

XIANDAI XIUXIAN TIYU

现代休闲体育

主编 鄂文杰 梁永庆 于秋芬

哈尔滨地图出版社

现代休闲体育

XIANDAI XIUXIAN TIYU

主编 鄂文杰 梁永庆 于秋芬

主审 姚大为 季景盛

哈尔滨地图出版社

· 哈尔滨 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

现代休闲体育/鄂文杰, 梁永庆, 于秋芬主编. —哈尔滨: 哈尔滨地图出版社, 2008.10

ISBN 978-7-80717-935-1

I. 现… II. ①鄂…②梁…③于… III. 群众体育 IV. G811.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 163593 号

哈尔滨地图出版社出版发行

(地址: 哈尔滨市南岗区测绘路 2 号 邮编: 150086)

哈尔滨铁路局工业总公司齐齐哈尔铁路印刷厂印刷

开本: 850 mm × 1 168 mm 1/32 印张: 10.1875 字数: 284 千字

ISBN 978-7-80717-935-1

2009 年 1 月第 1 版

2009 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 500

定价: 25.80 元

前 言

教育部发布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中提出了高校公共体育课程的运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康目标和社会适应目标。将高校公共体育课程的性质明确界定为“是实施素质教育和培养全面发展的人才的重要途径”。《纲要》的公布及实施，标志着我国高校公共体育教学步入了一个新的改革阶段。新的目标取向是参与运动、养成习惯、掌握技能、学会保健、提高素质、增进健康，取代了原有公共体育教学以技能学习为主的目标取向。高等学校公共体育教学为达到新的培养目标的要求，拓展高校公共体育教学内容和方法是目前的首要任务。在体育教学内容上除了要弘扬我国民族传统体育项目外，还要考虑到知识信息时代大学生对现代休闲体育项目的崇尚与追求，可以说现代休闲体育项目是最理想的高校公共体育教学的拓展内容，它既能满足大学生身心健康的短期效果，又有助于提高生活质量和展现个性价值的长远目标，有利于大学生形成“终身体育”意识。

《现代休闲体育》由鄂文杰、梁永庆、于秋芬主编，其分工如下：鄂文杰（齐齐哈尔大学）编写了前言、第一章、第二章、第四章；梁永庆（齐齐哈尔大学）编写了第七章、第八章、第九章；于秋芬（齐齐哈尔大学）编写了第三章、第五章、第六章。最后由鄂文杰对全书进行统稿、编纂并定稿。本书在编写的过程中，参考和引用了胡小明先生主编的《体育休闲娱乐理论与实践》一书的内容及另外几位同仁的专著，在此深表谢意。

这本《现代休闲体育》收集了目前在我国较为流行的休闲体育项目，对各种适合大众开展的丰富多彩的体育运动项目进行了分门别类的介绍，并提供了一些简便易行的练习方法。本书定位在入门，文字通俗易懂，具有很好的可读性和可操作性。

本书可作为大学公共体育课的选修教材，供非体育专业学生选修使用，也可作为学习、了解现代休闲体育的读本，供社会各阶层、各年龄段的广大读者阅读参考。

随着社会机械化、电气化和自动化程度的提高，现代化交通工具的普及，以及信息技术的发展，人们从事各种体力劳动的机会和时间大大减少，加之社会竞争和环境变化给人造成压力的增大，人们越来越多地寻求通过体育运动来增进健康、缓解压力、度过余暇，休闲体育将是未来体育发展的趋势之一，它将在今后人们的休闲生活中占据主导地位。21 世纪将是一个休闲的时代，人们更多地将休闲用来满足在个人生活中占核心地位的兴趣和爱好，而很少把休闲当做工作后的消遣和恢复。无论是现在还是将来，现代休闲体育项目必将成为高校公共体育教学的主要内容。

面对种类繁多的休闲娱乐项目以及人们日益专注于休闲娱乐活动的形势，我们在借鉴、继承、探索中编写了《现代休闲体育》一书，不妥之处在所难免，恳请读者批评指正并提出宝贵意见，以便我们修改和完善，为此我们将不胜感激。

