

体育锻炼手段与方法系列



经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材

休闲体育

XIUXIAN TIYU

主编 周 兵



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

经全国高等学校体育教学指导委员会审定通过
全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材



休闲体育

主 编 周 兵 （南京师范大学）
副主编 赵 全 （东莞理工学院）
郑 旗 （山西师范大学）

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

·桂林·

图书在版编目 (CIP) 数据

休闲体育 / 周兵主编. —2 版. —桂林: 广西师范大学出版社, 2005.7 (2007.5 重印)

(全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材)

ISBN 978-7-5633-2999-1

I. 休… II. 周… III. 文娱性体育活动—高等学校—教材 IV. G89

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 073975 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
(网址: <http://www.bbtpress.com>)

出版人: 肖启明

全国新华书店经销

湖南省地质测绘印刷厂印刷

(湖南省衡阳市圆艺村 9 号 邮政编码: 421008)

开本: 720 mm × 960 mm 1/16

印张: 15.75 字数: 232 千字

2005 年 7 月第 2 版 2007 年 5 月第 2 次印刷

印数: 3 001~5 000 册 定价: 19.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材

编写委员会

主任委员

- 季克昇 教育部体育卫生与艺术教育司体育处处长、全国高等学校体育教学指导委员会副主任委员、研究员
- 黄汉升 福建师范大学副校长、教授、博士生导师、全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组组长
- 季 浏 华东师范大学体育与健康学院院长、教授、博士生导师、全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组组长
- 邓树勋 华南师范大学体育学院教授、博士生导师、全国高等学校体育教学指导委员会顾问
- 孙民治 首都体育学院教授、博士生导师、全国高等学校体育教学指导委员会顾问

副主任委员

- 汤志林 广西师范大学出版社副总编辑、副编审
- 王家宏 苏州大学体育学院院长、教授、全国高等学校体育教学指导委员会技术学科组副组长
- 李宗浩 天津体育学院教授、全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组副组长
- 张蕴琨 南京体育学院教务处处长、教授、全国高等学校体育教学指导委员会理论学科组副组长
- 陈仲芳 广西师范大学出版社体育图书编辑室主任、编审
- 梁柱平 广西师范大学体育学院院长、教授、全国高等学校体育教学指导委员会委员、国际举重裁判员
- 夏思永 西南师范大学体育学院院长、教授、全国高等学校体育教学指导委员会委员
- 范 纯 广西教育厅体育卫生与艺术教育处处长

秘书长

- 李英贤 广西师范大学体育学院教授、广西师范大学出版社特聘编辑

委员(以姓氏笔画为序)

- | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 于明涛 | 毛振明 | 王 健 | 王凯珍 | 王家宏 | 王润平 | 王鸿翔 | 王德炜 |
| 邓树勋 | 左铁儿 | 刘 华 | 刘 涛 | 刘 晶 | 刘举科 | 孙民治 | 曲天敏 |
| 汤志林 | 纪仲秋 | 许瑞勋 | 岑汉康 | 张 钧 | 张 强 | 张蕴琨 | 李永智 |
| 李宗浩 | 李建军 | 李英贤 | 李金龙 | 杨 霆 | 杨 霞 | 杨铁黎 | 杨雪芹 |
| 陆元兆 | 陈仲芳 | 陈国耀 | 范 纯 | 周 兵 | 季 浏 | 季克昇 | 胡小明 |
| 荣湘江 | 赵 斌 | 夏云建 | 夏思永 | 徐细根 | 殷玲玲 | 袁镇澜 | 常 智 |
| 曹 彝 | 梁柱平 | 黄汉升 | 黄玉山 | 童昭岗 | 谢 清 | 潘绍伟 | |

编写说明

为实施教育部于2003年6月公布的《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》(以下简称《课程方案》),教育部体育卫生与艺术教育司和全国高等学校体育教学指导委员会联合全国体育界中对高等学校体育教学、课程改革有研究的专家、学者,组建“全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材编写委员会”。该委员会根据《课程方案》的要求与精神,组织编写了这套“全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材”。

这套教材共有42种,为了方便读者更好地了解该系列教材的特点和各高等学校有针对性地选用,我们根据体育学科选修课程开设的需要和教学特点,对这套教材进行了有机组合,将一些目标相近、“多层次、可叠加”的教材归并为一个系列,共计6个系列。各系列所涵盖的教材及其主要特点如下:

系列一 体育教学与训练系列 包括《体育课程与教学论》、《体育学习原理》、《中学体育新课程教材教法》、《学校体育发展史》、《体育教学设计》、《运动选材学 运动训练学 运动竞赛学》6种。该系列教材主要为适应高等学校体育课程改革发展的需要,从不同侧面反映当前高等学校体育教学与训练的研究成果与发展,结合中学《体育与健康》课程标准教材的内容与特点,展示当代体育教学理念与教学方法的新要求和新需要。

系列二 体育锻炼手段与方法系列 包括《体育舞蹈》、《棒垒球

手球》、《乒乓球》、《羽毛球》、《游泳》、《体育游戏》、《举重 健美运动》、《散打 摔跤》、《滑冰 轮滑》、《民族体育》、《休闲体育》、《软式排球 气排球 沙滩排球》12种。该系列教材大多是《课程方案》里第一选修方向规划的课程内容,属于分方向选修课程的重点,实践性强,是体育专业学生应掌握的一些主要运动项目。

系列三 运动人体科学系列 包括《体育康复学》、《保健推拿》、《运动损伤与预防》、《学校卫生学》、《运动生物力学》、《遗传学基础》6种。该系列教材从不同角度介绍运动人体科学知识、保健卫生知识及其相关学科最新科研成果在体育运动训练和学校体育教育中的应用,具有较强的理论性和实践性。

系列四 社会体育学系列 包括《体育经济学》、《体育管理学》、《体育法学》、《社会体育概论》、《社区体育指导》、《体育市场与营销》、《奥林匹克运动》、《体育摄影 体育美学》8种。该系列教材从不同层面阐述体育与社会、竞技体育与市场规律等方面的知识,对了解体育运动的文化价值与社会内涵、市场价值与市场运作以及体育摄影与运动美学等都有较好的指导作用。

系列五 体育工作者手册 包括《体育绘图》、《体育测量与评价》、《体育多媒体课件制作与应用》、《体育场地与设施》、《学校体育器材制作与维修》5种。该系列教材根据体育教学、训练和体育锻炼的需要,分门别类地介绍与之相关的知识、技能和要求,是体育专业学生和体育教育工作者在学习工作中常用的资料,起到体育教育工具书的作用。

系列六 健康知识系列 包括《运动营养学》、《运动处方理论与应用》、《健身锻炼方法与评定》、《体育锻炼与心理健康》、《安全防护与急救处理》5种。该系列教材以促进全民健康为出发点,通过介绍运动与营养、运动与健康、运动与安全等方面的知识,指导人们形成健康、安全、科学的生活方式与锻炼习惯。因此,该系列教材不但适用于体育专业的学生,而且适用于一般大学生和普通人群,可作为跨专业选修课程教材。

在本套教材的编写中,我们坚持“守正出新、突出特色、拓宽口径、整体优化”和“编审分离”的原则,注重对健康知识以及其与相关交叉学科方面教材的设计,为学校选修课程设置扩大自由度。在教材结构与内容上突出“灵活性、先进性、扩展性、专题性、小型化”的特点,力求全面地反映当前课程改革、教学改革和体育科学的新发展;注意吸收国内外优秀教材的长处,精心设计编写体例,加大实

用案例引用,并附有相关文献、思考与练习,部分教材还配置了教学附件(如光盘)等,从多方面强化学生学习的主体性,为体育教育专业更好地实现培养复合型人才的总目标做了一些实质性的探索。

本套教材的编委会由来自全国 71 所高等学校 100 余位教师组成。其中有 60 余人具有教授职称、15 人具有博士学位、14 人担任全国高等学校体育教学指导委员会委员。这支高水平复合型的作者队伍,是这套教材能够实现多品种、高质量的最大优势。

《休闲体育》属于本套教材“体育锻炼手段与方法系列”之一。本教材由周兵担任主编,赵全、郑旗担任副主编,参加编写人员及其分工如下:周兵(南京师范大学)负责前言,第一、三、十三章;赵全(东莞理工学院)负责第十、十二章;郑旗(山西师范大学)负责第五、十四章;苑中贤(烟台师范学院)负责第四、十一章;周建林(南京师范大学)负责第二、七章;赵兴武(玉溪师范学院)负责第六、九章;李加奎(南京工业大学)负责第八章;江波(南京师范大学)负责第十五章。在本书的编写过程中,南京师范大学体育科学学院研究生朱敏、杜峰同学,做了大量的文字、图表的整理、录入和校对工作。

