

高等学校休闲体育、社会体育指导与
管理专业系列教材



休闲体育概论

□ 主编 李相如 凌平 卢锋



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

北京市专业建设—新专业—休闲体育资助项目
高等学校休闲体育、社会体育指导与管理专业系列教材

休闲体育概论

Xiuxian Tiyu Gailun

李相如 凌平 卢锋 主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本教材分上下两篇共十七章。主要内容包括休闲是什么、休闲体育的概念与内涵、休闲体育文化、休闲体育活动管理、休闲体育服务、休闲体育产业、体育旅游、国外运动休闲、休闲体育教育以及休闲体育项目概述等。本教材以创精品教材为目标,充分考虑教师的“教”和学生的“学”的发挥空间,力图体现本门课程的基础、浓缩、实用、点线结合、形式活泼的编写理念。

在编写过程中,本教材不仅汲取了休闲与休闲体育经典知识的精华,还大胆吸纳了近年来国内外休闲体育的最新理论和实践成果,具有信息量大、内容新、文字活泼和可读性强等特点。

本教材可作为休闲体育、社会体育指导与管理、体育教育、体育新闻、体育管理等专业的本科生、研究生教材,也可以作为体育教师和相关研究人员,以及从事休闲体育、全民健身指导工作的人员的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

休闲体育概论/李相如,凌平,卢锋主编. —北京:高等教育出版社, 2011.8

ISBN 978-7-04-032172-2

I. ①休… II. ①李… ②凌… ③卢… III. ①休闲娱乐—体育运动—高等学校—教材 IV. ①G811.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 109138 号

策划编辑 陈海

责任编辑 陈海

封面设计 张申申

版式设计 范晓红

插图绘制 尹莉

责任校对 胡美萍

责任印制 张泽业

出版发行 高等教育出版社

咨询电话 400-810-0598

社址 北京市西城区德外大街4号

网址 <http://www.hep.edu.cn>

邮政编码 100120

<http://www.hep.com.cn>

印刷 北京市文林印务有限公司

网上订购 <http://www.landaco.com>

开本 787 × 960 1/16

<http://www.landaco.com.cn>

印张 23.75

版次 2011年8月第1版

字数 440 000

印次 2011年8月第1次印刷

购书热线 010-58581118

定价 39.80元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物料号 32172-00

高等学校休闲体育、社会体育指导与管理专业系列教材 编委会名单

主任委员:王 蒲 齐力新

总 主 编:李相如

编 委 (以姓氏笔画为序):

王 美 王文生 卢 锋 李 婧 李相如 ·李瑞林
杨 萍 杨树东 杨铁黎 苏义民 陆卫平 周之华
柳伯力 凌 平 展更豪 秦 梅 曹 卫 梁利民

本册编写人员名单

主 编:李相如 凌 平 卢 锋

副 主 编:石振国 梁利民 柳伯力

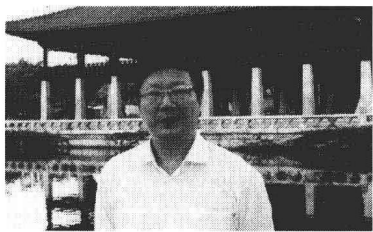
参编人员 (以姓氏笔画为序):

王庆伟 龙春生 张基振 杨建设 杨铁黎 汪 流
钟晓明 商 勇 曹 卫 梁建平

主 编 简 介



李相如,教授,现为首都体育学院休闲与社会体育系主任,中国体育科学学会体质专业委员会常委,中国休闲哲学专业委员会常委,国家体育总局体育行业技能鉴定专家委员会委员,北京市学术创新团队带头人,国家社科基金项目同行评议专家。主要研究方向是休闲体育和社会体育。主持国家级社科基金项目、省部级课题以及委托课题 20 余项。曾获国家级教学成果奖二等奖第二成员,省部级科技进步三等奖、教学成果三等奖。主编专著、教材 20 余部,在《体育科学》发表论文 12 篇,在其他体育刊物发表论文 150 余篇,在国际及全国一级学术会议宣读或入选论文 20 余篇。



