

海洋体育系列教材

傅纪良◎总主编

海洋体育 实用教程

HAIYANG TIYU SHIYONG JIAOCHENG

张同宽◎主编



海洋出版社

海洋体育实用教程

张同宽 主编

海洋出版社

2017年·北京

内 容 简 介

根据海洋体育发展现状和教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神编写本书。

主要内容：本书依据沿海和海岛区域资源特点，结合海洋体育运动发展趋势，比较全面地概括了海洋体育运动课程体系内容。内容分为理论篇和实践篇两部分，理论篇：海洋体育概述、海洋体育运动的发展、海洋体育活动风险与防范概论、滨海类海洋体育项目介绍、海上类海洋体育项目介绍、海空类海洋体育项目介绍、岛礁岸（码头）海洋体育项目介绍、船上类海洋体育项目介绍、海岛民间乐舞类海洋体育项目介绍、海岛儿童类海洋体育项目介绍。

本书特色：通过对本书的学习能系统地了解海洋体育运动知识，树立正确的体育观和海洋观，为全面提高学生素质服务。

适用范围：本书可给海洋体育管理者、海洋体育运动爱好者、海洋休闲旅游爱好者等提供参考。

图书在版编目(CIP)数据

海洋体育实用教程/张同宽主编.—北京：海洋出版社，2017.3

ISBN 978-7-5027-9726-3

I.①海…II.①张…III.①海洋—体育—高等学校—教材IV.①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 038967 号

责任编辑：张鹤凌 张翌嫒

责任校对：肖新民

责任印制：赵麟苏

排 版：晓阳

出版发行：海洋出版社

地 址：北京市海淀区大慧寺路 8 号(716 房间)开
100081

经 销：新华书店

技术支持：(010) 62100057

发 行 部：(010) 62174379 (010) 68038093（邮购）

总 编 室：(010) 62114335

网 址：www.oceanpress.com.cn

承 印：北京朝阳印刷厂有限责任公司

版 次：2017 年 3 月第 1 版

2017 年 3 月第 1 次印刷

本：787mm×1092mm 1/16

印 张：14.5

字 数：220 千字

定 价：36.00 元

本书如有印、装质量问题可与发行部调换

本社教材出版中心诚征教材选题及优秀作者，邮件发至 hyjccb@sina.com

浙江海洋大学特色教材编委会

主 任：吴常文

副主任：虞聪达

编 委：(按姓氏笔画排序)

王 颖	方志华	邓一兵
邓尚贵	全永波	李 强
吴伟志	宋秋前	竺柏康
俞存根	唐志波	黄永良
黄品全	韩伟表	程继红
楼然苗	蔡慧萍	

总序

破浪而行，御风而去，蓝天白云，阳光沙滩，碧海伏波，型男倩女，运动时尚，构成了一道海洋体育的靓丽风景线。

人类从最初对海洋的敬畏、恐惧，随着社会的发展，逐渐向亲近海洋、享受海洋、热爱海洋转变。“21世纪是海洋的世纪”，党的十八大提出了建设“海洋强国”战略。兴海强国，必先强教，要实现海洋事业的跨越式发展，关键靠人才，基础在教育。作为以海立德、以海启智、以海健体、以海育美、以海崇劳的海洋文化教育的重要组成部分——海洋体育是认识与亲近海洋的最佳体验方式。它是以海洋生态系统为活动空间，依托海洋资源而进行的促进人体身心和谐发展的一种社会文化活动。

随着人们价值观念的转变，“健康第一”“回归自然”等生态理念被植入常生活方式，休闲健身成为人们生活的基本需求。海洋体育凭借海水、滩涂、沙滩、岛礁等特殊的地形、地貌与海洋特质，向社会提供具有海洋属性的健身休闲运动方式，满足人们日益增长的个性化需求。海洋体育集健身、休闲、旅游观光为一体，参与其中，便能亲近大海，拥抱大海，感受大海，探知大海，享受大海，将人们的身心融入大海的怀抱。穿梭于山海之间，驰骋于浪尖之上。在海水中畅游，你会找到一种随波逐流与浪花嬉戏的快感；在海滩上奔跑、跳跃，你会感受到细沙的“软力量”；在海面上升帆，你会感觉到风的可贵；潜入五彩斑斓的海底世界，你会感悟到水的能量。无论在水中还是在岸边，海洋体育完全依赖自然条件、生态环境，凭借风能、水能和运动者的智能、体能作业，并在运动中领略大海的磅礴与壮丽。海洋体育的形式多样、种类繁多、自然生态、功能多元等特点，深受不同阶层、不同性别、不同年龄的大众喜爱，正在成为当下旅游、休闲、生活体验的理想选择和群众喜闻乐见的全民健身形式。

