



国家中等职业教育改革发展示范性院校校本教材

素质拓展 与生存防护

SUZHITUOZHAN
YU SHENG CUN FANGHU

主编 李文志



郑州大学出版社

国家中等职业教育改革发展示范性院校校本教材

素质拓展与生存防护

主 编 李文志

郑州大学出版社

• 郑州 •

图书在版编目(CIP)数据

素质拓展与生存防护/李文志主编. —郑州: 郑州
大学出版社, 2014. 7
国家中等职业教育改革发展示范性院校校本教材
ISBN 978 - 7 - 5645 - 1888 - 2

I. ①素… II. ①李… III. ①国防教育 - 中等专业学
校 - 教材 IV. ①G711

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 120706 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人: 王 锋

全国新华书店经销

郑州市诚丰印刷有限公司印制

开本: 787 mm × 1 092 mm 1/16

印张: 7

字数: 165 千字

版次: 2014 年 7 月第 1 版

邮政编码: 450052

发行电话: 0371 - 66966070

印次: 2014 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5645 - 1888 - 2 定价: 19.00 元

本书如有印装质量问题, 由本社负责调换



编 审 委 员 会

主任委员 周 超 陈云雁 李文志

副主任委员 梁 才 赵洪明 史前进

委 员 (以姓氏笔画为序)

万子能 王战峰 王熙军

朱 强 余 君 杨东升

杨建松



作者名单

主 编 李文志

副主编 余 君 史前进 朱 强

编 委 (以姓氏笔画为序)

王战峰 王熙军 史前进

朱 强 李文志 余 君



前言

素质拓展与生存防护是广大青少年学生提升素质和掌握生存技能的一个重要途径。《素质拓展与生存防护》一书,对学生强健体魄、磨炼意志、不断提高身体素质和生存质量具有积极意义。

本书由全国少年军校总校活动基地、郑州市少年军校、郑州市国防科技学校军事教研室组织编写。全书共分六个部分,涵盖素质拓展、体育游戏、野外生存、火灾逃生及自救、地震基础知识及救护、核生化武器防护等内容。教材内容丰富,语言简练,易学易懂,简单实用,针对性强,趣味性强,不但适用于在校学生,而且适合企业员工阅读。

本书由李文志担任主编,余君、史前进、朱强任副主编,王战峰、王熙军等参与了编写。

由于编者水平有限,书中难免有不足之处,诚请读者提出宝贵意见,以便改进提高。

编者

2014年6月



目录

第一章 素质拓展	1
第一节 概述	1
第二节 拓展项目	3
第三节 学校开展拓展训练的重要性和必要性	14
第二章 体育游戏	17
第一节 发展力量的游戏	17
第二节 发展速度的游戏	26
第三节 发展弹跳力的游戏	34
第四节 发展灵敏协调的游戏	40
第三章 野外生存	47
第一节 野外常识	47
第二节 方向判定和行进方法	66
第四章 火灾逃生及自救	68
第一节 火灾逃生的途径和方法	68
第二节 特定火灾现场的逃生与自救	70
第五章 地震基础知识及救护	77
第一节 地震基础知识	77
第二节 避震常识	78
第三节 地震救护知识	82
第四节 预防地震 常备不懈	84

第五节 震时防护常识	86
第六节 相信科学 不轻信谣言	88
第六章 核生化武器防护	89
第一节 核武器、核事故及其防护	89
第二节 生物武器的防护与卫生防疫	94
第三节 化学武器、化学事故及其防护	97
参考文献	101

第一节 概述

拓展是围绕领导艺术、团队建设等进行的一种个人素质提高的训练方式。拓展培训,起源于第二次世界大战(以下简称二战)期间的英国。当时大西洋商务船队屡遭德国人袭击,许多缺乏海上生活经验的年轻海员葬身海底。针对这种情况,汉思等人创办了“阿伯德威海上学校”,训练年轻海员在海上的生存能力和船触礁后的生存技巧,使他们的身体和意志都得到锻炼。“二战”结束后,许多人认为这种训练仍然可以保留。于是拓展训练的独特创意和训练方式逐渐被推广开来,训练对象也由最初的海员扩大到军人、学生、工商业人员等各类群体。训练目标也由单纯的体能、生存训练扩展到心理训练、人格训练和管理训练等。

