



高等学校教材
浙江省“十一五”重点教材建设项目

海岛

野外生存

生活拓展训练教程

主编 黄永良
傅纪良

高等教育出版社
Higher Education Press





浙江省“十一五”重点教材建设项目
高等学校教材

海岛野外生存生活拓展 训练教程

Haidao Yewai Shengcun Shenghuo Tuo-zhan Xunlian Jiaocheng

黄永良 傅纪良 主编



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

本书根据教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神编写,主要依据海岛的地域特点,结合当前高校公共体育课程的发展趋势,把学校体育课堂传统的跑、跳、投、攀爬、跨越等基本内容,拓展到“风、海、浪”大自然,从而大大增加了体育课程的趣味性和实效性。本书共9章,分为海岛野外生存概述、海岛野外生存基地、海岛野外生存生活装备、海岛野外生存常见动植物、海岛野外生存生活技能、海岛野外生存实用操作技能、海岛野外生存拓展训练、海岛野外生存的安全保障与救护、海岛野外生存生活训练的组织、实施与评价等内容。教材力求突出特色化、知识性、科普性、实用性和趣味性等特点,适合普通高校公共体育“野外生存”选修课选用。同时,本书也可为户外运动爱好者提供参考。

图书在版编目(CIP)数据

海岛野外生存生活拓展训练教程/黄永良,傅纪良主编. —北京:

高等教育出版社,2011.8

ISBN 978-7-04-032395-5

I. ①海… II. ①黄… ②傅… III. ①岛-生存能力-训练-高等学校-教材 IV. ①G895

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第140579号

策划编辑 范峰
责任编辑 俞声佳

责任编辑 范峰
责任印制 尤静

封面设计 张志奇

版式设计 范晓红

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 北京铭成印刷有限公司
开 本 787mm×960mm 1/16
印 张 14
字 数 250千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2011年8月第1版
印 次 2011年8月第1次印刷
定 价 20.50元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 32395-00

编 委 会

顾 问:孙麒麟 林志超 李重申 任景岩 武孝贤

主 审:姜 丽

主 编:黄永良 傅纪良

副主编:王裕桂 于 立 赵开尔 褚文亚 茅 勇

编 委 (排名不分先后):

黄文浪 刘小虎 郑秋芳 黄晓东 刘伯煜

刘文武 张同宽 黄 玲 毛建国 任海明

吕 琦 王亚萱 许小江 徐芙蓉 方舒君

奕庆伟 宋侦浙 张 腾

前言

I

本教材以科学发展观为指导思想,以全国野外生存与拓展训练的发展趋势为背景,立足于海洋类专业人才培养的目标,以贯彻《中共中央国务院关于加强青少年体育 增强青少年体质的意见》(中央〔2007〕7号)和《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》文件精神为依据,结合学校体育的教育目标,为满足社会对高素质人才的需求而编写。

2003年,“海岛野外生存”作为一个新兴的体育特色项目,率先在浙江海洋学院开展起来,深受广大学生的喜爱。浙江海洋学院经过连续8年的教学实践与研究,构建和完善了海岛野外生存课程体系,开发和建立了海岛野外生存实验基地。2007年,《大学生海岛“野外生存生活训练”课程教学与实践基地的建设研究与实践》被列为浙江省新世纪高等教育教学改革项目。2008年,以“海岛野外生存”为主要特色的大学体育课程获得了浙江省高等学校精品课程。同年,浙江海洋学院被中国高等教育学会体育专业委员会授予“中国学校海岛野外生存实验基地”称号,填补了我国“野外生存生活训练”海岛实验基地的空白。2009年,《海岛野外生存生活拓展训练教程》获得浙江省“十一五”重点规划建设教材。

本书较为系统和全面地介绍了开展这门课程的意义、内容和组织实施过程,旨在推广海岛野外生存项目,传授海岛野外生存知识、技术和技能,是一本适合普通高校公共体育“野外生存”选修课的教材,也是户外运动爱好者的参考书。全书共分为9章,由海岛野外生存生活技能、实践操作技能和安全急救指导等内容组成。本书由浙江海洋学院组织编写,全书最后由黄永良、傅纪良统稿。在本书的编写过程中,高等教育出版社体育分社范峰同志对本教材提出了许多具体的指导性意见,并对书稿做了大量细致的编审工作。本教材也得到了浙江省教育厅和浙江海洋学院在基金项目上的大力资助。在此,一并表示衷心的感谢!

