



休闲体育活动的 项目设计、策划与管理

XIUXIAN TIYU HUODONG DE
XIANGMU SHEJI CEHUA YU GUANLI

卢锋 柳伟 舒建平 等编著

 四川大学出版社



休闲体育活动的 项目设计、策划与管理

XIUXIAN TIYU HUODONG DE
XIANGMU SHEJI CEHUA YU GUANLI

卢锋 柳伟 舒建平○等编著

 四川大学出版社

责任编辑:曾春宁
责任校对:曾鑫
封面设计:何东琳
责任印制:王炜

图书在版编目(CIP)数据

休闲体育活动的项设计、策划与管理 / 卢锋等编
著. —成都:四川大学出版社, 2017. 4

ISBN 978-7-5690-0561-5

I. ①休… II. ①卢… III. ①休闲体育-教学研究-高等学校 IV. ①G811.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 097015 号

书名 休闲体育活动的项设计、策划与管理

编 著 卢 锋 等
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5690-0561-5
印 刷 郫县犀浦印刷厂
成品尺寸 185 mm×260 mm
印 张 12
字 数 290 千字
版 次 2017 年 8 月第 1 版
印 次 2017 年 8 月第 1 次印刷
定 价 45.00 元



◆ 读者邮购本书,请与本社发行科联系。
电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065

◆ 本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆ 网址:<http://www.scupress.net>

版权所有◆侵权必究

目 录

绪 论	(1)
第一章 休闲体育活动的的项目构建与设立	(8)
第一节 休闲体育活动的基本范畴	(8)
第二节 休闲体育活动的的项目运行模式构建与分析	(13)
第三节 休闲体育活动的的项目设计	(18)
第二章 休闲体育活动项目的创新型设计理念	(27)
第一节 休闲体育活动项目设计的创新性思考	(27)
第二节 类型原则与休闲体育活动项目设计	(31)
第三节 消费社会与休闲体育活动项目设计	(34)
第四节 视觉营销与休闲体育活动项目设计	(38)
第五节 时尚与休闲体育活动项目设计	(43)
第三章 休闲体育的活动项目策划	(48)
第一节 休闲体育的活动项目策划概述	(48)
第二节 休闲体育的活动项目策划理念	(50)
第三节 休闲体育的活动项目策划原理	(52)
第四节 休闲体育的活动项目策划方法	(58)
第五节 休闲体育的活动项目策划程序	(64)
第六节 休闲体育的活动项目内容策划	(68)
第四章 休闲体育活动的的项目管理	(72)
第一节 休闲体育活动项目的现场管理	(72)
第二节 休闲体育活动项目的质量管理	(77)
第三节 休闲体育活动项目的营销管理	(86)
第四节 休闲体育活动项目的风险管理	(94)
第五章 休闲体育活动项目的管理团队	(102)
第一节 团队发展概述	(102)
第二节 建立高效的休闲体育活动项目团队	(109)
第三节 休闲体育活动项目管理团队存在的问题及对策	(117)

第六章 休闲体育活动的�项目评估	(125)
第一节 休闲体育活动的�项目评估概述	(125)
第二节 休闲体育活动的�项目评估主要方法	(129)
第三节 休闲体育活动的�项目时间管理与财务评估	(134)
第四节 休闲体育活动的�项目风险评估与应对	(138)
第五节 休闲体育活动的�项目评估的目标、内容和标准	(146)
第七章 休闲体育活动的�项目沟通与冲突管理	(150)
第一节 休闲体育活动项目沟通的概述	(150)
第二节 休闲体育活动中的项目沟通管理	(153)
第三节 休闲体育活动项目的冲突管理	(158)
第八章 影响休闲体育项目设计与管理的因素	(163)
第一节 自然环境因素的影响	(163)
第二节 社会环境的影响因素	(171)
第三节 安全因素的影响	(177)
参考文献	(183)
后 记	(186)

绪 论

一、休闲与休闲方式

从某个角度来讲，人的一生是由我们称之为时间来定义的。工业革命以后，人类生活出现了一种特别的现象，那就是每天的时间被逐渐规定下来。于是，在现代社会中，我们的时间被划分为3种，即学习工作时间、生理需求时间和自由支配时间。人的一生，从出生到退休的几十年中，尽管这3种时间的多少并不完全相等，但一定是3种时间并存。而退休之后的日子则只有两种时间：生理需求时间和自由支配时间。随着社会的进步和发展，自由支配的时间还在不断地增加。由此看来，在人的一生中总是会有一大段时间由个人来自由支配。因此，怎样使用一生中可以自由支配的时间才能让自己更加健康、快乐的问题，正在成为现代人必须重视的大问题。因为，时间是我们的生命过程的展台，也是我们生命状态的呈现方式。对于现代人来讲，自由时间是个人满足和完善自我需要的主要时间。与个人的生理需求时间一样，在这个时间里做什么、怎么做，将会影响个人的生活质量和生命质量。

