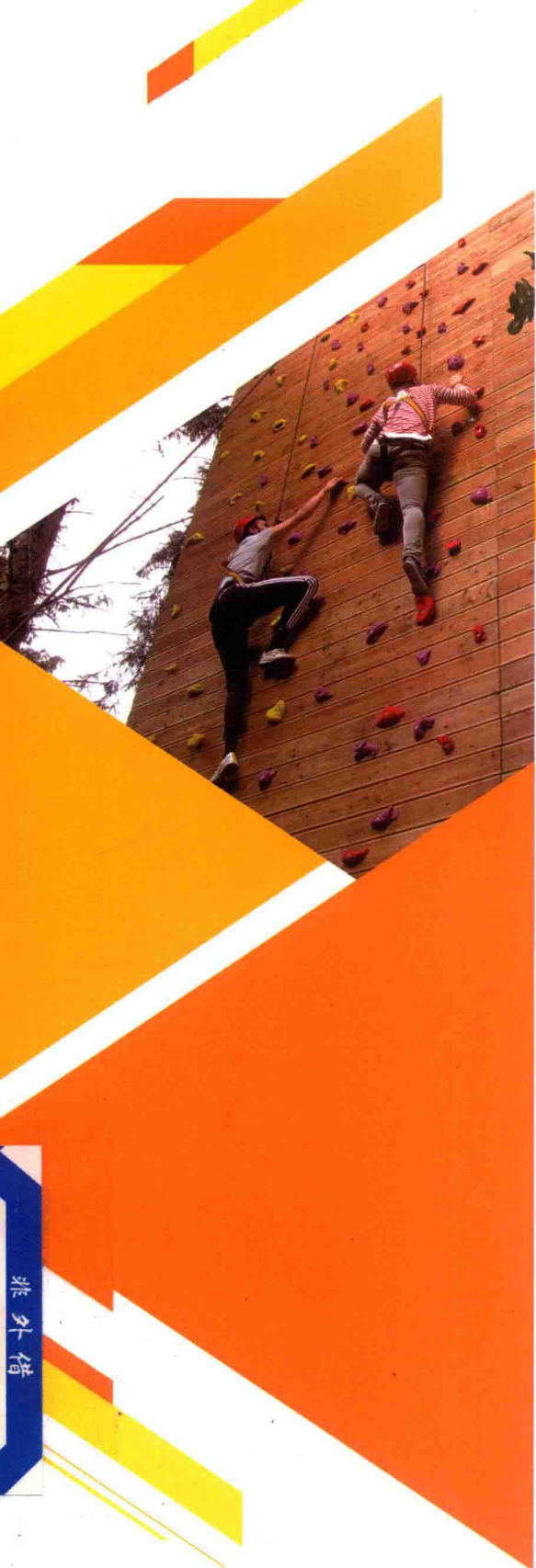




HUWAI YUNDONG YU
TUOZHAN XUNLIAN

户外运动与 拓展训练

胡炬波 厉丽玉 主编

非外借



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

户外运动与拓展训练

主 编 胡炬波 厉丽玉

副主编 陈 柔 林 雅

参 编 章 松 周晓亚 俞疏影 楼一峰 马 勇



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

户外运动与拓展训练 / 胡炬波, 厉丽玉主编. —杭州:
浙江大学出版社, 2017. 8

ISBN 978-7-308-17060-4

I. ①户… II. ①胡… ②厉… III. ①体育锻炼—研
究 IV. ①G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 154819 号

户外运动与拓展训练

胡炬波 厉丽玉 主编

丛书策划	吴昌雷
责任编辑	吴昌雷
责任校对	陈静毅 沈炜玲
封面设计	北京春天
出版发行	浙江大学出版社 (杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007) (网址: http://www.zjupress.com)
排 版	杭州隆盛图文制作有限公司
印 刷	杭州杭新印务有限公司
开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	17
字 数	425 千
版 次	2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-308-17060-4
定 价	38.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行中心联系方式: (0571) 88925591; <http://zjdxcbbs.tmall.com>

