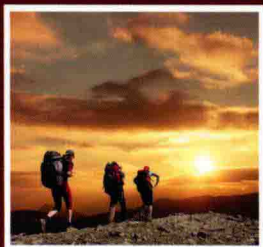


HUWAI YUNDONG DE JIAOYU JIAZHI
JI SHIJIAN LUJING YANJIU



户外运动的教育价值 及实践路径研究

莫双媛 莫双溪 谢宛妍 著



中国商业出版社

户外运动的教育价值 及实践路径研究

► 莫双媛 莫双溪 谢宛妍 著



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

户外运动的教育价值及实践路径研究 / 莫双璩, 莫双溪, 谢宛妍著. -- 北京 : 中国商业出版社, 2018. 6
ISBN 978-7-5208-0483-7

I. ①户… II. ①莫… ②莫… ③谢… III. ①体育锻炼—体育教育—研究 IV. ①G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 159804 号

责任编辑:武维胜

中国商业出版社出版发行
010-63180647 www.c_cbook.com
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店经销

三河市铭浩彩色印装有限公司

* * * * *

787 毫米×1092 毫米 16 开 19.5 印张 253 千字
2019 年 3 月第 1 版 2019 年 3 月第 1 次印刷
定价:76.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

前 言

在现代社会背景下,休闲逐渐成为人们的一种刚性需求,随着社会物质财富的极大丰富和生产效率的不断提高,人们的闲暇时间也越来越多,休闲的内容也更加丰富。休闲逐渐成为时代发展的主旋律,休闲体育与区域经济及城市发展的关联越来越密切。在我国进入休闲时代的社会背景下,休闲经济快速发展及体育市场日益壮大,社会大众对应用型体育服务人才的需求增加。伴随新消费观念的形成,休闲健身产业具有促进社会和谐发展,提高小康指数和幸福生活指数的作用。

户外运动作为一个重要的休闲体育运动项目,深受健身爱好者的欢迎和喜爱。户外运动是在自然场地开展的体育运动项目群,集休闲、娱乐、探险性于一体,具有重要的健身、健心、教育价值。但是,因户外运动中的许多运动项目属于极限运动或者亚极限运动,长期以来,参与户外运动的人占体育人口的比例较小。

在当前社会,随着生活水平的不断提高,人民要求更高质量的生活,在承受诸多社会压力的情况下需要释放自我、挑战自我和回归自然的需求不断扩大。户外运动的重要教育价值再次得到人们的重视,户外运动也因此重新进入学校教育领域和大众视野,户外运动的参与人数逐渐增多。基于此,特撰写《户外运动的教育价值及实践路径研究》一书,旨在为户外运动者科学参与户外运动提供理论和实践指导。

全书共十章,第一章是绪论部分,主要对本书的研究做一些说明和总结,主要包括本书的研究背景及意义,户外运动的相关概念界定以及关于本研究的一些思考和想法等内容。第二章为户外运动基础理论研究,全面系统地阐述了户外运动的起源与发

展、概念、特点与分类,器材与装备;第三章为户外运动的多元价值论,分别论述了户外运动的休闲、娱乐、健康、游戏价值;第四章为户外运动教育价值的挖掘与彰显,在解析户外运动教育理论基础的前提下,详细分析了户外运动的健身和健心价值,对户外运动教育价值的体现与道德教育价值的凸显进行了重点研究与分析;第五章为户外运动实践的安全保障体系研究,主要内容包括户外运动的原则与注意事项、户外运动健身的体能与心理准备、户外运动健身的营养需求与补充、户外运动急救知识储备、户外运动计划的制订;第六章为青少年户外运动健身指导方案,在全面分析青少年身心发展的规律与特征的基础上,对当前适合青少年参加的户外健身运动项目进行了重点解析,并就青少年参与不同户外运动的健身指导方案进行了设计与策划;第七章为山地户外运动实践方法指导,运动项目包括登山运动、攀岩运动、徒步穿越运动、山地自行车运动;第八章为冰雪户外运动实践方法指导,运动项目包括滑冰运动、滑雪运动和攀冰运动;第九章为水上户外运动实践方法指导,运动项目包括游泳运动、漂流运动、潜水运动、皮划艇运动;第十章为户外拓展训练实践方法指导,在阐述拓展训练基本理论知识的基础上,分别就空中拓展运动项目、地面与心智拓展运动项目及其他常见户外运动拓展项目的开展进行了详细解析。整本书对户外运动的教育价值进行了深入解析,理论系统、内容翔实、结构清晰,实践部分涉及户外运动项目众多,方法具体,实用指导性强,是关于户外运动的科学著作。

