

大学生野外生存 与素质拓展训练

陈思维 仲鹏飞 主编



长江出版社

大学生野外生存 与素质拓展训练

主 编 陈思维 仲鹏飞

副主编 李大为 王凯军 代永胜



长江出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生野外生存与素质拓展训练/陈思维, 仲鹏飞著.
武汉: 长江出版社, 2006
ISBN 7-80708-173-2

I. 大… II. ①陈…②仲… III. ①大学生—野外
生存—能力培养②大学生—体育锻炼—运动训练
IV. ①G895②G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 110226 号

大学生野外生存与素质拓展训练

陈思维 仲鹏飞 著

责任编辑: 王振

装帧设计: 刘斯佳

出版发行: 长江出版社

地 址: 武汉市解放大道 1863 号

邮 编: 430010

E-mail: cjpub@vip.sina.com

电 话: (027)82927763(总编室)

(027)82926806(市场营销部)

经 销: 各地新华书店

印 刷: 通山县九宫印务有限公司

规 格: 880mm×1230mm 1/32

8.875 印张 230 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版

2006 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-80708-173-2/N · 3

定 价: 19.80 元

(版权所有 翻版必究 印装有误 负责调换)

序

21 世纪的今天,经济全球化和政治多元化日趋明显,国际人才竞争日趋激烈,培养一批有中国特色社会主义建设事业的骨干人才,是我国高等院校必须解决的重要而紧迫的课题。为了进一步贯彻落实《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》精神,共青团中央、教育部、全国学生联合会联合推出在全国部分高校开展“大学生素质拓展计划”试点工作。为此,武汉理工大学认真研究大学生素质拓展的方式方法,出版《大学生野外生存与素质拓展训练》一书,这对大学生完善智能结构、锻炼强健的体魄和塑造健康的心理具有积极的指导作用。

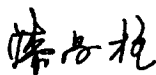
野外生存与素质拓展训练是改变大学生的学习环境,是大学生适应大自然、亲近大自然、培养良好的生存技能的重要手段。素质拓展训练以全面提高学生身心素质的活动为主要形式,实行项目化管理,是一种现代型的学习和训练方式。通过精心创设的特殊情境中的系列活动,激发、调整、升华、强化受训者的心理、身体、品德素质和潜能,使受训者达到心态开放稳定、敢于应对挑战、富有创新活力、促进团队形成的目的。

大学生野外生存与素质拓展训练的目标是提升学生个人和团队的素质。轻松自然的野外环境、开放接纳的心理状态、真实模拟的情境体验、与以往不同的共同生活经历,与传统的室内训练不同,野外拓展训练借助自然地域,通过场地人工设施(固定基地)的训练活动,包括高空断桥、空中单杠、天梯等高空项目和扎筏泅渡、合力过河

等水上项目,学员亲身体验经过定向设计的模拟情景,利用团队的共同智慧,发现并克服个体和团队存在的不足和问题,努力找到改进的方法,使团队所有成员的身心素质得到培养和提高。

《大学生野外生存与素质拓展训练》一书内容丰富,是根据不同地域、不同气候、不同环境等条件创设的。该书涵盖了攀岩运动、登山运动、定向越野运动、自行车运动、溯溪与漂流运动、龙舟竞渡、皮划艇运动、帆板运动、溜冰运动、滑雪运动、轮滑运动、滑翔运动以及针对团队进行专门训练的拓展项目等内容,并根据大学生的特点将野营、野餐、野外救护的必备知识也详细列入,无疑成为大学生成长成才的必备教科书。

武汉体育学院教授 博士
湖北省人理学会常务理事
体育与运动人理学专业委员会主任



2006年7月于武汉体育学院

目 录

第一篇 大学生野外生存训练理论

第一章 野外拓展训练概述	2
第一节 大学生野外素质拓展训练的特点	3
第二节 大学生野外素质拓展训练的实施	5
第二章 野外生存	11
第一节 野营装备	11
第二节 野外露营	15
第三节 野外餐饮	21
第三章 野外救护	24
第一节 身体检查	24
第二节 野外救护原则与方法	30
第三节 野外典型病例救护	38
第四章 拓展训练	45
第一节 大学生拓展训练课程简介	46