《休闲体育》收集了目前在我国较为流行的休闲体育项目,主要有高尔夫、保龄球、门球、台球、桥牌、象棋、国际象棋、围棋、五子棋、飞镖、垂钓、攀岩、登山与郊游、跳绳等。分别介绍了各项项目的概况,基本技术与方法,组织、指导与教学方法,场地、器材与用具等,并提供了一些简便易行的练习方法。本书定位在入门,文字通俗易懂,并配有大量的插图,具有很好的可读性。

作为体育教育专业的学生,有必要学习这些新兴的体育项目,为将来走向社会,组织、指导这些体育运动项目的开展打好基础。作为非体育专业的大学生,也有必要学习、了解休闲体育的有关知识,选择自己喜爱的运动项目,掌握一些休闲体育锻炼的方法。这对于培养体育意识,养成体育锻炼的习惯很有意义。

本书作为体育教育专业选修教材,供体育专业学生教学使用,也可作为大学公共体育课的选修教材,供非体育专业学生选修使用。此外,本书还可作为学习、了解休闲体育的读本,供社会各阶层、各年龄段的广大读者阅读参考。

本套教材的出版,得到了国家教育部体育卫生与艺术教育司和全国高等学校体育教学指导委员会的关心和全程指导、广西壮族自治区教育厅体育卫生与艺术教育处的关心和支持、广西师范大学领导的高度重视与大力支持、广西师范

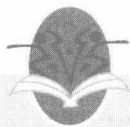
大学体育学院的积极协助。在此,我们向所有参与、关心、支持和协助本套教材编写、出版的单位、领导和教师表示深深的谢意。

本套教材的编写与出版是对高等学校体育专业体育教学改革、教材建设的探索与尝试,不妥之处恭请各位读者批评指正。

全国普通高等学校体育专业选修课程系列教材编写委员会

参考文献

- [1] 铁源. 休闲娱乐小百科. 北京:华龄出版社,1996
- [2] 赵全. 体育与休闲. 北京:中国华侨出版社,1998
- [3] 顾渊彦. 体育社会学. 南京:南京师范大学出版社,1999
- [4] 张鲁平,高林. 休闲高尔夫技法(图解). 湖南文艺出版社,1999
- [5] 赵贻贤,戴玫. 学会打高尔夫球. 民主与建设出版社,1999
- [6] 李海. 门球技法. 西安:陕西师范大学出版社,1991
- [7] 刘得新. 门球基本技术和战术. 北京:人民体育出版社,1993
- [8] 柳万春. 怎样打门球. 北京:金盾出版社,1993
- [9] 杨国庆. 门球战术与布局. 成都:蜀蓉棋艺出版社,1995
- [10] 郭长寿. 门球. 北京:人民体育出版社,1997
- [11] 唐建军. 台球. 北京:北京体育大学出版社,1998
- [12] 李爱晚. 休闲台球技法. 长沙:湖南文艺出版社,1998
- [13] 付永康. 台球规则问答. 北京:人民体育出版社,1995
- [14] 王俊人,朱文雄. 桥牌词典. 上海:上海辞书出版社,1994
- [15] 桥牌入门编写组. 桥牌入门. 成都:蜀蓉棋艺出版社,1998
- [16] 刘雪,滕力华. 桥牌. 人民体育出版社,1997
- [17] 董齐亮,龚启英. 桥牌初级教程. 北京:人民体育出版社,1997
- [18] 程明松,柳玉球. 象棋. 成都:蜀蓉棋艺出版社,1997
- [19] 张雄飞. 象棋入门速成. 北京:人民体育出版社,1996
- [20] 徐家亮. 国际象棋入门. 北京:人民体育出版社,1997
- [21] 罗义平. 简明国际象棋入门讲座. 成都:蜀蓉棋艺出版社,2000
- [22] 赵云云,许宛云. 围棋词典. 上海:上海辞书出版社,1998
- [23] 李松福. 围棋史话. 北京:人民体育出版社,1990
- [24] 翟燕生,徐莹. 围棋入门. 北京:金盾出版社,1998
- [25] 中国青年出版社编. 棋类大全. 北京:中国青年出版社,1998
- [26] 黄振根. 围棋入门. 福州:福建人民出版社,1987
- [27] 林公翔. 休闲娱乐. 福州:福建科学技术出版社,1999
- [28] 俞继英. 休闲与健身. 北京:人民体育出版社,1996
- [29] 赵振平. 从小玩跳绳. 北京:人民体育出版社,1999