前 言

学校体育教育的任务是为人的终身体育奠定良好的基础,同时还要有利于学生更好地掌握体育知识和技能,提高综合素质。在我国,由于传统体育教育项目设置上的经典化、教学方法手段上的常规化、场地设备支撑的标准化,让年轻学子的体育行为始终处在一个相对封闭的固定环境中,运动场地是人工建造的,技术动作是有固定模式的,对抗行为要求符合统一的竞赛规则,活动实施必须满足一定的自然条件,这些都已为人们所熟知并内化在体育意识中。然而当大自然的阳光不再颐和,当前行的道路不再平坦,当身处荒山野岭周围不再有关心和掌声,当喘息和流淌的汗水中还伴随着对生存意志的考量,你所获得的运动体验就已经远远超越单一体能的磨砺,而是自然、智慧、团队、冒险、技巧、体力、意志、知识、装备、生存等等综合能力的考验。户外运动与拓展训练就是这样一种能给人们带来全新运动感受的运动方式。

高等职业教育构建的人才结构体系是一种以职业素质为本、以技术应用能力为主线,使知识、能力、素质有机结合的整体结构。户外运动和拓展训练在有计划、有目的、有安全保障的情况下让学生走出校园,走入社会,走入大自然,让传授知识、培养能力、提高素质有了一个可供实施的课程平台,最终使学生的知识、能力、素质得到协调发展。

本书分上篇与下篇,共13章,全面系统地介绍户外运动与拓展训练的主要内容、方法手段,以及开展此类运动的基本常识、组织与实施过程,其中户外运动以环节分类方式提供全景式运动准备与过程知识,拓展运动以项目分类方式提供实施训练的具体路径,结合近年实践展示具有借鉴价值的实施案例和可操作的训练方法。

本书以在校学生的普及性专业知识为主,每章节首页均有卷首的“实操案例”和卷尾的“经验性训练”,同时附有复习思考题,非常适合缺少实践经验的在校学生学习之用,对户外运动和拓展训练爱好者也有参考价值。

本书在第一次印刷的基础上,对全书的“实操案例”和“经验性训练”的具体内容做了调整,删减了部分章节内容,扩展并新增了上篇第六章第一节和第二节的内容以及下篇第五章的内容,并对全书文字做了细致查校。

在本书的编写过程中,我们还参阅了大量其他的文字图书资料,以及互联网上相关公司网站、相关人士的博客,所借鉴和吸收的资料均已列出,在此深表谢意。对编写组成员在浙江省高职高专重点教材立项过程和编写过程中所付出的心血,以及浙江大学出版社的帮助,一并致谢。