第二节	拓展训练项目与方法	52
第三节	拓展训练的活动宗旨与安全管理	56

第二篇 大学生素质拓展运动项目

第五章	攀岩运动	60
第一节	攀岩运动的发展历程	61
第二节	攀岩技术	62
第三节	人工岩场	70
第四节	攀岩运动的难度定级标准与语言信号	73
第五节	国际攀岩比赛难度规则	77
第六章	登山运动	82
第一节	登山运动介绍	83
第二节	登山技术	87
第三节	登山运动的安全措施	95
第四节	国际攀登比赛规则	98
第七章	定向越野	105
第一节	定向越野介绍	105
第二节	定向越野的物质条件	110
第三节	定向越野的技能	115
第四节	定向越野比赛的组织	140
第八章	自行车运动	151
第一节	中国自行车运动的开展情况	152

第二节	自行车骑行基本技术	154
第三节	自行车的结构与受力分析	162
第四节	自行车运动的分类	165
第九章	溯溪运动	172
第一节	溯溪技术	172
第二节	溯溪装备	175
第三节	世界著名溪降胜地	175
第十章	漂流运动	177
第一节	漂流运动发展简介	178
第二节	漂流运动常识	179
第十一章	龙舟竞渡	185
第一节	龙舟竞渡的发展历史	186
第二节	形式多样的龙舟赛	189
第三节	龙舟竞赛规则	192
第十二章	皮划艇运动	198
第一节	皮划艇运动的发展历史	199
第二节	皮划艇运动的竞赛分类	200
第三节	皮划艇运动的比赛规则	201
第四节	皮划艇运动员技术等级标准	204
第十三章	帆板运动	206
第一节	帆板运动简介	206
第二节	帆板比赛	208
第十四章	溜冰运动	214

第一节	溜冰运动方法	215
第二节	滑冰的服饰与冰鞋的选择	216
第十五章	滑雪运动	218
第一节	滑雪运动的器材	219
第二节	高山滑雪技术	222
第三节	滑雪运动的分类	225
第四节	滑雪运动知识	227
第十六章	轮滑运动	232
第一节	轮滑运动介绍	233
第二节	轮滑技术	235
第三节	轮滑球竞赛规则	245
第十七章	滑翔运动	264
第一节	滑翔运动简介	265
第二节	滑翔运动设备	266
第三节	滑翔运动的原理及方法	269
第四节	滑翔运动安全知识	273
参考文献		275

大学生野外生存理论 第一篇

第一篇

大学生野外生存理论

第一篇 大学生野外生存理论

第一章 野外生存的意义

野外生存是指在没有现代文明设施的情况下，利用自然界的资源，通过自身的智慧和力量，在野外环境中生存下来。野外生存的意义在于：一是可以锻炼人的意志，培养人的坚韧不拔的精神；二是可以培养人的团队合作精神，增强人的集体荣誉感；三是可以培养人的生存能力，提高人的自我保护意识；四是可以培养人的环保意识，增强人的社会责任感。

第二章 野外生存的基本原则

野外生存的基本原则包括：一是安全第一原则，即在野外生存过程中，要始终把安全放在第一位，避免发生不必要的危险；二是量力而行原则，即在野外生存过程中，要根据自身的实际情况，合理安排行程，避免过度劳累；三是团队合作原则，即在野外生存过程中，要充分发挥团队合作精神，互相帮助，共同克服困难；四是环保意识原则，即在野外生存过程中，要自觉遵守环保法规，保护自然环境，不乱扔垃圾，不破坏植被。

第三章 野外生存的基本技能

野外生存的基本技能包括：一是方向辨别技能，即在野外生存过程中，要学会辨别方向，避免迷路；二是水源寻找技能，即在野外生存过程中，要学会寻找水源，保证饮水安全；三是食物寻找技能，即在野外生存过程中，要学会寻找食物，保证营养供给；四是搭建庇护所技能，即在野外生存过程中，要学会搭建庇护所，避免恶劣天气的影响；五是急救技能，即在野外生存过程中，要学会基本的急救知识，如止血、包扎、心肺复苏等。

第四章 野外生存的心理素质

野外生存的心理素质包括：一是勇敢无畏的精神，即在野外生存过程中，要敢于面对困难和挑战，不轻易放弃；二是坚韧不拔的意志，即在野外生存过程中，要能够忍受孤独和寂寞，坚持到底；三是乐观向上的心态，即在野外生存过程中，要保持积极乐观的心态，相信自己能够克服困难；四是冷静理智的思维，即在野外生存过程中，要保持冷静理智的思维，遇到问题时能够冷静分析，做出正确的决策。

第五章 野外生存的注意事项

野外生存的注意事项包括：一是出发前的准备，即在出发前要做好充分的准备工作，如检查装备、制定行程、告知家人等；二是出发时的安全，即在出发时要确保安全，如选择安全的路线、避免单独行动等；三是途中的安全，即在途中要注意安全，如避免在危险的地方停留、避免与野生动物接触等；四是到达目的地后的安全，即在到达目的地后要注意安全，如选择安全的住宿地点、避免在不安全的地方活动等；五是返回时的安全，即在返回时要注意安全，如按时返回、避免延误等。

