

21世纪高职高专教育规划教材

体育与健康

公共体育课教程

主编：苏欣



中央民族大学出版社

21 世纪高职高专教育规划教材

体 育 与 健 康

公共体育课教程

主 编：苏 欣

副主编：赵瑞晔 金海伟

编 委：（以姓氏笔画为序）

方淑琳 苏 欣 季勋龙 金 玮

金海伟 赵瑞晔 徐晓斌 高 瑜

莫智千 黄中华 谢剑峰 甄银龙

蔡艳子

中央民族大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康/苏欣主编. —北京: 中央民族大学出版社, 2010. 3

ISBN 978-7-81108-825-0

I. ①体… II. ①苏… III. ①体育—高等学校—教材
②体育健康—高等学校—教材 IV. ①G807.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第046818号

体育与健康

作 者 苏 欣

责任编辑 红 梅

封面设计 东方图文

出 版 者 中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街27号 邮编: 100081

电话: 68472815(发行部) 传真: 68932751(发行部)

68932218(总编室) 68932447(办公室)

发 行 者 全国各地新华书店

印 刷 厂 三河市鑫利来印装有限公司

开 本 787×1092(毫米) 1/16 印张: 17

字 数 350千字

版 次 2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-81108-825-0

定 价 28.00元

版权所有 翻印必究

前 言

根据《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（教体艺〔2002〕13号）提出的体育教材“一纲多本”指导思想，遵循《以就业为导向，深化高等职业教育改革的若干意见》（教高〔2004〕1号）提出的以应用为特征来构建课程和教育内容体系，基础理论教学以应用为目的，知识以够用为度，加强课程教学的应用性、针对性和实用性的教材编写原则，按照《关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》（教高〔2006〕16号）指出的高等职业院校需建立突出职业能力培养的课程标准，融“教、学、做”为一体，强化学生能力培养的课程教学要求，在各级领导的支持与关心下，我们组织编写了这本高职高专教材。

本教材无论在教材体系、教材内容选择等方面均具有十分鲜明的针对性、实用性和新颖性。具体表现在以下几个方面。

1. 突出针对性和实用性

根据高等职业院校应用性、职业性类型特征，教材选用了目前高职高专学生较为广泛开展的运动项目的运动技术以及职业病的预防、职业体能锻炼、职业拓展训练等内容，突出针对性和实用性。

2. 以“健康第一”为指导思想

本教材编写内容紧紧围绕体育课程“健康第一”的指导思想，以运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个领域为主要内容，突出身体健康、心理健康和社会适应能力的目标。

3. 以课程项目教学为主导

本教材以培养学生掌握基本的体育知识、项目技术和体能训练能力，优化职业非智力因素为项目任务来构建教材体系，体现了目前高职高专院校课程改革以项目课程教学法为主导模式的课程改革理念。

4. 以培养体育能力，开展素质养成教育为主线

本教材始终贯穿了培养学生体育能力、强化素质养成教育这一主线，便于学生学以致用，融“教、学、做”于一体，既便于开展教学又便于学生自学。

5. 以图文结合的形式

教材采用图文结合的形式，体现了教材的活泼性和直观性。

本教材共三篇，分为二十一章。由浙江金融职业学院翁惠根教授担任顾问，苏欣担任主编，赵瑞晔、金海伟担任副主编，方淑琳、季勳龙、金玮、莫智千、徐晓斌、谢剑峰、甄银

龙、蔡艳子、高瑜和黄中华参加了本教材的编写工作，由苏欣和赵瑞晔进行统稿和整理，苏欣和金海伟进行了各篇章的整体修改，最后由苏欣和翁惠根审读。在本教材的出版过程中得到了浙江育英职业技术学院党政领导、教务处和中央民族大学的大力支持和帮助，同时，在教材编写过程中参阅了大量的文献资料，并在参考文献中列出，在此一并致以最真诚的谢意。