休闲是人类的一种具有特殊意义的活动。美国学者杰弗瑞·戈比认为，所谓休闲(leisure)，即是“指一种从文化环境和物质环境的外在压力中解脱出来的、相对自由的生活。”^①按照他的说法，休闲是生活的一种形式，而这种形式似乎对于现代人有一种特殊的意义。我们认为：“生活”不是一个抽象的概念，而是由人的各种各样的日常活动建构的人生过程。因此，严格意义上讲，休闲只是人们生活的一个组成部分，或者说是人们日常生活中不可或缺的基本内容。在现代社会条件下，我们每一个人的生活中都会有休闲这种活动。那么，休闲到底是一种什么样的活动呢？杰弗瑞·戈比在《你生命中的休闲》一书中说，休闲“使个体能够以自己所喜爱的、本能地感到有价值的方式，在内心之爱的驱动下行动，并为信仰提供一个基础。”^②看来，休闲是一种以喜爱之心做喜欢之事的为。

法国社会学家罗歇·苏则是这样来描述休闲的，他说：“任何活动，只要是自由选择，并为个人在进行这一活动过程中能谋取的自由这样一种感受的，都属于休闲范畴。”^③

① [美] 杰弗瑞·戈比：《你生命中的休闲》，云南人民出版社2000年版，第14页。

② [美] 杰弗瑞·戈比：《你生命中的休闲》，云南人民出版社2000年版，第14页。

③ [法] 罗歇·苏：《休闲》，姜依群译，商务印书馆1996年版，第3页。

从这个角度来看，我们可以把休闲定义为：

“在相对自由的环境和条件下，人们以一种随意状态和心境从事某种自己所愿意进行的活动。”^①

无论怎样去定义现代社会的休闲，有一点可以说是具有共识的，那就是自由。其实，在现代社会中，每一个社会公民都是生活在一定的、具有一定约束性的生活环境中。因此，杰弗瑞·戈比的“自由的生活”和罗歇·苏的“自由选择”的表述都强调了在约束中获得“自由”这个理念。不过，这种理念不是对社会约束的反叛，而是强调个人自主意志的体现、个人兴趣爱好的满足以及个人主观能动性的发挥等。因为，在现代社会，个人的自由必须建立在一定的社会规范和原则上，而这些规范和原则对个人意识形成了一定的、可以被感受到的压力，因而在一定程度上制约了人的行为自由度。这就是杰弗瑞·戈比所说的“文化环境和物质环境的外在压力”。但是，杰弗瑞·戈比所说的从这种压力下“解脱”出来的自由不是对社会规范和原则的反叛，而是在符合这些规范和原则的前提下，寻求一种没有阻碍的行为方式。美国休闲教育家托马斯·古德尔甚至认为：“自由是一种能力，一种做自己想做之事的能力。如果一个人无所事事，自由也就失去了意义。”^②由此可以看出，休闲不是什么事都不做、不是无所事事，休闲是行动，是一种自觉自愿的行动，一种做自己想做之事的行动。

从某种意义上讲，无论哪一种压力都是一种感觉，而这种感觉与个人的社会认知有关。如果说休闲就是要从这些压力中解脱出来的话，那么，对于每个人来讲，能否真正实现休闲，可能取决于个人的认知能力、信仰及其人生态度。

事实上，在现代社会中，就自由时间而言，几乎是人人都具有的一种社会权利、一种生活配置，我们的休闲活动往往也是在个人的自由支配时间里进行的。正如托马斯·古德尔所说的那样：“人人都会拥有空闲时间，但并非人人都能够拥有休闲。空闲时间是一种人人拥有并可以实现的理念，而休闲却并非是可以真正达到的人生状态，因为休闲不仅是一种观念，而且更是一种理想。空闲时间只是计算时间的一种方式，而休闲则涉及到存在状态和人类生存的环境。”^③这样看来，我们并不是有了自由时间也就拥有了休闲。更为关键的是，我们需要真正理解和充分认识休闲对现代人的重要意义，并且掌握和运用对于自己的人生有积极作用的、能够引起持续性兴趣的休闲方式。

那么，何为休闲方式呢？简而言之，所谓休闲方式，就是运用于休闲过程中的各种活动形式和方法。应该说，被人们运用于休闲实践中的活动几乎遍及人类生活的全部领域。因为，人们都是在自己的认知能力和生活态度的引导下，以自己的兴趣爱好和活动能力来选择某种事务为自己的休闲方式。每个人都有自己的个性特征，都有自己的认知能力和生活态度，都有自己的生活过程、生活环境，也有自己的生活情趣和爱好。因

① 卢锋：《休闲体育学》，人民体育出版社2005年版，第4页。

② [美]托马斯·古德尔、杰弗瑞·戈比：《人类思想史中的休闲》，成素梅等译，云南人民出版社2000年版，第9页。

③ [美]托马斯·古德尔、杰弗瑞·戈比：《人类思想史中的休闲》，成素梅等译，云南人民出版社2000年版，第1页。

此，人们可能选择的喜爱之事也是千差万别的。

在我们看来，休闲方式的选择与个人的认知能力、信仰及其人生态度有着密切的联系。或者说，个人的认知能力、信仰及人生态度对于个人休闲方式的选择具有决定性作用。既然休闲不是什么都不做，而是去做自己喜爱的事情。那么，把自己喜爱之事作为自己的休闲方式而运用于休闲实践，至少可以获得一种情感上的升华，影响着个人的人生状态。在这样的前提下，休闲方式被赋予了标识性意义——从一定层面上反映出行为者的兴趣爱好、认知能力等个性差异和行为倾向；同时，休闲方式还反映出个人的生活情趣和生活状态。正如美国著名未来学家阿尔温·托夫勒（1985）所说的那样：“随着社会本身已经从以各种生产为主转为有更多的闲暇，而对闲暇时间的不同利用将日渐成为区分人差异的重要基础。”

