提供了平台；另外，北京市的体育场地投资及数量居全国首位，具有高规格的比赛场馆，可以举办各种水平的比赛，为观看比赛的体育旅游提供了条件。

★ 资料链接

垂钓是一项独具魅力的休闲娱乐活动，古往今来，不少名人为其乐此不疲。晋代诗人陶渊明隐居时，垂纶养性，怡然自得。一次，他得知好友郑次都钓鱼去了，便立即赶了去，拿起渔竿垂钓，并赋诗曰：“郑叟不合，垂钓川湄，交酌林下，清言究微。”

唐代诗人李白喜欢钓鱼，他常“闲来垂钓碧溪上”。一次，他到安徽贵池游览，钓兴大发，坐在一河畔江祖石上，垂纶碧流，潇洒脱俗。著名的太白钓台就源于此。唐代诗人张志和被贬官隐退时，垂纶江湖之上，相传十年不归，自称为“烟波钓徒”；他在《渔歌子》中写道：“西塞山前白鹭飞，桃花流水鳊鱼肥。青箬笠，绿蓑衣，斜风细雨不须归。”唐代大诗人柳宗元是位垂钓高手，他用“千山鸟飞绝，万径人踪灭。孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪。”寥寥几笔，勾画出了一幅寒江独钓的画卷，表现出诗人浓厚的钓鱼兴趣，可谓垂钓近痴的写照。

宋代的陆游晚年一直以垂钓、创作为乐，一生有关钓鱼的诗词有 700 多首。他是一位夜钓高手，时常“江边有月夜投竿”。陆游还谙熟傍晚和雨后钓鱼，有诗曰：“日落苔矶闲把久，雨余篷舵乱堆蓑。”

明太祖朱元璋爱好钓鱼，不过钓技太差。一次，他携才子解缙去钓鱼，可好长时间没有一条鱼上钩，朱元璋面露愠色，解缙灵机一动，献了一首诗曰：“数尺丝纶落水中，金钩抛云永无踪；凡鱼不敢朝天子，万岁君王只钓龙。”顿使朱元璋由嗔转喜。明代江南才子唐伯虎是一位寄情烟波的钓客，从他的作品中便可见一斑：“烟水孤篷足寄居，日常能办一餐鱼。问渠勾当平生事，不弄纶竿便读书。”