编者

2017.6.10

C CONTENTS 目录

上 篇

第一章 户外运动概述 / 003

第一节 户外运动的起源与发展 / 004

第二节 户外运动的价值与规则 / 006

第二章 户外运动的基本准备 / 0010

第一节 周密计划 / 0010

第二节 身心准备 / 013

第三节 装备购置 / 014

第三章 户外运动进阶 / 041

第一节 生活器材 / 041

第二节 通讯及导航器材 / 059

第四章 生存技能 / 071

第一节 食宿生存 / 072

第二节 环境生存 / 078

第三节 危难生存 / 081

第五章 应急处置 / 091

第一节 抽筋、扭伤与脱臼 / 092

第二节 毒虫毒蛇咬伤 / 094

第三节 狗咬伤 / 096

第四节 热昏厥、脱水、晒伤 / 097

第五节 出血、骨折 / 099

第六节 雷击、溺水 / 101

第七节 腹泻、食物中毒、疟疾 / 103

第八节 失温、冻伤 / 105

第六章 安全保障 / 108

第一节 绳带保障 / 109

第二节 器具保障 / 118

第七章 户外运动项目(一) / 138

第一节 徒步穿越 / 139

第二节 登山攀岩 / 150

第三节 水上运动 / 162

第八章 户外运动项目(二) / 177

第一节 定向运动的概念 / 177

第二节 定向越野的器材、装备和场地 / 181

下篇 拓展训练

第一章 拓展训练概述 / 191

第一节 拓展训练的起源与发展 / 191

第二节 拓展训练的理论基础 / 194

第二章 拓展训练模式 / 198

第一节 拓展训练准备 / 199

第二节 拓展训练模式 / 201

第三章 拓展训练过程 / 206

第一节 破冰课程 / 207

第二节 项目实施与分享 / 211

第四章 拓展训练项目 / 220

第一节 高空项目 / 221

第二节 中低空项目 / 230

第三节 地面与心智项目 / 241

第四节 户外项目 / 245

第五节 综合项目 / 251

第五章 拓展训练的安全保障 / 253

第一节 安全是拓展训练的命脉 / 253

第二节 安全原则 / 254

第三节 安全保障 / 255

第四节 安全认证 / 260

参考资料 / 263



户外运动概述

实操案例

2005年4月29日,国家体育总局正式将“山地户外运动”设立为我国正式开展的体育项目,隶属于登山项目下属分项,其业务工作由国家体育总局登山运动管理中心管理。虽然户外运动这种早已受到众多群众欢迎的活动暂时找到了自己的归属地,然而,很多人还是很难将户外运动当成一项单纯体育运动来认识。

的确,户外运动和传统的体育项目有比较大的区别。

首先,传统的体育项目都有比较固定的场地和设施,活动都是在限定的范围内。竞技体育一般需要比较严格标准的场地和设施,普通人进行大众体育时也至少需要一些简易的场地条件,如我们在室外打羽毛球玩,也至少需要一个大致场地范围,有时候还需要在中间拉一根线作为网子。场地和设施条件的控制,是传统体育项目的重要特点之一,其目的主要在于控制运动时的可变化的环境因素。然而户外运动则恰恰相反,户外运动是完全以自然环境为活动场所,而它的魅力就在于自然环境永远是无法控制的,它总是处于不断的变化中,即使同一个地方,不同季节、时间去,它的环境都会不同。

其次,传统体育项目的另一个重要特点是其规则的要求性,也即标准化。没有规矩不成方圆,传统体育项目所有的项目无不强调规则的重要意义。规则的主要目的是为了便于竞争,也就是说,传统体育更强调一种“文明的竞争”。当然,无可否认体育的重要魅力在于其竞争性。然而,过于严格苛刻的规则有时候会丧失体育自然身体活动的魅力,而太过强调竞争性又常常让参加的人感到体育运动中的等级概念,也经常容易受到挫折。户外运动则不同,它从一开始就更加强调一种参与和挑战,而不是与他人的竞争。它赋予人更多的自由性和自主性,参加者可以根据具体情况随时改变活动形式和计划。让人们在与自然的接近中,领会更多融入自然的感觉。

第一节 户外运动的起源与发展

一、户外运动的起源与发展

何谓户外？凡走出家门的，就叫户外。在当今，“户外”更合理地被解释为“与我们城市相对立的一种生活形态，而不仅仅是一个探险和挑战”，其目的是放松、驱散疲劳、释放生活和工作压力。

户外运动也就是走出家门的运动。一般情况下我们所指的户外运动只是狭义的户外运动，就是户外登山、露营、穿越、攀岩、蹦极、漂流、冲浪、滑翔、攀冰、定向、远足、滑雪、潜水、滑草、高山速降、自行车、越野山地车、热气球、溯流、拓展、飞行滑索等运动。

户外运动起源于欧美早期的探险和科考，最早可以追溯到 18 世纪。

据史料记载，法国著名科学家德·索修尔为探索高山植物资源，渴望能有人帮他克服当时看来是不可逾越的险阻——登上阿尔卑斯山顶峰（在法国境内的勃朗峰，海拔 4810 米，是西欧的第一高峰）。他于 1760 年 5 月在阿尔卑斯山脚下的夏木尼镇贴出一则告示：“凡能登上或提供登上勃朗峰之巅线路者，将以重金奖赏。”但直到 26 年后的 1786 年 8 月，夏木尼镇一位名叫巴卡罗的医生才揭下此告示，他经过两个多月的准备，与当地山区水晶石采掘工人巴尔玛结伴，于 8 月 6 日首次登上了勃朗峰。

