

教育部全国普通高等学校体育教学指导委员会 审定

休闲体育

XIUXIANTIYU

大学体育系列教程

郝光安 总主编



DA XUE TI YU XI LIE JIAO CHENG

XIU XIAN TI YU

董进霞 刘卫军 编著

人民体育出版社

教育部全国高等学校体育教学指导委员会审定

大学体育系列教程

总主编 郝光安

休 闲 体 育

董进霞 刘卫军 编著

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

休闲体育/董进霞,刘卫军编著. —北京:人民体育出版社,2006

(大学体育系列教程/郝光安主编)

ISBN 7—5009—2984—6

I. 休. . . II. ①董. . . ②刘. . . III. 群众体育—高等学校—教材

IV. G811.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 048573 号

人民体育出版社出版发行

北京嘉羽印务有限公司印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×960 16 开本 15.25 印张 269 千字

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—10000 册

ISBN7—5009—2984—6/G·2883

定价:23.00 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)

北京大学校长题词

科学与人文相融
育体与育心并重

许智宏

二〇〇六年六月

《大学体育系列教程》编委会

顾问: 曲宗湖(中国学校体育研究会副理事长,首都体育学院教授,博导)

林志超(全国高校体育教学指导委员会顾问,北京大学体育部教授)

顾渊彦(南京师范大学教授,博导)

主审: 季克异(教育部体卫艺司体育处处长)

孙麒麟(全国高校体育教学指导委员会公共组组长,上海交通大学体育系主任,教授)

张威(清华大学,教授)

姚洪恩(全国高校体育教学指导委员会委员,首都体育学院教授,博导)

主编: 郝光安(北京大学体育部主任,教授)

副主编: (以下排名按姓氏拼音排序)

陈建生(北京工业大学)

董进霞(北京大学)

冯青山(山西大同大学)

郭仲恺(北京大学)

赫忠慧(北京大学)

李朝斌(北京大学)

卢福泉(北京大学)

李杰(北京大学)

刘卫军(北京体育大学)

刘铮(北京大学)

魏彪(山西大同大学)

吴昊(北京大学)

王汉勳(西北师范大学)

张锐(北京大学)

编委: (以下排名按姓氏英文字母排序)

白永正(中国人民大学)

陈伟强(清华大学)

冯海成(北京防灾科技学院)

郭秀文(西北师范大学)

郝文婷(海南师范大学)

刘国庆(北京航空航天大学)

李海(北京大学)

潘艺(重庆医药高等专科学校)

邱晓军(晋中学院)

施彬(同济大学)

史桂兰(北京邮电大学)

王浩(南京工业大学)

万萍(北京大学)

吴铁桥(北京科技大学)

王跃(华东理工大学)

武元朝(北京大学)

王跃刚(太原理工大学)

薛红文(北京工业大学)

杨降梅(中国地质大学[北京])

张鹏增(北京理工大学)

朱俊仙(内蒙古集宁师专)

张育民(山西大同大学)

张跃中(北京大学医学部)

本册编写说明

古希腊的伟大哲人亚里斯多德指出：“休闲是一切事物环绕的中心。”自美国学者凡勃伦(Velble)在1899年提出“有闲阶级论”以后，休闲学便由此而产生。之后，许多学者分别从哲学、社会学、教育学等角度对休闲进行研究和探讨。英美等发达国家已经把休闲体育纳入大学体育院系的课程方案之中。

休闲是人类生活中的一个重要组成部分，是一种重要的社会、文化和经济的动力源。它影响所有个体对快乐、健康和生活满足的感受。随着社会的进步与发展，科学技术的迅猛发展和生产力水平的提高，人们的物质生活变得更加丰富多彩。但在信息时代，生活和工作处于快节奏的激烈竞争环境下，人们的体力劳动减少，而精神压力却显著增加。伴随着生产效率的提高，人们拥有更多的休闲时间。这样，人们开始在休闲时间主动地寻找能调节心理压力的休闲方式。在这样的背景下，体育作为一种社会文化现象，其价值、功能和作用正在越来越多地为人们所认识。以愉悦、休息、放松为主要目标，以积极、自由的主观态度进行的休闲体育，便进入了人们的视线和生活，引起越来越多人的关注。