在撰写的过程中笔者参阅了大量有关学者的著作和研究成果,在此表示最诚挚的谢意!由于时间有限,书中难免存在错误和不当之处,恳请广大读者批评指正。

作者

2018年4月

目 录

第一章 绪论	1
第一节 研究背景及意义	1
第二节 有关研究综述	3
第三节 户外运动的概念界定	6
第四节 关于本课题研究的一些思考和推进	7
第二章 户外运动基础理论	10
第一节 户外运动的起源与发展	10
第二节 户外运动的概念、特点与分类	18
第三节 户外运动器材与装备	25
第三章 户外运动的多元价值论	39
第一节 休闲论	39
第二节 娱乐论	51
第三节 健康论	57
第四节 游戏论	65
第四章 户外运动教育价值的挖掘与彰显	69
第一节 户外运动教育的理论基础	69
第二节 户外运动的健身、健心价值	77
第三节 户外运动教育价值的体现	85
第四节 户外运动道德教育价值的凸显	88
第五章 户外运动实践的安全保障体系	92
第一节 户外运动的原则与注意事项	92
第二节 户外运动健身的体能与心理准备	94
第三节 户外运动健身的营养需求与补充	99

第四节	户外运动急救知识储备	112
第五节	户外运动计划的制订	120
第六章	青少年户外运动健身指导方案	124
第一节	青少年身心发展的规律与特征	124
第二节	适合青少年参加的户外健身运动项目	133
第三节	青少年户外运动健身指导方案	143
第七章	山地户外运动实践方法指导	154
第一节	登山运动实践指导	154
第二节	攀岩运动实践指导	164
第三节	徒步穿越运动实践指导	177
第四节	山地自行车运动实践指导	184
第八章	冰雪户外运动实践方法指导	195
第一节	滑冰运动实践指导	195
第二节	滑雪运动实践指导	212
第三节	攀冰运动实践指导	227
第九章	水上户外运动实践方法指导	237
第一节	游泳运动实践指导	237
第二节	漂流运动实践指导	254
第三节	潜水运动实践指导	260
第四节	皮划艇运动实践指导	266
第十章	户外拓展训练实践方法指导	272
第一节	拓展训练基础理论	272
第二节	空中项目实践指导	274
第三节	地面与心智项目实践指导	280
第四节	其他项目实践指导	287
参考文献	301

第一章 绪 论

第一节 研究背景及意义

一、研究背景

在中西方兴盛的朝代(国家)都对国民的体质健康高度重视,且特别重视青少年的全面健康。我国古代的《周礼·保氏》:“养国子以道,乃教之六艺:礼,乐,射,御,书,数。”在六艺中,射御是不折不扣的体育,而且都属于户外运动,礼乐也包含了很多体育的要素。

在近代,在探索救国救民的道路中,毛泽东看到了体育对增强民族体质、提倡武风、挽救民族危亡的重要作用,并在《体育之研究》^①文中,阐述了体育“强筋骨、增知识、调感情、强意志”的四大作用,同时提出了学校教育要“三育并重”,“体育占第一位置”的思想。

中国社科院《休闲绿皮书 2015》^②也指出:未来 5 年将是我国旅游、体育、文娱消费等休闲产业快速发展的黄金时期,我国将开始逐步进入现代休闲社会。休闲已经成为一种刚性需求,总体上进入全民休闲的时代。随着社会物质财富的极大丰富和生产效

① 1917年,青年毛泽东以“二十八画生”为笔名,在《新青年》杂志第3卷第2号上发表了著名体育论文。

② 刘德谦,夏杰长,高舜礼. 2013—2015年中国休闲发展报告[M]. 北京:社会科学文献出版社,2015.

率的不断提高,人们的闲暇时间也越来越多,休闲的内容也更加丰富。休闲逐渐成为时代发展的主旋律,休闲体育与区域经济与城市发展的关联越来越密切。在我国进入休闲时代的社会背景下,休闲经济快速发展及体育市场的日益壮大,社会大众对应用型体育服务人才的需求增加。伴随新消费观念的形成,休闲健身产业具有促进社会和谐发展,提高小康指数和幸福生活指数的作用。

