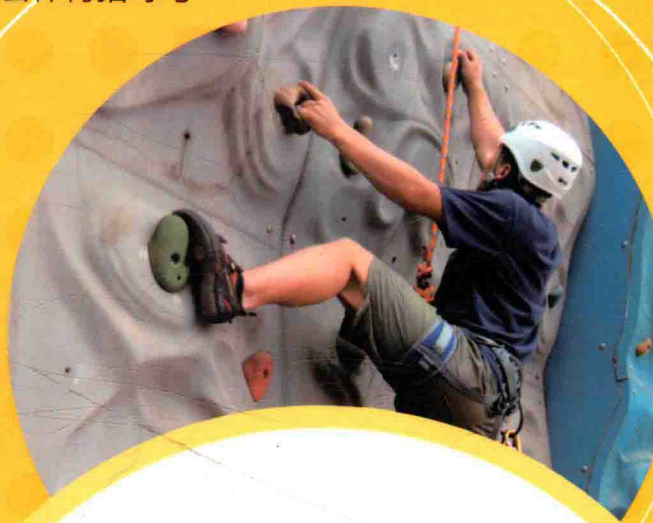


高等学校休闲体育、社会体育指导与
管理专业系列教材



户外运动

□ 主编 王文生



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

北京市专业建设—新专业—休闲体育资助项目
高等学校休闲体育、社会体育指导与管理专业系列教材

户外运动

Huwai Yundong

主 编 王文生



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本教材全面、系统地介绍了徒步走、野外生存、拓展训练、定向运动、攀岩运动、登山运动、漂流运动、山地自行车运动、跑酷运动、户外运动健身指导与管理,并以“基础性与前沿性相结合、知识性与技能性相结合、原理性与可操作性相结合”为编写理念,帮助学生掌握各种户外健身和生存技能,学会做人做事,促进学生主动适应社会,开创美好未来。

本教材可作为休闲体育、社会体育、体育教育、体育新闻、体育管理等专业的本科生教材,也可作为体育研究生、体育教师、相关研究人员以及从事休闲体育、全民健身指导工作人员的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

户外运动 / 王文生主编. -- 北京: 高等教育出版社, 2014. 1

ISBN 978-7-04-038941-8

I. ①户… II. ①王… III. ①体育锻炼 - 高等学校 - 教材 IV. ①G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 276660 号

策划编辑 陈海 责任编辑 陈海 张舒萍 封面设计 张申申 版式设计 王莹
责任校对 王雨 责任印制 尤静

出版发行 高等教育出版社
社址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印刷 北京市文林印务有限公司
开本 787mm×960mm 1/16
印张 21
字数 375千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landracom.com>
<http://www.landracom.com.cn>
版次 2014年1月第1版
印次 2014年1月第1次印刷
定价 32.80元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物料号 38941-00

高等学校休闲体育、社会体育指导与管理专业系列教材 编委会名单

主任委员:王 蒲 齐力新

总 主 编:李相如

编 委 (以姓氏笔画为序):

王 美	王文生	卢 锋	李 婧	李瑞林
杨 萍	杨树东	杨铁黎	苏义民	陆卫平
周之华	柳伯力	秦 梅	凌 平	展更豪
曹 卫	梁利民			

本册编写人员名单

主 编:王文生

副 主 编:鹿志海 马海涛

编 委 (以姓氏笔画为序):

孙 洁	孙永生	李春治	何金华
张学生	欧阳金花	钱俊伟	崔 建
舒楚农	窦海波		

总 序

21 世纪是人类社会走向更加文明的世纪。站在世纪初回首人类生活方式的发展和变化的时候,有三个转变给人以深刻的提示:一是人们从对生命存在的关注和敬畏向对生命价值的真实和品质的重视的方向转变;二是人们开始从消极的余暇休闲向积极的休闲体育娱乐的方向转变;三是人们开始从注重心灵的惬意和轻快的休闲方式向注重身心一体、充满运动和刺激元素的体验型休闲方式转变。