《现代休闲体育》一书为 2008 年黑龙江省高等教育教学改革工程项目研究成果

编 者

2008 年 10 月

目 录

第一章 现代休闲体育概述.....	1
第一节 休闲体育的概念与内涵.....	1
第二节 休闲体育的发展与功能.....	3
第三节 竞技运动休闲化.....	6
第四节 休闲体育的分类及内容.....	9
第二章 一般户外运动.....	13
第一节 高尔夫、门球、木球.....	13
第二节 风筝、信鸽、垂钓.....	25
第三节 飞盘、街舞、彩弹.....	40
第三章 室内运动.....	53
第一节 壁球、保龄球、沙壶球.....	53
第二节 台球、飞镖.....	67
第三节 棋牌、体育舞蹈.....	80
第四章 极限运动与定向运动.....	96
第一节 极限运动概述.....	96
第二节 蹦极和攀岩.....	100
第三节 登山和野营.....	115
第四节 滑板、轮滑和 BMX 小轮车.....	126
第五节 定向运动.....	149
第五章 水陆运动.....	154
第一节 摩托车、卡丁车.....	154
第二节 帆板、帆船、冲浪.....	168
第三节 冬泳、滑水、潜水.....	179
第四节 溯溪、漂流.....	194
第六章 冰雪运动.....	202

第一节	滑冰、攀冰·····	202
第二节	滑雪·····	216
第七章	民间体育休闲娱乐运动·····	222
第一节	空竹、秋千、毽子和花绳·····	222
第二节	珍珠球、太极柔力球·····	243
第八章	休闲化竞技体育运动·····	257
第一节	三人篮球、室内五人制足球和沙滩排球·····	257
第二节	软式排球和软式网球·····	271
第三节	跆拳道、空手道、泰拳·····	281
第九章	拓展训练·····	300
第一节	拓展训练概述·····	300
第二节	拓展训练的场地与器械·····	302
第三节	拓展训练常见项目简介·····	305

第一章 现代休闲体育概述

随着社会的进步与发展,人们的生活水平与生活质量正在不断地得到改善和提高。科学技术的迅猛发展和生产力水平的提高,使人们的物质生活更加丰富多彩;信息时代的来临和激烈竞争的快节奏工作,使人们的价值观念与生活方式发生了很大的变化;伴随着生产效率的提高,人们拥有了更多的闲暇时间。在这样的背景下,人们越来越多地关注自身的发展,关注生活内容的丰富和生活质量的提高。体育作为一种社会文化现象,其价值、功能和作用正在为越来越多的人所认识。以强身健体、愉悦身心为主要目标的多种形式的体育活动,进入了人们的闲暇生活,休闲体育便应运而生。当前,将体育作为休闲娱乐的手段,已成为现代文明生活方式的一种时尚和标志,并将在人类社会文化生活中发挥越来越大的作用。

第一节 休闲体育的概念与内涵

一、休闲的概念

休闲是指在非劳动及非工作时间内以各种“玩”的方式求得身心的调节与放松,以达到身体保健、体能恢复、身心愉悦为目的的一种业余生活。科学文明的休闲方式,可以有效地促进能量的储蓄和释放,它包括对智能、体能的调节和对生理、心理机能的锻炼。

以生存需要为主要目标的劳动(工作),是一种谋生的手段,或者说是一种相对于休闲生活的“从业”活动。在劳动密集型的集约化生产方式中,劳动者以机械的动作重复着大量繁重的工作;在知识经济、信息时代的自动化、现代化智能型生产方式中,人们的体力支出已降低到最小限度,取而代之的是高度的精神紧张和心理压

力。所有这些由强制性的、被迫的“从业”劳动(工作)所带来的生理、心理的负荷,都需要在可自由支配的、随意的“业余”生活中,通过各种方式予以缓解和消除。“休闲”就是一种有效的方式。

如果说劳动创造了物质财富,为提高生活质量提供了基本的条件和可能,那么,余暇时间的休闲,则使这些条件与可能成为现实。休闲已不仅仅是舒缓劳作的一种手段,它以崇尚自然、追求舒适、满足个性身心发展为特征,体现出独特的价值和作用,成为丰富生活内容、提高生活质量的重要的休闲生活方式。生活的质量,正是通过劳动和休闲既相互影响又相互作用的过程体现出来的。随着生产力水平的不断提高,劳动者的休闲时间逐渐增多,建立在物质财富和现代科学技术基础之上的休闲生活日益丰富多彩,使得人们的生活质量真正得到提高。

二、休闲体育的概念

体育活动具有健身、竞技、游戏、娱乐等属性,具有改善与发展人的身心健康,提高人体机能水平的作用,这些属性和作用恰是休闲活动所需要的,因此,体育活动逐渐成为人们休闲生活的一种方式。随着体育进入人们的余暇生活,休闲体育已成为体育运动中一个相对独立的领域。

