

普通高等学校体育专业教材

# 休闲体育概论

主编 陈琦 凌平 徐佶



高等教育出版社

普通高等学校体育专业教材

# 休闲体育概论

主 编 陈 琦 凌 平 徐 喆

高等教育出版社·北京

## 内容提要

本书为体育经济与管理系列教材之一,教材从我国近几年休闲体育的发展现状及高校体育教学的现实需求出发,以休闲体育产业、休闲体育项目策划与管理、体育旅游、休闲体育服务等内容作为重点、亮点,突出科学性、实用性、时代性、可读性、引领性等特点。全书共9章,主要内容包括:休闲体育概述、休闲体育文化、休闲体育行为、休闲体育教育、休闲体育产业、休闲体育项目策划与管理、体育旅游、休闲体育服务、休闲体育的发展与未来。本书可作为休闲体育专业教材,也可作为体育经济与管理专业、体育教育专业的选修教材。

## 图书在版编目(CIP)数据

休闲体育概论 / 陈琦, 凌平, 徐佶主编. -- 北京: 高等教育出版社, 2018.3

ISBN 978-7-04-049146-3

I. ①休… II. ①陈… ②凌… ③徐… III. ①休闲体育-高等学校-教材 IV. ①G811.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 312867 号

休闲体育概论

Xiuxian Tiyu Gailun

策划编辑 廖倩雯 责任编辑 廖倩雯 封面设计 张楠 版式设计 于婕  
插图绘制 杜晓丹 责任校对 刘娟娟 责任印制 田甜

---

出版发行	高等教育出版社	网 址	<a href="http://www.hep.edu.cn">http://www.hep.edu.cn</a>
社 址	北京市西城区德外大街4号		<a href="http://www.hep.com.cn">http://www.hep.com.cn</a>
邮政编码	100120	网上订购	<a href="http://www.hepmall.com.cn">http://www.hepmall.com.cn</a>
印 刷	北京人卫印刷厂		<a href="http://www.hepmall.com">http://www.hepmall.com</a>
开 本	787mm × 960mm 1/16		<a href="http://www.hepmall.cn">http://www.hepmall.cn</a>
印 张	19	版 次	2018年3月第1版
字 数	300千字	印 次	2018年3月第1次印刷
购书热线	010-58581118	定 价	32.80元
咨询电话	400-810-0598		

---

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 49146-00

# 前 言

随着经济社会的快速发展,人们的健康意识越来越强,追求休闲的健康生活已经成为一种时尚。休闲时代的来临,休闲体育的日趋活跃,成为社会发展的必然趋势。坚持市场导向,培养休闲体育人才,为社会提供智力支持和人才支撑,促进休闲体育事业发展,为人类休闲生活和提高生活质量服务,是当代高等体育院校体育改革和发展的重大使命。

本教材是在休闲体育学科专业逐渐成熟的背景下,为培养懂休闲的现代复合型体育人才而编写的。教材既可以作为休闲体育专业教材,又可以作为体育经济与管理、体育教育等专业的选修教材。

以往出版的《休闲体育概论》教材侧重概念、理念、项目等内容的论述,本教材侧重于休闲体育产业、休闲体育项目策划与管理、体育旅游、休闲体育服务等实践性强的内容教学,具体来说有如下特点:

1. 科学性——教材体系清晰,概念准确(集国内外权威专家观点),专业知识强调系统性。

2. 实用性——在传授知识的同时,突出知识的应用,让学生加深对休闲体育的理解,掌握休闲体育经济、休闲体育组织与服务、休闲体育教育等知识与技能。

3. 时代性——紧密结合体育产业及休闲产业的时代发展特征,深刻领会国家关于体育产业的发展政策,时代感强。

4. 可读性——在编写体例上突出案例导入、拓展阅读等内容,文字通俗易懂,拓展学生阅读面。

5. 引领性——从概念到课程知识点的阐述,从内容设计到案例选择,力求体现创新与特色,对休闲体育专业教材建设具有引领作用。

本教材由广州体育学院牵头,组建了在休闲体育教学研究上颇有造诣的编写团队,由陈琦、凌平、徐佶三位教授担任主编并负责统稿。全书共有9

章内容,各章具体分工如下:绪论,陈琦(广州体育学院)、叶祥财(广州体育学院);第一章,凌平(杭州师范大学)、熊辉(湖北大学)、牛志培(北京体育大学);第二章,杨建设(西安体育学院)、柳慧玲(西安体育学院)、路志峻(深圳职业技术学院);第三章,徐佶(广州体育学院)、夏江涛(广州体育学院)、段辉巧(武汉商学院);第四章,栗燕梅(广州体育学院)、汪蓉蓉(武汉体育学院)、麦全安(广州体育学院);第五章,周良君(广州体育学院)、胡萍(哈尔滨体育学院)、陈华(广州体育学院);第六章,李琳琳(山东体育学院)、王涓屹(山东体育学院)、张基振(山东体育学院);第七章,王丽娟(上海体育学院)、刘璐(吉林体育学院);第八章,李燕(河北体育学院)、李勇勤(南京体育学院)、黄瑞霞(齐鲁师范学院);第九章,谭建共(广州体育学院)、徐通(沈阳体育学院)。教材在编写过程中得到了广州体育学院领导和教务部门的大力支持,高等教育出版社体育分社的范峰社长、廖倩雯编辑在教材策划、审稿等方面付出了辛苦的劳动,在此表示衷心感谢。

由于水平有限,编写时间仓促,难免存在一些问题和不足之处,敬请专家和同行批评指正,以便再版时修正。

编写组

2017年9月

# 目 录

绪论	1
第一章 休闲体育概述	9
第一节 休闲体育的基本概念、分类与特点	10
第二节 休闲体育的起源与发展	17
第三节 休闲体育的社会功能	23
第二章 休闲体育文化	29
第一节 休闲体育文化的本质与特征	30
第二节 中西方休闲体育文化	38
第三章 休闲体育行为	57
第一节 休闲体育行为的本质与特点	58
第二节 休闲体育行为的制约因素	67
第三节 休闲体育行为促进	72
第四章 休闲体育教育	79
第一节 休闲教育与休闲体育教育的兴起与发展	80
第二节 休闲体育教育的目标与内容	88
第三节 休闲体育教育的特点与途径	93
第四节 休闲体育专业教育	101
第五章 休闲体育产业	115
第一节 休闲体育产业	116

第二节	休闲体育市场	130
第三节	休闲体育消费	148
<b>第六章</b>	<b>休闲体育项目策划与管理</b>	<b>169</b>
第一节	休闲体育项目策划	171
第二节	休闲体育项目管理	192
<b>第七章</b>	<b>体育旅游</b>	<b>209</b>
第一节	体育旅游的内涵和特点	210
第二节	体育旅游的产生与发展	218
第三节	体育旅游途径与服务	233
<b>第八章</b>	<b>休闲体育服务</b>	<b>241</b>
第一节	休闲体育服务概述	242
第二节	休闲体育服务的内容与方法	253
<b>第九章</b>	<b>休闲体育的发展与未来</b>	<b>267</b>
第一节	发达国家休闲体育发展的现状与方向	268
第二节	我国休闲体育发展的趋势与未来	286

# 绪 论

21 世纪,人类社会逐渐由工业文明步入生态文明。追求充实的精神生活,建立良好的生活方式,提高生活和生命质量,促进人与社会、人与自然的和谐发展,是社会生态文明的重要标志。在社会生态文明进程中,休闲逐渐成为人类生活的重要组成部分,是人类生活走向和谐的有效途径。在全球迈向“休闲”时代的大背景下,休闲体育实践活动日趋活跃并逐渐融入人们的生活,社会关注度越来越高。

