

休閒體育教育的內涵解析

王 英

[提 要] 休閒的基本涵義在於個體的心理態度和精神境界：自主、消遣、愉悅、自由、創造性、自我發展。休閒體育是重要的休閒方式之一，日益成為一種積極的生活方式。本文分析了休閒體育教育的內涵和意義：休閒體育教育是促進身心健康的生命教育、精神自由的人性教育、“成為人”的人格教育、體驗幸福的情感教育、激發創造性的終身教育。休閒體育教育的最高追求是培養自由與創造性充分發展的健康人格。

[關鍵詞] 休閒 閒暇 休閒體育 休閒體育教育 人格教育

[中圖分類號] G812.5 **[文獻標識碼]** A **[文章編號]** 0874 - 1824 (2012) 04 - 0149 - 07

當今時代的社會生活正面臨著各種深刻而巨大的變化，對此我們無從迴避。享有休閒，是人類最古老的夢想之一，也是一切人類行為的目標所在。^①“21世紀，人們在生活方式、物質豐富程度以及享受休閒活動的機會等方面都將發生巨大變化。”“現在，休閒已經被看做是生活中不可或缺的重要組成部分，是人們進行自我評估、塑造自我形象的良好手段。”^②休閒的基本涵義在於個體的心理態度和精神境界：自主、消遣、愉悅、自由、創造性、自我發展。于光遠、馬惠娣認為：“休閒是人的一種生命狀態，一種精神態度和氣質，一種欣賞生活的能力，一種高雅的生活情趣。它要求我們自由地嘗試著做自己；她教我們學會運用時間；它幫助我們與社會進行廣泛的聯繫；它讓我們在實踐生活過程中享受生命、體驗美好的事物；它使我們的生命個體充滿活力，並極富創造力。”^③

休閒體育是重要的休閒方式之一。“在大量的休閒活動當中，各類健身或體育活動所佔的比重是最高的。在當今的技術社會和信息社會，對許多人來講，主動地去參與一些休閒活動成為其替代自己長時間久坐不動的職場行為的不二選擇。”^④越來越多的人們從生活方式、興趣、愛好、娛樂、消遣、個人發展、個性自由的角度，來理解體育、參與體育。體育生活越來越成為一種生命形態和生活方式。另據相關統計，1966~2005年間刊登在《國際體育社會學評論》的799篇學術論文中，133篇論文的主題是大眾體育和休閒研究，佔論文總數的16.6%，位居第一^⑤，這從側面反映了休閒理論研究已成為體育社會學領域的熱點之一。1990年代以來，我國休閒體育發展很快。但有關休閒體育教育的研究尚有待進一步深入。

一、休閒體育教育是促進身心健康的生命教育

休閒體育教育（Leisure sports education）是以終身體育為指導思想，以身體活動為基本形式，有目的的影響和培養人們正確的休閒價值觀與休閒行為為目標，以全面提高人的生活質量為根本目的的一種社會實踐活動。^⑥

首先，休閒體育對於身體健康的意義是顯而易見的。一般而言，休閒體育包含消除疲勞和緊張，提高健康水平和身體素質。生命在於運動。運動使人的心、肺、血液循環、消化、內分泌等器官和系統得到充分鍛煉；使神經系統反應靈敏、動作協調，肌肉、骨骼系統強健有力；使體內各種功能得到充分發揮，使人精力充沛，對生活充滿愛，對未來充滿信心。