在本教材编写过程中,参阅了有关书籍和图片文字资料,借



前
言

鉴和吸收了同行们的研究成果,在此对这些原作者表示感谢。由于时间紧迫,加上水平有限,书中难免有疏漏和不足之处,敬请读者批评指正。

编者

2011年6月



前

言

目 录

第一章 海岛野外生存概述 / 001	
第一节 海岛野外生存的沿革 / 001	
第二节 海岛野外生存的目标 / 005	
第三节 海岛野外生存的意义 / 007	
第二章 海岛野外生存基地 / 010	
第一节 建立海岛野外生存基地的必要性和意义 / 010	
第二节 海岛野外生存基地的选择 / 011	
第三章 海岛野外生存生活装备 / 018	
第一节 海岛野外宿营用品 / 018	
第二节 海岛野外生存着装 / 024	
第三节 海岛野外生存专用包 / 029	
第四节 海岛野外生存工具 / 032	
第五节 海岛野外生存技术装备 / 038	
第六节 海岛野外生存常用的仪器设备 / 046	
第四章 海岛野外生存常见动植物 / 052	
第一节 海岛常见动植物的识别 / 052	
第二节 海岛常见动植物的获取 / 065	
第三节 海岛常见动植物的食用 / 070	
第五章 海岛野外生存生活技能 / 075	
第一节 海岛野外生存宿营 / 075	
第二节 海岛野外生存用水 / 083	
第三节 海岛野外生存炊事 / 087	
第四节 海岛野外天气的观测 / 095	
第五节 海岛野外娱乐与放松 / 102	



第六章 海岛野外生存实用操作技能 / 109

第一节 海岛野外行走 / 109

第二节 登礁攀崖 / 113

第三节 海上泅渡 / 118

第四节 海上漂流 / 120

第五节 海上溜索 / 125

第六节 海岛野外生存工具的制作 / 128

第七节 海岛野外生存绳索的使用 / 136

第八节 海岛野外的定位与测向 / 150

第七章 海岛野外生存拓展训练 / 160

第一节 海岛野外生存拓展训练概述 / 160

第二节 海岛野外生存拓展训练项目 / 163

第八章 海岛野外生存的安全保障与救护 / 177

第一节 海岛野外生存安全保障与救护

概况 / 177

第二节 海上安全预防与救护体系的

构建 / 180

第三节 海上求生与救护基础知识和技能 / 185

第九章 海岛野外生存生活训练的组织、实施与评价 / 192

第一节 海岛野外生存生活训练的组织与实施 / 192

第二节 海岛野外生存生活训练的教学与评价 / 201



第一章 海岛野外生存概述

章前导言:海岛野外生存作为野外生存的一个分支,正以新颖、时尚、极具挑战的运动魅力在我国一些沿海城市悄然流行着。有意思的是,最早的野外生存就是来自海岛生存,让我们一起追溯历史,了解海岛野外生存的价值,理解开展这项活动的现实意义。

第一节 海岛野外生存的沿革

最早的海岛野外生活生存方式可以追溯到五六千年前河姆渡人登岛定居。河姆渡人为了能在恶劣的自然环境中生存和发展,不得不利用海岛的各种资源,寻求各种赖以生存的方式,他们自己制作独木舟,而且运用、驾驶独木舟远涉重洋,到达舟山等外海岛屿,进行海上捕捞和海贝采集。在与自然长期、艰苦的斗争后,人类逐步形成了各种海岛文化和各项生产技能。如今,随着社会经济文化的发展,渔村的居民早已脱离了海岛野外原始作业的环境,但人类与生俱来的热爱大自然的天性,让现代人仍然对大海充满着好奇和探索的欲望。