随着休闲体育与人们生活的紧密融合,休闲体育研究也蓬勃发展,研究领域广泛,如:什么是休闲体育?休闲体育与竞技体育、学校体育、社会体育有何区别?休闲体育有哪些项目?它与一般体育项目有何不同?休闲体育对经济社会发展有什么重要作用?休闲体育是如何成为人类文化、教育的一部分?怎样策划和管理休闲体育活动?怎样提供休闲体育服务等。正是在这样的大背景下,休闲体育学科与休闲体育专业应运而生。越来越多的问题需要研究,将研究成果指导人们的休闲体育实践活动,通过培养人才推动休闲体育更好满足经济社会发展的需要。

“休闲体育概论”是休闲体育专业的入门主干课程,它主要论述休闲体育的一般问题、基础知识及其基本应用,近几年逐渐也成为休闲体育、体育经济管理、社会体育、体育教育等专业的重要课程。

本教材的绪论部分围绕“为什么学——学什么——怎样学”的思路设计编写,主要包括以下几方面的内容:

## 一、“休闲体育概论”课程的由来

### (一) 休闲体育在休闲时代成为社会关注热点

随着我国经济社会的迅猛发展和人们生活水平的稳步提高,“休闲时代”悄然来临。大众的休闲需求和休闲意识日益增强,休闲的目的从单纯的



休养生息转变为追求全面发展和提升生命质量, 休闲的方式从单一向多元转变, 休闲文化逐渐形成。休闲需求的与日俱增, 带动了休闲产业的蓬勃发展, 使其成为国民经济新的增长点。加快休闲产业的发展已上升为国家战略, 成为政府鼓励、全社会支持的重点行业。2007年, “休闲”第一次进入《政府工作报告》, 党和国家对我国休闲业的发展给予了强有力的支持。随后国务院印发《关于加快发展旅游业的意见》《文化产业振兴规划》《全民健身条例》等文件, 有效促进了休闲相关产业的发展, 引起了全社会对旅游休闲、文化休闲、健身休闲的重视。

随着休闲文化逐渐延伸到体育领域并与地方特色文化融合, 产生了运动性、趣味性、地域性和文化性交融的休闲项目, 以休闲、娱乐和健身为主的休闲体育由此产生。休闲体育作为一种健康、科学、文明的休闲方式逐渐受到大众的青睐。不仅成为人们生活中的时尚活动, 而且被纳入国民经济和社会发展规划, 近年来, 国家陆续颁布了《关于加快发展体育产业 促进体育消费的若干意见》《全民健身计划(2016—2020)》《体育产业发展“十三五”规划》《“健康中国2030”规划纲要》《关于加快发展健身休闲产业的指导意见》《关于进一步扩大旅游文化体育健康养老教育培训等领域消费的意见》等政策性文件。为了大力发展我国休闲体育产业, 国家体育总局又联合国家发展和改革委员会、教育部、国家旅游局配套出台了《冰雪运动发展规划(2016—2025年)》《水上运动产业发展规划》《航空运动产业发展规划》《山地户外运动产业发展规划》等专项规划。休闲体育已成为当今全社会关注的热点。

## (二) 休闲体育学科发展支撑了休闲体育专业的开设

为了更好地指导日趋活跃的休闲体育实践活动, 我国学者对休闲体育的理论和实践问题进行了深入研究和探索。虽然起步较晚, 但相关研究成果为剖析休闲体育现象、探索休闲体育规律奠定了基础, 并逐渐形成了休闲体育学科体系的雏形。休闲体育学作为一门新兴学科, 既是体育学的一个分支学科, 又是休闲学的重要内容, 涵盖了管理学、经济学、社会学、教育学、旅游学、文化学等多种知识。可以说, 休闲体育学是一门从休闲学的视角和高度切入、审视和阐明各种休闲体育现象的发生发展、结构功能和本质规律的学科。