休闲,对于中国老百姓来说,已不再是一个陌生的词。中国经济的高速发展和国民收入的不断提高,在带来物质产品极大丰富的同时,也在一定程度上颠覆了人们传统的生活方式和生活理念,休闲娱乐日益成为百姓生活不可或缺的一部分,“休闲”一词也因此成为当前的主流词汇之一。人们普遍认识到休闲在生命中的重要价值,休闲不仅被当做工作之余的消遣,而且被当做一种生活的理念。休闲作为一种生活方式、一种生活态度在神州大地悄然兴起。

休闲体育将对人们的生活方式、人居环境的优化,对绿色体育消费的拉动,对社会、经济活动的促进,对先进文化的推动,对基础教育和人的全面发展的推进,对现代文明病的抵御等方面产生重要的积极影响。

一个大众化的休闲时代正在向我们走来,一幅全民休闲的可喜图景正在展现。

作为公众休闲生活的重要组成部分,作为一种健康的休闲方式,休闲体育的发展备受人们关注。除了传统的休闲体育项目,大量新兴的时尚健身项目也进入休闲体育的范畴并得以快速发展;休闲体育的空间开始向海洋、森林和山地拓展;休闲体育的组织形成公益与营利并存、政府与民间结合的架构体系,并已形成政府大力支持、学界积极倡导、民众主动参与的良好局面。

休闲体育及其相关服务业的快速发展,促使其对高级应用型人才的需求愈来愈紧迫。2007 年,教育部公布的本科招生目录首次列入“休闲体育”专业,标志着休闲体育专业进入高等教育范畴。然而,我国休闲体育教育尚处于起步阶段,专业设置时间不长,还没有具有权威性和系统性的专业课程教材,因此,整合全国力量构建我国休闲体育专业教材体系是适应社会需求的应时之举、顺时之策。

为了解决休闲体育专业教材的建设问题,首都体育学院作为率先开设休闲

体育专业的院校,联合北京体育大学、广州体育学院、武汉体育学院、南京体育学院、西安体育学院、成都体育学院、沈阳体育学院、山东体育学院、杭州师范大学以及山东大学等院校,抓住时代的机遇,充分发挥这些院校的特色和优势,在全国范围内实现强强联合,求新求精,共同打造《休闲体育概论》《休闲体育产业概论》《太极拳 太极剑》《瑜伽 普拉提 形体训练》《健身秧歌》《健身教练》《沙滩排球》《高尔夫教程》《户外运动》《社区健身器械锻炼方法图解》等系列教材。系列教材的主编以及参编人员,自开始就力图站在休闲体育教学与研究的前沿来思考教材的编写。我们有理由相信,教材的面世将为休闲体育专业教材建设掀开崭新的一页。

本套教材是北京市专业建设一新专业一休闲体育资助项目。在本套教材的编写和出版过程中,得到了高等教育出版社的大力支持,得到了许多专家、学者的热心指导,同时也参考和引用了许多专家的学术观点和相关文献,在此一并致以由衷的感谢。

李相如

2013年3月于北京

编写说明

亲近自然、探索奥秘，融入自然、挑战自我，这就是户外运动的魅力所在。

人原本就生活在户外，但随着工业化和城市化的发展，享受户外似乎变得越来越“奢侈”。好在人既有返璞归真、回归自然的天性，更具备合理分配学习、工作、生活与休闲时间的能力。越来越多的人会在平日里，选择去爬山，在山顶极目眺望，尽享大自然之美；或走一段路，或骑一会儿车，在柔美的阳光和清新的空气之中从事各种户外运动。基于此，本教材以“基础性与前沿性相结合、知识性与技能性相结合、原理性与可操作性相结合”为编写理念，力求为学生“学会知识技能，学会动手动脑，学会生存生活，学会做人做事，主动适应社会，开创美好未来”奠定良好的基础。

