



上海市第八中学男生班校本教材

定制男生

生存体验学习领域

上海市第八中学 组编

DINGZHI NANSHENG

SHENGCUN TIYAN XUEXI
LINGYU



上海科学技术出版社



上海市第八中学男生班校本教材

定制男生

生存体验学习领域

上海市第八中学 组编

DINGZHI NANSHENG

SHENGCUN TIYAN XUEXI
LINGYU



上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

定制男生. 生存体验学习领域 / 上海市第八中学组
编. — 上海: 上海科学技术出版社, 2019.4

上海市第八中学男生班校本教材

ISBN 978-7-5478-4354-3

I. ①定… II. ①上… III. ①活动课程—高中—教材
IV. ①G632.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第028934号

定制男生
生存体验学习领域
上海市第八中学 组编

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路71号 邮政编码200235 www.sstp.cn)

印刷

开本 889×1194 1/16 印张 9.625

字数 250千字

2019年4月第1版 2019年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-4354-3/G·888

定价: 50.00元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向工厂联系调换

编委会名单

主 编：周 政

副主编：徐霞红

编 委：丁 焯 马春华 卞 慧 邓玉娟 冯树梅 许晓婷

李俊民 张小娟 张有武 张佶晟 张俊杰 林勇华

陈蓓丽 陈 慧 范 璟 倪玮怡 徐 江 董国荣

统 筹：赵未琪

课程简介

课程目标

16～18岁的高中男生，正处于青春期，尚未形成稳定的人格特质，他们需要健康地引导和塑造，除学业外，身体素质、心理健康、社会适应能力等方面都需要被关注。在尊重男生智力和思维成长规律、身心发展特点的基础上，积极探索适合男生特点的课程方案，创造有利于男生健康成长的教育环境，把他们培养成内具“忠诚、责任、独立、睿智”品质，外显“浩然正气、乐学善思”形象的男生。

《定制男生：生存体验学习领域》是学校围绕落实四大品质核心理念，而开发的四领域特色课程之一，以“生活”为载体，满足高中男生爱挑战、爱冒险、乐于积累生活经验的需求，介绍生活常识、生活技能的课程。通过参与实践性、体验式等的学习活动，发掘其在动手能力、运动技能、空间思维和方向感等方面的潜能，学生能更多地掌握生活技能、丰富生活阅历；通过野外生存训练等活动，在转移并释放男生们充沛精力的同时，可培养其在日常生活和特殊环境下的生活、生存能力，增强和提高其承担责任的意识和能力，培养其对自己、对家庭、对团队和对社会的责任感。课程主旨就是厚积生活经验，引导责任担当，为学生成为一名敢于担当、能够担当的社会人打好基础。

《定制男生：生存体验学习领域》根据男生的性格特征、思维特征和人际特征等，设计合理的课程内容和实施策略。如男生特质提炼表明，“兴趣动机偏好”是高中男生的重要特质之一，因此，“关注和满足男生的学习兴趣”也是本课程设置和实施的重要因素之一。本课程通过开设丰富的专题，让男生在情境学习中启发和培育兴趣；通过知识学习、实践操作、成果展示等学习活动过程梯度的设置，使已激发的兴趣得以合理维持；通过综合性活动的设计，使男生的兴趣得以迁移，让他们在

知识运用、能力提升中，达到课程最终的核心目标。

《定制男生：生存体验学习领域》始终聚焦对“人”的本身价值。围绕生存、生活与生涯，指导学生学习对生命的认识与尊重、对安全要义的理解与敬畏、对美好生活的追求与创造，对责任内涵的体味与践行、对生涯成长的思考与规划等。本课程通过多样化和特色化的学习，以满足高中男生成长的多元需求；通过丰富的课程学习和体验，男生能逐渐了解自己的兴趣爱好和特长所在，以充分发掘自身的潜能并促进自我个性成长，获得课程学习的成就感；通过提供男生特殊的课程学习经历，男生们可为未来的人生积淀丰富的成长养料和精神财富，增添更多的自信和从容，更好地成长。

