

全日制普通高级中学教科书（试用本）

体育与健康

第 四 册

湖南省教育科学研究院编



湖南教育出版社



体育与健康



全日制普通高级中学教科书（试用本）

体育与健康

第四册

主 编：黄超文 刘先捍

副主编：张子沙 李厚德

编写者：（以姓氏笔画为序）

王志海 吴 军 何竞成 周立德 周遵新

周建社 柳礼生 费若华 黄超文 曾小玲

谭 平 熊冬英 潘洪飏 戴屹峰





说 明

为了全面贯彻教育方针,积极推进素质教育,湖南省教育科学研究院组织修订与编写了这套全日制普通高级中学体育与健康课本。

这套教学用书是经湖南省教育厅批准,根据国家教育部颁发的《全日制普通高级中学体育教学大纲(试验修订版)》和我省的实际情况编写的。根据全国第三次教育工作会议精神,以及体育与健康课教学改革的需要,我们在1999年版省编体育教材的基础上,对课本的内容和形式作了一定的修改和调整。

编写本书的目的是为了加强对普通高中体育教学的管理,提高体育教学的质量。它既是学生学习的课本,也是教师教学的依据,又是教育行政部门和学校行政领导检查和评价体育教学情况的标尺。编写本套教材时,既充分考虑到了我省普通高中的实际情况,又坚持了国家对体育与健康教育的基本要求。因此,认真使用这套教学用书,可以为学校体育与健康教育工作打下坚实基础。

在使用本教学用书时,应注意以下几点。

1. 这套普通高中体育与健康课本是分学期按运动项目进行编写的,对各部分教学内容的目标与要求、动作技术和要达到的标准都写得较为具体。但是,没有按课次进行编写,这是为了增加灵活性和发挥教师的主动性,便于教师根据实际情况安排和组织教学。因此,教师必须根据教材内容合理制定教学计划,安排好教学进度;注意各类教材的先后顺序和相互联系,做好纵向安排和横向搭配。

2. 各类教材都是按学习目标、学习内容与练习方法、自我(小组)评价以及课外练习四个部分进行编写的,这主要是为学生自学以及教师备课提供便利条件。至于组织教学的形式、教学方法和练习手段的选用等,教师可根据自己的经验,结合本地实际,创造性地运用,不受书本限制。

3. 学生体育与健康课的成绩测评,主要参照教学大纲中各项教学内容的评价要求,并从学生的学习态度、学习过程中的主动性、创造性和运动能力等方面进行综合测评。由于大纲中各项教学内容只规定了最低标准,因此本书附上了大纲中规定的“高中学生运动能力定量分析参数表”和“运动技能评分参考标准”。教师应将其纳入学期的教学进度,按时保





体育与健康



质进行考核或测评。

4. 教材中安排的体育与健康教育基础知识教学内容,既可作为体育与健康教育知识理论课分班进行教学,亦可以年级为单位组织专门的理论讲座。

希望广大师生在使用过程中提出宝贵意见,以便今后作进一步修改。

周波、邱小梅、梁恒、李卫东、余宇参加了本书的统稿工作,在此深表谢忱。

编者

2001年11月



目 录

基础理论部分

第一讲	娱乐体育与休闲体育	1
第二讲	远足与野外活动	6
第三讲	怎样组织小型体育比赛	12
第四讲	体育运动与人体健康体魄的形成	16
第五讲	体育锻炼与安全	21

实践部分 (必修)

田径	23
一、定距计时跑 定时计距跑	23
二、背越式跳高	25
三、投掷练习	27
体操	31
一、基本体操	31
二、单杠	36
三、双杠	38
四、技巧	44
民族传统体育	47
剑术	47





实践部分（选修）

韵律体操和舞蹈	56
一、哑铃操	56
二、纱巾操	61
三、民族民间舞蹈的风格及动作特点	63
四、陕北大秧歌	65
五、藏族集体舞	68
球类	71
一、足球	71
二、篮球	76
三、排球	84
网球	90
保健功	98
附 录	103
高二年级运动能力定量分析参数表	103
运动技能评分参考标准	104