《体育与健康》编写组

目 录

第一编 体育基础理论

第一章 体育概述	3
第一节 体育运动的概念与功能	3
第二节 高职高专学校体育的目标任务	5
第二章 科学体育锻炼方法与体育保健	7
第一节 体育锻炼对高职学生身心健康的影响	7
第二节 高职学生体育锻炼的内容及方法选择	8
第三节 体育锻炼效果的检查与评定	12
第四节 体育锻炼的卫生要求	13
第五节 培养健康的生活习惯	14
第六节 营养与体育锻炼	16
第七节 常见慢性病的体育疗法	18
第三章 体育锻炼与健康	20
第一节 体育锻炼与生理健康	20
第二节 体育锻炼与心理健康	22
第三节 体育锻炼与社会健康	24
第四章 运动损伤的防治和应急处理	26
第一节 常见运动损伤的预防	26
第二节 常见运动损伤的原因及应急处理	27
第三节 常见运动性疾病的防治	29
第五章 基层体育竞赛的组织、编排规则	31
第一节 体育竞赛的组织	31
第二节 田径竞赛的编排规则	33
第三节 球类竞赛的编排规则	34

第二编 体育基本技能

第六章 田 径	39
第一节 认知田径运动	39
第二节 奔跑	40
第三节 跳跃	43
第四节 投掷	46
第五节 田径运动规则简介	47
第七章 篮 球	51
第一节 认知篮球运动	51
第二节 篮球运动基本技术解析	51
第三节 篮球运动基本战术解析	59
第四节 篮球运动基本规则简介	64
第八章 足 球	67
第一节 认知足球运动	67
第二节 足球运动基本技术解析	67
第三节 足球运动基本战术解析	73
第四节 足球运动基本规则简介	76
第九章 排 球	79
第一节 认知排球运动	79
第二节 排球运动基本技术解析	80
第三节 排球运动基本战术解析	84
第四节 排球运动基本规则简介	85
第十章 乒乓球	87
第一节 认知乒乓球运动	87
第二节 乒乓球运动基本技术解析	88
第三节 乒乓球运动基本战术解析	94
第四节 乒乓球运动基本规则简介	96
第十一章 羽毛球	97
第一节 认知羽毛球运动	97
第二节 羽毛球运动基本技术解析	98
第三节 羽毛球运动基本战术解析	112
第四节 羽毛球运动基本规则简介	113

第十二章 网 球	116
第一节 认知网球运动	116
第二节 网球运动基本技术解析	117
第三节 网球运动基本战术解析	120
第四节 网球运动基本规则简介	122
第十三章 跆拳道	125
第一节 认知跆拳道运动	125
第二节 跆拳道基本动作解析	127
第三节 跆拳道基本战术解释	135
第四节 跆拳道基本规则简介	136
第十四章 健美操	140
第一节 认知健美操运动	140
第二节 健美操基本动作解析	141
第三节 健美操基本规则简介	156
第十五章 瑜 伽	158
第一节 认知瑜伽运动	158
第二节 瑜伽基本动作解析	159
第三节 瑜伽运动与呼吸	164
第十六章 武 术	167
第一节 认知武术运动	167
第二节 初级长拳第三路	169
第三节 简化太极拳	176
第十七章 游泳运动	191
第一节 认知游泳运动	191
第二节 游泳运动基本动作解析	192
第三节 游泳安全与救护	201

第三编 职业实用体育

第十八章 职业体能锻炼	207
第一节 职业体能的目标与任务	207
第二节 职业体能课程实践	209
第三节 不同岗位群的体能锻炼	215
第十九章 职业拓展训练	218

第一节	拓展训练的目标与任务	218
第二节	职业拓展课程实践	219
第三节	不同岗位群的拓展训练	225
第二十章	体育休闲	230
第一节	认知体育休闲	230
第二节	现代时尚休闲体育	231
第三节	中国传统休闲体育	234
第二十一章	安全教育	237
第一节	安全教育的目标与任务	237
第二节	安全教育课程实践	239
第三节	日常生活中安全防范常见实例	247
附录一	国家学生体质健康标准(大学)	250
附录二	大学生课余体育竞赛简易记录表	257
参考文献		264

第一编

体育基础理论

本编概述：本编为体育基础知识，由五章组成，通过对体育概念、科学体育锻炼、体育与健康、运动损伤防治、体育竞赛组织的详细阐述和讲解，使大家认识体育，了解体育与健康的关系，掌握科学锻炼方法、运动安全、常见职业病的防治等知识，为体育实践做好充足的理论知识准备。