休闲体育广义的理解是用于娱乐、休闲的各种体育活动。它与体育运动的其他领域有着对立统一的关系。竞技体育的目标是最大限度地发展人的运动能力,不断向人类的运动极限挑战。然而,竞技体育的某些项目,如果能够用于休闲,也可以称之为休闲体育。体育教育是对受教育者施以运动技能和知识的教育,使其掌握一些体育锻炼的方法,学会一些体育项目的技术。这些技术与方法在学生将来的生活中,会成为休闲活动的习惯方式,使学生终身受益。大众体育是以健身、娱乐和社会交往为特征的群众性体育活动,与广义的休闲体育有相似之处,可以把休闲体育看成是其中的一部分。综上所述,休闲体育与体育运动的其他领域有着外延的联系,当某种体育活动用于竞技时,可看做是竞技体育;当用于娱乐休闲时,则可看做是休闲体育。各种体育活动的类别属性,视其目标和作用

而定。

然而，休闲体育作为一个相对独立的领域，与其他体育运动又有着不同之处。根据休闲体育的目的和作用，其(狭义)概念应当是：人们在余暇时间所进行的、以满足自身发展需要和愉悦身心为主要目的、具有一定文化品位的体育活动。

三、休闲体育的内涵

首先，休闲体育应当是个人在业余时间自主选择、自由支配的活动。这与竞技体育强制性的专业训练和体育教育规定性的活动课程是不相同的。休闲体育完全是个人根据自己的爱好、兴趣和需要，选择活动的方式与内容，确定活动的强度与负荷，是以个人为主体的活动。其次，休闲体育的目标是通过多种多样的体育活动，达到健身、娱乐、欣赏、交往等目的，满足个人身心发展需要。其中，健身是休闲体育的基础，娱乐是休闲体育的核心。西方发达国家用于表述休闲体育的词语有“娱乐”(Recreation)、“休闲”(Leisure)、“休闲娱乐”(Leisure. Entertainment)等。可见“娱乐”应当是休闲体育的主要目标。再次，休闲体育不同于一般性体育健身活动，它具有鲜明的挑战性、刺激性、冒险性、新颖性、趣味性和艺术表现性。在休闲体育中，人们充分展示个人的能力与个性，获得身心的愉悦和满足。最后，休闲体育是一种具有一定的科学技术含量和文化品位的社会文化活动。所有新颖的休闲体育项目的产生，都是建立在科学的基础之上，采用了新技术、新材料和新方法。因此，这些新项目通常被视为高雅、高尚、高品位的体育活动，它们大大地丰富了体育文化活动的內容。

第二节 休闲体育的发展与功能

一、休闲体育的产生与发展

休闲是人类自古以来就有的一种生活方式。在生产水平低下
的原始社会，人类以繁重的体力劳动，获取和创造生活资料，以满

足生存的需要。那时的休闲活动单调而贫乏，主要目的是舒缓疲劳的身体，为第二天的劳动积蓄能量，也有少量的以培养劳动技能为目的的体能方面的学习与锻炼，但并未形成休闲体育。

随着大工业时代的到来，社会分工日趋细化，工业生产的机械化程度越来越高，人们的工作方式发生了改变，多为机械而单调的高强度劳动。体力劳动的一部分为机械所替代，而另一部分仍为超负荷的工作，形成了身体发展的不平衡。与此同时，脑力劳动者终日伏案工作，体力活动减少，精神压力增加，形成了身心发展的不平衡，因此，促使人们在余暇时间主动地寻找能让身心全面发展、调节心理压力的休闲方式，成为休闲体育产生与发展的原始动因。

随着生产力的发展和工作效率的提高，工作时间不断减少，经济收入逐渐增加，休闲时间越来越多。人们不必以艰苦的体力劳动来勉强维持生活，而是以更多的休闲方式来恢复、调节体力与精力，满足个人发展的需求，达到高效率工作、高质量生活的目标。经济收入和余暇时间的增加使休闲体育进入人们的休闲生活成为可能。

追求健康是人类自身发展的最基本的要求。科学的进步揭示了生命现象的机理和规律，人们通过研究、学习，更为深刻地认识到运动与健康的关系。在体育运动实践中，人们逐渐认识和体验到体育运动对增强体质、舒缓心理压力、加强人际交往的积极作用。基于对体育功能与作用的认识和体验，体育运动逐渐进入了人们的休闲生活。

