

· 大学生体育健康教育 ·
(全国教育科学“十五”规划重点课题)



大学生

野外生存训练

姜 丽 著

导论

黑 龙 江 人 民 出 版 社

大学生体育健康教育
(全国教育科学“十五”规划重点课题)

大学生野外生存训练导论

姜 丽 著

黑龙江人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生野外生存训练导论 / 姜丽著. —哈尔滨:
黑龙江人民出版社, 2006. 12
(大学生体育健康教育)
ISBN 7-207-06945-6

I. 大... II. 姜... III. 野外生存 - 高等学校
- 教材 IV. G895

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 040191 号

责任编辑: 韩 丽

封面设计: 张才成

大学生野外生存训练导论

Daxuesheng Yewaishengcun Xunliandaolun

姜 丽 著

出 版 者 黑龙江人民出版社
通讯地址 哈尔滨市南岗区宣庆小区 1 号楼 (150008)
网 址 www.longpress.com
电子信箱 hljrmcbs@yeah.net
制版印刷 哈尔滨海天印刷设计有限公司
开 本 850 × 1168 毫米 1/32
印 张 12.125
字 数 300 000
印 数 1 - 1 000
版 次 2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-207-06945-6/G · 1636

定 价: 13.00 元

(如发现本书有印制质量问题, 印刷厂负责调换)

前 言

高等学校体育课程开发的形式从大学走向社会、走向大自然已是现代体育课程改革的必然趋势和不争的事实。拓展高校体育课程,开发和开展高等学校野外生存训练,把仅限于学校体育课堂的体育内容拓展到社会和大自然,注入全新的教学内容和组织形式,从而突破体育课程长期以来形成的一种封闭的格局,不仅能增强高等学校体育课程的实效性和趣味性,而且可以丰富和完善高等学校体育课程体系,深化高校体育课程的改革。

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》明确指出:要充分利用空气、阳光、水、江、河、湖、海、沙滩、田野、森林、山地、草原、荒原等条件。开发野外生存训练方面的教学与训练,符合《纲要》提出的“三自”精神。野外生存训练课程是以教学实践为主要手段,使学生从中获取基本知识,形成勇敢顽强的意志品质和锐意进取的精神,从而最终达到增进学生身心健康的课程目标。野外生存训练的课程强调健身性、趣味性和实用性。突出学生在学习中的主动性、积极性和创造性。使学生在增长知识、锻炼身体、陶冶情操之余,学会学习、学会生存、学会做人,促进德、智、体、美全面发展。

书中系统地介绍了与野外生存训练有关的动植物常识、野外生存技能、野外训练安全保障、野外训练方法、教学与评价以及野外生存训练的组织等。使教师与学生根据本书的相关内容,掌握野外生存训练的各种技能,组织教学和开展野外生存训练。

本书叙述清晰,内容丰富,并配以大量的图像,适合教师组织

教学和学生学习,同时,也是社会各界野外生存训练活动爱好者的有益参考书。

由于时间仓促,加之水平有限,书中难免出现缺点和错误,恳请专家和读者批评指正。

作者

2006年6月6日

目 录

第一章 大学生野外生存训练概述	(1)
第一节 野外生存训练起源与发展	(1)
第二节 国际大学生野外生存训练概况	(2)
第三节 中国大学生野外生活生存训练概况	(3)
第四节 野外生活生存训练的价值	(5)
第五节 我国普通高校开展野外生存训练的价值取向 ..	(8)
第二章 环境与大学生野外生存训练	(11)
第一节 热环境中的野外生存训练	(11)
第二节 冷环境中的野外生存训练	(18)
第三节 野外生存训练与海拔高度	(22)
第四节 野外生存训练与空气污染	(24)
第五节 丛林中的野外生存训练	(27)
第六节 孤岛中的野外生存训练	(47)
第七节 沙漠与寒区野外生存训练	(54)
第三章 野外生活生存训练的教学	(63)
第一节 制订教学计划	(63)
第二节 教学设施与设备	(66)
第三节 教学模式	(70)
第四节 身体机能训练	(72)
第五节 大学生野外生存训练课程教学大纲	(81)