基础理论部分



第一讲 娱乐体育与休闲体育

一、娱乐体育与休闲体育的概念、基本特点和分类

随着社会的进步,生产力和科学技术的迅猛发展,人们逐渐从繁重的工作、生活重负中解放出来,有了更多的闲暇时间来从事自己喜好的事情。余暇时间增多了,怎样健康、文明、愉快地度过,“怎样休闲”成了人们普遍关注的问题。体育运动作为休闲娱乐的一个积极手段,日益成为现代文明生活中的一项高尚享受。随之而产生的体育休闲文化,作为一种特殊的文化形态,不断以渗透、融合、感染、凝聚、净化等各种方式,影响着人们的社会生活和休闲生活。“娱乐体育”和“休闲体育”就是在这种社会背景下产生和被人们总结出来的。

娱乐体育是指在余暇时间或特定时间所进行的一种以愉悦身心为目的的体育活动。

休闲体育亦称“余暇体育”、“闲暇体育”。指人们在假日或闲暇时间所进行的体育活动。

娱乐体育与休闲体育在内容、方式与方法上是相互渗透、相互包容的,两者之间没有本质的区别。前者多被体育理论界引用,而后者则更容易被大众百姓所接受。娱乐体育和休闲体育体现出了时代的特色,因此它具有业余性、消遣性、文娱性的特点。内容一般有球类游戏、活动性游戏、旅游、棋类以及民族传统体育活动等。按活动的组织方式可分为个人的、家庭的和集体的;按活动条件可分为室内的、室外的;按竞争性可分为竞赛性的和非竞赛性的;按经营方式可分为商业性和非商业性;按参加活动的方式可分为观赏性活动和运动性活动。

在西方社会,人们进行娱乐体育与休闲体育的项目很多,如:滑板、冲浪、滑翔、滑雪、健美操、蹦极、攀岩、登山等等,人们在这些体育锻炼和体育游戏中扮演各种角色,尽情表现自己的能力,满足心理上的欲望。

在我国,伴随着改革开放的不断深入,经济的持续发展,特别是双休日的实行,娱乐体育和休闲体育也走进了我们的生活。如:健美运动、太极拳、门球、棋牌、垂钓、远足与登山等。中国古人是很讲究休闲的,并且赋予休闲以浓厚的文化内涵,形成了独具一格的休闲文化。上古之人便知“日出而作,日入而息”,把休息看得和劳动同等重要。古人说:“一张一弛,文武之道也。”又说“动静节宜,所以养生也”。但这里的“弛”不是废弛,“静”不是静止,都是相对“张”和“动”而言的。古人说过“流水不腐,户枢不蠹”,即现代人说的“生命在于运动”。





基础理论部分



二、娱乐体育、休闲体育的项目介绍

在这里,我们介绍一些娱乐体育和休闲体育的项目,供同学们参与锻炼选用。

健美运动:通过各种方式和方法,利用人体自身重量和各种器械的负重练习,以达到锻炼身体、发达肌肉、增长体力、改善形体、陶冶情操,使身体变得强壮、健美的运动。可以采用各种徒手操、韵律操、健美操、形体操、垫上操以及各种自抗力动作作为辅助练习,主要是采用杠铃、哑铃、壶铃、综合力量架和各种力量练习器具及体操器械进行练习。

航模运动:是设计、制造和空中放飞、水上放航,以及操纵各种航空、航海模型的运动。

冲浪运动:运动者站在长1.5~2.7米、宽约60厘米、厚7~10厘米、重11~26千克的冲浪板上,或利用腹板、跪板、充气的橡皮垫、划艇、皮艇等驾驭海浪的运动。

滑翔运动:驾驶滑翔机在空中滑翔和翱翔的一项航空运动。驾驶无动力滑翔机起飞,须借助飞机、绞盘车牵引,或用橡筋绳弹射。当脱离外力牵引升空后,即进行自由滑翔。在自由滑翔时,滑翔机每秒钟至少下降0.6米。若利用大气中的上升气流可长时间在空中翱翔。