面向大众的现代休闲体育自 20 世纪中叶开始，首先在发达国家，继而在全球范围内逐渐发展起来。在我国，随着改革开放政策的实施，经济的迅猛发展使人民生活水平得以迅速提高，休闲体育也逐渐进入了我国人民的休闲生活，虽然尚处于起步阶段，但已显示出良好的发展势头。

二、休闲体育的功能

1. 强身健体的健身功能 现代生物科学和体育科学研究均表明，体育运动对增强人的体质、保持旺盛的生命力、防病祛病、延年益寿有积极的作用。“生命在于运动”的观念已经为人们普遍接受。

随着科学技术的发展和机械化、自动化、电气化的普及，人们无论在工作中还是在家务劳动中的体力支出均已降到最低限度。营养过剩和运动不足所引起的心血管疾病、肥胖症等“现代文明病”正逐渐成为威胁人类健康的首要病症。因此，人们开始重视体育运动的功能，在业余时间参加各种各样的体育活动，以弥补或消除缺乏运动所带来的对身体健康的负面影响。休闲体育与人的健康生活的联系日趋紧密，它不仅具有强身健体的基本功能，还可以给人以极大的快乐和精神享受，通过丰富多彩的身体运动娱乐方式，给予人类健康的身体，保持人类作为一个生物物种的生存活力。作为保持与提高健康水平的体育运动，休闲体育将是最积极、最有益和最愉快的方式。

2. 丰富生活的文化功能 人类在创造物质文明的同时，也在不断地创造着精神文明。社会文化的发展，使得人们在享受物质生活的同时，也在享受着精神文化生活。文化生活的内容是丰富多彩的，体育是一种社会文化，休闲体育则更具有文化韵味。休闲体育可以满足人们对娱乐性、消遣性精神生活的需求，可以满足对美的需求，可以满足自我发展的需求。休闲体育为人们在日益增多的业余时间选择和安排休闲生活提供了丰富的内容和方式，成为社会文化生活中的重要组成部分。在我国，人们在大力建设社会主义物质文明的同时，也在大力提倡社会主义精神文明的建设。休闲体育可以提高人的精神素养，增进文化知识，增强审美意识，全面提高人的整体素质。在休闲时间参加体育活动，不但可以丰富业余文化生活，对社会主义精神文明建设也有积极的促进作用。

3. 愉悦身心的娱乐功能 休闲是人们在业余时间自愿选择、自愿参加的以娱乐为主要目的的活动。休闲体育项目极为丰富，具有挑战性、刺激性、冒险性、新颖性、趣味性和艺术表现性等特性，使人们在直接或间接地参加体育休闲活动中，充分享受体育运动的乐趣，在表现自身的能力、施展个人才能的同时，获得身心的满足和愉悦。

4. 完善自我的教育功能 休闲体育不仅仅是单纯的娱乐活动，

还是一个自我学习、自我完善的教育过程。它包括学习运动技术、发展体能、培养人际交往的能力、增强自信心、培养协作精神和竞争意识等。休闲体育是很好的寓教于乐的教育形式，在参与的过程中，可以汲取相关学科的知识，使身心得到充分自由的均衡发展，从而不断完善自我。

第三节 竞技运动休闲化

一、现代休闲体育活动的开展

第二次世界大战结束后，各国休闲活动的开展如雨后春笋，在发达国家，各种形式、各种内容的休闲活动项目逐渐走入寻常百姓家，竞技运动也成为休闲的方法和手段之一。

1995年10月，世界卫生组织和国际体育医学联合会体育运动健康委员会共同发表了“为健康而运动”的声明，呼吁各国政府将体育运动和促进公众健康作为公共政策的一个重要方面加以考虑，原因主要来自两方面：

第一，20世纪80~90年代以后，休闲活动的开展普遍受到各国政府和许多非政府组织的高度重视，不仅政府和政府派出机构，而且各级、各类社会组织、民间组织都开始积极直接参与兴办休闲活动。1961~1981年的20年间，美国经常开展休闲活动的人数从开始时占总人口的1/4增加到1/2。

第二，除工作、学习以外，现代人对现代生活的追求主要出于保持生理心理健康、生活内容方式多样、旅游探险、满足好奇心等，而休闲运动恰恰体现了现代人对生活的主要追求。

充足的闲暇时间和层出不穷的各种休闲活动已经造就了一大批把毕生时间、精力、财富都倾注在所钟爱的体育休闲娱乐活动的人士。花费几千万美元随航天飞机或其他航天器遨游太空，体验失重的感觉，把这种亚文化举动推向极致；热气球爱好者经历无数次失败之后，仍置各种巨大困难于不顾，孜孜不倦地进行环球飞行；沙

