



作者简介 | 陶宇平

男，成都体育学院经济管理系体育旅游教研室副教授，四川省导游资格考试评委，四川省旅游局星级宾馆评审检查员。教授课程主要有：《野外生存》、《攀岩》、《定向越野》、《拓展训练》、《特种旅游》。2003年主编教材《体育旅游导论》，2004年参编国家旅游局中级导游考试辅导教材《导游知识基础》，独立撰写《武术文化》专题。多次主持省部级课题的研究，在国内公开刊物上先后发表论文20余篇。

前 言

动物生就一种天然的逃生与安全的本能，这就是他们能在自然界里繁衍生息，并存活到现在的原因。然而，人类的本能几乎是所有动物中最差的。这是人类高度发达的大脑创造出的物质财富促进了人类文明，但也使我们人类失去了许多很有用的器官的功能。在科学技术突飞猛进的今天，人类的生活每时每刻都在发生巨大的变化，传统的手工劳动不断被现代机械所替代，许多以前十分复杂、繁重的工作或体力劳动，现在只需要按一下按钮即能完成。我们无意诋毁人类在进化历史上的进步。但是，由于进步所带来的优裕生活使人类生活能力不断下降却是不争的事实：生活在城市里的都市人，离开了先进的现代科技几乎无法生存；年轻一代更是成了脆弱的“都市宝贝”，经不起任何的“风吹草动”。人类正在向不使用现代工具就没办法生存的方向进化。从某种意义上讲，这也是人类的悲哀。

近些年来，人们开始意识到了社会文明给人类带来的负面影响，人们开始走出户外投入了大自然的怀抱，自发地和有组织地开展了各个项目的户外运动。几乎每个省乃至每个城市都有了各自的户外运动俱乐部。2005年，户外运动被国家体育总局正式列入了体育竞技项目。在大学里，户外协会等社团如雨后春笋般蓬勃发展。在全国，参与户外运动的人数更是以几何速度倍增。伴随着我国人民小康生活的逐步实现，户外运动的这种集旅游、休闲、竞技、探险为一体的活动必将成为现代人生活中的一种时尚。户外运动不再只是体育运动员的竞技科目，也将逐渐成为有着广泛基础的群众体育运动项目。

户外运动是我们亲近大自然的体育运动项目，它为人们提供了重塑人际关系，使自身创造力得以释放和尽情享受自然风光的各种机会。它使我们抛开都市里的喧嚣和烦恼，获得那种身心极度舒适的愉快感。人类已经自觉地把户外运动回归为自己的“生活内容”，自觉地把户外运动手段作为实现幸福生活的内容与手段，自觉地把户外运动的特殊体验作为维持和增长自我挑战能力的手段。目前，户外运动已成为世界各地人们用以度过闲暇时间的最喜爱的活动之一。

户外生活的滋味，尝过的人，一定难以忘怀。攀爬时的辛苦艰难，需要体力与意志力的支持才能享受抵达目标时的欢悦。行程中沿途的景致、山顶上四周皆空的感觉、举目四顾时恣意撷取的美景，都让你处处惊艳，即使是脸上奔流着汗水，也会使人在笑容里高声歌唱。

感受大自然十分美好，但“户外”亦有它严肃的一面。稍不注意就可能导致“山难”事故的发生。因此，户外运动的安全性是绝对不容忽视的。人与大自然的和谐，就在于了解大自然与热爱大自然。为了户外运动的安全，除了精良齐全的装备以及足够的、可随意支配的经费之外，广博丰富的户外知识、充沛旺盛的体能、精湛娴熟的操作技术都是户外爱好者所应当具备的，而这一切都不是天生的，都可以通过后天的学习和训练来掌握。

为满足正在兴起的户外运动在专门人才上的需求，成都体育学院在全国率先开办了旅游管理专业（体育旅游方向）并已招收了本科生和硕士研究生。由于专业教学的需要，本学院经济管理系出于专业建设考虑，先后开设了《野外生存》、《登山攀岩》、《定向越野》、《拓展训练》等户外课程。这些课程的开设，受到了广大学生的欢迎，我们又在全院研究生和运动训练、民族传统体育等专业开设了选修课，每年选此类课程的学生上千人。

作为一新兴领域，户外运动在理论和实践中还有许多基本问

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>