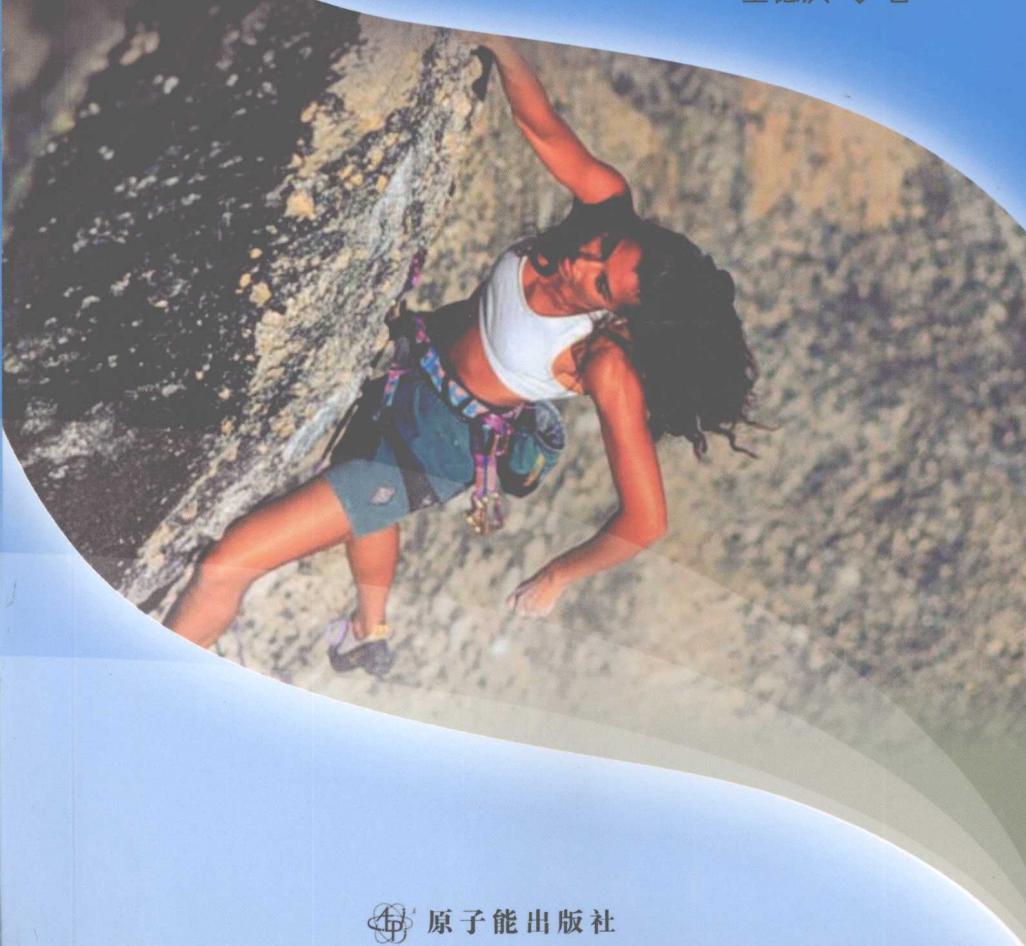


现代休闲体育

MODERN LEISURE P.E.

王德洪 ◇ 著

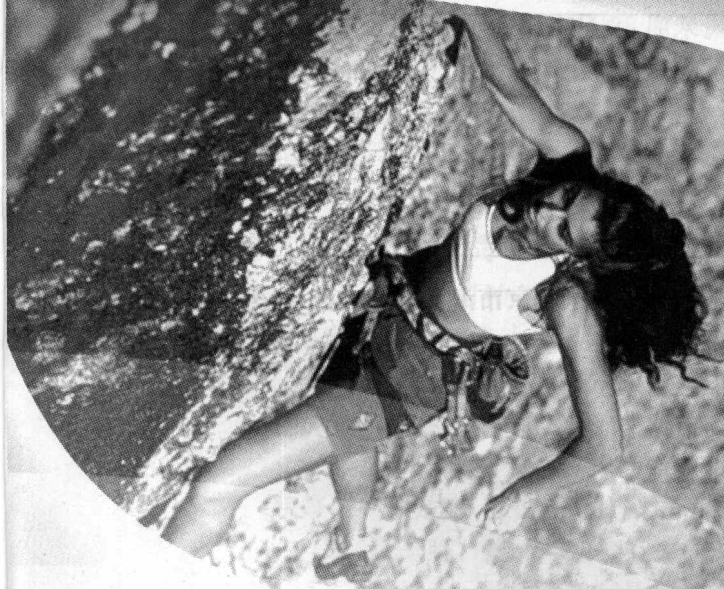


原子能出版社

现代休闲体育

MODERN LEISURE

王德洪 ◇ 著



原子能出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代休闲体育/王德洪著. —北京: 原子能出版社,
2006. 11