休闲体育可给个人和社会带来众多好处：使个人感到身心愉悦和健康，减少对医疗保健的需求，并减轻家庭在经济和心理上的压力；健康的人口可提高劳动生产力，减少病假时间。休闲体育还可转移少年的注意力，减少他们从事破坏活动的倾向。体育是大学校园文化的一个重要组成部分，校园体育社团数量多、规模大，体育活动往往超越了专业、学科甚至学校的界限。通过参加体育活动，学生广泛结交朋友、挑战自我、娱乐身心；学会合作和互补，锻炼组织和沟通能力。为此，休闲体育进入高校是理所当然的事情。本书的编写正是基于这一考虑，希望能为大学生参与、研究和管理休闲体育提供参考。

编著者

2006年7月

序

教育的发展总是与社会的发展相适应。当人类昂首阔步跨入 21 世纪门槛的时候,知识化、信息化已成为当今社会的主要特征。这样的社会历史阶段对人的发展提出了更高的要求。工业社会采用了工业流程的办学思想,实施的是“模具制造、批量生产”式的培养标准化人才;后工业时代强调人的主体发展,采用的是“因人而异、因材施教”式的培养具有主体创新精神的个性化人才。这一重大变化显示着教育随着社会的变革,必须经历一个重大的转型时期,以致每一个国家都在这样的社会转型期对自己的教育理念、培养目标、教育模式和管理体制进行了全面而又深入的研究,教育改革的浪潮一浪高过一浪,不断推陈出新。在这样的大背景下,2002 年教育部颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,标志大学体育课程改革也如火如荼、轰轰烈烈地开展起来。

在高等教育已成为人类社会智力生活和创新生活主阵地的今天,大学对社会发展的影响作用越来越大,已逐渐从社会的边缘走向社会的中心。大学体育课程作为一门必修课程,是大学课程的重要组成部分,对培养身心完善、德才兼备的现代化人才具有不可忽视的作用,历来受到政府部门和教育部门的高度重视。改革开放初期,我国大学体育课程仍是高度统一的标准化课程,进入 20 世纪 90 年代,我国出现了普通体育课、选项体育课、专项提高课和保健体育课的多种模式,实现了体育课程模式的多样化。目前,各级各类高校在认真分析社会发展、学科发展和学生需求的基础上,结合各自学校的实际情况和《指导纲要》的精神,创建了多种适于学校自身发展的体育课程模式,形成了大学体育课程改革“百花齐放、百家争鸣”的局面,一批“精品课程”和“精品教材”也如雨后春笋般逐渐涌现出来。

从学制上讲,大学阶段是学生走向社会的最后一站。在这一阶段,学生多年获得的文化知识将在这里得到整合和提升,并和自己的兴趣爱好、专长和专业结合起来,形成鲜明的个性特征。今天,“以人为本”的教育理念似阳光雨露滋润着教育领域的每一个角落,尊重学生兴趣与爱好,关注学生个性发展和人格完善已成为新的教育价值取向。无疑,大学体育课程应当紧密联系社会生活,成为培养学生“终身体育”意识和能力的平台与桥梁,对学生的培养要着眼于学生一生能更好的生存和发展,应重视他们终身受用的素质培养和提高,体现出对人的终身关怀的教育本质。





北京大学作为国内一流的名牌大学,他们的体育课程改革始终走在全国高校的前列,“完全开放式”课程模式的创立便是新课程、新理念的集中体现,取得的成绩是令人欣喜的。现在,体育教研部在郝光安教授的带领下,紧密联系当今世界高等教育发展的新理念,结合学校的办学方针和《指导纲要》的精神,把握体育课程发展的时代特征,在“健康第一”“终身体育”思想的指引下,在认真研究学生、学科和社会发展需求的基础上,编写了这一套既具有鲜明特色和时代特征,又体现新的教育思想和理念的教材。这套教材的编写令人耳目一新,它摒弃了一些教材或偏重科学忽视人文,或偏重人文忽视科学的价值取向,从一个全新的视角阐释了新的体育理念。这套教材的特点是科学和人文相结合,生活和时尚兼具备,自然和生态并融会,在强调科学锻炼的同时,既有养生保健知识,又有休闲体育理论,更突出了学生对竞技体育文化的认知,并拓展了学生对课程内容选择的自主性、灵活性和多样性的空间,不同兴趣爱好和不同层次的学生可以从中选择他们需要的知识以满足其个性发展和人格完善,有很高的理论价值和实际应用价值。

希望这套教材的诞生能为我国大学体育课程的建设起到积极的推动作用。

教育部体育卫生与艺术教育司 司长

杨贵仁
2006.8.22

前言

北京大学是一所具有优良体育传统的百年高校,其体育课程的发展一直是与时代同步的、处于不断的变革和创新之中,“与时俱进”历来是北大人用以指导自己进行课程改革的重要思想。