第一章 野外拓展训练概述

当前,日趋激烈的国际竞争环境和不断深化的社会变革,对高等教育事业提出了新的要求和挑战。如何培养一批面向未来且能担负建设中国特色社会主义事业重任的骨干人才,是摆在高等院校面前的一项重要而紧迫的课题。为了进一步贯彻落实《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》精神,共青团中央、教育部、全国学生联合会联合推出在全国部分高校开展“大学生素质拓展计划”,旨在更好地适应经济社会发展对人力资源开发,尤其是青年人力资源开发的迫切需要,服务于高校素质教育的全面实施,以适应广大青年学生成长成才、就业创业的迫切需要。

素质拓展是素质教育的关键一步,由职业设计指导、素质拓展训练、建立评价体系、强化社会认同四个环节构成。大学生素质拓展计划的基本内容是以开发大学生人力资源为着力点,进一步整合深化教育教学主渠道,凭借为提高综合素质而精心设计的各种活动和工作项目,在思想政治与道德素质、社会实践与志愿服务、科技学术与创新创业、文体艺术与身心发展、社团活动与社会工作、技能培养等六个方面引导和帮助广大学生完善智能结构,促进全面成才,以适应经济、社会、科技发展的时代要求。

大学生素质拓展计划的基本方式是以开展有利于提高学生全面素质发展的项目化活动为主要形式,实行项目化管理的一种现代型学习方式和训练方式。素质拓展训练通过精心创设的特殊情境中的系列活动,激发、调整、强化、升华参训者的身体、心理、品德等方面素

质潜能,力求使受训者达到心态开放稳定、敢于应对挑战、富有创新活力、促进团队形成的目的。

第一节 大学生野外素质拓展训练的特点

大学生通过体验野外项目活动中的各种情景设置,使参加者充分体验所经历的各种情绪,尤其是负面情绪,从而深入了解自身(或团队)在面临某一外界刺激时的心理反应与后果,进而学会控制自己的消极反应,达到超越自我的目的。野外拓展的理论依据主要是努力/放弃(积极/消极)的心理学模型,以及体验、了解、控制、超越的心理适应规律。

一、野外素质拓展训练的特点

(一) 成功心理训练

成功心理训练是一项旨在提升学生核心价值的训练工程,通过野外训练课程能够有效地激发学生的潜能,提升并强化其个人心理素质,帮助学生形成一种健全的人格,同时让全体参与成员更深刻地体验个人与集体之间、师生之间、学生与社会之间相互依存的关系,从而激发学生高昂的学习热情和拼搏创新的精神,增强集体凝聚力,赋予个人光荣的使命感。

(二) 团队协作拓展训练

团队协作拓展训练是塑造团队活力、推动组织成长的不断增值的训练,是专门为配合集体进行团队建设需要而设计的野外体验式模拟训练。训练内容丰富生动,寓意深刻,以体验启发作为教育手段,让学生的参与成为终身难忘的经历,从而让每一套系列活动中所蕴含的深刻的道理和观念,牢牢地扎根在团队每个成员的潜意识中,并且能在日后的学习和工作中发挥应有的作用。

野外素质拓展训练是一种体验式学习过程,通过体验——分享——交流——整合——应用(循环往复)五个环节来完成。体验,

即野外素质拓展训练的开端。参加者投入一项活动,并以观察、表达和行动的形式进行。这种初始的体验是整个过程的基础。分享,有了体验以后,很重要的就是,参加者要与其他体验过或观察过相同活动的人分享他们的感受或观察结果。交流,分享个人的感受只是第一步,循环的关键部分则是把这些分享的东西结合起来,与其他参加者探讨、交流以及反映自己的内在生活模式。整合,是要从经历中总结出原则或归纳提取出精华,以帮助参加者进一步定义和认清体验中得出的成果。应用,策划如何将这些体验应用在工作及生活中,而应用本身也成为一种体验,有了新的体验,循环又开始了,因此参加者可以不断地进步。

加强训练过程中学员与学员之间、导师与学员之间的互动性,让体验与思考、检验与分享等环节构成积极向上的循环,使学员个人认识不断深化,促进团队的整体表现水平不断提高,并积极推动培训效果的迁移与延续,这是培训课程的基本思路。作为一种现代型学习和训练方式,素质拓展训练通过精心创设的特殊情境中的系列活动,激发、调整、升华、强化受训者的心理、身体、品德素质和潜能,力求使受训者达到心态开放稳定、敢于应对挑战、富有创新活力、促进团队精神形成的目的。