二、体育运动与休闲活动

休闲活动是现代人生生活方式的重要组成部分，国外有关研究证明，在社会发展到一定水平时，休闲活动就会成为人们日常生活中必不可少的一部分。

发达国家已经走过的路径证明，休闲活动是人类社会十分重要的社会活动，它是人的社会生活必然的构成部分，社会人的个人消费活动大都在休闲时间中进行。因此，调整社会人群的休闲活动内容，不仅有益于民众的身心健康和社会的精神文明建设，也有益于社会经济的发展。

就休闲活动的内容来讲，体育运动占有十分重要的、特殊的地位。体育运动是人类社会具有特殊意义的社会活动。这种活动非常古老，倘若溯源，恐怕得追溯到人类进化之初的生存方式上去。体育运动之所以能够与人类社会一同演化发展到今天，就是因为它不仅能够满足人类作为自然产物的躯体的运动需求，同时还能够满足人类的另一种属性——作为社会人的多种社会需求。时至当今，体育运动已经成为人类社会中形式最丰富、分布最广、参与人数最多的活动。生活在现代社会的每一个人，在他（她）的一生的不同时期中都会和体育运动结下些许缘分，许多人甚至会与体育运动结缘终身。

体育运动又是这样一种活动：它具有民族性，却能够被世界的各个民族广泛接受；它具有文化性，却不会被某种意识形态所制约；它具有多样性，以至于社会各阶层的人都可以从中选择最适合自己的那一种；它只是一种被形式化人体运动，却可以满足人们的各种需求，成为现代社会的一种特别的、多功能的社会工具。例如，从本质上讲，今天的体育运动对于人类并没有什么可以立竿见影的物质效应或者经济效应，但体育产业却成为今天中国“经济转型升级发展的重要力量”。

正因为体育运动的这种多功能特性，才可能成为现代社会不同层次的行为主体的共用工具，才会成为每个人一生中总会接触和参与的活动。

作为一种运动性的休闲方式，体育运动“是人类社会中最能够表现人的双重性的社会活动。从本质上讲，体育活动只是人类自然属性的表达方式，即人的运动需要的外部表现形式。但如同人的其他基本生理需要一样，人的运动需要一方面以人类社会所特有行为方式（体育形式化）来实现；另一方面，作为运动需要的满足形式的体育活动，被赋予了更多的社会内涵，用以表达和反映其他的社会事物。由此可见，体育活动被用作

于休闲方式时,同样可以满足人们来自两种属性的需要”^①。由此可见,人们把体育运动作为一种休闲方式完全出自于人之本性及其人的社会性,本性驱使其参与运动,社会性则促使其在运动活动中达成某些社会目的。

约翰·凯利认为:“人们之所以选择某项活动,是因为他们对其意义与结果有所期望;这些结果和满足感会因为社会地位的不同而不同,尤其在人们生命的不同阶段,随着工作、家庭角色的变化,这些结果与满足感也会发生相应的变化。”^②人们参与某种休闲活动当然也是对活动意义有所期望的,不过,期望值的高低完全取决于个人对活动意义的认知。

有研究者从人们参与活动的直接体验中抽象概括出对活动意义的感知成分大体有以下几个层面:第一,心理上的,即自由感、享受过程、参与性、挑战性;第二,教育性的,即智力挑战、获取知识、开阔眼界;第三,社交性的,即与他人建立良好关系、友好互动;第四,放松性的,即从压力和疲劳中解脱出来;第五,生理性的,即健康、健美、体重控制、运动快感;第六,审美性的,即对优秀作品及自然景色的欣赏和感受。^③这就是说,人们选择某种活动作为自己的休闲活动,其对活动意义的感知大体在这6个层面上。如果我们再回头审视一下体育运动所具有的那种多功能属性便可以发现,在这几个层面上,运动性休闲活动都能够使参与者从中获得活动意义的体验。正是因为运动性身体活动(体育运动)具有这样的功能,在人类发展的不同时期,人们几乎都会将运动性的身体活动作为一种休闲活动的基本方式。

三、体育运动——现代最为积极、健康的休闲活动

我们知道,人们可以选择某种活动作为自己的休闲活动,这也是休闲能够使人的自由性、自由感得以充分地体现和发挥的一个重要维度。同时,我们也知道,休闲方式的选择与个人的认知能力、信仰及其人生态度有着密切的联系。从某种意义上讲,怎样去度过休闲的自由生活,取决于个人的基本能力和素养。

据日本休闲研究中心在20世纪70年代初期对有关休闲活动的研究统计,在所有的休闲活动中,与体育相关的活动占70%左右,充分说明了当社会经济水平发展到一定程度时(20世纪70年代中期,日本人均GDP已经超过4000美元),休闲体育活会成为社会中休闲活动的主流方式。