凌平,教授,博士生导师,浙江省杭州市人,汉族,博士学历。现任杭州师范大学体育与健康学院院长,世界休闲组织理事会常务理事,世界休闲组织中国分会常务理事兼副秘书长,浙江省休闲学会副主席,世界休闲组织中国分会运动休闲娱乐专业委员会秘书长。主要研究方向是休闲体育和国际比较体育。先后在国内外体育学术期刊上发表论文 130 余篇,主持国家社科基金研究项目 2 项,主持世界休闲组织的国际合作研究项目和省部级研究项目 8 项。获省部级科研成果一等奖 1 项,二等奖 1 项,三等奖 3 项。



卢锋,教授,成都体育学院体育艺术系主任,国内休闲体育研究领域的知名专家之一。编著《休闲体育学》、《娱乐体育》、《体育竞赛战术技巧指南》等专著、教材 10 余部,在国内体育核心刊物上发表论文数十篇,多篇文章被人大复印资料全文转载。多次获得省部级教学成果奖和省部级哲学、社会科学优秀成果奖。

总 序

21世纪是人类社会走向更加文明的世纪。当我们站在世纪初回首人类生活方式的发展和变化时,有三个转变给人以深刻的提示:一是人们从对生命存在的关注和敬畏向对生命价值的真实和品质的重视的方向转变;二是人们开始从消极的余暇休闲向积极的休闲体育娱乐的方向转变;三是人们开始从注重心灵的惬意和轻快的休闲方式向注重身心一体、充满运动和刺激元素的体验型休闲方式转变。

休闲,对于中国老百姓来说,已不再是一个陌生的词。中国经济的高速发展和国民收入的不断提高,在带来物质产品极大丰富的同时,也在一定程度上颠覆了人们传统的生活方式和生活理念,休闲娱乐日益成为百姓生活不可或缺的一部分,“休闲”一词也因此成为当前的主流词汇之一。人们普遍认识到休闲在生命中的重要价值,休闲不仅被当作工作之余的消遣,而且被当作一种生活的理念。休闲作为一种生活方式、一种生活态度在神州大地悄然兴起。

休闲体育将对人们的生活方式、对人居环境的优化、对积极性绿色体育消费的拉动,对社会、经济活动的作用,对先进文化的推动,对基础教育和人的全面发展,对抵御现代文明病等方面产生重要的积极影响。

一个大众化的休闲时代正在向我们走来,一幅全民休闲的可喜图景正在展现。

作为公众休闲生活的重要组成部分,作为一种健康的休闲方式,休闲体育的发展备受人们关注。除了传统的休闲体育项目,大量新兴的时尚健身项目也进入休闲体育的范畴并得以快速发展;休闲体育的空间向着更加宽广的海洋、森林和山地拓展;休闲体育的组织形成了公益与营利并存、政府与民间结合的架构体系,业已形成政府大力支持、学界积极倡导、民众主动参与的良好局面。

休闲体育及其相关服务业的快速发展,促使其对高级应用型人才的需求变得愈来愈紧迫。2007年,教育部公布的本科招生目录首次列入“休闲体育”专业,标志着休闲体育专业首次进入高等教育范畴。然而,由于我国休闲体育教育尚处于起步阶段,专业设置时间不长,还缺少具有权威性和系统性的专业课程教材。因此,整合全国力量构建我国休闲体育专业教材体系是适应社会需求的应时之举、顺时之策。

为了解决休闲体育专业教材的建设问题,首都体育学院作为率先开设休闲体育专业的院校之一,联合北京体育大学、广州体育学院、武汉体育学院、西安体

II 休闲体育概论

育学院、成都体育学院、沈阳体育学院、山东体育学院、杭州师范大学,以及山东大学等院校,抓住机遇,充分发挥这些院校的特色和优势,在全国范围内实现强强联合,求新求精,共同打造《休闲体育概论》、《休闲体育产业概论》、《太极拳 太极剑》、《瑜伽 普拉提 形体训练》、《健身秧歌》、《健身教练》、《沙滩排球》、《高尔夫教程》、《户外运动》、《社区健身器械锻炼方法图解》等系列教材。系列教材的主编以及诸位参编作者,自开始就力图站在休闲体育教学与研究的前沿来思考教材的编写。我们有理由相信,教材的面世将为休闲体育专业教材建设掀开崭新的一页。