然而，目前人们对海洋体育的认识还只停留在简单而基础性的休闲活动中，缺乏深度地开发和系统、科学以及连续性的研究，尤其是在教育层面上存在着诸多的空白。由此造成一个尴尬局面：一方面是日益增长的需求促使人们对海洋体育渴望式的追求；另一方面是缺失的教育体系阻碍着海洋体育的发展。到目前为止，国内的海洋体育教育还没有一套完备的、科学的、体系化的专业教材，这是制约海洋体育发展的一个重要因素。

本系列教材主要是根据涉海类高等院校专业特点和人才培养目标,结合《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》自主编写的一套适用性强、教学效果明显的涉海类专业以及普通高校适用的海洋特色系列教材。因此,组织编写本系列教材,一方面为了全面实施整个高等教育培养目标和提高海洋人才质量,加强大学生体育知识、体育意识和体育能力的培养,促进他们身心健康和谐发展;另一方面是充分开发利用各种课程资源,拓展课堂的时间和空间,营造学生“三自主”的学习氛围,更好地贯彻“健康第一”的指导思想,开展和实施“阳光体育运动”,充分发挥学生的主体作用和教师的主导作用,体现和落实运动参与、运动机能、身体健康、心理健康、社会适应五大方面的课程目标,促进高等学校体育课程的深化改革。

本系列教材编委充分利用海洋元素课程资源,联合校内外人力资源,形成教科研机制,在内容策划、编写体系、课程实施等方面确立有效举措和长效机制,以保障课程教材开发与实施的科学性、系统性、实践性。

教材编写本着让学生在“实践中体验、体验中感悟、感悟中发展”的理念,坚持教材的内容生活化,贴近生活、接地气;坚持教材的形式结构化,突破死板和教条的语言;坚持教材的实践操作化,突出实用性和应用性;坚持教材的使用个性化,提高自我和展示能力。

在本系列教材的编写过程中,海洋出版社提出了许多具体的指导性意见,并对书稿做了大量的细致的编审工作。本系列教材也得到了浙江海洋大学在基金项目上的大力资助。在此,一并表示衷心的感谢!

在本系列教材编写过程中,参阅了有关书籍和图片文字资料,借鉴和吸收了同行们的研究成果,在此对原作者表示感谢。由于时间紧迫,加上水平有限,书中难免有疏漏和不足之处,敬请读者批评指正。

本系列教材可作为普通高校大学生体育课程教学用书,也可作为高校开展素质教育的参考书供学生阅读。与此同时,本书对从事大学生体育与健康教育和海洋运动的教学人员、研究员、户外爱好者也是很好的参考书。

海洋体育系列教材编委会
2016年7月于浙江海洋大学

前言

21世纪是中国社会进入一个重要转型发展、社会实现中等发达经济体向发达经济体转型的关键时期，人民生活水平达到了小康水平，人们的生活意识、经济条件、环境和思想逐渐发生了重大改变，经济社会升级带来了人们对高品位、高质量的生活方式追求，对生活的质量和生命的延续有了更高层次认识和需要；单一的、单纯的体育锻炼方式已满足不了人们对回归自然、融入自然的渴望，体育休闲越来越成为时尚行为和共识，活动形式越来越多地倾向于到大自然中进行。在大自然中休闲，无非是陆域休闲、水域休闲和空域休闲。21世纪同样也是海洋的世纪，近些年来一些沿海省市和海岛地区海钓、风筝冲浪、滨海游泳、沙滩运动、海岛野外生存、滨海湿地运动会等海洋体育活动逐渐兴起，成为人们海洋休闲、海洋旅游、亲近海洋，享受自然的体育运动项目，吸引了越来越多的参与者，极大地丰富了人民群众的业余生活。海洋体育活动蓬勃兴起，令人鼓舞。但是海洋体育快速发展背后却缺乏海洋体育理论的指导。因此，本书以此为背景，立足于海洋体育专业人才培养为目标，以贯彻《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》文件精神为依据，结合学校体育的教育目标，为满足高素质海洋体育人才的需求而编写。

