



普通高等教育农业部“十二五”规划教材
全国高等农林院校“十二五”规划教材

野外生存生活训练 教程

祝自新◎主编



 中国农业出版社

普通高等教育农业部“十二五”规划教材
全国高等农林院校“十二五”规划教材

野外生存生活训练教程

祝自新 主编

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

野外生存生活训练教程/祝自新主编. —北京:
中国农业出版社, 2013. 6
普通高等教育农业部“十二五”规划教材 全国高等
农林院校“十二五”规划教材
ISBN 978-7-109-18006-2

I. ①野… II. ①祝… III. ①野外—生存—高等学校
—教材 IV. ①G895

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 132840 号

中国农业出版社出版
(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)
(邮政编码 100125)
责任编辑 龙永志

北京中兴印刷有限公司印刷 新华书店北京发行所发行
2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月北京第 1 次印刷

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 13.5

字数: 316 千字

定价: 28.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

前 言

全国教育科学“十五”规划国家级研究课题——“大学生野外生存生活训练”综合实践活动在反复论证和认真准备的基础上，于2002年7月中旬拉开帷幕。来自华东师范大学、上海交通大学、清华大学、中国地质大学（武汉）、中国地质大学（北京）、东北林业大学和浙江大学7所大学140名学生参加了此次实践活动，为野外生存生活训练课程进入高校体育课程奠定了良好的基础。

教育部计划从2007年7月开始，将要在全国各高校推广野外生存生活训练课程内容。野外生存生活训练作为一种全新的体育课程已被引入高校课堂，它作为高校体育课程内容，不仅体现了现代教育理念，符合我国高校体育课程改革的发展趋势，而且是实现我国高校体育课程的基本手段。开发野外生存生活课程内容是深化我国高校课程改革的需要。目前全国高校野外生存生活训练课程还没有系统、完整、科学和规范化的大纲、教材，只是试验探究阶段。教育部希望各高校结合本地区、本校的情况开设具有自己特色的野外生存生活训练课程。

野外生存生活训练课程与其他体育课程相比，在课程目标、课程设计、教学模式、教学设施装备、评价内容与标准等方面，无论在形式和内容上都有很大区别。因此，将符合课程知识结构与功能特点结合学校的实际情况进行科学的课程设计，为大学生野外生存生活训练的实践做好充分准备显得尤为必要。

野外作业多是农林院校专业特点之一，农林院校多数专业培养的学生毕业之后的实际工作环境经常涉及人烟罕至的野外地区，需要具备一定的野外生存生活能力，而目前学生基本上没有接受系统的野外生存生活训练，这必然影响到学生野外实际操作能力，也必然影响到学校高素质人才的培养。农林专业的野外作业基本以团队形式开展，通过实施针对学科特点设计的野外生存生活训练课程来增强学生的团队意识以及学生的社会适应能力显得尤为必要。这不仅有利于学生在野外环境中实际生存生活能力的提高，通过运动技术和心理效应的迁移，对学生形成终身体育的意识、参加体育锻炼的积极性以及良好心理品质、合作配合理念和社会适应能力等方面给予培养和加强。

我国高校野外生存生活训练的教育才刚刚开始，要想迅速地普及与提高，就必须有一套好的教材，我们通过6年来的教学实践，同时参考了兄弟院校的教学经验和部分优秀的教材，聘请了相关专家做指导，并结合农林院校的专业特点编写了该部教材。

本书由祝自新主编，朱斌、刘明昌、符辉副主编，参加编写的还有李为、夏伦、施克进、林晓文、孔新亮、孙波、薛亮、李奕华老师。本书共有8章，我们力求用简洁的语言、清晰的图片向读者介绍野外生存生活训练的基本知识、基本技术和基本技能，为农林、地矿专业的学生和户外运动爱好者提供帮助，本书既可作为高等院校野外生存生活训练课程的教材，也可作为户外运动爱好者的参考书。

本书在编写过程中，吸取了国内许多专家、学者的研究成果，并得到了兄弟院校的大力支持，在此一并致以衷心的感谢！由于我们水平有限，书中难免有缺点和错误，敬请各位专家、学者和朋友给予批评和指正。

