



户外运动专业教学训练系列教程

户外运动 组织与管理

HUWAI YUNDONG ZUZHI YU GUANLI

主 编 董 范 刘华荣 国 伟



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

户外运动组织与管理

HUWAI YUNDONG ZUZHI YU GUANLI

主 编：董 范 刘华荣 国 伟

副 主 编：牛小洪 张生康 李 伦

甘 洪 黄江华 秦长胜

编写人员：郭 君 王语嫣 龚君良

邱承柏 韩 斌 张 诚

邹 占 皮 巍 高 琳

张 瑜 姜 睿



中国地质大学出版社

ZHONGGUO DIZHI DAXUE CHUBANSHE

图书在版编目 (CIP) 数据

户外运动组织与管理/董范,刘华荣,国伟主编. —武汉:中国地质大学出版社,
2009.10

ISBN 978-7-5625-2369-7

I. 户...

II. ①董...②刘...③国...

III. ①体育锻炼-组织管理

IV. ①G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 191108 号

户外运动组织与管理

董范 刘华荣 国伟 主编

责任编辑:张 华 段连秀

技术编辑:阮一飞

责任校对:戴 莹

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:200 千字 印张:10.125 彩插:8

版次:2009 年 10 月第 1 版

印次:2009 年 10 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 978-7-5625-2369-7

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1



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。

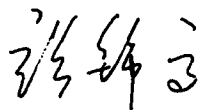
（1）体系完整。本系列教材由长期身处教学一线的高水平体育教师立足于新世纪我国户外运动学科发展的需要，深入分析户外运动专业人才现状及存在的问题，探索户外运动相关专业本科学生综合素质培养途径，以科学性、实用性和系统性为目标编写而成。教材系统总结了我校长期开展户外运动教学与实践积累的经验，吸收了我校体育教师近些年开展户外运动教学、实践与科研取得的最新成果，深入剖析了户外运动各教学项目之间的知识结构并对其进行了有机组合，知

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。

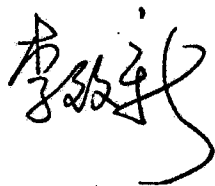
户外运动是一项新兴的体育运动，是人们休闲娱乐的重要方式。随着我国经济社会的发展，特别是人民生活水平的提高，人们对高质量、有品位、有个性的生活和休闲娱乐方式越来越看重，并一直在努力追寻。户外运动作为一种愉悦身心、锻炼自我、亲近自然的生活方式受到广大群众的青睐。此项运动在全国发展十分迅猛，据了解，目前我国户外运动活动组织形式多达几十种，各类户外运动俱乐部有700余家，每年参与户外运动人数超过5 000万人，已逐渐形成了装备制造与销售、竞赛表演、培训服务等市场，有效刺激了户外运动装备、户外运动服务、户外运动赛事，甚至是旅游等相关产业的发展，成为全民健身运动的重要组成部分和经济社会协调发展的重要促进力量，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

目 录

第一章 户外运动概述.....	(1)
第一节 户外运动的起源与发展.....	(1)
第二节 户外运动的分类、功能与意义	(2)
第二章 户外运动组织与管理的基本理论.....	(8)
第一节 户外运动的管理系统、过程与职能	(8)
第二节 户外运动的管理原理	(13)
第三节 户外运动管理的基本方法	(18)
第三章 国内外户外运动的相关组织	(30)
第一节 我国户外运动的相关组织	(30)
第二节 国际登山运动联盟(UIAA)	(32)
第四章 我国户外运动的法规制度	(35)
第一节 户外运动法制建设的意义和任务	(35)
第二节 户外运动法规制度的分类及主要内容	(37)
第五章 户外运动教学的组织与管理	(40)
第一节 户外运动教学概述	(40)
第二节 户外运动教学的组织与管理	(45)
第六章 户外运动活动的组织	(48)
第一节 户外运动活动概述	(48)
第二节 户外运动一般活动的组织	(55)
第七章 户外运动的赛事管理	(73)
第一节 户外运动赛事管理概述	(73)
第二节 户外运动赛事活动策划	(77)
第三节 户外运动竞赛的过程管理	(84)