其次，從體育鍛煉的動機可以看出休閒體育的心理效應。考克斯認為，參加體育鍛煉的動機包括：增加社會交往；增強體質，促進健康；消遣和尋求刺激；豐富審美情趣；排遣緊張、焦慮、抑鬱等消極情緒；磨練意志。溫伯格和古爾德提出，鍛煉的功效包括控制體重、減少心血管疾病的危險性、減低緊張和抑鬱、獲得精神享受、建立自尊心、增加社會交往、消除心理疲勞諸多方面。^⑦從休閒實踐看，羅歇·蘇將休閒活動分為四大類：身體娛樂、實用娛樂、文化娛樂、社會娛樂。其中，“文化娛樂理解為在個性的發展和解放中的基本文化實踐”。電視無疑是法國人的頭等娛樂，其次是閱讀，“讀書是一種有保留的文化娛樂”，而觀看演出（電影、戲劇、音樂會）尤其被看作是文化休閒。這是社會評價最高的文化實踐，它必須有足夠的文化動機。而許多休閒活動以獲得身體放鬆的感覺為目的。體育休閒是身體活動的較高階段：它既不是以通過比賽追求成績，也不是以崇拜力量為目的；它既不要求遵守刻板的規則，也不要求有規律的強烈的訓練，而是通過非形式的、自發的體育活動，追求身體放鬆和舒服。比如行走、自行車旅行、跑步、水上運動、球類、輪滑、舢板等。^⑧

第三，休閒體育不僅健身，而且健心，生命教育重在身心靈的和諧。就身心健康而言，早在2500年前，古希臘愛琴海邊艾拉斯山岩上就刻著這樣的話：“你想變得健康嗎？你就跑步吧；你想變得聰明嗎？你就跑步吧；你想變得美麗嗎？你就跑步吧。”說明運動使人健康、聰明、美麗。顧拜旦的《體育頌》稱讚體育是“天神的歡娛，生命的動力”。蘇霍姆林斯基將體育看作健康的重要因素、生活活力的源泉，他確信：“有規律的經常性鍛煉不僅可以使身體變得健美、運作協調，而且可以培養性格、鍛煉意志。”^⑨關於身心關係，中國醫學也有諸多描述，如《黃帝內經》強調“形神兼具”、“喜生陽”、“動生陽”，清楚地闡明了運動有益於身體和精神健康，以及身體和精神相互依賴的關係。馬惠娣認為，休閒體育的價值可以體現在多方面，諸如：個體生命得到鍛造與錘煉，促進人自身的和諧——身心、腦體、張弛、動靜、勞閒的協調統一；促進休閒生活結構多元化，增強個人與家庭的和諧關係；改善人的健康狀況，降低維護健康的成本；自我支配的自由時間有了更加廣闊的空間；身體體能的增強是人的激情、活力、創造力重要的基礎，那麼社會和諧度、生活滿意度都會得到提高。^⑩

第四，就社會適應而言，不管是大學生的人際關係、自我意識還是老年人的孤獨感，休閒體育對於擴大社會交往、改進人際關係、增進積極的自我觀念，都具有正向的作用。羅歇·蘇在《休閒》一書中指出，休閒的價值體現在三個方面：一是心理功能，包括放鬆、消遣、發展；二是社會功能，包括社會化、象徵性、治療；三是經濟功能，包括激勵、消費。在所有的功能中，身心放鬆是休閒的前提，消遣意味著消除緊張、尋找樂趣、感覺舒服、自我協調，恢復心理平

衡；發展指向智力、體力、藝術方面的創造性娛樂活動。社會化功能主要指溝通與交往，消除孤獨，比如參與社區社團的體育活動；象徵性表示參與的休閒活動並非完全出於樂趣，而是重視與身份相符、有利於提升社會地位，比如成為體育會所的貴賓；治療功能指的是通過休閒活動，尤其是休閒體育活動，達成身心完備、延年益壽。

因此，如何看待休閒的價值？如何利用閒暇時間？如何掌握休閒體育技能？學習休閒理念和休閒體育技能是休閒體育教育的首要內容。杜馬哲迪爾提出休閒三要素理論：放鬆（Relaxation）、娛樂（Entertainment）和個人發展（Personal Development）。

二、休閒體育教育是促進精神自由的人性教育

自由是人性的天然屬性，也是人發展的至高理想，是人類自身解放心靈的奮鬥目標。精神自由包括時間的自由、活動的自由、創造的自由、心靈的自由，是追求自由的人性化體現。休閒體育教育旨在激發和引導人們愛好自由的天性，發展潛能。