海洋体育是指人们利用海洋资源和海洋生产、生活等设施，依托海洋环境，以健身、竞技、休闲、娱乐、医疗等多种为目的的系列体育活动组合。海洋体育是我国经济、社会、文化快速发展时期出现的一种新型的社会活动形态，是体育、旅游、休闲、度假的高端产品，日光浴、海钓、帆船、游艇、沙滩运动、湿地运动等海洋体育活动将成为人们生活中的重要部分，那种崇尚海洋自然力量、勇于开拓、敢于创新的无穷魅力和冒险精神，将吸引人们不断加入海洋体育运动休闲的行列。

本书较为系统和全面地介绍了开展海洋体育运动的意义，海洋体育活动一些项目，旨在推广和宣传海洋体育运动，传授海洋体育知识、技术和技能，是一本适合普通高等院校开展海洋体育教育的选修教材，也是海洋休闲旅游爱好者、组织开展群众性海洋体育活动的参考书。海洋体育教程分为理论和实践两个内容，理论内容重点向介绍了海洋体育概述、海洋体育运动的发展、海洋体育活动风险与防范概论等方面知识；实践内容重点介绍了滨海类海洋体育项目、海上类海洋体育项目、海空类海洋体育项目、岛礁岸（码头）海洋体育项

目、船上类海洋体育项目、海岛民间乐舞类海洋体育项目、海岛儿童类海洋体育项目等方面的知识。本书由浙江海洋大学组织编写，全书由张同宽主编。

本书由浙江海洋大学教材出版基金资助出版。

为了方便教学，我们将各章的教案课件上传到网络，有兴趣的读者可扫描二维码下载。

在本教材编写过程中，参阅了有关书籍、图片和文字资料，借鉴和吸引了同行们的研究成果。在此对这些原作者表示感谢，由于时间紧迫，加上水平有限，书中难免有疏漏和不足之外，敬请读者批评指正。

编者

2016年12月



目 录

第一章 海洋体育概述 1

第一节	海洋体育的概念	1
第二节	海洋体育的内涵	3
第三节	海洋体育的特征	3
第四节	海洋体育的分类	5
第五节	海洋体育的功能	8
第六节	海洋体育的价值	12
	思考题	14

第二章 海洋体育运动的发展 16

第一节	国外海洋体育运动发展	16
第二节	国内海洋体育运动发展	19
第三节	发展海洋体育的意义	24
第四节	海洋体育运动发展的特征	26
第五节	国内海洋体育发展的案例	29
	思考题	32

第三章 海洋体育活动风险与防范 33

第一节	海洋体育风险的基本含义与特征分类	33
第二节	海洋体育风险管理与环节	36
第三节	海洋体育风险识别	41
第四节	海洋体育风险防范	45
第五节	常见的海洋体育风险与预防措施	49
第六节	海洋体育事故求救与信号的使用	54
	思考题	61

第四章 滨海类海洋体育项目 62

第一节	涉海日光浴	62
第二节	海滩沙浴	64

第三节	沙滩跑步	66
第四节	沙 雕	67
第五节	沙滩爬船网	69
第六节	沙滩大力士	70
第七节	沙滩拔河 (滩涂拔河)	71
第八节	沙滩摔跤 (滩涂摔跤)	73
第九节	沙滩放鸢	77
第十节	赛泥马	81
第十一节	沙滩排球	84
第十二节	沙滩足球	89
第十三节	沙滩木球	93
第十四节	沙滩篮球	99
第十五节	沙滩卡巴迪	100
第十六节	沙滩手球	101
	思考题	110