第八章 户外运动俱乐部经营管理	(108)
第一节 户外运动俱乐部概述.....	(108)
第二节 户外运动俱乐部的管理.....	(112)
第三节 营利性户外运动俱乐部的市场营销.....	(118)
第九章 我国户外运动发展现状及对策	(125)
第一节 我国户外运动的发展现状.....	(125)
第二节 我国户外运动发展过程中存在的问题.....	(132)
第三节 我国户外运动的发展对策.....	(135)
附录一 主要管理组织和机构	(138)
附录二 主要赛事介绍	(143)
附录三 攀岩运动员参加全国比赛代表资格注册管理办法	(146)
参考文献	(148)
编后寄语	(149)

户外运动概述

第一节 户外运动的起源与发展

一、户外运动的起源

很多年以前,户外运动就已经是一项运动,现在只不过是把它细化了。野营探险、登山、攀岩等经典项目的起源时间和地点,最早可追溯到 18 世纪的欧洲。在那以前,人们总认为山区是魔鬼一样的地方,不敢接近。直到 18 世纪,一些传教士为了传教,不得不穿越山区。随后,科学家开始走进山区,开展有关自然生态的研究。此外,工业革命后形成的实业家和企业家等社会新阶层,在有了一定的经济基础后,为了追求刺激,开始把登山当成一种休闲方式。

在 18 世纪,“首登”(某座山峰被人类第一次登顶)成为所有登山者追求的目标,当阿尔卑斯山区比较平缓而容易到达的山头被登顶之后,有相当难度的山峰便开始成为登山者的目标。为了克服终年积雪的冰岩地形,当时的登山者开发出一整套技术,但无论在技术上,还是装备上都相当简陋。

二、户外运动的发展

第二次世界大战期间,为了适应特种地形作战的需要,提高野外部队的作战能力和团队合作能力,英军突击队利用自然障碍和绳网技术进行“越障训练”,形成了攀岩和野营雏形。这是人类第一次把户外活动系统地、有意识地运用到现实生活中。第二次世界大战期间发生的多起海难中能逃生的人群,其年龄大多分布在 28 岁至 38 岁之间,经专家们研究发现,这一年龄段的人群大多心理成熟,具有丰富多样的生活经历和良好的团队精神,而正是这些因素帮助他们在危机中幸存下来。第二次世界大战后,随着全球经济的发展,户外活动开始摆脱了军事和求生的特点,发展成为现今的户外运动。作为一种体育休闲项目,户外运动发展更加迅猛,模式更加多样,功能也得到了实质性的升华。21 世纪,户外运动成为了娱乐、休闲和提升生活质量的一种全新的生活方式。

19 世纪 70 年代以后,户外运动真正形成分类的户外运动项目。1989 年,新西兰举办首次越野探险挑战赛后,各种形式多样的户外活动和比赛在全世界如火如荼地开展起来。1996 年,开始举办了一年一届的七星越野挑战赛。2001 年,在瑞士举办了首届越野挑战赛、世界锦标赛。如今,欧洲每年都举行众多的大型挑战赛,各种大型越野挑战赛(也称探险越野赛)正在全世界盛行。新西兰是现代户外探险、越野运动的起源地,每年全国有 2/3 的人口参加了不同形式的户外运动。在美国,半数国民一生中至少参加一次户外探险活动和无数次的野营郊游活动。户外运动项目的发展历史虽然短暂,但发展速度迅猛。经过几十年的发展,户外运动现已成为美国、日本、新西兰、欧洲等国家十分普及的一项体育运动,野外露营更是老少咸宜、喜闻乐见的活动。

第二节 户外运动的分类、功能与意义

一、户外运动概念的界定

户外运动作为一项新兴的、集运动和休闲为一体的运动项目,起初只是少数人寻求刺激、挑战自身极限的游戏。随着世界经济的日益繁荣,生存环境的日趋恶化,人际竞争的不断加剧,人们迫切要求亲近自然,放松紧张心情,户外运动应运而生并得到普及。户外运动的普及以登山、攀岩、野营、探险等最为广泛。这些运动在欧美等发达国家已经十分盛行,并形成了较完整的经营模式。随着我国改革开放,生活水平的提高,登山、攀岩、定向越野、野营、探险等户外运动经典项目被逐步引入国内,户外运动很快进入了公司白领、行政职员、高校学生等群体的日常生活。“户外运动”作为一个新名词也逐渐为广大群众所接受。