“二战”结束以后,拓展训练也从最早的军事生存训练演变为社会和经济领域服务的一种人本训练。今天,拓展培训围绕着领导艺术、团队建设等现代管理的中心问题,结合企业的发展需要与参训者的人格特征,通过全方位的素质培训,一方面使参训者重新认识自我,重新定位自我,实现自我超越;另一方面,提高参训者对团队的忠诚度,以全新的方式凝聚团队的向心力。

一、拓展培训的意义

拓展培训糅合了高挑战及低挑战的元素,学员和团队都可透过危机感、领导、沟通、面对逆境和辅导的培训而得到提升。拓展培训强调学员去感受学习,而不仅仅在课堂上听讲。研究资料表明,传统课堂式学习的吸收程度大约为 25%,而要求学员参与实际操作的体验式学习的吸收程度高达 75%,能更加有效地将知识传授给学员。拓展培训是一种典型的户外体验式培训。

拓展培训有一定的趣味性,易于被学员接受。但拓展培训的最终目的是让学员将培训活动中所学到的知识技能应用到工作中去。拓展培训需要专业培训师的指导,如果缺乏专业培训师的指导,很难达到理想的效果。

通过拓展训练,参训者在如下方面可以有显著的提高:认识自身潜能,增强自信心,改善自身形象;克服心理惰性,战胜困难的毅力;启发想象力与创造力,解决问题的能力;

认识群体的作用,增强对集体的参与意识与责任心;改善人际关系,学会关心,更为融洽地与群体合作;学习欣赏、关注和爱护大自然。

二、拓展培训的特点

(一) 综合活动性

拓展训练的所有项目都以体能活动为引导,引发出认知活动、情感活动、意志活动和交往活动,有明确的操作过程,要求学员全身心地投入。

(二) 挑战极限

拓展训练的项目都具有一定的难度,表现在心理考验上,需要学员向自己的能力极限挑战,跨越极限。

(三) 集体中的个性

拓展训练实行分组活动,强调集体合作;力图使每一名学员竭尽全力为集体争取荣誉,同时从集体中吸取巨大的力量和信心,在集体中展示个性。

(四) 高峰体验

在克服困难,顺利完成课程要求以后,学员能够体会到发自内心的胜利感和自豪感,获得人生难得的高峰体验。

(五) 自我教育

教员只是在课前将课程的内容、目的、要求以及必要的安全注意事项向学员讲清楚,活动中一般不进行讲述,也不参与讨论,充分尊重学员的主体地位和主观能动性。

三、拓展培训实施的步骤

拓展训练通常有以下四个环节。

(一) 团队热身

在培训开始时,团队热身活动将有助于加深学员之间的相互了解,消除紧张情绪,以便轻松愉快地投入各项培训活动中去。

(二) 个人项目

本着心理挑战最大、体能冒险适当的原则设计,每项活动对受训者的心理承受力和体力都是一次极大的考验。

(三) 团队项目

团队项目以改善受训者的合作意识和受训集体的团队精神为目标,通过复杂而艰巨的活动项目,促进学员之间的相互信任、理解、默契和配合。

(四) 回顾总结

回顾将帮助学员消化、整理、提升训练中的体验,以便达到活动的具体目的;总结能使学员将培训的收获迁移到工作中去,以实现整体培训目标。

四、户外拓展的核心价值

(一) 探索

取得具有挑战性的学习经验,并在尊重个人意愿的原则之下,透过对未知的探索,激发身体与心灵的潜能,同时追求主体任务与冒险探索的平衡。

(二) 学习

将学习视为团队的源头活水,所有成员能够在信息交流零阻力的环境当中,充分交换意见和想法,共同体验成长的滋味。

(三) 品质

以所从事的职业为荣,在不停追问和探求的过程中,寻求善意的批评,包容彼此的差异,不断精益求精。

(四) 超越

通过个人和团队的努力和协作,实现团队价值和个人价值的超越。

(五) 整合

按逻辑的程序,从经历中总结出原则或归纳提取出精华;并用某种方式去整合,以帮助参加者进一步定义和认清体验中得出的结论。

(六) 双赢

在发展事业与提升人员素质的过程中,了解两者缺一不可的关键,并努力达成两方面均衡成长的目标。

第二节 拓展项目

一、“旗人旗事”

