


普通高等学校体育课程系列教材



主编 / 邹纯学 李远乐

户外运动

HUWAI YUNDONG HUWAI YUNDONG

 湖南科学技术出版社

306
29

普通高等学校体育课程系列教材

户外运动


HUWAI YUNDONG HUWAI YUNDONG

主 编 / 邹纯学 李远乐

副主编 / 宋跃先 ~~陈玉清~~

编 者 / 邹纯学 ~~李桂林~~ ~~宋跃先~~ ~~陈玉清~~

肖春秋 姚学英 赵 辉

 湖南科学技术出版社

普通高等学校体育课程系列教材

户外运动

主 编：邹纯学 李远乐

责任编辑：梅志洁

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

印 刷：长沙市宏发印刷厂

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址：长沙市芙蓉中路造化塘29号

邮 编：410007

出版日期：2005年3月第1版第1次

开 本：850mm×1168mm 1/32

印 张：5.5

字 数：139000

书 号：ISBN 7-5357-4185-1/G·556

定 价：16.00元

(版权所有·翻印必究)

《普通高等学校体育课程系列教材》编委会名单

总 主 编:张外安 张子沙
副总主编:韩湘平 蒋 凯
编 委:张外安 张子沙 蒋 凯 韩湘平
 浣 石 姜景平 邹纯学 吕小方
 李晓东 李远乐 陈少波 刘惠清
 宋跃先 黎加林 蒋炳长 陈玉清
 黄晓卫 皮建英 吴江萍 黄 鑫
 杨 左 段洪华 余继平 李 野

前 言

在贯彻教育部新颁《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的实践过程中，我们深切地感到用一种新思维来统筹教材编写，用一种新框架来建构教材体系的时机已经成熟，因而决定采纳符合当代高校体育改革发展趋势的先进理念与全新形式来编写一套符合高校公共体育课程实际的系列丛书。

编写本套丛书的主要目标是：

第一，体现教材的助学性。教材为学生而写，为学生所用，重在“学法”的传授与解惑。

第二，体现教材的校本性。教材以本校学生为对象，以本校资源为载体，突出“校本”教材的文化特色。

第三，体现教材的时代性。教材以满足新课程纲要的“三自”要求为主旨，以推动“健康第一”的落实为目标，凸显教材与时俱进的特点。

依据以上目标，为满足本校大学体育学习的需求，我们最终敲定编写普通高等学校体育课程系列教材由《大学体育课程理论》、《大球运动》、《乒乓球、羽毛球运动》、《武术运动》、《户外运动》、《形体运动》6本书构成。虽然某些书名的界定可能存在异议，但从“约定俗成”的角度讲，这些称谓并无大碍，况且易为学生识别。

丛书编写的主要特点是：《大学体育课程理论》从整体上描述了大学体育理论课的基本知识；《大球运动》和《乒乓球、羽毛球运动》分别从球类运动的角度描绘了篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球等球类项目的原理与方法；《武术运动》从养生和健身的角度介绍了传统养生与中华武术的要诀与套路；《形体运动》与《户外运动》则以新的健康理念将多种运动形式和健身方

法予以重新组合。与以往的一些大学体育教材相比较，这套丛书的特点是：知识简约而不简单，内容广泛而不繁杂。

本套丛书的付梓出版和运用于教学，至少将对高校体育课程建设带来三大好处。首先，它开创了湖南省高校体育校本教材的先河，为兄弟院校编写校本教材提供了借鉴。其次，它为学生体育学习进行教材选择提供了可能性，给学生体育学习带来了便利。第三，它使体育教材编写走出了盲区，既避免了组装教材的简单又避免了单列教材的复杂。因此，它独树一帜的魅力在未来可望得到充分展示。

鉴于大学体育既是一门实践性很强的课程，也是一门知识体系严谨的学问，因此，从全面提高大学生体育素养的角度出发，本丛书将大学体育课程理论定为大学生体育学习的必备教材，而将其他五本书作为选配教材。我们期盼，在理论教材和实践教材的共同引领下，大学生的体育学习能步入更高的境界，取得更好的效果。