进入21世纪, 我国休闲体育发展迅猛, 而休闲体育专业人才的短缺,

成为制约休闲体育发展的“瓶颈”。发展休闲体育和休闲体育产业，需要培养符合市场需求的休闲体育专家、精英人才和大量休闲体育指导人员。为加强休闲体育专业学科建设，2007年，广州体育学院和武汉体育学院在全国率先开设了休闲体育本科专业，教育部也正式将休闲体育专业列为体育学类本科专业，这标志着我国休闲体育专业教育体系正式形成。本专业将“培养德智体美全面发展，系统掌握休闲体育的基础知识和基本运动技能，能从事休闲体育教学、指导与服务，休闲体育产业市场开发、经营与管理，休闲体育产品策划、设计与组织，休闲体育旅游等工作的应用型人才”作为培养目标。毕业生就业主要面向大型企业工会或培训部、休闲体育工商企业、政府或公益机构、教育和体育事业单位等。

### （三）“休闲体育概论”成为休闲体育、体育经济与管理等专业的重要课程

休闲体育专业的开设是培养休闲体育专门人才的重要途径。课程体系和教材则是休闲体育人才培养的重要载体和基础。按照“宽平台、核心化、深拓展、活模块”的基本思路，休闲体育专业课程体系设计了由“通识教育模块+专业教育模块+实践课程模块”组成的动态、灵活、组合、并行、开放的三级课程体系。专业教育模块主要由专业基础课程、专业方向课程、专业拓展课程构成。专业基础课程主要包括体育概论、运动生理学、运动解剖学、体育社会学、体育心理学、健康教育学、体育科学研究方法等；专业方向课程有休闲体育概论、体育旅游概论、体育俱乐部经营与管理等；专业拓展课程包括休闲体育项目策划与管理、体育市场营销、体育赛事管理、休闲体育产业概论、运动技能类项目等。休闲体育专业教材主要包括休闲体育理论系列和休闲运动技能系列。理论系列主要有休闲体育概论、休闲体育行为、体育旅游概论、体育俱乐部经营与管理、休闲体育项目策划与管理、体育市场营销、体育赛事管理、休闲体育产业概论、休闲体育产业与经营等；运动技能系列主要有健身休闲类、户外运动类、冰雪运动类、滨海运动类、航空运动类等。

“休闲体育概论”是休闲体育本科专业的骨干课程，它以多学科研究成果为理论支撑，是一门研究和阐述休闲体育基本规律及其应用的综合性课程。随着休闲体育的社会关注度越来越高，一些高校相继在体育经济与管理、社会体育指导与管理、体育教育等专业开设了“休闲体育概论”课程。

## 二、学习“休闲体育概论”课程的重要意义

“休闲体育概论”是一门实操环节较多、应用性很强的课程，对休闲体育市场的运行、服务以及各种休闲体育活动的方式方法进行了总结和归纳，可以说是休闲体育实践的指南。学习“休闲体育概论”的重要性可以概括为“三个有助于”：

### （一）有助于提高对休闲体育的认识，建立良好的休闲体育价值观

“休闲体育概论”是一门基础性课程，学习“休闲体育概论”有助于从整体上理解休闲体育，普及休闲体育的基本知识和应用方法，有助于培养人们健康快乐的生活理念与方式，促进休闲体育社会化，帮助人们形成全面、健康的休闲体育价值观，提高人们参与休闲体育的自觉性和主动性，继而提高人的生命和生活质量，增强幸福感。

### （二）有助于提高休闲体育指导能力，帮助大学生创业

通过休闲体育概论的学习，提升休闲体育的认知水平，特别是通过休闲体育实操环节的学习和反复实践，提高休闲体育指导能力。这种能力能够直接帮助大学生未来的创新创业。当今的休闲体育服务市场亟须培养具有健康的休闲体育价值观以及休闲体育实操能力的大学生。休闲体育概论的学习与休闲体育教育的普及将提升大学生对休闲体育发展趋势和规律的把握能力，从而帮助大学生在未来激烈的竞争中把握富有挑战与创造空间的多种就业机会。