ISBN 7-5022-3756-9

I. 现... II. 王... III. 文娱性体育活动
IV. G89

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 125981 号

现代休闲体育

出版发行 原子能出版社 (北京市海淀区阜成路 43 号 100037)
责任编辑 张琳
责任校对 徐淑惠
印 刷 三河市铭浩彩色印装有限公司
经 销 全国新华书店
开 本 850 mm×1168 mm 1/32
印 张 6.75
字 数 169 千字
版 次 2006 年 11 月第 1 版 2006 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5022-3756-9
定 价 18.00 元

版权所有 侵权必究 网址: <http://www.aep.com.cn>

序

21 世纪，人类将迎来史无前例的休闲时代。

面对 21 世纪，人类有太多的无奈，工作压力、精神紧张、生活节奏快，人们如何活得精神，活得精彩，活得高质量，已成为摆在我们面前的重要课题。休闲时代的来临，对体育提出了新的需求，为体育结构和功能的变革提供了坚实的社会基础，使体育的休闲娱乐化成为不可逆转的趋势。

休闲时代的来临，并不只是针对某些国家，而是全人类。由此产生的问题和带来的机遇都是跨国界，也是跨文化的，需要不断地对休闲文化进行构建。

休闲的学术研究在国外已有一百多年的历史，它的兴起是与西方社会的历史发展进程相吻合的，20 世纪初，欧美社会认识到休闲的重要性，特别认识到通过有闲阶层的消费能够刺激新的产业诞生，由此渐渐地开始对休闲问题研究，休闲研究的模式也应运而生。

20 世纪末期，我国学者开始对休闲进行研究，体育界也开始了对休闲与体育相关问题的研究。尽管对休闲体育整体上缺乏系统而持续的理论研究，但在实践上休闲体育已经呈现出蓬勃发展的态势。尤其是改革开放以来，自 1995 年 5 月起，开始实行 5 天工作制；自 1999 年起又开始实施春节、“五一”、“十一”的 7 天集中休假制度。一年当中，中国有 114 天的法定假日，这就是说，一年中我们有近 1/3 的时间都在休假，这给人们的休闲生活提供了必要的时间条件。目前，把清明节、端午、重阳、中秋等传统节日列为国家法定节日的呼声渐渐高涨，以此推测我们的闲暇时间还会增多。体育活动重心，正从为宣扬意识形态优越性的

争金夺银，转向为促进大众健康幸福的全民健身，这势必会利用这些大量的闲暇时间。

休闲成为一个时代的风尚，其中主要的标志，一是有闲，二是有钱，三是有心情。从“有闲”的方面看，我们有一百多天的法定节假日。从“有钱”上说，改革开放以来，中国经济发展取得了巨大的成就，人们生活富裕了。从“有心情”方面体会，我们亲身感受到从无到有的“悠闲心情”，特别是有了摆脱贫穷之后的舒畅情绪，自然就有了好心情。但是，物理意义上的“闲暇”并不能带给人们真正意义上的身心满足，因此，目前迫切需要对休闲体育进行研究，改变观念，解决在体育实践中的凸显问题。

休闲时代的来临，我们还没有完全认识到休闲和休息、闲暇、余暇、消遣的区别，很多人在休息时无聊地消磨时间。从对中国传统文化中的休闲观念和西方休闲学的理解看，我们还没有做好健康休闲的思想准备，还有许多理论问题需要探讨。中国作为世界上经济增长最快的国家，必然要重视休闲这种突然到来的社会现象，也必然要重视体育在即将到来的休闲时代的作用。有些学者建议应尽快引进发达国家现成的理论，而发达国家的现成的理论并非都适合我国国情，所以，目前我国体育领域中最需要符合中国国情的休闲体育基础理论性探索。

《现代休闲体育》一书正是在这一社会发展阶段随之而生的一种尝试，一种理论和实践的探讨。对于我国社会体育发展的态势而言，急需像这样的带有原创的、经过几轮教学理论的学习和实践的，甚至带有区域性特色的休闲体育书籍问世。休闲体育的理论研究与实践是一个紧迫而且有挑战性的课题。