编 者

2013年5月于华中农业大学

目 录

前言

第一章 野外生存生活训练概述	1
第一节 野外生存生活训练的概念、起源与发展	1
一、野外生存生活训练的概念	1
二、野外生存生活训练的起源与发展	1
第二节 野外生存生活训练开展的现状	3
一、野外生存生活训练在中国开展的现状	3
二、野外生存生活训练在国外开展的现状	4
第三节 高校开展野外生存生活训练的作用与意义	6
一、高校开展野外生存生活训练的作用	6
二、高校开展野外生存生活训练的意义	7
第二章 野外生存生活的常用装备	8
第一节 野外活动的着装	8
一、野外活动的服装	8
二、野外活动的雨具	9
三、野外活动的鞋	10
四、野外活动的袜子	11
五、野外活动的帽子	11
六、野外活动的手套	12
七、野外活动的眼镜	13
第二节 野外活动的宿营用品	14
一、野外活动的帐篷	14
二、睡袋	15
三、防潮垫	16
四、炉具	16
第三节 野外活动的背包	18
一、背包的种类	18
二、背包的选用	18
三、背包使用的技巧	19
第四节 野外活动的常用工具	19

一、灯具	19
二、水具	21
三、刀具	21
四、火种	22
五、通讯工具	23
六、定位工具	23
第五节 户外运动的技术装备	24
一、登山绳索	24
二、安全带	27
三、头盔	29
四、铁锁	31
五、上升器	33
六、下降（保护）器	34
七、其他技术装备	36
第三章 野外生存生活常见的动植物	38
第一节 常见的野生植物	38
一、可食用的野生植物	38
二、不能食用的野生植物	48
三、采摘野菜的方法和注意事项	50
四、野菜的食用方法	51
第二节 常见的野生动物	51
一、可食用的野生动物	51
二、获取野生动物的技能	57
第四章 野外活动的技能	62
第一节 绳索的使用	62
一、绳索的整理	62
二、基本绳结及用途	64
三、捆绑木材的方法	74
第二节 登山与攀岩	75
一、登山运动的简介	76
二、保护技术	78
三、保护支点	80
四、攀登技术	81
五、下降技术	85
六、登山应注意的事项	87
七、攀登应注意的事项	88
第三节 漂流	89

一、漂流的分类	89
二、野外漂流的主要用具及其制作	90
三、河流知识	93
四、筏艇操作技巧	95
五、漂流的注意事项	98
六、漂流的安全措施	98
第四节 定向穿越	99
一、定向运动概述	99
二、定向穿越	101
第五节 野外迷失方向时的对策	118
一、利用指北针定向	118
二、利用太阳定向	118
三、利用北极星定向	119
四、利用植物定向	119
五、其他定向方法	120
六、野外迷失方向的处置	120
七、野外迷失方向时的求救方法	121
第六节 溯溪、溪降	122
一、溯溪、溪降简述	122
二、溯溪	123
三、溪降	126
第五章 野外生活的技能	130
第一节 野外宿营	130
一、选择营地的原则	130
二、营地的建设步骤	130
三、营地的环境卫生	133
四、露天宿营的注意事项	133
五、住宿溶洞的注意事项	133
六、沙滩宿营的注意事项	134
七、雪地宿营的注意事项	134
八、野外宿营应注意的基本事项	135
第二节 野外饮食	136
一、食物的准备原则	136
二、搭建野炊灶	136
三、食物的烹饪	137
四、野外饮食的常识	139
第三节 野外觅水	140
一、饮用水的寻找与收集	140

二、饮用水的净化	143
三、饮用水的消毒	143
四、野外饮水的正确方法及应注意的事项	144
第四节 野外预防蚊虫的方法	145
一、蚊子的概述	145
二、影响蚊虫密度增高的原因	146
三、野外预防蚊虫叮咬的方法	147
四、止痒的方法	148
第五节 野外天气预测	148
一、观云识天气	149
二、云的特性与天气关系简表	153
三、山中的天气规律	153
四、根据自然现象预测野外天气	154
五、从动物的行为辨别天气	154
六、民间预测天气的谚语	155
七、野外如何应对气候变化	158
第六章 野外安全保障与救护	160
第一节 安全保障在野外生存生活中的意义及分类	160
一、安全保障在野外生存生活中的意义	160
二、野外安全事故的分类及发生特点	160
第二节 野外生存生活前的安全保障措施	161
一、活动计划	161
二、准备工作	162
第三节 野外生存生活中的安全保障措施	164
一、野外自然灾害的避险与处置	164
二、野外植物伤害的防范与处置	167
三、野生动物伤害的预防与处理	167
第四节 野外急救的基本技术	171
一、外伤止血	172
二、外伤包扎	173
三、固定	175
四、搬运	176
五、急救现场处理的主要任务	177
第五节 野外常见伤病的处理	177
一、骨折	178
二、扭伤	182
三、呕吐	183
四、昏厥	183

