

高校户外拓展运动

教学与实践研究

G

AOXIAOHUWAITUOZHANYUNDONG

JIAOXUE YU SHIJIAN YANJIU

余亮◎著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

高校户外拓展运动 教学与实践研究

6

中国地质大学出版社

（北京）



中国地质大学出版社

高校户外拓展运动

G 教学与实践研究

AOXIAOHUWAI TUOZHANYUNDONG

JIAOXUE YU SHIJIAN YANJIU

余亮◎著



中国水利水电出版社

www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本书对高校户外拓展运动的基本理论和相关实践进行了深入的分析 and 详尽的阐述。全书共 8 章,内容分别涉及高校户外运动的开展概论、课程教学、组织实施、基本技能等方面的知识,还包括山地户外运动、冰水户外运动和户外拓展训练项目的具体实践。

本书内容丰富,逻辑严密,条理清晰,理论与实践紧密结合,具有一定的学术价值,对高校户外拓展运动的教学和开展将能起到很好的引领和指导作用。

图书在版编目(CIP)数据

高校户外拓展运动教学与实践研究 / 余亮著. — 北京:中国水利水电出版社, 2014. 4
ISBN 978-7-5170-1840-7

I. ①高… II. ①余… III. ①高等学校—体育锻炼—教学研究 IV. ①G807.44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 056201 号

策划编辑:杨庆川 责任编辑:杨元泓 封面设计:马静静

书 名	高校户外拓展运动教学与实践研究
作 者	余 亮 著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路 1 号 D 座 100038) 网址:www. waterpub. com. cn E-mail:mchannel@263. net(万水) sales@waterpub. com. cn 电话:(010)68367658(发行部)、82562819(万水)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话:(010)88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京鑫海胜蓝数码科技有限公司
印 刷	三河市天润建兴印务有限公司
规 格	170mm×240mm 16 开本 14 印张 251 千字
版 次	2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷
印 数	0001—3000 册
定 价	42.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换

版权所有·侵权必究

前 言

户外拓展运动是在自然场地上进行的集体运动项目,具有很大的娱乐性、挑战性和刺激性,运动价值非常高。将户外拓展运动引入高校体育教学实践是高校体育教学的一种创新和发展,是新时期高校培养全面发展的高素质人才的必然要求,也是当代大学生拥抱自然、挑战自我、进行终身体育的客观需要。就我国高校户外拓展运动教学的发展现状来看,存在着教学体系不完善、教学内容不全面、课程构建不完整等诸多问题,基于此,特撰写了《高校户外拓展运动教学与实践研究》一书,旨在为高校户外拓展运动提供必要的教学指导。

本书以完善我国高校体育教育人才培养体系为目标,以提高大学生的户外运动技能为出发点,在认真分析当前我国高校户外运动开展现状的基础上,针对高校户外运动课程教学特点与课程教学规律提出了一系列发展对策和合理化建议,同时对我国高校户外拓展运动的常设教学项目进行了实践分析。对于进一步促进我国高校体育教育的发展、完善我国高等教育的人才结构体系具有重要的意义。

全书共八章,分理论和实践两个部分。第一章至第五章为理论部分,主要是对高校户外运动的课程教学、组织实施、基本技能进行了研究。第一章详细阐述了我国高校户外运动的开展情况;第二章为高校户外运动课程开设与教学研究;第三章为高校户外拓展训练课程教学研究;第四章重点分析了高校户外运动的组织与实施;第五章对户外运动的气候辨别、方向辨别、野外行进技术进行了详细的介绍。第六章至第八章为实践部分,分类别地介绍了我国高校户外运动项目,主要包括山地户外运动项目、冰水户外运动项目和户外拓展训练项目,具体涉及到攀岩、野外生存、定向越野、山地自行车、滑雪、滑冰、漂流、溯溪、溪降、破冰类项目、沟通类项目、团队类项目、领导类项目以及空中挑战类项目。整本书以高校户外拓展运动教学理论和教学实践为主线,层次分明,是一本适于高校体育教师、学生以及户外拓展运动项目爱好者研究与学习的科学著作。