当今时代,体育产业已成为国际公认的21世纪最具活力并具有高渗透性、交叉性、拉动性的朝阳产业。因此,我国政府也开始对体育消费和体育产业予以高度的重视。但如果要推动体育产业的全面发展,就必须把全体公民的健身休闲的需求和体育消费的需求释放出来。

从过去调查的情况来看,我国居民参与体育活动的意愿并不是很高。因此,把全体公民的健身休闲的需求和体育消费的需求释放出来的工作还是非常困难的。从2001年

① 卢锋:《休闲体育学》,人民体育出版社2005年版,第61页。

② [美]约翰·凯利:《走向自由——休闲社会学新论》,云南人民出版社2000年版,第27页。

③ [美]约翰·凯利:《走向自由——休闲社会学新论》,云南人民出版社2000年版,第37页。

的全国性调查数据来看：将7岁至15岁的在校学生和武装力量作为当然体育人口统计在内，我国的体育人口占可统计的7至70岁总人口的33.9%。但在2001年，我国7岁至15岁的在校学生和武装力量占了全国总人口的24%左右，照此计算，我国16~70岁的体育人口不过区区10%，较之世界发达国家有很大差距，发达国家的这一比率为一般为50%~60%。从参与体育活动的动机来看，体育人口中参与体育活动前3位的动机是：①增强体力，增进健康；②消遣娱乐和精神情绪的修养、改善；③增加社交机会，与朋友、同伴交流。

该调查还发现，影响我国城乡居民参加体育活动的主要主观原因依次为：第一，缺乏兴趣，占30.2%；第二，认为“没有必要”，占6.8%；第三，认为自己“身体较弱，不宜参加体育活动”，占6.4%；第四，学生时代就不喜欢体育活动，占6.0%；第五，认为“体育活动不适合自己的举止行为”，占1.9%；第六，担心他人讥笑，占2.3%。影响人们参加体育活动的主要客观原因依次为：第一，缺少时间，占53.8%；第二，缺少场地设施，占34.9%；第三，精力不足，占29.8%；第四，缺乏经费，占16.8%；第五，“不懂锻炼方法”和“场地远，不方便”，均占12.9%。从这些影响因素中可以看出，不参加体育活动的民众更多的原因就是体育运动不感兴趣，而大多数所谓的客观原因从本质上讲只是不想参加体育活动的托辞。

本次调查还将我国居民喜爱的余暇活动分为15类，前5位的排序为：第一，看电影、电视，占23.8%；第二，阅读书报，占14.1%；第三，会客聊天，占12.9%；第四，棋牌活动，占10.8%；而参加体育活动者，仅占了5%。值得注意的是，当今世界最为流行的电子游戏并不在当年调查设计的活动类型之中。这样的调查结果无疑证明了我国居民对体育运动的需求度仍然处于一种较低的水平。因此，激发我国公民参与体育活动的热情、调动参与健康休闲活动的积极性、提高体育消费的水平，成为我国政府促进体育事业发展的重要内容。

2002年7月，中共中央、国务院下发了《关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》（中发〔2002〕8号文件），这是我国第一次以中共中央和国务院的名义下发的关于体育工作的文件。这份文件不仅对体育在新时期我国经济、社会发展中的地位和作用进行了确定，提出了发展体育事业的指导思想、工作方针及总体要求，同时，还布置安排了今后的体育发展目标和任务。该文件中明确提出建构多元化的体育服务体系，鼓励、支持企事业单位和个人兴办面向大众的体育服务经营实体，积极引导广大群众的体育消费，大力培育体育市场。

2008年北京奥运会以后，我国体育发展开始转型，一个表述体育发展方向的词汇——“休闲体育”开始流行起来，并且逐渐成为当今体育主要形态的表述方式和发展潮流。

2011年2月，国务院印发了《全民健身计划》（2011—2015年），该计划提出的指导思想是：深入贯彻落实科学发展观，坚持体育事业公益性，逐步完善符合国情、比较完整、覆盖城乡、可持续的全民健身公共服务体系，保障公民参加体育健身活动的合法权益，促进全民健身与竞技体育协调发展，扩大竞技体育群众基础，丰富人民群众精神文化生活，形成健康文明的生活方式，提高全民族身体素质、健康水平和生活质量，促进人的全面发展，促进社会和谐和文明进步，努力奠定建设体育强国的坚实基础。在该

计划中首次使用了“体育健身休闲市场”这个概念，把体育健身与休闲融为一体了。

2014年10月，国务院发布了《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》（以下简称《意见》）。《意见》指出：“发展体育事业和产业是提高中华民族身体素质和健康水平的必然要求，有利于满足人民群众多样化的体育需求、保障和改善民生，有利于扩大内需、增加就业、培育新的经济增长点，有利于弘扬民族精神、增强国家凝聚力和文化竞争力。”《意见》还提出“倡导健康生活。树立文明健康生活方式，推进健康关口前移，延长健康寿命，提高生活品质，激发群众参与体育活动热情，推动形成投资健康的消费理念和充满活力的体育消费市场”。在《意见》中，再次使用并多次提及“健身休闲”这个概念，说明决策部门已经明确了体育的现代发展态势，同时也看到了体育运动对于提倡大众文明与健康的生活方式、提高公民的生活品质有着不可忽视和替代的作用。

