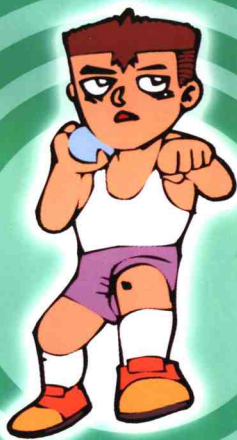


西部地区普通高级中学实验课本

体育与健康

主 编 曲宗湖

(第三册)



云南教育出版社
贵州教育出版社

西部地区普通高级中学实验课本

体育与健康

(第三册)

主 编 曲宗湖

云 南 教 育 出 版 社
贵 州 教 育 出 版 社

责任编辑 高建勤
封面设计 程 杰



书 名 西部地区普通高级中学实验课本·体育与健康 (第三册)
主 编 曲宗湖
出 版 云南教育出版社 贵州教育出版社
发 行 云南新华书店集团有限公司
印 装 昆明龙康印务有限公司
开 本 889 × 1194mm 1/16
印 张 6.75
字 数 153000
版 次 2003 年 6 月第 1 版
印 次 2006 年 6 月第 3 次印刷
书 号 ISBN 7 - 5415 - 2346 - 1/G · 1867
定 价 7.20 元

凡出现印装质量问题请与承印厂联系调换 (0871 - 7470166)

西部地区中学体育与健康实验课本编委会

主 任
副 主 任
委 员

曲宗湖

段小鸽 谢鸿平

(以姓氏笔画为序)

于 洁

王 华

韦族安

玉 宇

冯光莉

严 卫

杨 柳

李元群

林志雄

赵允忠

赵 虎

教 军

高 勇

唐吉柿

张 强

王贵明

甘立新

杨永红

吴 静

赵 屹

夏五四

王炳元

卢塞军

杨春兰

张 莉

赵克兴

高建勤

主 编
副 主 编

曲宗湖

谢鸿平

高 勇

卢塞军

严 卫

韦族安

编写人员

(以姓氏笔画为序)

马 宁

马培先

卢塞军

冯光莉

严 卫

李 园

赵允忠

施贵英

夏五四

唐吉柿

王贵明

向 慧

张 潜

教 军

蔡文俊

王炳元

孙振武

林志雄

索秋萍

编者的话

本套教材根据课程标准编写而成。以全面贯彻教育方针,推进素质教育为指针,以“健康第一”为指导思想,以促进学生身心协调发展,培养具有健康体魄和良好适应能力的新一代公民为依归。“人人享有体育,人人拥有健康”,是我们的口号,也是我们的目标。

我国幅员辽阔,地区发展不平衡。编写一套适应西部地区的体育课教材,是我们多年的期望。我们努力探索,以期走出一条道路。

我们的这套教材,在内容上力求既有统一性,又有灵活性;既有传承,体现学科发展的历史延续性,又有拓展。我们挖掘、整理了民族民间体育文化资源,纳入教材体系,还鼓励教师把“生活中的体育”引入课堂,体现了学科内容的灵活性,以适应地区的差异。此外,始终把体能训练摆在第一位也是本套教材的特色。为引起广大师生对体能训练的重视,教材始终把“基本体能”作为一个基本内容,针对力量、速度、耐力、柔韧、灵敏五种素质,结合不同年龄段学生的特点提示相应的锻炼方法。在低年龄段的教材中,把游戏与锻炼结合起来,使二者相互沟通,相得益彰。对于场地与器材,我们主张多样化,更鼓励师生创造性地利用一切可以利用的条件。

在编写的形式上,有学习、借鉴来的,也有在此基础上发展创造出来的,总之就是要努力在科学、准确的前提下,增加教材的可读性与可视性。初、高中阶段的教材中,穿插有“知识窗”和“试一试”。“知识窗”的作用是补充和扩展有关的知识,“试一试”主要是给学生提供自测与自学的手段。在每一个知识单元结束后安排一定量的“学习与自测”,为教师的教学和学生的自我学习提供参考的方案也是本书的特色之一。