第五章 海上类海洋体育项目 112

第一节	独木舟 (皮划艇)	112
第二节	海水泅渡	120
第三节	摇舢板	121
第四节	水底功	122
第五节	海上跳水	126
第六节	帆板帆船运动	127
第八节	滑水运动	131
第九节	海泳	136
第十节	风筝冲浪	139
第十一节	冲浪	142
第十二节	摩托艇	146
第十三节	环球帆船赛	157
	思考题	158

第六章 海空类海洋体育项目 159

第一节	海上牵引伞	159
第二节	海上蹦极	160
第三节	海上蛟龙	163
	思考题	165

第七章 岛礁岸（码头）海洋体育项目	166
第一节 攀缘绳索	166
第二节 拎石锁（举石墩）	167
第三节 海 钓	168
第四节 海岛野外生存生活	173
思考题	190
第八章 船上类海洋体育	191
第一节 攀 桅	191
第二节 拔 篷	192
第三节 抛 缆	193
第四节 车 锚	195
第五节 舟山船拳	196
第六节 龙舟竞渡	197
第七节 清墩	200
思 考 题	203
第九章 海岛民间乐舞类海洋体育	204
第一节 船灯舞	204
第二节 鱼灯舞	205
第三节 跳蚤舞	206
第四节 海岛舞龙	207
思考题	210
第十章 海岛儿童类海洋体育游戏	211
第一节 吹螺号	211
第二节 赛船模	213
第三节 捉 蟹	215
思考题	217
参考文献	218

第一章 海洋体育概述

教学目标

1. 学习和掌握海洋体育概念。
2. 海洋体育内涵。
3. 海洋体育特征。
4. 海洋体育分类。
5. 海洋体育功能。
6. 海洋体育价值等概念。

海洋的形成距今已有 40 多亿年；海洋不仅是人类生命的发祥地，而且是人类未来的发展地，她以其特殊的魅力和意义吸引着人类。她是地球生态系统重要组成部分，与全球气候、生态环境以及人类未来等一系列重大问题密切相关。3.61 亿平方千米的海洋占地球表面总面积的 70.8%，海洋水量比陆地的体积大 14 倍，海洋不仅是一个巨大的资源宝库，而且孕育了灿烂丰富的海洋文化。海洋以清新的空气与充足的阳光（Sun）、松软的金色沙滩（Sand）与白色的海浪（Sea）构成了以“3S”著称的海洋休闲资源，成为人类运动、旅游、娱乐、疗养胜地；同时，海洋体育又是人类在开发利用海洋的实践中形成的体育财富，海洋体育便是在这样环境中发展起来。

第一节 海洋体育的概念

一、海洋体育概念的界定

“海洋”在《现代汉语词典》（第 6 版）中解释为“地球表面连成一体的海和

洋的统称”，是一个自然地理学名词。通过总结文献资料，“海洋体育”的概念主要有以下几种表述形式为代表存在。2004年，学者滕海颖提出了“海洋体育”的概念，认为，“海洋体育是人类依据海洋资源而发展起来的一组（套）锻炼身心并使其健康的运动项目”。凌平认为，“海洋体育是指人类在开发和利用海洋的体育实践中形成的精神财富和物质财富的总和”；鲍明晓认为，“海洋体育是人们利用海洋资源和环境，有目的地开展运动休闲活动的总称”。郑婕将海洋体育定义为：以海洋生态系统为活动空间，以满足大众休闲娱乐和健康需求为目的，依托海洋资源而进行的促进身心和谐发展的一种社会文化活动。

综上所述，是从不同的角度对海洋体育概念进行表述，但都有以下几个共性：一有海洋资源，二有指向性，三有活动（休闲、竞技等）形式。因此，海洋体育是依托海洋环境三维空间的资源，为增进身心健康而进行的竞技、健身、旅游、娱乐、休闲、交流等具有鲜明的涉海性体育运动。

二、“海洋体育”与“滨海体育”的区别

“海洋体育”与“滨海体育”的区别主要有以下几项。

第一个区别主要在使用频率和区域。近些年在广东、浙江等省都在开展海洋体育运动，如海钓、风筝冲浪、滨海游泳、沙滩运动、海岛野外生存、环岛自行车、泥滩湿地运动等涉海体育运动项目如雨后春笋般地蓬勃兴起，推动了海洋体育迅速发展。广东和浙江都是海洋大省，广东学者使用“滨海体育”为多，浙江学者使用“海洋体育”为多。