一、海岛野外生存的起源

早在1919年,美国就成立了童子军组织。当时,童子军的活动主要有野外定向、野外求生、攀岩、露营、烹饪、急救、水上活动和射击活动等。在这些活动中,队员学习如何生活、如何生存,并把“BE YOUR BEST”(尽你的最大努力),作为其座右铭,这在美国家喻户晓。可以说,当时的“童子军活动”就是海岛野外生存的前身。

在第二次世界大战中,英国许多年轻海员因为缺乏临战经验,在舰船被击沉后葬身海底,逃生回来的不一定是身强力壮的,但都是特别坚强,求生欲望特别强的人。于是,针对这些情况,1941年,库尔特·汉恩在英国成立了第一所“海上生存训练学校”,并以 Outward Bound 作为注册商标——其寓意为“一艘孤独的小船,离开平静的港湾,去迎接暴风雨的考验”。学校利用一些自然条件和人造设施,让海员专门做一些有关海上遇险的求生训练,以训练他们的心理素质和



掌握遇险的生存技能,提高他们在身处险境时的生存能力。后来证明,经历过各种海上生存训练的海员遇险生还的概率比没经过训练的海员明显要高,这种训练也逐渐引起了军队的兴趣。

各国军队借鉴库尔特·汉恩的海上生存训练方式,培养士兵在野战或困境中的生存能力,同时在体力、毅力、智慧、沟通和协作等方面提升士兵的素质和能力,从而全面提高军队的战斗力。尤其在各国特种部队的训练中,大量采用了特殊环境中的生存训练。特种部队由执行任务时能显示非凡智慧、超人忍耐力、高超作战技能和生存能力的年青男女组成,这些素质与能力除先天因素外,主要是通过严格的训练获得的。

随着特种部队退役官兵的自传、反映特种部队训练与生活的电影等的传播,特种部队的训练方法引起了人们的浓厚兴趣,特别是利用海岛野外生存训练来提高士兵毅力、相互协作的方法,逐渐被当作培养个人能力和团队素质的有效途径。也有不少人出于缓解工作或生活压力、亲近自然、爱好探险等原因,或个人、或家庭、或组队,模仿军队的海岛野外生存训练方式,携带野外装备,到一些原始的、人迹罕至的野外环境,如荒岛、原始森林、高山、热带丛林等,进行野外生活生存体验。这种体验由于活动者的目的、选择的地域和活动条件不同,也被称为冒险活动、户外运动和海岛野外生存等。

二、海岛野外生存的概念

野外,是指与居住环境相对应的地域。野外不同于户外,前者更强调环境的原始性和自然性,着重指那些人迹较少的自然生态环境。生存,是指维持生命的所有行为组合。在不同的环境状态下,生存有着不同的含义。在极端恶劣的生态环境下,生存往往可以简单地理解为“活下去”。本书把野外生存理解为人类在非生活环境下,最大限度地维持生命力的行为。

野外生存生活是指在远离居民点的山区、丛林、荒漠、高原和孤岛等野外环境中,在不完全依靠外部提供生存、生活的物质条件下,依靠个人、集体的努力保存生命、维持健康生活能力的训练。

海岛野外生存是野外生存的一个分支,指在远离居民点的孤岛、半岛、列岛、群岛等原生态海岛环境下,在不完全依靠外部提供生存、生活的物质条件下,依靠个人和团队的力量完成各项任务的实践活动。