本套教材初中部分共6册,每学期1册。高中部分共3册,每学期1册。

这套教材的出版,凝聚了很多专家、学者的心血。当然,她还很稚嫩,但我们相信,在广大教育工作者的关心、扶持下,她一定能茁壮成长。

编委会

2003年6月

目 录

体育与健康基础知识.....	(1)
《全民健身计划纲要》介绍.....	(1)
我国传统养生理论与方法.....	(3)
学习、锻炼与营养.....	(6)
远足和野营.....	(8)
古代奥运会与现代奥运会.....	(15)

运动技能.....	(19)
-----------	------

田 径

跳 跃.....	(19)
-------------	------

体 操

器械体操.....	(31)
技 巧.....	(32)
健 美.....	(34)
体育舞蹈.....	(43)

球 类

排 球.....	(51)
手 球.....	(56)

游 泳

自然水域实用游泳.....	(63)
---------------	------

轮 滑

轮滑基本技术.....	(65)
-------------	------

棋 类	(70)
国际象棋.....	(70)
基本体能	(76)
力 量.....	(76)
柔 韧.....	(80)
民族民间传统体育	(85)
抢 花 炮.....	(85)
二十四式太极拳.....	(90)
导引保健功.....	(98)
醒脑宁神功.....	(99)
磨 秋.....	(100)

体育与健康基础知识



高中阶段是基础教育的最后学段，是一个人心身发展的关键时期，是人生的花季，在人生的一生中起着承上启下的作用，是培养终身体育意识、奠定终身健康基础的关键时期。这就要求同学们很好地掌握体育与健康基础知识、技能、方法，培养自己的爱好与特长，养成良好的锻炼习惯，并能与今后的终身体育衔接起来。高三同学还要具备学科综合运用能力，能把获得的体育与健康基础知识、基本技能与锻炼身体的方法加以综合运用与提高，为终身健康奠定基础。

《全民健身计划纲要》介绍

为了更广泛地开展群众性体育活动，增强人民体质，推动我国社会主义现代化建设事业的发展，1995年6月国家制订出《全民健身计划纲要》。这份纲要的制订，是在总结建国40多年来我国体育事业取得巨大成就的基础上，充分认识到体育在提高人民整体素质和促进社会主义精神文明和物质文明建设方面所发挥的显著作用，同时，根据群众性体育活动开展的现状和存在的问题，提出了全民健身的长远规划。

国家向全社会推行的《全民健身计划纲要》对以下几个方面做了明文规定：

一、目标和任务

《全民健身计划纲要》确定到2010年的奋斗目标是：努力实现体育与国民经济和社会事业的协调发展，全面提高中华民族的体质与健康水平，基本建成中国特色的全民健身体系。

二、对象和重点

全民健身计划以全国人民为实施对象，以青少年和儿童为重点。《全民健身计划纲要》指

出：青少年和儿童的健康成长关系到国家的富强和民族的昌盛，要发动全社会关心他们的体质和健康。各级各类学校要全面贯彻教育方针，努力做好学校体育工作。要对学生进行终身体育的教育，培养学生体育锻炼的意识、技能与习惯。继续搞好升学考试加试体育的试点，不断总结完善，逐步推开。特殊教育学校要重视开展学生的体育活动。要积极创造条件，切实解决学校体育师资、经费、场地设施等问题。