总主编

2004年9月

目 录

绪 论	(1)
第一章 户外运动基本知识	(3)
第一节 户外运动的起源与发展	(3)
第二节 户外运动的意义	(8)
第三节 户外运动的特点	(9)
第四节 户外运动的价值	(10)
第二章 校园户外运动的开展	(18)
第一节 校园开展户外运动的必要性	(18)
第二节 校园户外运动环境及运动种类	(19)
第三节 校园户外运动的组织与管理	(23)
第四节 校园户外运动的环境保护	(29)
第三章 校园户外运动的教學管理	(34)
第一节 户外运动课的选修办法	(35)
第二节 户外运动课的教学计划	(36)
第三节 户外运动课程成绩考核	(42)
第四章 定向越野运动	(45)
第一节 定向越野运动原理与方法	(49)
第二节 定向越野运动事故的预防及处理	(92)
第五章 登 山	(100)
第一节 登山运动的基本知识	(100)
第二节 登山运动的基本训练	(104)
第六章 游 泳	(134)
第一节 游泳安全卫生知识	(135)

户外运动	—————
第二节 实用游泳练习方法	····· (140)
第七章 郊游	····· (150)
第一节 郊游的时机选择	····· (152)
第二节 郊游的安全常识	····· (157)
参考文献	····· (165)
后记	····· (166)

绪 论

户外运动，是以走出家门、脱离狭小空间的束缚，贴近大自然为特征的运动。大学生可以根据自己的爱好、兴趣和需要自主选择户外运动的形式与方式，可以自主地掌握运动的时间与负荷，从中体验自然环境下自我运动的惬意。

随着全球户外运动的兴起和迅猛发展，为适应国家素质教育和学校体育改革的新形势，适应新世纪大学体育教学课程改革的对在校大学生培养的新要求，在本教材编写委员会的领导下，我们特编写了这本《普通高等学校体育课程系列教材·户外运动》教材。

在人类社会发展过程中，生存能力一直是人们关心和研究的主题。正是由于这种推动，引发着人类不断地去探索自然、了解自然、适应自然、改造自然，从而促进人类不断发展与进步。那么，在科学不断进步、时代不断发展的条件下，人们还需要继续学习，无论在怎样艰难困苦的条件下，只有树立坚强的生存意识，才能找到各种各样的生存手段，从而提高自己的生活生存能力。因此，在学校体育教育中，户外活动将成为一个不可缺少的重要内容。它的价值不仅在于增强学生的体质，增长学生的自然知识，更重要的是让学生学会在自然条件下的各种生存方法，提高自我生存能力。

现在学生大都为独生子女，优越的生活条件使他们丧失了许多应具备的生活常识和技能，更为严重的是他们缺乏吃苦精神、

团结奋斗的精神。户外体育活动为他们提供了了解生活、体验人生的机会。在封闭的环境中，在没有家长陪同的情况下，在事事都要通过自己的努力，依靠集体的力量才能变为现实的情况下，他们通过自己的努力，体验到成功的喜悦，发现人生的价值，培养出团结协作的精神。如通过帐篷露营、篝火晚会、队列对歌等活动，让队员们明白团队与集体的巨大力量，领悟合作精神带给自身的重要性，克服排他情绪和性格孤僻心理，培养与人沟通融合的能力，感受分享带来的无穷乐趣。

户外体育活动突破了传统的体育活动模式，将体育活动从传统的课堂、操场、球场延伸到了实践生活中，不仅使受教育者在身体功能上、运动技能上得到全面训练，更使得体育教育的综合功能得到充分发挥，既能满足青少年好奇、求新、探索的心理特点，又使在舒适环境中长大的孩子，能在艰苦的自然环境中受到锻炼、提高克服困难的能力，体现自我价值、培养集体主义精神。

户外运动是高校在体育教学改革中新开设的体育课程，它依据高校的地理自然环境、人文景观特色、校园运动传统、学生的学习需要以及师资能力而开设的课程。主要阐述定向越野、登山、游泳、郊游四大主体内容，并对其他内容做出相关提示与介绍。

本教材共分7章，其中第1~第3章是本教材的基础理论部分，主要包括户外运动概况、户外运动的价值、户外运动的教学管理等内容。第4~第7章是本教材的实践操作部分，主要包括定向越野、登山、游泳、郊游等内容。教材在内容结构上是以实际操作部分为主，以基础理论为辅，在顺序结构上是从宏观到微观，从理论层次向操作实践层次逐步延伸。

第一章 户外运动基本知识

路自己走，风景自己发现，前方永远充满神秘的未知数。这就是大自然的无穷魅力，也正因为这种魅力，吸引着越来越多的都市人加入到户外运动行列，去探险、探奇、探秘，在亲近自然的同时认识自我。