飞盘运动:投掷盘形器具的运动项目。通过手腕、手指发力,使圆盘在空中飘飞。主要的运动方法有个人远投、自由飞、终端飞盘、双飞、飞盘高尔夫等。

旅游登山:一种以旅行游览活动为主要目的的登山活动。20世纪70年代初随着登山运动的发展而兴起。登山爱好者背负必要的登山食品和装备,结组进入山区,观赏奇峰险岭,进行摄影和采集标本等活动。

攀岩竞赛:运动者攀登陡峭岩壁或爬人造墙的运动项目,是少年、青年人喜欢参加的运动。

垂钓:俗称“钓鱼”,使用钓竿、渔钩、渔线等工具,从江、河、湖、海及水库等获取鱼类的一种活动。有淡水钓和海钓两大类。垂钓经常活动于空气清新、风景秀丽的海滨、湖畔或江河边,可陶冶身心,有益于健康。

保龄球运动:亦称“地滚球”。在室内木板球道上用球撞倒所有瓶柱,以轮次数决定胜负的运动。开展最普遍的是“十瓶保龄球”,也有“五瓶保龄球”、“九瓶保龄球”。

门球运动:在平地或草坪上用木槌击球穿过规定铁门撞击终点柱得分的运动。非常适合中、老年人娱乐、健身。

除此之外,娱乐体育和休闲体育的项目还很多,如舞蹈运动、娱乐滑水、滑草运动、滑轮板运动、中国象棋、国际象棋、围棋等等。下面再介绍一种广为青少年所喜爱的休闲体育项目——台球。

台球是一种室内球类活动。这项活动融科学、艺术、健身、娱乐于一炉,既可锻炼思维,又可陶冶性情、娱乐身心。几人相互切磋球技,趣味无穷,引人入胜。





基础理论部分



台球的打法很多,常见的有落袋台球、彩色台球(亦称司诺克式台球)和四球台球。下面介绍的是彩色台球。这种台球在国际上甚为流行,也深受我国广大青年台球爱好者的欢迎。

1. 球和球台

彩色台球台面长3.5米,宽1.75米,整个盘面和边沿均铺以绿呢。四角和两腰各设一个小袋。每副球有22个,其中红色球15个,白、黄、绿、棕、蓝、粉和黑色球各一个。白色球为主球,其他球的分值分别为:红色球1分,黄色球2分,绿色球3分,棕色球4分,蓝色球5分,粉色球6分,黑色球7分。比赛开始时的布局如图1所示。

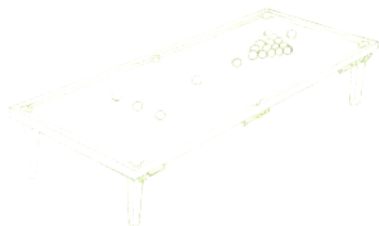


图1 比赛开始时的布局

2. 击球姿势和握杆方法

击球姿势是一只脚向前斜跨一步,身体与球台约成 45° 角,前腿微屈膝,后腿绷直,上身向前平伸,头抬起,下颌与球杆相贴,目光顺着球杆方向瞄准(图2①)。

握杆方法是,前手四指分开,指尖肚支撑在台面上,掌心自然拱起,拇指紧贴食指,微微上翘,形成一个支架,将球杆架在其上(图2②)。后手握把点因人而异,人高臂长应向后握;反之,应向前握(图2②)。后手、下颌和前手三点应成一条直线,前手与主球相距约20~25厘米。当用手支撑球杆击不到主球时,可借助架杆支撑球杆击球。



图2① 击球姿势

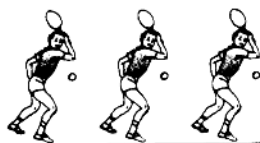


图2② 握把姿势

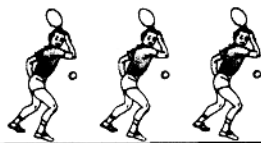
3. 击球的基本方法

彩色台球的目的,是将目标球击落袋内得分。选择适宜的击球点,结合运用击球时臂力和腕力的变化,可以打出推进球、跟进球、定位球和拉杆球等四种球。要根据不同情况,选用不同的击球方法,以便击落第一个目标球后,主球走位至有利击落第二个目标球的位置,