Contents

目 录

第一章	休闲体育概述	1
第一节	休闲体育的概念与内涵	2
第二节	休闲体育的发展与功能	4
第三节	休闲体育的分类及内容	6
第二章	高尔夫球运动	9
第一节	高尔夫球的运动概况	9
第二节	高尔夫球的运动场地、器材与用具	10
第三节	高尔夫球的基本技术与练习方法	15
第四节	高尔夫球的比赛规则简介	26
第三章	保龄球运动	29
第一节	保龄球运动概述	29
第二节	保龄球的运动场地、器材与用具	31
第三节	保龄球的基本技术与练习方法	36
第四节	保龄球的比赛规则和记分方法	42
第四章	门球运动	46
第一节	门球运动概述	46



第二节	门球的比赛场地、器材与用具	48
第三节	门球的基本技术与练习方法	51
第四节	门球比赛的基本规则	58
第五章	台球运动	66
第一节	台球运动概况	66
第二节	台球运动的基本设施	67
第三节	台球的基本技术与练习方法	69
第四节	台球比赛的基本规则	84
第六章	桥牌	89
第一节	桥牌概述	89
第二节	桥牌的基本知识与方法	91
第三节	桥牌的组织与教学	104
第七章	中国象棋	109
第一节	中国象棋概述	109
第二节	中国象棋的基本知识与方法	110
第三节	中国象棋的组织与教学	115
第八章	国际象棋	120
第一节	国际象棋概述	120
第二节	国际象棋的基本知识与方法	129
第三节	国际象棋的组织计划与教学方法	138
第九章	围棋	141
第一节	围棋运动概述	141
第二节	围棋的基本知识与方法	144
第三节	围棋运动的组织形式与教学方法	155
第十章	五子棋	158
第一节	五子棋概述	158
第二节	五子棋的基本知识与方法	160
第三节	五子棋技术的教学内容	169



第十一章 飞镖	175
第一节 飞镖运动概述	175
第二节 飞镖的运动场地与器具	177
第三节 飞镖的基本技术与练习方法	178
第四节 飞镖运动的竞赛规则与方法	182
第十二章 垂钓	184
第一节 垂钓的基本知识简介	184
第二节 常见淡水鱼的钓法	188
第三节 垂钓比赛的规则及裁判方法	193
第四节 垂钓的器材与用具	194
第十三章 攀岩运动	204
第一节 攀岩运动概述	204
第二节 攀岩运动的场地与装备	205
第三节 攀岩运动的基本技术与练习方法	207
第四节 攀岩运动的组织工作、竞赛及训练方法	211
第十四章 登山与郊游	214
第一节 户外运动概述	214
第二节 登山运动	215
第三节 郊游活动	218
第十五章 跳绳运动	223
第一节 跳绳运动概述	223
第二节 跳绳的基本技术	226
第三节 跳绳的练习方法	230
第四节 跳绳运动的比赛形式	236
参考文献	238

第一章 休闲体育概述

■ **本章提要** 本章主要介绍休闲体育的概念与内涵、产生与发展的社会历史背景及功能,并对休闲体育的分类和内容作概括性的介绍。通过本章的学习,可以大致了解休闲体育的概貌。

■ **重要概念** 休闲体育 概念与内涵 分类与内容
发展与功能

随着社会的进步与发展,人们的生活水平与生活质量正在不断地得到改善和提高。科学技术的迅猛发展和生产力水平的提高,使人们的物质生活更加丰富多彩;信息时代的来临和激烈竞争的快节奏工作,使人们的价值观念与生活方式发生了很大的变化;伴随着生产效率的提高,人们拥有了更多的余暇时间。在这样的背景下,人们越来越多地关注自身的发展,关注生活内容的丰富和生活质量的提高。体育作为一种社会文化现象,其价值、功能和作用正在为越来越多的人所认识。以强身健体、愉悦身心为主要目的的多种形式的体育活动,进入了人们的余暇生活,休闲体育便应运而生。当今,将体育作为休闲娱乐的手段,已成为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大的作用。