第六节	高校开展野外生存生活训练课程的意义	
		(88)
第七节	高校野外生存训练课程的设置特征	
		(93)
第八节	大学生野外生存生活训练的实践	(98)
第四章	野外生存训练危险与处理措施	(106)
第一节	野外登山训练时存在的危险	(106)
第二节	野外登山训练的季节性	(107)
第三节	野外生存训练中意外情况	(110)
第四节	野外生存训练中意外情况的对策	(111)
第五节	遇到自然灾害的处理	(114)
第六节	人为因素造成的危急情况处理	(117)
第七节	野外急救	(120)
第五章	野外生活生存训练的组织工作	(134)
第一节	野外生存训练组织工作的意义	(134)
第二节	野外生存训练组织工作的要求	(135)
第三节	出发前准备工作	(136)
第六章	野外生存训练的实施	(141)
第一节	建立野外生存营地	(141)
第二节	适应野外生存环境	(148)
第三节	考察野外行军路线	(155)
第四节	野外通讯	(157)
第五节	医药	(160)
第六节	野外登山伙食	(167)
第七节	记录	(171)
第八节	野外摄影与摄像	(173)

第七章 野外生存训练对动植物的识别	(177)
第一节 对常见动物的识别	(177)
第二节 对常见植物的识别	(194)
第八章 定向野外生存训练	(210)
第一节 定向野外生存训练概述	(210)
第二节 定向野外生存训练基本知识	(217)
第三节 定向野外生存训练技术	(234)
第九章 登山运动的专业技术	(248)
第一节 登山运动的结绳技术	(248)
第二节 登山运动的保护技术	(257)
第三节 登山运动的下降技术	(268)
第四节 攀登草坡、碎石坡技术	(274)
第五节 野外渡河技术	(276)
第六节 野外穿林技术	(279)
第七节 野外雪坡行走技术	(279)
第十章 水上野外生存训练	(285)
第一节 皮划艇	(285)
第二节 潜水	(286)
第三节 水上野外生存训练	(288)
第十一章 野营训练实用操作技术	(298)
第一节 野营训练的各项准备	(298)
第二节 野外宿营地的选择	(306)
第三节 野外宿营中帐篷的选择与使用	(307)
第四节 宿营中的野炊	(316)
第五节 宿营中的野外烧烤	(322)
第六节 宿营中的篝火的搭法	(324)

第十二章 野外滑雪训练	(326)
第一节 越野滑雪训练	(326)
第二节 高山野外滑雪训练	(337)
第十三章 野外生存训练案例	(367)
第十四章 野外生存训练总结	(372)
第一节 资料	(372)
第二节 致谢	(375)
第三节 报告会	(376)
第四节 报告书	(377)

第一章 大学生野外生存训练概述

第一节 野外生存训练起源与发展

“野外生活生存训练”作为高校课程内容的拓展,把原有限于学校体育课程的跑、跳、投、攀爬、跨越等基本内容,扩展到社会,扩展到大自然,从而突破体育课程长期以来形成的一种封闭的格式。这不仅符合现代学校体育课程改革的发展趋势,增强体育课程的实效性和趣味性,而且可以丰富和完善我国高校体育课程的内容。“野外生活生存训练”源自于国外,近年来在国内得到迅速发展,特别是引起了大学生的浓厚兴趣,因此,了解野外生活生存训练的一些常识,对大学生开展这项活动是十分必要的。

据有关文献资料表明,野外生活生存起源于第二次世界大战时期的海上生存训练,由德国人库尔特·汉恩提议,利用一些自然条件和人工设施,让年轻的海员做一些具有挑战性的活动项目,以训练他们的心理素质和掌握一定的遇险生存技能,提高他们在身处险境时的生存能力。在现代战争条件下,各国军队都十分重视野外生存训练,这项训练不仅能够培养士兵在野战或困境中的生存能力,更能有效地在体力、毅力、智慧、沟通、协作等方面全面提升士兵的素质和能力,从而全面提高军队的战斗力。美军于1965年就将野外生存训练列为正式训练科目,并在世界各地设立了不同环境下的生存训练学校。