基础理论部分



或给对方制造障碍球。

——推进球 击球的中部，击球时，主要靠小臂前后运动并带动腕部，将球杆推出。主球与目标球相撞后，只是缓缓跟进，前进距离不大。

——跟进球 击球的上部，运用小臂的力量，同时抖动腕部，使两球相撞后，目标球向前运动，而主球在原地停顿一下后靠自身旋转的力量，迅速向前跟进，前进距离较远。

——定位球 击球的中部，靠腕部抖动的力量。主球与目标球相撞后，主球停在原地不动。打出定位球的关键，是注意运用腕部抖动的力量，否则只会打出推进球。当目标球在袋口附近，且主球、目标球、袋口成一直线时，用这种击球方法，可避免同落犯规。

——拉杆球 击球的下部，用小臂向前运动，当球杆杆头快要接触主球时，猛然向前抖动腕部，杆头与主球接触瞬间，腕部迅速向后抖动，球杆也微向后收。主球撞击目标球后，自身稍停顿，然后靠自身旋转的力量向后运动。

在实际比赛过程中，主球、目标球和袋口三者形成（或近似）一条直线的情况并不多，而经常出现的是多种角度的三角形。故此，除了要掌握击球方法外，还要仔细计算主球碰撞目标球的位置（正打、薄打、厚打），这就需要反复切磋了。

4. 比赛方法

比赛前将红色球和彩色球按各自位置摆好。开始运动员将主球（白球）摆在开球区内有利的位置上，第一击必须击红色球，红色球落入袋后，第二击可以击任何一个彩球，彩球入袋后再击一个红球，这样循环往复，直至击落最后一个红球后又击落一个彩球。击落的彩球须放回位置点上，尔后按黄、绿、棕、蓝、粉和黑色球的顺序击球，击落一个再击下一个，直至将黑色球击入袋内。正常情况下，将目标球击入袋内，按该球的分值记分，以得分高的一方为胜。

5. 比赛规则的主要内容

彩色台球比赛规则比较复杂，我们这里简要地介绍一下规则的主要内容。

彩色台球比赛是得分和罚分并用的。得分方法上面已讲过。一方运动员违例、犯规，除停击外，还要根据情况处罚分值（所罚分值记为另一方运动员的得分）。

（1）击球运动员使用的球杆、架杆，自己的身体、衣服和佩戴物等，碰到台面上的任何球时，即为违例。按目标球分值罚分，小于4分按4分罚（下同，罚分均不少于4分）。

（2）错将其他球当做主球打时，判为“错击”，一律罚7分。

（3）击球时，发生空杆、将主球击落入袋（包括击中目标球入袋）、将主球或任何球击出界外，都属犯规，按目标球分值罚分。

（4）击球时未能首先击中目标球，而误中或击落其他球时，按其中最高分值罚分。

（5）主球不准同时撞击两个以上的球，否则判为“违例”，按两球中最高分值罚分。但



基础理论部分



主球若同时击打两个以上红色球,进几个球得几分。但下一击也只有击打一次彩色球的机会。

(6) 允许运动员运用正当的击球动作,给对方制造障碍球。如果对方未击中目标球,则罚分。罚分后,制造障碍的运动员认为球对己方不利,有权要求犯规运动员再次击球,再犯规再罚。

(7) 一方运动员将主球击出界外、落袋或由于犯规造成死球(能够撞击到目标球的所有线路均被阻挡时,称为死球)时,另一方运动员可将主球作为手中球处理(手中球放在开球区内有利自己的任何一点)。

(8) 红色球被击落袋内或击出界外,均不再是局中球。台面上有红色球时,彩球被击落袋内或击出界外,在下一击前,应将其摆在规定的位置点上。开始按分值顺序击打彩球时,正常入袋的彩球不再取出,伴随有违例、犯规行为的,应将其从袋中取出,摆在规定的位置点上。