第一节 休闲体育的概念与内涵

一、休闲的概念

休闲是指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,达到身体保健、体能恢复、身心愉悦的目的的一种业余生活。科学文明的休闲方式,可以有效地促进能量的储蓄和释放,它包括对智能、体能的调节和对生理、心理机能的锻炼。

以生存需要为主要目标的劳动(工作),是一种谋生的手段,或者说是一种相对于休闲生活的“从业”活动。在劳动密集型的集约化生产方式中,劳动者以机械的动作重复着大量繁重的工作;在知识经济、信息时代的自动化、现代化智能型生产方式中,人们的体力支出已降低到最小限度,取而代之的是高度的精神紧张和心理压力。所有这些由强制性的、被迫的“从业”劳动(工作)所带来的生理、心理的负荷,都需要在可自由支配的、随意的“业余”生活中,通过各种方式予以缓解和消除。休闲就是一种有效的方式。

如果说劳动创造了物质财富,为提高生活质量提供了基本的条件和可能,那么,余暇时间的休闲,则使这些条件与可能成为现实。休闲已不仅仅是舒缓劳作的一种手段,它以崇尚自然、追求舒适、满足个性身心发展为特征,体现出独特的价值和作用,成为丰富生活内容、提高生活质量的重要的余暇生活方式。生活的质量,正是通过劳动和休闲的相互影响与相互作用的过程体现出来的。随着生产力水平的不断提高,劳动者的休闲时间逐渐增多,建立在物质财富和现代科学技术基础之上的休闲生活日益丰富多彩,使得人们的生活质量得到真正的提高。

二、休闲体育的概念

体育活动具有健身、竞技、游戏、娱乐等属性,具有改善与发展人的身心健康,提高人体机能水平的作用,这些属性和作用恰是休闲活动所需要的,



因此,体育活动逐渐成为人们休闲生活的一种方式。随着体育进入人们的闲暇生活,休闲体育已成为体育运动中一个相对独立的领域。

广义来说,休闲体育是用于娱乐、休闲的各种体育活动。它与体育运动的其他领域有着对立统一的关系。竞技体育的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。然而,竞技体育的某些项目,如果能够用于休闲,也可以称之为休闲体育。体育教育是对受教育者施以运动技能和知识的教育,使其掌握一些体育锻炼的方法,学会一些体育项目的技术。这些技术与方法在学生将来的生活中,会成为休闲活动的习惯方式,使学生终身受益。大众体育是以健身、娱乐和社会交往为特征的群众性体育活动,与广义的休闲体育有相似之处,可以把休闲体育看成是其中的一部分。综上所述,休闲体育与体育运动的其他领域有着外延的联系,当某种体育活动用于竞技时,可看作是竞技体育;当用于娱乐休闲时,则可看作是休闲体育。各种体育活动的类别属性,视其目标和作用而定。

然而,休闲体育作为一个相对独立的领域,与其他体育运动又有着不同之处。根据休闲体育的目的和作用,休闲体育的定义应当是:人们在闲暇时间所进行的、以满足自身发展需要和愉悦身心为主要目的、具有一定文化品位的体育活动。

三、休闲体育的内涵

首先,休闲体育应当是个人在业余时间自主选择、自由支配的活动。这与竞技体育强制性的专业训练和体育教育规定性的活动课程是不相同的。休闲体育完全是个人根据自己的爱好、兴趣和需要,选择活动的方式与内容,确定活动的强度与负荷,是以个人为主体的活动。其次,休闲体育的目标是:通过多种多样的体育活动,达到健身、娱乐、欣赏、交往等目的,满足个人的身心发展需要。其中,健身是休闲体育的基础,娱乐是休闲体育的核心。西方发达国家用于表述休闲体育的词语有“娱乐”(recreation)、“休闲”(leisure)、“休闲娱乐”(leisure entertainment)等。可见,“娱乐”应当是休闲体育的主要目标。再次,休闲体育不同于一般性体育健身活动,它具有鲜明的挑战性、刺激性、冒险性、新颖性、趣味性和艺术表现性。在休闲体育中,