五、中暑	184
六、冻伤	184
七、雪盲	184
八、抽筋	185
九、食物中毒	185
第七章 野外生存生活训练课程的教学	187
第一节 野外生存生活训练的教学大纲	187
一、教学目标	187
二、教学内容	188
三、教学方法	189
四、教学组织	190
五、教学评价	191
第二节 野外生存生活训练教学大纲范例	191
一、课程的性质、目的与任务	191
二、课程的基本要求	192
三、教学内容 (表 7-1)	192
四、教学时数分配 (表 7-2)	192
五、教学考核 (表 7-3)	193
六、参考书目	195
第八章 野外生存生活训练课程的组织与管理	196
第一节 教学设施	196
一、教学基地	196
二、实践基地	196
三、教学装备	198
第二节 培训与管理	198
一、师资培训	198
二、安全培训	198
三、安全管理与监督	199
第三节 应急预案与安全救护体系	199
一、组织机构	200
二、应对重大突发事件运行机制	200
三、大学生野外生存生活训练突发事件的安全救护	201
四、野外生存生活训练中突发事件的应急保障	201
五、大学生野外生存生活训练突发事件的应急调查	202
六、大学生野外生存生活训练应急预案的评审与实施	202
主要参考文献	203

第一章 野外生存生活训练概述

第一节 野外生存生活训练的概念、起源与发展

一、野外生存生活训练的概念

目前,最具代表性并被广泛引用是张惠红等人对野外生存生活训练的释义:“在远离居民点的山区、丛林、荒漠、高原、孤岛等野外环境中,在不完全依靠外部提供生存、生活的物质条件的情况下,依靠个人、集体的努力保存生命、维持健康的生活能力的训练”。从现实情况看,该释义并不能完全反映目前我国高校野外生存生活训练课程的真实情况。不难看出,野外生存生活训练和野外生存生活是不同概念的体育活动。在内容层面上,前者更多强调学习野外生存生活的方法手段,后者则重点体现训练中学到的方法手段在实践中的应用。在空间层面上,进行野外生存生活训练的地点也不能等同于完全的野外环境。调查显示,野外生存生活训练在高校的开展过程中,大部分教学环节是在非野外环境中进行的。现有学者的定义将野外生存生活训练的空间范围局限“在远离居民点的山区、丛林、荒漠、高原、孤岛等野外环境中”是不能完全反应野外生存生活训练的实际情况,不符合定义界定的客观性原则。野外,是与居住环境相对应的区域。现代汉语词典(第五版)有关野外给出的解释是“离居民点较远的地方”。野外不同于户外,前者更强调环境的原始性和自然性。但是自然环境的原始性和自然性和是否有居民居住不构成等同关系,因此将野外生存生活训练中的野外理解为人迹较少的自然生态环境更为合理。生存是指“保存生命(跟死亡相对)”。生活是指“人或动物为了生存和发展进行的各种活动”。

鉴于以上分析,野外生存生活训练应该是指“为了在人迹较少的自然生态环境中,最大限度的保存生命、维持健康状态所进行的体育活动”。这样的定义方式更好地将野外生存生活训练的内涵进行表述。野外生存生活训练作为一门新兴体育课程,其内容体系必定在不断地扩展之中,此定义也为该课程留下了足够的外延空间。

二、野外生存生活训练的起源与发展

有一个事实是毋庸置疑的:人类最初一定是生活在野外环境之中的。人类的祖先依靠不断强化的野外生存生活本领繁衍生息,也因此推动人类文明的发展。因此,从这一角度出发,从广义上讲,人类祖先的原始生活方式就是一种标准的野外生存生活活动。他们生活在原始的自然环境里,掌握茹毛饮血、营巢为巢、钻木取火等野外生存生活技巧。人类祖先在学习这些手段和方法的实践过程就是最初的野外生存生活训练。

