



户外运动专业教学训练系列教程

户外运动学

HUWAI YUNDONGXUE

主 编 董 范 国 伟 董 利



中国地质大学出版社

ZHONGGUO DIZHI DAXUE CHUBANSHE

户外运动专业教学训练系列教程

户外运动学

HUWAI YUNDONGXUE

主 编：董 范 国 伟 董 利

副 主 编：牛小洪 陈 刚 李 伦

刘华荣 张 群 李生鹏

编写人员：甘 洪 秦长胜 皮 巍

高 琳 张 瑜 姜 睿

黄江华



中国地质大学出版社

ZHONGGUO DIZHI DAXUE CHUBANSHE

图书在版编目 (CIP) 数据

户外运动学/董范,国伟,董利主编. —武汉:中国地质大学出版社,2009.9
ISBN 978-7-5625-2405-2

I. 户…

II. ①董…②国…③董…

III. 体育锻炼

IV. G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 127529 号

户外运动学

董范 国伟 董利 主编

责任编辑:段连秀

技术编辑:阮一飞

责任校对:林 泉

出版发行:中国地质大学出版社(武汉市洪山区鲁磨路 388 号)

邮政编码:430074

电 话:(027)67883511

传 真:67883580

E-mail: cbb@cug.edu.cn

经 销:全国新华书店

<http://www.cugp.cn>

开本:787mm×960mm 1/16

字数:225 千字 印张:11.25 彩插:8

版次:2009 年 9 月第 1 版

印次:2009 年 9 月第 1 次印刷

印刷:武汉中远印务有限公司

印数:1—3 000 册

ISBN 978-7-5625-2405-2

定价:29.80 元

如有印装质量问题请与印刷厂联系调换

户外运动专业教学训练系列教程

编 委 会

主任委员：张锦高 李致新

副主任委员：邢相勤 欧阳建平 陈建军 吕万刚

张志坚 童德卿 董 范

委 员：杨 伦 马欣祥 李舒平 次 落

毕克成 蔡楚元 陶应发 冯 岩

熊和平 国 伟 郭 敏 段宝斌

牛小洪 刘华荣 李 伦 代新华

宋 凯 董卫东 李兆欣 邢立明

张 群 李生鹏 冯 明 刘良辉

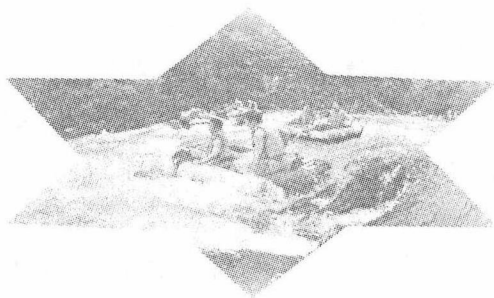
陈 非 庞 兰 李鹏翔 吕占锋

董 利 甘 洪 黄江华 陈 刚

刘亚非 杨 华 向 东 王 莉

策划编辑：毕克成 段连秀

总序 I



户外运动课程的系列教材即将付梓出版，我由衷地感到高兴。这是我校体育教师在董范教授的带领下，在长期特色体育教育教学中，不断进行实践研究取得的又一成果。这一系列教材的出版，将使更多有志于从事户外运动工作的人士分享我校的教学、科研成果，促进户外运动及其教学培训进一步规范，使户外运动在我国更加科学、健康地发展。

重视体育教学是我校的优良传统。自建校以来，我校就以特色体育为方向，充分发挥学科专业优势，不断拓展体育教育的内容和途径。自1958年我校成立我国第一支业余登山队以来，共攀登8 000m以上山峰3座；7 000m以上山峰5座；6 000m以上的山峰近10座。从20世纪80年代开始，我校就把登山训练引入到课堂教学，把登山的基本技术——攀岩确定为学校体育必修课教学项目；进入90年代中期，随着体育教学改革的不断深入，在“地质大体育观”体育教学理念的指导下，我校又在国内首创了集体育学、地理学、管理学、气象学、医学等学科为一体的野外生存体验课，引入了智力与体力相结合的体育项目——定向越野。2002年，教育部印发了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》，明确指出应“充分利用空气、阳光、水、江、河、湖、海、沙滩、田野、森林、山地、草原、雪原、荒原等条件，开展野外生存、生活方面的教学与训练，开发自然环境资源”、“培养学生能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛”。随后，我校又率先在国内开设了《户外运动》普修课，并在2005年设立体育系招收社会体育