1787 年 8 月 3 日，由德·索修尔本人率领、巴尔玛做向导的一支 20 多人组成的登山队，再次登上了该峰，揭开了现代登山运动的序幕。在整个登山过程中，他们进行了有关人体生理、自然环境等多方面的考察，取得了许多高山科学的宝贵资料。后来，人们把登山运动称为“阿尔卑斯运动”，把 1786 年作为登山运动的诞生年，把阿尔卑斯山下的夏木尼镇作为登山运动的发源地，德·索修尔、巴尔玛等人则成为世界登山运动的创始人，并得到了国际登山界的公认。

在 18 世纪，有一些传教士为了传教，不得不穿越山区；另一些科学家开始走入山区，做一些自然生态的研究；除了这些人外，还有一些因工业革命而形成的实业家和企业家等社会新阶层，在有了一定的资金同时，为了追求另一种刺激，开始把登山当成一种休闲方式。在当时，首登（某座山头被人类第一次登顶）就成为所有登山者追求的目标，当那些在阿尔卑斯山区中，比较平缓而容易到达的山头都被首登过后，剩下的就是有着相当难度的大山了。当时的登山者，为了克服这些终年积雪的冰岩地形，进而发展出一整套技术。只是那时无论技术上还是装备上都还相当简陋。一直到第二次世界大战前后，为了符合特种地形作战上的需求，军队开始发展了这些技术，攀岩和野营才逐渐有了雏形。而真正成分类的体育项目还是在 20 世纪 70 年代以后了。这些项目的历史虽然很短，但在随后的几十年中已经成为各个发达国家很普及的运动，其中野外露营更是欧美国家上至老人下至童子军都十分喜爱的活动。

早期的户外运动其实是一种生存手段，采药、狩猎、战争等活动无一不是人类为了生

存或发展而被迫进行的活动。二战期间,英国特种部队开始利用自然屏障和绳网进行障碍训练,其目的是为了提高野外作战能力和团队合作能力。这是人类第一次系统地把户外活动有目的地运用到实际中。二战中发生多起海难,后来经过统计发现在海难中能逃生的人群的年龄群以分布在以 28~38 岁的居多,经过专家研究发现在这一年龄群中人员大多心理成熟,有各式各样的生活经历,有良好的团队精神,而恰恰是这些因素能帮助他们逃生。

二战后,随着战争的远离和经济的发展,户外活动开始走出军事和求生范畴,成为人类娱乐、休闲和提升生活质量的一种新的生活方式。1989 年,新西兰举办首次越野探险挑战赛后,各种形式的户外活动和比赛在全世界如火如荼地开展起来,在欧洲每年都有众多的大型挑战赛举行。在美国,户外运动的参与人数和产值位居所有体育运动的第三位。英国素称“户外运动之乡”,也是近代竞技运动的重要发源地。18 世纪 60 年代开始出现的工业革命,使蒸汽机和纺织机广泛地应用在生产上,促进了工业生产的飞跃发展。尽管当时以军事为目的的兵式体操运动正席卷整个欧洲,但英国新兴的资产阶级为了解决由大机械生产、生产节奏加快及城市人口剧增等引起的一系列社会问题,在全国积极推行发展户外运动和游戏,如狩猎、钓鱼、射箭、旅行、登山、赛艇、帆船、游泳、水球、滑冰、疾跑、跳远、跳高、撑竿跳高、投石、掷铁饼、羽毛球、板球、地滚球、高尔夫球、曲棍球、橄榄球、足球等。户外运动作为理想的体育休闲手段,正以一种更加自由、随意的运动方式,倍受英国大众的青睐。

