现代休闲体育运动项目的科学训练指导

李亚龙　著

中国农业大学出版社
CHINA AGRICULTURAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目（CIP）数据

现代休闲体育运动项目的科学训练指导 / 李亚龙著.
—北京：中国农业大学出版社，2017.10
ISBN 978-7-5655-1896-6

Ⅰ.①现… Ⅱ.①李… Ⅲ.①休闲体育—体育产业—研究—中国 Ⅳ.①G812.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 180687 号

书　　名　现代休闲体育运动项目的科学训练指导
作　　者　李亚龙　著

责任编辑　张　蕊
封面设计　诚大成大
出版发行　中国农业大学出版社
社　　址　北京市海淀区圆明园西路 2 号　　**邮政编码**　100193
电　　话　发行部 010-62818525，8625　　读者服务部　010-62732336
　　编辑部 010-62732617，2618　　出版部　010-62733440
网　　址　http://www.caupress.cn　　**E-mail**　cbsszs@cau.edu.cn
经　　销　新华书店
印　　刷　北京清美佳印图文制作有限公司
版　　次　2017 年 10 月第 1 版　2017 年 10 月第 1 次印刷
规　　格　700 毫米×1000 毫米　16 开本　17.25 印张　320 千字
定　　价　38.00 元

图书如有质量问题本社发行部负责调换

前　言

休闲体育是人类社会十分古老而重要的活动形式，是构成人类生活的组成部分。随着科学技术的发展和生产力水平的不断提高，我国经济得以稳步发展和快速增长，人民生活水平不断提高。在社会物质生活条件日趋丰富的条件下，人们的余暇时间也不断增加，我国休闲体育得到了可喜的发展，在经济和社会生活中占有越来越重要的地位。休闲体育作为一种文明、科学、健康的余暇生活方式，在促进人们的身心健康，帮助人们获得巨大的精神动力，提高人们的整体素质方面日益发挥着不可估量的作用，而且对于促进产业经济和社会的发展，促进人际交往、增强体育事业活力、健全和完善终身教育体系，都发挥着重要作用。

我国现阶段休闲体育产业和休闲体育教育工作虽然发展迅速，但仍处于起步阶段，与休闲时代给我们提出的要求还相距甚远。因此，本课题从理论和实践两个环节对休闲体育加以科学阐述。理论篇阐述了休闲体育生存的土壤、休闲体育的基本理论、中外休闲体育现状及发展、休闲体育课程的理论基础，指出休闲体育运动符合社会发展和广大群众的需求，为实践篇的研究指明了方向。实践篇主要从项目的起源、特点、场地设施要求、基本技术、基本规则、注意事项等方面对时尚户外、滨海休闲、空中休闲、竞技休闲、心智类休闲项目的训练进行了论述。课题研究力求全面系统地涵盖适合当今社会大众的体育休闲的项目，从大众对体育休闲的需求出发，将有利于人体身心健康的休闲体育项目按照人们不同要求进行分类，同时对休闲体育项目及科学指导进行推广普及，旨在促进休闲体育重返教育的殿堂，为开设社会体育专业、休闲体育专业的高校提供科学理论指导，使该专业的大学生掌握休闲体育健身的基本知识，提高他们指导大众休闲体育健身的能力，将其培养为能够指导大众从事休闲健身的应用型人才，为其就业打下夯实的基础；推动休闲体育产业的健康发展，促进休闲体育产业年收入增加，增加休闲体

育就业人员数量；促进休闲体育内容的多样化、自然化，满足广大群众对休闲体育的需求，为更多的人群提供更为丰富、多样的运动形式，提高大众从事休闲运动的频率，以增进身心健康，丰富和创造生活情趣，提高文化素养与精神文明建设，丰富生活内容与加强人际关系，以及促进人的社会化与个性的形成。

在本书的编写中，阅读、参考和引用了大量相关文献（见参考文献），在此一并致以衷心的感谢。鉴于“休闲体育”是一门发展中的新课程，理论与实践部分内容尚需要不断探索、完善，如有不当之处，敬请读者批评指正。

目　录

理 论 篇

第一章　休闲体育生存的土壤 …… 3

第一节　为什说休闲时代就在我们身边 …… 3

第二节　休闲时代的休闲困惑 …… 8

第三节　休闲体育的时代选择及发展策略 …… 13

第二章　休闲体育的基本理论 …… 20

第一节　休闲体育的概念与特征 …… 20

第二节　休闲体育的价值与功能 …… 29

第三章　中外休闲体育 …… 36

第一节　发达国家休闲体育的特征及发展趋势 …… 36

第二节　中国休闲体育的现状及发展趋势 …… 50

第四章　休闲体育课程的理论基础 …… 62

第一节　哲学视角下休闲体育课程的理论基础 …… 62

第二节　社会学视角下休闲体育课程的理论基础 …… 71

第三节　心理学视角下休闲体育课程的理论基础 …… 78

实 践 篇

第五章　时尚户外休闲运动项目的科学训练指导 …… 91

第一节　高尔夫球运动科学训练指导 …… 91

第二节　登山运动科学训练指导 …… 100
第三节　攀岩运动科学训练指导 …… 117

第六章　滨海休闲运动项目的科学训练指导 …… 138
第一节　沙滩休闲运动科学训练指导 …… 138
第二节　海水中休闲运动科学训练指导 …… 152
第三节　船帆板艇休闲运动科学训练运动指导 …… 157

第七章　空中休闲运动项目的科学训练指导 …… 171
第一节　滑翔运动科学训练指导 …… 171
第二节　跳伞运动科学训练指导 …… 182
第三节　热气球运动科学训练指导 …… 187

第八章　竞技休闲体育项目的科学训练指导 …… 194
第一节　三人篮球科学训练指导 …… 194
第二节　五人制足球科学训练指导 …… 207
第三节　网球运动科学训练指导 …… 219

第九章　心智类休闲运动项目的科学训练指导 …… 253
第一节　中国象棋 …… 253
第二节　国际象棋 …… 257
第三节　围棋 …… 263

参考文献 …… 267



理 论 篇

第一章　休闲体育生存的土壤

任何一种社会文化现象的兴起必然有其深厚的现实土壤，休闲体育也不例外，它是社会生产力高速发展的必然结果，是人们追逐新型生活方式的必然选择。高度发达的经济社会，衍生了大量的闲暇时间，使得西方国家在一百多年前就开始着眼于休闲教育，他们通过对全民进行休闲教育，提高国民的休闲认识与休闲素质，化解各种因休闲而出现的问题，提高生活质量和生命质量，促进人的自由全面发展与社会和谐。我们国家有自己的特殊性，一方面，经过近四十年的改革开放，科学技术飞速发展，社会生产力水平快速提升，人们获得了比以往任何时代都多的闲暇时间，生活水平稳步提高，正奔向向往已久的小康社会；另一方面，我国各地区发展不平衡的现状十分明显，面对突如其来的休闲时代明显不适应，出现了许多光怪陆离的休闲困惑，因而需要通过教育对人们的休闲观念和休闲行为加以科学引导，以树立正确的休闲观和生命观。

第一节　为什么说休闲时代就在我们身边

考察现代休闲兴起的社会背景，需要从时空视角进行全面理解。从时间纬度上看，科学技术的发展和生产力水平的提高将人类从繁忙的体力劳动中解放出来，使人们拥有了更多的闲暇时间，有了参与休闲活动的可能。从空间纬度上看，人们生活范围的缩小，精神压力的增大，身体机能的退化，使人类有了自身发展的需求和愿望，有了参与休闲活动的内在动力。从更广泛的社会背景来看，经济收入的增长、法律政策的完善等外部条件的丰实，也为人们参与休闲活动提供了各种保障。

一、闲暇时间增多为人们休闲提供了可能

成思危认为大约一万年前，当人类进入农耕时代，只有 10% 的时间用于休

闲；随着工匠和手工业者的出现，人们用于休闲的时间增加到17%；到了蒸汽机时代，由于生产力水平的提高，人类将休闲时间的比例增加到23%；到了二十世纪九十年代，电子化的动力机器提高了每一件工作的效率，使得人们能将生活中的41%的时间用于追求娱乐休闲。据此推断，随着信息化和知识经济时代的到来，人类在21世纪的社会生产力水平将会不断提高，因而人类将拥有比以往任何时候都多的闲暇时间，这为人们参与各种休闲活动提供了必不可少的时间平台。

1995年我国实行1周5天工作制，我国公民的法定假日已经达到114天，接近全年时间的1/3。《职工带薪年休假条例》已于2008年1月1日起施行，加之社会服务保障体系的逐步完善、家庭劳动自动化程度的提高及家庭内部结构的变化，使人们的闲暇时间明显增多，从而导致人们休闲需求急剧升温。随着我国教育普及程度的提高，人们的生活方式已经发生了深刻变化，闲暇时间的使用正由休息向休闲转变。从我们国家的现实情况来看，2008年1月1日开始实施的《全国年节及纪念日放假办法》，使我国普通公民放假的法定节日从之前的10天增加到11天，加上1995年5月开始实行的5天工作制，公民法定休假日累计已经达到115天，这意味着普通居民每年将有三分之一的时间在闲暇中度过。如果“带薪休假”制度能够进一步得到贯彻落实，那么，我国公民的休假天数将增加10~20天，公民法定休假日累计将超过125天，达到135天，这将为人们旅游、健身、娱乐、体育运动等休闲活动提供时间上的保障。

王雅林在1992年出版了《闲暇社会学》一书，成为中国闲暇时间研究的奠基之作。之后王雅林等学者于2003年出版了《城市休闲——上海、天津、哈尔滨城市居民时间分配研究》，比较全面地对比和分析了3座城市中国居民休闲时间的利用情况和休闲活动对生活质量改善的作用，对于认识和了解我国城市居民包括休闲时间利用和休闲活动方式的演变等问题的研究具有重要的意义。

二、物质条件的改善为人们休闲消费提供保证

“仓禀实而知礼节，衣食足而知荣辱。”因此，仅有大量的闲暇时间还不足以使人类的休闲活动成为一种现实，还需要在物质生活方面有所改善。因为经济基础决定上层建筑，只有当人们的基本物质生活条件得到满足后，他们才有能力有心思去享受崇高的精神生活，因而休闲必定是经济发展的产物。

按照国际经济标准，当人均收入达到500~800美元时，休闲消费便进入急剧扩张期。我们国家大部分城市和部分地区的农村已经达到或超过了这一标准（图1-1），因而我国居民的休闲消费也开始呈现出扩张的趋势。同时，城镇居民的收入增长快于物价上涨，实际收入水平不断提高，生活节余逐年增多，即人