本教材是概括户外运动基本理论，归纳户外运动实用技能的一门新课程。本教材的作者团队汇集了一批在高等学校户外运动教学实践第一线的中青年骨干教师，他们既思想活跃，又积累了比较丰富的户外运动课程的教学经验，对户外运动理论与技能教学以及这些理论与技能在实践领域中的应用有独到的见解。在教材编写之初，作者团队查阅了大量相关文献，并进行了多次深入细致的研讨，梳理出户外运动课程的知识体系和本教材的编写框架。本教材在编写过程中，吸收和借鉴了近年来国内外户外运动领域的最新研究成果，具有较强的理论性、系统性和实践性，可以作为休闲体育、社会体育、体育教育、体育新闻、体育管理等专业的课程教材，也可以作为社会体育工作者、相关研究人员以及从事休闲体育、全民健身指导工作人员的参考书。

本教材由王文生担任主编，鹿志海、马海涛担任副主编。各章参编人员及具体分工如下：第一章，王文生、舒楚农；第二章，孙永生、何金华；第三章，孙永生；第四章，崔建；第五章，崔建、王文生；第六章，舒楚农、窦海波；第七章，钱俊伟；第八章，张学生；第九章，欧阳金花；第十章，鹿志海、李春治；第十一章，鹿志海、王文生；第十二章，马海涛、窦海波。王文生、鹿志海、李春治进行了统稿，王文生负责最终定稿。

在本教材的编写中，我们阅读、参考和引用了大量相关文献（见参考文献）。本教材定向运动绘图由杜利坤完成，攀岩运动插图由宋玉琪示范，跑酷运动插图由“城市猴子跑酷俱乐部”“大剩”孙洁示范，在此一并致以由衷的谢意！

鉴于“户外运动”是一门发展中的新课程,有许多理论和实践问题尚需不断探索、完善,加之作者团队的水平所限,如有不当之处,敬请读者批评指正。

王文生
2013年10月

目 录

第一章 户外运动绪论	1
第一节 户外运动概述	1
第二节 户外运动装备	9
第三节 户外运动的结绳技术	14
第四节 户外运动的组织管理机构	18
学用检验	20
第二章 健步走	21
第一节 健步走概述	21
第二节 健步走的场地与装备	27
第三节 健步走技术与健身指导	29
学用检验	37
第三章 野外生存	38
第一节 野外生存概述	38
第二节 野外生存技能	41
第三节 特殊地区的野外生存	48
学用检验	54
第四章 拓展训练	55
第一节 拓展训练概述	55
第二节 拓展训练流程模式	59
第三节 拓展训练常用项目介绍	65
学用检验	105
第五章 定向运动	106
第一节 定向运动概述	106
第二节 定向运动的工具与使用	111
第三节 定向运动技能	123
第四节 定向运动的训练	129
学用检验	136
第六章 攀岩运动	137

第一节	攀岩运动概述	137
第二节	攀岩运动场地与装备	146
第三节	攀岩运动技术与训练	155
	学用检验	170
第七章	登山运动	171
第一节	登山运动概述	171
第二节	群众性登山运动	175
第三节	高山探险	180
	学用检验	200
第八章	漂流运动	201
第一节	漂流运动概述	201
第二节	漂流运动的场地、器材和装备	204
第三节	漂流运动的技巧和注意事项	208
	学用检验	212
第九章	山地自行车运动	213
第一节	山地自行车运动概述	213
第二节	山地自行车运动的装备	215
第三节	山地自行车运动的基本技术	222
	学用检验	228
第十章	跑酷运动	229
第一节	跑酷运动概述	229
第二节	跑酷场地与装备要求	236
第三节	跑酷训练与教学	238
第四节	跑酷运动比赛规则	272
	学用检验	277
第十一章	户外运动健身指导	278
第一节	户外运动健身活动的策划	278
第二节	户外健身运动计划的制定	286
第三节	户外运动的原理与基本要求	293
第四节	户外运动的中期管理与后勤保障	298
	学用检验	306
第十二章	户外运动的安全与管理	307
第一节	户外运动的安全认知	307