本套教材是北京市专业建设一新专业一休闲体育资助项目,也是北京市高等教育精品教材立项项目。在本套教材的编写和出版过程中,得到了高等教育出版社的大力支持,得到了诸多专家、学者的热心指导,同时也参考和引用了许多专家的学术观点和相关文献,在此一并致以由衷的感谢。

李相如

2011年5月于北京

编写说明

随着休闲时代的到来,休闲体育越来越受到关注和青睐。休闲体育在促进人的全面发展,提高人们生活品质等方面所起到的不可替代的作用已成为主流认识。

世界范围内的休闲研究和休闲体育实践已经有了较长的时间。我国休闲体育的研究尽管起步较晚,但在体育实践中已经积累了大量的实践经验,并开始形成许多凸显中国特色的休闲体育研究和理论成果。休闲体育作为现代气息最浓的时代需求,已经进入到了高等院校体育专业的教学之中。2008年体育院校开始正式招收休闲体育专业的学生。本教材就是在这种背景下组织编写的。本教材以创精品教材为目标,力图体现本课程的基础、浓缩、实用、点线结合、形式活泼的编写理念,教材的编写充分考虑到给教师的“教”和学生的“学”留下广阔的发挥空间。

本教材是关于休闲是什么、休闲体育的概念与内涵、休闲体育文化、休闲体育项目管理、体育旅游、休闲体育教育以及休闲体育项目概述等基本理论的概括和系统归纳的一门新的主干课程。为了编好这部教材,本教材组集中了目前国内造诣较高的专家学者汇聚一堂,查阅了大量文献资料,并对休闲体育的诸多理论问题进行了多次而深入的研讨,在此基础上梳理出了休闲体育的知识体系和理论框架。在创作过程中,本教材吸纳了近年来国内外休闲体育的最新理论和实践成果,使得本教材具有较强的理论性、系统性和实践性,适用于休闲体育专业、社会体育指导与管理专业的本科生、研究生,也可以作为体育教师、相关研究人员以及从事休闲体育、全民健身指导工作的人员的参考书。

本教材共十七章,各章具体分工如下:李相如撰写第一章;凌平撰写第二章;卢锋撰写第三章;王庆伟撰写第四章;钟晓明撰写第五章;杨铁黎撰写第六章;柳伯力撰写第七章;汪流撰写第八章;梁利民撰写第九章;石振国撰写第十章、第十二章;杨建设撰写第十一章;曹卫撰写第十三章;梁建平撰写第十四章;龙春生撰写第十五章;商勇撰写第十六章;张基振撰写第十七章。李相如、凌平、卢锋、柳伯力、王庆伟负责统稿,李相如负责最终定稿。

在本教材的编写中,我们阅读、参考和引用了大量相关文献在此一并致以由衷的谢意。

由于“休闲体育概论”是一门发展中的新课程,有许多理论问题和实践问题尚在探索之中,加以作者的水平有限,如有不当之处,请读者给予批评指正。

编者

2011年6月

目 录

上篇 总 论

第一章 绪论	3
第一节 何为休闲.....	3
第二节 21 世纪的休闲社会	11
第三节 休闲与人的发展	15
第四节 休闲体育的定义与发展方向	19
第二章 休闲体育概述	24
第一节 游戏、竞技体育、休闲体育	24
第二节 休闲体育的历史回顾	32
第三节 休闲体育活动的分类	39
第四节 休闲体育的特征与价值	41
第三章 休闲体育文化	48
第一节 文化、休闲文化、体育文化	48
第二节 休闲体育文化	55
第三节 东西方休闲体育文化的异同	60
第四节 休闲体育与生活方式	66
第四章 休闲体育活动管理	74
第一节 休闲体育活动管理理论	74
第二节 休闲体育活动管理的知识体系	91
第三节 休闲体育活动的项目管理过程	97
第四节 我国休闲体育活动组织管理存在的问题.....	106
第五章 休闲体育服务	110
第一节 休闲体育服务的内涵.....	110
第二节 快速成长中的休闲体育服务业.....	117
第三节 休闲体育服务组织及其体系.....	122
第四节 不同阶层的休闲体育服务.....	128
第六章 休闲体育产业	132
第一节 休闲体育产业内涵与体系构成.....	132