三、海岛野外生存的发展概况

(一) 国外海岛野外生存概况

海岛野外生存在一些发达国家中已非常普及,而且形式多样、内容丰富。根据活动的目的和难度,其形式可分为休闲类、尝试类、挑战类等。如休闲类野外



生存已经成为人们日常生活的一部分,许多家庭利用周末,去附近的郊外进行野营、野炊、爬山、游泳和钓鱼等活动;在美国,尝试类的野外生存活动一般选择在沙漠中进行,活动一般挑一位身强力壮的男士作为实验对象,先进行短期培训,训练内容包括温度适应、寻找食物和水源、如何在沙漠中生活、如何辨别方向等,然后进入沙漠进行实验;美国的百万美元大比拼,则属于挑战类的海岛野外生存活动,活动组织了来自世界各地自愿报名的17对夫妻、兄弟姐妹和好朋友组成的比赛队,进行17天的野外生活生存竞赛。在17天中,他们将经受漂流、攀岩、野营、定向越野、穿越丛林和横穿沙漠等一系列克服自然障碍的考验和在途经城市中寻找规定物品的社会考验,每天淘汰不能完成任务的比赛队,直到最后一天最先完成任务的队为胜者,获得100万美元奖金。挑战类活动由电视台策划和组织,并进行实况转播。通过这些活动,培养出了一批专门从事野外生存的专业人员,在旅游胜地(如森林、海滩、雪山)都设有指导、援救游客的专职工作人员或工作队,这些人都具备丰富的野外活动经验,能够根据天气、季节等的变化,预测到野外活动可能会遇到的危险,并在游人遭遇险情时能迅速、有效地实施救援。

除上述社会上自发和有组织的野外生活生存活动外,很多国家还把这项活动列入学校的教育科目中,作为提高学生体质健康、培养人格、增强社会适应能力、竞争力和生存能力的教育课程。

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、信任、交流、设置目标、做出决定、解决问题、领导、责任感等发展个人和社会活动的的能力;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、攀岩和远足等。在户外环境中,学生通过安全的、挑战性的、愉快的学习体验,使健康整体水平得到提高。

美国在高校设有冒险或户外运动教育课程。该课程标准的导言部分提出,学生需要掌握一些运动的知识和技能,这些知识和技能为学生在体育活动中获取快乐、发展个性以及积极参与体育活动奠定了良好的基础;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第四阶段(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。

日本保健体育大纲指出,在小学,要根据当地的地理条件和学校的具体情况,积极采用诸如游泳、滑雪、溜冰等与大自然紧密相连的活动作为教学内容;在初中,有关体育与健康的活动不仅在课堂教学中进行,而且还应该结合学校的一些专项活动开展;在高中,各地和各校要根据当地的地理条件和学校的具体情况



况,积极开展滑雪、溜冰等与大自然紧密相连的活动。

(二) 国内海岛野外生存概况

20 世纪 90 年代中期,野外生存由英国、新加坡、日本、中国台湾等国家和地区引入中国大陆。野外生存对个人或团体独特的锻炼价值,获得了众多国家、社会各界人士的热捧,陆续出现了专门介绍野外生存的书籍、经营野外生存装备的企业以及组织、策划野外生存活动的公司,以满足各年龄段、不同野外活动经验及受时间或经费限制的野外生存活动爱好者的需要,同时也推动了野外生存在普通人群中的迅速发展。经过十几年的探索和发展,国内的野外生存训练研究方向大致分为三大类:

第一类是以休闲娱乐旅游为主,没有特意加入教育、培训的元素,主要是为了提高都市人的生活质量,利用更多的余暇走出城市,走进大自然去愉悦身心、享受生活,这也属于一种休闲消费行为。

第二类是以管理培训为主,主要目的是教育、培训员工,充分挖掘其潜能,提高管理技术水平,从而使企业的团队更具协作精神、更具凝聚力,最终为企业创造更多的利润。因此,这类野外生存训练是企业“以人为本”的管理理念下对人力资源的充分投资与利用,被称为拓展管理培训。

第三类是以学校体育教育为主,被称为学校拓展训练。在当前素质教育、健康教育、人本教育为背景的前提下,坚持“三自主”方针下的“放开”和“开放”,才有社会上时尚的、新兴的、有用的新运动走进学校,以弥补传统学校教育的某些不足,从而培养出身体健康、心理健康、有较强社会适应能力、有较强创新思维能力的人才。