随着现代社会文明的发展,尤其是一些发达国家,不少人出于缓解工作生活压力、厌倦了人造的娱乐、旅游场所、爱好探险、热爱大自然等原因,或个人、或家庭、或组队,借鉴军队的野外生存训练

方式,携带野外生活生存训练装备,去一些原始的、人迹罕至的野外,如原始森林、高山、热带丛林,进行野外生活生存体验。这种体验也被称为冒险活动、户外运动、拓展训练等。由于这项活动对个人或团体具有的全面锻炼价值,很快就风靡起来,并陆续出现了专门用于“野外生活生存训练”的书籍、装备、公司等,不仅深受个人或旅游公司的欢迎,也很快流传到了世界各地的大学。

第二节 国际大学生野外生存训练概况

野外生活生存训练以其独特的魅力获得了众多国家、社会各界人士的喜爱,在世界范围内得到了迅速发展。而且野外生活生存的很多训练课目,由于对青少年的体质健康、心理品质以及社会适应有非常显著的锻炼价值,还被很多国家引入到学校教育课程体系中,从而得以更加蓬勃地发展。

野外生活生存训练在一些发达国家社会中已非常普及,而且内容丰富,形式多样。如休闲类的,一家人或几个邻居或朋友利用周末去郊外,野炊、露营、爬山、游泳、垂钓等;尝试类的,如在沙漠中生存生活4天实验,选一位身体强壮的男人作为实验对象,先进行短期培训,训练内容包括温度适应,食物和水源的寻找,如何在野外生活,如何辨别方向等,然后就进入实地进行生存活动;挑战类的,如百万美元大比拼,来自世界各地的17对夫妻或兄弟姐妹或好朋友组成的比赛队伍,进行17天的生存生活大比拼,在这17天中,他们将经受攀岩、岩降、野营、定向越野、穿越丛林、横穿沙漠等一系列的大自然磨炼和在各个国家中寻找规定物品的社会考验,每天淘汰一组人或按准时回来的人计算,直到最后一组到达的人为准,可获100万美元奖金。除了社会上自发和有组织的野外生活生存活动外,很多国家还把“野外生活生存”列入到学校教育的科目中,作为提高学生健康、培养人格、增强适应社会

能力和竞争力的教育课程,如新西兰、美国、英国、澳大利亚等。新西兰的健康与体育课程标准认为,野外生活生存包括户外冒险和户外专业活动。户外冒险活动可以使学生通过体验合作、交流、设置目标、做出决定、解决问题、信任、领导、责任感等发展自己的个人和社会活动的能力;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、远足等等。在户外环境中,学生通过安全的、挑战性的、愉快的学习体验,使整体的健康水平得到提高。

美国在高中阶段设有冒险或户外运动教育课程。该课程标准的导言部分指出,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密切关系。英国在其中小学体育课程中安排了户外活动和冒险活动作为选修内容。澳大利亚维多利亚州健康与体育课程标准在水平四阶段(相当于5~6年级),要求学生学会户外活动安全保护的方法,并为自己和他人制订户外活动的安全计划。

第三节 中国大学生野外生活生存训练概况

国内开展野外生活生存活动的时间比较短,除专业的登山组织、需要在野外进行地质、森林、矿藏等科学和勘探的机构和人士外,民间很少有专门的群体与组织进行这项活动。20世纪80年代中后期,由于对外开放的进一步扩大,西方的一些现代休闲、娱乐方式进入我国,其中也包括了“野外生活生存”。现在国内已有许多专业从事野外训练活动的户外运动俱乐部和拓展训练公司,大都以采用商业操作形式、以赢利为目的。如:顶点俱乐部、沸点俱乐部、潜龙俱乐部,北京拓展学校、原动力训练公司、天择野外

公司等。俱乐部大多采用会员制模式,会员自由报名入会,俱乐部定期举办活动,所进行的活动往往是具有一定的挑战性;拓展学校或训练公司则通过各种精心设计的活动,以培养学员的合作意识和进取精神为宗旨,使学员达到磨炼意志,陶冶情操,完善人格,熔炼团体为目的。训练形式有个人项目、团体项目。训练科目有水上、野外、场地、室内等。他们分别在北京、宁波、上海、奉化、临安等地建立了训练基地。