本科专业（户外运动方向）学生，由此而成为了全国高校户外运动课程的“发源地”。经过我校体育教师多年教学实践、研究与积累，我校户外运动的教学内容、方法、手段以及组织形式得到了不断完善，逐渐形成了一整套较科学、系统的“课内课外相结合”的教学模式和较全面、丰富、前沿的教学内容体系，得到了社会各界的广泛认同。我校将体育课堂延伸到社会和大自然，融登山、攀岩、野外生存体验、定向越野、拓展运动训练等活动为一体，将地质与体育相结合的特色体育课程，在亲近自然、挑战自我、超越极限的体育运动中，强健了学生的体魄，磨练了学生的意志品质。几十年来，我校先后有1万多名学生在学校接受了登山、攀岩、野外生存、定向越野和拓展运动训练，并向国家登山队输送了多名高水平专业运动员，王富洲、李致新、王勇峰、张志坚、次落就是其中的杰出代表。

户外运动的发展迫切需要有完善的人才培养体系、科学研究体系来提供理论支撑。面对社会对户外运动教材的迫切需求，在中国登山协会的极力建议和学校有关领导的大力支持下，我校体育教师结合多年来开展户外运动教学的经验和科研积累，编写了一套面向户外运动相关专业的应用型教材。本套教材包括《户外运动学》、《登山运动》、《户外运动组织与管理》、《户外运动营销实务》、《户外运动气象学》、《户外运动专业英语》、《野外生存》、《拓展运动》、《户外运动食品与卫生》、《攀岩运动》等内容，涉及户外运动教学的各个方面，体系完整、内容丰富，注重实践，具有鲜明的教学与实践特征。

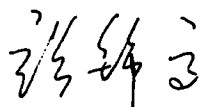
（1）体系完整。本系列教材由长期身处教学一线的高水平体育教师立足于新世纪我国户外运动学科发展的需要，深入分析户外运动专业人才现状及存在的问题，探索户外运动相关专业本科学子综合素质培养途径，以科学性、实用性和系统性为目标编写而成。教材系统总结了我校长期开展户外运动教学与实践积累的经验，吸收了我校体育教师近些年开展户外运动教学、实践与科研取得的最新成果，深入剖析了户外运动各教学项目之间的知识结构并对其进行有机组合，知

识结构完整、系统。

(2) 内容丰富。本套教材涵盖户外运动下辖的登山、攀岩、野外生存、定向越野、拓展训练等项目课程,内容涉及户外运动教学、训练、活动与赛事组织、市场营销等各个方面,教材中的很多内容都是我校优秀体育教师对多年教学、训练、实践成果的经验积累,具有较强的借鉴价值。

(3) 注重实践。本系列教材在阐述理论的基础上,尤其注重学生实践技术与技能的培养和锻炼,力求做到不断强化学生思维能力、动手能力以及创造性解决问题的能力,促进学生理论知识水平和实践操作能力全面提高,具有鲜明的实践特征。

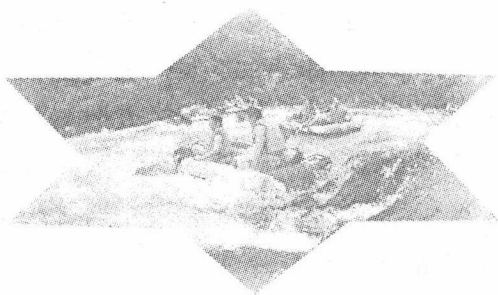
本系列教材对于关心户外运动、喜爱户外运动、有志于从事户外运动教学、实践、训练与科研的各类人士而言,都有重要的学习指导价值。同时,由于关于户外运动的研究起步较晚,编者水平有限等多方面原因,本系列教材难免存在一些不足和错漏,欢迎广大读者批评指正。我们也希望本系列教材的编写能够成为我国更多高水平、高质量的户外运动教材或专业书籍问世的起点,能够吸引更多的专业人士参与户外运动的科学研究,共同为促进户外运动在我国科学、健康发展做出更大的贡献!