二、素质拓展训练项目

(1) 高空项目有攀岩运动、登山运动、滑翔运动、巨人梯、求生墙、小泰山、绳网、空中飞人、飞虎队、雪山飞狐以及其他各种场地小型项目。

(2) 平地项目有多种以自我认知、创新思维、人际合作、情感陶冶、熔炼团队精神等提高学习或管理水平为目的、具有很强研讨性的训练项目,包括定向越野、自行车运动、信任背摔、蜘蛛网、电网、核弹头、创新呼啦圈、盲人摸号、团队舞等培训项目。

(3) 水上(或海上)项目有游泳、跳水、扎筏、划艇、溯溪、漂流、龙舟竞渡、皮划艇运动、帆板运动等。

(4)野外项目有天然攀岩、速降、拉练、野外生存、露营、城区活动、汽车越野等。

(5)其他项目有溜冰运动、滑雪运动、轮滑运动等。

第二节 大学生野外素质拓展训练的实施

一、野外素质拓展训练是实施素质拓展计划的重要组成部分

大学生素质拓展计划是由共青团中央、教育部、全国学联为深入推进高校素质教育而联合实施的一项系统工程。整套计划以培养大学生的思想政治素质为核心,以培养创新能力和实践能力为重点,以普遍提高大学生科学素质和人文素质为目的,按照现代人力资源开发的思想和理念,为大学生的综合素质培养进行科学的规划、个性化培养和综合性开发。

大学生素质拓展计划的开展主要是围绕人生发展导航、素质拓展训练、建立评价体系、强化社会认同四个环节进行,通过教学讲授、课堂讨论、专题讲座、主题活动、体验实践等丰富多彩的方式全面带动和促进。

大学生素质拓展计划旨在全面贯彻党的教育方针,按照教育部的要求,坚持面向现代化、面向世界、面向未来,以培养大学生的思想政治素质为核心,以培养创新精神和实践能力为重点,普遍提高大学生的人文素养和科学素养,造就有理想、有道德、有文化、有纪律且德智体美劳全面发展的社会主义事业建设者和接班人。实施大学生素质拓展计划有利于形成大学生自觉参与素质教育的积极导向,有利于动员各方面资源服务于大学生素质教育,有利于增强大学生自主创业就业的意识和能力。

改革开放以来,高校开展的丰富多彩的第二课堂教育活动,充分发挥了实践育人的优势,对促进大学生素质全面提高方面发挥了积

极作用。大学生素质拓展计划是在总结基层实践的基础上,经过大量调查研究和反复论证形成的。实施大学生素质拓展计划是高校团组织适应新形势的要求,是推进素质教育的一个具体措施,同时也是促进高校团组织参与素质教育工作规范化和制度化建设的有效形式。具体来讲,实施大学生素质拓展计划有这样几方面的意义。

第一,实施大学生素质拓展计划是服务于社会经济发展的需要。当前国与国之间的竞争越来越激烈,最关键的竞争是人才的竞争。随着我国加入世界贸易组织(WTO),人才竞争还将更加激烈。为实现中华民族伟大复兴的目标,我们需要造就出一批高素质人才。目前,我们国家正处在全面建设小康社会、加快推进社会主义现代化建设的新的发展阶段,需要培养和造就大批优秀人才,从而缩小同其他发达国家的差距。为此,一方面需要在校大学生有为把我国在本世纪中叶建设成为中等发达国家而努力奋斗的雄心壮志;另一方面,还必须有一个好的机制来保障、激励大学生朝着此方向去努力。实施大学生素质拓展计划有利于激励大学生全面提高素质,有利于培养和造就大批社会主义建设者和接班人,有利于培养和造就大批创新人才,是一个非常好的教育计划。

第二,实施大学生素质拓展计划是服务于素质教育的需要。素质教育是一项庞大的系统工程,需要全社会的参与。高校团组织是实施素质教育的重要力量,实施大学生素质拓展计划是高校共青团服务素质教育的一个重要举措和有形载体。通过授予《大学生素质拓展证书》,将使高校团组织参与素质教育、服务素质教育、推进大学生提高素质教育的工作有形化、具体化。大学生素质拓展计划有利于建立青年学生健康成长的正确导向,有利于整合校内外资源支持大学生素质拓展,有利于提高大学生就业和自主创业的能力,更重要的是能够把课堂内外、校园内外的教育有机地结合起来,产生良好的互动效应。通过实施素质拓展计划,尤其是通过授予证书,使素质教育贯穿于课内课外、校内校外,使素质教育贯穿于大学生成长的整个过程。