人类区别于动物的主要标志是具有社会性。“旗人旗事”这个游戏就是让学员体会团队文化对他们自身的重要性,增强学员的团队归属感和凝聚力。



游戏规则与程序

- (1) 培训者将学员分成 10~12 人一组,发给每组一面彩旗、一根旗杆和一盒彩笔。
- (2) 每组用 30 分钟制定小组的口号、队名、队歌和标志。
- (3) 相关讨论。你们组为什么以这种形式为建立团队的第一步?如果不是这一步,还可以是什么?

二、我们是一家



游戏规则与程序

- (1) 将全部人员分为几组,分别为 A1、A2、B1、B2、C1、C2。每组 3~4 位成员。

(2) 先在组内进行学员间的自我介绍,要求是姓名、单位、职位和爱好等。然后推举一位小组成员代表小组进行介绍。要求将组内每一位学员的情况介绍完整,还可以加上自己的评价(大家可以提问)。

(3) 当 A1 小组介绍完,B1、C1 小组代表要对 A1 小组的发言做一句话的评价(只可以是正面的:如 A1 小组成员很年轻,非常有朝气;或者 A1 小组成员看来经验很丰富;或者 A1 小组成员都是女孩子,都很漂亮)。当 A2 小组介绍完,B2、C2 小组代表要对 A2 小组的发言做一句话的评价。以此类推,直到所有小组介绍完毕。

(4) 每组介绍小组成员的代表和发表评价的代表不能是同一个人,每组时间不超过 2 分钟。



分享

- (1) 你是否容易记住别人? 如果是的话,用什么方法?
- (2) 自我介绍和介绍别人,哪一种方法更容易令你印象深刻?
- (3) 你是否善于寻找其他成员的共同点?

三、敢于说“我错了”



游戏规则与程序

学员在比较空的场地围成一圈。培训师喊“一”的时候,举左手;喊“二”的时候,举右手;喊“三”的时候,抬左脚;喊“四”的时候,抬右脚;喊“五”的时候,不动。

当有人出错时,出错的人要走出来站在大家面前先鞠一躬,举起右手高声说“对不起,我错了!”

在团队协作的过程中,难免出错,如不能及时改正,将会影响整个团队目标的实现。每个人都会犯错误,然而在面对错误时,大多数情况是没人承认自己犯了错误,少数情况是有人认为自己错了,但没有勇气承认,因为很难克服心理障碍,极少数情况是有人站出来承认自己错了。这个游戏从一种简单的认错行为中,让参加的学员感受到勇于承认错误的重要性。



分享

- (1) 你在平时是否有敢于承认错误的勇气?
- (2) 敢于承认错误对团队协作有什么影响?

四、数字传递



游戏规则与程序

- (1) 将学员分成若干组,每组学员若干名,并选派一名组员出来担任监督员。
- (2) 所有参赛的组员排好纵列,队列的最后一人到培训师处,培训师向全体参赛学员和监督员宣布规则。

(3) 游戏规则如下:

1) 各队代表到讲台上,培训师说,我将给你们看一个数字,你们必须把这个数字通过肢体语言让全部的队员都知道,并且让小组的第一个队员将这个数字写到讲台前的白纸上,看哪个队速度最快、最准。全过程不允许说话,后面一个队员只能通过肢体语言向前一个队员进行表达,通过这样的方式层层传递,直到第一个队员将这个数字写在白纸上。

2) 比赛进行三局(数字分别是0,900,0.01),每局休息1分15秒。

第一局胜,积5分。

第二局胜,积8分。

第三局胜,积10分。



分享

(1) 计划、实施、检查、改善行动四个步骤在这个游戏中如何得到体现?

(2) 四个步骤中,哪个步骤更为重要?

五、“人山人海”

两支笔支撑就是一个“人”字,人与人互相支持,才称之为“人”,所以团体间的互相帮助是非常重要的。这个小游戏就可以帮助我们增进彼此之间的友谊和互助精神。



游戏规则与程序

(1) 让两个学员背靠背坐在地上,然后两人双手相互交叉,合力使双方一同起立。

(2) 以此类推,可以多人一起参加这个游戏,最后达到全体学员一起游戏、一起起立的效果,称之为“人山人海”。



分享

(1) 你能仅靠一个人的力量就完成起立的动作吗?