现在开设的野外生存生活训练课程,就有许多教学内容是人类祖先早已用过的生存生活手段和求生方法,如庇护所的选择搭建,如何辨别使用天然食物,如何寻找、收集饮用水等。从某种意义上,我们现在使用的很多野外生存生活项目是对人类祖先生活方式的一种重现,是人类原始生活技能的一种回归。随着人类文明的不断进步,野外生存生活活动不再像

我们的祖先那样,单纯为了生存和生活的需要,被动地从事野外生存生活活动;而是更多的转化为为了身心健康、磨炼意志、寻求新的运动体验而主动开展的一种户外体育活动。

种种动机使得人类的探险活动从人类开始定居以来就没有停止过,近代的探险与科学考察活动是人类主动重返野外进行工作,探险活动本身既充满了刺激、神秘又危险处处、困难重重。在探险过程中,死亡和危险随时都会降临在每一位探险队员身上。然而人们的探险热情并没有因为探险带来种种困难和危险而降低,却有逐渐升温的趋势。如今,很多著名探险地带在适合探险的季节里,往往人满为患。被称作“死亡地带”的罗布泊,近年来不得不采取提高收费标准的方式来压缩与日俱增的前来进行“死亡探险”的发烧友们。这些热衷于探险的人们并不是一群不怕死的“敢死队”,用他们的话说,都是有备而来。他们不仅具备坚强的意志、健壮的身体,还有一套野外生存技巧和器材装备。

早期的探险家往往在参加探险之前就已经进行专门的训练来加强自己的野外生存生活能力。在18世纪,一些欧洲的探险家,为了能在探险过程中更好地在野外环境中生存生活,经常在修整期间对自己进行有计划有目的的训练。他们经常练习的项目包括攀登、下降、游泳、救护等。

人类的发展史同时也是一部战争史,战争也促进了野外生存生活的发展。在战争中,敌对双方经常身处野外环境之中。在许多情况下,谁能够在野外环境里更好的生存,谁就可能是最终的胜利者。野外生存生活的很多技术和工具都是士兵们发明的,如炭火消毒法、猫耳洞庇护所,以及瑞士军刀(瑞士士兵发明)、丛林刀(越南士兵发明)、反曲刀(尼泊尔士兵发明)、野营锹等。

第二次世界大战中,北大西洋上盟军补充给养的很多货轮被德国的潜艇击沉。大部分水手在冰冷的海水中丧生。然而却有少数水手奇迹般得以生还。德国籍教育学家库尔特·哈恩(Kurt Hahn)经研究发现,幸存者都有共同特征:强烈的求生欲望、正确的求生方法、坚定的心理素质和良好的团队精神。在他的努力下,一所专门培训海员生存能力的学校——阿德伯威学校诞生了,这也许就是最早的野外生存生活训练学校了。

“二战”结束后,野外生存生活训练的独特创意和训练方式逐渐被推广开来,人们通过战争的启发和战争本生的需要,在没有战争的和平环境中,也对士兵尤其是特种兵进行模拟战争状态的野外生存生活训练。人们从各种渠道了解到特种兵的野外生活,从好奇到模仿。随着战争的结束和人们对生活多元化的追求,野外生存生活训练被更多的人所接受,训练对象由军人到学生、工商业人员等群体,训练目标也由单纯的体能训练、生存训练扩展到心理训练、人格训练和管理训练等。近30年来,野外生存生活训练已经逐渐成为一种时尚体育锻炼方式。通过野外生存生活活动,化解工作压力、磨炼意志、强健体魄。

户外运动源于欧美早期的探险、科学考察,它最主要的表现形式是在规范和安全的的前提下,从事具有一定风险且具有挑战性的活动。户外运动是近几年来在我国开展起来的新型体育运动,山地户外运动在2005年4月被国家体育总局批准成为我国正式开展的体育运动,它是指“在3500m以下的山区、丘陵开展的与登山有关的户外运动”。从2000年起,中国登山协会举办了山地马拉松赛、越野挑战赛、山地户外挑战赛等一系列山地户外体育比赛,比赛中经常涉及攀岩、岩降、地理位置变换的定向越野、负重穿越、溯溪等项目同时也是野外生存生活中的训练科目。这些比赛对于野外生存生活训练的发展和推广都起到了很大的推动作用。