第一节 户外运动的起源与发展

一、户外运动的起源

户外运动，作为一种经济和文化现象，其文化背景有着深厚的历史底蕴，可谓源远流长。早在原始社会，为求生存，氏族部落在长途迁徙，跋山涉水过程中已显现出探险与远足运动的萌芽，户外活动成为人类赖以生存的手段，基本属原生态体育。进入阶级社会后，出现了历史上最早的以取乐为形式的户外活动——“游猎”或“田猎”。这种以享乐和健身为主的贵族式户外运动方式在以后的各个时期得到延续并继续发展。

户外运动源于18世纪末欧洲的阿尔卑斯地区的登山运动，风靡欧美近两个世纪。攀岩运动开创了近代户外运动的先河，已有100多年的历史。1865年，英国登山家、攀岩运动的创始人

埃德瓦特利用简单的钢锥、铁锁和登山绳索成功地攀登上了险峰，到 1890 年，英国登山家马默里又改进了攀登工具，发明了打楔用的钢锥和钢丝挂梯以及各种登山绳结，把攀岩技术推进到了新的阶段。之后一直到 20 世纪 50 年代末 60 年代初才出现攀岩竞赛。

户外运动亦起源于英国，以它独特的自然环境和社会条件，开展了丰富多彩的如保龄球、橄榄球、足球、游泳、高尔夫球、滑冰、滑雪等户外运动，以满足精神生活和运动锻炼的需要。随着英国殖民主义的扩张，英国的户外运动、娱乐和竞技运动也逐渐传播到美国和欧亚等许多国家。所以，英国的户外运动与竞技运动又被称为现代体育的“两大基石”。

户外运动自登山攀崖始，繁衍至海、陆、空、地下，可谓无处不有，无处不在，我们可以将其归纳为户外休闲、户外健身、户外观光、户外探险、竞技性户外运动等。

二、风靡全球的户外运动的发展现状

欧美国家的户外运动开展较早，健身意识与运动技术都相对成熟，他们把在征服大自然中体验累积的智慧和技能延伸为生存教育的手段。

美国是一个拥有自然体验活动特色传统的国家，其现代体育的兴起稍晚于英国，但发展迅速，对现代体育的发展和完善起到了良好的影响和作用。17 世纪初期，踏上美国大陆人们的生活成为与大自然严峻奋战的典范，他们用在自然体验中培养的智慧和技能征服了大自然，其生存才有了保障，自然体验活动在美国人眼中被看作是生存教育的手段。

美国人的意识中普遍认为露营、登山等自然体验活动是青少年必须学习和掌握的，野外露营等活动受到全社会的支持。正是在全社会的广泛支持下，他们的活动内容、形式、时间等才可以实现多样化。美国父母在教育子女的过程中十分重视孩子们在大

自然中的体验活动，他们认为大自然是最好的学校，是人类学习生存本领的好场所。相比之下，而我国的教育方式，尤其是现代独生子女居多，就是缺少让孩子独立自然、体验社会的空间。

在美国，除极限运动随个性张扬外，露营、登山等自然体验活动已渗入国民教育中，要求学生在更多的户外活动（如划船、游泳、宿营、远足、定向越野、水上运动等）中显示自身的能力，并会运用运动概念和原理来学习和发展运动技能。美国得克萨斯州在高中便设有冒险或户外体育活动的课程，该州的体育课程标准认为，要想学好这门课程，学生的体能是关键。课程标准对学生在冒险或课外体育活动课程中知识和技能的学习等提出了明确的目标和要求，学生应在更多的户外体育活动中显示自身能力，学生要会应用运动概念和原理来学习和发展运动技能，学生应知道和掌握野外体育活动和健康的关系。

日本教育界普遍认为，当今世界需要的人才不再只是高学历，而是具有较强的适应能力、较好的心理素质的人。青少年时期丰富的生活体验将毫无疑问地成为走上社会后具有柔韧性和多样性思考能力的源泉。通过户外活动让孩子们在自然中体验玩耍、学习和感动中带来的喜悦，通过户外活动加强孩子们理解自然、爱护大自然的的感情，培养孩子们丰富精神世界和良好的人格，提高他们对大自然力量的认识，在户外活动中伴随着对危险性的认识理解，增强其安全意识。

法国人享受自然或田园生活的历史渊源久远。他们生活在自然之中，非常重视自然和健康的关系，他们将大部分休闲的时光大都用在了去大西洋、地中海海滨或阿尔卑斯、比利牛斯山区进行户外运动或探险中。