中国地质大学校长

2009年9月

总序2



欣闻中国地质大学编写出版户外运动系列配套教材，谨致热烈祝贺。

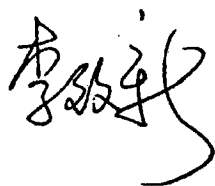
户外运动是一项新兴的体育运动，是人们休闲娱乐的重要方式。随着我国经济社会的发展，特别是人民生活水平的提高，人们对高质量、有品位、有个性的生活和休闲娱乐方式越来越看重，并一直在努力追寻。户外运动作为一种愉悦身心、锻炼自我、亲近自然的生活方式受到广大群众的青睐。此项运动在全国发展十分迅猛，据了解，目前我国户外运动活动组织形式多达几十种，各类户外运动俱乐部有700余家，每年参与户外运动人数超过5000万人，已逐渐形成了装备制造与销售、竞赛表演、培训服务等市场，有效刺激了户外运动装备、户外运动服务、户外运动赛事，甚至是旅游等相关产业的发展，成为全民健身运动的重要组成部分和经济社会协调发展的重要促进力量，很好地推动了资源节约型和环境友好型社会的建设，传达了积极健康的生活方式和文明行为观念，为增进人与自然的协调发展和社会的和谐开拓了有效的空间。

促进户外运动健康有序地发展，是全社会非常关注的事情。中国地质大学作为以地球科学为主要特色的重点大学，为我国的登山和户外运动发展做出了卓越的贡献，积累了丰富的成功经验。学校深知该项运动发展离不开高素质专业人才的培育，非常注重规范科学的教材建设，努力改变当前教材和教育教学与蓬勃开展的户外运动及其教育不相适应的状况。多年来，学校一直在酝酿编写户外运动规范教材，

总结户外运动实践经验，不断提高户外运动教育教学的针对性和有效性。经过多方面的努力，数易其稿，终于成就了本套系列教材。作者在教材的编写过程中，努力做到体育理论和运动实践的统一，人体运动科学和社会哲学的统一，理念战略和技术方法的统一，全方位、多层次、有重点地展示了户外运动的全貌，有利于广大读者和户外运动爱好者全面系统地掌握户外运动的基本内涵、重大意义、发展趋势、技术要领等知识和技能，从而推动户外运动健康有序地发展。可以说本教材既是开展户外运动教育的好教材，也是广大运动爱好者的理想读物，既有较强的针对性和时效性，又有较强的趣味性和严密的科学性。

与天浮游、幕天席地是古人笃定的最为旷达的生活方式。“天地与我并生，万物与我为一”。处在现代化和都市化进程的人们，在繁缛的生活中向往着奔赴自然。户外运动成为了人们锻炼身体、适意生活、亲近自然、回归自我、愉悦身心的重要方式。而教材的编写和出版发行，必将更大地推动该项运动的科学开展及其理念的普及，推进其大众化、规范化、科学化、系统化。