由此而论，王德洪老师的新作是很有意义的，也是值得我们去关注，去一起参与讨论的重要课题。

当然，本书的一些观点肯定还有待讨论，也会存在不足，但

是这些问题与本书作者的敏锐问题意识、辛勤耕耘的工作态度、锐意进取的工作精神相比，可以说是微不足道的。

让我们大家一起参与这个有意义的探索，进而引发更广泛的探讨，为中国的休闲体育！

是为序。

温州大学体育学院

樊炳有

2006年9月10日于温州

前 言

伴随着科学技术的发展和生产力水平的提高，我国的社会经济得到了稳步的发展和快速的增长，人民生活水平不断提高，相应地，人们的余暇时间也不断地增加，如何科学地、合理地利用余暇时间，已成为一个十分重要的社会问题。

休闲活动是人类社会最基本的活动形式之一，是度过余暇时间的主要方式，也是社会活动的重要标志。现代休闲方式多种多样，有强健体魄的健身休闲；有提高体力的运动休闲；有陶冶情操、增长知识的娱乐休闲；有为满足社会交往的需要、求知的需要通过出游感悟人生真谛的旅游休闲；还有时尚、新酷的极限运动和家庭美容休闲等等。在物质文明高度发展、精神文明日益提高的当今社会，我们需要有健康文明的社会生活方式，科学的、健康的休闲活动则是其中不可缺少的组成部分。

在人类社会文明发展的进程中，在众多的现代休闲方式和活动中，休闲体育活动占有十分重要的地位。由于它具有多种社会功能及健康积极的因素，休闲体育活动成为当今社会占主导地位的休闲方式之一。

本书正是基于上述几点，第一次比较系统、全面地分析概括了休闲及休闲体育的相关理论，并且还将部分休闲体育运动项目按其性质就其运动要点进行了分析，这就弥补了纯理论专著的枯燥，或者纯运动项目介绍等书籍的缺憾——缺乏理论基础。

本书共分为两篇：第一篇基础理论篇，着重讨论了休闲理论及休闲体育理论的相关概念和理论体系。研究了休闲理论的产生、发展、功能、休闲方式的分类，休闲体育的特点、价值和功能，并探讨了现代休闲和休闲体育的未来方向。另外，对休闲体

育产业也进行了相关的研究和分析。最后，还从性别、年龄的角度分别介绍了不同人群的身心特征，并根据各自的特点探讨了各自适宜的几种主要的休闲活动方式，以供学习者参考。

第二篇运动实践篇：本篇将大众化的休闲体育运动分为四大类，每一类为一章，共四章。第一章介绍了命中类运动，包括保龄球、沙壶球、飞镖和台球；第二章介绍了户外类运动，包括登山、攀岩、定向运动、卡丁车和登山采集标本；第三章介绍了游戏竞赛类运动，包括软式排球、嗒嗒球和钓鱼；第四章介绍了传统休闲健身类运动，包括风筝、珍珠球和板凳龙运动。

由于休闲体育理论体系还不成熟，许多基本概念的提示和解释不尽一致，作为探索者，虽然有四年多教学与实践，累积材料和素材，肯定有不少缺点和错误之处。作为一门新的学科，特别需要各抒己见，需要百家争鸣，才能使之发展，作者的上述看法，只是一家之言，恳请各界专家和读者朋友给予批评、指正。

在《现代休闲体育》的撰写过程中得到了多方人士的大力支持，并且也参考了大量的文献资料，没有这些专家、学者的成果和心血作铺垫，实难有此书的出版，在此谨致谢意。

感谢温州大学体育学院樊炳有教授为本书作序。

王德洪

2006年9月于浙江 丽水

目 录

第一篇 基础理论篇

第一章 休闲理论概述	(1)
第一节 休闲理论的产生与发展	(1)
第二节 休闲的界定及内涵分析	(5)
第三节 关于休闲的不同观点及其相关研究	(8)
第四节 休闲的特质及基本构成要素	(15)
第五节 休闲的必要性及其影响因素	(17)
第六节 休闲的功能分析	(19)
第七节 现代休闲的发展趋势	(21)
第二章 休闲方式研究	(23)
第一节 不同类型的休闲方式	(23)
第二节 现代最流行的休闲方式	(29)
第三节 体育与休闲的辩证关系	(35)
第四节 休闲体育——现代主体性的休闲方式	(38)
第三章 体育休闲概述	(41)
第一节 体育休闲的概念与定义	(41)
第二节 体育休闲活动的特点	(43)
第三节 体育休闲的功能	(45)

