

全国教育科学“十五”规划重点课题研究项目

野外生存 生活训练指导手册

主编 张惠红



人民教育出版社

全国教育科学“十五”规划重点课题研究项目

野外生存生活训练指导手册

主编 张惠红

人民教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

野外生存生活训练指导手册/张惠红编. —北京:
人民教育出版社, 2002
ISBN 7-107-15350-1

I. 野...

II. 张...

III. ①野外生存—手册 ②自救互救—手册

IV. X4—62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 022379 号

人民教育出版社出版发行

(北京市海淀区中关村南大街 17 号院 1 号楼 邮编: 100081)

网址: <http://www.pep.com.cn>

人民教育出版社印刷厂印装 全国新华书店经销

2002 年 5 月第 1 版 2005 年 12 月第 2 次印刷

开本: 787 毫米×1 092 毫米 1/32 印张: 7.125

字数: 127 千字 印数: 3 001~8 000 册

定价: 8.30 元

主 编：张惠红

编写人员：张惠红 朱伟强 阎 健

陈作松 胡增萃 董 范

绘 图：黄载文

责任编辑：胡 滨 李志刚

审 订：耿培新





前言

长期以来,教育的内涵曾一度被简化为“学校教育”,教育资源也大多集中在学校,对学校之外的教育(如家庭教育、社会教育、户外教育等)缺乏重视。多样复杂的社会现实被浓缩为平面的课本内容,整体有机的生活经验也被分割为学科林立的知识。20世纪60年代中期,联合国教科文组织(UNESCO)和经济合作发展组织(OECD)就大力提倡连结家庭教育、社会教育和学校教育为一体的整体性教育体系。由此可见,课程开设的形式从学校走向社会、走向大自然已是现代课程改革的重要趋势。

“野外生存生活训练”作为高校体育课程内容的拓展,把原来仅限于学校体育课堂的跑、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体系。

野外生存生活训练强调健身性、娱乐性、终身性和实用性,突出学生在学习中的主动性、积极性和创造性;具有途径多样,方法多种,形式灵活,内容丰富等特点,有利于激发学生的学习动机、培养学生学



习兴趣、挖掘学生学习潜能、发展学生的个性，能满足全体学生的不同体育需要和高校体育教学的目标，有利于吸引更多的学生主动地参加体育学习和锻炼。它不仅能适应大学生自由选择时间、自由选择内容、自由选择教师这一高校体育课程改革的发展趋势，而且可以解决因招生人数的扩大所引起的场地设施不足等问题。因此，研究和开发野外生存生活训练课程对高校体育课程的改革和发展具有十分重要的现实意义。

本手册是全国教育科学“十五”规划课题《拓展高校体育课程，促进学生身心发展——高校中开展野外生存生活训练的实验研究》的系列子课题之一。编写本手册的目的是让野外生存生活训练的组织者和学生较为系统和全面地了解这项活动的作用、教学内容实施方法。本手册的内容由基本技能学习篇、野外生活实践篇和安全急救指导篇等部分组成。各部分内容相对独立，读者可根据需要查阅有关篇章。为了更好地指导和介绍野外生存生活活动，我们重新对全书进行了审读，并对书中个别内容进行了校订。由于时间紧迫，我们的水平有限，书中难免有疏漏和不足之处，敬请读者批评指正。

基本技能学习篇

1 野外宿营

宿营地的选择	2
如何选择搭建帐篷的地点	4
帐篷的种类	5
多人房屋形帐篷的结构	6
如何搭建帐篷	7
如何搭建床铺	10
如何使用睡袋	12
如何搭建厕所	14
如何处理垃圾	15

2 野外饮食

如何制定野外膳食计划	16
如何搭建炉灶	18
如何生火与取火	20
野外如何做饭	21
野外如何烧烤	22
野外如何炖煮火锅	24
野外如何做汤	25
野外如何保存食品	25
野外饮用水的获取	26
野外饮用水的净化处理	27
野外有毒植物的辨别	29



3 野外行走

快速行走诀窍	31
长距离行走诀窍	32
上、下坡行走诀窍	32
碎石道上行走诀窍	33
林中行走诀窍	34
雪地行走诀窍	35
雪坡行走诀窍	36
夜间行走诀窍	37

4 野外穿越

穿越草坡、碎石坡	38
穿越丛林	39
穿越沙漠	40

5 野外渡河

了解水情的方法	41
徒步涉水渡河的方法	42
利用绳索渡河法	43
游泳渡河的方法	44
架独木桥渡河的方法	44
牵引渡河的方法	45
木筏、竹筏渡河方法	45