漠、极地探险者更是把自己的生命与探险相连；超长距离游泳爱好者总是把目标定在下一个海峡；痴心的足球迷就是倾家荡产、妻离子别也要随心爱的球队征战四方。挑战并体验竞技极限，已成为休闲的重要内容。

二、竞技运动项目的休闲化

在社会工业化和自动化高度发展的现代社会，尽管人类的体力劳动在不断减轻，但竞争和追求高效率等社会紧张因素也在不断增强。一方面，人类普遍对机体的运动需求和精神上的放松平衡需求日趋强烈；另一方面，科技进步和社会生产力的发展，使人类在获得日趋丰富的物质生活资料的同时，拥有了越来越多的闲暇，人类开始面临如何休闲和如何利用这些时间的问题。为了改善存在状态和生存环境，人类试图从各种社会活动，包括竞技运动中寻求既能使机体得以适当活动，又符合中等运动负荷量和强度的原则，同时还能使精神松弛的多种功能的活动方式。

三、改变竞技方式的休闲体育活动

马拉松运动是以 42.195 km 的距离来检验人类长时间高速运动的能力，男子马拉松世界最好成绩在 2 h 10 min 之内，而女子不到 2 h 30 min。伦敦、纽约等世界知名马拉松赛无不以参赛选手众多、比赛成绩优异而著名。但是，在这些一年一度的世界知名马拉松赛中，不难发现一些佩戴各种装饰、身着各式服装的选手，如身披各式动物皮、脸上绘有各种动物卡通图形，身穿形形色色的服装，徜徉在既定赛道上，不急不忙，7 h，8 h 后达到终点者，而且人数不在少数。这些参与者已经改变了自己的竞技方式，参赛目的不是为了与时间竞争，而是为了达到各种休闲放松或者是呼吁保护动物、保护环境的目的。障碍摩托车、BMX 小轮自行车等体育休闲娱乐活动几乎已经完全脱离了以往摩托车、自行车运动的竞速特点，成为人类挑战自我、适应环境的体育休闲活动。

1. 改变竞技场地的休闲体育活动

沙滩排球、街头“三人篮球”、室内足球等是最典型的改变了竞技场地的休闲活动。海滨沙滩是人们闲暇时光顾最多的场所之一，

排球又是全世界范围内最受欢迎的竞技运动项目之一。沙滩与排球的完美结合成为休闲活动的象征。三人篮球不需要众多的参与者，三个人，甚至更少的人都能进行篮球对抗，场地从室内移到了室外；室内足球既保持足球的原汁原味，又无需造价昂贵的草皮与草皮养护，场地从室外移到了室内，即使是冰天雪地，参与者照样享受足球的快乐。当然改变了竞技场地的休闲活动也可以仍然保持原有的竞赛性，或者形成新的竞赛项目。如今沙滩排球进入了奥运会，街头篮球锦标赛在学生假期中也激烈上演，室内足球也早就有了世界锦标赛。

2. 改变竞技规则的休闲体育活动

改变竞技规则的休闲体育活动是竞技运动休闲化的第三大特点，改变竞技规则的休闲体育活动主要有两大含义：

第一，改变竞技规则以适应正常人的休闲需要。如“网式足球”将网球规则移进足球运动，参与者根据网球规则用脚踢足球的方式进行活动；“无板篮球(net ball)”是将篮球规则加以改变，为适应和保护女子，避免身体接触造成损伤，规定不准运球，不同区域参与者只能在规定区域活动，不准越区。

第二，改变竞技规则以适应残疾人的休闲需要。为保障残疾人的权利，世界各国都制定了残疾人体育和休闲活动的政策和法规；为保障残疾人休闲需要，世界各国根据各自的不同特点和环境，都制定了一套符合残疾人实际情况，与正常竞技运动规则不同的休闲活动，如轮椅篮球、轮椅乒乓球、坐式排球等。