本书的撰写突出了以下特点:首先,内容系统、全面,既重视教学理论研

究,又重视教学实践指导;其次,重视教育功能,将户外运动的课程教学设计和体育技能教学融为一体,重视以人为本和终身体育教育;最后,强调个性发展,户外拓展运动实践项目丰富、新颖,符合学生的个性化差异,可满足学生的不同运动需求。

本书在撰写过程中,参考了有关专家和学者的研究成果,在此表示诚挚的谢意。另外,由于作者经验和水平有限,书中难免存在不妥或错误之处,恳请读者批评指正。

作者

2014年1月

目 录

第一章 高校户外运动开展概论	1
第一节 户外运动概述	1
第二节 我国高校户外运动开展现状	14
第三节 高校户外运动开展制约因素与解决策略	17
第二章 高校户外运动课程开设与教学研究	21
第一节 高校户外运动课程开设的必要性	21
第二节 高校户外运动类体育课程现状与对策	25
第三节 高校户外运动课程教学的理论研究	31
第四节 高校户外运动类体育课程教学组织与管理	35
第三章 高校户外拓展训练课程教学研究	41
第一节 拓展训练概述	41
第二节 高校拓展训练课程体系	49
第三节 高校拓展训练教学模式	53
第四节 高校拓展训练教学计划的制订	59
第四章 高校户外运动的组织实施	63
第一节 户外运动的学习培训	63
第二节 户外运动实施的准备	65
第三节 户外运动组织计划的制订	75
第四节 户外运动实施与安全保障	78
第五章 户外运动基本技能	87
第一节 气候天气辨别	87
第二节 户外方向辨别	95
第三节 野外行进技术	100
第六章 山地户外运动项目实践	113
第一节 攀岩	113
第二节 野外生存	123

第三节 定向越野·····	134
第四节 山地自行车·····	137
第七章 冰水户外运动项目实践·····	146
第一节 滑雪·····	146
第二节 滑冰·····	155
第三节 漂流·····	170
第四节 溯溪·····	179
第五节 溪降·····	185
第八章 户外拓展训练项目实践·····	190
第一节 破冰类项目实践·····	190
第二节 沟通类项目实践·····	194
第三节 团队类项目实践·····	199
第四节 领导类项目实践·····	204
第五节 空中挑战类项目实践·····	209
参考文献·····	216

第一章 高校户外运动开展概论

户外运动是一系列的项目群,有着丰富的内容,它以其挑战性和刺激性受到了广大人们的欢迎与喜爱,也已成为高校开展的重要体育项目。本章对高校户外运动开展的基本知识进行分析论述,包括户外运动概述、我国高校户外运动开展现状、制约因素以及解决策略等,从而为户外运动的进一步研究奠定基础。

第一节 户外运动概述

一、户外运动的起源与发展

目前,户外运动还没有确切的定义,但可以对其进行广义与狭义的理解。从广义上来理解,“走出院落”就是户外,人体的空间位移就是“运动”,所以,走出房屋院落露天之下的活动就是户外运动,它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。从狭义上来理解,户外运动是指在自然场地(非专用场地)开展的体育活动,就是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。将广义与狭义两方面的理解进行比较,可以看出广义的理解太宽泛,无法显示出户外运动的独特性,因此,狭义方面的理解更为贴切。

自古以来,人们就有户外运动的需要和实践,户外运动的发展也有着悠久的历史,下面对户外运动的起源与发展进行研究。

(一)我国古代户外运动实践

户外运动起源于人类的劳动。在人类长期的生存生活、生产实践中,户

户外运动逐渐产生和发展起来。我国古代的户外运动,从本质上来看就是人的生活、生存的技能 and 手段。当时交通极为不便,人们面临着很差的生存生活条件,为了生活和生存,需要在野外狩猎、砍柴、伐木和采掘野果、野菜、药材、矿产等;或者翻山越岭进行商品、生产资料、文化艺术的交流。另外,自然环境中军队也会利用自然屏障进行格斗战争。长此以往,各种户外的民俗、踏青、旅游、健身活动等便逐渐形成。