在法国，每年的七八月份，有一半的巴黎人会去大西洋、地中海海滨或阿尔卑斯山度假，日光浴、游泳、沙滩排球、骑自行车远足是他们最喜欢的健身项目。

新西兰是一个美丽的岛国，有着得天独厚的开展户外活动的自然资源，尤其是位于较低海拔处的海洋性冰川和险峻的库克峰

吸引了大量国内外户外运动爱好者。新西兰还是探险越野赛的发源地。1989年在《探险频道》的全力资助下新西兰举办了首次赛事，在国际上产生了巨大的影响，并一发不可收，野外探险因此迅速在世界各地发展起来，并很快波及中国。新西兰的教育部门已领悟道：户外运动对学生的心理、生理健康及个性发展、能力培养、掌握技能方面都有着重要的积极作用。

俄罗斯人更喜欢户外活动，他们远离都市喧嚣的噪声，来到无比宁静的大自然，通过户外活动，用身体的疲劳来换取身心的愉悦。滑雪是俄罗斯人非常喜欢的户外活动之一，1974年9月，前苏联和捷克斯洛伐克的登山组织在前苏联的克里米亚举办了首届“国际攀岩锦标赛”，当时有12个国家的213名选手参加了比赛。此后，国际登山联合会决定每两年举办一次“国际攀岩锦标赛”。

户外运动在我国也可谓源远流长，在我国历史记载中，很多朝代的帝王都喜欢名山大川，以名山游历、以名山祭拜、以名山标榜。此外，也曾留下许多名人志士游历山川名胜的传说。

在我国原始社会晚期，人们就已经具备了户外活动的意识，有了探险活动的客观存在。最具影响的是舜帝在执政晚年仍不顾年事已高，离开舒适的环境，而去横渡汉水、长江，直达洞庭湖边的苍梧之野，他最终倒在探险的路途中，长眠于九嶷山上。原始社会的狩猎虽为生活所迫，但后来亦渐渐演变为“游猎”或“田猎”等，以健身和享乐为主题的户外活动。

龙舟竞赛在我国出现很早，西周就有过周天子乘龙舟的记载，屈原在《楚辞》中也说过：“驾龙舟兮乘雷，载云旗兮委蛇。”1995年5月，湖南岳阳市举行了第一届世界龙舟锦标赛，将中国古老的龙舟赛推向世界。

毛泽东也是户外体育活动的早期实践者，他从青年时代起就热衷于畅游中国的大江大河，并以此留下许多佳话。

中国历史悠久，幅员辽阔，丰富的旅游资源为发展户外运动提供了良好的自然条件。在东北天然的滑雪场以及国家森林公园

有数十个，是冬季滑雪运动的胜地；在我国万里海岸线上，有诸多著名的海滨城市，如三亚、大连、青岛、厦门等地，是游泳、潜水、日光浴的天然场所；内陆众多的河流湖泊和水库适宜开展漂流、划船等活动；名山大川、广袤的草原、无垠的沙漠为登山、攀岩、徒步穿越、骑射、滑草等项目创造了广阔的发展空间。这也是成就户外运动在我国迅速发展的一个必然因素。

从严格意义上讲，户外运动大约是在 20 世纪 90 年代才正式引进中国。但由于受到当时社会环境、经济条件、生活水平及科技装备等条件的限制，一直是跃跃欲试却又引而未发。最开始是一部分经济先富裕的人在物质生活相对满足的同时开始追求精神上的享受，通过旅游的方式来体验户外活动的乐趣，感受大自然的美好气息。而最初绝大部分的人只是就地从事一些如跑步、打球、游泳、钓鱼、溜冰等健身活动。随着我国综合国力的提高，经济持续稳定地增长，人民消费能力的提高，生活理念的改变，我国特有的“旅游黄金周”的出现和旅游业的多元化发展促使体育项目与自然资源相结合，使得体育旅游项目兴起，国外引进的滑雪、漂流、攀岩、登山、沙漠探险、徒步旅游、自行车自驾车旅游等户外运动得以大力宣传和开展。由此，户外运动在北京、广州、昆明、上海等发达城市悄然兴起，并迅速向全国蔓延，成为一种社会时尚。大批工薪阶层、学生背上行囊，勇敢地走向户外，在领略自然的奇妙景象之余更是热衷于户外运动那种挑战极限、完善自我、宣泄激情的运动方式，而且一旦迷恋就无法自拔。经济增长促进了消费观念和生活方式的改变，户外活动本身的魅力又符合现代人的追求健康、挑战自我的心态，这就极大地推动了户外运动在我国的开展。如 1986 年尧茂书的长江首漂开创了我国探险漂流的先河，至 20 世纪末，我国的营业性漂流场所已达 150 多家。