第二节 野外生存生活训练开展的现状

一、野外生存生活训练在中国开展的现状

野外生存生活在我国民间开展已经有近 30 年了,但是从本世纪初才真正大规模地开展。根据组织野外生存生活训练不同的机构和活动目的,把国内的野外生存生活训练分为三类,对于不同类型的开展形式和发展趋势分别进行阐述。

1. 以休闲体育形式开展 目前很多省份有为数不少与野外生存生活有关的户外俱乐部,其中大部分俱乐部挂靠在销售户外用品的商家之下。这些户外俱乐部定期组织和野外生存生活训练有关的活动,参加这些活动的群体主要是这些户外用品店的客户和户外俱乐部的会员。

这些俱乐部组织的很多活动不能说是完全意义上的野外生存生活训练,而是跨越训练阶段、直接进行的野外生存生活活动。近年来,受“无责任团体”擅自召集、参加人员实际能力欠缺等因素的制约,安全问题很难得到保障,发生在户外运动中出现的意外事故屡见不鲜。仅 2005 年来,发生在全国各地的事故近百起。好在目前已经有业内人士注意到这个问题,通过巡回讲座等方式宣传野外生存生活知识。登山运动协会每年都会采用短期培训的方式面向社会招收培训户外指导员,考核合格后发放户外指导员证书。近年来,越来越多的“野外生存挑战赛”使得更多的人了解到野外生存生活这项体育活动,提高了赛事组织能力,对野外生存生活训练的推广起到了很大的作用。

2. 以管理培训形式开展 在北京等地区为数不少的管理咨询类公司、文化发展类公司以野外生存生活训练为载体推出一种体验式培训产品。采用的形式多种多样,活动内容根据培训要求调整设置。主要目的是教育、培训员工,使其潜能激情充分被挖掘出来,通过参训人员共同经历野外环境的重重困难,从而使得企业的团队加强沟通协作,更具凝聚力。以野外生存的形式开展的企业管理培训得到了市场的认可,发展前景广阔。

遗憾的是,我国尚未有针对野外生存生活训练的行业标准,商业机构处于对商业利润追求等因素,在网站宣传和推广广告上过高地夸大了野外生存生活训练的培训价值。行业内恶性竞争不断,培训口碑高开低走。

3. 以大学体育教育形式开展 在当代大学体育教育以素质教育、健康教育、人本教育为指导的思想下,野外生存生活训练作为新兴的运动项目走进大学体育教学的课堂。野外生存生活训练有助于弥补传统体育教学的某些不足,从而培养出身体健康、心理健康、有较强社会适应能力、创新思维的人才。如何更好地使野外生存生活训练更好地发挥自身作用,达到以上目的,成为目前高校体育教学研究的热点。

在我国真正意义上的野外生存生活训练就和大学体育教育密切相关。中国地质大学(武汉)的体育教师在 1998 年初把登山过程中的经历演变成运动项目,将自然岩壁攀爬、岩降、搭绳过涧、野外定向、从林穿越、溯溪、埋锅造饭等纳入体育教学,开设了“野外生存体验”课程并组织相关活动向社会推广。这是野外生存生活训练在高校体育教学中的第一次尝试,对以后野外生存生活训练作为一项新兴运动在高校体育的开展起到了深远的影响。2002 年,教育部体育卫生与艺术教育司组织进行全国教育科学“十五”规划国家级研究课题——“大学生野外生存生活训练”,于 2002 年和 2004 年组织进行了两次大型的大学生野外生存生

活训练实践活动。2002年7月中旬,来自清华大学、华东师范大学、上海交通大学、中国地质大学(武汉)、中国地质大学(北京)、东北林业大学和浙江林学院7所高校的140多名学生,分别在黑龙江帽儿山、湖北神农架和浙江大明山3个实验基地,进行了为期1周的野外生存生活综合训练。经过两年的课程实践,又吸引多所高校(北京大学、南京大学、厦门大学、北京工业大学、浙江工商大学、南京体育学院、中国科技大学、陕西大学生联队)的积极参与。教育部在2004年7月又在黑龙江帽儿山成功组织了中日韩三国大学生野外生存生活共同训练。这几次活动引起了社会的广泛关注,中央电视台、人民日报、光明日报等多家媒体积极报道宣传,起到了良好的社会效应。