三、对策和措施

把推行全民健身计划纳入国民经济和社会发展的总体规划。

形成全民健身的舆论导向，增强全民体育健身意识，使全体人民认识到：体育发展水平是社会进步与人类文明的一个重要标志。

加强群众体育的法制建设，有计划地制订并实施社会体育督导、体育市场、场地设施管理等方面的法制制度。

充分发挥群众组织的作用，逐步形成社会化的全民健身组织网络。

实施国民体质测定制度和社会体育指导员技术等级制度，推广、挖掘各种体育健身方法，发展民族民间传统体育。

加强人民体质与健康的科研工作，加快科技成果向群众体育健身实践的转化。

体育场地设施建设纳入城乡建设规划，任何单位和个人不得侵占体育场地设施或挪作它用，各种国有体育场地设施都要向社会开放，加强管理，提高使用效率。

四、实施步骤

采取逐步实施方式，从1995年开始到2010年分为两期工程。

第一期工程自1995~2000年，分为三个阶段：

1995~1996年为第一阶段，进行宣传发动和改革试点，初步掀起一个全民健身活动的热潮。

1997~1998年为第二阶段，通过重点实施，逐步推行，形成崇尚健身、参与健身的社会环境和风气。

1999~2000年为第三阶段，全面展开全民健身的各项工作并普遍取得成效，建立中国特色的全民健身体系的基本框架。

第二期工程自2001~2010年，经过10年的努力，把全民健身工作提高到一个新的水平，基本建成中国特色的全民健身体系。

思考题

1. 《全民健身计划纲要》确定的奋斗目标是什么？
2. 为什么全民健身计划要以青少年和儿童为重点？

我国传统养生理论与方法

一、我国传统养生理论

健康与长寿，这是热爱生命者的美好愿望。人们为了祛病健身，就要学习养生之道。养生一词是护养身体，保养性命，达到长寿的意思。中国养生学与中医理论基础渊源深厚，阴阳五行学说、经络脏腑学说、气血津液学说等，是中国传统养生的理论基础。

(一) 阴阳五行学说

古人通过长期的、各方面的观察，认识到世界上的事物可以用“阴”“阳”来概括。运动的、向上的事物属阳；静止的、向下的事物属阴。这就是阴阳的属性。这些认识被用到医学和养生学中来，说明人体内部也有阴阳对立的两方面，人体阴阳的相对平衡是健康的表现，如果这种平衡被破坏，就会出现病理现象：“阴胜则阳病，阳胜则阴病；阳胜则热，阴胜则寒。”《黄帝内经》从调养的角度出发，注意选择药、食的寒热属性，以纠正阴阳的偏胜、偏衰，使之恢复平衡。

古人在探索自然界的客观规律的时候，逐步认识到宇宙的一切事物，都是由“木、火、土、金、水”五种物质的运动和变化所构成，称之为“五行”。中医学中，把人体的内脏、器官、情志等，都归属于五行。中医十分重视五行的调节作用，其相生相克的理论不仅用于指导治疗，而且也是养生防病的理论依据。

(二) 经络脏腑学说

经络是人体内运行气血的“通路”，人体内每一个脏腑都有一条经络相连。经络的生理功能主要有三个方面：①有运行气血的作用。人体因气血的运行和营养，全身各组织器官才能进行正常的生理活动。②联系作用。经络内连脏腑，外通肢节，使人体五脏六腑，内外、上下、左右、前后互相贯通，成为一个有机的整体。③有调节和维持人体功能的相对平衡的作用。

脏腑，是内脏的总称，分为脏与腑两大类。心、肝、脾、肺、肾为五脏；胆、胃、大肠、小肠、三焦、膀胱为六腑，总称为五脏六腑。脏腑之间，主要通过经脉的联系（脏脉络于腑，腑脉络于脏）和气血的运行，从而又形成心与小肠、肝与胆、脾与胃、肺与大肠、肾与膀胱、心包与三焦等的表里关系。

(三) 气血津液学说

气血是维持人体生命活动的重要物质。它由脏腑所产生，运行于经脉之中，营养和调节全身各种组织器官的正常生理活动。如果气血有了异常，轻者为病，重者可危及生命。血来源于饮食，通过脏腑（主要指脾胃）的作用变化而成，主要功能是营养全身，保持五脏六腑生理活动的正常进行。它和气的关系甚为密切，它们是矛盾的，但又是相互依赖、相互依存的。血的运行主要靠气的推动，故有“气为血之帅”的说法。

津液是体内一切水液的总称，主要是指体液而言，但也包括唾液、胃液、汗液、尿液等分

泌液和排泄液。其中清而稀薄的叫“津”，浊而稠厚的叫“液”。

津液的作用：①布散全身，滋润内脏、皮肤、黏膜、肌肉等；②滑利关节，或成唾液、涕液和泪水等，以滋润孔窍；③变化为汗液和尿液，同废物一起排出体外。

二、我国传统养生方法

我国是世界上研究养生最早的国家，从古至今各家养生长寿论经久不衰，养生方法繁多，批判地继承和发扬，必有利于提高全民族的健康水平。气功调摄、情志调摄、饮食调理、生活起居和身体运动等是中国传统的养生方法。下面主要给同学们介绍情志调摄的方法。