由国家旅游局综合协调司委托中国社会科学院财经战略研究院进行的科研项目结题后以《2012年中国休闲发展报告》发表。该报告从消遣旅游类休闲消费、文化娱乐类休闲消费、体育健身类休闲消费、休闲餐饮类消费等方面，结合其他领域的休闲消费，进行了统计、估算。在消遣旅游类休闲消费上，2011年我国居民国内旅游休闲的总人数约为22.53亿人次，国内旅游休闲的总花费约为16200.54亿元人民币。在文化娱乐类休闲消费上，2010年我国城乡居民家庭文化娱乐类休闲消费支出为3485亿元，2011年我国城乡居民家庭文化娱乐类的休闲消费支出为4081亿元。在体育健身类休闲消费上，2010年城乡居民全年休闲体育消费总额约为2543亿元，2011年城乡居民全年休闲体育消费总额约为2874亿元。在休闲餐饮消费上，2011年我国休闲餐饮消费大致为4127亿元。在沐浴保健类休闲消费上，2011年全国沐浴企业收入达到1285亿元。该报告认为，2011年，我国居民休闲消费中最核心部分的规模大致在28568亿元，相当于社会消费品零售总额的15.53%，相当于GDP的6.05%。^①从这个研究报告中我们可以看出，体育健身类休闲已经成为我国社会休闲的重要方式。

当今中国，社会经济快速发展，至2014年，我国的经济总量已经位居世界第二。李克强总理在第十二届全国人民代表大会第三次会议上的政府工作报告中明确指出：2014年我国的社会消费对经济增长的贡献率上升3个百分点，达到51.2%，服务业增加值比重由46.9%提高到48.2%。人民生活有新的改善，全国居民人均可支配收入实际增长8%，快于经济增长。出境旅游超过1亿人次。李克强总理在对2015年的总体部署中，提出了“在2015年加快培育消费增长点。鼓励大众消费，控制‘三公’消费。促进养老家政健康消费，壮大信息消费，提升旅游休闲消费，推动绿色消费，稳定住房消费，扩大教育文化体育消费”。显然，在这些促进社会消费发展的目标中，休闲消费、体育消费都被作为消费增长点提出来。

20世纪末，法国休闲学家罗歇·苏根据法国的发展趋势认为，到2000年后，几乎全体法国人都具有一种城市生活方式。他认为，城市强加于人的生活方式会使大多数居民感觉紧张、拥挤、繁杂和精神疲劳。城市生活提供了许多种休闲方式，但却限制了运动性休闲活动的可能性，“身体娱乐，包括最简单的散步，在大城市里都成了难事”。在

^① 刘德谦、唐兵、宋瑞：《休闲绿皮书：2012年中国休闲发展报告》，社会科学文献出版社2012年版。

这样的生活状态下，城市中将出现一种补偿性娱乐的追求，“周末大逃亡，是忍受了整整一周压迫的心理和生理要求解放的信号”。因此，“短期旅游形式会大幅度上升；户外娱乐要求不断地增长；自然环境中娱乐区域的使用大大提高；户外的体育娱乐活动将有所变化，徒步远足或其他形式的出游比过去会有更大的飞跃；大多数体育联合会、体育协会中，有参赛资格的新成员的汇聚，证明体育运动将在稳定的基础上得以进一步发展。”^①今天，罗歇·苏对法国休闲发展趋势的预判不仅在法国和其他发达国家中得以实现，在我国，“周末大逃亡”已经成为各个城市中的普遍现象，走向大自然、走向山河湖海的人越来越多，一些新型的户外运动吸引了越来越多的人参与。同时，一些体育比赛活动也成为大众积极参与的体育活动形式。近年来，全国各地举办的马拉松赛，成为大众积极参加的休闲体育活动。在各地举办的马拉松的比赛中，参与者动辄就有万人之多。各地的马拉松比赛几乎成为当地最为壮观的大型活动。可见，在现代社会的今天，体育运动作为一种最为积极、健康的休闲方式，已经被现代人广泛认同，成为人类社会共同接受的社会活动。

四、现代休闲体育活动——一种需要实时开发和创新的活動

休闲体育活动是现代社会大众在自己的余暇时间自愿选择和参与的各种类型的、以身体运动为主要方式的社会活动。满足各自特殊的兴趣爱好和需要是人们把体育活动作为休闲方式并且积极参与的重要动因。

随着小康社会建设的加快进行，我国社会物质文明和精神文明的建设也进入了一个全新阶段，人们的社会需求出现了一些新的趋势。就人们对体育健身休闲的需求而言，现阶段人们对体育活动的参与情况，与过去相比发生了很大的变化，过去那种以奥运会比赛项目的活动为主要活动方式的状况已经大幅度减退，人们似乎更愿意参加那些能够表现自我、发挥自我和满足自我的身体运动方式。很显然，那种规则严密、约束性太强的活动方式并不是现代社会人们自主选择的休闲运动的主要方式。因此，各种各样的新兴体育活动逐渐取代了那些奥运项目，成为大众参与体育活动的主要内容。

2016年10月，中共中央、国务院印发了《“健康中国2030”规划纲要》，明确提出：“发展群众健身休闲活动，丰富和完善全民健身体系。大力发展群众喜闻乐见的运动项目，鼓励开发适合不同人群、不同地域特点的特色运动项目。……鼓励发展多种形式的体育健身俱乐部，丰富业余体育赛事，积极培育冰雪、山地、水上、汽摩、航空、极限、马术等具有消费引领特征的时尚休闲运动项目，打造具有区域特色的健身休闲示范区、健身休闲产业带。”