目前,全国有100多所高校已经开设或准备开设山地户外运动、野外生存等课程,高校学生对野外生存生活训练课程表现出了很高的认同。野外生存生活训练课程在多所高校的体育选项或选修课中,学生选课热度排名列前。作为一门新兴的体育学科,野外生存生活训练的训练科目容量在发展过程中不断扩充,因此在实际开展过程中如何选择适合学生发展需要的科目,在各类各级高校中进行有目的、有计划、有针对性、有评价地构建大学生野外生存生活训练课程体系成为目前高校野外生存生活训练发展的必然趋势。此外,训练基地的建设、师资的培养和安全的控制等问题也是野外生存生活训练在发展过程中必须要解决的问题。

二、野外生存生活训练在国外开展现状

在发达国家学校中开展野外生存生活训练活动比较普遍,许多国家将“户外教育”、“生存教育”列入学校教育体系当中去,试图通过开展野外生存生活训练课程,使学生增强体能,养成健康的心态;培养学生的团结合作精神,养成敢于挑战困难、勇于竞争的体育精神;掌握生存生活技能,提高学生的社会适应力,进而为学生的全面发展打下良好的基础。

1. 课程设置

(1) 日本。在日本保健体育大纲中,没有特设野外生存生活训练的内容,但其特别强调学生的体育课与大自然结合开展,它指出:根据当地的地理条件和学校的具体情况,积极采用诸如冰上游戏、滑雪、滑冰等与大自然紧密相连的活动作为教学内容;有关体育与健康的活动不仅在课堂教学中进行,而且还应该结合学校的一些实际情况开展专门的课外活动。

(2) 澳大利亚。澳大利亚维多利亚州健康与体育课程标准在课程的安全学习领域中对野外生存生活训练有所涉及,它强调:要满足人的成就和知识基础的需要以及体验新的挑战需要的的问题,重视挑战、冒险意识对个人成长的作用,以及技能在处理好冒险和安全关系方面的作用。该课程标准在水平四阶段(相当于中国的小学阶段),要求学生学会安全的方法,并为自己和他人制订户外活动的安全计划;在水平五阶段(相当于中国的初中阶段),要求学生学会在不同的环境中,如海滩、灌木丛、高山等预防危险、降低危害的安全措施,明确在户外安全活动中的个人责任和集体作用;在水平六阶段(相当于中国的高中阶段),要求学生参加富有挑战性的体育,如攀登、冲浪、划船等;在水平七阶段,要求学生参加富有挑战性的活动,提高参加户外活动的知识和技能,如搭建野外生活营地帐篷,在地形复杂的海湾中航行等。

(3) 新西兰。新西兰健康与体育课程标准则直接将野外生存生活训练列入课程,认为户外教育给学生发展个人的社会技能,使学生在户外变得充满活力、安全地进行活动,以及保

护和关注环境等提供了机会。户外教育包括户外冒险活动和户外专业活动。户外冒险活动可以使使学生通过体验合作、信任、解决问题、做出决定、设置目标、交流、领导、责任感等发展自己的个人和社会的能力。户外专业活动有助于学生形成一些特殊的技能,如骑自行车、野外定向、野营、扬帆、攀岩、远足等。在户外环境中,学生通过安全的、挑战性的和愉快的学习体验,使整体的健康水平得到提高。

(4) 美国得克萨斯州。该州在高中设有冒险或户外教育课程,给予0.5学分。该州的体育课程标准认为,要学好这门课程,学生的体能是关键。课程标准指出,学生需要运动的知识和技能,这些知识和技能为在体育活动中获取快乐、社会发展以及积极参与活动的生活方式奠定了良好的基础。学生应形成积极参与活动的生活方式,并理解一生中体育活动与健康的关系。课程标准进一步指出,活动的选择要有助于学生对环境的保护意识,并使学生喜欢这种活动。课程标准对学生在冒险或户外教育课程中知识和技能的学习提出了明确的目标和要求。课程标准强调,学生将在更多的户外教育活动(如搬运货物、划船、宿营、长途徒步旅行、定向、水上运动等)中显示能力。