(2) 如果游戏的学员各方能够保持动作的一致性,是不是完成动作就容易得多了?为什么?

六、信任背摔

这是一个震动力很大的游戏,目的是挑战自我的安全区,建立对团队队员的信任,感受这种信任给你带来的个人突破。



游戏规则与程序

(1) 这是一项带有危险性的活动,要有专业的拓展教练在场指挥才能进行。

(2) 首先让全组人员站成面对面的两排。

(3) 让准备做背摔的队员站在背摔台上,背向队友,双手绕在胸前,闭上眼睛。

(4) 当专业教练确认团队队员都站好位置并做好接人准备时,再让站在背摔台上的队员从空中落下。

(5) 这项活动对某些人来说难度很大,尽量用说服及鼓励的方法使他对伙伴产生信任,从而跨越心理障碍,完成空中飞人的任务,但千万不要勉强。



分享

- (1) 当站在背摔台上的时候,你心里的感觉如何?
- (2) 当跨越心理障碍完成了挑战之后,你的感觉如何?
- (3) 在这项活动中,你认为最关键的地方在哪里? 怎么样才能帮助队员跨越心理障碍,做到他认为自己不可能完成的事情。

七、“人椅”

所谓的团队就是要求团队中的每一个人都要尽力贡献自己的力量,不能偷懒、滥竽充数。本游戏可以充分体现这一点。



游戏规则与程序

- (1) 所有的学员都应该围成一圈,每位学员都将自己的手放在前面学员的肩上。
- (2) 听从训练者的指挥,然后每位学员都轻轻坐在他后面学员的大腿上。
- (3) 坐下之后,培训者可以再喊出相应的口号,例如“齐心协力,勇往直前”。
- (4) 可以以小组比赛的形式进行,看看哪个小组可以坚持更长的时间,获胜的小组可以要求失败的小组表演节目。



分享

- (1) 在这个游戏中,你的精神状态是否一直如一,还是会发生一些变化?
- (2) 如果学员产生懈怠心理的话,会对游戏的进行产生什么样的影响?

八、“有轨电车”

这是一个与两人三足类似的游戏,所不同的是游戏者的人数增加了,难度也增加了。如何才能更好地完成任务呢? 团队间的合作意识是必不可少的。



游戏规则与程序

- (1) 给每组准备两条长木板和一些绳子。
- (2) 每组的人各自站在两条长木板上,要求每个人的脚在一条木板上,另一只脚要在另外一条木板上,用绳子将他们的脚绑在上面。



要求

- (1) 各小组在规定的时间内到达目的地,其间不能离开木板。最早到达的组为获胜组。
- (2) 为了增加游戏的难度和趣味性,可以使其中部分人的身体朝向与其他人相反,可使活动更具有趣味性。



分享

- (1) 迅速前进需要具备什么样的条件？你是否能体会到欲速则不达的真正含义？
- (2) 个人单独前进与集体一起前进有什么区别？为什么个人单独前进反而速度更快？

九、勇过“电网”

在一个团队中,事先的计划和安排是非常重要的,每一件事情都应该是大家的事情,而不是单纯一个人的事情。本游戏就可以帮助大家充分地了解到这一点。



游戏规则与程序

- (1) 培训者应该事先挂好一根绳子,以代表监狱的电网,绳子的高度控制应该视人员的身高程度而定。在绳子的后面要铺一块棉垫,以防学员摔在地上。
- (2) 培训师公布给大家的任务,就是要组织一次胜利大逃亡。每个小组的成员都要从绳子的一边越到绳子的另一边,在此过程中只可以借助一根竹竿,但是不能触及电网。
- (3) 最后一名队员要将竹竿带走。



分享

- (1) 本游戏成功的关键在什么地方？
- (2) 你们组是如何完成这个任务的？
- (3) 是一上来就一个一个地跳,还是事先有所计划？
- (4) 游戏中,什么地方最能体现你们的团队合作精神？