人的生活主要包括物质生活和精神生活两大类。喜、怒、哀、乐为人类精神生活中难以避免的重要内容。往往由于情绪的失控而导致神经系统功能的失调，甚至引起整个机体功能的紊乱，从而导致多病、早衰或短寿的后果。所以情绪调摄对人体所产生的作用，古往今来，一直受到人们的高度重视。祖国医学认为，调摄精神是人类长寿之本，强调养生不仅要练形，而且要练神。因为神为一身之主宰，统帅五脏六腑，有神则生，无神则死，神衰者病，守神则健。精神调摄的具体方法如下：

（一）清心静神

清心静神是指保持心神清静，合理用神。具体包括以下三个方面：

1. 清心寡欲。祖国医学认为，妄思嗜欲出于心，嗜欲不止，则会扰动神气。老子在《道德经》中指出，人要“少私寡欲”。认为只有降低嗜欲，才能减轻思想上不必要的负担，使心胸开阔，襟怀坦荡，有助于神气的清静内守，保持身心健康。要做到清心寡欲，必须养成高尚的道德情操，充分认识到过分追求名利、地位的危害性，以收心明理。

2. 抑目静耳。中医学认为，眼耳的功能受心神的主宰和调节，眼耳是心神接受外界刺激的器官，要维持心神内守，应注意避免外界事物对心神的不良刺激。耳闻目睹之事，都要反映到大脑而影响心神。所以，目清耳静则神气内守而心不劳。只有做到适当的抑目静耳，才能减少外界对心神的不良刺激，有利于身心健康，延年益寿。

3. 神用专一。人类在复杂的社会活动中，心神要接受各种刺激，因此，绝对的静神是很难做到的，这就需要在清心静神的同时，还要以动养神，使“静为动根，动为静用”。在学习时，专心致志，神用专一。工作、学习之余寄情于一技、一艺、一诗、一画、一花、一草，兴趣盎然，凝神定志，琐杂烦心之事自然不得干扰，也有利于安定心神。

（二）怡养情志

怡养情志是指保持心情舒畅愉悦，并顺应外界刺激的变化，适当控制情绪，以调节自己的情志活动。具体包括以下三个方面：

1. 和畅性情。祖国医学认为，保持良好的情绪，乐观地对待生活，是人生不可缺少的修养，也是维护健康、防治疾病、延年益寿的重要因素。一个人若能经常保持心情舒畅，精神愉快，真气和顺，血脉通畅，就能防止各种疾病的发生，以享尽天年。

2. 循理乐俗。循理乐俗是指一切从客观实际出发，理解观察，并以积极的态度面对现实，善于适应周围环境。在生活方式、环境条件等发生重大变更时，绝不可过分焦虑、苦恼、沮丧、

不满,而应及时调整自己的心态,力求在新的客观条件和生活环境中,寻求新的乐趣。这样才能无忧无虑,充满生活的信心,心地光明,眼界广阔,见誉不喜、遇毁不愠,以达到养生的目的。

3. “五志”调节。祖国医学认为,人有喜、怒、思、忧、恐“五志”,或喜、怒、忧、思、悲、恐、惊“七情”。其中“五志”与人的五脏有着十分密切的关系,凡是“五志”太过,对内脏均会造成一定程度的危害,即怒伤肝,喜伤心,思伤脾,忧伤肺,恐伤肾。既然如此,古人是怎样克制“五志”的呢?