第二节	休闲体育产品	137
第三节	休闲体育消费	140
第四节	休闲体育产业的经济功能	145
第五节	休闲体育产业的发展	147
第七章	体育旅游	157
第一节	体育旅游的产生与发展	157
第二节	体育旅游的内容及特点	161
第三节	我国体育旅游资源及分类	163
第四节	我国体育旅游发展展望	168
第八章	发达国家休闲体育	175
第一节	国外现代休闲体育发展演进	175
第二节	发达国家休闲体育的特征	179
第三节	发达国家休闲体育概况	186
第四节	部分发达国家休闲体育组织管理机构	191
第五节	发达国家的休闲体育发展趋势	197
第九章	休闲体育科学研究	200
第一节	休闲体育研究的兴起	200
第二节	休闲体育研究现状	206
第三节	休闲体育研究	209
第十章	休闲体育教育	218
第一节	休闲体育教育概述	218
第二节	美国休闲体育教育发展概况	227
第三节	我国休闲体育教育	235
第四节	我国休闲体育教育的发展展望	238

下 篇 分 论

第十一章	一般休闲运动	245
第一节	民族传统休闲运动	245
第二节	民间休闲运动	248
第三节	街头休闲运动	257
第十二章	时尚休闲运动	264
第一节	高尔夫球运动	264
第二节	登山运动	268
第三节	攀岩运动	272
第四节	拓展运动	275

第五节	漂流运动	279
第六节	垂钓运动	283
第七节	定向运动	286
第十三章	滨海休闲体育运动	290
第一节	沙滩类休闲体育运动	290
第二节	海水中的休闲体育运动	298
第三节	船帆板艇类休闲体育运动	303
第十四章	沙漠、草原休闲运动	312
第一节	沙漠休闲运动	312
第二节	草原休闲运动	317
第十五章	冰雪休闲运动	322
第一节	滑雪休闲运动	322
第二节	滑冰休闲运动	332
第十六章	空中休闲运动	337
第一节	滑翔运动	337
第二节	跳伞运动	342
第三节	热气球运动	346
第十七章	心智类休闲运动	351
第一节	中国象棋	351
第二节	围棋	353
第三节	国际象棋	356
第四节	桥牌	358
第五节	麻将	359
第六节	电子竞技游戏	361
参考文献		363

上篇

总论

第一章 绪论

【章前导言】21 世纪的休闲正在汹涌澎湃而来,潜移默化地改变着我们的生活方式。当今世界,全球一体化的趋势愈来愈强,社会变革的步伐愈来愈快,休闲作为一个新的社会文化现象,广泛地影响人们的生活方式、行为方式和消费方式。人生何处无休闲,人生何处不休闲!但何为休闲,怎样休闲,休闲的内涵是什么,却是一个国人既感熟悉,又感迷茫的问题。在休闲中最为积极的休闲方式——休闲体育是什么,休闲体育的概念如何界定,内涵如何解读,如何从众说纷纭、争论不休的学术困扰中寻找更为科学的定义,揭示休闲体育的科学规律,本章都做了详细回答和有创意的解读。本章中的小资料和相关链接为教师的“教”提供了辅助性的教学线索,同时也为学生的“学”提供了拓展性的知识来源。通过学习,本章能使学生对休闲的概念、休闲理论的内涵、休闲体育的定义等内容有一个基本的了解。

第一节 何为休闲

休闲学,是以人的休闲行为、休闲方式、休闲需求、休闲观念、休闲心理、休闲动机等为研究对象,探索休闲与人的生命意义和价值,以及休闲与社会进步、人类文明的相互关系。休闲学往往借鉴和采用哲学、社会学、经济学、行为学、人类学、文化学等多学科的思维方法和理论工具,形成休闲哲学、休闲社会学、休闲经济学、休闲行为学、休闲心理学、休闲美学、休闲体育、休闲运动、休闲宗教学等。休闲学的核心观点是,休闲是人的生命的一种状态,是一种“成为人”的过程,是一个人完成个人与社会发展任务的主要存在空间;休闲不仅是寻找快乐,也是在寻找生命的意义。