人们充分展示个人的能力与个性,获得身心的愉悦和满足。最后,休闲体育是一种具有一定的科学技术含量和文化品位的社会文化活动。所有新颖的休闲体育项目的产生,都是建立在科学的基础之上,采用了新技术、新材料和新方法。因此这些新项目通常被视为高雅、高尚、高品位的体育活动,大大地丰富了体育文化活动的內容。

第二节 休闲体育的发展与功能

一、休闲体育的产生与发展

休闲是人类自古以来就有的一种生活方式。在生产水平低下的原始社会,人类以繁重的体力劳动获取和创造生活资料,以满足生存的需要。那时的休闲活动单调而贫乏,主要目的是舒缓疲劳的身体,为第二天的劳动积蓄能量,也有少量的以培养劳动技能为目的的体能方面的学习与锻炼,但并未形成休闲体育。

随着大工业时代的到来,社会分工日趋细化,工业生产的机械化程度越来越高,人们的工作方式发生了改变,多为机械而单调的高强度劳动。体力劳动的一部分为机械所替代,而另一部分仍为超负荷的工作,形成了身体发展的不平衡。与此同时,脑力劳动者终日伏案工作,体力活动减少,精神压力增加,形成了身心发展的不平衡。这些不平衡,促使人们在余暇时间主动地寻找能让身心全面发展、调节心理压力的休闲方式,成为休闲体育产生与发展的原始动因。

随着生产力的发展和工作效率的提高,工作时间不断减少,经济收入逐渐增加,休闲时间越来越多。人们不必以艰苦的体力劳动来勉强维持生活,而是以更多的休闲方式来恢复、调节体力与精力,满足个人发展的需求,达到高效率工作、高质量生活的目标。经济收入和余暇时间的增加,使休闲体育进入人们的休闲生活成为可能。

追求健康是人类自身发展的最基本的要求。科学的进步揭示了生命现



象的机理和规律,人们通过研究、学习,更为深刻地认识到运动与健康的关系。在体育运动实践中,人们逐渐认识和体验到体育运动对增强体质、舒缓心理压力、加强人际交往的积极作用。基于对体育功能与作用的认识和体验,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,首先在发达国家,继而在全球范围内逐渐发展起来。在我国,随着改革开放国策的实施,经济的迅猛发展使人民生活水平得以迅速提高,休闲体育也逐渐进入了我国人民的休闲生活,虽然尚处于起步阶段,但已显示出良好的发展势头。

二、休闲体育的功能

● 1. 强身健体的健身功能 现代生物科学和体育科学研究均表明,体育运动对增强人的体质、保持旺盛的生命力、防病祛病、延年益寿有积极的作用。“生命在于运动”的观念已经为人们普遍接受。随着科学技术的发展和机械化、自动化、电气化的普及,人们无论在工作中还是在家务劳动中的体力支出均已降到最低限度。营养过剩和运动不足所引起的心血管疾病、肥胖症等“现代文明病”,正逐渐成为威胁人类健康的首要病症。因此,人们开始重视体育运动的功能,在业余时间参加各种各样的体育活动,以弥补或消除缺乏运动所带来的对身体健康的负面影响。休闲体育与人的健康生活的联系日趋紧密,它不仅具有强身健体的基本功能,还可以给人以极大的快乐和精神享受,通过丰富多彩的身体运动的娱乐方式,给予人健康的身体,努力保持人类作为一个生物物种的生存活力。作为保持与提高健康水平的体育运动,休闲体育将是最积极、最有益和最愉快的方式。

● 2. 丰富生活的文化功能 人类在创造物质文明的同时,也在不断地创造着精神文明。社会文化的发展,使得人们在享受物质生活的同时,也享受着精神文化生活。文化生活的内容是丰富多彩的,体育是一种社会文化,休闲体育则更具有文化韵味。休闲体育可以满足人们对娱乐性、消遣性精神生活的需求,可以满足对美的需求,可以满足自我发展的需求。休闲体育为人们在日益增多的业余时间选择和安排休闲生活提供了丰富的内容