休閒與自由如同一對孿生同胞，休閒的本質是自由。“在休閒當中，人們追求自由自在和獨立自主的那種願望，就得意滋養、激勵和實現了。休閒和自由常常被看作是一對同義詞。”^①走向休閒就是走向自由。心理學家紐林格提出：“只要一種行為是自由的，無拘無束的，不受壓抑的，那它就是休閒的。去休閒，意味著作為一個自由的主體，由自己的選擇，投身於某一項活動之中。”^②傑弗瑞·戈比這樣描述“休閒”：“休閒，從根本上說，是對生命之意義和快樂的探索。”“從無休止的勞作中擺脫出來：隨心所欲，以欣然之態做心愛之事；於社會境遇隨遇而安；獨立於自然和他人的束縛；以優雅的姿態自由自在地生存。也就是做自己想做的事……”“休閒是從文化環境和物質環境的外在壓力中解脫出來的一種相對自由的生活，它使個體能夠以自己喜愛的、本能地感到有價值的方式，在內心之愛的驅使下行動，並為信仰提供一個基礎。”^③休閒首先是個人的一種心理態度。許多休閒活動以獲得身體放鬆的感覺為目的。休閒成為重要的社會現象表現為個人或集體的積極實踐。羅歇·蘇把“休閒”解釋為：“休閒……用作複數時，是指個人的願望和愛好所自由選擇的活動。即使某些活動佔據了主要地位（體育、旅遊、電視），休閒活動的範圍實際上是無限的，因為它取決於每個個人的動機。”任何活動，只要是自由選擇，並為個人在進行這一活動的過程中能謀得自由這樣一種感受的都屬於休閒範圍。由此，休閒將首先是個人的一種心理態度。”^④可見，自由、休閒都是人的精神屬性的特定內涵。

古代經典關於休閒的心態做了很好的說明。《爾雅》云：“閒，習也。”“窵，閒也。”《詩經小記》解說為：“窵，意之幽也；窵，心之閒也。”《尚書·舜典》云：“詩言志，歌永言，聲依永，律和聲。八音克諧，無相奪倫，神人以和。”《老子》云：“清靜為天下正。”《莊子·齊物論》曰：“大知閒閒。”《論語·述而》云：“志於道，據於德，依於仁，游於藝。”“子曰：飯疏食飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中矣。”不難看出，休閒活動既可以使人關照內心，抒發情懷，又可以追求生命的清靜默想和昇華。

德國哲學家約瑟夫·皮珀在《閒暇：文化的基礎》中寫到：“閒暇的沉默狀態可以說是一種接受現實世界的必要形式，人惟有沉默才能聆聽，不能沉默的人則是什麼都聽不到。……這是一種對應現實世界的精神力量，非言語所能形容，只能意會，不能言傳，閒暇因而是一種投入於真實世界中，聽聞、觀看及沉思默想等能力的表現。”“更進一步看，閒暇同時也是一種無法言傳的愉悅狀態，並由此認識這個世界的神秘性格，帶給盲目信仰某種信心，讓事情順其自然

發展。”^⑤他認為，閒暇的態度不是干預，而是自我開放，不是攫取，而是釋放，把自己釋放出去，達到忘情的地步，好比安然入眠的境界。“閒暇的努力和沉浸在存有之中默想的天賦以及在慶典中提升自己的精神能力一樣，能夠超越工作世界的束縛，進而觸及超人的、賦予生命的力量，讓我們能夠以再生的嶄新姿態重又投入忙碌的工作世界之中。我們惟有能夠處於真正的閒暇狀態，通往‘自由的大門’才會為我們敞開，我們也才能夠脫離‘隱藏的焦慮’之束縛。”^⑥譯者劉森堯在譯序中說：“我們不必是哲學家，只要能掌握閒暇，即能感應人生的真理：不斷去體驗驚奇的感覺，然後懷抱希望，不斷繼續摸索前進，直接走向哲學的至終本質：洞見和智慧。”