随着社会的发展,户外活动逐渐形成一种健身、休闲、娱乐活动和民俗习惯。《论语·先进》有着“暮春,春服既成,冠者五六人,童子七八人,浴乎沂,风乎舞雩,咏而归”的描述,从中可以看出春秋时人们就纷纷登高郊游,并且当时登高郊游盛行。到了唐代,登山活动比较盛行,人们经常攀登“五岳”(东岳泰山、南岳衡山、西岳华山、北岳恒山、中岳嵩山)和我国著名的四大佛教名山(峨眉山、普陀山、九华山、五台山),以及其他雄伟秀丽的山峰。这从当时诗人的作品中便可发现端倪。“西上太白峰,夕阳穷登攀。太白与我语,为我开天关。愿乘冷风去,直出浮云间。举手可近月,前行若无山。一别武功去,何时复更还。”这是李白《登太白峰》一诗的内容,其中以雄奇奔放和极度夸张的笔调,描写了登山的艰难险峻,使户外登山成为文人墨客们抒发情感和进行艺术创作的活动。另外,杜甫也有“会当凌绝顶,一览众山小”之句,千古流传。由此可见唐朝的登山活动已经开展得比较普遍了。徐霞客是我国明代著名的旅行家、地理学家,他从 20 岁起就开始了登山探险等活动,旅行生涯长达 30 多年,他游历于我国的名山大川之间,对我国的岩溶地貌、山川源流、火山温泉以及野生动植物等自然生态,都进行了深入的考察,著有《徐霞客游记》,为后人留下了可贵的古代登山活动史料及高山科学考察的资料。踏青可以算是我国古代较为流行的户外运动,一般在旧俗南方中农历正月初八,北方以农历三月初三或清明节进行,宋欧阳修作词云:“南园春半踏青时,风和闻马嘶。青梅如豆柳如眉,日上蝴蝶飞。”这正是踏春的写照。另外,我国传统的九月九日重阳节是一个人们户外登高的节日,历代都有重阳登高的诗文。根据文献记载,我国早在公元前 100 年左右就有登山活动,到公元 7 世纪玄奘等人到达过海拔 6 000 米的高度。

通过对我国历史发展与户外运动发展的分析,可以得出,我国的户外运动具有悠久的历史。

(二)现代登山运动的兴起

登山运动是现代户外运动起源的主要标志。围绕着登山活动,一系列与登山运动相关的各种类型的山地户外运动不断产生。由此可见,对户外运动的起源与发展进行研究,对现代登山运动的兴起做阐述是十分必要的。

1. 世界登山运动的兴起

(1) 阿尔卑斯黄金时代

阿尔卑斯山是欧洲的著名山脉,它横贯法国、意大利、瑞士和奥地利等国家,海拔4 810米的勃朗峰是其主峰,在法国境内。阿尔卑斯山区具有复杂的山体结构、特殊的气象气候和非常丰富的动植物资源,因而吸引了众多科学家的注意。1760年,法国科学家德·索修尔对阿尔卑斯山区进行考察时,对勃朗峰的巨大冰川和高山动植物产生了浓厚的兴趣。为了探明勃朗峰的情况,他和村医巴卡罗、石匠巴尔玛于1786年8月8日结伴登上了勃朗峰顶,成为现代登山运动的创始人。一年后,他又率领一支20多人的队伍再次登上了勃朗峰,揭开了现代登山运动的序幕。因此,1786年成为现代登山运动的诞生年,阿尔卑斯山下的夏木尼镇成为登山运动的发源地,德·索修尔、巴卡罗、巴尔玛等人则成为世界现代登山运动的创始人,并得到了国际登山界的公认。此后,阿尔卑斯山区的登山运动迅速发展,尤其从1850年至1865年的15年间,阿尔卑斯山区的20多座海拔在4 000米以上的山峰先后被征服,这期间被称为现代登山运动的“阿尔卑斯黄金时代”。