我国许多户外运动项目的发展都起源于项目本身的发展。攀岩运动被引进中国后，得到迅速的发展，我国从 1987 年起已先后举办了 5 届全国性的攀岩比赛。2004 年的 9 月 26 日在浙江的

湖州首次举办世界杯攀岩赛（攀岩运动的一种），这也标志着我国攀岩的竞技水平已跻身于世界的先进行列。户外竞技运动项目在我国的良好发展势必带动户外运动的盛行。

第二节 户外运动的意义

户外运动最贴近原生态体育，体育也只有适宜的环境中才能真正发挥它的功能和社会应用价值。

从人与大自然来看，万事万物都离不开自然界的孕育。人是大自然孵化出来的生命，那么人们从事的体育运动就与大自然有着必然的联系，大自然在漫长的变迁中孕育了人类，随着大自然的变化，人类也在不断变化。大自然的秀丽山河、广阔的原野、江河湖海、植物丛林以及生物繁衍都给人类无限的灵秀与秉性、强壮的体格和无穷的活力，又使人类迸发出改造自然的、不可抗拒的体育精神。从此种意义上看，现代人从都市的“现代文明”压抑中挣脱出来，投身户外运动，返璞归真，回归大自然，与大自然对话，还原人类作为大自然中一员的本色，从而表现人类最本质的东西——体质与现代教育。

从现代文明与人的体质而言，人类在自然的怀抱中创造了文明，文明却正在使人类远离自然。时代的发展，科学技术的发达，飞速发展的现代工业代替了原始的手工业，机械代替了人力，动力代替了脚力，高科技的信息时代使现代人动口不动手便可丰衣足食。这种都市文明使人们在便捷中逐渐陷入了身心的慵懒之中，使得现代人头脑发达而体力衰退、体质退化、精神不振、心情压抑。人们渴望回归大自然，投身户外，发挥自我身心潜能，向自身挑战。这种具有娱乐性、冒险性、刺激性的户外运动，强调的是参与和勇敢精神，追求在跨越心理障碍时所获得的愉悦感和成就感。

从生理、心理角度而言，我们现在站在 21 世纪的首页，面临信息爆炸的知识经济时代，竞争日益激烈，现代人的生活节奏

变得越来越快，工作压力越来越大，生活的空间越来越小。持续的、不断增加的刺激，使人的感觉阈限也不断提高。原来的感觉阈限已经不适应现代人的追求，传统的竞技性体育内容与模式，从小学生到大学生已感厌倦。况且传统的竞技性体育内容与模式受到场地、器材的制约和苛刻规则的限制，极易使受到双重压力的人们对运动失去兴趣和参与的积极性。现代人更需要轻松的、宽敞的环境与不受制约的空间，寻求新的刺激，缓解压力，释放多余的能量，从而获得所需的感觉，而户外运动正好满足了人类的这一需求。

第三节 户外运动的特点

(1) 户外运动是以个人为主体，以个人的兴趣、爱好和需要以及能力、自主选择、自由支配活动内容、方式方法，确定运动的强度与负荷。

(2) 户外运动是舒缓劳作的一种手段，它以崇尚自然、追求舒适、满足个性追求、发展身体为特征。

(3) 户外运动不同于一般性体育健身活动，它具有鲜明的挑战性、新颖性、趣味性、艺术表现性和个性展示创新性，并以此获得身心愉悦和满足。

(4) 户外运动不同于传统性竞技性体育内容与模式，不受场地、器材的制约和苛刻的规则限制，它有着轻松而宽敞的环境和自由发挥的空间来寻求刺激，发泄激情，释放能量。

(5) 户外运动具有冒险性、探索性，属于极限和亚极限运动，并可以激发人们的上进心和求知欲，在兴奋和刺激中激发潜能，磨炼自己的意志品质和勇于挑战的精神。

(6) 户外运动必须具备团队意识和集体主义精神，追求团结协作、互相帮助、携手与共、齐争胜利的精神。

(7) 户外运动又可调节心理，缓解情绪而获得修心养性的效果，在轻松中获得愉悦和满足，并能诱发创新的灵感。