可見，追求自由和創造性發展是休閒體育教育的核心內涵和至高目標。

三、休閒體育教育是促進“成為人”的人格教育

第一，休閒是一種身體、心理、靈魂的自我開發機會。皮珀指出：“在構成西方文化的諸多基礎中，閒暇無疑是其中之一。”休閒並不僅僅是心靈上的，更應該是精神上的態度（spiritual attitude）和靈魂的狀態（condition of soul）。休閒有三個特徵：休閒是一種精神態度，意味著人所保持的平和、寧靜的狀態；休閒是一種為了使自己沉浸在“整個創造過程中”的機會和能力；休閒是上帝給予人類的“恩賜”。“當一個人和自己成為一體，和自己互相協調一致之時，就是閒暇。acedia（拉丁文，“懶惰”）指的意思則是：人和自己的不協調。如此看來，懶惰和缺乏閒暇可說互為表裡，是一體的兩面，而閒暇正是此兩者的否定。”^⑦

第二，人格是個體完整的心理面貌。這涉及三個方面：一是對自我的瞭解和接納程度；二是對環境、他人的適應程度；三是個人心智慧力的發揮水平。三個方面達到個體的最佳狀態，就可理解為成為他自己。馬惠娣認為，“人所固有的三個屬性：其一，人的自然屬性：人是自然中的一員，和其他生命一樣，需要遊戲，需要運動，需要與自然融為一體。其二，人的社會屬性：人是需要社會交往的，並通過社會化的舞臺逐漸‘成為人’。奧林匹克運動就是人類社會最盛大的社交活動，也是一次最盛大的休閒活動。正是因為有這樣一個載體，這樣一個重要舞臺，才可以讓全世界的人實現一個世界、一個夢想，這是社會屬性賦予人類的。其三，人的精神屬性：這是人類區別於其他生物所特有的屬性。這種屬性決定了人不僅要有正常的生理需求，更重要的是要有文化精神生活。一個健康和合理的社會應當是物質財富和精神財富的協調發展。前面所講的最主要的三種休閒行為，旅遊、運動、閱讀都是人對文化精神生活的一種追求。”^⑧可見積極引導人們選擇科學、健康的方式如體育運動、休閒娛樂度過閒暇，是一項重要的社會任務。從教育的社會功能看，隨著閒暇時間的增多，善於利用閒暇時間，合理休閒，學會休閒，通過接受休閒體育教育塑造健康人格已經成為社會對學校提出的迫切需要。

第三，休閒體育教育促進個體自我實現。休閒體育教育可以促進生理運動能力發展，增進健康，增強體質。“對個體而言，其實質是關注和關懷個體生命的存在質量——一種生命的狀態，一種精神的態度，是‘成為人’的過程。休閒能使人在精神的自由中歷經審美的、道德的、創造的、超越的生活方式，豐富個體的文化修養和精神氣質。”^⑨

休閒體育作為人類最為積極、最為簡單、最為健康、最為快樂的一種休閒生活方式，日益成為現代社會中一道最迷人的風景線。休閒體育作為一種自覺的體育，其追求的首要目標在於人們對自身的健康責任感和生命價值、生活質量的觀照。休閒體育教育旨在促進社會成員通過休閒體育活動、養成鍛煉習慣，形成健康的人格。

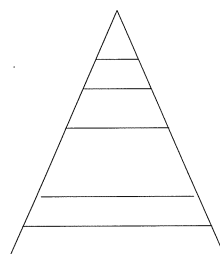
表1 積極休閒與消極休閒對照表^②

價值	行為特徵及其內容	心態
積極休閒 (正功能)	藝術追求 (美學修養、文學創作、哲學思考)	自在
	教育學習 (業餘研修、社團活動、終身學習)	進步
	消遣娛樂 (遊玩、園藝、健身、體育)	放鬆
消極休閒 (負功能)	自我放縱 (吸毒、賭博、遊蕩、色情、暴食)	叛逆
	蓄意破壞 (塗鴉、破壞公物、鬥毆、虐待)	沉淪
	犯罪危害 (謀殺、搶劫、暴力、傷害)	自虐