此后,难度更大、更为艰险的其他山峰成为登山者攀登的对象。1890年7月,英国登山家马默里首创钢锥、铁锁、绳结等登山专用工具和设备,以克服困难,避免滑坠、滚石、雪崩等山间危险,也意味着“技术登山运动”时代的到来。此后,各国运动员不断改进和研制新的登山装备和用具,各种各样的钢锥、冰镐、钉鞋、铁架背包等户外运动专门装备相继出现,把登山运动提高到了一个新的水平,成为登山史上重要的转折点,并把现代登山运动从西欧的阿尔卑斯山区,逐渐引向喜马拉雅高山区。

(2) 喜马拉雅黄金时代

1950年6月,法国运动员莫·埃尔佐和勒·拉斯纳尔首次成功登上8 091米的安纳普尔那峰。1953年5月29日,英国登山队的依·希拉里和藤辛·诺尔盖从南坡首次成功登上了世界最高山峰——珠穆朗玛峰(海拔8 848.13米)。1964年5月,中国登山队的许竞、王富洲等10名运动员,首次成功登上完全坐落在我国境内唯一的一座8 000米以上的高峰——希夏邦马峰,创造了10名队员集体登上8 000米以上高峰的世界纪录。从1950年至1964年的14年间,国际公认的地球上14座海拔在8 000米以上的高峰全部被人类征服,成为世界登山史上的“喜马拉雅黄金时代”。此后,从1964年至1979年的15年间,各国登山运动员在过去攀登7 000米和8 000米以上高峰经验的基础上,对世界上14座海拔在8 000米以上的高峰,从各个不同的角度和路线,继续创造新的、难度更大的攀登路线和人数上的纪

录。同时,世界现代登山运动不断向新的路线、不同季节、无氧攀登等高难度迈进,并不断研制和创新出各种类型户外登山的专用装备,突破了喜马拉雅山区“严冬季节禁区”、“雨季季节禁区”、“路线禁区”,出现了高水平的“高山纵走”的攀登方式。这些成就汇成了 20 世纪 80 年代的现代登山高潮,促进了登山运动的发展。

2. 我国登山运动的兴起

中国运动员的首次正式进行的现代意义上的登山活动是在 20 世纪 50 年代。当时是 1955 年 5 月,许竞、师秀、周正、杨德源赴前苏联高加索登山营学习登山技术。他们和前苏联运动员联合组成中苏帕米尔登山队,成功登上了帕米尔高原上海拔 6 673 米的团结峰和海拔 6 780 米的十月峰。1956 年 3 月,中华全国总工会在北京西郊八大处举办了登山训练班,培训出首批登山运动员 55 人,并从中选出 35 人组成了新中国的第一支登山队,命名为“中华全国总工会登山队”。1956 年 4 月 25 日,该支队伍在前苏联登山专家的指导下,队长史战春等 32 人登上了座落在陕西境内的秦岭山脉的主峰,海拔 3 767 米的太白山。1956 年 7 月 31 日,中苏混合登山队登顶 7 546 米的新疆慕士塔格山。1957 年 6 月 13 日,中华全国总工会登山队经过艰苦的努力,又登上了四川省最高峰,海拔 7 556 米的贡嘎山顶峰。这是该支队伍首次征服海拔 7 500 米以上的高峰,标志中国现代登山运动进入了蓬勃发展的新时期。1958 年 5 月 16 日,登山运动被国家体委列为正式的体育运动项目。同年,中国登山运动协会也在北京成立,《中华人民共和国登山运动协会会章》和《登山运动员等级标准》得以颁布,并开始筹划攀登珠穆朗玛峰。1960 年 5 月 25 日,经过两个多月的精心准备和艰苦拼搏,中国登山队的王富洲、屈银华、贡布在队长史占春和队友王凤桐、刘连满的协助下,首次从北坡成功地登上了珠穆朗玛峰,从此跻身于世界登山的先进行列。