(9) 当需要将彩球摆在规定的位置上,而该位置点已被其他球占据时,低分球应升级到高1分值球的位置点上。如均被占据,应将彩球摆在自己位置点和顶岸之间靠近位置点的地方,但不得与其他球相贴,也不能摆成障碍球。

(10) 击球运动员击球时,不允许双脚离地,否则为违例,由另一方击球。

思考与练习

1. 简述娱乐体育与休闲体育的概念、特点和分类。
2. 根据自身特点和兴趣,积极学习并掌握几种娱乐和休闲体育项目。





基础理论部分



第二讲 远足与野外活动

野外活动的内容丰富多彩,很多体育手段都可以在野外进行。目前世界上很多国家都重视野外活动,并把它纳入学校体育的内容之中。青少年在紧张的学习之余,到野外去,在大自然的怀抱中去享受一下充足的阳光、新鲜的空气,在各种自然条件下,去进行各种身体活动——日光浴、雨浴、风浴、水浴、爬山、远足等,这对于增强体质、提高身体活动能力和适应能力,激发生活热情、调节心理是大有益处的。

在野外的集体活动中,只有大自然的存在,没有“衣来伸手,饭来张口”的条件,会遇到许多在家庭、在学校生活中意想不到的困难,有时要忍受饥饿,有时要面对大自然的挑战,或狂风暴雨、或洪水激流、或严寒冷冻。在克服种种困难的过程中,学会与周围的人同心协力,互相鼓励,互相帮助,共同战胜大自然袭扰所造成的孤独感,寻求“苦中乐”,从而真实地了解自己,看到他人和集体的力量,培养责任感、同志感、创造精神和独立生活的能力,体验深刻地了解自然,进而热爱自然。通过登山、游渡江河湖海、迎风斗雨等活动,学会运用自身的机能和力量,增强战胜自然、控制自然的自信心。游览名胜古迹、名山大川,可了解祖国的历史、地理,祖先的业绩,今日的成就和往日的奋斗历程,更加热爱社会主义祖国。

野外活动的组织形式,有集体的、个人的甚至是家庭的等多种形式。但由于它的“野”,青少年进行野外活动最好是集体的形式。为此必须加强组织领导,讲究方法,注意安全。

一、郊游远足——徒步旅行

徒步旅行是一项可以锻炼意志、增强体魄、开阔眼界、了解社会、陶冶情操的体育活动,在崇尚回归自然的今天,这种野外型活动就更具魅力,受到人们尤其是青少年的青睐。

一年四季都可以进行旅行,但较长时间的旅行一般都安排在夏季。旅行可以选择海滨、湖畔,山清水秀、林木繁多的地方或名胜古迹。旅行往返路线尽量不要重复。

1. 行走的方法

行走时要尽量使整个脚掌着地,身体不要起伏过大,姿势要自然,膝关节要富有弹性。

2. 行走速度

行走时节奏要均匀,每日步行一般不超过 40 千米,集体旅行行走时要采用匀速行进。

3. 休息

出发后约 20 分钟时,要进行短时间的休息,目的是检查衣服、装备、鞋,进行必要的调整。之后大约每走 50 分钟休息 10 分钟,携物多时每 30 分钟可以休息 5 ~ 10 分钟,但休息时间不要过多。过多的休息反而会增加疲劳感。





基础理论部分



4. 队列

集体旅行时,途中应保持一定的队列和秩序。在城镇大街、车站、码头附近的繁华地区应成一路或二路纵队前进。在山道上不宜限制队形,避免人数过多而拉长队伍。队员之间的前后位置应定时转移,排头应掌握稳定的行进速度。

二、野外活动

(一) 野营

野营一般是指在野外营造简易的住所过夜或短时期生活。进行野营活动可以锻炼人们在野外的生活能力,提高人对环境的适应能力,还可以增进集体合作能力和团结友爱精神,是一项非常有意义的体育活动。