美國著名休閒學家查里斯·K·布萊特比爾認為，“休閒教育從價值觀、興趣、欣賞力和技能開始，包括各種休閒技能。它不光指明休閒的方式和時間，而且指明其原因。它主要的教育目的是讓人們培養出博大的人格。”^④早在1926

年，中國體育學界的旗幟馬約翰教授就提出“體育的遷移價值”表現在三個方面：“敏感性和有準備性；道德和性格；社會品質。”在體育運動中形成的道德和性格的價值包括“勇氣、堅持、自信心、進擊性、決心”。良好的社會品質包括“公正的比賽、胸懷坦白、忠實、自由、合作”等等。“體育是產生優秀公民的最有效、最適當和最有趣的方法。”“體育是教育中唯一比較全面、完整的系統，它發展身體效能，與精神質量同時並重。”^⑤

休閒有積極與消極之分（見表1）。納什（J. B. Nash）關於休閒層次的理論也揭示，休閒可以具有正面、負面和中性的價值。如圖所示。休閒體育方式一旦形成個人生活方式，就直接或間接地塑造著一個人的人格。因為生活方式的內在，就是真實的自我。真實的內在自我正是人格的核心。



發明家、藝術家
追隨者
欣賞者
解悶
放縱
不良行為

休閒體育作為“人類著力建造的美麗的精神家園”，是一種健康、文明、科學的餘暇生活方式，它可以促進生活質量的提高，豐富精神生活，成為自由、個性本真的個體。我國參加操、拳、功、舞、劍等傳統健身活動的人數直線上升；保齡球、高爾夫等項目在新富階層具有象徵意味；輪滑成為京滬等都市小學生必修的體育課。各種運動俱樂部就應運而生。前5位依次為器材健身、游泳、檯球、網球和保齡球，排在第二方陣的還有羽毛球、跆拳道、自駕車、射擊等。在大型遊樂場和主題公園、森林公園、海洋公園，衝浪、滑板、攀岩、滑翔、激流皮滑艇、水上摩托、輪滑等活動，成為遊人津津樂道的刺激性愉悅。各種各樣的休閒體育活動，一旦形成生活方式，才真正體現休閒體育教育的本質。

四、休閒體育教育是體驗幸福的情感教育

亞里斯多德認為，學習有兩種目的，一為實用和功利，一為閒暇和享受。他系統闡述了什麼是幸福、休閒、快樂、美德和安寧的生活，以及閒暇與教育、幸福的關係，最早把休閒與教育、幸福聯繫起來加以系統研究，被看成休閒研究之父。“人類天賦具有求取勤勞服務同時又願獲得安閒的優良本性，勤勞與閒暇的確都是必需的”，但“閒暇比勤勞更高尚，而人生所以不惜繁忙，其目的正是在獲致閒暇。”因為“閒暇自有其內在的愉快與快樂和人生的幸福境界，這些內在的快樂，只有閒暇的人才能體會。”“我們工作是為了得到閒暇。”^⑥

孔子與弟子各言其志，特別欣賞曾子“詠而歸”的人生理想，表示“吾從點”。曾點的理想

正是：“暮春者，春服既成。冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，風乎舞雩，詠而歸。”強調了在大好春光中，游泳、舞蹈、彈琴、唱歌、吟詩，表達了強烈的休閒愉悅體驗。

休閒體育教育旨在促進快樂體驗，增進幸福感。于光遠認為愉快是休閒的關鍵特徵。有一句很形象的話：“高職不如高薪；高薪不如高壽；高壽不如高興”，表達了人們對喜樂歡快的情感的重視。休閒體育教育可以體驗自由、自主、個性、運動的快樂，感受深層的生命意義。