喜马拉雅黄金时代期间,我国登山运动主要取得了以下成绩:1959 年 7 月 7 日,中国登山队的潘多、西尧、周玉瑛、王义勤等 8 名女队员与 25 名男队员,一起登上了帕米尔高原上海拔为 7 546 米的慕士塔格峰,打破了法国科根创造的世界女子登山高度纪录。1961 年 6 月 17 日,中国藏族女子登山运动员潘多、西尧和两名男运动员一起成功地登上了海拔 7 595 米的公格尔九别山,创造了当时女子登山的最高纪录。1964 年 5 月 2 日,中国登山队登上了世界最后一座 8 000 米以上的处女峰——海拔 8 012 米的希夏邦玛峰。1975 年 5 月 27 日,中国科学考察登山队的 9 名队员(其中有一名女队员潘多),再次从北坡征服被称为“地球第三极”的珠穆朗玛峰,创造了

男女混合一次登上世界最高峰人数最多和女子登山高度两项世界纪录。

经过“喜马拉雅黄金时代”，地球上的 14 座海拔在 8 000 米以上的高峰，先后被各国运动员征服。随后各国登山运动员又不断选择奇、险、难的攀登路线，向一个又一个的高峰挑战。1976 年 7 月至 9 月，中国登山协会在新疆博格达峰开办登山训练营。1979 年 9 月，国家批准从 1980 年起对外国人开放珠峰等上百座山峰。1987 年 2 月 24 日，中国、日本、尼泊尔三国经过 14 次磋商，制订了三国登山队分别从珠峰南北两侧同时攀登会师峰顶的计划，于 1988 年 5 月 5 日，中、日、尼三国登山队员协作配合，成功实现了举世瞩目的南北两侧同时跨越珠穆朗玛峰的壮举。1990 年 5 月，中、苏、美和平登山队登顶珠穆朗玛峰。1993 年，海峡两岸联合登顶珠穆朗玛峰。1998 年 5 月，中、斯联合登顶珠穆朗玛峰。1999 年 5 月，中国登山协会在青海玉珠峰（海拔 6 178 米）开创了“全国登山大会”，从此登山运动走向大众。2000 年，全国首届大学生登山越野挑战赛在长白山成功举办，标志着我国的户外赛事拉开帷幕。2000—2009 年，民间登山活动和群众性户外运动蓬勃发展，各种层次的各种类型的登山活动、全国山地运动会、户外极限挑战赛等户外赛事风起云涌。2005 年，经国家体育总局批准，山地户外运动被列为国内正式开展的体育项目。2010 年，中国登山协会为了贯彻“服务、引导、规范”的工作方针，全面落实“全民健身计划纲要”，推动我国山地户外运动健康持续发展，颁布了《中国登山协会登山户外运动俱乐部管理办法》、《中国登山协会全国山地户外运动注册与交流管理办法》、《中国登山协会全国性以上山地户外运动竞赛组织管理规范》。

（三）20 世纪 80 年代后的户外运动发展

随着现代登山运动的不断发展，一些新的户外运动在世界范围内迅速崛起，包括攀岩速降、溯溪漂流、徒步越野、科考探险、极限挑战、户外拓展、山地运动、野外生存生活训练等。

1989 年，首次越野探险挑战赛在新西兰举办，此后，各种形式的户外比赛在全世界如火如荼地开展起来。欧洲每年都有众多的大型山地户外挑战赛举行，同时各种类型的群众性的户外活动也随之广泛开展。在新西兰的 350 万人口中，有 200 万人参加过不同形式的户外运动；在美国半数国民的一生中至少参加过一次户外探险活动；许多国家的中小学教育中，都把户外运动和野外生存生活训练，列入他们的教学计划之内。

我国从 1989 年首家民间户外社团正式注册成立起，至今呈爆发性发展。据调查显示，分布于我国 28 个省、市、自治区的户外运动俱乐部和登山协会达数千个，拥有会员数百万人；每年组织参加各种类型的户外活动人数，

达数千万人次。同时,在国家颁布的“全民健身条例”、“全国普通高等学校体育课程教学指导纲要”和“全国亿万学生阳光体育活动”中,均对广大人民群众和青少年提出了要求,要对我国丰富的自然资源进行充分利用,广泛开展阳光户外体育运动。由国家登山运动协会、各省市登山协会、各地区行业所举办的各种类型的、不同等级的户外运动比赛以及群众性的户外活动,已无法统计。这种回归自然的绿色户外运动,已成为现代社会最受群众喜爱的体育竞赛、健身娱乐和生活休闲方式,并成为现代生活中的一种新潮与时尚。