目前,国内对户外运动还没有一个准确的定义。但学术界普遍认为户外运动应有广义和狭义之分。广义的户外运动,应包括所有在室外进行的运动,如各种室外球类、田径、游泳、骑马、射箭等大类和其中的各种小项。狭义的户外运动,意指普通大众通常理解的、在室外进行的、通过参与者自身努力而使自己的身心得到锻炼,使自身更能贴近自然、感受自然的运动(包括少数极限运动)。这些运动主要包括野营、攀岩、探险等大众的、可普及的休闲娱乐项目。2003 年,国家体育总局登山运动管理中心主任李致新在其研究报告“户外运动的健身意义及其规范化”中如此界定户外运动:“户外运动是指在自然场地(非专用场地)开展的户外运动活动。”同年,登山运动管理中心户外运动部主任李舒平在“登山户外运动在户外运动领域中的研究与对策”一文中指出:“户外运动是一组以自然环境为场地(非专用场地)的带有探险性质或体验探险的体育运动项目群。”

综合上述各类观点,我们认为户外运动是指以健身和提高竞技水平为目的,一组以自然环境和人工非运动目的的建筑物(如公路、楼房、塔、桥梁等)为场地的、带有探险性质或体验探险的体育运动项目群。

上述概念包含两层意思:①户外运动的基本特点是以自然环境为运动场地,这是区别于其他体育项目的显著特点;②户外运动的基本属性(本质)是体育运动和探险,这是区别于旅游的本质特征。

二、户外运动的分类

户外运动的项目及内容繁多,对户外运动项目的归属至少应包括以下三个要素。

(1)垂向运动(即必须有垂向移动),如登山、攀岩等。

(2)水平运动(即平面上的位移),如徒步、器械运动等。

(3)随机应变能力和克服障碍能力,户外运动的各种突发事件和困难障碍对以上两种能力有着严格要求,因此在内容上应包含野外生存、障碍赛等。

按照开展活动的地形,我们将户外运动分为五大系列,即山地运动系列、峡谷运动系列、海岛运动系列、荒漠运动系列、建筑物运动系列,见表1-1。

表1-1 户外运动分类

大 项	系 列	项 目
山地运动	丛 林	滑草、定位与定向、丛林穿越、丛林宿营、丛林觅食、丛林联络、丛林急救、紧急求援等
	岩 壁	(器械)攀岩、岩降、攀冰等
	其 他	群众登高活动
峡谷运动	谷 内	横渡、溯溪、攀瀑、溪降、漂流等
	谷 缘	搭索过涧、溜索、悬崖跳水等
海岛运动	荒岛生存	觅食(水)、海水淡化、宿营、联络、求援等
	滩涂运动	滑沙、滩涂运动游戏、结绳负重等
	峭壁运动	海上攀岩、悬崖跳水、溜索等
	近岸水域运动	木筏环岛、水中滚木等
荒漠运动	沙漠运动	滑沙、沙漠穿越、沙漠生存等
	戈壁运动	戈壁穿越、戈壁生存等
	荒原运动	穿越项目、生存项目等
建筑物运动	垂向户外运动	攀楼、攀塔、地下管道攀降等
	水平户外运动	自行车、汽车公路穿越、直排轮公路穿越、公路徒步穿越、地下管道穿越等

2005年4月,国家体育总局将山地户外运动纳入我国正式开展的体育项目,对户外运动的具体内容给予了明确规定,目前我国开展的户外运动是登山运动下属的二级户外运动项目,界定为“山地户外运动”。山地户外运动比赛项目设置采取“3+X”制,“3”是指3个必须进行的项目,即登山(包括攀岩、岩降等)、水上竞速和地理位置变化的定向穿越;“X”是指根据比赛场地实际情况而设置的项目,大致有山地自行车、山间跑、负重穿越、溯溪、溜索、划筏渡湖、漂流、野外生存等项目。