1. 营地的选择

营地一般选择在背风的阳坡、土丘、路旁、林间、有落叶蓬蒿和易排水的地方。要特别注意避开山洪、滚石、雷击等容易发生危险的地段,要有在突发情况下转移的出路。

2. 野营的活动

(1) 看日出

这项活动可与爬山等活动结合。可登上高峰观看日出,也可在海边、湖边和地平线开阔处观看。观日出要注意把握时间并注意保暖。

(2) 野炊

野炊是野营中重要的一项活动。事先要准备好必要的炊具和必需品。搭灶一般有三种办法。一是挖灶,即在平地掘灶坑;二是垒灶,在石头上架锅;三是用树枝搭起支架,将锅吊在上面。不论哪种方法,灶口都要迎风。燃料可以自带,也可就地拾些枯枝败叶。野炊时要注意防火,清除灶火周围易燃的干枯树叶。野炊后应将火彻底熄灭。用水要注意清洁卫生。

(3) 赶海

在海滨野营时可乘退潮之机,拾捡、捞摸海螺、海蛤、海菜、海蟹等。

(4) 采摘蘑菇、野菜

野营时可就地采找可以食用的野菜、蘑菇等,既可用于丰富野炊,还可以增长对野生植物的认识。

(5) 篝火晚会

这是野营活动中一项富有诗意的活动。在林中、海滨、山脚、湖畔选一平坦的地方,挖一浅坑,将可燃的干枯树枝堆放其内,坑的四周备一些土和沙,以便在火势过旺时或晚会后熄灭篝火时用。晚会的内容可视条件和需要进行安排。

(二) 旅游登山





基础理论部分



当你立足于雄伟壮丽、蜿蜒多姿的山顶时，面对崇山峻岭、瀑布峡谷和一望无际的田野，你一定会感到眼界豁亮、胸襟开阔、精神振奋、心旷神怡，会更加激励你对伟大祖国的热爱。登山不仅能焕发精神，陶冶性情和意志，还能锻炼人的体格，提高人的造血功能，使红血球和血红蛋白增多，肺活量增大。因此，旅游登山不同于竞技登山和探险登山，它是一种以锻炼身体，领略自然风光为目的的融健身和观光为一体的娱乐性体育活动。

开展登山活动，第一，要了解山形、山质、险峻程度、登山路线、需用时间等，明确注意事项，做到安全第一。

第二，参加登山力求结伴而行，或三五成群，或组成小组（队）。体弱者应有专人照顾或限制其登山高度。

第三，登山前，务必做好准备工作，如鞋与服装、食品与水壶、绳子、雨具、急救药品等。

第四，重视登山的技术与方法。

第五，登上山顶后，应及时调整放松，注意添衣保暖。

1. 攀登技术

第一，攀登草坡和碎石坡。攀登 30° 以下的山坡可直线向上行走，行走时身体向前倾，全脚掌着地，两膝弯曲，两脚呈外“八”字。迈步不要过大、过快。攀登 30° 以上的山坡时，最好要斜向前进，走“之”字形，每走上 10 步到 20 步再转弯。下山时身体要后仰，下 30° 以下的山坡时，要两腿微弯，膝关节放松用脚跟先着地，步子要小。下 30° 以上的山坡时，要采用“之”字形路线斜着下山。内侧脚用脚外侧登地，外侧脚用脚跟和脚内侧登地，身体向内向后（指山坡方向）倾斜。

在草坡上行进时，不要攀拉草蔓和小灌木，以免拔出树根摔倒。在碎石坡行进时，落脚要实，抬脚要轻，以免滚石伤人。如前面的人发现滚石，要立即叫喊“滚石”，提醒后边的人散开。行进中如滑倒，要迅速面向山坡，分开四肢，降低滑速，快速地抓住攀引物或支撑点。千万不要面朝外坐滑，以免滑得太快引起翻滚。

第二，攀登岩石峭壁。攀登前应对岩石进行细致全面的观察，慎重识别岩石的质量和风化的程度，然后确定攀登的方向、路线。攀登最基本的方法是“三点固定法”。即两手一脚固定或两脚一手固定，而后再移动其他一点，使身体重心逐渐上升。