尤其是改革开放以来,北京大学加大了体育课程建设的力度,并提出了一些新理念和思想,关注学生个性发展和兴趣培养成为体育课程的重要价值取向,北京大学关于“着眼于终身体育的教学改革”的研究曾获得北京教学成果一等奖。

在1999年我国基础教育体育课程改革全面启动的时候,北京大学体育教研部就意识到下一步高校体育课程改革与之相衔接的问题,意识到以素质教育为指向的高校体育课程改革即将到来,并做了一些前瞻性的准备工作,以期实现从新理念到实践操作的软着陆。2002年教育部颁布《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,首先在全国部属高校试行,《纲要》对大学体育课程的理念和目标提出了新的要求,并指出在实现总体目标的前提下,各校可以根据学校情况、学校风格和特色自主构建大学体育课程,在课程运行机制方面给与每一所高校较大的自主权。而此时,北京大学在2001年就开始实施“完全开放式”的体育课程模式,课程改革已经走在高校体育教育改革的前沿。其间,“北京大学体育课程改革与实践研究”获教育部“十五”规划课题立项,“北京大学体育课程”获北京市精品教材立项,并出了一批关于课程改革和教育教学的科研成果。

随着课程改革的逐步推进,北大体育教研部在已取得的成果的基础上进行了更为深入的思考。大学体育课程如何真正贯彻“健康第一”和“终身体育”指导思想?如何实现“以人为本”与体育课程的融合?如何把北大深厚的文化底蕴和体育课程相互渗透?如何处理学生对体育课程的不同价值取向与学科发展的关系?如何解决体育课程内容中传统和现代的矛盾?如何实现大学体育课程科学主义教育下的人文关怀?所有的这些问题,推动北大人必须站在一个新的高度,从一个新的视角去重新审视高校体育。

带着对这些问题的思考,我们深深感到,用一种全新的理念,突破传统的惯性思维的樊篱,编写一套既适合于北大同时又面向全国高校的具有新意的大学体育教材,具有很大的迫切性和必要性。

从而,在反复酝酿、斟酌的基础上,广泛听取了一些专家、学者的意见,我们确定在保证高质量的前提下,用继承和发展的观点,用创新的思维,来指导这套教材的编写工作。这套教材要力求体现观念新、框架新、内容新的特色,并坚持一定的前瞻性和指导性,坚持理论与实践的紧密结合。



这套教材的编写工作始于2004年5月,成立了教材编委会,由我任这套丛书总主编,曲宗湖教授、林志超教授、顾渊彦教授任顾问。2004年5月编写工作会议在北京大学召开,出席会议的人员有曲宗湖教授、北大体育部原主任林志超教授、人民体育出版社的骆勤方编审和我校相关的参编人员。此次会议确定了编写指导思想,即编写一套既体现素质教育和“健康第一”,又能适应我国普通高校不同专业和特色的体育课系列教程。全套教材已于2006年5月完稿。

据了解,普通高校体育课程教材已有各种版本,但以这种思路来编写在我国还不多见,无疑,这是一件具有开创意义的工作。在编写过程中,由于我们能力有限,时间相对较紧,难免有错漏之处,恳请同行批评指正。

郝光安
2006年6月



目 录

上篇——理论篇

第一章 小康社会与休闲时代

第一节 变化中的消费观	3
一、消费支出	3
二、消费型社会	4
第二节 休闲时空	6
一、休闲消费特点	6
二、闲暇时间	7
三、游憩空间	8
四、休闲功能	8
第三节 休闲和休闲体育的涌现	9
一、西方	9
二、中国	11
注释	12

第二章 休闲体育概述

第一节 休闲体育的概念和作用	14
一、概念	14
二、作用	15
第二节 休闲体育的内容和分类	16
一、内容	16
二、分类	18
第三节 休闲体育的特点	19





一、畅快体验	19
二、自主性	20
三、消遣性	21
四、轻松性	21
五、社交性	21
第四节 我国休闲体育的现状和发展	21
一、现状	21
二、休闲体育的未来走向	24
小结	29
思考题	30
注释	30

第三章 大学生休闲体育

第一节 休闲体育与大学生活	32
一、休闲体育的价值	32
二、大学生从事休闲体育的可能	34
第二节 大学生休闲体育的特点	35
一、动机	35
二、形式	35
三、类型	36
四、场地	36
五、时间	37
第三节 大学生休闲体育的消费	37
一、低档消费	37
二、男女消费有别	38
三、地区和城乡存在差异	38
第四节 高校休闲体育的持续发展	38
一、影响大学生参与休闲体育活动的因素	38
二、未来走向	39
三、对策	39
小结	40
思考题	41
注释	41