(1) 怒:制怒不是件容易的事,往往要经过长时间的各种努力才能实现,如通过多读书来丰富知识,提高涵养,加强自制能力,遇事才能冷静。

(2) 喜:传统观点认为喜是一种有利于身体健康的情绪反应,但如果过于欢喜,就会造成过度兴奋而危害健康。因此,当遇到特大喜事时,应稳定情绪,多想一些不利因素和面临的困难。

(3) 思:思虑过度往往会带来神经系统功能失调而导致消化液分泌减少、食欲不佳等不良表现。当出现思虑过度时,应加强群体观念,多接触社会,与朋友倾吐真言,培养乐观情绪。

(4) 忧:忧愁和悲哀往往会破坏心理平衡,导致神经系统对体内各脏器的调节功能降低,而使心血管功能紊乱,呼吸频率改变,胃肠蠕动减慢,胃液分泌减少,消化功能下降。只有见多识广,不断提高心理素质,培养乐观的人生态度,才能淡泊宁静,知足常乐,健康长寿。

(5) 恐:恐惧主要对肾的正常生理功能影响较大,对神经系统也有不良影响。当遇到恐怖的事物或场合时,应把它视为过眼烟云,事过则忘。只有平时多磨练自己的意志,提高心理素质,在遇到恐怖的事情时,才能用坚强的意志力克服恐惧心理,战胜困难。

思考题

1. 我国传统养生理论的基础是什么?
2. 当你在生活和学习中遇到困难的时候,应该怎样调整自己的情绪?

知识窗

音乐和舞蹈可有效地调节人的情绪。因为在欢乐的音乐声中,轻松地愉快地起舞,大脑的抑制部分会处于最佳的休息状态,可以消除疲劳,解除烦恼,乐在其中。长期用音乐和舞蹈进行自我情绪调节,不仅有利于身体健康,而且对人的气质、性格和心理等均有良好的影响,还能使人的情绪稳定而活跃。



学习、锻炼与营养

合理营养是保证人体正常发育、增进健康、防治疾病和延年益寿的重要外界因素之一。英国营养学家莱纳斯·波利斯曾断言：“合理营养可以使人的寿命延长20年。”

青少年正处于生长发育时期，是增长知识和发展体能的重要阶段，合理营养对提高学习效率和运动能力都有积极的作用。

一、学习与营养

良好的营养保证，既有利于人类的身心健康，也有助于我们更好地学习与工作。同学们都知道，学习是大脑的高级功能之一，因此，要提高大脑功能，提高学习效率，我们不但要注意自身知识的积累，以及养成良好的日常学习行为习惯，同时也要注意营养问题。高中学生因即将面临高考升学，每天的学习时间较其他年龄段的学生长，应特别注意补充足够的营养食物。

（一）蛋白质

蛋白质是组织生长和修复所需要的物质，对加强记忆、提高学习效率起着相当重要的作用。含蛋白质较高的食物有蛋类、乳类、鱼、肉、大豆等。如果每天的蛋白质摄入量不足50克，就会产生疲乏无力、记忆力差、贫血、体重减轻等症状。所以，要在饮食中搭配含蛋白质较高的食物。

（二）能量

能量食物是保证人体能量供应的食物。能量食物主要为糖类食物，有谷类、薯类、高糖水果等。如果长期能量供应不足会导致大脑迟钝。特别在考试期间更应保持能量食物的摄取。

（三）维生素

维生素是维持肌体生长和代谢所必需的一类低分子有机化合物，主要来源于肉、肝脏、蛋黄、奶油、蔬菜、水果等食品。适量合理地摄入维生素，对促进生长发育，保持视力，提高运动能力等均有益处。

二、体育锻炼与营养

体育锻炼与营养都是促进身体健康的重要因素。体育锻炼可以改善和提高人体各组织器官的功能，加速新陈代谢过程，使人体组织、细胞得到更多的营养补充。而人们从食物中摄取的营养素又是构成和修补组织器官的原料，是调节器官功能的主要物质。如果营养素摄入不足，不仅影响身体的发育，还影响运动能力。所以，体育锻炼与加强营养两者都不可偏废。

（一）各项体育运动所需营养素

同学们在参加适宜的体育锻炼后会感到食欲增加，这是能量消耗后的正常生理需要，如果不及时满足这种生理需要，就会给人体健康带来危害。也就是说，要维持身体热能的“收支平衡”。而不同的运动项目、运动量和运动时间对营养的要求有其本身的特点，必须根据其特点