们的手里越来越有钱，这为人们参与休闲活动在物质消费上提供了保证。

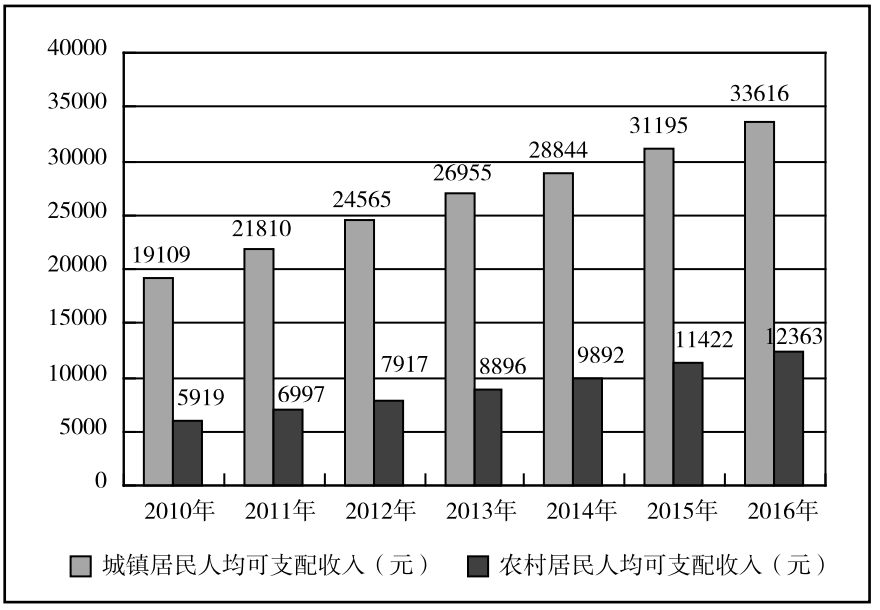


图 1－1　城镇、居民、农村居民人均可支配收入

另一个反映人们生活水准的指标就是恩格尔系数。“1978 年，中国城市恩格尔系数是 57. 5%，农村恩格尔系数是 67. 7%；截止到 2014 年，城市恩格尔系数已经下降到 35. 6%，农村恩格尔系数已经下降到 37. 9%。”虽说比起发达国家的 25% ~30% 还有很大差距，但大量研究表明，当恩格尔系数达到 50% 以下时，娱乐性消费将呈现出稳定的持续性增长。根据马斯洛的需求层次理论，当人的低层次需求满足后，必然会产生高层次的需求，也就是说，当人类解决了吃、住、穿等基本问题后，便有了向高层次精神消费发展的需求。因此，我们可以预见，随着社会财富的不断增加，以及老百姓可支配收入的不断增长，人们的物质生活水平将会得到保障，休闲消费水平也会不断提高。当人类基本生活需求得到满足后，就会考虑自身发展的问题，休闲活动作为人们闲暇时间里满足生活需要的生活方式，自然就会进入人们的日常生活之中。

三、自身需求增长为人们休闲提供了内在动力

现今社会，人们经常陷入生活的矛盾之中：人的日益社会化伴随着人的生活无聊化，人渴望友谊与情爱却伴随着不断的恶性竞争和孤独。这些矛盾使传统的家庭与社会纽带被切断，一种个人孤独而又怪异的生活方式在延长的闲暇时间中

产生。个人生活的孤独感，隔离了个人与现实世界的联系，使人处于一种失范的状态，社会上便可能产生赌博、吸毒等危害社会的不良现象，这将使现代人陷入尴尬的境地。怎样才能摆脱困境？仅靠一种方式或途径显然不行，但积极的休闲活动是多途径的一个有效方面，因为休闲活动作为一种以满足和适应小康社会人们自身发展需求的新型活动方式，可以向人们提供社会规范教育的场所，提供践行社会规范的模拟机会。同时在人的社会化过程当中，休闲活动能培养现代人健康的竞争意识、拓展视野、强健体魄、丰富情感生活。

席勒说只有当人充分是人的时候，他才游戏；只有当人游戏的时候，他才完全是人。在高度集中的计划经济时代，人被视为“政治机器和经济组织的齿轮和工具，因而休闲很难真正融入人们的日常生活，但随着中国社会的转型，人类开始了世俗化的变迁——人们期望过一种真实、属于自己的生活。在这一变迁过程中，大众对现实生活本身的幸福欲求，以及休闲活动的多元化、消遣化、娱乐化倾向逐步凸显。这时，人类的生活观念就发生了悄然变化——从对自然界的改造逐渐转向对人类自身的改变，对生活的要求逐渐转变为对自我实现的需求。因此，现代人为满足生活需求，提高生活品位，协调生活节奏，丰富精神生活，也会积极参与到各种休闲活动中去。这种积极的休闲方式对于全面提高现代人的生活质量提供了内在动力。

四、科学技术进步为人们休闲提供了发展源泉

休闲的现代形式是科学技术发展的产物，这来源于科学技术催生的巨大社会生产力为人们获得更多的休闲时间提供了物质生活保障。科学技术带来的现代科学管理手段，为工时制度变革奠定了技术基础。建立在科学技术基础上的现代生活设施，为人类休闲生活在一定范围内超越大自然的周期和节律提供了可靠的技术手段。科学技术的发展也推动了人类自身对休闲活动的需求，这来源于科学技术的发展使劳动者体力劳动减少，脑力劳动增多，人们的身体机能下降，甚至退化；科学技术的发展加剧了人们之间的竞争，使人们承受着前所未有的精神压力。

在这样的社会背景下，人们在享受科学技术发展带来诸多利益的同时，也需要在休闲时间里寻找能增强身体机能、缓解精神和生活压力的方法，各种休闲活动自然就成为人们热衷追逐的主要方式。休闲作为一种社会文化现象，其价值、功能和作用正在被越来越多的人所认识，以愉悦、休憩、放松为主要目标，带有积极、自由的生活态度的休闲活动，已经进入了人们的日常生活，它作为“人类着力建造的美丽精神家园”，是一种文明、健康、科学的生活方式。它不仅可以促进人类的身体健康、满足个体需求、端正人生态度和陶冶道德情操，还可以充

实人的文化生活，提高人的文化水准，改善生活习惯，帮助人们树立正确的生活价值观、生命观和休闲观。

五、法律政策完善为人们休闲提供了权利保障

休闲是每个人的权利。早在 1948 年联合国大会通过的《世界人权宣言》第 24 条就规定：“人人有享有休息和闲暇的权利，包括工作时间有合理限制和定期给薪休假的权利。”我国宪法也明文规定：“中华人民共和国劳动者有休息的权利。”“国家发展劳动者休息和休养的设施，规定职工的工作时间和休假制度。”由此看来，休闲不仅是现代的一种社会制度，也是神圣不可侵犯的人的权利的一部分。

青少年和儿童作为社会的公民，同样享有休闲的权利。1959 年 11 月 20 日，联合国大会通过了《儿童权利宣言》，其中第七条规定：“儿童应有游戏和娱乐的充分机会，应使游戏和娱乐达到与教育相同的目的；社会和公众事务当局应尽力设法使儿童得享此种权利。”同年，在巴基斯坦首都卡拉奇举行的亚洲地区义务教育会议上，曾经制定义务教育的四项目标，其中第三项就是应给予儿童充分的机会，使其从事玩乐闲，并视此为教育的目标。由此看来，休闲不仅是青少年和儿童的权利，而且学会休闲也将成为现代教育的一个重要目标。

近年来，我们国家制定的相关体育政策正朝着这一方向发展和变革。

2002 年，我国依据联合国统计总署编制的《全部经济活动的国际标准产业分类》对《国民经济行业分类》进行了修订，体育被列为“文化、体育和娱乐业”，正式归为休闲娱乐业的组成部分。

2003 年成立了由中共中央宣传部牵头，国家统计局、文化部、国家广电总局、新闻出版总署、国家文物局、国家发改委、财政部、国家税务总局、国家工商总局等单位参加的“文化产业统计研究课题组”。在各部门的通力合作下，完成了《文化及相关产业分类》的文本，“虽然为了不削弱体育作为整体分类的文化特征而暂不将其全部纳入文化产业，但部分体育休闲健身娱乐活动纳入了文化产业”。

2009 年 10 月 1 日颁布实施的《全民健身条例》中也明确指出，“公民有依法参加全民健身活动的权利”，并要求“县级以上地方人民政府应当将全民健身事业纳入本级国民经济和社会发展规划”，第一次明确了地方各级人民政府为保障公民参加全民健身活动的权利。

国务院颁布实施了《全民健身计划（2011—2015）》《国民旅游休闲纲要（2013—2020 年）》等政策、规划。

国务院《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》明确提出将全民健身上升为国家战略。

以上法律、政策的颁布与实施顺应休闲时代潮流，休闲作为人类的一项基本权利已经引起各级主管部门的重视。同时，各种休闲方针政策的颁布实施，能够保障人们的正常休闲权利，这为人们参与休闲活动提供了政策上的支持。

第二节　休闲时代的休闲困惑

无论承认与否，“休闲”，这一既古老又现代的生活方式已经进入了大众的视野。它是社会发展的必然产物，是社会生产力提高的标志，是人类文明进步的标尺。但是，人们在闲暇时间里参与休闲活动引发的各种冲突，由休闲冲突折射出的各种光怪陆离的社会现象，以及所涉及的一些社会演进中的深层次结构问题，由此对社会和个人造成的种种困惑和伤害，又不得不引起我们清醒的认识和深切的关注。

一、学校体育面临的休闲困惑

（一）学校体育淹没在“职业训练”中

学校体育是学校教育的重要内容，其本质在于“有目的地以人体运动为基本手段增进健康、提高生活质量的教育过程和文化活动”，其目的在于“增强体质，增进健康，改善人们的生活方式，提高生活质量，促进社会文明发展”。因此，学校体育的功用不仅是为了提高学生的身体素质，更是为了使学生在各种身体活动中获得更大限度的愉悦与自由，以缓解高度紧张的心理状态和慰藉日常生活中的各种压力。但是，现今社会，随着知识更新速度的加快和就业压力的增大，对学生知识与技能的要求也大幅度提高，使学生将大部分闲暇时间变成了不断“充电”的学习时间，使学生把向往已久的惬意休闲生活变成了单纯的职业训练或变相的职业训练，造成了休闲生活与学习状态的错位。于是，我们便置身于一种尴尬境地：减负减压并不能使学生身心轻松自如，而是使学生更加忙碌了，身心越来越疲惫了；人们虽然获得了更多的闲暇时间，但却变得更加无所适从，心浮气躁了。

人的内心世界向往的内容总是不能与外部现实世界所表现的事物那么吻合，即使最普通的周末体育活动，也会变成人们交际的功利方式之一。本来是轻松愉悦的体育活动，也会变成为某种既得利益的交换方式。这如杰弗瑞·戈比所说，“总是有事要做的心理表明一种文化的延迟。我们仍然觉得我们需要突击，需要

消费，需要永久地保持忙碌状态。这诸多需要并非现实生活中真的有那么多事需要去做，而是我们对时间的畸形态度造成的。”由此可见，自由时间在质上的变化对人的影响远远超出量变带来的影响，真正意义上的休闲观念不仅被我们所误读甚至遗忘，而且我们对于时间的态度已经发生了心理畸变。当功利与实用的价值俘虏了人们的心灵的时候，人的整个生存空间都会随之商品化和工具化，学校体育也就失去了其本来的意义。

（二）学校体育重视“器”而轻于“道”

《易·系辞传》中说：“形而上者谓之道，形而下者谓之器。”在这里，非物体的、形而上的称之为“道”，物体的、形而下的叫作“器”。“器”强调的正是形而下的固定事物拘泥于形体、用途的特征，强调事物的实际效用和功能，也可以理解为追求物的手段或技能的意思。与之相对的“道”就是具有目的性的、无限可能的延伸与展开，强调的是形而上的目的、方向或价值观。两者是一种相互依存的关系，形而上的目的、方向始终要在形而下者的活动实践中得以伸展、实现。