第二个区别则是名词术语方面。通过数据整理和分析，集中在“海洋体育”和“滨海体育”这两个名词上。广东学者曹卫认为，“滨海体育”是“在海边、沙滩、珊瑚礁、岛屿和近海等区域活动，以体育或运动的内容和形式进行”，此处把“近海”也纳入了滨海概念范畴。按照《现代汉语词典》解释“滨海”的含义，其有两种意思：①水边，近水的地方；②靠近（水边）。笔者认为这一解释扩大了滨海的概念；两种观点的分歧在于对“滨海”和“海洋”研究范畴的大小、概念关系和对其外延属性的理解不同，但研究内容都是涉海体育；无论是“海洋体育”，还是“滨海体育”，虽然名称各异，但研究内容和发展方向上并不对立，都是涉海体育。从总体上说，其研究与实践在中国属于刚起步阶段，学术理论研

究和实践经验所积累的深厚程度还远远不足,需要在实践中不断探索和研究以充实其理论体系。

第二节 海洋体育的内涵

海洋体育是指人类在开发和利用海洋实践中形成的体育的精神财富和物质财富的总和;是人类依据海洋创造发明的体育活动、体育项目、体育行为、体育规则、体育器材和体育场地(包括自然的和人工的);是人类基于对海洋的认识创造出来的体育精神、体育行为、体育制度和体育物化产品的文化或文明。海洋体育的本质,就是人类与海洋互动的产物,如潜水、冲浪、帆船、帆板、滑水、划船、游艇、游泳以及与海洋湿地、沙滩有关的沙滩排球、沙滩足球等滨海运动项目、运动文化和人文景观等。海洋体育内容繁多,形式多样、包括海面上、海水中、海面下、船上、码头、滩涂、海岛以及悬崖等开展的体育活动。

海洋体育也是人类在开发利用海洋的实践中形成的精神财富,如海洋体育价值、海洋体育观念、海洋体育思想、海洋体育意识、海洋运动心态以及由此而形成的海洋运动生活方式,都属于海洋体育的文化范畴。海洋也是人类耐力、体力、智力、智慧的展示平台,海洋体育文化中崇尚力量的品格,崇尚自由的天性,其强烈的个体自觉意识、竞争意识和开拓意识,都比陆地体育文化更富有开放性、外向性、兼容性、冒险性、神秘性、开拓性、原创性和进取精神。

“海洋体育”既有体育文化的一般特征,又有其特殊性。由“海洋体育”形成的“海洋体育文化”可以帮助人类认识海洋、适应海洋、理解海洋、保护海洋和利用海洋。

第三节 海洋体育的特征

海洋体育属于体育的范畴,它具有一般的体育特征外,还有其自身的特殊性,即海洋体育有涉海性、地域性、动态性、流动性、柔力性、劳动性、柔美性与粗犷性等主要特征。

一、涉海性

海洋体育运动方式与海洋自然环境、海洋生产要素密切联系，其运动的主体也是以涉海民众为主，运动的地点是在海上、船上、海滩、海空、岛礁等涉海空间。因此，涉海性是海洋体育的最大特征，海洋体育离开了涉海性，就无海洋体育可言。

二、地域性

俗话说“十里不同风，百里不同俗”，我国海岸线漫长，岛屿众多，沿海地区民众的海洋生活习惯、风俗存在着明显的差异性。因此，形成的海洋体育活动也就多姿多彩、各不相同，如北方的“赛艇”与南方的“摇舢板”；然而在相同地域上的自然生态环境和社会人文海洋意识中，沿海地区和海岛民间民俗体育也具有不同的地域性色彩，形成了一定的地域性差异，海洋体育的地域性差异在海洋文化地域性的一个表现。

三、动态性

动态性是海洋体育的内在的、本质的要素，同时，也体现了海洋体育在运动过程中的不可预判性和随机性，这就要求海洋体育运动者要“随波逐流”，在运动表象的意念中要把握住内在的运动稳态，要把握好“海动”“身动”与“形动”“心动”之间的节奏性与和谐性。