最后，衷心希望本教材对户外运动及其教学发挥重要的作用，也希望本教材不断完备，臻于至善，为我国户外运动的科学发展做出积极的贡献。

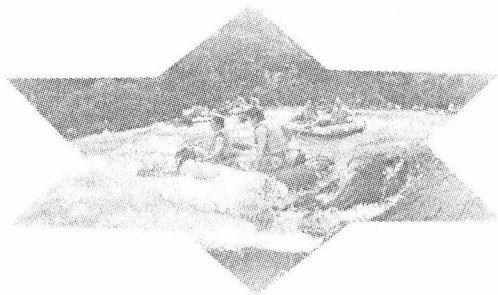


国家体育总局登山运动管理中心主任

中国登山协会常务副主席

2009年9月

前言



自 20 世纪 60 年代户外运动进入中国以来，国内的户外运动水平呈不断上升的趋势。由于户外运动自身的特色吸引，国内迅速涌现出大批的户外运动俱乐部，每年都有大量的山地户外运动赛事举行。2005 年，中国地质大学（武汉）为顺应我国户外运动发展的要求，率先成立户外运动专业，开设户外运动教育教程，发展户外运动教育。并在 2007 年成立了户外运动专业硕士点，为户外运动事业培养了一批专业人才。

2008 年北京奥运会的成功举办，将我国的全民体育运动推向了一个新的高潮。户外运动作为一种新型运动，得到了越来越多广大群众的关注和参与。各大专院校纷纷开设相关专业，开展户外运动教育教学，目前已形成一定规模。因此，编写一套户外运动系列教材已成为极为迫切的任务。

本书力求兼顾专业和普及，可作为户外运动及其相关专业的主干教材和其他体育专业学生的普修教材，也可作为社会体育指导员的进修培训教材。同时，对于各地登山协会、户外运动俱乐部、拓展训练中心，以及广大户外运动爱好者，也具有较好的指导作用。

由于时间仓促，本书定会存在诸多缺点和不足，诚望广大读者不吝指正。

作 者

2009 年 9 月

目 录

第一章 户外运动总论.....	(1)
第一节 户外运动发展概述.....	(1)
第二节 户外运动的理论依据.....	(5)
第二章 山地户外运动.....	(8)
第一节 山地户外运动的起源与发展.....	(8)
第二节 山地户外运动的理论依据.....	(12)
第三节 山地户外运动的内容.....	(12)
第四节 参加山地户外运动的要求.....	(13)
第三章 野外生存.....	(23)
第一节 野外生存的起源及发展.....	(23)
第二节 野外判定方向.....	(23)
第三节 野外露营.....	(27)
第四节 野外生活技能.....	(31)
第五节 徒步穿越.....	(41)
第四章 漂流运动.....	(49)
第一节 我国漂流探险运动简介.....	(49)
第二节 扎筏.....	(50)
第三节 漂流注意事项.....	(56)
第四节 漂流安全措施.....	(57)
第五节 如何“读河”.....	(59)
第六节 河流的解析.....	(61)
第七节 捆绑技巧.....	(63)
第五章 野外自救与求救.....	(65)
第一节 野外自救.....	(65)

第二节 野外求救	(72)
第三节 野外遇难案例分析	(73)
第六章 洞穴探险	(80)
第一节 洞穴探险的定义及发展	(80)
第二节 洞穴构成	(80)
第三节 探洞装备	(82)
第四节 探洞所应用的技术	(82)
第七章 沙漠探险	(84)
第一节 沙漠探险的定义及发展	(84)
第二节 沙漠气候	(87)
第三节 沙漠探险装备	(87)
第四节 沙漠中的植物辨识	(88)
第八章 潜水	(90)
第一节 潜水的定义及发展	(90)
第二节 潜水装备及操作	(91)
第三节 潜水技术	(92)
第四节 潜水手语	(93)
第九章 攀冰	(94)
第一节 攀冰的定义及发展	(94)
第二节 攀冰装备	(94)
第三节 攀冰技术	(96)
第十章 登山	(98)
第一节 登山运动的定义及发展	(98)
第二节 高山病的认识和预防	(99)
第三节 登山常用技术	(101)
第十一章 滑雪	(103)
第一节 滑雪运动的定义及发展	(103)
第二节 滑雪的装备	(104)
第三节 滑雪技术	(105)