课程内容

本课程内容主要分为三个部分，即生存体验篇、生活滋养篇和生涯成长篇，遴选了较为贴近男生生活实际的若干专题，如野外生存与求生技巧、灾难求生与救助、家庭实用生活技能、男生正装及西餐礼仪、理想目标与职业生涯规划等，作为学习引导内容。课程中还内含“安营扎寨”“逃生体验”“实践园”“创智社”等实践项目，以及“行走徽杭古道”“我是家庭‘造型师’”等综合实践活动。课程内容的学习过程旨在帮助男生学会坚持、学会选择、学会负责，培养其生存技巧、智创能力、团队意识、品格担当等各方面优良品质，促进男生身体成长和心理成熟，既注重养成男生个体所需正面特质，又注重培养其集体所需正面特质。

授课方式

学习组织形式有班级学习、分组学习和自主学习等。授课方式灵活，趋于多元化：有讲授法、专题讲座法、演示与模拟法；有研讨法、头脑风暴法、角色扮演法；有实验法、练习法、拓展训练，等等。既突出本课程实践性、综合性的特点，又强调与生活密切相关的人文性特征，还注重了男生思想意识、情感意志、精神境界等各方面的历练与提升。

评价方式

16～18岁是男生们的懵懂年华，这是开发和特设的课程能够较大程度影响他们

性格和行为习惯的关键时期，男生四大品质的培养也可以通过课程的实施加以引导。同时也可将品质目标的引领融入情境内容作为对考评的依据标准，让男生们有一个努力奋斗的目标和明确的方向。评价载体可以涉及生活性、操作性、探究性、演绎性等的作业、活动等。评价内容可以涵盖主动获取信息、综合运用各学科知识、自主制定研究活动方案、运用科学研究的方法解决问题、有效地展示有关成果、较强的探究意识和兴趣、较强的科学意识和社会责任感等。评价方式可以是个人自评、小组互评、教师点评、成果展示等。

目 录

第1篇 生存体验

寻找道路	/ 003
帐篷搭建	/ 009
实用绳结	/ 014
灾难的逃生与救助	/ 019
化学事故中的求生与救助	/ 030
灾难心理救援	/ 036
综合实践活动——行走徽杭古道	/ 042

第2篇 生活滋养

家庭实用电工技术	/ 049
学习使用木工小工具	/ 057
家庭插花制作	/ 064
家居植物的栽种	/ 069
种子芽菜的种植	/ 074
正装领带的系法	/ 077
西餐的礼仪	/ 081
实用理财初步认识	/ 084
数码摄影的构图布光技术	/ 091

视频制作技巧之蒙太奇	/ 101
综合实践活动——我是家庭“造型师”	/ 107

第3篇 生涯成长

探索生涯历程	/ 113
走进高校与专业	/ 117
你，了解自己吗？	/ 122
生涯分析家	/ 128
我的生涯梦想	/ 132
向着理想，出发	/ 136
综合实践活动——体验之“最”	/ 139
后记	/ 141

A decorative graphic consisting of several overlapping circles and lines of varying sizes and shades of green. The largest circle is at the top right, containing the text '生存体验'. To its left is a smaller circle containing '第1篇'. Below these are two more smaller circles, one above the other, connected by lines and dots, creating a network-like structure.

生存 体验

第1篇

奋斗只是一种行动的昭示，而实际的行动却应该有详细的计划，清楚的段落，坚定的意志和力量。

——戴尔·卡耐基

在男生特质的研究中我们发现：男生既有坚持的质疑精神、勇敢的冒险精神、英雄主义精神、广泛的兴趣、男式关怀思维等个体特质，也有勇于表达、包容大度的良性竞争意识和关注弱势群体、乐于助人等集体特质。仅就乐于助人而言，男生在集体中通常会主动提供帮助，只要发现其他同学可能遇到困难就愿意伸出援助之手，这既是男生绅士风度和男子气概的外显方式之一，也是通过助人的过程获得归属感和参与感，获得自己“能使这个世界更美好”的成就感。

为使男生的优秀品质在高中课程中得以培养、在特定的情境中得以历练，本篇以野外生存和安全生活为主要情境，以寻路、安营、扎寨、避险、心理救援为架构要素，通过自然导航、定向越野、GPS定位、搭建帐篷等实际操作，以及通过常见灾难逃生的专业知识学习与演练、灾后心理的自我建设与互救，来培养男生在特殊情况下的生活、生存能力和对自己、对团队以及对社会的责任感；通过综合实践活动“徒步徽杭古道”，强化男生的坚毅品格，丰富他们的人生阅历，锻炼他们成为一名敢于担当、善于担当的社会人。