国家教育部通过对国内外学校体育教育的综合考察、认为“野外生活生存训练”是一种能够全面培养学生能力和素质的体育课程,并以课题的形式来检验该项活动对大学生健康水平的综合影响,以便于进一步推广。大学生野外生活生存训练是国家教育部“十五”规划的重点课题,它是训练大学生心理承受能力,培养野外生存、生活能力,提高身体素质和热爱大自然、养成保护生态环境意识的一门新型体育教学课程,也是目前提高学生素质教育质量的有效教学途径。

近两年来,国内一些高校开始尝试组织学生进行一些野外活动,如中国地质大学进行了5个学期的教学尝试;浙江工商大学开始将野外定向纳入学校体育课的内容;中山大学将野外生存训练纳入军训内容;东北林业大学已在2002年开设了野外生活生存的课程。为了更好的推广和普及此项活动,不少高校已经成立了多种名称的野外生活生存俱乐部,并举行了一系列的活动,受到学生和社会的广泛关注。我国高校于2002年在黑龙江帽儿山、浙江大明山、湖北神农架3个实验基地进行第一批大学生野外生存训练实验,2004年7月进行第二批大学生野外生存训练实验,同时进行一周的由我国20多所高校组队参加的中日韩三国大学生野外生存训练活动,作为高校体育课程改革的一种全新尝试,为在全国高校开展野外生存训练课程奠定了良好的理论基础和宝贵的实践经验。

第四节 野外生活生存训练的价值

野外生活生存训练活动是使学生通过积极的、以户外运动为目的的活动过程,接近大自然,增进健康,锻炼意志,陶冶情操,培养团队意识,学会生活生存技能。与常规体育活动(主要以竞技体育项目为主线)相比,虽然在时间、经费上受一定条件的限制,但它是一种综合意义上的文化体育活动,对大学生的全面素质发展非常有价值。

如何更有效地发挥高校体育对大学生全面素质培养的重要功能,使学生在生长、发育和成人过程接受学校教育的阶段,全面地发展个体和群体的生理、心理素质和社会适应能力,是当前学校体育课程改革的目的。国家教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中,将研究和开发野外生活生存课程列为我国高校体育课程改革的重要方向,从而让高校体育课程开设的形式从学校走向社会、走向大自然,既符合现代课程改革的发展趋势,增强体育课程的实效性和趣味性,同时可以丰富和完善我国高校体育的课程体系。在野外活动过程中,地形复杂、气候多变、灌木丛生、山高路险,对参加者的体能、技能和团队协作意识与能力要求较高,着重在心理和体能方面能够经历全方位的、艰巨的考验,同时也得到全面的提高。野外生活生存训练作为一门体育课程,具有显著的教育价值、锻炼价值和社会价值。

一、教育价值

野外生活生存训练是强调健身性、娱乐性、实效性和终身性为一体的体育课程。教学的场所除了在校内的课堂教学外,主要是在有江、河、湖、海、沙滩、森林、田野、山地、草原、雪原、荒原等自然环境中进行活动。学生在这种环境中开展教学与训练,不仅

能充分领略祖国的大好河山、放松身心、陶冶情操,同时在穿越这些自然环境过程中,学生必须竭尽全力,借助一定的专业装备,依靠集体的智慧和力量,来克服所遇到的各种自然障碍,从而增强学生的健身锻炼意识,学会基本的生活和生存技能,锻炼意志品质,培养集体意识和提高团队协作能力。通过活动中正视困难和解决困难的过程,让学生养成正确对待生活中可能遇到困难的态度和寻求各种解决困难的积极方法。使大学生通过经受大自然的考验,达到促进身心健康、丰富课外知识、培养团队精神、增强健身意识、提高生活情趣、学会生活等目的,既能满足学生享受生活乐趣的需要,又能进行直观有效的人生观教育。

二、锻炼价值

在野外生活生存训练课程教学中特别强调培养学生在学习中的主动性、积极性、创造性和协作性,这样有利于激发学生的学习动机、提高学生学习兴趣,挖掘学生的学习潜能,拓展学生的个性,满足学生的健身锻炼需求。学生在接受野外生活生存训练课程教学时,不是完全通过学习间接的经验,而是经历大量的亲身体验,通过野外技能的学习与操作、野外实践活动、交流感受、撰写实践日记和总结报告等,掌握更多知识、技能,发展全面素质。