第四章 休闲体育概述	(48)
第一节 休闲体育的定义及内涵研究	(48)
第二节 休闲体育的分类	(51)
第三节 休闲体育的功能	(53)
第四节 休闲体育的价值	(58)
第五节 休闲体育的未来发展趋势	(66)
第五章 休闲体育产业研究	(76)
第一节 国内外休闲产业发展现状分析	(76)
第二节 我国体育产业发展现状分析	(88)
第三节 休闲体育产业的基本特征分析	(92)
第四节 休闲体育产业的营销分析	(98)
第五节 休闲体育产业的经营模式研究	(106)
第六章 不同群体的休闲体育活动	(109)
第一节 老年人的休闲体育活动	(109)
第二节 妇女的休闲体育活动	(116)
第三节 儿童少年的休闲体育活动	(120)

第二篇 运动实践篇

第一章 命中类运动	(125)
第一节 保龄球的发展历程及运动要点分析	(125)
第二节 沙壶球的发展历程及运动要点分析	(130)
第三节 飞镖的发展历程及运动要点分析	(135)
第四节 台球运动简介及要点分析	(140)

第二章 户外类运动	(144)
第一节 登山运动的发展历程及运动要点分析	(144)
第二节 攀岩运动的发展历程及运动要点分析	(151)
第三节 定向运动的发展历程及运动要点分析	(157)
第四节 卡丁车运动的发展历程及运动要点分析	(162)
第五节 登山采集标本的意义及要点分析	(166)
第三章 游戏竞赛类运动	(172)
第一节 软式排球的发展历程及运动要点分析	(172)
第二节 嗒嗒球的发展历程及运动要点分析	(178)
第三节 钓鱼运动简介及要点分析	(181)
第四章 传统休闲健身类运动	(189)
第一节 风筝的起源及技艺要点分析	(189)
第二节 珍珠球运动的由来及要点分析	(194)
第三节 板凳龙运动的由来及要点分析	(199)
参考文献	(203)

第一篇 基础理论篇

第一章 休闲理论概述

第一节 休闲理论的产生与发展

人类对于休闲的认识可以追溯到古希腊的亚里士多德，他认为休闲是“一切事物环绕的中心”。他的这一思想后来成为西方休闲文化的传统，并在最近 100 年里对休闲进行了学术性的研究，形成了休闲学科体系。休闲学产生于美国，其标志是 1899 年托斯丹·本德·凡勃伦发表的《有闲阶级论》。他主要是从经济学角度研究休闲的，他提出休闲已成为一种社会建制，人的一种生活方式和行为方式。他在著作中所作的一系列分析的重要意义，就是试图揭示休闲和消费是如何联系在一起的这样一种内在的规律性。凡勃伦的主要观点可以概括为以下几方面。第一，休闲是一种阶级的社会象征；第二，“炫耀性消费”是一种社会属性；第三，消费生活方式的仿效；第四，消费规范的淘汰作用。

从 20 世纪 50 年代起，休闲问题是在西方发达国家引起了社会学家和经济学家极大关注，那时，最有影响的代表作是美国里斯曼的《孤独的人群》（1950）和伯杰的《闲暇社会学》（1962）。两位作者分别在书中明确提出了“大众消费”和“大众





文化”的新观点，并将休闲问题的研究纳入到文化社会学的范畴内。社会学家杜马齐德在 1967 年就已明确指出，休闲已经是“一种新的、个人是自己的主人并使自己感到愉快的社会需要。这种需要的一部分过去经常被宗教组织认为是邪恶的，而现在却被认为是生活的艺术。”法国著名的社会学家 J·迪马瑞杰在《法国的闲暇社会学》一文中，在对人类休闲行为造成的巨大社会影响进行了系统分析以后，认为休闲对现代社会的价值观念造成了一系列新的变化。第一，个人解放的价值观得到加强；第二，人们的社会关系在变化；第三，人与自然的关系也在变化。