美國心理學家席克珍特米哈依（M. Csikszentmihalyi）從心理學角度對休閒體驗的性質作了深入研究，提出了“暢”（flow）的概念，即“具有適當的挑戰性而能讓一個人深深沉浸於其中，以至忘記了時間的流逝、意識不到自己的存在的體驗。”運動心理學研究也證明，短期的休閒體育活動可以改善心境狀態；降低焦慮水平；減少應激和緊張。長期的有規律的休閒運動可提高健康幸福感；輔助治療焦慮和抑鬱；有助於產生“流暢狀態”和“跑步者高潮”等積極的情緒體驗。這樣，休閒從根本上是一種有益於個人健康發展的內心體驗，而不用什麼外在標準界定的具體活動；體驗“暢”的能力使人能超越“工作——休閒”的斷然劃分，從而不論在工作還是閒暇活動中都更能積極地去尋求最佳的心靈體驗。^④在休閒中產生的一種類似於馬斯洛提出的高峰體驗和最佳體驗，即在進入自我實現狀態時所得到的一種極度興奮的喜悅心情。

據美國旅遊工業聯合會（The Travel Industry Association of America）調查，美國成年旅行群體約一半人曾參與探險旅行，其中包括野營、遠足和騎車等休閒體育活動。無論是傳統體育項目如球類、田徑、健身操、健美操、武術，還是新興運動項目如攀岩、滑草、蹦極、滑翔、潛水、輪滑，以及遠足、騎車、慢跑、風箏、龍舟、釣魚、秋千、龍獅、氣功等等，只要是自願有興致參與、可獲得愉悅樂趣、促進自我發展的體育活動，都是休閒體育的內容。

近30年來，從時尚現象到長期流行的健身方式，慢跑擁有越來越多的愛好者。您可以詢問任何一個休閒慢跑者，都會聽到一個相同的回答：“在慢跑後，我感到愉快和滿足。”研究顯示，有氧耐力跑步對身體、精神和心理方面有下列科學、準確的積極作用：通過經常性的慢跑就可以在相對較短的時間後實現成績增長，這會有助於克服內在惰性、增強自信和自我激勵；可以克服在日常生活和工作中佔絕大部分的單調的壓力；慢跑通過將日常生活和工作的壓力轉移到積極的運動的途徑，使得壓力以一種積極的方式得以減輕；提高承受壓力的能力；得到提高和改善的中樞神經系統和其他器官的供血促使形成放鬆的狀態和健康、舒適、幸福的感覺。

可見，激發休閒體育的濃厚興趣、積極的情感體驗是休閒體育教育的重要內涵。

五、休閒體育教育是激發創造性的終身教育

1970年國際娛憩協會（International Recreation Association）提出《休閒憲章》，1979年和1983年先後經過兩次修改，2000年在第六屆世界休閒大會上由世界休閒組織通過，是聯合國《世界人權宣言》中第二十七條閒暇權的具體化。它提出“為提高生活質量所提供的閒暇與健康、教育一樣重要，政府應當確保公民得到最高質量的休閒與娛樂的機會”；“個人可以利用休閒機會來實現自我，發展私人關係，增進社會團結，發展社團與文化特性，促進國際間的瞭解與合作，提高生命質量”；“政府應該通過確保訓練專業人員來幫助個人獲得休閒技術，發現和發展他們的才能，擴大他們休閒與娛樂機會的範圍”；“教育機構必須盡最大努力傳播休閒的本質與重要性以及如何將這些知識溶入個人的生活方式中”等。^⑤

休閒體育教育絕不僅僅是消磨閒暇時間、獲得閒暇娛樂、排解閒暇中的孤獨與失落感，其內

容也不限於傳授閒暇活動中的各種知識和技能，更主要的目的在於滿足人的個體生命與生活世界的需求，加速社會文明發展的進程，促進人的自由全面發展。休閒體育教育的兩個目標層次為：