二、研究意义

(一)理论意义

户外教育是一种发生在户外环境中的,简单而直接的体验式学习方式。它基于发现性学习和探究性学习的原则,强调直接利用感官来接触和了解大自然和社会,基于户外教育独特的意义与作用。其在国外发展迅猛,数据表明,2014年美国6~24岁青少年全年户外出行总次数达到50亿次,人均达到99次,在英国、澳大利亚、新西兰等国家户外教育已经成为青少年成长过程中不可或缺的重要环节。由于长期存在户外教育理念缺失和户外教育环境缺乏,我国户外教育的发展非常缓慢,引起了众多专家与学者的关注。2013年3月8日,参加全国政协第十二届三次会议的全国政协委员,中国登山协会副主席王勇峰向大会提交了一份关于加快我国青少年户外教育体系建设的提案。建议加快我国青少年户外教育体系建设,加大经费保障力度,加强师资队伍建设以及课程体系的研发和建设,同时加快青少年户外活动营地的建设。在了解国际户外教育研究的前沿、探索国际户外教育研究理论的演进历程的基础上,借鉴国外户外教育研究的先进经验与成果,结合我国户外教育的现状,思考和研究中国户外教育的发展路径,是当下非常紧迫的任务之一。

（二）实际意义

2014年,习近平总书记在南京青奥会的开幕式上指出:少年强、青年强则中国强。青少年反映了一个国家的未来和希望,只有他们具备良好的精神和身体素养,中国的未来才大有希望。青少年代表着祖国的未来和民族的希望,肩负着实现中华民族伟大复兴的历史重任,更是实现美丽“中国梦”的殷切希望所在。青少年的全面健康不仅关系到青少年个人的健康成长和幸福生活,更关系到整个国家的强盛和民族的兴旺。通过不断开展户外教育实践可以推动该学科的建设发展,使户外运动的教育价值得到进一步挖掘,使户外运动的教育功能得到更大程度的发挥。在全社会都开始重视青少年全面健康的大背景下,针对如何借助户外教育来提升青少年全面健康开展研究,这将对户外教育理论体系的完善,对其实践模式的创新和实践路径的开辟产生理论研究价值。结合国外的青少年户外教育理论与实践研究,对户外教育中回归自然、感知自然、尊重自然的独特教育价值,充分挖掘户外教育对青少年校外教育的补充和借鉴作用,探索和构建户外教育的实践模式和路径。本研究试图通过户外教育的理论研究、实施模式与路径的探索,为青少年户外教育提供理论支撑和实践建议,进一步推动青少年体质、心理、社会适应等方面的全面健康发展。

第二节 有关研究综述

一、关于户外教育概念的研究

户外教育作为一项教育实践活动可以追溯至19世纪末20世纪初的美国教育改革,称为“户外运动教育”。从相关术语的诞生看,“野营教育”术语早于户外教育。从户外教育内涵演进来

看,户外教育已成为广域的概念,指主要发生在户外的、目的多样、有组织的活动(Lugg,2001;Brooks,2004;Neill,2008),包括环境教育、冒险教育、保护教育、露营、休闲等在内的各种教育形式(Lappin,2000);户外教育是在户外的教育,有关户外的教育,以及为户外而教育(Donaldson, G. E、Donaldson, L. E,1958);户外教育是在户外环境中开展的,强调多感官直接的体验,并综合与自然环境、社区环境和个人环境的接触来实现教和学(Ken Gilbertson 等,2006)。



图 1-1

户外教育的概念、特征、价值研究:通过将自然生态、身体(运动机能)、人文关系(教育技能)这几个因素进行交叉,发现户外教育是野外旅行、环境教育和探险旅行核心交叉部分,涵盖几个领域的核心特点(图 1-1)。对户外教育的价值研究中,其效果与达成过程中所依赖的多学科理论是本课题的主要研究内容。其中涉及生态心理学、环境作用论、社会互动理论、黑盒子理论(神经学)、群体心理动力学、学习迁移理论、体验学习圈、舒适区/压力理论等。本研究将对户外教育所产生的效果和所要达成的目标效果中的多学科影响因素进行研究,总结归纳并构建适合我国的户外教育理论体系。

二、关于户外教育实践内容的研究

在教育内容上,早期的户外教育包括学科学习(自然科目)、郊游、烹饪、手工、农业、学校营地(Lewis,1975);在教育目标上,主要从学习者的学业成绩、个人成长、社会适应等所带来的影响来思考,Gibson(1936)认为健康生活的知识、技能和态度、宿营和休闲技能、认真工作态度和欣赏生活的乐趣,促进人与人、人与自然和谐,提高民族精神,目的是培养学生社会适应、提高实践能力;Donaldson认为,美国的户外教育项目是为了健康、体育教育和娱乐。在澳大利亚历史上,户外教育隶属于健康和体育教育(Lugg,1999);Neill(2004)认为在户外教育情境的学习过程中,个人环境和社会环境是同等重要的主题;Priest(1986)认为户外教育是独立学习、自主思考、独立解决问题的过程,这一界定为美国的户外教育奠定了将近30年的理论基础,至今仍被各国沿用,在我国相关学术研究中同样也被广泛引用。