第四节	滑雪登山·····	(107)
第十二章	户外运动的风险管理·····	(111)
第一节	登山户外运动中风险管理的重要性·····	(111)
第二节	现代的户外运动风险管理·····	(116)
第三节	系统风险管理的架构·····	(122)
第十三章	户外运动计划的制定·····	(127)
第一节	计划制定原则·····	(127)
第二节	怎样进行准备活动·····	(129)
第三节	方案范例·····	(129)
第十四章	户外运动的营养·····	(137)
第一节	运动员合理营养的基本要求·····	(137)
第二节	运动员比赛期间的营养安排·····	(138)
第三节	比赛前期的饮食营养安排·····	(138)
第四节	各个阶段的营养补充·····	(139)
第五节	户外运动食品准备的基本原则·····	(140)
附录一	山地户外运动竞赛规则·····	(141)
附录二	漂流旅游安全管理暂行办法·····	(155)
附录三	2009 年全国滑雪登山比赛竞赛规则 ·····	(158)
参考文献	·····	(163)

户外运动总论

第一节 户外运动发展概述

一、户外运动的起源

户外运动,从字面上解释,就是在户外环境中开展的体育运动。户外运动的英文是“outdoor”。关于户外运动的严格定义,下面将要谈到。

户外运动中包含的内容、技术、技能源自于人类发展的历史,源自于人类劳动生活、生产实践、科学探险,甚至人类战争的需要。人类早期在艰苦的自然环境中为了生存和发展而努力拼搏,为了上山采摘,就创造出攀岩及下降的技能;为了作战和迁徙,就积累了长途跋涉、翻山越岭的“穿越”经验;为了狩猎,就发现了辨路追踪的方法;为了捕鱼和寻找新大陆,就发明了泅渡、舟渡和潜水的本领。其他如负重行军、设计道路、放牧捕鱼、穴居探洞、高山探险、科学考察等活动,在开拓人类生存发展空间的拼搏中,都可以找到户外运动的原始元素。因此,户外运动是从原始的战争、劳动生产、科学探险中提炼出来的体育运动,一旦成为体育运动,它的目的就不再是物质财富的生产,而是促进人自身在身体、心智方面的发展,认识自我、完善自我、挑战自我,不断地注入新的科学文化内涵,提供娱乐和身体锻炼的手段,丰富生活,提升生活质量。随之,也必然地形成了体育运动的管理组织办法、规则、标准、赛制、技术规范等。

二、国外户外运动的发展

户外运动自古有之。直到近代才逐渐发展成为远足、登山、探险等体育项目。其真正成为有目的开展的一组体育训练项目是从二战早期开始的。为了隐蔽和安全进入敌军后方,实行突袭性重点攻击,以保证重大战略目的的成功,英国组织了特种突击队。为了能达到出其不意、攻其不备的目的,他们计划要通过高山峻岭、激流峡谷、浓密丛林等异常困难的路段。为此,英国的突击队创办了“越障训练”科目,其特点是利用各种自然障碍和绳网技术进行训练,目的是提高突击队员执行野

外作战任务的能力和团队合作的能力。

后来经过对海员遇难的大量研究发现,遇难人员求生成功的机会与遇难者的生存欲望、信心直接相关,同时也有赖于他们的整体素质,包括身体素质、心理素质和各种野外生存技术及技巧。在此基础上很快发展成为通过体验野外探险对有关人员进行训练的课程。这种提高野外生存能力和生存技能的课程——“拓展训练”(Outward Band),早期主要是在航海中进行,将受训者置于孤独无援、随时可能遭遇惊涛骇浪的汪洋大海上,一叶孤舟无助地在风口浪尖上四处飘浮,去经受多种意想不到的磨练,以此提升个人潜力及整个团队合作。后来,在陆地上利用高山、峡谷、激流、丛林、沙漠等困难重重、复杂而又充满种种危险的地理环境,创造出更多不同种类的拓展课程,也就是探险体验课程。由于在这些活动的攀登、通过危险路段、安全保护中经常要使用绳索技术,故有时也称为“绳网教程”。