根据上述户外运动的发展过程,我们将户外运动的的概念界定为:户外活动是指以自然环境为场地的,带有探险性质或体验探险性质的体育项目群。

二、户外运动的分类

(一)按户外运动开展的场地分

按照户外运动开展的自然场地,可将户外运动划分为:山地户外运动、海岛户外运动、荒漠户外运动、高原户外运动、人工建筑户外运动。

1. 山地户外运动

- ① 丛林系列:如定位与定向、丛林穿越、丛林宿营、丛林急救等。
- ② 峡谷系列:如溯溪、溪降、搭索过河、漂流等。
- ③ 岩壁系列:如攀岩、岩降、攀冰等。
- ④ 其他系列:如群众登高活动。

2. 海岛户外运动

- ① 荒岛生存系列:如觅食、觅水、宿营、联络、求援等。
- ② 滩涂运动系列:如滑沙、沙地(上升器)拔河、结绳负重等。
- ③ 峭壁运动系列:如海上攀岩、悬崖跳水、溜索等。
- ④ 近岸水域系列:如木筏环岛、水中滚木等。

3. 荒漠户外运动

- ① 沙漠运动系列:如沙漠穿越、沙漠生存等。

②戈壁运动系列:如戈壁穿越、戈壁生存等。

③荒原运动系列:如穿越项目、生存项目等。

4. 高原户外运动

①高山探险系列:如登山、高山滑雪等。

②高原探险系列:如高原徒步、高原峡谷穿越、江河源头探险。

5. 人工建筑户外运动

①垂向户外系列:如攀楼、攀塔等。

②水平户外系列:如自行车、汽车公路穿越、公路徒步穿越、公路穿越等。

(二)从体育竞技角度分

从体育竞技角度区分户外运动,可分为以下四大类:

①山地运动:如登山、攀岩、攀冰、山地(定点)徒步越野、岩降、器械越野、滑雪等。

②峡谷运动:如溯溪、搭绳渡河、山涧漂流等。

③野外生存:如露营、生存技能、自救互救、救援等。

④荒漠运动:如荒漠定位与定向、畜力越野、非动力机械越野、徒步越野、信号与联络等。

第二节 户外运动的价值与规则

户外运动是一种综合了体育锻炼、休闲娱乐、旅游探险等内涵为一体的运动形式。户外运动是一种积极健康的生活方式,体现了一种乐观向上的人生态度,是人们精神追求的一种表现。它不仅陶冶情操、增长见闻、扩大胸怀、锻炼身体、修养身心,同时也是对自我的一种挑战。人们通过户外运动,能更好地认识自身的潜能,增强自信,直面挑战,勇于克服困难。通过户外运动,人们能深切感受人与人之间在困境中相互依存,相互帮助的团队合作精神。这不仅是受回归自然及自然广义思潮的影响,同时也是我们与生俱来的需要,那就是热爱生活,自然的生活。

一、户外运动的價值

在户外人们倡导“自然、环保、健康、自由”的生活态度,崇尚“平等、真诚、互助”的人文精神。户外休闲运动的兴起,使人们通过亲近自然、挑战自我的形式,还原人类生存的本质意义,对人的生理及心理健康有着极大的促进作用。

(一)户外运动与生理健康

户外运动作为体育活动,对人体机能的发育发展及体质的增强有着极其重要的促进作用,反过来开展户外运动也需要有一定的身体素质为基础,因此,户外运动与身体健康密不可分。

1. 户外运动对神经系统的影响

现代科学研究证实,人体作为一个统一的整体进行正常的生命活动,离不开神经系统

的调节。从神经生理学观点来看,人体在运动过程中,肌肉与肌腱的收缩和牵张以及身体各部位的空间位置等随时变化着的信息,都以神经冲动的形式连续不断地传向中枢,到达大脑皮质。适当的运动是外周主要的生理刺激,能使大脑皮质兴奋和抑制过程更加协调,从而提高神经系统的工作效率,加强对各脏腑组织功能的调节作用。

2. 户外运动对呼吸系统的影响

现代科学研究证实,运动时交感神经兴奋、支气管平滑肌松弛、呼吸道阻力减少,可反射性地使呼吸加快、加深,使呼吸肌活动增强,更多的肺泡参与气体交换,使肺通气量和摄氧量较静止时增加近 10 倍。户外运动可使呼吸功能增强,保持肺组织的良好弹性,使人体供氧充足。