三、关于国外户外教育发展的经验借鉴、理论性研究

这类研究主要从环境教育和素质教育两个角度,其关注点是:青少年户外教育实践模式(马翼虹,2006;彭文革,2007;李欣,2010;苑悦,2013);户外教育专业设置和课程设置(彭文革,2007;孙辉,2014);户外教育发展研究(严屹峰,2008);户外教育可归为体验式教育(李峥秋,2014);青少年户外课程体系(李峥秋,2014)。以上文献总结归纳了国外户外教育发展历程、教育目标、基础理论、教育特点及教育模式,加快我国青少年户外教育的实践建议。

四、针对我国户外教育发展的理论与实证研究

2005年后,在户外运动被国家体育总局列为正式开展的体育

项目的大背景下,以“户外教育”“户外体育教育”“户外营地教育”等为题的研究增多,内容包含基础理论、课程设置、教育理念等。青少年校外教育是我国教育事业的组成部分(王正祥,2016);户外教育是学校教育的重要组成部分(余昭炜等,2015)。这类理论研究基于环境教育和素质教育培养目标,分析理论基础、探讨功能作用、课程设置等。而关于青少年户外教育的实证研究,是从2008年后才出现的,均基于青少年素质教育取向,主要关注户外教师培养体系和青少年户外教育现状(周红伟,2016)、户外教育推广路径研究(傅钢强,2016);国外户外教育经验借鉴(赵霞,2015)。

西方发达国家对户外教育研究有悠久的历史,研究较为全面。而我国户外教育研究还处于起步阶段,存在理论研究不完善、不系统,对国外青少年户外教育成功实践经验的借鉴及本土化深度不够,无论从研究成果的数量还是研究的深度、广度上,都无法为当前国内蓬勃发展的青少年户外教育实践提供理论支撑、学术保障与智力支持。通过对现有文献的分析发现,当前国内户外教育的研究趋势是:户外教育的理论研究、实践范式创新研究、国外经验借鉴及本土化、各行为主体在青少年户外教育中的职责研究、户外教育对青少年体质健康促进的实证研究等。本课题的研究内容符合当前国内外的研究趋势。

第三节 户外运动的概念界定

“二战”后,和平的社会环境使户外运动迅速成长成为一种重要的休闲生活方式(Clawson,1991)。20世纪90年代初,大部分现代户外运动项目开始从北京、上海、广州等先发展起来,主要是通过外国人和归国留学生进入中国。受我国经济社会发展水平所限,户外运动在很长一段时间里只是生活在城市的少数家境条件较好的年轻人的游戏。进入21世纪,我国有条件参加户外运动

的人群不断扩大,户外运动才开始快速发展起来。

户外运动的惊险刺激以及与自然的交融,是人们释放压力的好方式,因此带给人的那种心灵抚慰是其他运动项目所难以实现的。随着社会的发展,生活压力渐增的现代人渴望心理减负,所以越来越多的人参与到户外运动之中。但是很多业余户外运动参与者是简单地模仿他人行为,在不理解户外运动内涵的情况下盲目涉足,因此引起了一系列的社会问题,这使得我们不禁沉思:户外运动就是到野外开展带有冒险性质的体育活动吗?

从一开始,我国户外运动一线工作者就认识到了界定户外运动的重要性。国家登山运动管理中心原党委书记栾开封(2002)认为,户外运动是特指在野外或在自然场地进行的、与自然界紧密结合的新型体育运动;张志坚(2003)认为,户外运动是指在自然场地(非专用场地)开展的体育活动;马欣祥(2005)认为,狭义的户外运动指那些在室外进行的,通过参与者的努力而使身心得到锻炼,同时更能贴近自然、感受自然的运动;李红艳(2006)认为,户外运动是人们在闲暇时间,为了满足自身身体健康、放松和休息、人际交往以及刺激和冒险等多方面的需要,采用体育运动的方式(步行、滑雪、登山、骑自行车等)在山地、水域、荒漠、高原等各种特定自然环境下进行各种户外体验活动。

国家体育总局登山运动管理中心还专门立项研究此问题,于2003年将户外运动定义为一组以自然环境为场地(非专用场地)开展的带有探险性质或体验探险的体育项目群,并在此基础上对户外运动的类属进行了划分。

第四节 关于本课题研究的一些思考和推进

实践出真知,这是自古至今被人们高度认可的观点。我国古代著名诗人陆游曾写出“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行”,近代教育家陶行知先生提倡“手脑并用”和“知行合一”的教育理念,