6 野外攀登

徒手攀登法	47
缘绳攀登法	49
双人结组攀登法	50
利用器械的攀登方法	51
攀登岩石裂缝的技术	52
攀登的注意事项	53

7 下降技术

徒手下降法	54
缘绳下降法	54
利用下降器下降法	55
下降的注意事项	56

8 保护技术

固定保护	57
行进间的保护	58
自我保护	59
保护的注意事项	59

9 绳索的结

如何连结绳索	60
--------	----



	如何制作绳环	61
	如何索结	62
	如何捆绑	64
10	天气预测	
	通过感知识天气	66
	通过观云识天气	66
	通过天象、物象谚语识天气	68
11	野外辨别方向	
	野外如何识地图	69
	利用指北针测方向	71
	利用太阳测方向	71
	利用手表测方向	72
	利用地物测方向	72
	利用北极星测方向	73
	自制指北针确定方向	73
	如何利用指北针确定目的地方位	74
12	野外娱乐	
	营火晚会	75
	化妆舞会	77

野外游戏	78
探险游戏	79

13 野外资料的收集

野外采集	82
植物标本的采集与制作	83
石头的采集	84
捕捉昆虫和制作昆虫标本	85
野外摄影	86
如何撰写野外日记、记笔记	89

野外生活实践篇

1 野外生活内容的设计和组织的组织

如何拟定野外生活计划书	93
如何安排活动内容	95
如何进行人员分工	99
如何进行技术培训	99
如何进行经费预算	100
如何参加保险	101



2 出发前的心理准备

野外生存生活训练中可能产生哪些心理障碍	105
解决心理障碍的途径和办法	106
野外生存生活前的心理训练应注意的问题	106
抗挫折能力模拟训练	108
意志与行为模拟训练	109

3 野外生存与生活训练前体能准备

如何进行科学的体能训练	111
耐力素质训练	112
力量训练	113
速度训练	115
灵敏性训练	116
平衡能力训练	117

4 出发前物质准备

如何选择不同类型的帐篷	119
如何选择炉灶	120
野外如何选择照明设备	121
如何选择绳索	122
如何选择服装鞋袜	123
如何选择背包	124



如何准备野炊设备和原料	125
如何准备自备食品和饮用水	126
如何准备应急物品	126
如何准备常备药品	127
个人、集体基本装备核对清单	128
技术装备	128

5 | 野外活动内容介绍

定向越野	130
远足	135
滑雪	140
定向登山	143
野外攀岩	147
野营	151
溯溪	155

6 | 保护大自然

当心火灾	159
减少污染	160
爱护动植物	160



7 野外生存生活活动示例	
野外生存生活课程教学计划示例	162

安全急救指导篇

1 应急措施	
天黑前未到目的地怎么办	172
独自走散时怎么办	172
脚底打泡怎么办	173
迷途迷向怎么办	174
浓雾弥散，看不清路线怎么办	177
不能按预计投宿怎么办	177
避免陷入危险应注意的几个方面	177
2 野外险情的处置	
遇到暴风雨怎么办	179
遇到雷击怎么办	181
遇到泥石流怎么办	182
遇到雪崩怎么办	183
遇到蛇怎么办	183
遇到猛兽怎么办	184
遇到断水怎么办	185

如何获取天然水	186
遇到断粮怎么办	190

3 野外伤病的急救

突然昏厥怎么办	191
急性呕吐、腹泻怎么办	192
遇到高原反应怎么办	192
中暑怎么办	193
被虫叮咬怎么办	194
被蛇咬了怎么办	195
怎样急救溺水者	196
怎样止血	198
骨折的处理	203
关节脱位的处理	203
关节扭伤的处理	203
身体各部位固定方法	204
如何搬运伤员	205

4 野外求救信号的发放与识别

如何发放烟火信号	208
如何发放光信号	208
如何发放声音信号	209
如何发放地对空信号	209
如何发放旗语信号	210



基本技能学习篇

- 野外宿营
- 野外饮食
- 野外行走
- 野外穿越
- 野外渡河
- 野外攀登
- 下降技术
- 保护技术
- 绳索的结
- 天气预测
- 野外辨别方向
- 野外娱乐
- 野外资料的收集



1. 野外宿营

● 宿营地的选择

选择好的宿营地是进行野外生活和训练的基本保证。它既要满足安全露营和休息的需要，又要满足开展活动的需要，简单说就是要“避险趋利”。一般来说，在选择营地时应注意以下几点：

(1) 有利于安全生活

①选择平坦整洁的地方：营地的地面要比较平整，不要存有树根和尖石碎物，否则会损坏装备或伤人，还会影响大家的休息。

②靠近水源的地方：营地要选择离水源较近的地方，以保证生活用水。

③有一定日照的地方：要尽量选择在日照时间较长的地方，以保证营地的温暖、干燥、清洁，防止衣物和装备受潮，也便于晾晒衣物。

④防风避雨：雷雨频发季节不能在山顶或空旷地上安营，以免遭到雷击。也不要河滩、河床、溪边及川谷地带建立营地，以防山洪暴发。野外风势较强，营地选择不当，会将帐篷吹跑、扯破。因此，营