在中国登山运动管理中心的支持下,中国登山协会于2000年8月在吉林主办了“长白山全国大学生登山越野挑战赛”,项目有山地跑、定向越野、岩降、露营等。2001年,中国登山协会在浙江安吉举办了“山地马拉松赛”。2002年至2005年,中国登山协会在安吉每年都举办“国际山地极限运动挑战赛”,比赛项目设有山地自行车、山间跑、器械攀岩、岩降、溯溪、定点穿越、划筏渡湖、负重跑等。此后,中国登山协会还举办了“江西三清山越野挑战赛”、“贵州梵净山越野挑战赛”等比赛,并在2007年开始进行我国第一期中高级户外运动指导员培训,大大促进了我国户外运动的发展。

现在,户外运动已经成为人们休闲运动的重要方式之一,并且因其刺激惊险、新颖奇特、张扬个性、充满想象力的特点,逐渐受到广大大学生的喜爱和青睐。在高校中有近25%的学校相继在体育课程教学中增设了户外运动类教学内容,中国地质大学(武汉)还招收了户外运动专业的本科学生,开始系统地培养高等户外运动人才;在我国西南地区,西南大学、贵州财经学院等校也开设了不同形式的户外运动类课程。

二、户外运动的分类与特性

(一)户外运动的分类

户外运动有着多种分类,依据不同的标准,分类的情况也有所不同。主要的划分标准有三个,分别为环境特点、活动地形和组织形式。

1. 以环境特点为标准进行分类

按照环境特点和技术特点划分,可以将户外运动分为一个个单个项目。如“穿越”类可以是山地穿越,也可以是丛林或沙漠穿越,还可以是定点穿越;与攀岩类似的还有攀冰、下降等。而且随着户外运动的发展,也会产生一些新的项目,如最近从国外引进的“猎兔”运动就受到很多爱好者的追捧。部分常见的户外运动项目见图1-1。

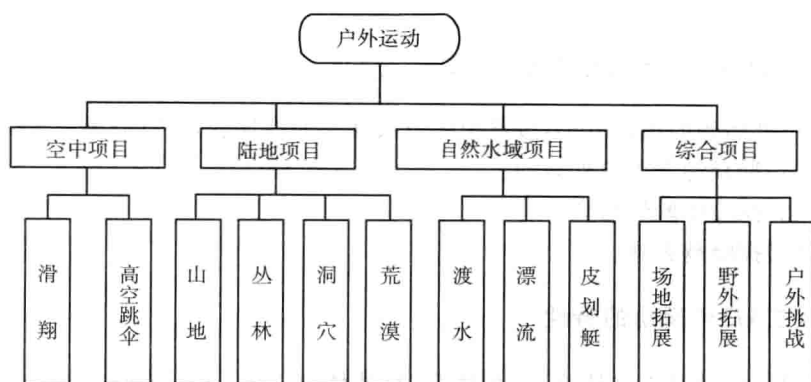


图 1-1

2. 以活动地形为标准进行分类

有的学者从竞技运动的角度将户外运动分为山地、海岛、荒漠、高原和人工建筑五大项,每个大项分为若干系列,见表 1-1。

表 1-1 以活动地形为标准对户外运动进行的分类

大项	系列	项目
山地户外运动	丛林	定位与定向、丛林穿越、丛林宿营、丛林觅食、丛林急救等
	峡谷	溯溪、溪降、搭索过河、漂流等
	岩壁	(器械)攀岩、岩降、攀冰等
	其他	群众登高活动
高原户外运动	高山探险	登山、高山滑雪等
	高原探险	高原徒步、高原峡谷穿越、江河源头探险等
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
人工建筑户外运动	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