同样，学校体育也存在着一个“道”与“器”的关系问题。考察既往的体育教育过程很容易发现，体育教学只是停留在机械的层面，虽注重了对受教育者知识、技能的培养，却忽视了教育对象精神层面的思考，从而缺乏对学生生命领域的关怀，对精神世界的关注。不客气地讲，这样的体育过程从本质上忽视了人的存在，迷失了它本来的方向，使体育由一种基于信念的行为活动，变成了单一的技术传授和简单的动作模仿。因此，学校体育最核心的内容不是运动技能的掌握或运动技术的娴熟，而是充分领悟体育运动中的自由、放松的心境，通过体育运动转移学习中的压力，并形成身心和谐发展的健康机制。掌握了体育的知识、技能、技巧并不等于学会了休闲，而确立一种正确的休闲价值观才是休闲体育的基础。教会人们如何利用闲暇固然重要，但个人在休闲体育活动中幸福与否、快乐与否、质量高低的决定因素不是他是否掌握了休闲体育的技能，而是他自己所形成的休闲价值观念是否支配其对休闲做出有一个正确的选择。如果休闲体育用知识的传授代替对人性的识读，用技术的培养遮蔽对生命意义的追问，那么，它就不能给学生提供心理的支持、精神的补给和生命意义的养料，其结果必然造成休闲体育的异化。可见，休闲体育的价值不仅在于可以提供实用的技术和技能，而且也为人类构建一个有意义的世界，守护一个精神的家园，使人类的心灵有所安顿、有所皈依。

（三）人们存在着“见‘物’不见‘人’”的畸形意识

正如前文所述，现代社会生产力的发展，物质条件的丰富，使人们拥有了比

以往任何时代都多的闲暇时间，但是很多人依然无法真正享受休闲生活。一方面，技术进步推动了生产效率的提高，但生产效率的提高在某种程度上加快了工作节奏，增强了劳动密度；另一方面，市场经济强调“利益最大化”，追求利益至上，致使一部分人对物质利益的追求走向了另一个极端。在“时间就是金钱”、“时间就是生命”、“时间就是效率”等观念的主导下，休闲简直成为物质追求的代名词，出现了“金钱富有、时间贫穷”的境遇。当然，这种对物质的追求在某种意义上推动了社会的发展，因为物是人的对象化存在，对物的占有本身便体现着人自身的能力和价值。所以，当人把物作为自己价值的替代品的时候，人们便会迸发出对物占有的无穷欲望。

然而，在这种追逐物欲的洪流中，许多人会忘记生活最初的目的，会把“对物的占有”当成生活的坐标，使得人与物的关系完全颠倒，不是物为了满足人的需要而存在，而是人纯粹为了物而生存，沦为物的奴隶。正像马尔库塞所说的那样，在高度文明的工业社会中，人从生产到物质和精神生活的自由度完全被社会强制剥夺，人的精神家园已完全丧失，这是一种舒舒服服、平平稳稳、合理而又民主的不自由。生活在这种环境中的人，已经没有个人的独立性和自主性，他是一种被社会机械整合的人，马尔库塞称之为“单向度的人”。所以，休闲体育必须尽量避免休闲的异化现象，使人们在休闲体育时减少乃至杜绝“物化”倾向，使人真正“成为人”而不是成为“物”或“单向度的人”。当然，我们也应看到，休闲体育应建立在一定的物质基础之上，缺乏物质基础的体育休闲往往不会实现真正的休闲目的，物质条件的丰富能为人们休闲创造更为优越的基础，但对物的追求仅仅是手段而已，它不是我们生活的最终目的。

（四）学生休闲体育生活的现状

学生作为重要的社会群体，他们的休闲生活质量不仅影响个人现在的健康成长，也影响着他们今后良好休闲生活习惯的养成。从目前情况来看，学生的休闲生活质量普遍不高，具体表现在以下几方面：

1. 休闲体育意识淡薄

长期以来，传统的思想观念严重制约着学生正常的休闲生活。人们普遍认为，学生的任务就是好好学习，只有成绩好才是学习的最终目标，因而“业精于勤”的思想严重束缚着现代学生的休闲意识，这也导致了学生常为休闲体育活动而满怀罪恶感，把休闲体育称之为“玩物丧志”，这完全贬斥了休闲体育的价值。

2. 休闲体育时空结构不合理

具体表现在：无所事事的时间过多，积极有效的时间过少；小范围交际活动过多，大空间交往活动过少；智力活动过多，体力活动过少；一般性活动过多，

技能性活动过少；低层次活动过多，高层次活动过少；等等。

3. 休闲生活层次不高

最为典型的是“网游”时间占据了大部分休闲时间，其次是纯粹为了消磨时光（诸如“没事休息”与“室内交谈”）而花费的时间占据了闲暇时间中仅次于自学的位置。与此形成鲜明对比的是，情感投入、积极参与和创造性活动所占时间却少得可怜。

4. 休闲生活安排盲目

大多数学生根本没有理智、自觉、认真地考虑过自己的休闲生活，因而他们的休闲生活基本上处于一种盲目、自发、不觉醒的状态之中。

5. 休闲技能较匮乏

很多学生认为爱玩是自己的天性，但是他们又不得不承认自己不会玩的现实，除了打球、网上聊天以外，他们缺乏其他的休闲技能。

6. 休闲生活环境不佳

学生认为无论是家庭还是学校，均不重视他们的休闲生活，对学校的评价尤其低，而场地、器材的短缺和没有合适的伙伴又成了其中重要的影响因素。

二、休闲体育困惑的成因分析

学生的闲暇生活之所以处于目前的状况，有上述种种不尽如人意之处，不仅与整个社会大背景有关，而且与现代教育的目标有关；不仅与学生所处的现实环境有关，也与他们自身的休闲价值观念有关。

（一）传统观念的桎梏

长期以来，人们有一种学习与休闲对立的传统观念，认为学习是唯一有价值的行为，休闲因无法直接创造使用价值而遭到人们的鄙视。因而人们认为学习（工作）是有价值的，被社会所认可和提倡，而休闲生活被认为是没有价值的，所以被社会所否定和唾弃。这种学习与休闲相对立的观点是有失偏颇的，因为只知道学习而不会休闲的人不会懂得生活的乐趣，只会休闲而不知道学习的人不能够体现自身的价值。“过劳死”这种社会现象告诉我们，人们在工作之余，适度利用余暇调节生活是必要的，它对于缓解脑力劳动的疲劳、促进身体均衡发展具有积极的功效；而整日“无所事事”“游手好闲”也说明，人们“享乐至上”的功利思想需要加以教育和管理。只有通过教育，引导人们正确认识休闲，科学管理休闲，才能形成良好的人生观和健康的休闲观。

（二）教育目标的偏失

如果说社会环境对学生休闲生活的影响是宏观的、潜在的，那么，作为学生

生活的直接外部环境——教育过程及学校对他们休闲生活的影响在某种意义上则是决定性的。因为教育目标不仅要使受教育者掌握谋生的手段，而且还要实现受教育者的自我创造、自我发展和自我实现的可持续发展。但现实情况是，教育在培养学生掌握、适应、发展外部物质世界方面发挥着巨大作用，但也暴露了其自身的缺失，“它放弃了‘为何而生’的教育，不能让人们从人生的意义、生存的价值等根本问题上去认识和改变自己，也必然前提性地抛弃了塑造人自由心灵的那把神圣尺度，把一切的无限目的都化解为谋取生存适应的有限目的”。这样一来，上学就成了学生可怜的生存工具和就业砝码，造成了学生只重视外在虚无的功利目的，而忽视了内在生活的真正价值。

（三）休闲教育的“瓶颈”

近年来，许多学校组织并开展了诸如“阳光体育活动”“体育文化节”等形式的体育活动，学校社团也纷成立了诸如“自行车协会”“轮滑协会”“舞蹈协会”等名目繁多的协会组织。这些活动都是充实学生业余生活的一些有效尝试，但如此之多的活动和尝试仍然难以有效消除学生在闲暇时间里的“无聊症”。关键原因在于这些活动本身的内在缺陷：在指导思想上，以“填补”学生的闲暇时间，防止学生“无所事事”为其主要价值取向，而没有从人性的角度，从学生个性与人格全面发展的角度予以精神领域的全面关照；在教育目标上，侧重于具体的娱乐项目和活动，着重培养学生的娱乐技能、技巧，而忽视了对于学生进行休闲价值观和健康休闲生活方式的教育；在教育原则上，主张灌输既定的休闲价值和行为方式，把社会、学校、集体的意志强加于人，而不是帮助学生分析各种休闲生活的价值态度和行为方式，帮助他们建立属于自己的休闲生活方式，从而忽视学生正确休闲价值观的形成。

（四）休闲主体的盲目

作为休闲生活的主体，学生本身也应该承担不可推卸的责任。在社会功利主义大背景下，学校休闲教育的缺失导致了学生自身在休闲价值观上的工具主义倾向，因为学生不能深刻理解休闲生活对于人格完善和发展的意义，所以只能在手段意义上来处理闲暇时间——通过网络游戏、网聊、睡觉等消极休闲方式来安排闲暇时间。同时，由于职业选择的竞争，很多学生认为休闲活动“是在浪费自己的时间”，这暴露了学生对于闲暇生活的功利性评判：“学习为善，不学习为恶”，闲暇生活充其量是作为更好学习的工具和过渡。但我们知道，每个人的生活既包括了自我发展、自我完善的学习过程，也包括恢复自我、健康发展的休闲过程，因为人不是机器，而是有血有肉的、有感情的混合体，每一种生活都应该成为总体生活的一部分，而这些生活都应该均衡发展。

第三节　休闲体育的时代选择及发展策略

一、休闲体育的时代选择

人的可持续发展离不开健康的身体和健全的精神，身心健康是提高人类生活质量的基石，而体育运动则是人们获得身心健康最积极有效的途径之一。以娱乐、放松、自由为特征的休闲体育是新时代人类生存发展的重要生活方式，其本质是使人“成为人”，从而实现人的自由全面发展。

（一）人生存时间的科学划分

人从哪里来，又将到哪里去？人类生活的目标与意义又是什么？这些哲学命题不知困扰了多少志士仁人，即使生活在现代社会的新新人类也不一定对这些问题都能领悟得一清二楚。从生命伊始，人就开始了忙忙碌碌的工作（学习），重复着每天的生活，对于这种人生历程，我们似乎看不到幸福生活的希望。

其实，从时间维度来说，人每天的存在时间大体由三部分组成：一是工作时间，二是生理、家务、孩子教育等生活必需时间，三是闲暇时间。由此我们可以得出人类的生活（命）状态也有三种：一是为满足物质生活需要的工作状态，二是为满足生理生活需要的生活状态，三是为满足精神生活需要的休闲状态。在工作时间和生活必需时间相对不变的情况下，闲暇时间就成了人们可自由支配的时间。正是这部分可自由支配的时间，为人们开展休养生息、充实提高的休闲活动提供了重要保障，为丰富人们的精神生活提供了重要支持。因此，如果说工作是为了体现自我价值，并获得相应物质报酬的话，那么休闲就成为体悟人生要义、获得精神自由的价值自觉行为。随着科学技术的发展和生产力水平的提高，工作时间和生活必需时间必然会不断缩短，闲暇时间就必然会相应延长。因此，如何科学利用这部分越来越多的自由时间，自然成为人们改善和提高生活质量的重要组成部分。