能力目标：基本认识高职高专体育的目标及任务；掌握高职高专学生体育锻炼的内容及方法，了解常见职业病的体育疗法；掌握运动损伤的防治与应急处理；掌握3~5项体育竞赛的组织编排。

第一卷

新學制國文

本書係根據教育部頒布之新學制國文標準而編，其內容之豐富，程度之適中，均經教育部審定，現已正式出版，各校應即採用。本書之編纂，係由教育部聘請之專家，根據最新之教學法，精心編纂而成，其內容之豐富，程度之適中，均經教育部審定，現已正式出版，各校應即採用。本書之編纂，係由教育部聘請之專家，根據最新之教學法，精心編纂而成，其內容之豐富，程度之適中，均經教育部審定，現已正式出版，各校應即採用。

第一章 体育概述

【学习目标和要求】 了解目前我国大学生体育的发展状况。明确和掌握体育运动的概念与目标任务。认识体育运动所具有的各项功能。

第一节 体育运动的观念与功能

体育运动(广义体育)是以身体练习为基本手段,以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会文化的一部分,其发展受一定社会的政治和经济制约,也为一定的政治和经济服务。

一、体育的分类

根据体育的目的、对象和社会施与的影响不同,广义体育又包括学校体育、竞技体育和大众体育三个方面。

1. 学校体育

学校体育又称狭义体育,是指在各级各类学校中展开的、通过身体活动增强学生体质,并传授身体锻炼的知识、技术和技能,培养其道德和意志品质的有目的、有计划的教育过程。它是教育的组成部分,是培养人全面发展的一个重要方面。

学校体育的目的是完善人类的自身发展,使学生具有良好体质,并能掌握体育锻炼的相关知识、技能,使其终身受用。学校体育的主要形式是体育教学和校内体育活动,没有竞技运动的功利性,也没有大众体育的随意性,而是具有很强的规范性。

2. 竞技体育

竞技体育是指为了最大限度地发挥和提高人体在体格、体能、心理和运动能力方面的潜力,为取得优异竞赛成绩而进行的科学、系统的训练和竞赛活动。它有以下特征:

- (1) 有激烈的对抗性和极高的观赏性,运动员最大限度地发挥潜能以战胜对手。
- (2) 竞技比赛具有国际性,比赛规则国际通用,结果也被社会承认。
- (3) 参加竞赛的运动员,代表的是一个国家或一个团体,加强了活动的严肃性。
- (4) 竞技活动是讲究功利的,不像休闲运动那样,仅仅是为了个人的消遣和娱乐。

3. 大众体育

大众体育是指为达到强身健体、医疗保健和休闲娱乐等目的而进行的内容广泛、形式多样的体育活动。大众体育又称生活体育,与人们的日常生活紧密相连,如娱乐体育、休闲体育、保健体育、养生体育、健身运动等。它有以下特征:

- (1) 健身性,这是大众百姓参加体育活动的主要目的。
- (2) 娱乐性,体育运动的功能之一便是参加该活动所能体验到的身心的快感。

- (3) 自主选择性, 参加者根据自己的需要和实际情况, 选择活动的时间、地点和内容。
- (4) 生活性, 大众体育已经成为人们日常生活的一项内容, 并日常化和生活化。
- (5) 余暇性, 从时间上来讲, 大众体育是善度余暇的手段, 是丰富业余生活的手段。

学校体育、竞技体育和大众体育, 三者既有一定的区别, 又有一定的联系。它们都是以身体练习为基本手段, 身体直接参与活动, 它们都要求全面地发展身体, 提高有机体机能能力。在三者的实践过程中, 都有教育和教学的因素, 都要学习一定的体育知识, 掌握一定的体育技术技能。不同的是, 学校体育的侧重点是教育, 竞技体育的侧重点是训练和比赛, 大众体育的主要目的是休闲娱乐、强身健体。

二、体育的功能

随着社会的不断进步和发展, 人类需要的层次不断提高, 体育自身的特征及其与各种社会现象之间相互作用的规律被不断揭示, 人们对体育功能的认识更为深刻。体育主要有五大功能:

1. 健身功能

体育是以身体运动为基本表现形式, 它要求人体直接参与活动, 这也是体育最基本的特点之一, 它决定了体育的强身健体功能。体育的健身功能主要表现在以下几个方面:

(1) 可以改善大脑供血、供氧情况, 可以促使大脑皮层兴奋性增加。神经系统的均衡性和灵活性加强, 对外反应更加迅速、准确, 大脑分析综合能力加强, 整个中枢神经系统的工作能力得到改善和提高。

(2) 可以改善肌肉的血液供应状况, 增加肌肉内的营养物质, 促使肌肉有更多的能量储备, 以适应运动和劳动的需要, 促进生长发展, 提高运动能力。

(3) 可以使人体内能量消耗增加, 代谢产物增多, 新陈代谢旺盛, 血液循环加速, 从而使内脏器官各系统的构造和机能都得到改善。

(4) 可以使人心情舒畅, 精神愉快, 调节人的某些不健康情绪和心理; 使人朝气蓬勃, 充满活力。

(5) 可以增加人体的免疫力和对疾病的抵抗力, 提高人体对外界环境的适应能力。

(6) 可以防病、治病, 推迟衰老, 延年益寿。

2. 教育功能

体育的教育功能是体育最基本的派生功能, 突出表现在它已被广泛地纳入各国的教育体系之中。体育作为一种特殊的社会现象, 不仅本身是学校教育中不可缺少的重要组成部分, 而且对整个社会所产生的影响也是非常深刻的。

就学校教育体系而言, 学校体育是学校教育不可缺少的重要组成部分, 是学校培养全面发展人才的重要内容和手段。现代教育观认为在学校教育过程中, 应完成教育、教学和发展三方面的任务, 而体育本身的动态特征决定了它在这方面更具有广阔的作用空间。

就社会教育体系而言, 由于体育具有群众性、活动性、技艺性、竞争性、国际性和礼仪性等特点, 它在激发人们的爱国热情、振奋民族精神以及培养人们的社会公德等优良品德方面具有不可低估的社会教育作用。

3. 娱乐功能

随着社会的不断进步和发展, 社会余暇时间不断增多。人们在紧张的劳动之余, 要求有高度的精神文明生活。由于体育运动所显示的高难性、惊险性、造型的艺术性、配合的默契性和易于接受的朴素性, 不仅给人以健、力、美的享受, 而且越来越多地吸引人们自觉地投身于其中, 成为人们余暇生活的一个重要组成部分, 丰富了社会文化生活, 满足了人们的精神需要。

4. 政治功能

尽管在国际舆论中经常宣传体育超脱政治的观点,但从奥运会历史的发展和近代体育比赛中发生的许多事实都无可争辩地表明体育和政治有密切的联系。例如,1936年由于国际奥委会错误地决定第十一届奥运会在德国柏林举行,结果为法西斯分子提供了一次难得的反动政治宣传机会。在该届奥运会上,臭名昭著的法西斯头子希特勒拒绝为获得4枚金牌的著名黑人运动员欧文斯颁奖。出于政治原因,不少国家都曾抵制参加奥运会。例如,1980年美国以苏联入侵阿富汗为由对莫斯科奥运会进行抵制,4年后就遭到苏联对洛杉矶奥运会的报复。

体育在为各国外交政策服务方面所起的作用也是众所周知的。最典型的事例就是中国的“乒乓外交”,用和平的方式促进中美两国关系正常化。

体育在宣传民族自强和爱国主义精神方面所起的政治作用也是不可低估的。国际比赛的胜负往往直接关系到国家的荣誉。如果获胜,能提高民族威望,振奋民族精神;如果失败,也往往令人感到沉重。例如,1972年美国在奥运会男篮决赛中输给苏联队,引起美国公众哗然,人们甚至要求调查失败的原因,因为他们认为这有损于美国的国际威望。1981—1986年,中国女排勇夺“五连冠”,对许多老华侨来说,他们一生中还没体验过这样兴奋激动的时刻,这使他们感受到祖国的强大和作为一个中国人的光荣和骄傲,这就是体育的政治功能。