近几十年来,拓展训练开始出现在人工场地中。分别在模拟高山、峡谷、岩壁、沼泽地、高空架、断桥、绳网或障碍物等场地设施上,精心设计出一个个令人心惊肉跳的惊险项目,通过体验模拟探险,在克服困难的团队努力中,个人的能力和团队合作的能力得到了出乎意料的提高。场地拓展使拓展训练更具有计划性、目的性和操作简便性,可以和理念传播、认知启发、互动教育、体验强化更好地结合起来,把各种活动项目有针对性地与企业文化结合起来,对于团队的沟通建设,提高领导力和执行力具有独到的效果。至今拓展训练发展迅速,从专业的项目训练推广到面向大众的体验式运动。

户外运动以其独特的魅力吸引了越来越多的参与者。美国人中有 50% 的人在一生中至少参加过一次户外探险活动。新西兰是著名的旅游国,其拳头产品是体验探险的户外运动。新西兰 350 多万人口中有 200 万人参加不同形式的户外运动,丰富多彩的户外运动吸引了大量国内外游客到新西兰度假。尼泊尔的登山及户外运动产业已经发展成为其外汇收入的主要来源和经济总量的重要部分。

同时,户外运动也在朝着另一个方向发展,逐步形成新的体育竞赛运动。1973 年,一群年青人激烈地争论:长距离自然水域游泳、长距离山地自行车和马拉松比赛中,哪一项是最严酷的体育比赛。争执没有结果,最后 12 名运动员同意连续参加这三项比赛。这就是历史上的第一次铁人三项赛。随后,在新西兰诞生了平原和山地铁人赛。1980 年,包括滑雪、山地跑、激流皮划艇的多项铁人赛正式创办。1983 年,Judkrus 创办了在新西兰南岛从东海岸披荆斩棘穿越到西海岸的比赛,在这次比赛中首次引进了野外夜间连续比赛的作法和团队赛的概念。

越野挑战赛(Adventure Race)的构思起源于 1987 年,法国记者热拉尔·菲西在采访阿根廷举行的怀特布雷德环球帆船赛时突发奇想:把麦哲伦环球航行历险的赛事移植到陆地上来,让更多的人能够有机会经历户外探险,并有机会在户外探

险中一决高低。他提出了一个在当时惊世骇俗的比赛计划:赛程在7天以上,每组5人,昼夜兼程,按规定通过数个检查站,不得使用任何机械化交通工具等。他拿着这个计划周游世界,寻求支持,尤其是资金赞助。所到之处,常常是令人大为感动,同时被视为疯狂的行为。通过锲而不舍的艰苦努力,历时2年的时间,他终于找到了赞助者。

1989年,为期两周的首届莱德加洛伊斯赛(Raid Gauloises)在新西兰南岛举行,这也是首次国际探险越野赛事。共有30支队伍参加,最终只有6支队伍抵达终点。目前莱德加洛伊斯赛的赛程直线距离至少在数百公里以上,赛期长达10天左右,比赛多半在世界最险峻的地形中进行,每个队由5个参赛者和2个后援者组成,比赛中运动方式包括:徒步、游泳、攀岩、骑马、泛舟等。2002年的莱德加洛伊斯赛行程长达1000km,最快完成比赛的队伍用了12天时间,在中越边境的山脉与森林中经受了严酷的考验。这项赛事每年举办一次,先进行8~10次预赛,最后由预赛优胜者进行决赛。

1993年,美国人马克·本内特(Mark Burnett)邀请4名海豹特种兵组队参加了莱德加洛伊斯赛。根据这次比赛的经验,他提出了自己的构想,与Discovery频道一拍即合,诞生了艾科挑战赛(Eco-Challenge)。这项赛事在Discovery频道上的频繁演播,促进了此项运动的普及。艾科挑战赛以男女混合组队参赛、24小时不间断比赛为其特色。首次比赛于1995年4月在美国犹他州举行。艾科挑战赛与Discovery频道、Tristar卫星电视等紧密联系,其赛事收视率高居同类赛事之首。目前艾科挑战赛制定的赛程一般近千公里,赛期10天以上,参赛队伍不多于30支。艾科挑战赛的特点是:设计者除了注重探险越野外,更多地关注文化和生态环境,设计中突出人文因素和风土民情。该赛事每两年举办一次。一度轰动了全世界,号称全球有1亿个家庭观看了电视转播的赛事。后来因运作上的困难,于2004年停办。