二位先贤都强调了实践对于教育的重要性,这也正是户外运动教育的基本思想。相较于以校园为主的体育课堂学习环境,户外运动教育能够提供给学习者诸多有益的补充。户外运动教育以学习者探索自然的原始欲望为源起,在科学设计之下将学习环境延伸到户外,弥补现有体育健康教育的不足。

户外运动的开展过程中还可以融入哲学教育,增加了其多元性价值。美国哲学家保尔·泰勒继承发展了施韦兹的生物中心主义的伦理思想后,在《尊重自然》一书中系统表述了生物中心主义的环境伦理观:“一种行为是否正确,一种品质在道德上是否良善,将取决于它们是否展现或体现了尊重自然这一终极道德态度。”户外运动界一直遵守一个法则:“LNT法则”——Leave No Trace,即对环境的最小冲击法则。要求在户外运动的过程当中,不对环境产生冲击、不留下垃圾、不带走自然界的東西。人类经过几千万年的进化,从四足行走的猿猴变成了靠两腿行走的人类。上肢解放的意义不仅仅在于解放了部分肢体,更重要的是人类活动空间和生存能力的重大提高。下肢支撑了身体所有重量的同时也提高了人的平衡性和灵活性,解放出来的双手让人类开始参与跑、跳、投、攀登等满足生存需要的体育项目。现今,更多的人会选择休闲、回归自然作为主要的生活方式和运动方式。人们在大自然中享受回归大自然、感受生命、理解文化、陶冶情操。同时,在享用自然大餐的同时,人们也意识到应该倡导可持续发展的户外休闲文化,提倡保护大自然的感恩之举。在攀登雪山、攀岩峭等攀登活动中也可以看到人们遵从“天人合一”这一哲学观。例如:登山队在攀登雪山之前举行一个简朴但是很正式的“拜山仪式”来祭拜山神,祈求平安登顶;同时也是通过这一特有的仪式来祭奠因为登山不幸亡故的亡灵。这种方式看似“封建迷信”,实则人们在内心一直遵循“天人合一”的具体表现,它体现了登山者们对大自然的敬畏之心。一来是祈祷好运,二来是一种文化传承——他们认为因为热爱登山而把自己的生命都留在大自然当中的人是已经和大自然融为一体达到了“天人合一”的最高

境界的人。

作者从未想过本项工作能够一锤定音地完成,更希望抛砖引玉,引起有识之士的共鸣。限于能力,希望此次共鸣能引出更多有价值的建议和信息,促进这项工作的进步,年轻的我们还有时间修订。

最大的困难来自文献匮乏。户外运动从专业领域进入大众领域只有数十年的历史,这期间参与者着力推广这类运动,开展各种户外运动活动,改进活动运行机制,改良装备和培训技术人员,指导户外运动教育的具体实践范式较少,我们在大量的实践操作经验中努力挖掘。

本研究除了挖掘户外运动的教育价值之外,更重要的是在户外运动快速发展的阶段提出几项热门户外运动项目的具体实践操作思路。这些户外运动操作方法可能不够科学、规范,毕竟从一开始我们只是希望提供一种操作的参考,提出我们思考的结果,我们相信这些经验对大家更合理地开展户外运动是有积极意义的。

第二章 户外运动基础理论

户外运动是一项新兴的具有挑战性的运动,是一种健康的生活方式,体现了人们积极乐观的生活态度,不仅可以陶冶情操、增长见识,还可以锻炼身体、修身养性,参与户外运动就是对自己最大的挑战。人们通过参与户外活动,可以较大地挖掘自己的潜能,增强面对生活困难的信心,勇于克服困难,体会人与人在困境中相互帮助、共同协作渡过险境的团队精神。本章深入研究了户外运动的起源和发展,阐述了户外运动的概念、特点和分类,对户外运动器材和装备进行了分析,为户外运动的教育价值及实践路径研究奠定理论基础。

第一节 户外运动的起源与发展

一、户外运动的起源

户外运动起源于欧美国家早期的探险和科学考察,在规范和安全的条件下,从事具有一定风险且具有挑战性的活动,户外运动最早起源于登山运动,可以追溯到18世纪。

在欧洲西部的阿尔卑斯山区,高山海拔可以达到3 000~4 000米,据说在接近“高山植物禁区”的地方,生长着一种野花,叫作高山玫瑰,当地居民一直流行着一种生活风俗。如果某个男孩向女孩求爱,为了表达自己对爱情的忠诚,要战胜困难和危险,勇敢攀登高峰,去采摘高山玫瑰,将其献给心爱的女孩。