随着人们劳动时间和休闲时间的重新组合和分配，休闲问题不仅引起了学术界的广泛重视，而且也成为各国政府和有关国际组织高度关注的国际性问题。1956 年，在联合国的帮助下，在国际范围内首次进行了大规模的休闲问题调查，调查涉及到法国、瑞士、波兰、前南斯拉夫等 11 个国家。鉴于休闲科学理论的迅速发展，1967 年国际社会学学会决定成立休闲研究委员会，次年又在当时的捷克斯洛伐克首都布拉格建立了国际休闲研究中心。1970 年，在联合国的援助下，由邦克雷财团主办，在比利时首都布鲁塞尔召开了国际闲暇会议，出席会议的有来自世界上 30 个国家的大约 500 名休闲问题研究专家和政府官员。会议期间，代表们对休闲问题进行了充分的探讨和阐述后，通过了著名的《休闲宪章》。

《休闲宪章》指出：“消遣时间是指个人完成工作的满足生活要求之后，完全由他本人自己支配的一段时间。这段时间的使用是极其重要的，消遣和娱乐为补偿当代生活方式中人们的许多要求创造了条件，更为重要的是它通过身体放松，竞技，欣赏艺术、科学和大自然，为丰富生活提供了可能性。无论在城市和农村，消遣都是重要的，消遣为人们提供了激发基本才能的变化条件：意志、知识、责任感和创造能力的自由发展。消遣时间是一

种自由的时间，但在这个时间里，人们能掌握作为人和作为社会的有意义的成员的价值。”这段话高度概括了休闲在当代人生活中的重要性，一是补偿消耗；二是丰富生活；三是激发才能；四是体现人的价值。《休闲宪章》的颁布，对于在全球范围内进一步推动休闲活动的发展，提高人类的生活质量，尊重人类追求休闲娱乐等自我发展的权利，起到了积极有益的保障作用。

从20世纪80~90年代起，美国学术界对休闲的研究进入了一个新的阶段，诞生了一批引人注目的学术成果，而《走向自由——休闲社会学新论》、《女性休闲——女性主义的视角》、《人类思想中休闲》、《你生命中的休闲》和《21世纪的休闲与休闲服务》是其中的代表作。杰弗瑞·戈比在《21世纪休闲与休闲服务》一书中，从未来学的角度对休闲的经济影响进行了重点阐述，认为在21世纪休闲的中心地位会得到加强，休闲的经济意义将日益增加，休闲会成为经济发展的重要力量，休闲消费将转变成就业机会，在经济产业的结构中休闲产业的从业人员的比例将大大增加，休闲服务将从标准化、集中化转向个性化的服务。

对休闲的普遍关注，实际上是工业革命以后的事情，并且通常认为人们的休闲时间确实在“二战”后获得了普遍的增加。但是，休闲作为一种生存状态一直伴随着人类的发展与进步，人们从来就没有放弃对休闲的追求。通过对毛利文化、澳大利亚土著居民以及南非部落的研究都证实：每天用于满足这些原始社会居民的简单生活的物质需要的生产时间常常只需几个小时就够了，而专门用于休闲的时间并不比现代社会居民少，更不用说在这些前工业社会里劳动和休闲往往不存在严格的界限，而是“朴素的混为一体”。

进入工业革命时期，由于工业化和组织化带来了劳动与休闲的进一步分化，工作和劳动被认为生活的中心，普遍居民所能享有的休闲数量逐渐减少。特别是时钟的发展与时间分配的制度





化,使得在生活时间结构中劳动时间和休闲时间进一步对立起来。也正是在这一时期,休闲开始作为一种权利被提出来,普通大众通过争取缩短工时以获得更多休闲的可能。

20 世纪则见证了休闲的根本变化,不仅是人们的休闲时间在这一百年中获得普遍的增长,更重要的是休闲方式与整个社会的休闲价值观发生了巨大的变化。

以上诸因素首先应当归于整个社会经济的发展与科技的进步。尤其是在“二战”以来,技术进步提高了劳动生产率,缩短了同等价值的创造时间,使得在社会总体财富于个人可自由支配收入不断增长的同时缩短工作时间成为可能和现实。技术进步也将越来越多地旨在家庭劳动强度和缩短家务劳动时间的家用设备引入家庭,收入的提高和工作、家务等劳动时间的缩短让人们能够有更多的自由时间和更多的可自由支配的收入用于休闲。