十、解“手链”

此游戏可以让受训者了解解决问题的一般步骤,使学员体会聆听沟通的重要性,并深刻领会团队的合作精神。



游戏规则与程序

- (1) 让每个小组围成一圈。
- (2) 请大家按培训员的指示做动作:
 - 1) 举起你的左右手交叉放在胸前,握住身边那个人的左右手。
 - 2) 在不松手的情况下,把这张人网张开,成为每一个组员之间手拉手的圆圈。
 - 3) 请每组学员共同想办法使学员之间的手拉手形式变成正常情况下不交叉的方式,并且必须在不松手的情况下做到这一点。



分享

- (1) 开始时,你们是否觉得思路混乱？
- (2) 当解开一点后,你们的想法是否改变？

(3) 最后问题得到了解决,你们是不是很开心?

(4) 在这个过程中你们学到了什么?

十一、三只小猪

三只小猪盖房子的故事,指的是三只小猪互相合作建成了一个漂亮坚固的房子,并最终抵挡住了大灰狼的袭击。在本游戏中,每个队员将扮演一次小猪,看看自己拿绳子是否能建出满意的房子。



游戏规则与程序

(1) 培训者将学员分成3组,每组的人数为5人左右。

(2) 发给第一组一条20米长的绳子,第二组一条18米长的绳子,第三组一条12米长的绳子。

(3) 第一阶段:用眼罩把所有人的眼睛蒙上,然后规定第一组围成一个正方形,第二组围成一个三角形,第三组围成一个圆形。

(4) 第二阶段:让大家联合起来用绳子建一个绳子房子,房子的形状要由上述三个图形组成,并且一定要看上去比较漂亮。



分享

(1) 对第一阶段的任务和第二阶段的任务进行比较,哪一个任务较易完成,为什么?

(2) 在完成第二个阶段的任务的时候,大家会遇到什么困难?你们是如何解决的?

十二、三角形变正方形



游戏规则与程序

(1) 将如图1-1所示三角形纸板分发给每个学员或每个小组。

(2) 只能纵向剪两刀,将这个图形变成正方形,而且原先的每部分必须得到利用。

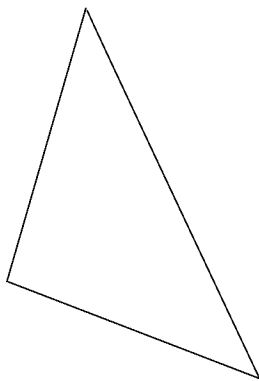


图1-1 三角形纸板



分享

- (1) 是什么原因阻碍了你迅速解决这个问题?
- (2) 又是什么原因帮助你解决了这个问题?
- (3) 从这个测试中你是否学到一些对工作或生活有用的东西呢?
- (4) 这个测试提示我们的思考方法可以应用在哪里?



启示

(1) 这个游戏的关键之处在于如何利用三角形来创造正方形,而不是单纯地从正方形的角度出发。

(2) 在很多时候,我们总是局限于条条框框中,苦恼于找不到解决的方法,其实只要跳出局限,就海阔天空了。

十三、最多的? 最好的? 最了不起的



游戏规则与程序

(1) 每次课都准备一个引起别人兴趣的问题,请每个人如实回答这个问题。为了节省时间,要求每个人的回答不多于 25 个字。

下面是问题:

你最大的成就是什么?

你生命中最高兴的一天是怎样的?

你所拥有的东西中,你最珍惜的是什么?

你感受到最大的乐趣是什么?

你梦想假期是怎样的?

你读过的最好的书是什么?

你最钦佩的人是谁?

如果在你的 T 恤上写句话,你想要写什么?

(2) 这个游戏的目的是要大家在轻松的环境中公开个人信息,以便相互增进了解。



分享

- (1) 你是否愿意公开个人的想法、梦想、价值观和工作上的成就等?
- (2) 这么做的积极后果是什么?
- (3) 你对游戏的这种做法有何担心?
- (4) 通过这个游戏,你们建立了什么样的准则? 为什么以前没有这个准则?

十四、“人浪”



游戏规则与程序

(1) 全体学员手握缆绳围成一圈,面向圆心,同时向后靠,形成一个巨大的人圈。