第四章 体育旅游

第一节 概 述	42
一、概念	42
二、作用	43
三、体育旅游的种类	45
四、休闲体育旅游的特征	46
第二节 体育旅游的发展变化	47
一、国外	47
二、国内	48
第三节 体育旅游产品的市场分析	49
第四节 体育旅游的持续发展及其对策	51
一、制定体育旅游远景规划	53
二、发挥资源的综合优势	53
三、确立和开发品牌	53
四、开发短线体育旅游产品	55
五、开发体育旅游度假区	55
六、加强体育旅游人才的培养	56
七、安全保障第一	56
小结	56
思考题	57
注释	57

第五章 体育产业与休闲体育

第一节 休闲体育对国民经济的贡献	58
一、国外情况	58
二、国内情况	60
第二节 休闲体育市场	60
一、健身娱乐市场	60
二、体育用品业	61
三、体育中介市场	61
四、竞赛表演市场	62



五、体育媒体市场	62
六、体育博彩市场	63
七、体育保险市场	63
八、体育旅游市场	63
第三节 休闲体育的工作机会	63
一、专业技术人员	64
二、管理人员	65
三、体育用品和服务制造及销售	65
四、媒体和广告	65
五、体育保险从业人员	66
小结	66
思考题	66
注释	66

第六章 高校休闲体育管理

第一节 休闲体育管理的基本内容	68
一、计划	69
二、组织	70
三、人员调配	70
四、领导	70
五、控制	71
六、决定	71
第二节 休闲体育活动方案的管理	71
一、提供“畅快”体验的活动内容和指导方式	71
二、重视技能获得的教学方式	71
三、因材施教	71
四、安全第一	72
第三节 休闲体育设施的管理	73
一、休闲体育设施建设的原则	73
二、休闲体育设施管理范围	74
三、高校休闲体育设施综合经营,持续发展	76
第四节 体育社团的组织与管理	76
一、制定管理条例	77

二、组织形式	78
三、体育社团的管理	79
四、财务管理	79
小结	80
思考题	81
注释	81

下篇——实践篇

第七章 室内休闲体育

第一节 形体训练	85
一、有关概念	85
二、特点	86
三、男/女生理解剖特点	87
四、我国男、女形体美标准	87
五、主要练习介绍	88
六、形体教学原则	95
七、服装要求	96
第二节 瑜 伽	96
一、起源	96
二、特点	96
三、主要练习简介	97
四、瑜伽主要方法	98
五、训练安排	99
第三节 健美操	101
一、发展简史	101
二、特点	101
三、主要练习介绍	102
四、安排	106
五、注意事项	107
第四节 保龄球	108



一、发展简史	108
二、特点	108
三、基本技术	109
四、计分方法	110
五、比赛规则	110
六、球的选用	110
七、服装和礼仪	111
第五节 台 球	112
一、发展简史	112
二、特点	112
三、基本技术	113
四、礼仪	116
五、斯诺克简介	116
第六节 飞 镖	118
一、发展概况和特点	118
二、器材	119
三、基本技术	119
四、比赛方法	119
五、注意事项	120

第八章 户外休闲体育

第一节 慢 跑	121
一、特点	121
二、注意事项	122
第二节 快 走	123
一、特点	123
二、注意事项	124
三、运动量的控制	125
四、鞋和服装的选择	126
第三节 爬 山	126
一、登山前	126
二、登山途中	128
三、登山后	130

第四节 自行车	131
一、发展简史	131
二、特点	131
三、装备要求	132
四、骑车远游前的准备工作	133
五、骑车技术	134
六、车胎的保养与维修	135
第五节 轮 滑	136
一、发展简史	136
二、轮滑特点	136
三、轮滑运动的种类	136
四、技术要点	137
五、训练安排	139
六、注意事项	140
七、轮滑鞋的选择	141
第六节 定向运动	142
一、发展简史	142
二、特点	142
三、常见的定向运动形式	143
四、装备	144
五、定向越野的技能	144
第七节 垂钓	148
一、看漂与提竿	148
二、判断鱼情	149
三、守钓与走钓	150
四、手竿钓的方法技巧	150
第八节 风筝	151
一、特点	152
二、风筝升空的原理	152
三、风筝制作	152
四、风筝的放飞	153
注释	155
第九节 野外生存	
一、野外生存的安全预防	155