（二）休闲体育：休闲时代的应然选择

要想真正获得休闲，就必须先了解什么是休闲。感悟中国传统文化，在“经史子集”中都能找到关于休闲的精辟论述，休闲已经渗透到了中国人的衣食住行之中。毫不夸张地说，中国传统文化的相当一部分内容都可以看作是休闲文化。其中，儒家倡导的是一种积极“入世”的休闲思想，道家展现的是一种积极“出世”的休闲思想，而佛家则希图一种“来世”的休闲思想。值得注意的是，

在儒家倡导的“修身、齐家、治国、平天下”思想中，“修身”成为完善自我进而管理家庭、治理国家、承担人生责任的基础，而休闲活动则成为修身养性、陶冶情操、锤炼人格的重要手段。

探究古代西方文明，不同时代的思想家无不充满激情地赞美“休闲”。从亚里士多德的“休闲是一切事物环绕的中心”、罗素的“能否聪明地用‘闲’是对文明的最终考验”，到爱因斯坦的“人的差异在于业余时间”、萧伯纳的“劳作是做我们必须做的事，休闲是做我们喜欢做的事”，再到马克思的休闲是“个人受教育的时间、发展智力的时间、履行社会职能的时间、进行社交活动的时间、自由运用体力和智力的时间”等，无不阐述了休闲在人类社会发展中的重要地位和价值。

但是，当人类步入现代社会，人们在改造自然、满足自我物质需求方面取得丰硕成果的时候，却又普遍感到精神生活极度匮乏，不得不接受诸如压力、焦虑、亚健康等“文明疾病”的侵蚀。这使得人们开始对自己的生存本质与意义产生诸多思考，人们的思想观念开始悄然发生变化——从对自然界的改造逐渐转向对人类自身的改变，从对生活的要求逐渐转变为对自我实现的需求。“休闲”，这一古老而又现代的命题再次成为理论界关注的焦点，休闲的价值意蕴再次成为人们生活视野中探寻的目标。

因此，如果说 20 世纪生产力的发展对人类所做的贡献是将人类从繁忙的体力劳动中解放出来的话，那么 21 世纪知识经济和信息化时代的到来，就要求人们在获得更多物质财富和闲暇时间的同时，学会如何休闲。

休闲在本质上与游戏等纯娱乐活动有着些许不同，它“是人类从文化环境和物质环境的外在压力中解脱出来的一种相对自由的生活状态，它是个体能够以自己所喜爱的、本能地感到有价值的、在内心兴趣驱动下的行为活动。从文化学角度来看，“是指人在闲暇时间内，为不断满足人的多方面需求而处于一种文化创造、文化欣赏、文化建构的生命状态和行为方式”。休闲映射的是一种自由、放松、安宁的精神意境，追求的是健康、科学、文明的生活方式；它是人之为人的检验支点，能否聪明地休闲是对人类文明的最终考验。

休闲贯穿于人的整个生命历程，不仅在宇宙论层面上，而且从人的生命存在出发，将人的生命历程与生活世界紧密结合在一起。从此意义上理解，休闲既是生命中的休闲，也彰显着休闲中的生命，因而它需要教育的呵护与完善。因为生命要活出自身的圆满，活得丰富、充实而有意义，除了需要有良好的物质生活环境外，还需要丰富的精神生活环境予以呵护。通过休闲教育，完善人格、健康体魄，形成科学的休闲观和正确的人生观，真正成为生活的主人；通过学习休闲知识，培养休闲需求，提高休闲能力，进而全面提升主体的休闲素质，让人们独立

于自然以及他人的束缚之外，以优雅的姿态自由自在地生活。

从教育的终极目标来说，教育是为了培养人之所以为人的价值自觉，从生物意义的人或政治意义的人，转化成为具有极高道德意识、怀抱人道主义的社会人，而让人们如何度过闲暇的休闲教育，无疑是唤醒人的生命自觉最为有效的教育方式。因此，休闲教育本质上就是一种生命教育，它是试图通过休闲来改善自己生活质量的全面运动，使人们明确休闲价值和休闲目的，懂得在休闲中提高自己生活质量的方法；它是一种贯穿于从幼儿园前到退休后的终身教育，是实现主体的自我价值和主体“心灵永恒性”相统一的纽带。

众所周知，教育活动是一个涉及多方面因素的复杂系统，不是哪种单一教育行为能独自完成的。但从目前的教育培养体制来看，我们多以培养学生的“职业”技能为最终目的，根本没有涉及休闲教育，这不能不说是教育活动的一大疏漏。毕竟人们每天有 1/3 的时间是在闲暇中度过的，如何善度余暇不仅影响个人的健康成长，也影响社会的良性运行。因此，休闲教育也应该是我们的教育目标之一。我们不应该把休闲仅仅看作是工作后的消遣和恢复，而应更多地把休闲理解为个人全面自由发展的重要领域，是一个值得任何人在工作和生活过程中思考的问题。休闲行为不只是寻找快乐，也是寻找生命的意义。显然，去发现我们热爱的活动，这一过程本身既令人愉快、又有意义。“休闲，从根本上说，是对生命之意义和快乐的探索。”

西方发达国家从 20 世纪 60 年代，我们国家从 20 世纪 90 年代开始，随着居民工作时间的不断缩短、经济收入的持续增长和精神文明程度的迅速提高，人们的体育观念和运动行为发生了深刻变化——从注重运动成绩逐渐向休闲健身娱乐方向发展，在健身的基础上，追求运动的休闲性与娱乐化已经成为越来越重要的价值取向。乌尔比内·科拉伊斯认为：“西方国家大众体育活动早期，健康是着重强调的，追求身体健康强壮是这个时期人们参加体育活动的主要动机，而为了运动中的娱乐和放松则是这个运动晚期的事情。然而现在这种运动与休闲是如此强烈，以至于在一些国家，人们为休闲而运动的动机超过了为了身体健康而运动的动机。”

我国城市居民休闲体育需求的调查报告显示，人们“为休闲而运动”处于“为健康而运动”之后，位于第二位的选择。价值观念的转变也使得现代体育活动形式悄然发生着相应的变化，主要表现在：休闲娱乐项目逐渐增多，冒险性、探险性项目兴起，体育活动的创新性、技艺性愈加重要，“掌握类”休闲体育项目备受国人重视，瑜伽、气功等静坐体育项目开始在国内盛行。

因此，体育运动作为个体的一种休闲方式，它是由特定的社会结构型塑而成的。休闲方式的演化体现出人的文化特性，进而也体现出特定社会民族性的发展

与变迁，但这并不妨碍对休闲体育本质进行规范性的抽象与概括。首先，休闲体育是人主动、自发的行为。这一本质特征将休闲活动与人的主观意向结合起来，它决定了主体对休闲体育的选择与在外界压力下的“赶时髦”存在着根本的不同。其次，休闲体育体现了人类生命创造的本能与独特个性。不同的人在相同的时空中从事形式相同的休闲体育活动时，可能产生极为不同的体验与感受，因而作为休闲的身体体验是独一无二的。再次，在休闲体育的生命体验和感悟中，人通过全身心的投入，领悟到主动选择的乐趣和人存在的价值与意义。因此，休闲体育是人对自身生命意义的探寻，是对人生全面生活的一种完善；它绝不是对人生的一种放纵，也绝不是对某种感觉器官无休止的重复与刺激。

由此看来，休闲体育是人们摆脱来自感性的物质欲望和理性的道德约束而进行的自由活动。它既可以缓解脑力上的疲劳，获得生理上的平衡，又可以赢得精神上的自由，营造心灵上的快慰。它所承载的健康价值及其在关照、提高、监控人的生命质量方面的特殊护佑功能，已经得到人们的发掘与认同。因此，休闲体育提供的不是一条愤世嫉俗的逃避之路，而是一条回归之路，即回到人类健康、平衡的天性上来，回到一种和谐、自由的精神状态上来。它既是对生命的终极关怀，也是对生命的价值体现；既是对生命自身的一种觉醒，也是对生命意义的一次追寻。因而休闲体育是人类着力建造的美丽精神家园——使人类的心灵有所安顿、有所皈依，它是我们幸福生活的源泉。

但时下的体育课多以“竞技体育”项目设置为主要教学内容，以“三从一大”的训练原则满足着少数人的“成才”需求，以科学化的评价体系实现其教学目的。这与时代发展不符，与学生需求不合，使得“健康第一”教育目标形同虚设；与休闲体育的意境相比，学生的个性得不到张扬，出现了“教师懒教、学生厌学”、“学生喜欢体育活动而不愿上体育课”的奇怪现象。因此，建立适应社会发展要求、满足学生休闲需求的休闲体育课程就成了现实教育的必然选择。它不仅能帮助学生树立科学、文明、健康的休闲观，而且对于完善现行体育课程理论体系具有重要的补偿价值。从休闲体育课程的内容设置来说，教学内容既要不断拓展促进人的全面发展的外部的、可能的空间，还要不断增强人自身的自主选择意识和能力，并明确以满足人的全面发展需要为出发点，形成尊重人、关心人、激励人的目标要求。因此，全面认识休闲、理解休闲中的生命教育、领会休闲中的体育目标必将成为现实教育生活的应然选择。

二、休闲体育的发展策略

休闲既是人生历程中的一种自觉行为，也是人生态度的一种价值自觉，它是以一种欣然之态做心爱之事的生活方式。随着人们健康意识的不断提高，休闲体

育作为人的生命的自发行为，经历了从生理体质的要求，到生存消费的需求，再到文化精神诉求的发展过程，即从物质生活的需求渐入精神生活的享受的过程。在这一过程中，教育无疑起到了唤醒与启迪的作用。因为休闲教育是实现主体自我价值和主体“心灵永恒性”统一的纽带，是使人通过休闲来改善自己生命质量的全面运动，使人明确自己的休闲价值和休闲目的，让人懂得在休闲中提高生活质量的方法。休闲体育既可以缓解脑力上的疲劳，获得生理上的平衡，又可以赢得精神上的自由，营造心灵上的快慰。因此，广泛开展休闲体育教育，既是时代的发展要求，也是促进学生全面自由发展的有效方式。

（一）适应社会发展，更新体育观念

社会发展到今天，有相当多的公众对休闲价值缺乏正确认识。在他们的潜意识中，认为“休闲”是在浪费生命，唯有工作才能体现人的存在价值，社会中也存在着“休闲不就是玩吗，玩有什么可学习、可研究的”等陈旧思想。由此，面对这些错误的休闲认识，我们需要通过教育，来引导和提高人们的科学休闲观念，让人们认识到休闲在他们生活中的重要价值和潜在意蕴，领会到它作为“人类美丽的精神家园”的真正内涵；让他们领略到丰富的物质生活并不能全面提升自己的生活质量，物质生活只有与高尚的精神生活相和谐才能达到完美的人生境界；也只有物质生活和精神生活真正契合才能体验到生活的真正乐趣，才能真正领略到人生的意义与价值。通过教育还要让人们认识到，休闲不等于消费，真正的休闲状态并非只是物质的满足，而应看成生命活动的积极准备。

（二）把休闲体育学纳入学校体育课程体系

体育教育的基本目标是培养学生在智力、体力、道德、心理、体魄和情感等各方面的综合素质，即培养全面发展的人。然而现代体育教育却以培养“精英人才”为最终指向，以传授人类积累的知识和技能为学习内容，忽视了学生能力的培养；注重学生技能的发展，忽视了学生情感、审美、志趣、身体等方面的发展，因而学校成了不同职业的培训中心。对学生来说，体育教育的最终结果仅仅意味着毕业证和学历，因而教育的真实目标被忽视了。现代体育在强调适应经济社会现实需要的过程中，逐渐淡化了长远的责任意识，忽视了对健康休闲观念和休闲行为的培养。学生掌握了一定的工作技能，却在休闲时间里茫然失措，用一些无聊的甚至有害身体健康的休闲活动虚度时光。这种重视职业教育而忽视休闲教育的教育模式是不完整的。因而学校体育教育必须超越专业性的实用领域，把休闲体育学纳入体育教育体系中，使学生不只在智力方面得到发展，也要让学生在科学休闲方面得到改善。