一、休闲的基本定义

何为休闲？这是一个看似简单，却又难以概全的命题。世界著名休闲研究学者布莱特比尔曾说：关于如何实现良好的经济状况有多少种观点，对“休闲”的诠释差不多就有多少种。在人类文明进化过程中，休闲始终具有重要的文化价值，不同时代的思想家对“休闲”都有十分精辟的见解。例如：亚里士多德认为“休闲是一切事物环绕的中心”，罗素认为“能否聪明地用‘闲’是对文明的最终考验”，爱因斯坦认为“人的差异在于闲暇”，萧伯纳认为“劳作是做我们必须做的事，休闲是做我们喜欢的事”，马克思认为休闲是“个人受教育的时间、发展智力的时间、履行社会职能的时间、进行社交活动的时间、自由运用体力和智力的时间”等，无不呈现了休闲在人类社会中的重要地位和价值。考察中国传统文化也会发现，儒家阐释的是一种“入世”的休闲思想，道家倡导的是一种“出世”的休闲思想，佛家遵循的是一种“来世”的休闲思想，它们也都彰显了休闲思想的特殊地位。

在英文词义学的考证中，我们可以看到其相应的文化内涵。英文“leisure”一词的含义与中文的休闲有相近的意思，其源于古法语“leisir”，意指人们摆脱生产劳动后的自由时间和自由活动。该古法语出自拉丁语“licere”，意指合法的或被允许的，泛指在劳动之余获得许可的活动。英文“leisure”一词中休息的成分很少，消遣的成分也不多，主要是指“必要劳动之余的自我发展”，这表明了“休闲”一词所具有的独特的文化精神底蕴。休闲一词最早出现在希腊语中，“schole”一词意指闲暇、休息、休闲及教育活动，娱乐，从中得益之意，并与文化水平的提高相辅相成。这种精华含义以一定的受教育程度为前提，区别于一般的娱乐。人们总倾向于把希腊文明看作人类休闲的黄金时代，看作是使人在休闲中得到实现的文明之一。“schole”的反义词“a—schole”指劳动、奴隶状况。同时，拉丁语“scola”一词，意为休闲和教育。

实际上，由于所处的位置和阐释休闲的角度不同，对回答休闲的定义会有不同的解读。首任世界休闲与娱乐协会研究委员会主席约翰·凯利在论述休闲含义的内核时这样表述：在界定休闲时，某种自由概念似乎很普遍。休闲的自由是一种成为状态的自由，是在生活范围内做决定的自由空间。另一方面的要素是自足的意义与目的。只有构成休闲的某些核心要素在其本来的意义被实施时，休闲才成为可能，它并不屈从于任何外在的强制性要求。因此，休闲具有某种含义的统一性。但观其现有的对休闲的诠释，如果把有关休闲的种种定义加以归类，就会发现这些定义基本出现在四种语境之中，即时间(leisure as free time)、活动(leisure as a recreational activity)、存在方式(state of existence)和心态(state of mind; leisure as an attitude)。

1970年,在联合国的援助下,首次国际休闲会议在比利时召开。会议通过了著名的《休闲宪章》,这是人类第一次以国际宪章的形式对个人的休闲权利加以确认、尊重和保护。《休闲宪章》对休闲的定义是:人们在完成工作和其他任务之后,在自由支配的时间内所进行的活动,是以补偿性活动为基础的活动。尽管这个定义并不能涵盖所有的有关休闲概念的丰富内涵,也难以被所有学者完全接受,但却基本上表达了休闲的要义。本书关于休闲的定义和诠释将以此为基点展开论述。

【小资料】

《休闲宪章》的来历

1956年,在联合国的帮助下,在国际范围内首次做了大规模的休闲问题调查,调查涉及法国、瑞士、波兰、南斯拉夫等11个国家。鉴于休闲科学理论的迅速发展,1967年国际社会学会决定成立休闲研究委员会,次年又在前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的30个国家大约500名休闲问题研究专家和政府官员。会议期间,代表们对休闲问题做了充分的探讨和阐述后,通过了著名的《休闲宪章》。目前的《休闲宪章》最初由国际娱憩协会(International Recreation Association)于1970年提出;1979年和1983年,世界休闲与娱憩(Leisure and Recreation)协会又先后加以修改;2000年7月在第六届世界休闲大会上由世界休闲组织通过,是联合国《世界人权宣言》中第二十七条闲暇权的具体化。

——摘编自李仲广,卢昌崇.基础休闲学[M].