四、流动性

流动性是海洋体育的又一基本特征，人类在开展海洋体育时，船是海洋体育的载体，借助于海洋的流动性，将一个地方的文化播布开去，同异域的文化进行融合；异域文化通过船和海洋又传播回来，这就是海洋体育的流动性。这样的流动过程，是不同地区不同文化的相互辐射、交流、吸收、融合的过程，也是海洋

体育文化得以传播、发展、传承、变迁的历史过程。如在沈家门举行的渔港全国触板大赛，就是通过不同地区不同文化相互流动的过程。

五、柔力性

柔力性是海洋体育的一大特征，明显区别于陆地体育运动的发力具有“刚”性，如跑、跳等。因此，参与海洋体育运动，人体需要更好的身体平衡性和协调性，参与海洋体育运动比陆地体育消耗更多的能量，这就是海洋体育运动的魅力所在。

六、劳作性

从一些海洋体育项目的产生上看，可以发现海洋体育的项目与海岛渔民生产劳作方式密切相关，海洋体育活动一些项目就是渔民生产劳作模式、生存依赖方式和日常劳作活动的内容。

七、柔美与粗犷

海洋具有非常鲜明的个性，平静时如处子，风平浪静；狂澜时如猛虎下山，涛声如虎啸，体现了大海的柔美与粗犷。同样，这种柔美与粗犷也体现在海洋体育运动中，如冲浪运动中，在狂澜巨浪下冲浪更是柔美与粗犷相结合的体现。

第四节 海洋体育的分类

一、按海洋体育活动区域和涉海特性分类

根据海洋体育活动区域的范畴和涉海特性，把海洋体育划分为“滨海体育”“近海体育”和“远洋体育”，见表 1-1。

表 1-1 海洋体育分类一览表

分 类	亚 类		项 目
滨海体育	海滩体育	沙滩体育	沙滩排球、沙滩足球、沙滩拔河、沙滩拉船、掏沙蟹、海滩放鸢、抢窗角、海边织网
		滩涂湿地体育	赛泥马、泥滩摔跤、泥钓等
		砾石体育	飞水石
	岛礁岸体育	码头体育	缆绳抛准、滩岩垂钓、攀缘绳索、捡“泥螺”、织网、劈鱼鲞、拎石锁
近海体育	海上体育	海泳、风筝冲浪、海洋航模、骑马打	
	海下体育	攻淡菜、水底功	
	海空体育	海上跳伞、摩托艇牵引伞、海上热气球、海上动力伞、海上滑翔翼	
	船上体育	摇橹、船头套缆、船头拔河、舟山船拳、抛蟹笼、爬桅杆、拔篷（升帆）、手拉起锚、龙舟竞渡	
远洋体育		帆船环球航行、环球游艇赛	

1. 滨海体育

滨海是陆地系统和海洋系统的一个接合部，海陆相互作用而变化的活跃地带，是一个敏感带、过渡带，是地球生态系统的一个基本组成部分，是地球系统科学的重要组成部分。关于滨海区的范围，目前尚无通用的标准，各国对滨海区的范围划分差别很大，定义较多，划分标准较多，如按自然地理标准、经济地理标准、行政区域标准、距离标准等来划分。按照我国给出的定义，滨海体育是指在海岸线、潮间带、岛礁等区域内进行的临海的陆地性体育运动。

2. 近海体育

首先要理解“近海”的概念，对于“近海”概念的理解，目前并无统一、通用的定义和界定，不同的领域、不同的研究学者对近海区域有不同的认识和理解，其空间尺度范围的划分亦是千差万别。“近海”的意思是“靠近陆地的海域”。如杜震洪博士对“近海”概念界定为“近海区域其空间尺度范围设定为海岸线与 30 米等深线之间的海岸带区域”。因此，可以借鉴此概念的定义把近海体育理解为“在海岸线与一定深度（没有具体标准数字）的等深线（等深线是指在海洋或湖泊中，相同深度的各点连接成封闭曲线，按比例缩小后垂直投影到平面上，所形成的曲