第二节 户外运动风险识别	313
第三节 户外运动安全与急救	319
学用检验	324
参考文献	325

第一章

户外运动 绪论

【本章导言】现代社会高效率、快节奏的生活方式使人们经常处于激烈竞争和超负荷运行中,高度紧张的都市生活使人们与大自然交流的机会越来越少。于是,厌倦了都市生活的人们,开始把目光投向户外自然环境中,他们在户外活动中放松自己,充分享受自然山水和新鲜空气带来的愉悦和轻松,户外运动成为现代人比较崇尚的休闲运动方式。本章通过对户外运动的起源、分类与健身价值的探讨,户外绳结、户外运动装备等基础知识的介绍,为学生掌握户外运动理论,迈入户外运动的殿堂打下良好的基础。

第一节 户外运动概述

一、户外运动的起源与释义

(一) 户外运动起源

户外运动的历史最早可追溯到 16 世纪的欧洲。当时,一种重要的旅游现象——欧洲大旅游受到公众的关注,并一直持续到 19 世纪。这种豪华旅游起初主要是贵族们的“特权”,他们到欧洲各地参观艺术馆、博物馆,还逐渐发掘出阿尔卑斯高山旅游资源等。到了 18 世纪中期,越来越多的科学家开始关注阿尔卑斯山复杂的山体结构、气象条件和丰富的动植物资源。1760 年,日内瓦一位名叫德索修尔的年轻科学家在考察阿尔卑斯山区时,对勃朗峰的巨大冰川产生了浓厚的兴趣。遗憾的是,他的攀登未能如愿。到了 1786 年,沙漠尼村的医生帕卡尔邀约当地石匠巴尔玛,结伴于当年 8 月 8 日攀上勃朗峰。一年后,德索修尔携带仪器,请巴尔玛做向导,率领一支由 20 多人组成的队伍登上了勃朗峰,验证了帕卡尔和巴尔玛的首攀

事实。

基于现代登山运动兴起于阿尔卑斯山区的史实,登山运动又被称为“阿尔卑斯运动”,并由此不断拓展出越来越多的户外运动项目(表 1-1)。

表 1-1 部分户外运动项目的起源

项目	起源时间	起源国家	在我国开展时间
登山	登山作为专门的一项体育运动,是在 18 世纪末期才开始的。人们把登山运动称为“阿尔卑斯运动”,把 1786 年作为登山运动的诞生年	欧洲	20 世纪 50 年代
攀岩	作为体育项目起源于 20 世纪 50 年代	欧洲	20 世纪 80 年代
漂流	作为专门的体育项目起源于第二次世界大战后	美国	20 世纪 70—80 年代
溯溪	作为专门的体育项目起源于 18 世纪末期	欧洲	20 世纪 90 年代
滑雪	4 000 多年前	北欧	不详

选编自:李红艳. 户外运动的理论与实践研究[D]. 北京:北京体育大学,2006.

1857 年,世界上最早的户外运动俱乐部在德国诞生,这个以登山、徒步为主要运动项目的民间组织是现代户外运动俱乐部的雏形。18 世纪 90 年代,高山滑雪运动的出现吸引了一批新的冒险旅游者,随着人们对山地环境观念的改变,登山运动也开始受到欢迎。曼彻斯特由于拥有欧洲最高的山而成为当时最为重要的体育旅游目的地。登山成为新的旅游方式以后,首登(某座大山被人类第一次登顶)就成为登山者追求的目标。在阿尔卑斯山区,随着一个个比较平缓且容易登顶的高山被逐一首登之后,为了能够登上难度更大的高山,登山者不仅开始注意登山技术的摸索,也逐渐开始重视登山装备的研发和应用。第二次世界大战前后,为了适应在各种复杂地形上的作战需求,不仅登山技术得到了进一步发展,攀岩和野营等项目也应运而生,户外运动由民间探险旅游逐渐演变为拥有众多单项的体育运动项目群。

(二) 户外运动释义

户外运动是什么?外国学者大都认为,在余暇背起行囊结伴去自然领域开辟新道路,挑战身体极限,感受一种超乎寻常的体验,这种结伴走进大自然去探索有趣、神秘、有价值的东西,享受征服自然的感受的旅行活动即是户外运动。

国内学者一般从广义和狭义两个方面来理解户外运动。广义的户外运动是指在室外进行的运动或活动,包括室外球类、射箭、骑马、登山、探险等,甚至晚饭后的散步和野外的郊游都可归为户外运动。总之,人在室外发生的以休闲、健身或探险为目的空间位移都可称之为户外运动。