1997年,群策业务推广公司、国际管理集团(IMG)和普利斯公关公司得到日本七星烟草财团的支持,在中国举办了七星国际越野挑战赛(Mild Seven Outdoor Quest)。此赛事为期4天,由山地车、皮划艇、团队划船、直排旱冰、越野技能及山地车/跑步交替赛组成,是典型的分段赛。比赛以个人能力为基础,突出团队合作能力。采取团队赛制,每队4人,其中必须有1名女性。白天比赛,夜间在豪华宾馆休息以恢复体力来日再战。在中国举办了5届后移师马来西亚婆罗州的沙巴,每年举办一次,一直延续到2004年的第八届。该赛事项目种类多,赛道设计出色,比赛节奏跌宕起伏,强度、难度及娱乐性调整过渡衔接合理,既最大限度地调动了运动员的兴奋性和紧张性,又避免了一些探险越野赛的单调和枯燥。组织周全,规则严密,比赛纪录可比性强,裁判细致严格,形式和方法非常接近其他竞技体育。

比赛结果客观反映了参赛队的综合实力,也不时出现令人捧腹的戏剧性场面。惜于2005年由于赞助商退出,至今暂时停办。

现在越野挑战赛发展得非常迅速,风靡世界,每年在世界各地有近百个国家举办。近年来诞生了欧洲锦标赛、世界冠军赛等各种形式的知名越野挑战赛近百个。而各种区域性的、赛时较短的(最短为3小时)、生动活泼的大小赛事上千,遍及世界六大洲各地。探险越野赛让人精疲力竭,但在广阔的大自然中让人焕发出无限活力。

有趣的是,除了职业选手或经过训练的业余选手参加的专业比赛外,这些比赛大多是大众性的,可以自费自由参加。比赛只是一种形式,重在参与,重在体验,成为一种全面健身的方式,也成为一种时髦高尚的体育消费。

三、国内户外运动的发展

20世纪80年代,随着中国户外资源的对外开放,外国登山者和探险者带来了关于户外运动的新概念。外国人来华进行的山地穿越、徒步旅行、江河漂流、山地自行车、山间滑雪、攀岩等项活动,使国人开始认识到这些令人耳目一新的体育活动。之后一些国内的探险、旅游爱好者开始参与这些活动。1989年中国第一家从事野外运动的民间社团在昆明成立。

1993年,中国登山协会在北京主持召开了首次全国野外运动研讨会,对户外(即野外)运动的开展进行了首次研讨和梳理,对户外运动在中国的开展和普及起到了极大的推动作用。其后一些地方也成立了相关的户外运动组织,在困难的条件下积极开展活动,成为户外运动的开路先锋。其中北京的王晓征在有组织、有方向地开展户外活动方面做出了很多努力,后来他在攀登阿尼玛卿峰时不幸遇难。

1998年,中国登山协会又在昆明主持召开了第二届全国野外运动研讨会。

90年代末期,中国户外运动和户外俱乐部高速发展,已有百余家相关组织相继成立,每到节假日全国各地都有一批批爱好者背上背包,到山里组织各种活动。当时国家体委有关领导指示中国登山协会要组织人员对此项活动进行立项调研,并提出在全国举办野外运动大会的想法。其后中国登山协会组织人员在全国范围进行广泛的调研,在摸清形势、探讨理论、规范运作、促进发展等方面提出了一系列建议,为制定决策提供了依据。2001年中国登山协会提出了“服务、引导、规范”的方针,做了大量户外运动发展的开拓性工作。

1998年起,中国地质大学(武汉)进行了大学生野外生存对大学生综合素质培养的意义的研究,2000年取得令人振奋的成果,很快就得到教育部的认可和批示,并开始在全国范围推广以野外生存为主的户外运动。