3. 以组织形式为标准进行分类

户外运动的项目分类,按照组织形式和目的性划分,可以分为三大类。

(1)群众性登山户外运动。

(2)探险体验性培训。

(3)探险越野赛。

(二)户外运动的特性

户外运动是人文体育、绿色体育、科技体育,是广大人民群众健身益智的一种重要选择,能够促进社会的发展和和谐社会的构建。户外运动有着诸多的特性,主要包括以下方面。

1. 自然性

户外运动具有自然性,这是因为户外运动是在自然环境中进行的,与大自然的亲密接触自然使得户外运动有着回归自然、返璞归真的特征。对于在城市中生活的现代人来说,自然有着很大的吸引力,通过参与户外运动,人们能够获得更自然、更人性化的享受,这与中国“天、地、人”一体的哲理是相符合的,也能培养人与自然协调发展和生态环境保护的观念。

人类有着生态觉醒、回归大自然的本能,这就要求人们对自然要有发自内心的热爱和亲近,这样才能对户外运动的乐趣有深入的感悟。这种热爱不仅是对自然环境美妙温情的一面,也包括它残酷恶劣的一面。户外运动是真正的绿色体育运动项目,是近年来兴起的一项深受人们欢迎和喜爱的时尚运动项目。

2. 挑战性

户外运动是在大自然中开展的,自然界中的各种环境,包括天气、地质、地形、地貌等都会有各种不可预知的变化,户外运动参加者要适应,无一例外地具有不同程度的挑战性。参与者在户外运动中不仅要对自己体能、自我意志、自我心理素质、自我生存能力进行挑战,更重要的是要适应变化无常的自然环境。所以,参与者要保持积极健康的心态,要做好吃苦受累的准备,要有挑战自我极限的心理准备。户外运动可以使人们的上进心和求知欲得到激发,在兴奋和刺激中激发潜能,在艰苦的磨炼中完善人格,提高自己应对挑战、克服困难的信心和能力。

3. 危险性

大自然有着环境复杂、变化无常的特点,户外运动在其中实施,遇到许多意想不到的危险和自然灾害是必然的。因此,在实施户外活动的过程中,随时随地都会有危险性。所以,在开展户外运动时,一定要有充分的、全面的计划与准备;要有规范的、缜密的组织与管理;要有户外安全防护、自救互救与危难救援等预案;要建立户外运动安全保障体系和户外运动法制体系。

4. 团体性

户外运动内容丰富、形式多样、乐趣无穷、魅力无限,充满了刺激和挑战,因此要完成并不是件容易的事,需要依靠集体的智慧、大家的力量、团队的协作。因此,在变化无常的大自然中,尤其是在极其复杂恶劣的野外环境中,团队的力量远远大于个人的力量。所以,户外运动要有全面精湛的个人技能,更要有团结协作的团队精神。在任何时候都要记住,不要轻视和鄙视大自然,更不要想去征服和战胜大自然;而是要在户外这个最大的运动场所中,强调集体的智慧、团队的力量;要去挑战自我、适应自然。户外运动要求一个团队能统一思想和步调,团结协作,互相帮助,甚至是同生共死才能取得成功或胜利。在户外运动中,所得到的真情实感和友爱是刻骨铭心、终身难忘的。

5. 大众性

户外运动具有广泛普及的大众性,这是因为它不受任何条件的限制。户外运动把传统的走、跑、跳、投、攀爬、跨越等体育运动技能和人类生存生活的基本技能,很和谐地与大自然融为一体。其形式灵活、方法多样、贴近生活,可充分利用各种自然环境条件;不受年龄、性别、职业、地域、气候、季节、身体状况、经济条件等任何限制;参加者可根据自己的具体情况,选择与其相适宜的活动内容。充分体现了户外运动的自主性、主动性、主体性、自由选择性,能充分调动参加者的积极性和自觉性,有效促进人们的身体健康、心理健康和社会适应能力。符合终身体育、大众体育、全民健身及时代的要求。

6. 科学性

生命在于科学而适度的运动。户外运动是一门专业性非常强的体育运动项目,有着严格规范的组织管理和操作要求;有着科学理性的训练方法和运动方式。对参加者在心理、生理、知识、体能、技能和装备等方面,都有着