另一方面,技术进步带来了交通方式的更新和机动化交通工具的普及,大大地扩展了人们的活动空间,扩大了人们在同样时间里开展休闲活动的范围。

最后,社会财富和个人收入的增加、技术进步以及交通的发展、休闲能力的提高等因素综合起来,都促进了整个社会范围的休闲活动的普及、休闲方式的多样化与休闲活动空间的复杂化,以及社会休闲观念的变化。休闲时间不再仅仅是“工作之外的时间”,休闲也不再仅仅是劳动力再生产的扩大,而是人的基本生存需求与价值所在。这种价值观的变化反过来又进一步促进了休闲的普及与休闲方式的变化。

由于现代社会的发展正由工业社会走向现代工业化时代,并逐步进入知识经济和信息经济的时代,导致 20 世纪中后期的休闲科学研究已经开拓和涉及到更为广泛的研究领域,从休闲哲学、休闲社会学、休闲经济学到休闲行为学、休闲组织学、休闲管理学、休闲服务学,乃至与未来学的多个学科相交,显示了休



闲学研究巨大的发展潜力和良好的前景。

第二节 休闲的界定及内涵分析

一、休闲的界定

虽然人们对“休闲”已有了一个大体相同的认识，但还没有形成一个统一的定义。其中，罗歇·苏在《休闲》^{〔1〕}一书中对休闲的定义是：休闲首先是独立于可能填补这一自由支配时间的活动的空闲时间。也就是说，休闲首先是作为一种时间的概念，其基本性质在于是可以自由支配的；其次，休闲也可以指根据个人的愿望和爱好所自由选择的。抛开休闲活动的内容或是其所需的时间，休闲首先是一种心理态度，任何自由选择的，并为个人在活动过程中能谋得自由感受的活动都属于休闲。

不同学科对于“休闲”也同样给出了不同的理解和界定。例如，社会学对于休闲的关注首先来自于对工作与闲暇相互关系的关注，在这里，休闲更多的是作为一种时间的概念与闲暇相等同。旅游学则从旅游的角度对休闲进行了界定：游憩被界定为人们在闲暇时间内所从事的活动，这里的游憩实际上就是对休闲的广义理解。游憩首先在于闲暇，在于满足个人工作、睡眠以及其他基本需求、义务外的可自由支配时间。在游憩活动中，旅游是人们在这段时间内可选择的多种游憩方式的一种，其活动时间在24小时以上，而活动时间在24小时以下的日常游憩活动与一日游被界定为休闲。

尽管不同学者对休闲的理解各有侧重，但都认同一点：休闲

〔1〕 罗歇·苏. 休闲. 商务印书馆, 1996年



无论就时间概念、活动概念还是心理态度层次上，其本质在于自由支配与自由选择。我们认为，对休闲的理解，应该从时间和活动两个不同层次来展开。休闲活动与休闲时间是两个不可分的概念。

从时间的角度来看，一个人的日常生活中总要从事各种不同的活动，这些活动都会花费相应的时间。因此，一个人的生活时间就是由各种必要活动所占据的必需时间及除此之外的休闲时间共同构成的，从而形成个人的生活时间结构。休闲时间就是个人生活时间中除去生理必需时间（如睡眠、饮食、洗漱时间等）和社会必需时间（工作、家务劳动时间等）之外的那一部分生活时间。作为个人生活时间的一部分，休闲时间是人们可以自由支配的空闲时间，当然休闲决不等于空闲时间。

与此相对应，广义的休闲活动就是指个人在休闲时间内所进行的一切活动，相当于前面所说的“游憩”的概念。在这一意义上说，个人休闲活动的开展首先受制于拥有可自由支配时间的多少。为满足生理需要的必要时间花费、被家庭或社会义务占据的时间、由于工作地与居住地距离变长带来的交通时间延长等等，都会相应地减少用于休闲娱乐的可自由支配时间，从而影响人们休闲活动在方式、场所、空间上的选择。

休闲是一种依照自我的意愿而自由从事的活动，是使人不断发展，不断超越的自由。也就是说，从时间的角度来给休闲下定义就是：休闲是对工作及满足生理需求以外的时间的自由支配。而从行动的角度考虑，休闲则被定义为：在社会情境中，能依据自我的决定，所采取的有意义的行动。休闲行动虽然不能完全受制于社会，但也不能完全脱离社会的影响。此外，从行动的观点看休闲，休闲与工作、家庭没有截然的分野，休闲并非是可以割裂的生活领域，休闲是理想的人生境界，需要靠个人对自我、对他人、对事物有清楚的认识，从而做出真诚的选择，并且付诸行动。