四、综合竞技运动的休闲体育活动

综合各种竞技运动内容，集各种竞技运动之大成于一体是竞技运动休闲化的第四大特点。综合各种竞技运动内容的休闲活动能使参与者在相对集中的较少时间内体验多种竞技运动的特点，如彩弹休闲活动便是集游戏、射击、跑步、躲闪、隐蔽等多种竞技活动于一体的户外休闲活动。在运动中，参与者不仅能体验及时躲避后连续准确射中对手的酣畅淋漓的感觉，还能体验快速移动、巧妙隐蔽的灵活多变感；滑雪跳伞是综合雪上竞技和跳伞运动于一体的体育

休闲娱乐活动，参与者不仅能从中获得冰天雪地中快速下降的风驰电掣般的速度感，还能体验自由落体般的失重感，并通过打开伞包改变自由坠落状态，驾伞翱翔在碧空蓝天之间，饱览祖国美好江山，任何烦恼、不快都会被抛到九霄云外，休闲体育活动的各种目的都在悄然无声中得以实现。

第四节 休闲体育的分类及内容

休闲活动伴随着人类历史的发展而发展，尤其是当人类进入现代和后现代社会，物质生活水平得以极大地提高，休闲活动以及服务于休闲活动的各种产品更是层出不穷，休闲活动成为规模巨大、种类繁多、地域广泛的集健身、娱乐、观赏效应于一体的主要活动之一。对现代休闲体育活动进行科学、精确、细致的标准化分类是一项极其复杂的工作，本节在总结前人研究的基础上，按现代休闲体育的特点对其进行分类。

一、按身体状态分类

国内有学者按参与者的身体状态把活动分为观赏性、相对安静状态和运动性三类。

(一)观赏性活动：主要指观赏(间接参与)各种体育竞赛和体育休闲娱乐表演，在间接参与过程中表现出赞赏、激动、惊叹、沮丧、愤怒、失望等情绪，使心理压力得到释放，同时学习体育知识，欣赏体育运动的艺术魅力等。

(二)相对安静状态活动：主要指参与者身体活动较少、脑力支出大的棋牌类休闲活动。进行棋牌活动可以形成参与者或者配合默契、心领神会，或者智勇双全、胸怀全局的心理素质和心理特征。而且为适合棋牌用时较长的特点，参与者需要经常锻炼，保持良好的精神状态。因此，棋牌等相对安静活动，既能健脑，又能健体。

(三)运动性活动：国内有学者认为运动性活动是体育休闲娱乐的主体，根据各种休闲活动的特性，运动性活动通常可以分为：

1. 眩晕类活动：借助特定运动设备使参与者获得平时难以体验到的空间运动感觉，感受生理与心理上的极限刺激，如过山车、蹦极和悬崖跳水等。

2. 命中类运动：运用自身技巧和能力，借助特定器械击中目标，如射击、射箭、保龄球和桌球等。

3. 冒险类运动：参与者对自然的挑战性休闲活动，如各种漂流，沙漠极地探险，飞越黄河、长城和横渡海峡、湖泊等。

4. 户外类运动：指人类回归自然的各种休闲活动，如野营、登山、远足、定向越野和攀岩等。

5. 技巧类运动：参与者把自身运动能力和特定设备有机结合并融为一体的展示高度技艺、技巧的运动，如花样滑板、小轮自行车、溜旱冰和轮滑等。

6. 游戏竞赛类运动：竞技项目简化或游戏化后形成的休闲体育竞赛活动，如沙滩排球、街头三人篮球、室内足球和网式足球等。

7. 水上、冰雪类运动：主要包括游泳、跳水、滑水、滑雪、雪橇和滑冰等运动。

二、按身体能力分类

在竞技运动中，按运动员完成训练、比赛所需主要能力可把竞技运动项目分为体能和技能两类。不少休闲体育活动本身就是竞技运动的衍生物，具有与竞技运动相同的本质属性，因此，可以将众多体育休闲娱乐活动按所需主要身体能力进行分类。

(一) 体能类运动：在展现人类体能能力和适应环境能力过程中达到休闲目的，体能类项目又可分为以下几类。

1. 耐力型运动：主要体验长时间与自然环境，尤其是超常自然环境融为一体的超常感觉，展现人体适应各种超常环境的能力，如远足、长距离或超常距离自行车和摩托车旅行探险、长距离划船、登山、沙漠探险、极地探险、长距离或超长距离越野滑雪等。

2. 速度型运动：主要体验在超常规速度条件下运动所特有的速度感和愉悦感，接受特殊速度下的情感和生理刺激，如速度滑冰、卡丁车、摩托车、摩托艇、高山速降滑雪、冰橇、过山车、蹦极、