### （三）有助于加快休闲体育专业建设和人才培养步伐

休闲体育专业的开设着眼于培养社会需要的休闲体育人才，为社会提供智力支持与人才支撑。编写高水平的教材，既是加强休闲体育专业建设的需要，又是加快培养休闲体育专门人才的需要。课程的学习效果关系到休闲体育专业其他系列课程的学习，进而影响休闲体育人才培养的质量。

## 三、“休闲体育概论”课程的目标与内容设计

### （一）课程目标

作为一门基础性课程，“休闲体育概论”的主要课程目标在于：通过扎实的教学，让学生掌握休闲体育的基本概念、基础知识和基本技能，能运用休闲、休闲体育的基本概念理解休闲体育文化、休闲体育行为、休闲体育教

育的特点,掌握休闲体育产业与经营、休闲体育策划与管理、体育旅游的运行规律和要求,为今后从事休闲体育职业和休闲体育生活打下良好的基础。

## (二) 内容设计

根据“休闲体育概论”的课程目标,本教材主要围绕休闲体育的基础知识和实操技能两大主线,打破传统教材纯理论知识灌输的弊端,遵循理论与实践相结合原则,在基本概念、基础知识的论述中穿插实践案例。通过案例的导入、知识的扩展,突出教材实操性强、通俗易懂的特点。教材前四章主要阐述休闲体育的基本概念、基础知识,后五章主要通过丰富的案例研讨休闲体育的实践应用,涉及的主要章节内容有:① 休闲体育概述;② 休闲体育文化;③ 休闲体育行为;④ 休闲体育教育;⑤ 休闲体育产业;⑥ 休闲体育项目策划与管理;⑦ 体育旅游;⑧ 休闲体育服务;⑨ 休闲体育的发展与未来。具体学习内容可以概括为5大板块:

### 1. 休闲体育基础知识

本部分内容主要包括第一、第二、第三、第四章。概述休闲、休闲体育的产生与发展,阐述休闲体育文化的本质、概念及特征,比较东西方休闲体育文化的差异;分析休闲体育行为的本质、特点以及休闲体育行为的影响因素;介绍休闲教育与休闲体育教育的兴起与发展,休闲体育教育的目的、任务与内容,简述休闲体育教育的特点、途径以及休闲体育专业的发展现状。

### 2. 休闲体育产业

休闲体育产业涵盖休闲体育、休闲体育市场、休闲体育消费等方面的内容。休闲体育市场作为一个独立的市场范畴,在我国整个文化体育市场体系中已成为客观存在。它同样存在于体育用品、健身娱乐、竞赛表演、体育中介、体育博彩、体育旅游、体育传媒、体育保险、体育服务等细分市场中。要想充分发挥和利用休闲、休闲体育资源,就必须懂休闲、善经营、会管理,向管理要经济效益,向管理要休闲体育发展的生机,在以下方面有所作为:(1) 促进体育事业逐步从“福利事业型”转化为“服务经营型”;(2) 开拓两个市场(国内和国外);(3) 获取两个效益(社会效益、经济效益);(4) 服务两个文明(物质文明、精神文明);(5) 掌握两大本领(懂休闲与休闲体育、善管理)。

### 3. 休闲体育项目策划与管理

本部分内容主要涵盖第六章。主要介绍休闲体育项目的宏观战略调控、

管理以及实际运营技巧。面对我国日益活跃的休闲健身、城市休闲体育和户外运动发展的态势,应如何掌握开展各类休闲体育活动所需的技能,包括如何设计、规划、推销和包装休闲体育活动等方面的技巧,怎样管理工作人员,如何确保参与活动人员的安全以及管理者或指导者必须要了解的开展休闲体育活动的法律法规、风险管理、财务控制、活动评估等相关知识和技能。