（三）休闲体育要贯彻理念与技术并重的原则

学校先进的场馆设施为学生提供了丰富的休闲体育活动环境，使学生的休闲

时光变得多姿多彩。学生不再将闲暇时间主要用于恢复文化学习时的疲劳，而更多地用于精神层面上的发展，身体活动、体育欣赏、艺术创造等休闲方式日益渗透到学生的日常生活中。因此，任何强调一方而忽视另一方的观点都是片面的。技能技巧是休闲体育的基础，价值观决定休闲方式的判断与选择。所以，教育目标既要从精神享受和个性需要出发，向学生传授必需的休闲体育技能，又要帮助学生树立健康、科学、合理的休闲价值观念，引导他们选择文明健康的休闲方式。只有这样，休闲体育才能真正教会学生知道什么时候以何种方式来“休闲”，使休闲体育活动既能带来快乐，又能发展心智；既能锻炼体魄，又能愉悦身心。因此，建立理论课有深度、技术课有广度的新型休闲体育学科体系才能真正实现休闲体育的教育目标。

（四）加强体育师资队伍建设，提高休闲教育质量

体育教师作为体育教育改革的主体，在教学活动中扮演着重要角色，休闲时代的来临，对体育教师提出了更高的要求。为顺利实现休闲体育目标，体育教师在掌握专业知识的基础上，应不断充实自己的休闲体育知识，使自己成为休闲体育教育改革的研究者、开拓者、执行者和服务者。不仅使自己的知识面具有深度，还要具有广度。爱因斯坦曾说过：“用专业知识教育人是不够的，通过专业教育，他可以成为一种有用的机器，但是不能成为一个和谐发展的人。”因此，体育教师应不断提高知识层次，扩充知识层面，把休闲体育的知识与技能放在重要位置。从学校来说，要加强体育教师的培训工作，要适时调整体育教师培养目标，把培养适应社会休闲体育发展需求、满足学生休闲体育需要的教师技能列入培训日程。

（五）积极开展休闲体育教育的专项研究

为适应社会发展要求、满足学生需要，应不断加强休闲体育理论的基础研究。但长期以来，人们的休闲活动受到实践的限制，狭隘的劳动观念阻碍了休闲活动的发展，也因此导致了人们对休闲体育研究的相对落后。于光远先生说我国对于体育竞赛是很重视的，但体育以外的竞赛和游戏研究得很不够。因此，提高学生身体素质，促进学生健康成长，必须重视休闲体育研究工作的建设和发展。虽然近年来我们国家在休闲体育研究方面取得了一些进展，开展了一些实际性的工作，但我们同样面临着没有形成系统的研究框架，没有专门的机构来组织管理等诸多困难，从而导致目前休闲体育研究还只是描述性、个别性的境遇，还缺乏系统性的、理论性的研究。因此，积极开展休闲体育教育的专项研究是休闲体育科学发展的必由之路。

（六）开发社会资源，构建休闲体育教育的服务平台

现阶段，休闲体育工作的重点是提高国民健康素质和生活质量。因此，如何

整合现有体育资源，充分发挥其功用，促进休闲体育的快速发展是目前一个紧迫而又实际的课题。本文认为，充分开发社会现有资源，构建以政府为主导、市场为主体的多元化休闲体育服务体系是目前推动休闲体育发展的可行之路。从休闲体育资源来看，学校的场馆设施为学生和周围居民提供了必不可少的休闲体育场所；以营利或非营利性质的社会休闲设施为不同消费层的民众提供了重要的休闲服务。从实施途径来说，学生具备丰富的休闲体育知识和良好的休闲体育意识，但缺乏适合自己的休闲体育项目；而居民生活的社区多设有新兴的休闲体育设施，但缺乏先进的休闲体育技能。因此，学生要走进社区，为居民提供休闲体育服务，引导人们科学休闲；社区居民也要通过提供各种内容的休闲体育活动参与到休闲教育中来。从休闲服务机构来说，要及时了解人们休闲方式的变化，相应地调整和扩充其工作计划和服务项目。同时，休闲体育的普及与提高也要关注小城镇、农村、欠发达地区和社会弱势群体的发展，他们对休闲体育有着特殊的需要，因而对他们进行休闲教育是一个不容忽视且值得专门研究的问题。另外，知识分子群体、老年人和青少年群体，也是休闲领域的弱势群体，他们缺乏休闲技能，没有良好的休闲习惯，不知道如何合理、科学、健康地利用自己的闲暇时间，所以他们更需要休闲体育的人文关怀。

第二章　休闲体育的基本理论

第一节　休闲体育的概念与特征

城市生活节奏紧张、人口密集、活动空间狭小等激发了现代人热爱自然，亲近自然的情感。而余暇时间的增加，物质生活日益丰富使人们有了休闲活动的可能性。在休闲中放松心情、释放压抑、消解疲劳、发展个性、增强体力和活力，成为城市人的一种十分重要的生活需要。随意而自然的休闲体育活动使“花钱买运动，花钱买健康”的观念被大多数城市人所接受。可以看到，现代社会的休闲方式将会以休闲体育为主流。

一、休闲的概念

“休”在中文里是个会意字，是“人依木而休”之意，人依木而休，意味着人在大树的庇荫下身心得到休整和颐养，这一休整和颐养，在时间上需要“闲”，即空的时间，依木而休是一种生存状态。《现代汉语词典》认为休闲是休息，过清闲生活。其认为休闲是工作、学习活动之外的一种以文化为主的综合性的社会经济活动。包括：

（1）休闲是人类的一种基本活动。

（2）休闲是人类的精神需要。

（3）休闲是一种经济行为（休闲与社会经济水平有关，与家庭收入有关。休闲的投入要考虑休闲产品及家庭、个人经济状况）。

（4）休闲具有一定的社会性。

在英文中，表示“休闲”的词为 Leisure，Leisure 源于拉丁文的 Licere，意指被允许。从 Licere 又引申为法文字 Loisir，意指自由时间。引申为英文字 License，意指许可。因此，从字源上来看，休闲可说是行动的自由。

现代学者梅亚（Meyer）和勃兰特·皮尔（Bright Bill）对工业革命后的休闲所提出的定义是：自由、不被占据的时间，一个人可以随其所好，任意地休息、

娱乐、游戏或从事其他有益身心的活动，亦即在这段时间里，一个人可以相当自由地选择他要做的事。

1948 年《联合国世界人权宣言》第 24 款的休闲权和 1983 年《世界休闲组织的休闲宪章》（以下简称《休闲宪章》）指出，休闲是人们在一定约束下自由选择行动的时间，是可以使人们在与社会规范和价值观保持一致的前提下获得快乐的、可以充分发挥潜能实现最大抱负的体验。

《休闲宪章》指出："消遣时间是指个人完成工作和满足生活要求之后，完全由自己支配的时间。这段时间的使用是极其重要的，消遣和娱乐为补偿当代生活方式中人们的许多要求创造了条件，更为重要的是它通过身体放松、竞技、欣赏艺术、科学和大自然，为丰富生活提供了可能性。无论在城市和农村，消遣都是重要的，消遣为人们提供了激发基本才能的变化条件，使其意志、知识、责任感和创造能力等得到自由发展。消遣时间是一种自由的时间，在这个时间里，人们能掌握作为人和作为社会有意义的成员的价值。"这段话高度概括了休闲在当代人生活中的重要性：一是补偿消耗，二是丰富生活，三是激发才能，四是体现人的价值。

皮普尔指出，休闲的三个特点：第一，休闲是一种心理倾向，是一种精神状态……休闲意味着不要急于忙些什么，而是要让事物自然地发展；第二，休闲是一种包容的、沉思的心态，是使自己全身心地沉浸到创造之中的状态和能力，它是一种沉思性的坦然心境，它要求人们感赞上帝及其创造；第三，既然休闲是一种坦然的心境，所以休闲是与奋斗直接相对应的，它不承认工作具有最高级的社会功能。

我国著名学者于光远先生把休闲描述为："有更多的时间由他自己支配，不带任何勉强……那些活动更为轻松。带有一种享受的味道。"美国休闲学者杰弗瑞·戈比教授认为："休闲是从文化环境和物质环境的外在压力下解脱出来的一种相对自由的生活，休闲能使个体以自己所热爱的，本能地感到有价值的方式在内心之爱的驱动下行动，并为信仰提供基础。"目前我国大多数学者接受这个休闲定义。

从上述种种定义来看，我们从通俗意义上来看休闲，它至少应包括一段时间、一项活动、一种心境。目前，大多数美国人倾向于用心境来定义休闲：第一，感受自由，它反映出一个人内在控制状况；第二，一定的技能，参与休闲活动时常常需要的某些技能；第三，内在的动机，反映参与休闲的愿望；第四，积极的情感体验，指在休闲时的体验。这也是我们大多数人对休闲的一种心理定义。

（一）休闲体育的基本概念

1. 从心理学的理论出发，认为休闲体育是一种注重心理放松、减轻精神压力为主要目的的身体活动形式

我国较早研究休闲体育的要算卢元镇先生，20 世纪 80 年代他在《消遣与娱乐》一文中，就提出了休闲体育（在此根据我们的理解定义为休闲体育）概念的雏形，认为游戏、体育娱乐是人们怀着轻松、愉快的心情自愿参加各种体育活动和娱乐活动，既不受限于体育教学的种种严格规定，也不追求高水平的运动成绩，甚至有的也并不把体育的强身祛病作用放在首位，而是把体育运动作为一种有意义的活动形式，度过自己的余暇时间，使个人在精神和身体上都得到休息、放松和享受。指出了休闲体育对放松心情，使人获得良好心理的作用。

1992 年，任海先生发表《娱乐体育——中国群众体育的一个重要形式》一文中，认为娱乐体育是指人们在余暇时间里进行的以寻求放松愉快的情感体验为主要目标，从而在心理上得到满足的身体活动形式，其最突出的特点就是活动内容的趣味性和形式上不拘一格的多样性。本文娱乐体育的概念与任海先生最新出版的《国外大众体育》一书中的休闲体育概念有着一定的联系，任先生在书中这样定义休闲体育：人们在可以自由支配的闲暇时间里进行的，以寻求身心放松、获得愉快情感体验、提高生活质量为目的的一种以体育手段为主要内容的健身活动。任先生在文章中强调了休闲体育对满足人们心理需要的重要作用。

在《从休闲的界定论休闲体育》一文中，于可红教授在把握、理解休闲概念的基础上（她认为休闲是在一定的时间内，以一定的活动为背景而产生的能够促进身心调节、达到自我愉悦的一种积极的体验），给出了休闲体育的定义，即休闲体育是在空闲的时间里进行的，以一定的身体活动形式为手段而产生最佳心理体验的一种有意义的现代生活方式，人们不受限于活动的严格规定，积极追求内在的体验，使个人在精神和身体上都得到休息、放松和享受。此文的独到之处在于其从休闲这个更宽泛的视角来审视、理解休闲体育。