在这里，开发特色运动项目的基本涵义就是要求对体育运动的项目体系进行改造和创新，以适应现代社会发展过程中人们不断变化的健身休闲需求。社会发展是一种全方位的发展，各行各业、各个领域都必须跟进发展主流，体育运动也应如此。今天，休闲体育已经开始引导整个体育运动发展的潮流。因此，休闲体育活动项目的创新一定会在今后乃至很长一段时期中成为我国体育健身休闲发展的一项重要任务。

^① [法] 罗歇·苏：《休闲》，姜依群译，商务印书馆1996年版，第39、40、109页。

第一章 休闲体育活动的的项目构建与设立

休闲体育活动项目是人们参与体育活动的主要形式，通过活动项目中设置的运动方式（或者叫运动项目），人们实现了对体育运动的参与。在这里，我们使用的项目一词是指在一定的约束条件下（主要是限定时间、限定资源），具有明确目标的一次性任务。也就是说，项目是一系列具有特定目标，有明确开始或终止日期，资金有限，消耗资源的活动或任务。从这个意义上讲，休闲体育活动项目实际上就是指在一定条件下，设置和组织的体育活动，活动的内容是由各种运动项目构成的。在一个休闲体育活动项目中，可能只有一个运动项目，也可能包含有多个运动项目。因此，所谓休闲体育活动项目，是一种具有特定目的、特定目标并且需要耗费一定资源的活动或者任务。那么，要设置和组织这样的活动，预先的设计、策划，以及对活动过程进行必要的管理是形成到完成这种任务的必要程序。

第一节 休闲体育活动的基本范畴

随着我国全面建设小康社会目标的达成，人们对生活质量将会有更高的要求，而身心健康的愿望将成为人们普遍的需要。在这样的前提下，体育运动作为一种健康积极的社会活动必将成为广大民众自愿选择的一种休闲方式。

一、休闲体育活动的基本含义

体育运动是一种多功能的社会活动，可以满足人们的多种需求，因此，体育运动才会成为现代社会人们参与度最高的活动。在当今社会条件下，体育运动通常存在3种形态：一种是以体育运动为其职业，叫做职业体育；另一种是将体育运动作为人才培养内容，包括军警体育和学校体育；第三种则是广大民众出于各种目的、自愿选择并参与的体育运动，叫做大众体育或者休闲体育。本书主要对体育运动的第三种形态进行讨论，即休闲语境下的体育活动。我们把第三种体育形态称之为休闲体育活动。

按今天普遍认同的说法，休闲体育是指人们在空闲时间里、自愿选择并参与体育活动的社会现象。换句话说，在这种情况下，体育运动是人们自愿选择并参与的休闲活动。因此，我们可以说作为休闲方式的体育活动就是休闲体育活动。

从本质上讲，在现存的体育形态中，除了前面两种形态所包含的体育现象外，其他任何在当今社会所出现的体育现象都可以称之为休闲体育。其实，在我国的体育概念体系中，对体育的这种形态进行描述的词汇有许多，如休闲体育、社会体育、大众体育、

群众体育、社区体育、娱乐体育以及少数民族体育等，这些词汇都是描述社会公众利用空闲时间，自愿参与体育活动这样的体育现象。但在这些词汇里，多数词汇的内涵中，都对体育活动参与者的主体身份或者范围进行了划定，如社会体育确定其活动主体为企业事业单位职工、城镇居民和农村居民。群众体育和大众体育从词义上看似乎所涉及的活动主体范围较广，但哪些人属于群众或者大众似乎需要进行解释和界定，因为“群众”一词在我国是一个政治学词汇，意指非干部或非共产党员的人群。而目前有人认为，群众体育和大众体育如今已经被社会体育所替代，或者说其内涵基本与社会体育一致。这样看来，群众体育或者大众体育所确定的活动主体也就是企事业单位职工、城镇居民和农村居民等。社区体育所涉及的活动主体更加具有局限性，因为社区这个概念是指“聚居在一定地域范围内的人们所组成的社会生活共同体”，本身具有局限性；少数民族体育则从名称上就显现出了它的参与主体所具有的属性，即其主体为相对于汉民族的其他民族。这样一来，我们就很难用这样的词汇来作为这类体育形态的代表性词汇，因为，在这样的词汇中，没有哪一个词汇所表述的体育活动主体可以代表全体公民。

对具有主体含义的体育词汇进行定义时通常会出现一个共同的现象，那就是将活动的目的纳入定义的内容之中，比如，“社会体育”一词通常是这样定义的：企、事业单位职工，以及城镇居民与农民，为达到健身、健心、健美、娱乐、医疗等目的而进行的内容丰富、形式多样的身体锻炼活动。从这个定义中，我们看到这样两种现象，一是要对活动主体进行划定，一是要对活动目的进行描述。这样做的结果，就将一些参与活动的人群排除在外了。