5. 经济功能

社会生产力是生产方式发展中最革命、最活跃的因素。生产力的提高是社会经济发展的重要标志;人是生产力中最具有决定性的因素;身体素质是人的各种素质的物质基础。体育能提高人的身体素质和基本活动能力,从而大大提高劳动生产率,促进社会经济的发展。

在高度发达的商品经济社会,体育的经济效益又取决于体育的“社会化”、“娱乐化”和“终生化”的进展程度以及竞技体育的发展水平。一次重大的比赛出售电视转播权、出售门票、发行体育彩票和纪念币、收纳广告费等可获得巨额的收入;重大国际比赛能促进旅游业、第三产业的发展;为大众开放体育场馆,提高体育设施的利用率等,这些都促进了国民经济的发展。

第二节 高职高专学校体育的目标任务

高职高专院校属于普通高等学校,所以高职高专院校体育的目标任务与全国普通高等学校的一样。全国普通高等学校体育课程的目标任务在《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《纲要》)中有明确规定。《纲要》自2002年新学年开始先在教育部直属高校中施行,2003年新学年开始在全国所有普通高校中施行。

高校体育课程的目标是指通过体育课程的教学实践所要达到的预期结果,是体育课程的出发点和归宿。考虑到高校学生身体发展水平的差异性,课程目标分为基本目标和发展目标。基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的,发展目标是针对少数学有所长和有余力的学生确定的,也可作为大多数学生的努力目标。

一、基本目标

基本目标是根据大多数学生的基本要求而确定的,分为五个领域目标。

1. 运动参与目标

积极参与各种体育活动并基本形成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识，能够编制可行的个人锻炼计划，具有一定的体育文化欣赏能力。

2. 运动技能目标

熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能；能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力；掌握常见运动创伤的处置方法。

3. 身体健康目标

能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法；能合理选择人体需要的健康营养食品；养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式；具有健康的体魄。

4. 心理健康目标

根据自己的能力设置体育学习目标；自觉地通过体育活动改善心理状态、克服心理障碍，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。

5. 社会适应目标

表现出良好的体育道德和合作精神；正确处理竞争与合作的关系。

二、发展目标

发展目标是针对部分学有所长和有余力的学生确定的，也可作为大多数学生的努力目标，分为五个领域目标。

1. 运动参与目标

形成良好的体育锻炼习惯；能独立制订适用于自身需要的健身运动处方；具有较高的体育文化素养和观赏水平。

2. 运动技能目标

积极提高运动技术水平，发展自己的运动才能，在某个运动项目上达到或相当于国家等级运动员水平；能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

3. 身体健康目标

确能选择良好的运动环境，全面发展体能，提高自身科学锻炼的能力，练就强健的体魄。

4. 心理健康目标

在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

5. 社会适应目标

形成良好的行为习惯，主动关心、积极参加社区体育事务。

思考题

1. 谈谈学校体育、大众体育与竞技体育之间的区别。
2. 对于高职学生而言，哪些是体育课程的重要功能？
3. 请对照高职高专体育课程目标任务，设计自己在三年大学生活中的体育活动目标。

第二章 科学体育锻炼方法与体育保健

【学习目标和要求】 了解健康的标准及体育锻炼对健康影响的作用。熟悉科学体育锻炼方法。掌握不同锻炼项目的营养特点。

第一节 体育锻炼对高职学生身心健康的影响

大学生正处于发育期,也是骨骼的生长时期。经常锻炼可增加骨的血液供给,使骨组织能得到更多的营养物质,运动能给促进骨骼生长的骨髓以适应刺激,促进骨的生长,使骨细胞增加,骨直径增粗,骨髓腔增大,骨质密度增加,这就可能使人的身材增高,对大学生的生长发育具有十分重要的意义。同时运动还能使肌肉附着点增大,肌纤维增粗,肌肉重量增加。正常人肌肉重量女性占体重的35%,男性占40%。经过锻炼,肌肉的重量可占体重的50%,同时肌力和肌耐力、灵敏度、协调性均增强。

在正常情况下,运动后消耗的能量物质,不但能恢复到原来的水平,而且还可超过原来的水平,这叫超量恢复。在一定范围内,运动负荷越大,能量物质消耗越多,超量恢复越明显。

体育运动能使大脑和整个神经系统得到锻炼,提高神经过程的强度、均衡性、灵活性和神经细胞的工作耐久力,使神经细胞获得足够的能量物质和氧的供应,转移神经系统的过度紧张,从而消除疲劳、清醒头脑、敏捷思维,经常锻炼就能提高大脑的反应能力,这样就使大脑从体育锻炼中受益。