国内开展海岛野外生存起步较晚,最早开展研究的是厦门大学和浙江海洋学院两所高校。2003 年 6 月,厦门大学启动了海岛生存生活训练,并在大兔屿和大离浦两个岛屿建立了学校训练基地。2005 年 12 月,厦门大学组织 31 名学生在距离厦门岛 100 千米外的海岛上成功地完成了海岛野外生存训练科目。2003 年 9 月,浙江海洋学院启动了海岛野外生存研究项目,并于 2006 年加入中国大学生野外生存研究会。同年 9 月,该校将海岛野外生存纳入体育必修教学内容。2007 年 7 月,该校正式启动了大学生海岛野外生存课程教学实践活动,每期出岛 5 天,至今已举办了 4 期,产生了很好的社会反响。同年 9 月,开设了海岛野外生存选修课,并在东极岛建立了大学生“野外生存生活训练”海岛实习基地,2008 年 7 月被中国高等教育学会体育专业委员会授予国家级“学校海岛野外生存实验基地”称号,成为全国唯一一个海岛野外生存基地,填补了“野外生存生活训练”海岛实验基地的空白。2010 年 4 月,海岛野外生存课程作为浙江海洋学院 5 门特色类课程之一,被列为学生的通识教育选修课。2010 年 7 月,浙江海洋学院、浙江农林大学、浙江财经学院和杭州电子科技大学 4 校联合



举办了“浙江省大学生海岛野外生存课程实践活动”,得到了《中国教育报》、《科技日报》等主流媒体的报道。

第二节 海岛野外生存的目标

海岛野外生存是一种行为,也是一种能力,更是一种精神。通过海岛野外生存训练,能够培养一种生存的技术和技能,教导人们如何处理人与自然的关系,懂得人在整个自然界中的角色,从而帮助人们形成正确的世界观和人生观,促进社会化进程。

一、运动参与目标

通过参与海岛野外生存课程的学习,使学生基本养成自觉锻炼的习惯,基本形成终身体育的意识,能够编制可行的个人锻炼计划,具有一定的体育文化欣赏能力。

在新体育课程理念的目标中,要求高校体育课程培养学生体育兴趣,发展学生体育能力,开发学生智力,养成终身体育锻炼的习惯。要把有目的、有计划、有组织的课外体育锻炼、校外(社会、野外)活动、运动训练等纳入体育课程,形成课内外、校内外有机联系的课程结构。海岛野外生存教育将课堂教学与课外体育活动有机结合,使学校与社会紧密联系起来,让学生在同自然的接触中,加深对自然的理解,培养了在艰苦环境中生存生活的能力。海岛野外生存教育途径多样、方法多种、形式灵活、内容丰富,能满足不同学生的体育需求。在各种多变的自然环境中,可以突出学生学习的主动性、积极性和创造性,培养学生的学习兴趣,挖掘学生的学习潜能,发展学生的个性,在知难而进、超越自我的意识中体会团队精神,树立集体主义观念,提高社会适应能力。

二、运动技能目标

通过参与海岛野外生存课程的学习,熟练掌握海岛野外生存的基本知识、技术、技能和常见运动创伤的处理方法。

海岛野外生存可以让活动者获得在逆境中的生存技能。例如,海岛淡水和食物的获取、取火和炊事方法、竹筏的制作、庇护所的选择和搭建、自救和求救方法、攀岩与下降、游泳和漂流、野营、负重行走以及穿越与定向训练等,都是将海岛生存与生活技能相结合,使活动者在实践体验中增长知识,系统地了解海岛生存物质装备的知识及使用情况,掌握海岛生存中常见的处理措施,使活动者在增长技能的同时,学会做人、学会学习、学会生存、学会共处。



三、身体健康目标

通过参与海岛野外生存课程的学习,有效提高学生身体素质、全面发展体能,养成良好的行为习惯,形成健康的生活方式,造就健康的体魄。

海岛野外生存是艰苦的,所以平时课堂上要进行较多的身体素质方面的训练,如长跑、负重徒步、游泳、穿越、柔韧和力量等,要求所有同学不许掉队、不许弃包、互相帮助、团结协作。通过体能训练使学生体验人生艰辛,培养学生的集体主义精神和责任感、成就感、自豪感以及树立必胜的信念。通过跋山涉水、披荆斩棘、风餐露宿的考验让学生全身的筋骨肌肉得到超强的刺激和锻炼。经过阳光浴、森林氧吧浴、沙滩浴之后,大脑也会得到最佳的休息。

四、心理健康目标

海岛野外生存能改善心理状态,克服心理障碍,养成积极乐观的生活态度,通过调节活动者的情绪,体验运动的乐趣和成功的感受。海岛野外生存存在注重对心理素质训练的同时,在培养学生的健康心理素质方面也显示出其特有的作用,因此是对常规教育的一个重要补充。