2. 下山技术

根据路线的坡度，下山根据缓坡、中坡、陡坡、峭壁等四种不同情况选择不同的方法。其中，在 45° 以下的缓坡、中坡下山时，因危险性小，一般不需要特殊装备和技术，在手持支撑物（木棍、树枝）的辅助下，根据体力情况自然进行即可。

陡坡和峭壁的下山方法有器械下降和坐绳下降等。

3. 渡河



基础理论部分



山间的河流特点是水流急、水温低、水性变化大、河床坎坷不平。过河前,必须摸清水情再确定渡河的路线、时间和方法。

第一,泅渡。如气候较暖,水流不太急,水深过胸,或会游泳者则可直接泅渡(可借用各种漂浮物),向水流的斜下方通过河流。

第二,涉水过河。适用于水流不太急,河水较浅的情况。单人渡河时可用一根长棍支着河底,支点要在水流上游一侧。用固定两点,移动一点的方法前进。注意身体稍向上游方向倾斜,出脚不要太快、太高、太大。双人渡河时,两人面对面分腿侧面站立,双手双搭肩,用侧跨步、固定三点、移动一点的方法前进。多人渡河时可采用墙式渡河法。多人站成一列横队,互相搭肩前进。

4. 穿越丛林

在不熟悉的丛林中行进易迷失方向。为能安全地通过丛林,在穿林前,必须搞清地形,定好方位,选好路线。带上罗盘、电筒,穿好长袖衣裤,并规定好联系信号。在行进中,队伍不能拉得太长、太散,沿途可做标记,以便后人跟进和供返途时辨认。

5. 山间危险及自我保护

在攀登高峰时,会遇到各种对人身安全有危害的山间危险。常见的山间危险有:雪崩、冰崩、滚石、暗冰裂缝、泥石流、暴风雪、暴风雨、山洪、雷电等。遇到山间危险时,采取以下措施:

(1) 避 在选择路线、通道、宿营和休息地时,要避开危险多发区。如选择山脊行进以避开滚石区。雨季不要在山间河床行进或近河边宿营,以免被山洪冲走。

(2) 躲 在选择行进时间上,躲开山间危险多发期。如清晨4点过碎石区比较容易通过;大雪后2~3天内和日气温最高时(10~14点),不宜通过雪崩和冰崩区;暴风雨、雾天、山头可能发生雷电时,均应停止行进等。

(3) 保护 必须通过危险多发区,而从时间上也无法躲开危险多发期时,那就应3~5人组成一组,加强保护和自我保护,选择较安全路线,使用相应技术,以最快的速度行进通过。

(4) 自救、互救 在行进时,如遇意外,应立即呼喊同伴“保护”,同时迅速做自救动作。

三、野外活动的卫生安全

1. 科学组织安排

进行野外活动前要详细了解目的地和沿途的气象、地形和交通等情况,以确定最佳活动路线、地点和时间。活动前还要做一些物质准备,所带物品一般要轻便实用。如衣服要宽松、舒适、轻便;鞋袜要柔软、合脚,不能穿新鞋、皮鞋、塑料鞋、高跟鞋;夏天要带遮阳帽,





基础理论部分



冬天要带御寒服装、帽子,雨季要带轻便塑料雨衣。此外,还要带水壶、杯子、毛巾和一些卫生食品等。

2. 交通

外出活动多徒步、骑自行车或乘车船。徒步要轻装上阵,除带些饮料、干粮、水果外,其他关系不大的东西尽量少带。可穿一双宽松、合脚的平底鞋,步行速度掌握在4~5公里/时,适当安排休息。如骑自行车,要事先检查机械状态,带上打气筒和维修工具,车座高度要合适,车速不要太快,要遵守交通规则。乘汽车不要打瞌睡,以防紧急制动而受伤,头与手不要伸出窗外,中途停车应下车活动一下。乘船要经常到甲板上呼吸新鲜空气,防止摔跤。有晕车、晕船者还要准备抗晕药品,如晕海宁之类,在乘车、船前半小时服用。