经常锻炼能提高循环系统的功能。首先是心肌纤维变粗,心室心房壁增厚,心肌收缩力增强,容积增大,每搏血输出量增加。一般在安静时,心脏每搏输出量约为50~70毫升,如经常锻炼可达到80~100毫升以上,心率和脉率缓慢,在运动中肌肉活动时,可反射性地使冠状动脉舒张,血流量增加,改善心肌营养。经常锻炼还可提高循环系统对心血管机能的调节能力,并使心脏的工作储备能力得到提高,适应剧烈运动的需要。

运动对消化系统的机能有良好的促进作用。由于代谢的增加,运动后机体所消耗的这部分能量需要及时得到补充,促使人的食欲增加。运动时肠胃不断受到刺激,可反射性地加强胃肠蠕动,使消化液分泌增多,从而使消化和吸收能力得到提高。运动还能改善体内物质代谢的过程,加快营养物质的氧化还原,提高人体的供能的潜力。凡是有锻炼习惯的人,运动有助于调节精神情绪,使精神状态比较稳定,从而改善神经系统对胃肠运动的调节,因此极少产生便秘。

第二节 高职学生体育锻炼的内容及方法选择

一、体育锻炼的内容

1. 健身运动

健身运动是指一般健康人为增进健康、增强体质而从事的身体锻炼。健身运动主要为了发展人体内脏器官的功能,特别是心血管系统和呼吸系统的功能,以及力量、耐力、柔韧、灵敏和速度等运动素质,提高工作学习效率,丰富业余生活,延年益寿。

健身运动一般以有氧运动为主,对运动量的控制要求较高。由于参加者的年龄、性别和健康状况不同,因而所采用的内容与方法也不一样。大学生常采用的各种运动项目,如田径、体操、球类、游泳、滑冰、舞蹈等,在形式上常以自我锻炼为主。

2. 娱乐体育

娱乐体育是为了丰富文化生活,吸引人们愉快健康地度过业余时间而开展的具有鲜明娱乐色彩的体育活动。通过娱乐体育可以使人的身心得到改善,锻炼身体,陶冶情操,它是适合各年龄段的人进行的活动。

娱乐体育的内容包括球类游戏、活动性游戏、季节性娱乐体育、旅游、游园、游艺晚会以及民族形式的活动,以及下棋和观看各种体育比赛等。

3. 医疗与矫正体育

医疗与矫正体育是为了治疗某些疾病或使某些身体有缺陷、功能有障碍的人而进行的专门的体育活动。

针对人体存在的某些疾病与障碍,采用体育的手段,达到治疗疾病和纠正某方面的缺陷,使其恢复。但这些身体锻炼必须在医生或专门教师的指导下进行。简单的、没有什么危险的这类锻炼内容,可以根据自己的实际情况自行锻炼。

4. 格斗性体育

格斗性体育是为了提高防身自卫和应变能力而进行的身体锻炼。这种锻炼既可强身又有一定的实用性,以应用于日常生活与军事需要。在学习格斗性体育内容时应明确锻炼目的,并采取安全防护措施,以免发生意外。

格斗性体育的主要内容有擒拿、散打、推手、拳击、武术对练和军事体育中的刺杀、射击等。

5. 探险运动

探险运动是为了锻炼胆量,探求某方面的知识,满足冒险心理和创造奇迹而进行的一种体育活动。探险运动具有一定的危险性,在锻炼中要从实际出发,避免单纯为了求险而脱离自身的能力和条件的盲目行动。

探险运动的主要内容有利用气球或简易的手段越洋、越江河、爬山或从高处向下飘落、徒步或骑车环球旅行、赴南极考察、登高峰、穿越沙漠等。

总之,人类为显示自己的能力去征服某个天险而进行的各种探险活动,都可作为探险运动的内容。

选择探险项目进行锻炼,一定要有充分的准备,特别是青少年儿童选择危险性的探险项