二、关于休闲理论的阐释

对休闲的阐释,自古有之。在人类文明进步的历史长河中,休闲始终有其十分重要的文化价值和推进社会发展的进步要素。一般意义上的休闲是指两个方面:

- 一是解除体力上的疲劳,恢复生理的平衡。
- 二是获得精神上的慰藉,成为心灵的驿站。

在西方,古希腊的亚里士多德把休闲誉为“一切事物环绕的中心”,“科学和哲学诞生的基本条件之一”。这一思想后来成为西方休闲文化的传统。在中国,古人以为,宁静能容纳百川,当内心宁静时,感知事物的能力特别的敏锐和细腻。中国文化的休闲价值观很推崇“君子之行,静以修身,俭以养德,非淡泊无以明志,非宁静无以致远”(诸葛亮语),赞誉“体静心闲”。这时,体会听到大山的叹

息,流水的欢笑,微风与小草的对话。置身静境,人很容易进入悠闲,甚至心地明澈。

现代学者关于休闲的阐释,目前可以从时间(leisure as free time)、社会活动(leisure as a recreation activity)、存在方式(state of existence)和心态(state of mind;leisure as an attitude)四个方面加以考察。

(一) 从时间的角度

布赖特比尔是一位主张用时间来定义休闲的学者。布赖特比尔认为,休闲是扣除用于工作、履行与工作相关的职责以及从事其他形式的必要活动后个人所拥有的那部分时间。在这段时间里,我们拥有相对多的自由及可以自己判断和选择的自由支配时间。帕克(Parker)认为,休闲是满足工作和生活的基本需要之后的剩余时间(residual time);基斯特(Gist)和弗瓦(Feva)认为,休闲是人们从劳动或者其他义务工作中解放出来,自由地放松、转换心情,取得社会成就并促进个人发展的可利用的时间。伦敦城市研究所对休闲的定义:除了工作的时间之外自己能自主地参与活动机会的时间。因为休闲的时间定义容易量化,所以被采用的频率很高。马克思把自由时间区分为两种:

一是“发展智力,在精神上掌握自由”,从事较高级活动的时间。

二是“用于娱乐和休息”,从事普通活动的闲暇时间。

自由时间的价值主要体现在第一种活动中。自由时间就是“非劳动时间”,“不被生产劳动所吸收的时间”,“个人受教育的时间、发展智力的时间、履行社会职能的时间、进行社交活动的时间、自由运用体力和智力的时间”。

(二) 从社会活动的角度

法国社会学家杜马哲迪尔认为,休闲是指人们从工作、家庭、社会的义务中摆脱出来,为了休息、转换心情、增长知识而自发性地参与可以自由发挥创造力的任何社会活动的总称。他指出休闲包括三个密不可分的部分,即休闲三部曲(Tripartite Theory of Leisure):

一是放松(relaxation),放松乃休闲之始,因为人需要克服疲劳。

二是娱乐(entertainment),提供休闲的转移功能,使我们脱离自我以及所关注的事情。

三是个性发展,它是休闲最为持久的组成部分,使我们作为个体得以扩展,使视野开阔,生命更有意义。马克思认为自由实践活动有两种,一是娱乐和休息等普通活动;二是发展智力,在精神上掌握自由的高级活动。休闲既包括积极、主动地发挥人的本质智力的较高级活动,也包括某些消极、被动的消遣活动。但休闲的价值主要体现在第一种活动中。

(三) 从存在方式的角度

休闲是一种存在状态,常常被人形容为平静、不急不缓、不计时间流逝的状