#### 4. 体育旅游

随着国民经济的迅速发展和全国产业结构的调整,旅游业已经成为我国最具发展潜力的新的经济增长点之一。休闲体育尤其是日益活跃的户外运动已成为旅游的重要元素。随着休闲体育旅游的兴起而出现的一些问题也成为地方政府、投资商和休闲体育研究人员共同关注的焦点,如休闲旅游中体育资源的开发、利用和管理,休闲体育旅游市场的分析与预测,体育旅游品牌的打造和营销,旅游体验者的人身安全保障,体育旅游的政策体系和支持系统等。

#### 5. 休闲体育的发展趋势

国外休闲研究已有百余年的历史,而我国才刚刚起步,大力引进和吸收国外休闲研究成果,无疑对促进我国的休闲体育发展有着非常重要的意义。

## 四、“休闲体育概论”课程教学的基本要求

### (一) 坚持教书和育人相结合

课程教学除具有传授知识、培养能力等基本功能外,还应具有进行思想教育、陶冶情操和培养良好心理品质的功能,是德育的重要渠道。在“休闲体育概论”课程教学中,要以课程的知识结构和学生的思想认识水平为依据,提高学生的休闲体育意识,树立正确的休闲体育价值观。

### (二) 坚持理论与实践相结合

要十分注重理论和实践的结合,课堂教学设计既要从学生已有的生活实践出发,又要与社会调查、社会实践有机结合,如在课堂教学中穿插一些以休闲体育为主题的小型社会调查。“休闲体育概论”的教学既要注重反映国内外大众休闲体育发展的现状和动态,也要注重案例分析,提高学生的分析和实操能力。

### （三）坚持传授知识和培养能力相结合

知识既是形成能力的基础，又是培养能力的条件。在“休闲体育概论”课堂教学中，本着以“教为主导、学为主体、精讲多练、注重实践和创新”的原则，要立足于知识，着眼于能力，做到传授知识与培养能力相结合，尤其要注重创新能力的培养。如在讲授休闲体育项目设计与开发、休闲体育活动的组织与策划以及休闲体育服务等相关课程内容时，要特别注重学生的实践与创新能力的培养。

### （四）坚持课堂教学方式多元化

“休闲体育概论”课程的教学采用教师专题讲座为主，结合学生自学、小组专题讨论和提交学习心得报告相结合的方式，引导学生主动学习，深入思考，培养学生基本的信息素养，提高学生在信息收集、组织整理与语言表达方面的能力。要做好“讲座+自学+讨论+报告”的有机结合，努力提高教学质量。任课教师要认真做好教学设计，指导学生自觉学习。建议在课堂教学中注重教学方式的灵活运用，将老师讲解与学生讨论结合起来，营造出老师循循善诱、学生积极参与、师生互动的浓厚教学氛围。

### （五）坚持教学方法多样化

在内容体系相对确定的前提下，为了提高教学实效，应该加大改革的力度，倡导多样化的教学方法。在“休闲体育概论”课程教学中可以采用“自主探究、学案导学”“师生合作、生生合作”“问题探究”等多种教学方法来调动学生的热情，达到教师与学生、教学与学习的双向互动，增强课堂教学的生动性和有效性。

### （六）坚持学习手段现代化

本教材中有大量的案例、拓展阅读，在课程的学习过程中可以通过现代网络信息技术，采用多媒体、网络教学、在线开放课程、二维码等手段来获取课程的相关知识与技能。任课教师要习惯使用现代信息技术手段钻研教学，还要善于引导学生配合使用，从而提高课程的学习效果。