寻找道路

在启程探险之前，你起码应该知道如何看地图和使用指南针。如果你能看懂要去的地区的地图及其地形图，那迷路的概率就会大大降低，而且你还能不断地评估当前形势，进而在必要时调整计划，进一步规划出最安全、最合理的路线。

假若陷入了生存困境，你将面临许多艰难的选择，比如你可能需要决定，是留在原地等待救援，还是转移到一个生存和被救都更有利的位置。这时候，准确定位和寻路的能力，不管是借助于地图、指南针、自然特征或是GPS，都将起到关键的作用。

一、自然导航

如果你迷失了方向，损坏了指南针，那就利用自然为你导航吧。

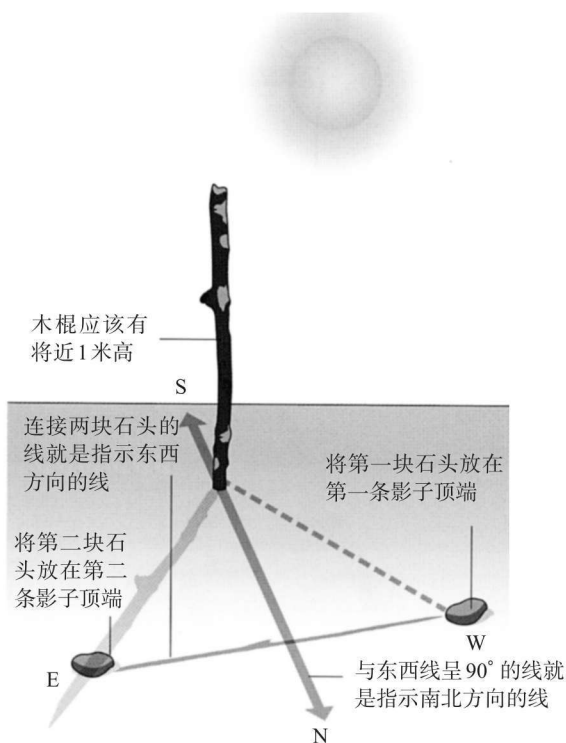
（一）利用太阳导航

晴朗的天气里，太阳是4个方位（东、西、南、北）最清楚的导向标。它从东方升起，在西方落下。正午时，在北半球观察，太阳在南方；在南半球观察，太阳在北方。你在北极圈（北纬 66.5° ）和南极圈（南纬 66.5° ）之间的任何地区，都可以使用影子棒测出方位。

在地上立一根木棍，利用太阳运行的规律（太阳自东向西每小时运行 15° ），就可以判断前进方向，具体做法是：

- （1）将木棍插进一块平地中，尽量让木棍与地面垂直。
- （2）将一块石头放在影子的顶端。
- （3）等待3个小时，然后在新影子的顶端再放一块石头。

（4）在两块石头之间画条线，这样你就能判断出东西方向了：第一块石头的方向是西方，第二块石头的方向是东方。



示意图

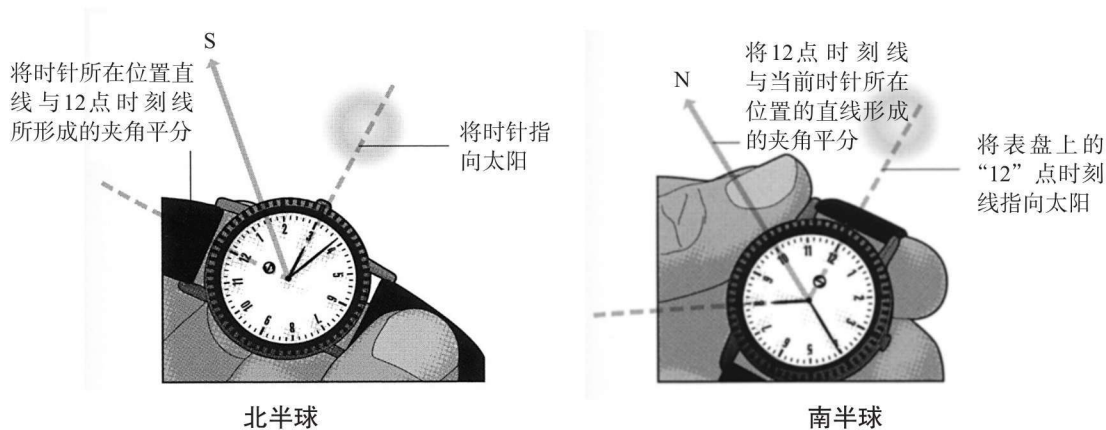
(5) 在东西线上画一条与其垂直的线，就能判断出南北方向了。

(二) 利用手表导航

如果你看得见太阳，你可以将手表作为量角器为你指明大致的方向。首先得确保你的表设定在正确的当地时间。如果你没有表，但是你知道时间，就在纸上画个表盘，标注出12个时刻。不过，越接近赤道，这种方法就越不准确。