看来，只有那种既属于公民自愿参与体育活动，又不明确指定参与主体的体育概念才更加符合、代表这类现象的全部特质和全部内涵，休闲体育便是这样一个概念。由此，我们可以认定，休闲体育这个概念是一切非专业、非职业体育活动的代表性概念，所有非专业、非职业的体育活动都可以纳入休闲体育活动的范畴。它包括了很多种形式，如健身塑身、比赛娱乐、探寻刺激、消遣交际等。

休闲体育活动有3种社会状态，一种是自发的，个人或者一个熟人团体独自约定进行的体育活动。这种类型的活动内容通常是不需要什么开销的；同时，这也是一种圈子内产生的活动，通常不与圈子外交流。

另一种就是由政府、社会组织或者个人策划举办的、有一定规模的、公众可以自愿参与的体育活动。这种类型的活动以两种形式出现，一种是经常性进行的，如广场舞、广场健身操等；另一种以比赛的形式出现，只是对参赛者没有太多的要求，追逐的目标也不是比赛成绩，如全国各地举办的马拉松赛就是这类形式的典型形态。

第三种是由一定的社会组织或者个人投资建造的、以体育设施和场地为主体的休闲度假健身服务中心或者俱乐部，这种中心或俱乐部通常提供给大众的是有偿服务，公众在付出一定费用后就可以参加相应的体育活动并可以得到一定的服务。这种中心或俱乐部的规模有大有小，能够为大众提供的活动项目有多有少。

上述三种休闲体育活动的基本状态实际上就是现代休闲体育活动的3种基本组织形式。在这三种组织形式的基础上，完成了所有休闲体育活动的各种内容。

二、休闲体育活动的�基本结构

体育运动是人类社会的一种特殊形式的活动，这种活动不仅体现人类身体的基本运动能力，如人的跑、跳、投掷能力，还表现人体运动的技术技巧，同时还要表现人与物的控制关系及其人与人的对抗关系。因此，体育运动通常包含了这样几个组成部分：一是参与运动的主体；二是运动的环境；三是运动的方式；四是运动的契约；五是运动的物质基础。

运动的主体是指运动活动的参与者。参与者是体育运动的主体，体育运动的产生就是人对自身的身体运动进行社会化改造的结果。因此，体育运动本质上就是人主动地促使自己的身体参与运动，没有运动的人也就没有体育运动。

体育运动总是发生在一定的空间里，这种空间可以称之为运动的环境。运动的环境有3类：人造环境、人造自然环境和自然环境。体育运动总是发生在这3类环境中。绝大部分的球类项目都是人为设计的，通常也在人造环境中进行的；而大部分户外运动项目则是在人造自然环境和自然环境中进行的。

运动的方式是指人在参与体育运动时所采用的动作方式，除了跑、跳、投掷这些人的基本活动方式外，还有人控制器具情况下完成的动作方式，另外还有人人在身体对抗下完成动作的方式，以及对抗自然物和利用自然法则的动作方式，等等。

运动的契约是指对活动规范的约定、制定。这里包括了两种契约形式，一种是对人的行为规范和活动方式的预约，表现形式如运动项目的规则和各种项目的基本活动方式方法等；另一种是人与自然的契约，当然，这种契约是人根据自然法则对活动参与者提出的基本要求和注意事项等。

运动的物质基础是指参与体育运动所需要的一些基本的物质条件。它包括运动器材和运动设备以及运动者的基本装备。体育运动是人类根据自身的条件设计造就出来的一种社会活动方式，基本功能就是促使人进行身体运动。因此，运动的物质基础也是在运动项目的设计中形成的，如球类项目。如今，球类项目已经是一个庞大的家族，但我们可以看到，每一个项目所用的球却是完全不一样的；同时，对于不同的球又设计了相应的活动方式，一切活动都是围绕球来进行的。所以，运动的物质基础往往会决定运动的方式。

休闲体育活动是体育运动这个大系统的子系统之一，是体育运动中最能够显示出运动主体自由度的一部分。因此，从本质上讲，休闲体育活动的结构与体育运动这个母系统的结构是一致的，同样也是由运动的主体、运动的环境、运动的方式、运动的契约和运动的物质基础这5个部分构成，只是从体育运动参与者的角度来看，休闲体育活动的参与者的自由度更大。

这是因为：首先，人们是在众多的活动方式中选择了体育运动作为其休闲方式。其次，人们可以根据自己的能力及其兴趣爱好来决定选择参加哪一种运动；同时，还可以根据自己的状况，选择是否将活动进行到底还是半途退出。另外，休闲体育活动参与者的自由度还表现在人们对运动契约修订的自由性，在共同参与某种休闲体育活动时，活动参与者可以临时根据共同的要求，改变活动的方式方法及其相应的规则，一旦形成共

识,活动就可以进行了。

三、休闲体育活动的主要类型

从广义的分类学(systematic)的角度来看,我们可以把休闲体育活动视为一个系统,这样一来,我们便按照系统的理念,对休闲体育活动这样一个系统进行分类。根据系统分类的基本方式,我们可以从系统的结构要素角度进行分类,亦可从系统功能的角度进行分类。在这里,我们从系统要素的角度对休闲体育活动进行分类。