第三,实施大学生素质拓展计划是服务于青年学生成长成才的需要。随着我国改革开放的进一步深化,当代大学生生逢盛世,赶上了一个好的时代。一方面他们有着比以往更多的发展机会,施展才华、建功立业的舞台更广阔了;另一方面,激烈的国际竞争也给大学生带来了挑战,甚至可以说是极为艰巨的挑战。这些挑战主要表现为:首先,对大学生的素质要求更高了,他们不仅要有较高的科技文化素质,要有良好的心理素质,还要有健全的法律素质、良好的道德素质和广阔的国际视野。其次,大学生还面临着就业竞争的压力。大学生就业在新增劳动力就业机会当中所占比重很高。大学生数量增加得越多,在相对有限的就业机会中竞争就越激烈,大学生怎么去面对这些竞争,关键还是提高自身素质。实施大学生素质拓展计划就是一个有益的探索,它既有利于提高大学生思想道德素质,又有利于提高大学生的科学文化素质,有利于增强大学生的适应能力,有利于增强大学生的竞争力。

第四,实施大学生素质拓展计划是高校共青团工作适应新形势发展的需要。在新形势下,高校共青团工作面临着许多新的情况。首先是高校大学生的实际情况发生了深刻的变化。比如说,学分制的全面推广,班级功能的相对弱化,大学生公寓的普遍建立,大学生的流动性增强,大学生的选择性增强,等等。在这样的情况下,怎样提高团组织的凝聚力和影响力,扩大团组织的覆盖面,这是我们工作当中必须着力解决的问题。

大学生素质拓展计划的基本内容是以开发大学生人力资源为着力点,实施工作主要围绕职业设计指导、素质拓展训练、建立评价体系、强化社会认同四个环节,通过教学、课堂、讲座、活动等丰富多彩的方式展开。除了整合深化教育主渠道外,还有助于学生提高综合素质的各种活动和工作项目,在思想政治与道德素养、社会实践与志愿服务、科技学术与创新创业、文体艺术与身心发展、社团活动与社会工作、技能培训等六个方面引导和帮助广大学生完善智能结构,全面成长成才。职业设计指导根据学生个人的特点、爱好和能力,对他

们将来可能从事的职业进行设计指导,并就学生完善素质的具体办法和途径提出合理化建议,帮助学生建立成才目标,引导他们有意识、有选择地参加各种素质拓展活动。

素质拓展训练根据不同阶段和层次的学生不同的成才需求,广泛开展校园科技文化活动、社会实践以及其他有益于学生素质提高的第二课堂活动,为学生的全面发展提供必要的训练和帮助。

二、野外素质拓展训练是满足大学生身心发展需要的内容之一

大学生野外素质拓展训练是塑造大学生健康身心的手段之一。1948年世界卫生组织(WHO)成立时,就在其章程中开宗明义地指出:“健康是身体、精神和社会适应上的完美状态,而不仅是身体没有疾病并且身体不虚弱。”世界卫生组织还提出了健康的十条标准:有足够充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作;态度积极,乐于承担责任,心胸开阔;善于休息,睡眠良好,精神饱满,情绪稳定;能适应外界环境的各种变化,应变能力强;具有能够抵抗一般性的感冒和传染病的能力;体重适当,身材比较匀称;反应敏锐,眼睛发亮,眼睑不发炎;牙齿清洁、无空洞、无痛感、无出血现象;头发有光泽、无头屑;肌肉和皮肤富有弹性,步态轻松自如。大学生在身体发育过程中经过野外生存与素质拓展训练,完全可以锻炼出一个强健的体魄。

野外素质拓展训练能协调并控制大学生的情绪。情绪之所以能影响健康,是因为情绪能通过下脑、脑垂体、植物性神经系统引起身体器官功能变化,这同时也是情绪(心理因素)可以致病的生理学基础。例如在焦虑、愤怒、怨恨时,胃黏膜充血,胃酸分泌增多,导致胃溃疡。情绪稳定表明一个人的中枢神经系统处于相对平衡状态,意味着肌体功能和心理活动的和谐。心理健康的人愉快、乐观、开朗和满意等积极情绪状态总是占优势的,能适度地表达和控制自己的情绪,不论遇到什么事总能适度地控制自己的喜、怒、哀、乐,对悲、忧、愁等消极情绪体验,自己能有效控制,而且时间不会长久。