3. 户外运动对心血管系统的影响

运动对心血管的影响持续数秒钟以上时,即引起人体复杂的心血管功能调节,其调节幅度取决于运动的强度,其作用在于满足运动肌肉对能源物质的需要与代谢产物的清除,以维持正常的肌肉工作运动时交感神经兴奋和儿茶酚胺分泌等,心肌收缩力加强,每搏输出量增加,从而使心脏每分输出量增加。运动肌肉中的毛细血管扩张,血流速度加快,动脉血压也随之变化,收缩压上升,舒张压轻微升高或略有下降。静脉血管由于受到肌肉反复收缩舒张而产生“按摩”效应,促进了静脉血液回流。这些变化增强了血管的弹性。另外,运动时肌肉血管开放而其他脏器血管相应收缩,引起血流的重新分配。一般中等强度运动可以使心脏排血量增加 3 倍,肌肉血容量增加 10 倍,肌肉摄氧能力提高 3 倍,从而使做功肌获得的氧增加 90 倍。因此,长期坚持有规律的适度运动可使肌肉更加协调和完善,使安静时心率减慢、血压平稳,在定量运动中能以相对较低的心率、排血量与血压反应相适应,增加心脏的储备能力,以保证在剧烈运动中应对相对更强烈反应的需要。

4. 户外运动对消化系统的影响

户外运动能使胃肠道蠕动增强,促进粪便排泄,且腹式呼吸时膈肌大幅度运动,对腹腔脏器起到了良好的按摩作用。运动有利于胆汁合成和排出,可降低肌肉中的胆固醇,增加胆固醇排出。

5. 户外运动对代谢的影响

户外运动可促进体内新陈代谢,对脂类代谢、蛋白质均有良好的影响。长期定量运动可提高体内脂蛋白酶活性,加速三酰甘油和极低密度脂蛋白的分解,增加高密度脂蛋白的含量,提高人体氧化利用脂肪酸的能力。有研究报道,虽然血液中总胆固醇含量无明显差别,但进行慢跑等项目的运动员体内高密度脂蛋白含量明显高于不运动者,而低密度和极低密度脂蛋白含量少于不运动者。已知高密度脂蛋白具有清除脂肪堆积的功能,而极低密度脂蛋白会促进脂肪在血管壁的沉积。运动时由于体内产热增加,下丘脑的体温调节中枢和外周温度感受器的调控,使 75% 的热能主要通过出汗方式排出。运动使水、电解质代谢明显加强。

6. 户外运动对内分泌、免疫功能的影响

运动应激反应作为肌体受到刺激后发生的非特异性适应反应,主要特征为交感—肾上腺髓质及垂体—肾上腺皮质的功能增强,引起血中各种相关激素和神经肽水平的改变。已有越来越多的证据表明,以下丘脑—垂体—肾上腺皮质轴为代表的神经内分泌系统的

激活会影响机体免疫功能。户外运动对人的这些内分泌的正常调整、提高免疫功能具有积极的作用。

7. 户外运动对运动系统的影响

运动对维持骨的结构有重要的促进作用,可以提高骨密度,增加骨皮质厚度与硬度,增加骨质储备。运动对软骨起着维持营养的作用。因为软骨并无直接血管供应,其营养主要来自软骨下骨组织的血液以及关节液。而关节液进入软骨主要依靠运动对软骨产生的“挤压”效应,从而使关节液“渗入”软骨,营养软骨。不同方式的运动对骨骼肌功能的影响不同。

耐力性运动可增加肌细胞内线粒体数量和体积,提高线粒体酶活性,在运动中节省糖原利用,乳酸形成相对减少,增加肌耐力;而力量性运动可使肌肉横断面积明显增大、肌纤维增粗、肌力增强。运动可使体内主动肌、拮抗肌、辅助肌更为协调地工作。