在北半球，最接近太阳的方位基点是南方。将时针指向太阳，然后将时针与指向“12”点的时刻线形成的夹角平分，平分线所指的方向就是南方。

在南半球，最接近太阳的方位基点是北方。将表盘上的“12”点的时刻线对准



太阳，然后将时针所在位置的直线与这条线的夹角平分，平分线所指的方向就是北方。

二、定向越野

定向越野是一种在野外利用地图和指北针，以不同形式去完成一段路程，并且在检查点为检查卡（记录卡）打上印记的运动。

定向越野起源于瑞典，最初只是一项军事体育活动。真正的定向比赛于1895年在瑞典斯德哥尔摩和挪威奥斯陆的军营区举行，标志着定向越野作为一种体育比赛项目诞生，距今已有百年历史。



（一）设备和器材

进行定向越野所需要的设备和器材包括：检查点标志旗（点标旗）、定向地图、指北针、点签和检查卡等。

1. 检查点和检查点标志旗

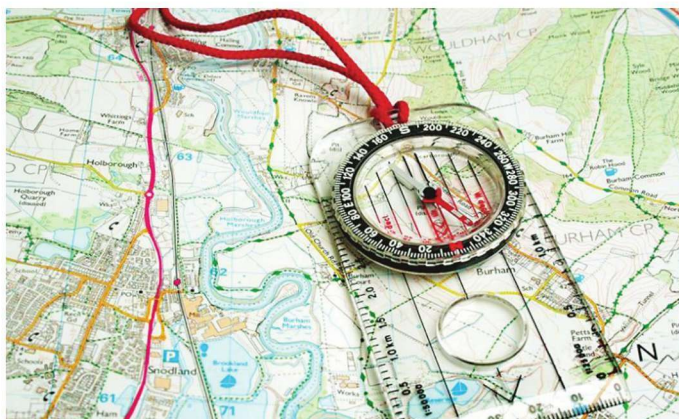
检查点是由主办者预先在场内地内选择好的地点，在比赛中，参赛者的主要任务就是找到检查点。主办者在选择了检查点后，会在检查点处悬挂检查点标志旗（点标旗）。检查点标志旗一般是左上为白色直角三角形、右下为橙红色直角三角形的旗子，贴在一个上下空心的立方体形支架的四面。



点标旗

2. 定向地图

定向越野时运动员使用的是专门为定向运动制作的地图，显示比普通的地图更详细，即使很细小的地形特征，不明显的小径、河流等，也会在定向地图中显示出来，以提供更多信息给运动员。定向地图比例尺较大，等高



定向地图



打孔器

线间距也较密。

3. 检查卡

为了确定每个选手是否通过检查点，选手在比赛开始前会领到一张检查卡，上面的表格列出了全部检查点，并在每个检查点的格子旁边注明它所在的地形特征（在洼地里、小丘上或挂在树上等）。检查点标志旗的支架上挂有点签，点签有印章式和打孔式两种，目的是在检查卡上留下独特的记号，比如有独特的点签图案、数字印章，或是能够打出特定形状孔的打孔器。选手找到一个检查点后，用点签标记检查卡，表示通过了这个检查点。

赛事名称						出发时间			
姓名			班级			到达时间			
性别	组别		是否有效	名次		用时			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	17	18	

（二）活动规则

- （1）每个小组会有一张校园平面图，上面有要找的点所在的位置标注。
- （2）同学分成3大组，然后大组里面再分成5个小组；每大组有各自的越野的线路，整条路线有10个标志点。
- （3）每个大组每次派出一个小组同时参加，分8次进行比赛。各小组按照要求找到相应的点，并做好标记。
- （4）规定时间为20分钟，超时要相应扣分。