2. 从哲学、文化的理论出发，认为休闲体育对完善和发展人有重要意义，是人类完善自我特有的文化活动

程志理先生在《余暇运动论》中，认为余暇运动不同于教育组成部分的身体运动、高级竞技和强身祛病身体锻炼，其所具有的意义在于使身体运动取得了独立的价值和乐趣，它尊重人对运动的需求，注重人们自发、自主地从事运动；并阐释了余暇运动对人成为理想人的形成意义：

①余暇运动强调的游戏规则是社会公道和法的精神。

②余暇运动成为激发人的创造的契机。

③余暇运动代表着人类最高的生活方式和社会文明的趋向。

本文揭示了余暇运动的一个重要理论基础——游戏论，对人们常说的游戏观念进行了纠正，认为游戏是一种人生境界，并引用黑格尔的话说“游戏比正经事更正经”，虽说游戏是非功利的亦非实用的，但人类活动的本质在于发展自身的能力，游戏正是以其最直接的感性实践方式成为创造人的这一宏伟交响曲中的主旋律，所以它是有目的、有意义的。

陈融先生在论文《休闲体育兴起的文化意义》中，从文化的角度论述了休闲体育对发展人、完善人的意义：

（1）使人们找到一个探寻体育的文化真谛的路径。

（2）为人们提供一个新视点，即在休闲娱乐中获得体育的效果，休闲是人的生命的一种状态，是“成为”的过程，是一个人完成个人与社会发展任务的主要存在空间；不仅寻找快乐，也是寻找生命的意义。

（3）促进人的精神升华，主要表现在休闲体育具有泄导和升华原欲的功能。作者还认为现实意义上的自由是主体为了实现自己的需要而拥有的支配世界的能力，这种自由是有限的。哲学意义上的自由是精神的超越性要求得到实现的可能性和必然性，这时的自由不是出自利害考虑的抉择，是自我创造的无限可能性。

（4）促进中国文化的创新，倡导一种公平竞争精神、拼搏精神等。

从人类学的理论出发，认为休闲体育是服务于现代人幸福生活的一种有效手段，也是现代人健全自我身心的先进文化手段。

胡小明先生在《新世纪体育的走向——娱乐与健康》的论述中，结合现代社会的特征，由于科技的进步，给现代人带来的一些负面影响——信息化、机械化、自动化等，使得人们的工作节奏加快，精神紧张，生活、工作压力加大，重体力劳动减少，使人的生物适应性难以同步，使人罹患各种身心疾病的概率增加，于是身心健康的重要性越来越被人们所认识。体育作为改造人类身心健康的有效手段和良好的休闲方式已日益受到人们的重视。胡先生认为，娱乐与健康是经济发展到一定水平后对幸福生活的追求，指示人类精神自由的方向，显现圣洁的生命价值。他认为，体育是人类对自身健康进行积极维护和美化的教育过程，没有人期望这一过程是痛苦的，新世纪的体育应是提高人类的身心健康和服务于快乐的幸福生活。这一论述，正恰如其分地说出了休闲体育为人服务的终极目标，道出了休闲体育的本质特性：轻松、愉悦、自由、积极主动地通过体育活动来达到改造人类身心的目的。

胡小明先生还在《体育文化导刊》上发表了《竞技运动文化属性的皈依——从工具到玩具》一文，认为在休闲时代已经来临的今天，体育应融入每个人的生活，要“玩出”健康来，积极的休闲是对生命意义和快乐的探索，健康的休闲要

求人们采取积极行动而不是处于被动之中，体育不能强制给人带来沉重的负担，而要给人带来快乐，才能在高层次的社会发展中给自己争得一席之地。他认为以体育运动的形式进行“休闲”，作为一种文明、健康、科学的余暇生活方式，具有可选择性、娱乐性、创新性、新奇性和冒险性等特点，人们主动地、愉快地从事某种身体活动，以实现自我价值，提高生活质量，之所以“玩”，是要充分发挥体育给人带来欢乐和愉悦的功能。

邹师等在《终身体育理论视角中的休闲体育》一文中，从终身体育的角度阐述了休闲体育的重要性，他们认为体育要满足人们的娱乐、享受需要，就要以其趣味性来提高吸引力。而休闲体育强调的就是乐趣，其目的就在于创造丰富的生活，增添生活的情趣，在寓教于乐的过程中，发散剩余精力，消除疲劳；净化情感，缓解压力，平静心境，取得回报，获得成功与满足感；社会同化，提高人际交往和社会适应能力。

从社会学的理论出发，认为社会的进步使得休闲体育已法制化，具有神圣性，享受休闲是现代人的一种权利。姜德卫、邱建国在《余暇运动的社会学思考》一文中，从社会学的角度对余暇运动进行了研究，认为余暇运动与工作的本质区别在于，工作是追求结果，追求收获、追求报偿，而余暇运动是追求过程、满足自我，追求运动中的快乐。工作是一种责任，为了生存的需要，大多数人必须去劳作，不论你情不情愿。余暇运动追求过程，追求过程中的快乐，现代社会，休闲已法制化，是每个人法定的权利，本身具有严肃性和神圣性。休闲赋予了人们主动而自由地安排自己的时间、活动和节奏的权利和机会，从而使得人的潜力获得发现和发展，使得受到特定职业和专业制约的其他的兴趣和能力得到发挥和满足。

3. 从体育学的理论出发，认为休闲体育是人们以体育的形式来休闲，并达到身心健康的身体活动形式

林志超、季克异等认为休闲（余暇）体育（leisure sport）：是指工作、学习之余开展的群众性体育活动，它作为余暇生活的重要组成部分，可以不拘形式地通过各种身体活动，在充满欢悦和谐的气氛中，达到增强体质、促进健康、恢复体力、调节心理、陶冶情操、激发生活热情、培养高尚品德、满足精神追求及享受人生乐趣等目的。

1998 年，卢锋先生在《现代人生活方式与体育运动》一文中，以现代社会科学技术的发展与现代文明病的发生的相互关系为着眼点，分析了现代人对体育运动的需要原因，阐述了体育运动对个体生存和发展的平衡、调节和改造作用。其强调休闲体育能使人们压抑得到宣泄，还能感受和体验到发自内心的愉悦和畅快，引导人们在日常生活中把体育作为首要的休闲方式来选择，他在理论上把休

闲体育热忱地推介给了人们，推向了人们的生活，其更多地从体育的本质特征——强身健体、愉悦身心，来向人们介绍休闲体育，让人们来参加休闲体育活动。

（二）休闲体育的特性

休闲体育毕竟不同于其他的休闲方式，它因为其自身所具有的特性而使得参与者从中获得多种活动的感受。

1. 参与性

休闲体育是一种实践性极强的社会活动，它需要人们的亲身参与，在活动的过程中体验和获得某种感受，或者通过自身活动的结果来表达自己的观念和想法。没有自身的参与就无法得到那种所期望的感受，也不能完整地表达自己。有人把观看体育竞赛和体育表演也纳入休闲体育的范畴，并把休闲体育分成参与型和观赏型两类。我们认为，观看或者观赏的方式属于文化性休闲的范畴，不能纳入休闲体育的范畴，因为这种方式无论怎么看都与观看或者观赏文艺表演，如杂技、大型综合性演出等没有多大的区别，尽管这些现代文艺演出中经常也有演员与观众之间的互动，但我们却始终不能认定这是观众在演出。因此，休闲体育应该是参与性的，是活动者亲身实践的过程。“是通过非正式的、自发的体育活动、追求身体放松和舒服。”（罗歇·苏，1996）很显然，罗歇·苏把体育休闲完全视为参与性的活动，认为在活动中才能真正地获得身体上的放松，才能追求到身体上的舒服。事实上，休闲体育所能够实现的各种功能和作用，都是在活动过程中体现出来的。

2. 自然性

众所周知，人的生命活动不外乎分为内部活动和外部活动两种，内部活动便是生理、生化活动，亦即物质与能量的不断消散过程。无论我们愿意与否，这一过程总是在人的有机体内发生和进行着。要维持生命结构的存在，一方面要不断地促使消散过程的积极进行，另一方面则需要通过与外界进行物质交换以补偿已经消散的能量。而这两个方面的活动都必须借助于有机体的外部活动，它们构成了摄入与排泄以及身体运动这些基本需求的本源。我们知道了这一点，就不难理解为什么人会选择大量涉及身体运动的游戏和娱乐方式。

作为生命也必然会遵循生命运动的基本轨迹，保留了生命体本能的需求和活动方式，只是人的这些本能需求在个体的社会化进程中被特定的方式所制约，从而以社会人的特有方式来满足这些需求。

3. 时尚性

德国哲学家、社会学家齐美尔认为，时尚既满足人对社会的依靠的需要，同

时也满足着人的区别的需要，即满足着分化、变换和独树一帜的倾向。因此，他说：“时尚是一种阶级分野的产物，新的时尚，整体而言只有较高的等级才能企及。以此对较低的等级封闭隔绝，它以此来标明其成员们相互间的平等，而且在同一时刻，标明与处于较低等级的人的差异。”（齐美尔，2002）

在社会经济、文化高度发展的当今时代，参与休闲体育已经成为一种社会时尚。一方面，人们参与体育休闲活动以表明自己与某个社会阶层的平等性等级，另一方面，则以此标明自己与另外某个阶层之间的差异。因此，时尚性应该是休闲体育的一种较为典型的特征。人们参与体育休闲活动时的动机、目的、心态、情感等通常处在舍勒贝格所表述的时尚的双重性之中。如人们在进行体育活动时，总是要遵守活动的规则和方式，但在从事体育休闲活动时，人们却不愿意遵守这些活动规则和一些规范，因为这些东西多少形成了一种文化性的压力，而休闲活动恰恰是力图摆脱各种外在的压力。

按照舍勒贝格的理论分析，参与体育休闲活动的人们和休闲体育本身完全具有现代时尚的几个重要的双重性特征。如休闲体育并不在乎物质的和实际的东西，但又始终离不开那些具体的东西；人们对待休闲体育的态度也包括了积极参与和完全无所谓两种对立的情绪；人们总是想逃避责任却在休闲体育中不得不承担责任等。

时尚性是一种社会事物与社会发展的趋势和社会需求协调统一的表现，人们对体育的需求由于社会物质文明的发展而逐渐地强烈起来。一方面，作为时代的青年人不仅是时尚的代表，也是时代风气的传播者；另一方面，也因为青年人充满了青春活力，是“娱乐的先锋”。体育，既是表现其青春活力的载体，又能够让他们产生愉悦的情感，形成良好的交流和互动，同时还能宣泄情绪和发散剩余精力。因此，在现代的各种不同的时期，体育活动通常会成为青年人的时尚。

4. 流行性

流行性是指某种社会事物具有十分广泛的影响，并形成了一种其时尚性的外在表现，流行往往是时尚的结果。在现代社会，由于人们的物质生活和精神生活得到前所未有的升华，因此，休闲活动已经成为生活活动的组成部分，而在众多的休闲活动中，体育休闲活动又因为其本身的特点成为人们对休闲方式选择中的首选。然而，在现代社会条件下，新的体育休闲活动项目不断地创造出来，由于传播媒体的作用，许多项目都会在较短的时间内迅速地向全世界传播，并逐渐成为国际性活动项目，奥林匹克运动会的项目设置的不断扩张，就是体育的这种流行性的典型表现。