显然,户外运动的这个定义过于宽泛,在认识和理解上容易和其他体育项目混淆,同时也不能彰显户外运动独特的魅力和鲜明的个性。因此,大多数学者在提出户外运动的概念时,特别强调户外运动中自然、野外与体育的紧密关系,明显地朝狭义的方向发展。例如有学者认为,户外运动是一组以自然环境为场地(非专用场地)的带有探险性质或体验探险的体育运动项目群。

基于此,本书将户外运动定义为:为了增进健康、愉悦身心、亲近自然、挑战自我、寻求刺激和冒险等需求,人们在陆地、水域和空中等特定的自然环境中,以体育运动的方式所进行的具有探索性、挑战性、休闲性和健身性的户外体验活动。

二、户外运动的特征与理念

(一) 户外运动的属性

1. 具有体育运动的性质

户外运动需要参与者具备一定的运动技能和身体素质,借助专业的装备和器材,在活动中会消耗一定的体能,活动具有一定的健身性和娱乐性,有助于增进人体的健康和增强体质。

2. 具有旅游和休闲的属性

基于户外运动的全过程具有休闲性、异域性、非职业性、暂时性和综合性等特点,有学者认为,户外运动是具有旅游和休闲属性的体育运动。

(二) 户外运动的特征

1. 在特定的自然环境下进行

“特定的自然环境”与“自然环境”是有区别的,室外的一小片草地属于自然环境,但人们并不认为在房子外面的草地上做体育运动就是户外运动。所以说“特定的自然环境”指的是与自然环境保持充分的联系,尤其是野外,而非人工修建的专门的体育运动场所。这一点是区别于传统体育运动项目的一个很重要的特征,即传统的体育运动需要专门的场地和特定的设施,并且场地和设施都是人工而非自然的。

2. 朝着时尚性和休闲性的方向发展

户外运动以其亲近自然、融入自然和回归自然的优越性,为人们摆脱城市的繁荣与喧嚣、释放工作与生活压力等提供了契机,并日渐成为一种健康的生活

方式。

3. 具有一定的探索性和挑战性

户外运动既是一项大众化的休闲运动,也是一种极限或亚极限运动,具有鲜明的探索与挑战性质。

4. 参与过程伴随着人们的“高峰体验”

人们在参与户外运动过程中,会切身感受到一种发自心灵深处的超然、满足、欣喜,甚至是颤栗等情绪体验。尤其是站在“高山之巅”,人们的感觉经常是无法言表的,且可能是短暂的,但所带来的兴奋与欢愉却是全新的。故此,心理学家称其为“高峰体验”。

5. 参与过程中人与自然高度融合

户外运动产生之初就强调人与自然的高度融合性,它是建立在对自然的理解和尊重的基础上所开展的人类活动。这种融合性体现在两个方面:一是在户外运动过程中参与者找到了回归自然、真实自我的状态,完全脱离生活的烦恼和压力,以自然为镜,映射出在纷杂的社会中迷失方向的真实自我;二是对自然环境和规律的尊重,以及接近和了解自然,而非征服自然。

6. 活动过程受环境影响和制约

户外运动场地对活动方式具有强烈的制约性,户外运动与自然的高度融合性决定了自然环境的条件和状态对活动方式的选择具有决定作用。同时,自然环境条件对活动的过程和结果也具有高度的控制性。

(三) 户外运动的理念

1. 健康

参与户外运动有助于摆脱工作的压力、生活的烦恼、城市的喧闹等,并在活动过程中使身心得到放松和锻炼。

2. 安全

户外运动不同于旅行,更不是旅游。户外运动是以自然环境为活动区域,而自然环境千差万别、变幻无常。因此,了解户外运动的基本知识,掌握户外运动的基本技能,增强自然环境下的适应与生存能力,是参与户外运动的前提和保障。