3. 注意饮食卫生

野外活动接触传染源的机会比较多,所以要注意饮食卫生,不喝生水,不吃腐败、变质、被污染的食品,以预防食物中毒,不要暴饮暴食。此外,野外活动能量消耗比较大,应适当补充高蛋白、高热量、高维生素的食物。

4. 意外事故自救与互救

(1) 毒蛇咬伤

在野外山林有蛇类出现的地方活动时,要穿长裤、鞋袜,穿过灌木林时要戴草帽,搬石头要戴手套。若不慎被蛇咬伤,应该区别是被毒蛇还是无毒蛇咬伤:如果被咬地方留有两个特别粗而深的痕迹,说明系毒蛇咬伤;若见到有细的或成排的细牙痕,则说明是被无毒蛇咬伤。如果不容易鉴别,还是按以下被毒蛇咬伤的处理方法进行处理。

A. 阻止毒蛇扩散。立即撕下衣服或用带子在被咬的肢体上方(近伤口5厘米)结扎,阻断血流、淋巴,每隔15分钟放松一次(1~2分钟),以防组织坏死。

B. 去除蛇毒。用干净锋利刀或针在火上消毒,然后在伤口作十字形切口,周围再做几个小切口,用吸乳器或拔火罐吸毒;然后用清洁水冲洗伤口,自上而下排挤。若无条件,也可用火焰烧灼伤口,在伤处的近心端进行冷敷。自行处理后,尽早送医院诊治。

(2) 落水

野外活动落水,首先不能惊慌,不要乱挣扎,应保持镇静,头向后仰,面部向上,使口鼻露出水面进行呼吸,吸气要深,呼气要浅,使身体仰浮于水面,呼叫待救。会游泳者多为肌肉痉挛所致,也要吸气后仰浮于水面,用手握住痉挛肢体远端做缓慢伸展动作,这样痉挛即可解除。如小腿抽筋,用对侧的手握住抽筋之足,用力向头侧方向拉,同时用同侧手掌在抽筋腿的膝盖上帮助抽筋腿伸直。

他人落水,会游泳救护者应尽可能脱去外衣和鞋,游到落水者附近,从侧面托住落水者的腋窝或下颌,然后将溺水者拖带出水面,并用仰泳拖向岸边;水性不好者,可用救生圈、



基础理论部分



木板、竹竿、绳等救护，让落水者握住拖到岸上（图1）。



图1 对溺水者的直接和间接营救

（3）车祸

发生紧急车祸时，应紧握面前扶手、椅背，同时两腿微弯，用力向前蹬地以减少撞击，或迅速抱住头部，缩成球形，减少头部、胸部所受撞击。车祸发生后，重伤员从车内搬出前，应在其颈部放颈托，固定颈部，预防颈椎损伤；对昏倒在座椅的伤员，在安放颈托后，应将其头、颈、躯干一起固定在靠背上，然后拆卸座椅，与伤员一起搬出；若出血要止血，若呼吸、心跳停止要施行心肺复苏法。

（4）迷途

野外活动到了无人居住的荒野上，怎么办？

- 栖身。找一些遮风避雨的栖身地，如山洞。
- 水源。若没有江、溪、河、湖，应注意山脚、山洞、断崖、谷底等处是否有流水声，长有茂盛植物和石壁上有暗色斑点的地方，表示有水源。
- 取火。若没有火柴或打火机，可用火石取火、凸透镜取火、钻木取火。
- 取食。因地制宜采集野果、植物根茎块，或钓鱼。但要防止吃到有毒动植物，如毒菇、木薯、苦杏仁、苍耳子、河豚鱼等。
- 定向。若没有指南针，可以用一些方法来判断：①日落日出。春、秋太阳正东升，正西落；夏天东北升，西北落；冬天东南升，西南落。②手表平放，时针指着太阳，12点处和时针的夹角平分线为正南方。③北极星。夜晚北极星所在方向是正北。④树林中树叶茂盛一侧为南。
- 联络。若无移动电话，在白天用烟雾，在晚上用明火进行呼救。

思考与练习

- 野外活动要做什么准备？
- 野外活动中，如果在无人居住的荒野上迷路应该怎么办？