进行各种野外活动时,在让学生充分享受回归大自然、放松身心乐趣的同时,由于需要自己背负着一定重量的生活用品,爬山涉水,穿越丛林、草原、雪地,克服气候和沿途种种自然阻碍,对学生的体力和意志力提出严峻的挑战;在活动过程中,还经常要利用岩壁、悬崖、瀑布等自然资源,开展攀岩、索降、野外定向等项目,不仅使学生在体力上得到锻炼,而且在智力上也得到考验;不仅能增强体质,又能培养独立思考、独立解决问题的能力;注重在克服体能极限和重重困难的过程中,既锻炼了身体素质,又极好地培养了坚忍不拔的心理品质,提高了自信心,从而能吸引更多

的学生主动地参加到这项课程的锻炼中来,逐步改善其体育态度和了解进行体育锻炼的科学方法,养成自主锻炼的意识和习惯,培养“终身体育”能力。

三、社会价值

我国 20 世纪 80 年代以后出生的青少年,大多为独生子女,是目前各高校在校生的主要生源。在他们的成长过程中,由于受社会经济发展、家庭条件、传统的应试教育等因素的影响,受到家庭过多的照顾,大多被长辈娇生惯养,日常生活中很少进行基本生活能力、生活技能的锻炼,不少大学生甚至不会自己洗衣服,在生活中习惯以自己为中心,缺乏与他人交往的能力;在生活和学习中遇到困难时,因较少与外界沟通又羞于主动寻求帮助而容易钻“牛角尖”,从而对自己的心理产生负面影响;平时对体育锻炼重视不够,使得这个群体的身体素质、心理能力和社会适应性在总体发展上呈现下滑的趋势,而且这种趋势已经到了非常惊人的程度,引起了全社会的关注。

野外生活生存训练除了能有效地锻炼学生的生活能力和养成良好的生活习惯外,由于活动区域一般都选择在人迹罕至的自然环境中,尤其在碰上雨雪天气时,其艰辛程度更是非同一般,学生不仅需要保持旺盛的斗志、坚定的信心,更需要集体的团队协作精神与能力,特别需要团队间和团队的分工与协作。每位参加活动的成员必须根据自己和同伴的能力,明确本人在集体中的角色地位,在此基础上清晰分工,在自己或他人遇到困难时主动寻求帮助或帮助同伴,共同保证整个活动过程的顺利进行。通过对学生体力、毅力、交往、分工与协作等全方位的锻炼,培养学生的社会能力,提高他们今后面临日常生活、学业、就业等压力时的适应力和竞争力。

第五节 我国普通高校开展野外生存训练的价值取向

一、突出学生学习的主动性、积极性和创造性价值

开展大学生野外生存生活训练课程是根据教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神,课程内容从原先的体育课上竞技性很强的走、跑、跳、投等基本内容扩展到社会和大自然,学生在现代高度物质文明的城市环境中,在高楼大厦的“丛林”中,安逸舒适,接触野外环境的机会越来越少,与大自然抗争、在艰苦环境中的生存生活能力也较差,通过接触和拥抱大自然,使学生从学习理念、学习态度由要我学转变为我要学,提高认知能力在野外生存生活训练过程中释放出来,进行变异。为使 学生亲身体验,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 年暑假拉开帷幕。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共 7 所学校 140 余名学生,在总课题组的统一领导和部署下,在各校教师的带领下,分别在黑龙江的帽儿山、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。通过高校体育课程的全新尝试,调动了广大学生的学习主动性和积极性。野外生存生活训练课程的选项和选修在高校体育课中显得格外引人注目。清华大学在 40 多项体育选修课中,该项课程呼声最高,其他学校同样受到学生的喜欢和踊跃参加,并在学习实验过程中体现创新,为野外生存生活训练进入高校体育课程奠定了良好的基础。所以开展野外生存生活训练的目的之一是培养大学生的创新精神和实践能力,培