3. 环保

做一名合格的户外运动参与者应具备的最基本的品质是,在享受大自然的同时,自觉肩负起保护大自然原本面貌的责任。

4. 自助

户外运动参与者首先应具备基本的体能、知识、技能、经验及装备,唯有在保

证自我安全的基础上,才能达到体验自然、锻炼身心的效果。同时,自助也是互助的基础和前提。

5. 科学

顺其自然、遵循规律、合理计划、规范活动、冷静应对等是保证人们持续、健康参与户外运动的基础。

6. 团队

在团队户外运动中,每一个成员除了必须具备良好的体能、稳定的心理素质和高尚的道德品质外,团队精神不可或缺,即明确自己的角色与责任,自觉遵守组织纪律和活动方案,积极发挥自身的优势和特长,共同增强团队的凝聚力和战斗力。

三、户外运动的分类与价值

(一) 户外运动的分类

关于户外运动的分类,目前的观点见仁见智。本教材依据不同的分类标准,主要介绍以下四种分类方法(表 1-2)。

表 1-2 户外运动分类

分类依据	大项	系列或项目	
按照目的划分	休闲时尚类户外运动	漂流、扎筏、宿营、滑沙、滑雪等	
	探险越野类户外运动	洞穴探险、翼装飞行、定向等	
	野外生存类户外运动	沙漠生存、戈壁生存	
按照组织形式划分	竞技比赛类户外运动	定向、越野、攀岩	
	大众健身类户外运动	登山、徒步、穿越	
	教育培训类户外运动	拓展训练	
按照身体能力划分	体能主导类户外运动	沙漠穿越、戈壁穿越、登山等	
	技能主导类户外运动	定向、探险、丛林急救等	
按照地理条件划分	陆地户外运动	山地户外	露营、攀岩等
		荒漠户外	沙漠生存、穿越等
		海岛户外	救援、负重、滑沙等
		高原户外	滑雪、登山、徒步等
	空中户外运动	滑翔、跳伞、热气球、翼装飞行等	
	水上户外运动	漂流、扎筏、泅渡等	

（二）户外运动的價值

1. 健身價值

经常参加户外运动,可以有效改善心肺功能,提高心脏的泵血功能、肌肉组织运输氧的能力和肌肉组织利用氧的能力;使肌肉中的毛细血管增多、线粒体数量增多和体积增大,促进静脉血液回流、氧化酶的活性增加、肌红蛋白含量增高和最大吸氧量提高;同时可以增强参与者的柔韧、速度、力量、耐力和灵敏等身体素质。

2. 休闲娱乐價值

经常参与户外运动,有助于人们从繁重的工作和生活压力中解脱出来,避免连续的紧张工作和沉重的生活压力给身心带来伤害;同时还可以在参与过程中,了解和掌握诸多方面的自然知识与实践技能。可以说,户外运动既是体力恢复的“疗养院”,又是心理放松的“避风港”,还是终身学习的“大课堂”。

3. 社会文化價值

每次户外运动都可以说是一次文化之旅。在参与过程中,人们可以欣赏到美丽的自然风景,可以接触和了解不同自然环境的特征,可以感受大自然的震撼魅力等,从而促进对地理环境知识、历史文化知识的了解。户外运动倡导的是“健康、环保、友谊”的生活观念。由此可以说,户外运动本身就标示着一种与都市生活截然不同的生活方式。

4. 教育價值

通过户外运动的训练与实践,可以使参与者学习野外生存的知识与技术、提高野外生存的能力,还可以增进人与人之间的团结和协作,激发和满足参与者冒险、探索和挑战的欲望等。

5. 经济價值

户外运动不断普及和蓬勃发展,参与人群不断壮大,活动领域进一步拓展,不仅可以带动各种形式的旅游产业,而且可以有效地促进户外用品市场和户外运动俱乐部等相关产业的发展,成为推动社会发展的重要力量。户外运动产业已成为发达国家经济体系中的支柱产业和新的经济增长点。

6. 社会适应價值

通过户外运动,参与者不仅可以结识更多的新朋友,扩大社会交往圈,还有助于增进人与人之间的情感交流。

四、户外运动在国内外的發展

（一）户外运动在国外的發展

户外运动的发展既得益于工业化生产技术的逐步推广与应用,同时也得益