给予合理的补充。各项体育运动应补充的营养素见下表：

各项体育运动应补充的营养素

运动项目	营 养 素
短跑、中距离速度跑	糖、维生素B ₁ 和C、蛋白质、磷
长 跑	蛋白质、维生素、糖、无机盐（铁）
投 掷	蛋白质
体 操	蛋白质、维生素B ₁ 和C、磷、钙
游 泳	蛋白质、维生素B ₁ 和C、糖、脂肪
球 类	蛋白质、维生素B ₁ 和C、磷
举 重	糖、蛋白质、脂肪

（二）体育锻炼所需的热能

高中生一般每日的热量消耗是：男生 1.0×10^7 焦耳(2500千卡)；女生 0.9×10^7 焦耳(2100千卡)。体育锻炼后热能消耗较大，男生可达 1.4×10^7 焦耳(3300千卡)；女生可达 1.0×10^7 焦耳(2500千卡)，必须及时供给能量以满足机体的需要。如不及时供给能量，会引起身体消瘦，抵抗力减弱，运动能力下降。但也不能摄入过多，过多的能量供给会引起体内脂肪增多而导致肥胖。体育锻炼时食物供给量见下表：

体育锻炼时食物供给量

类 别	日供给量	食物来源
蛋白质	80~90克	肉、蛋、奶、豆类及粮谷类
脂肪	50克	动物油、植物油
糖类	400~500克	粮食、薯类、水果、蔬菜
维生素A ₁	1.5~2毫克	各种动物肝脏、鱼肝油、蛋黄、乳类、胡萝卜
维生素B ₁	1.5~4毫克	米和麦的表皮层、玉米、豆类、动物内脏、瘦肉、芹菜、莴笋叶
维生素C	75~100毫克	新鲜蔬菜和水果
维生素E	5~7毫克	大豆、花生、芝麻、肉、蛋、奶

（三）注意热能物质的比例

热能物质以糖为主，脂肪量少。在一般的饮食中，蛋白质、脂肪及和糖三者的比例是1:1:4。经常参加体育锻炼的人，三者的比例是1:0.7:4；耐力项目(如游泳、长跑)可适当提高糖和脂肪的比例，三者比例是1:1:7。

（四）维生素的作用

运动时机体处于应急状态，体内代谢加强，激素分泌增加，大量排汗，维生素损失较大，所以要及时补充维生素。特别是维生素B₁、C和E更需贮备充足，这样不仅能改善肌肉的营养，还有利于肌肉活动，增强耐力，消除疲劳，加速体力恢复，有利于心肌活动，提高神经系统的工作能力。

科学合理的饮食,是保证人体健康的重要因素之一,是人们从事脑力和体力劳动时所需能量的来源,同学们在学习、生活中一定要科学用脑,合理健身,加强营养卫生知识的学习,重视合理的饮食营养,培养良好的饮食卫生习惯。

思考题

你在学习期间和参加体育活动时的营养供给合理吗?想一想应该怎样补充才能达到“收支平衡”。

知识窗

哪些食物适用于脑力劳动者

适用于脑力劳动者的食品主要有蛋类、奶类、鱼类、禽类、草食动物类(如牛肉、羊肉、兔肉)和植物类(如松子、花生、芝麻、核桃、葵花子)等食品。这些食品中含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸、磷脂、维生素等。这些营养素能使大脑皮层处于较好的生理功能状态。

青少年膳食指南

多吃谷类,供给充足的能量;保证鱼、肉、蛋、奶、豆类和蔬菜的摄入;多参加体育活动,避免盲目节食。



远足和野营

一、远足、野营活动的意义

远足一般多指以步行的方式到郊外去游览,而野营则是采用多种不同的交通方式(乘车、骑车、步行)去野外宿营游玩。

远足和野营多数情况下是和家人、朋友、同学结伴而行。在休息天,离开自己熟悉的生活环境,来到空气新鲜、风光无限的大自然中,可使你心旷神怡,享受大自然的美好。回归大自然不仅可陶冶情操,增强体质,而且在野外的集体生活中,能够学到一些知识和生活技能,增进亲朋之间、同学之间的感情。