## 复习思考题

1. 为什么要学习“休闲体育概论”课程？
2. 学习“休闲体育概论”的主要目的是什么？

3. 简述“休闲体育概论”课程的主要学习内容。
4. 结合自己对“休闲体育概论”课程的理解,思考如何学好这门课程。

### 本章参考文献

- [1] [美] 杰弗瑞·戈比. 你生命中的休闲 [M]. 康箏, 田松译. 昆明: 云南人民出版社, 2001.
- [2] 李仲广, 卢昌崇. 基础休闲学 [M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2004.
- [3] 马慧娣. 休闲: 人类美丽的精神家园 [M]. 北京: 中国经济出版社, 2005.
- [4] 胡小明, 王广进. 体育休闲概论 [M]. 北京: 高等教育出版社, 2016.
- [5] 梁利民. 休闲体育学的学科形成与发展 [J]. 武汉体育学院学报, 2010, 44 (1): 56~60.



# 第一章 休闲体育概述

## 本章导语

当把休闲、娱乐和时尚等元素融入体育活动时，体育所迸发的力量相当强大，休闲和体育聚合在一起，能使体育更惬意、更快乐、更迷人，更符合人们的心理需求，而当体育走进休闲时，休闲则变得更为动感、更为时尚、更具有生命力。本章将重点介绍休闲、游戏、竞技体育和休闲体育等基本概念，包括休闲体育活动的内涵与分类；阐述休闲体育的历史由来，包括东西方国家不同时期休闲体育的发展特征以及休闲体育的社会功能。

## 学习目标

学习现代休闲兴起的背景，需要从时空层面进行阐述。从时间纬度上看，科学技术的发展和生产力水平的提高将人类从繁忙的体力劳动中解放出来，使人们拥有了更多的闲暇时间，有了参与休闲活动的可能；从空间纬度上看，人们生活范围的缩小，精神压力的增大，身体机能的退化，使人类有了自身发展的需求愿望，有了参与休闲活动的内在动力，为人们参与休闲活动提供了保障。本章要求掌握休闲体育的概念、分类、特点；了解休闲体育的起源和发展历程；理解休闲体育的时代价值。



## 案例导入

1995年,我国开始实行5天工作制并实施春节、五一、十一“黄金周”。休闲作为一个新的经济增长点正在快速发展,例如商业开发、餐饮服务、旅游观光、节假日和各类庆典场合的商业促销、各类非职业技能培训式的成人教育、高雅艺术的蓬勃发展等。许多地方政府也根据休闲时间的长短制定新的经济政策,调整新的产业结构,建立新的市场,不仅解决失业和就业问题,还能维护社会的安定团结,繁荣社会文化,提升人的精神文明素质。目前在发达国家,休闲已越来越成为人们生活的重要组成部分。物质财富的满足将让位于人们追求充实的精神生活的目标。发展的质量标准将定位于人的生存质量、生命质量以及人的全面发展。的确,休闲是人类获得自由、享受快乐、追求刺激、感受幸福、满足体验需要、形成文化认同、改变生活方式的重要组成部分;把体育和休闲结合起来就是把健康的灵魂赋予健康的肉体之中,通过肌肉骨骼运动获得体质的健康、运动的快乐、冒险的刺激、精神的愉悦和灵魂的升华。

## 第一节 休闲体育的基本概念、分类与特点

几个世纪以来,休闲经常被看作体力劳动的对立面,是一种使自身脱离疲劳的方式。随着休闲现象以各种形态在劳动、工作、生活中不断渗透,人们观察休闲的视角、理解休闲的角度以及休闲概念的内涵、外延随之发生了变化,逐渐把休闲与理想的生存状态和通过智力、体力和艺术活动的文明方式相联系。有些人把休闲看作平衡生活的一种方法,休闲不仅为了娱乐、自我提高,促进家庭稳定和提供社会互动的机会,而且也为郊游、猎奇、幻想提供手段。还有人认为休闲是人们在可支配时间中自主选择从事某些个人偏好性活动,并从这些活动中获得身心愉悦、精神满足和自我实现与发展的途径。

### 一、基本概念

#### (一) 休闲

英文中的休闲(leisure)一词是由拉丁词“licere”转化而来,从词源上