（1）從可持續發展的角度看，休閒體育教育作為一種生活教育，最終目標是提高人的生活質量，體驗生命，實現人的自由全面發展，領悟生命的真正意義；（2）從教育終身化發展的角度看，休閒體育教育的目標可分為：對於成長中的青少年來說，休閒體育教育的重點在於確立正確的休閒價值觀念及休閒態度，學習休閒的技能；對於已佔有部分休閒時間的成年人和把全部時間轉為休閒時間的退休者來說，休閒教育的重點是引導人們如何去科學安排休閒生活，培養人們積極運用休閒時間的意識和能力，參與旨在自我充實、自我完善的休閒活動，提高休閒生活質量。

簡而言之，休閒體育教育的意義在於：調劑緊張情緒和生活學習壓力；消遣娛樂、尋求樂趣；弘揚人的能動性、主體性；促進人的全面發展；提高個人的生活質量和健康水平；有利於社會的穩定和文明的進步；造就身心健康的主體，更好地為社會創造財富；發現才能，開發潛能和創造性；促進文化的發展與繁榮。休閒體育教育的最高追求是形成自由與創造性充分發展的健康人格。在個體全面發展方面促進身心和諧發展，增進人與自身的協調；在個體自由發展方面促進自主發展，增進人與自然、人與環境的協調；在個性發展方面促進自我認識與自我發展，增進人與社會、個人與他人的協調。

①④① 克里斯多夫·愛丁頓、陳彼得：《休閒：一種轉變的力量》，李一譯，杭州：浙江大學出版社，2009年，第1、47頁；第51頁；第51頁。

② 克里斯多夫·埃廷頓等著：《休閒與生活滿意度》，杜永明譯，北京：中國經濟出版社，2009年，第3～4頁。

③⑱ 于光遠、馬惠娣：《休閒 遊戲 麻將》，北京：文化藝術出版社，2006年，第17頁；第12頁。

⑤ 仇軍：《西方體育社會學：理論、視點、方法》：北京：清華大學出版社，2010年，第398、300、302頁。

⑥ 許宗祥：《休閒體育概論》，北京：人民體育出版社，2007年，第168～169頁。

⑦ 張力為、毛志雄：《運動心理學》，上海：華東師範大學出版社，2003年，第348頁。

⑧⑭ [法] 羅歇·蘇：《休閒》，姜依群譯，北京：商務印書館，1996年，第50～77頁；第3頁。

⑨ 蘇霍姆林斯基：《帕夫雷什中學》：北京：教育科學出版社，1983年，第179頁。

⑩⑱ 馬惠娣：《休閒、休閒體育、後北京奧運》，中國休閒研究網站<http://www.chineseleisure.org/2008n/080409.html>

⑫ [美] 傑弗瑞·戈比：《你生命中的休閒》，康華譯，昆明：雲南人民出版社，2000年，第5頁。

⑬ 轉引自劉海春：《生命與休閒教育》，北京：人民出版社，2008年，第37、45頁。

⑮⑯⑰⑳ [德] 約瑟夫·皮珀：《閒暇：文化的基礎》，劉森堯譯，北京：新星出版社，2005年，第40～42頁；第46～47頁；第36、40頁；第6頁。

㉑ 資料源自許峰：《休閒產業發展初步探析》，北京：《中國軟科學》，2001年第6期。

㉒ [美] 查理斯·K·布萊特比爾：《休閒教育的當代價值》，陳發兵、劉耳、蔣書婉譯，北京：中國經濟出版社，2009年，第61頁。

㉓ 馬約翰：《體育的遷移價值》，載魯牧編：《體育界的一面旗幟：馬約翰教授》，北京：北京體育大學出版社，1999年，第215～246頁。

㉔ 馬惠娣、劉耳：《西方休閒學研究述評——兼及對中國休閒學研究的思考》，北京：《自然辯證法研究》，2001年5月。

㉕ 李仲廣、盧昌崇：《基礎休閒學》，北京：社會科學文獻出版社，2006年，第44頁。

作者簡介：王英，廣州體育學院休閒體育與管理系講師。廣州 510610

[責任編輯 陳志雄]