休闲体育的流行性主要从其活动项目的迅速风行于世，而后又悄然消失中表现出来。一种体育活动经常会在很短的时间内在一个地方流行起来，成为人们在

休闲时十分热衷的活动。当然，如同其他具有流行性的事物一样，这种或者那种体育活动也可能风靡一时后，又很快地销声匿迹，取而代之是另一个让人愉悦接受的新的体育项目。

事实上，休闲体育的这种流行性特征完全是由人的自由时间和人性特点所决定的。当人们拥有了自由时间之后，如何支配和打发这些时间便成为了人们面临的一个问题。体育活动既有利于和身心，又有助于打发时间，自然会成为人们主要的选择。然而人们对活动的选择又是相互影响的，体育项目的流行机制之一就是这种相互影响作用。另外，人们求新求异的意识则是他们不断地放弃旧的活动，追求新的活动的动因所在，这是一个体育项目很快地流行起来而后又逐渐消失的原因。当然，周而复始也是社会事物发展的一种具有规律性的特征，休闲体育也是一样，可能过了一段时期后，一个曾经流行而后又消失的体育项目再次流行起来，并为另外的一代人广泛地接受。

5. 时代性

休闲体育总是在一定历史阶段、一定文化背景下产生和发展起来的。在不同的历史时期，存在着不同的物质文明和精神文明，因而会产生不同的休闲活动方式，体育休闲活动也是应其时代的要求和进步而演变和发展起来的。

考察历史的发展进程可以发现，无论在什么样的时代，体育活动总是可能现身于社会中，成为民众乐于接受和参与的休闲活动方式。即使在欧洲的中世纪（5—15 世纪）神权统治下，也很难泯灭和抑制民众追求身体游戏的需要，少年儿童则始终是游戏的先锋，他们把武士的打斗也变成自己身体娱乐的活动。当然，体育休闲活动毕竟是社会文明的表现形式，在许多情况下，与社会科学技术的发展水平密切相关。我们看到，21 世纪流行的体育休闲活动与 20 世纪初有了极大的变化，今天的体育休闲活动往往是与科学技术和材料革命的结合，而过去的活动可能更倾向于身体的自然活动，如当时流行的户外运动。

6. 层次性

层次性包含了几个内容：一是活动人群的年龄层次，二是动作内容的难易层次，三是活动方式的经济消费水平层次。这几种层次的划分有着十分重要的社会意义，亦表现休闲体育讲究的不同视角和内容。

通常来说，不同年龄阶段的人有着不同的需要和爱好，这种需要和爱好直接影响着人们对体育休闲方式的选择。儿童少年对一些新奇的个人活动，如滑板、轮滑、小轮自行车等感兴趣；青年人则爱好有一定挑战性和对抗性的活动，如篮球、足球、攀岩等；中年人倾向于活动的品位和档次，而老年人则喜欢交流互动性强的活动。

另外，活动的技术要求和难度，也是人们选择休闲体育活动的依据之一。这种选择主要取决于活动者对自己的运动能力的评价，个人运动能力较强者，一般会选择需要有技术且有难度的项目；而个人运动能力自我评价不高者更愿意选择那些无须多大努力就可以完成的活动项目。

活动方式明显地属于高消费，参与者通常须拥有相当大的财力，带有炫耀性消费的特征；而另一些体育休闲活动方式则可能对个人经济情况有一定的要求，既能显示个人身份，也表现个人的运动能力；一些人更愿意选择那些不需要多少开销，就能开心愉快地活动的项目，他们没有更多的钱花费在休闲活动中，因此，他们也不在乎自己玩的活动被人家视为哪个层次。

许多形式的消费，在刚开始时是奢侈，随着社会的发展，这些形式慢慢地大众化而逐渐成为必要消费的一部分。休闲体育同样也是这样的一种演化趋势，许多项目在开始时总是少数人（通常是社会有钱且有闲阶层）参与的活动。在这样的情况下，这些项目或活动完全成为个人身份的标志。至少，在一段时期中，这样的项目或者活动通常是一定社会阶层特有的，具有炫耀性消费的特征休闲活动。如保龄球初入中国时几乎是白领消费者的运动，能否玩得起首先取决于是否具有一定的经济实力。因此，在这段时期，保龄球成为一种社会阶层区分的活动。随着国内保龄球馆的增多，价格的大幅度下调则使这种活动开始大众化，其原先所具有的社会区分的作用也就在大众化的过程中逐渐丧失，成为一般性的休闲活动。

7. 自发性

正如美国休闲学专家杰弗瑞·戈比所提出的：“休闲（leisure）是从文化环境和物质环境的外在压力中解脱出来的一种相对自由的生活，它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。”休闲体育同样也是人们在休闲时间内进行的一种自发性的主体活动。它完全是出于一种个体或某一群体真正的主体需求，在个人可以自由支配的时间里进行体育活动，没有任何强制、被动或非自愿成分。在活动中，由于是主体自觉自愿的需要而参与，因此，不仅直接满足身心发展的需要，而且这种良好的情绪体验会更加激励持久参与的积极性，并比较好地形成“需要—满足—更大需要—更大满足”的持续不断的良性循环之中。

自发性是自觉意识的体现，特别是在社会高度发展的当今时代，休闲已经不只是劳动之余的休息和放松。随着自由时间的增加，休闲已经成为每个人的生活权利，成为个人生活的组成部分。现代人有充分的自由意识，人们对自由的支配权在休闲活动中体现出来。

第二节　休闲体育的价值与功能

生活方式的改变，促使各种休闲方式成为现代生活方式的一部分，是人们的价值存在的一种表现形式，表达了人们追求自由、自主、个性、满足需求、体验高质量生活、享受幸福的愿望。体育作为休闲娱乐的一种手段，也已成为现代生活的一种时尚。休闲体育作为提高生活质量的媒介，可以使身体、情感、智力、精神上都得到相当程度的益处，为人们提供丰富的娱乐游戏和休闲体验。

一、休闲体育的价值

休闲体育作为一种具有时代特色的客观现实，它对参与休闲体育活动的人（主体）所产生的效用，以及对主体（人）赖以生存的政治、经济、文化、社会环境所辐射的价值意义，无疑对社会的文明与进步起着积极的推动作用。从一定意义上讲，与休闲体育密切相关的社会政治、经济、文化，以及参与休闲体育活动主体（人）在身心等方面的相互关系，共同构成了休闲体育的价值基础，即休闲体育价值。

所谓休闲体育的价值是指休闲体育在满足人和社会需要的过程中，所能担负的责任和所能做出的贡献。在这一节里，将简述休闲体育的生理价值、社会心理价值、文化价值和经济价值。

（一）休闲体育的生理价值

休闲体育的生理价值是指，休闲体育在满足人们生理需要过程中所承载和传递的对人体健康状态的作用，减少疾病的发生。随着现代化进程的加快，人类开始从繁重的体力劳动中解脱出来。由于运动不足而产生的各种“文明病”正威胁着人类，据有关资料统计，长期坚持进行适宜的休闲体育活动，可以增加血液中高密度脂蛋白胆固醇（简称 HDL－胆固醇）的含量。HDL－胆固醇能把沉积在动脉壁上的胆固醇运送到肝脏进行代谢，从而减慢主动脉粥样硬化斑块的形成与发展，防止疾病的发生，同时，还可以增强机体对各种复杂多变环境的适应能力和抵抗力，消除现代“文明病”对机体的侵蚀。

1. 延缓衰老

适宜的休闲体育活动是保持健康、延缓衰老的有效措施之一。自古以来养生学上都积极主张运动。随着年龄的增长，人体逐渐出现各种老化现象，特别是40岁以后各种疾病极易发生。研究发现，动脉硬化在脑力劳动者中发生率为

14.5%，而在体力劳动者中仅为1.3%。有学者对长期参加休闲性跑步的40名中老年人进行研究，发现他们的发病率很低，心肺退行性变化推迟10~20年。由于坚持适宜的长跑，改善了心肺功能，增强肌肉组织力量，促进骨质钙化，加强了关节韧性，调节了精神。

2. 增强脑力的活化剂

长期参加适宜的休闲体育活动，可以对机体的相关系统和器官起到良好的刺激和按摩作用，有助于改善神经系统，促进血液循环，改善大脑的营养状况，促进脑细胞的代谢，使大脑功能得以充分发挥。

（二）休闲体育的社会心理价值

休闲体育的社会心理价值是指，人们通过参与休闲体育活动来调节自己的心理或情绪过程，并达到积极、良好的效果。休闲体育的社会心理价值主要表现：

1. 形成积极良好的社会态度

参与休闲体育活动既可以提高人的认识能力，又能提高人的情绪智力。认知活动主要是依靠大脑高级神经中枢进行。积极参加休闲体育活动，不仅可以使疲劳的神经细胞得到休息，消除大脑的紧张状态，而且还能促进神经系统的新陈代谢，提高神经系统的活动能力，使大脑更加健康和灵活。人的情绪智力主要包括认知自己情绪的能力、妥善管理自己情绪的能力、自我激励的能力、认知他人情绪的能力、人际关系的管理能力五方面。

在休闲体育活动的参与过程中，人们不仅可以丰富自己的情绪获得情感的体验，而且能提高自己对情绪、情感的认知和控制能力，还能充分认知他人的情绪、情感表现，建立和保持与他人的良好人际关系。使个体认知能力和情绪智力得到提高，有助于加快个体的“社会化”和自我意识的形成，有助于提高个体的社会认识能力，促进个体积极良好社会态度的形成。

2. 构建积极良好的人际交往

在休闲体育活动的参与过程中，增加了人与人直接接触的机会，扩大了人际交往的范围。活动过程中相互间的某些相似特征、互补作用、能力体现、空间上的邻近与熟悉等，均可促进人与人之间的相互吸引。在现实生活中，人与人之间需要传递信息、沟通思想、交流情感，也就是心理沟通，但某些因素会造成人际沟通上的障碍，如地位、组织结构、文化的障碍等。休闲体育活动可以使参与者相互之间不再有地位、职业、年龄、文化背景等的差别，消除各种沟通障碍，能够有利于人与人之间感情的联络。在休闲体育活动中人们得到信息、感情、思想的交流和沟通，同时也得到他人的协作、支持和帮助，进而引起自己思想、情绪和行为的积极变化，促进人们产生协作思想、利他行为，也能抑制人们的侵犯行为。

3. 增强团队意识，推动社会文明进步

群体是指社会成员间相互依赖，彼此存在互动的集合体。在休闲体育活动中，人们因为共同的需要、兴趣、爱好而组合在一起，形成相互依赖、彼此互动的正式群体或非正式群体。在活动进程中会自然地形成共同遵循的行为规范或准则，这种行为规范对成员的行为有约束力，能产生压力，促使成员的行为符合规范，增强团队意识。人们在现实生活中有关爱和归宿的需要，他们希望成为某一群体的一员，归宿于某一群体，在休闲体育活动中形成的群体既能满足个体的归宿需要，又能引导个体提高道德品质。休闲体育中个体感受到的是民主公平，个体间能够产生信任、依存和关爱，形成良好的社会心理氛围，积极推动社会主义精神文明的建设。