三、户外运动的地位与功能

1. 户外运动的地位

近年来,随着我国国民经济的迅速发展和人民生活水平的不断提高,人们走出城市、贴近自然的呼声越来越高,越来越多的人利用节假日走向户外,自觉与体育健身结合起来,形成了声势浩大的“户外运动热潮”。作为一种新颖、健康、时尚的休闲生活方式,户外运动体现着现代人对“磨练意志、超越自我”的渴望。以山地自然环境为主要场地的户外运动,自20世纪80年代中期传入我国后,发展十分迅速,深受群众欢迎,具有广阔的发展前景。目前,我国正式注册登记的以登山、攀岩、野外生存、野外徒步穿行、山间漂流等为主要活动形式的民间俱乐部大约有700余家,每年户外运动参加人数超过5000万人,已形成较大规模。据调查,户外运动在人们最喜爱的全民健身运动项目的前十名中位列第七,户外运动已成为全民健身的重要项目之一。

户外运动在全面提高人们的身体素质、思想道德素质、心理健康素质和团队精神,促进全民健身运动的发展、促进人与自然的和谐发展上有着不可替代的作用。将山地户外运动设立为我国正式开展的体育项目,成立专门的组织机构,完善法规制度,并不断加强管理,充分说明了户外运动在我国体育事业发展中占据着不可替代的、举足轻重的地位,对我国体育事业,尤其是群众体育的发展发挥着不可忽视的重要作用。

2. 户外运动的功能

户外运动作为一种新生的体育项目,在我国的发展仅20年,但已受到广大爱好者的青睐,已经在人们心中占据了重要的地位。在经历了认识、熟知到产生兴趣的过程后,越来越多的人开始加入到户外运动的行列中,户外运动的功能也日益凸现出来。户外运动既有体育项目的普通性,也有其自身的特殊性。体育项目的普通性决定了户外运动促进身心健康的基本功能,而其自身特点则决定了户外运动能够培养团队协作精神,锤炼坚韧不拔和处世不惊的果敢性格,增强环保意识,促进人与自然的和谐发展等特殊功能。除此之外,户外运动还具有教育功能和经济价值功能。

(1)促进身心健康是户外运动的基本功能。户外运动对健康能发挥积极作用的理念越来越得到重视,人们的思想认识也越来越深入。未来人才不仅要掌握现代化的科学技术,具有全面的能力,而且要有强健的体魄、健全的人格和健康的心理素质。个体的身心健康直接决定其智力发展、品德培养和综合素质的提高,以及创新意识、竞争能力、自主人格、适应能力的形成和发展。户外运动对身心健康的积极作用显而易见。一方面,在空气清新、环境优美的野外进行攀爬、跳跃、徒步行走等户外项目的锻炼,能十分有效地增强心肺功能和锻炼肌肉,达到提高人的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等综合身体素质目的;另一方面,户外运动的强度不是很大,主要是徒步和登山的形式,平均心率在 110 次/分钟,多属于有氧运动,更能达到锻炼的目的。

进行户外运动锻炼对个体心理健康也有很大的影响,它能培养自我激励、坚韧不拔、处世不惊、拼搏向上的果敢品格。参与户外运动是以自然环境为锻炼场所,以“自由选择、运动、健康、愉快”为原则的锻炼方式来调整身心偏差,在紧张的学习、工作后投身大自然的怀抱,尽情享受大自然的空气和阳光,在户外运动的刺激中享受成功的喜悦,在发泄中感受精神的轻松,在队伍中体验团结的力量,在能量的释放中获得满足,在自我挑战的进步与升华中感受成功的喜悦。通常野外环境复杂、气候多变、条件艰苦,与方便、舒适的都市生活条件形成强烈对比。在艰苦的野外环境中,户外运动的参与者要背负沉重的行囊,跋山涉水、披荆斩棘,不仅要与险恶的自然环境作斗争,还要时刻与内心的犹豫、妥协、放弃思想作斗争。在思想和体能的双重压力下,户外运动不仅能够练就过硬的身体素质,还能够锻造勇于拼搏、坚韧不拔、沉着冷静的良好品格。