远足和野营是青少年十分喜欢的一项富有教育意义和锻炼价值并充满乐趣的实践活动。

二、外出计划的制订和组织

制订外出计划时，主要从时间、季节、地点、交通方式、活动内容、期限、参加人数以及外带用品等方面去考虑。

(一) 选择野营的时间和地点

野营最好选择天气暖和又非雨季时进行，除条件较好且安全的地区野营日期可以稍长一些外，一般外出日期不宜拖得太长。

地点首先考虑的是安全性，一般选择地域比较开阔、通风好、风景宜人并且附近有水源的场地为宿营地。

(二) 提出野营活动的内容

活动内容要根据野营的目的来确定。如果是想通过野营活动了解、认识大自然，就要安排一些自然观察(植物、昆虫)、化石辨认、调查周边环境等内容。如果想在自然环境中体验生存，野营活动就可安排一些登山、漂流、划船等活动，同时也要注意多安排一些在野外的生活技能学习。

(三) 日程安排

日程和活动内容的制订要根据野营日期的长短、野营地点的条件、同伴的共同爱好与能力等因素来安排。一般把体力消耗大的活动放在日程的前一半，而把体力消耗少、趣味性强的活动放在日程的后一半。

4天3宿的日程安排示例

日期(天) \ 时间(时)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
第 一 天	出发					午餐			到达营地			晚餐			开营晚会		
第 二 天	起床		登山			在山顶			归途中采集蘑菇、植物标本			观早象活动					
第 三 天	起床		早餐		游泳、钓鱼			做野餐			在营地组织游戏			篝火晚会			
	晚日出																
第 四 天	起床		撤营、收拾行李、														
	早餐		打扫周围环境、返程														

(四) 组织

首先明确一位总负责人，在学校最好由老师或班长来担任，选出各分组的组长以便在组织上有个明确的分工。如：有负责向导的，负责食物准备的，负责财务的，负责组织游戏的，负责学习内容的，负责保健的，负责设营和安全的等等。

三、野营用品和使用方法

组织一次野营活动必带的用品分为集体装备和个人用品两大类。

(一) 集体装备

集体装备主要有帐篷、设营工具、野炊用具、照明用具以及小药箱等。

1. 帐篷。要使用居住和通气性能好的帐篷，帐篷的大小要根据人数来决定。一般野营用的帐篷有以下几种类型(图1-1)：



图 1-1

设营搭帐篷时首先要选好地点，选点要考虑以下几个因素：

- (1) 地面干燥、平坦，向阳避风；
- (2) 离取水点近，但当河水上涨时又不致对帐篷构成威胁；
- (3) 在有大树(枯枝)和岩石的地方不能搭帐篷；
- (4) 在风景区的指定地点搭帐篷时，不能破坏周边环境。

帐篷搭好后，要趁天黑之前整理干净，进出时尽量不要把泥沙、垃圾带入帐篷内，以保持帐篷内的清洁卫生。照明物(手电筒)要放在方便拿取的地方。另外，由于帐篷材料是化纤制品，用火时要离帐篷远些，在里面千万不得点火。平时帐篷的入口处和换气口要随时打开，保持空气畅通。晴天时可把寝具、衣物拿出来晒晒。

2. 野炊用具。按参加人数准备锅、菜板、菜刀、碗、勺以及调料盒。
3. 小药箱。带一些外伤药、止泻药、防暑药、防蚊虫药，还有创可贴、绷带等医药品。

(二) 个人用品

个人用品应准备小刀、手套、水壶、体温表、电池、手电筒、雨具、旧报纸、药品、餐具(碗、筷)、小收音机、绳索、洗漱用品、手纸、毛巾、打火机、墨镜等等。

把这些随身携带的用品分类装入旅行背包里，以方便拿取。装包时毛巾、睡袋放入底部，衣服等柔软的东西放入背部，常用的小用品，如手电筒、雨具、地图、笔、本子等要放在背包的旁袋里。

四、野营活动

帐篷搭好后，同学们的野营生活就算正式开始了。为保证活动的安全和有趣，整个活动过程要按照出发前所制订的计划有序进行，根据日程表的规定，做各种集体活动。下面给同学们介绍几种常见的野营活动。