(二)户外运动与心理健康

心理健康是个体在各种环境中能保持一种良好适应能力和效能的状态。一个人不仅仅是生物体,更是一个社会成员。而健康的心理是一个社会人适应社会的基本条件。根据体育心理学研究结果,各项体育运动都需要较高的自我控制能力、坚定的信心、勇敢果断和坚韧刚毅的意志性格等心理品质作为基础。因此,有针对性地进行运动锻炼,是纠正心理缺陷、培养健全人格的有效心理训练方法。户外运动不仅有益于身体健康,它对保护人们的心理健康更具有不可估量的作用。

1. 户外运动与情绪调控

目前我国正处于城市化加速发展的时期,城市化的生活增加了个人与家庭的距离,加重了人际关系的淡漠。户外运动可以使人们的紧张情绪得到一定程度上的释放。在激烈紧张的学习和生活中,人们需要一定的宣泄途径以求得心理健康。户外运动的刺激性、放纵性、挑战性和冒险性,使它成为释放情感、净化心灵的最佳途径之一。参加户外运动,人们可以用独特的方式宣泄心理压力,获得正面的心理能量。通过对比舒适的都市生活和艰辛的户外运动,使我们可以尝试生活的不同含义,从而更加珍爱生命。

2. 户外运动与智力发展

经常参加体育锻炼,不仅使锻炼者的注意力、记忆力、想象力、反应能力、思维能力等得以改善和提高,还可以令其情绪稳定、性格开朗。而这些非智力因素对人的智力具有促进作用。人的智力依赖于大脑和中枢神经系统的功能。良好的体质,特别是良好的神经系统,是智力发展的物质基础。户外运动是在外界有充足氧气的环境中进行的,能保证大脑的能源供应。其次,户外运动练习总是伴随着复杂的智力活动,给大脑和神经系统提供各种信息,不断对大脑细胞进行刺激,使大脑神经细胞发育健全。大脑神经细胞的分支和突起增多,有利于提高大脑皮层活动的强度、协调性和灵活性,可以培养敏锐的感知能力、良好的注意力和记忆力。户外运动对于智力的影响是有着积极意义的。

3. 户外运动与人际交往

户外运动中,我们与人和自然和谐相处,满足了人的交往与情感的需要,使我们的内心充满愉悦;当我们战胜困难获得成功,从中发现自己的个人价值,也就获得了成就感和自我实现的喜悦。户外运动的过程可以不断提高我们的情感体验。户外运动中体现出来

的互相关心、互相帮助的团队协作精神和征服大自然、挑战自我、实现自我的大无畏精神,将会增加我们对社会的适应性。

二、户外运动的规则

户外运动中不可预测的因素很多,万一情况发生了什么变化,或者超出了原来的计划范围,倘若事先没有准备,就要花费大量的时间来应付各种意料不到的困难。如果预先做好了大量的准备工作,即使遇到很多困难,我们也仍然可从容不迫地克服它们。如果我们能针对将可能会面临的特殊环境做出一整套详细、周密的行动方案和各方面的准备工作,户外中的安全性、舒适性、愉悦性都可以大大提高。因此在从事户外运动时,必须遵循相关的规则:

①时刻要有危险意识。初入户外运动者必须认真对待,从学会“害怕”开始,尊重生命。

②要储备个人体能。在户外一旦遇到恶劣的环境,身体里的潜在病症可能会被激发出来,后果不堪设想。

③要具备基本、必要的救生和自救技能,具备一定的相关知识,学会使用地图等定位工具。户外运动绝对不能仅凭一腔热情。

④选择安全、专业的户外装备。户外运动是一项对装备有专业要求的运动,前期需投入一定经费,同时要选择适合自己的场地,如果不是专业的驴友,不要轻易尝试高山、悬崖等专业运动场地。

⑤建议新手尽量选择正规户外团体。专业户外俱乐部一般会有活动预案,具备完善后勤保障和联络系统。相比之下,自发团体活动盲目性和随意性就很大,出现问题的概率会大大增加。



【复习思考题】

1. 户外运动的观念如何界定?
2. 怎样对户外运动进行分类?
3. 户外运动的价值观体现在哪些方面?