三、GPS定向

GPS定向运动是利用GPS技术在定向越野运动基础上的新发展，它是体育运动与高新技术成果的实践结合。

GPS定向运动具有游戏、竞争、比赛的特性，是一项与传统体育项目完全不同的新兴运动。参与者利用GPS技术，结合智力和体力，在未知的地方进行搜索、探险，并成功找到目标方位，它代表着一种更加社会化、精神化、积极向上的态度，越来越多的玩



手持GPS定位仪

家被卷入这股热潮中。

(一) MiniGPS的使用方法

在活动中我们使用的是一种小型的GPS，它的具体参数如下：

精确度	定位	2~10米
	速度	0.1米/秒
最大更新频率	10赫兹	
初次定位时间	热启动	约5秒
	温启动	约40秒
	冷启动	约120秒
显示		128×64点阵
操作时长		约6小时



小型GPS

需要掌握的基本使用方法：

- (1) 关机状态下，长按确认键■三秒开机。
- (2) 短按向上键▲或向下键▼切换六个主要界面。
- (3) 短按向上键▲或向下键▼进入页面1（主页面），显示卫星信号接收强度、剩余电池容量、兴趣点记录次序和时间，以及距离当前位置的里程和方向。

(4) 页面2（行程信息），显示行程中已经使用的时间和走过的里程信息。短按确认键■，左上角信号阶梯旁出现一个小人图标并开始记录您行程的里程和时间信息，再次短按确认键■，小人图标消失，记录停止。

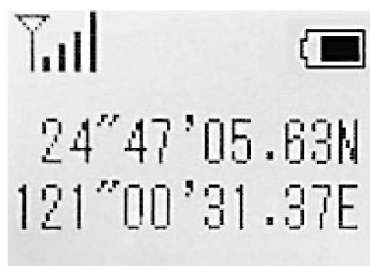
(5) 页面3（经纬坐标），显示当前位置地理经纬度坐标信息。

(6) 进入页面1（主页面），短按确认键■切换到下一个兴趣点，先选择第1个兴趣点。

(7) 长按向上键▲或向下键▼三秒进入经纬度坐标更改页面，经纬度第一个数值反白显示，循环短按向上键▲或向下键▼选择要变更的位置，循环短按确认键■更改数值1~9。末位N代表北纬，S代表南纬，E代表东经，W代表西经。设置完成后，长按向上键或向下键三秒，储存设置并返回主页面，若无任何操作，10秒后



页面1



页面3

返回主页面。

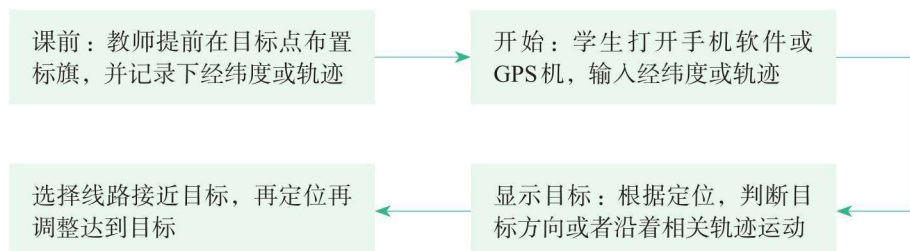
(8) 返回主页面后，短按确认键■切换到第二个兴趣点，然后使用第7步同样的方法设置经纬度。

按要求设置6个兴趣点，经纬坐标如下表：

序号	北纬N	东经E	打点处
1	31°12'50.7"	121°29'34.7"	
2	31°12'53.5"	121°29'32.0"	
3	31°12'52.4"	121°29'29.6"	
4	31°12'50.3"	121°29'28.4"	
5	31°12'48.4"	121°29'32.6"	
6	31°12'49.9"	121°29'32.2"	

(二) 实际操作

校园中已经在6个位置放置了旗标，学生以小组为单位，根据GPS指示的信息找到这些旗标，并用旗标上的打孔器在表格的对应位置打孔，以用时最短的组作为优胜。



四、课后拓展

(1) 在平时郊游时，试着尝试利用太阳和手表进行方向的确定。想一想，如果当时的天气是多云，无法看到太阳的位置应该怎么做？如果是夜晚又有什么方法可以确定方向呢？

(2) 你听说过上海城市定向户外挑战赛吗？在网上搜索了解一下，并试着去参加一次。

(3) 如果你想了解更多的知识，推荐检索：

- 中国定向运动协会官方网站
- GPS之家
- GPS导航技术社区