2. 开展形式

(1) 美国。在美国,自然环境是野外生存生活训练的基础,几乎所有的野外生存生活训练设施都设在远离都市,没有被开发的自然环境里。而且设置的建筑物也限制在最小范围,它们具有与周围自然协调的简朴特点。野外生存生活训练活动期间,队员们几乎不受到一般社会的扰乱和影响。一天24小时,而且是连续几个星期在营地过着饮食、睡眠、玩耍和活动的的生活。野外生存生活训练的露营地一般是以小组为单位,每个小组由具有各种个性或是社会背景的6~8名青少年形成家庭似的小团体。在营地的活动中充分体现个性的同时,他们始终以小组为最基本的活动形式,参加者作为这个家庭的成员之一和大家共同起居、活动和学习。

(2) 德国。德国在开展形式上基本和美国是相似的,非常多的学生参加一般为期3周的野外生存生活训练,让学生尽情欢快,从中学到东西。活动的内容丰富,志愿者人数多。在德国的野外生存生活训练中,不一定是集体抵达营地,一旦解散,大家就按自己的意志自由选择活动项目。

(3) 法国。法国人认为,为了孩子的健康,经过7周的学习之后,应该有2周的休假。法国人野外生存生活训练贯彻是自由的,他们以学生的特性为中心,随着年龄的增加,活动内容也由学生们自己做主,指导者们只是在一旁观察必要时帮助。和美国、德国相似,野外生存生活训练的期间较长。

3. 指导员

(1) 美国。在美国,作为直接指导野外生存生活训练的指导员,他们也是队员们的生活顾问。他们和野外生存生活训练最高责任者、策划成员以及特定的指导专家一起共同生活在营地里。在这些人当中,对学生最有影响力的是指导员。指导员是从大学生中选拔出来的,要求他们喜爱野外生存生活训练,对营地指导感兴趣,而且有营地生活的经历。经过面试,还要参加5天左右的前期练习和营地训练,参加学习营地历史、日程安排、指导方针和规划等研修。一般是6~8人配一位顾问作为指导员。指导员的工作是倾听队员对野外生存生活训练的意见和希望、建议等,而且留心观察每一个队员,像兄长或姐妹那样跟他们交谈,温和地对待队员,努力创造出和队员心灵沟通的气氛。

(2) 德国和法国。德国和法国基本和美国一样,指导员的人数非常的多而且是有酬劳的,国家设有指导员资格制度,17岁以上的高中生或大学生可以非常容易地获得资格,获得资格的大部分的大学生作为指导员在暑假期间以勤工俭学的形式活跃在营地或野外生存生活训练活动中。

第三节 高校开展野外生存生活训练的作用与意义

一、高校开展野外生存生活训练的作用

1. 野外生存生活训练促进大学生身心健康 《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》指出:体育课程是大学生以身体练习为主要手段,通过合理的体育教育和科学的体育锻炼过程,以达到增强体质、增进健康和提高体育素养为主要目标,是学校体育课程体系的重要组成部分,是高等学校体育工作的中心环节。

从2000年起至今,国家体育总局对国民体质监测的结果显示,大学生的许多身体素质和体能指标系数明显下降。与此同时,更多的研究显示,大学生毅力、耐力、吃苦耐劳精神,承受挫折心理能力降低,这一情况值得人们深思和重视。虽然大学生身体素质下降与多种因素有关,如学习压力过大、营养不良或过剩、生活无规律等,但与体育课程也有着密切的关系。由于受学科中心主义和竞技体育教学指导思想的影响,忽视了与学生生活经验和生活实际紧密相连的教学内容,忽视了通过多种手段和方法增进学生的身心健康,结果导致一些学生不喜欢体育课内容,影响了许多学生参与体育活动的积极性。野外生存生活训练内容丰富、实用、贴近生活、形式灵活、途径和方法多样,具有实践性和可操作性强的特点,能够在“艰苦困难”训练中增强学生体能,塑造冷静果断、坚忍不拔、勇于探索、克服困难的意志品质。更主要的是能提高学生的毅力、耐力和承受挫折的心理能力。野外生存生活训练,是对人的身体素质、心理素质和思想素质的一个检验,对大学生在心理健康、生理健康、终身体育意识培养过程中起到极大的促进作用。