(2)培养团队协作精神,促进和谐的人际关系是户外运动的特有功能。个体人是组成社会的基本单位,人不能脱离社会,人与社会二者相辅相成,相互影响。社会是人的社会,人际关系和谐是社会和谐的重要标志。人只有完全融入到社会之中,才能不断发展自我、完善自我,才能成为真正意义上的人。然而,在市场经济飞速发展的今天,人际关系并没有随之取得明显进步。发达的交通工具使世界变成地球村,但钢筋水泥构筑的城市阻碍了人们之间的交往和沟通;日新月异的信息技术改变了人际交往的方式,使得人们之间的直接交流越来越少,人与人之间的功利心日渐膨胀,人际关系、人与人之间的情感、友谊日益被淡化,甚至被利己主义湮没。

作为集体性项目,户外运动十分强调团队协作,它的开展自始至终都强调团队精神。人是一种情感动物,需要感情的交流和沟通。在野外,大自然为参与者提供了畅所欲言、互帮互助的空间和机会。空旷、美丽、宁静的大自然引发的舒畅心情又激发了人们交流的欲望和思维。当你精疲力尽时,会得到同伴一声亲切的问候;

当你面临艰难险阻而恐惧胆怯、徘徊不前时,同伴会送来温馨的掌声;当你因疲倦心生退意时,会得到同伴耐心的鼓励……平日在都市、校园、家庭中微不足道的一句关怀、一句鼓励、一句问候,都能使你信心百倍,战胜困难的勇气油然而生,同伴之间的情感、友谊随之更加深厚。在户外,同望一片星空,同宿一顶帐篷,同食一锅饭菜,同饮一壶清水……大家从素不相识到相识、相知。在挑战自然与自我的过程中,大家相互配合、协作与帮助,对提高人际之间的相互信任,形成乐于助人的良好习惯和团队协作精神,锻炼吃苦耐劳精神,都有十分显著的特殊功能。

此外,在户外运动中,每个人都承担着一份属于自己的工作,而每个人的责任又与整个集体休戚相关。因此,每个人在野外活动时,不仅要注意个人的安危,更要时时处处为集体和他人着想,时刻要从集体利益出发。而集体又时刻牵挂和关心着每一个参与者。团结互助、关心同伴是户外运动参与者必须具备的思想素质,只有这样才能够将户外活动中产生的矛盾轻松化解,更好地促进人际关系的和谐。

户外运动集体项目迫使参与者在面临困难时,同舟共济,同甘共苦,每个人都必须为困难的解决出谋划策,群策群力解决问题,从而培养他们的团队精神和与人合作的能力,消除孤独心理,克服盲目强调以个人为中心的意识,指引现代青年人融入社会的正确之路。

(3)增强环保意识,构建人与自然的和谐是户外运动的附加功能。和谐社会就是人与人、人与自然和睦相处的、稳定有序的社会。在世界经济迅速发展和现代文明高度发达的今天,大自然的阳光、空气、水、动物、植物时刻经受着环境污染的威胁和折磨。为了保护我们赖以生存的地球,为了子孙后代的长远利益,环保成为了迫在眉睫的问题。“环保”理念是户外运动所强调的最重要的理念之一。在野外,户外运动提倡留下脚印,带走垃圾,切实做好户外活动中的环境保护工作,还天空以蔚蓝,还江河以清澈,还山川以秀美,还鸟兽以自由,更加珍爱自然,善待自然。

(4)户外运动对人的发展具有教育功能。户外运动的教育价值既体现于它在学校教育中的地位和作用,也体现于户外运动在校园中受到了青少年学生的喜爱和欢迎。高校体育教学的教学内容、教学方法和教学目标都随着社会的进步、时代的变迁发生了深刻的变化。体育教学内容由“以运动技术为中心”向“以体育方法、体育动机、体育活动、体育经验”转移。教材内容的深度强调可接受性、科学性,突出健身性、娱乐性、趣味性、终生性和实用性。在教学方法上强调素质教育,尊重学生的人格,承认学生的个体差异,重视学生的个性发展。“快乐体育”、“健康体育”、“终生体育”思想已是高校体育工作的核心。

1998年,中国地质大学(武汉)开全国之先河,率先将野外生存(户外运动的项目之一)作为一项新型体育项目列入体育教学计划。2002年,教育部关于印发《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的通知中,明确指出应“充分利用空气、阳