根据前面的要素分析,我们知道休闲体育活动系统是由五大要素建构而成,从理论上讲,每一种要素都可以作为一个分类角度,但是否需要从每一种要素的角度进行分类,完全决定于我们进行分类的目的和我们对某种要素在系统中的位置的认识。就休闲体育活动而言,我们进行分类的目的实际上是对活动的内容进行区分。因此,从运动主体的要素维度进行分类显然不符合分类的目的。与活动内容联系的要素主要有运动环境要素和运动方式要素,这两个要素决定了活动在什么地方进行、是什么样的活动。所以,我们在下面的活动类型划分中,是以这两个要素作为分类的维度。

(一) 以运动环境为划分类型的依据

如前所述,体育运动总是会在一定的空间环境中进行,而体育运动的环境大体可以分为3类,即人造环境、人造自然环境、自然环境。总体而言,体育运动项目可以根据其活动的环境性质划分为下面3类。

1. 人造环境类

所谓人造环境,是指人们为体育运动项目专门设计和制造的活动空间。由于许多体育运动项目都是人们为自身的身体运动所专门设计的活动方式,在设计活动方式的同时,必然要考虑选择或者制造这种活动方式适宜的、与之相匹配的活动环境。因此,这种设计出来的体育项目,大多是在人造环境中进行的,如现代夏季奥林匹克运动会的绝大多数项目都是在人造环境中进行的。

2. 人造自然环境类

所谓人造自然环境,是指人们按照体育项目活动的需要对自然环境进行仿制和改造的运动环境。在这类环境中进行的体育运动项目通常都与自然物质有关,如水、雪、冰、沙等,冬季奥运会的大多数雪类项目都是在这一类环境中进行的。另外,夏季奥运会里的一些水上项目,如赛艇、皮划艇等以及高尔夫球这样的项目也是在人造自然环境中进行的。

3. 自然环境类

在当代的技术条件下,许多体育运动项目完全可以在自然环境中进行。特别是在当今世界性的城市化发展趋势下,居住在城市里面的人纷纷把自己的活动环境转向自然环境之中。于是,大量新兴野外活动项目蓬勃发展起来。这些项目的共同特点就是直接与大自然接触,在完全自然的环境中进行各种身体运动。在自然环境中进行的体育活动还可以根据活动环境的特点分为滨海类、沙原类、山水类以及空域类等。

(二) 以运动方式进行分类

以人们参加体育活动时需要使用并完成的身体运动方式进行分类,大体可以分为以

下几种类型：动力机器驾驭类（汽车、摩托车、船、艇、飞机）、自然力利用类（冲浪、风帆类、速降、冰雪类、无动力跳伞类）、器械控制类（球类项目）、自身运动力发挥类（跑、跳、投、掷、游、攀、爬、划、骑、翻腾）、身体抗衡类（各种身体直接对抗项目）。不同类型的活动不仅在运动方式上有所差异，对活动参与者的身体能力和运动技术能力的要求也有不同。

1. 动力机器驾驭类

在机器时代，这类运动项目被发掘了很多。从天空到海洋，从平原到山区，甚至一些人迹罕至的地域（如沙漠、戈壁滩等）都能够看到人驾驶着某种机器在驰骋。这类项目需要人熟练地操控机器进行运动，因此，通常也需要操控者对机器的性能、结构、状态、操控方式等有较为全面的认识。这类运动项目典型的有汽车和摩托车（场地赛、拉力赛）、摩托艇、动力伞、游艇等。

2. 自然力利用类

该类运动项目主要是利用自然环境中的坡度、气流、水流等形成的能量使人体能在一定空间中进行运动，如通过从上往下这种位能转换为势能来获得运动的动能，就能开展这类项目。而借用自然力来获得动能也就是这类项目最为特殊之处。于是，地形地势、气流水流等都是人们用来获得动能的自然条件。滑雪、漂流、帆船、帆板、冲浪、滑翔、跳伞等就是这类项目的代表。

3. 器械控制类

该类运动项目的主要运动方式就是人们利用自己身体的某些部位对特制的器械进行控制，各种球类运动项目基本上属于这个范畴。对器械的有效控制是球类项目的关键技术和基本运动方式，当然，用什么方式控制器械则取决于人们的运动契约。比如足球，契约约定参加者可以用除手部之外的身体其他任何部位去触控球。

4. 自身运动力发挥类

这类运动项目主要体现人类自身身体所具有的运动能力，往往以人的各种基本活动方式为主要运动方式，如跑、跳、投掷等。由于这类运动项目大多与人的运动本能以及运动基本技能有关，同时，还没有十分精细的运动技术要求。因此，绝大多数人都可以加入到由这些项目建构起来的活动中去，如田径类、武术类、舞蹈类以及划游类、登攀类等。时下流行的“铁人三项”（游泳、骑自行车、跑步）便是这类项目的代表。

5. 身体抗衡类

该类项目通常是人与人之间进行直接身体对抗的活动，典型项目如摔跤类、击打类等。这类活动通常是两两进行，分持器械对抗和徒手对抗。一般来讲，能力、技术弱一点的人就会在对抗中居于下风。拳击、散打、摔跤、柔道、跆拳道、自由搏击、击剑以及推杆、拔河等都属于这类项目。

对体育活动进行分类，有利于我们了解各种运动项目所具有的基本特征和相互关系，其根本目的在于更加合理地利用这些运动项目进行休闲体育活动项目的设计。