2. 野外生存生活训练有助于培养学生的团队精神,提高社会适应能力 野外生存生活训练会经常在远离人群的山区、丛林、荒漠、高原、孤岛等复杂地形的区域进行训练,在没有外部提供赖以维持生命的物质条件下,每个行动小组就食物、饮用水、应急药品及各种工具等集体物质资源必须有明确的分工,要求团体成员必须具有高度的组织纪律性和团队协作精神,这时,人对环境和社会的适应力显得尤为重要。学生在活动初期的相互不默契、不融洽发展到活动中和谐相处、彼此信任,从活动开始的“自我中心”到后来处处考虑别人、主动帮助他人并深深懂得团队精神的重要性,互相帮助,战胜困难,同时培养了顽强的意志品质和良好的道德风尚。

3. 野外生存生活训练提高学生户外活动的能力 社会在向城市化、城镇化发展,但不可改变的是,人们还无法远离自然环境,甚至有许多工作还需要在野外开展,地质、勘探、生物、动物、生态、气象、考古、水力、旅游等学科的从业人员必然要到远离城市的复杂自然环境中开展工作。此外,在医务、通信、路桥、新闻、公安等行业工作的人员同样也需要在野外展开工作。另外,频发的自然灾害给人类带来了巨大的灾难,面对险恶的环境,人们需要在有限的条件下展开自救与互救。因此,他们必须在高校学习阶段掌握一定的野外生存生活的知识与实践能力,以减少和避免以后伤害事故的发生。而野外生存生活训练正好解

决了这个问题,能大大提高学生今后走向工作岗位的户外工作能力。

4. 拓展体育课程的空间和时间 目前,高等学校因招生人数快速增长而引起场地设施不足的矛盾十分突出,妨碍传统体育课的教学开展。野外生存生活训练的开展,使体育课程资源得到充分的利用,把传统意义上的体育课堂搬到社会和大自然中,最大限度地拓展了体育课程的空间和时间,也为今后体育课程内容和方法的改革开阔了视野。

二、高校开展野外生存生活训练的意义

1. 符合《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的指导思想 2002年,教育部根据《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》和国务院批准发布实行的《学校体育工作条例》精神,制定了新的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》,对大学体育课程的总目标做了详细的规定。新大纲阐明将体质与健康分开叙述,阐明了学校体育“健康第一”的指导思想,真正的健康是指学生身心的协调发展。同时将现代学校体育的领域拓宽为:生物学领域、心理学领域、社会学领域。新大纲阐明体育教育应当以育人为最高目标,以知识技能为主导、培养能力为重点,身心发展相协调,终身体育为方向。

野外生存生活训练以教学和实践为主要手段,通过学生的学习体验获取野外生存生活的知识和技能,形成勇敢顽强的意志品质和创新进取的精神,培养团队合作,社会适应的能力,养成健康文明的生活方式,最终达到促进学生身心的协调发展,实现学校体育“健康第一”的指导思想。

2. 野外生存生活训练课程体现了现代教育理念 1998年底,教育部颁布了“面向21世纪教育振兴计划”,提出实施“跨世纪素质教育工程”整体推进素质教育,全面提高国民素质和民族创新能力。2000年,初步形成现代化基础体育课程框架和标准,改革体育教学内容和教学方法,推行新的评审制度,开展教师培训,启动新课程的实验。

现代教育理念对高校体育教学的影响概括起来主要有以下几个方面:①强调参与;②加强合作;③尊重差异;④成功体验。

野外生存生活训练强调健身性、挑战性、终身性和实用性,突出学生学习的主动性、积极性和创造性,具有途径多、方法多样、形式灵活、内容丰富等特点,能够激发学生的学习兴趣,满足学生学习的需要,加强学生的主体地位,重视学生能力的培养,充分体现了现代体育教学理念。

3. 野外生存生活训练课程符合学生身心健康的价值观 由于野外生存生活训练课程的项目丰富多彩,多样的野外生存生活项目增强学生的身体健康,学生在与自然的亲密接触中学会野外生存生活的基本技能,在挑战各种困难的过程中提高心理健康水平,在协同解决问题的过程中,增强了社会适应能力,学生可以在陶冶情操的同时培养审美情趣和环保意识,对形成良好的价值观念有很大的促进作用。