（三）休闲体育的文化价值

随着社会经济的迅猛发展，知识经济进一步推动了人类的文明进程，社会的开放、交流、发展的步伐加快，各种价值观念相互冲撞。文化资源和来源的多元化，文化商品的多样化，既适合多层次接受主体和消费主体，也造就了多样化的接受主体、消费主体和制造主体。人们对文化的理解分为广义和狭义两种。广义的文化概念是指人类所从事的各种社会活动，以及在这种活动中所创造的全部成果，包括人类社会生活的各个方面，既包括物质生产和物质产品，也包括精神生产和精神产品，而且还包括各种社会现象、社会过程和社会事物。而狭义的文化概念则是指与精神生产直接有关的精神生活、现象及过程，是相对于物质文化的一种精神文化，仅指人的精神生活领域。它包括三方面：一是价值观，二是社会意识或思想，三是道德。文化是人类特有活动的积淀，同时也是一种具有社会属性的概念，休闲体育是一定社会发展阶段的产物，是一种特殊的社会文化现象，休闲体育的文化价值是指，休闲体育活动本身的技术规格、形式，以及休闲体育设备的品种、款式、装饰、商标等诸方面所承载和传递的反映人们精神文化观念和心理等信息属性的大小。休闲体育的社会文化价值成为社会发展的亮点。

（四）休闲体育的经济价值

现任国际大众健身体育协会主席德国的帕姆教授认为，近 30 年来，体育形象发生了两点突出变化：一是参加体育活动的人数增加，特别是发达国家体育人口迅速增长，是近代体育史上，任何时期无法相比的；另一个是过去许多与体育无关的东西，现在都和体育结下了不解之缘。同时，一些新的认识和理论使传统体育理念受到冲击，并不断地更新和扩展。随着人们物质文化生活水平的不断提高，温饱型生活方式正逐渐被质量型生活方式取代。对体育功能的认识也由培养健壮的劳动者向提高劳动者生活质量转变。休闲体育也在这种认识转变进程中不

断扩展其内涵并赋予新的内容。对休闲体育的经济价值，主要表现为以下几方面。

1. 为国家建设积累资金

休闲体育业同其他第三产业的部门一样，对一个国家来说同样可以起到加速货币的回笼速度，增加货币回笼数量的作用进而达到防止通货膨胀、稳定市场、积累建设资金的目的。

市场经济的任何经济活动都必须借助于货币媒介来完成交换，在纸币流通的情况下，货币的投放与回笼有一定的比例。如果货币投放过多，或回笼过少，就意味着市场上流通的货币量的总面值超过了市场上商品的总价值。由此产生的直接结果就是货币贬值，通货膨胀。为此需要在发展生产的同时，采取积极措施，巩固扩大消费领域，拓宽货币回笼渠道，更好地满足货币流通规律。休闲体育经济活动回收货币主要通过两种途径：一方面，是通过参与者直接参加休闲体育活动来进行消费，同时也通过提供相关的指导、咨询和服务而获取货币收入。另一方面，进行体育休闲活动需配套相关的设备，这些设备的出售或出租，在满足了消费者需要的同时也回收了货币。这不仅回笼了货币，而且从盈利中以缴纳税收金方式为国家积累了建设资金。

2. 提供更多的就业机会

从经济的角度看，就业是在一定的社会经济条件下，劳动者得到了有报酬地从事生产经营活动或非经营性工作的机会，其实质是个人以特定的方式参与社会劳动，从而使自己的物质需求和精神需求获得满足的社会机会。就业问题是任何国家经济发展所面临的一个重要问题，它不仅关系到劳动者的生存发展和享受，而且关系到社会的安定。在解决就业问题上，从休闲体育所涉及的诸多因素看，休闲体育产业是一种既具服务性，又具生产性的综合性产业部门。休闲体育活动的发展必然带动为休闲体育业提供服务的各行各业的发展，为社会提供大量的就业机会。

3. 改善国民经济产业结构

第三产业的迅速崛起是生产力发展到一定阶段的必然，也是社会发展的标志。一个国家经济越发达第三产业在国民经济中所占比重就越大。休闲体育业是典型的第三产业，它能促进其他相关第三产业的发展，在优化产业结构方面起着积极作用。

二、休闲体育的功能

休闲体育作为人类休闲活动的重要内容，它不仅具有休闲的基本功能——

实现人的全面发展、提高人的生活质量、丰富人的精神文化生活、促进社会的和谐发展，还具有强身健体、娱乐、游戏的多种功能。

（一）休闲体育具有满足人类高质量生活需要的自我实现功能

休闲是人的生命中重要组成部分，是人的本性的充分展现。法国人在《4 万小时——预测未来劳动》一书中算了一笔账，以寿命 80 岁为例，人生在世 70 万小时，纯工作时间是 4 万小时（工作 35 年，周工作 30 小时），饮食、睡觉、家务为 32 万小时（日 11 小时），尚余 34 万小时是人们可以自由支配的休闲时间，也就是说人的一生有一半是在休闲之中度过，在这一半的生命中，一个人要多方面享受生活，就必须有享受的能力。这个享受能力，可以理解为在个人自由支配的时间里“由于娱乐和休息，从而为自由活动的发展开辟广阔的天地”的能力。休闲体育正是以其独特的自由性、趣味性和健身性充实着人们这一广阔天地，从而满足人们的娱乐、享受需求，其实质也就是更好地利用和享受人的另一半生命。

人类在摆脱了异化状态之后的第一需要——劳动之后，人还有除劳动之外的需要，就是休闲娱乐，即便在原始社会，人们满足对飞禽走兽的生活后，也禁不住生命力的涌动而“足之蹈之，手之舞之”用以宣泄生命的活力。在资本主义社会，闲暇成为资本家的专利，为此工人阶级进行了不懈的斗争，最终赢得了享受休闲娱乐的权利。为此，马克思在《临时中央委员会就若干问题给代表的指示》中阐述了体育的价值和根本目的，为已赢得休闲权利的工人阶级在休闲中进行丰富多彩的体育活动奠定了理论依据。由于职业岗位参与者规定着活动的时空和进行方式，规定着具有数量和质量要求的工作任务，因而具有一定的集体性、社会性、规定性乃至强制性，或多或少地带有某种异化性质。而休闲时间则具有自由性、自主性、个人性，是人们可以自由支配的，可以直接用于发展个人非直接生存目的的诸种潜在本质力量的时间，在这个时间里，人们才能够迷恋于自己心爱的体育活动、娱乐活动或发展创造力，完成从兴趣到志趣再到志向的飞跃，才会在运动中寻求到人生的乐趣。另外，休闲体育有利于改变高速刻板单调的生活节奏。休闲体育的功能和价值，将随着 21 世纪新技术革命的深入发展，随着多样化、小型化、分散化的信息社会的到来，而更加引人注目。随着人们受教育水平和生活与需求的不断提高，人们将越来越重视休闲体育的价值，越来越希望通过绚丽多彩的休闲体育来获得生理、心理和人际交往能力和自我实现需要等方面的满足。

（二）休闲体育具有丰富生活，促进物质文明和精神文明建设的文化功能

休闲时间和工作时间一样，也是一种资源，一种财富。人在休闲中从事的体育活动，是人的创造性发展，是人的本质力量的新的证明和人的本质的新的充实。从经济学的角度分析，只有提高作为生产力最重要的因素——人的素质，才能根本上促进生产效益。美国商界早就意识到“员工的健康和工厂设备同样的重要”，体育活动的身心复原作用和个性发展作用对生产的重要意义，从这个层面上剖析，体育就不仅具备休闲、娱乐、提高身心健康水平、满足人们的享受需求，其深层次的经济学价值也是不可估量的。

人类在创造物质文明的同时，也在不断创造着精神文明。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。休闲体育为了人们在日益增多的余暇时间选择和安排休闲生活提供了丰富的内容与方式，成为社会生活的重要组成部分。休闲时间越多，越需要理智，越需要正确引导，否则，将给社会带来负担。如美国因休闲导致的孤独、自杀和犯罪；日本的“工作狂”因休闲而导致的失落感、愧疚感，进而导致心理失衡。还有因休闲而导致的暴力及通过互联网观看黄色录像等，所有这些都因休闲生活内容不充实、无聊而致。

休闲体育的普及开展，无疑对社会风气的好转具有重要作用，因为休闲体育强调内容趣味性，最易博得群众喜好，运动本身又是人类健康身体的自然需要，活动过程的非功利性特征使氛围轻松和睦，人们彬彬有礼、讲究礼仪道德。休闲体育可以提高人的整体素质，对精神文明建设有重要的促进作用。

（三）休闲体育具有强身健体、构筑终身体育坚实依托的健身功能

“生命在于运动”的观念已经为人们普遍接受，随着现代化科学技术的发展，人们无论在工作中还是在家务劳动中的体力支出均有所下降。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。因次，人们开始重视体育运动的功能，在闲暇时间参与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。休闲体育通过丰富多彩的身体运动娱乐方式，给予人健康的身体，努力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。

休闲体育在今天之所以引起重视，还有体育自身的内在原因。回顾我国的体育发展，无论是竞技体育、学校体育，还是群众体育，都带有一定的强制性，实践要求封闭体育向开放体育过度，计划体育向市场体育转轨。在这种情况下，法

国教育家保罗·朗格让在《终身教育导论》中提出的终身体育观点普遍被人们接受，人们开始认识到，体育不能只是局限在个人发展的某个阶段的活动，而应是贯穿于人的一生的生活内容。终身体育理论的提出并被广泛地接受，与人们的健康需求密不可分，作为一种理论基础，它对激发人们的健身意识起到了积极的推动作用。然而，仅有理论是远远不够的，体育要满足人们的娱乐、享受的需求，就要以其趣味性来提高吸引力。而休闲体育强调的就是乐趣，其目的就在于创造丰富的生活，增添生活情趣，在寓教于乐的过程中，可以发散剩余精力，消除疲劳；净化情感，缓解压力，平静心情；回报社会，获得成功与满足感；社会同化，提高人际交往和社会适应能力。另外，休闲体育的内容繁多，方式丰富，雅俗共赏，无须高规格的场地、器械，也没有严格技术要求，可自娱自乐，更宜群众参与。在休闲体育的氛围中，即无身份、地位之分，又无职业、性别和年龄之别，每个人都可从中获得乐趣，进而最大限度地拓展了生命的视野。正是休闲体育这一广泛的社会适应性和极大趣味性，使人们在一半生命中彻底摆脱了以工作为中心的单调生活，真实感受到生活的意义、价值，享受生活情趣，从而为终身体育的推广普及构筑坚实的依托。

（四）休闲体育具有愉悦身心的娱乐功能

休闲是人们在余暇时间自愿选择、自愿参加的以娱乐为主要目的的活动。娱乐指的是有组织、有益于个人及社会的休闲活动。自我满足、即兴自发的游戏与有组织有目的的娱乐正好是相对的两种休闲形式。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与休闲体育活动之中，充分享受体育的乐趣，在表现自身的能力、施展个人的才能的同时，获得身心的满足和愉悦。

（五）休闲体育具有自我发展的教育功能

休闲体育不仅仅是单纯的娱乐活动，还是一种自我学习、自我完善的教育过程。它包括学习运动技术、发展体能的学习、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。休闲体育是良好德育教育的教育形式，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，完善自我。

随着我国各项事业的发展，我国普及休闲体育活动的基本条件已初步形成。老龄人对掌握一门健身娱乐的运动方法充实闲暇的需求越来越大，中青年人更迫切需要通过休闲体育来消除紧张和烦恼。休闲体育特有的身心复原作用和隐性经济学价值将在其中发挥着不可估量的重要作用。未来社会，休闲体育将以培养人类健康身体的方式来提供快乐、享受。站在人类作为一个生物物种必须保持强有力活力的高度，休闲体育将是未来人们娴熟不羁地信手运转生命的最愉快的途径。