综观今天中国的大学生,多为独生子女,心理抗挫能力较弱。他们在身体方面或者体质弱、协调差,或者自我管理、自主学习、人际交往、情绪调节、环境适应和心理调节能力以及团队合作意识差。海岛野外生存训练融健身性、趣味性和实用性为一体,突出学生在教学活动中的主动性、积极性和创造性,内容丰富、形式多样,可以使活动者从中获取最基本的生存知识,在解决问题、应对挑战的过程中磨炼克服困难的意志,培养健康的心理素质和积极进取的人生态度,增强团队精神和竞争意识。海岛野外生存可以磨炼学生坚忍不拔的意志品质,增强学生的自信心和战胜困难的勇气,养成健康文明的生活方式,发展学生的个性。通过海岛野外生存,有助于提高学生的体能、心理素质和社会适应能力,最终达到增进学生身心健康的目的。

五、社会适应目标

海岛野外生存能让活动者培养良好的体育道德和合作精神,正确处理竞争与合作的关系。当前的青少年具有自信、聪颖、务实等优秀品质,却普遍缺乏相互沟通交流和互帮互助的精神。通过海岛野外生存训练,人际关系可以从最初的相互不默契、不融洽发展到和谐相处、彼此信任,从活动开始时的“自我中心”发展到后来处处考虑别人、主动帮助他人。参加过海岛野外生存训练的参与者深深懂得团队精神的重要性,每一个人都能在发挥能动性的同时懂得以集体利益为重,遇到困难,大家集思广益,不等不靠,不放弃、不抛弃。参加海岛野外生



存训练,可以为今后走上社会、适应社会打下良好的基础。参与海岛野外生存训练,常常是在陌生的人群中进行的,通过活动产生一定的人际交往,可以结识更多的朋友。此外,通过有组织的教学活动使活动者获得在艰苦环境中的生理、心理体验,这种自然和社会适应能力的训练对他们今后的发展是非常必要的。

第三节 海岛野外生存的意义

海岛野外生存作为野外生存的一个分支,发展与扩充了野外生存课程资源,搭建了大学生个性化教育平台,突破了我国高等教育实践环节薄弱、学生社会化不足等问题,为创建高校体育生活化、社会化及可持续发展提供了良好的途径,填补了我国在野外生存基地中(山区、丛林、荒漠、高原和海岛)海岛基地的空白,创新了野外生存体育课程教学理念,为21世纪的高校体育课程开辟了新的教学途径。

一、高校开展海岛野外生存体现现代教育理念

建立以人为本的教育观,实现教育的人性化和个性化已经成为当代世界各国教育改革的普遍趋势。我国高校体育新理念的主要内容为:坚持“健康第一”的指导思想,促进学生健康成长;激发运动兴趣,培养学生终身体育意识;以学生发展为中心,重视学生主体地位。高校体育教学要适应现代教育理念,必须充分发挥学生的积极主动性,在教学活动中给学生一些自主权,让他们自己去选择;给学生一些机会,让他们自己去体验;给学生一点困难,让他们自己去解决。

海岛野外生存教育作为高校体育课的内容,通过在大自然中开展具体的、有组织的活动及大学生亲自参与实践对客观事物变革的感知,唤起学生对社会和自然的关心;学生在亲身体验中,掌握生活中必要的知识和技能。海岛野外生存教育学习内容丰富、实用、贴近生活、形式灵活,它不仅能提高学生学习的兴趣,而且在教学活动中再也不是教师示范、学生模仿了,而是教师组织、学生参与、主动思考、独立完成。整个教学过程有着开放性、时空转换快、学生间互动机会多、困难多且能控制等特点,通过师生间、同学间频繁、直接的教育性交往,教学过程由教师单向传导转为师生共同合作。

二、开展海岛野外生存教育符合高校体育课程改革趋势

几十年来,我国高校体育课程内容绝大多数是常规的竞技运动项目,如田径、体操、球类项目、武术和游泳等。虽然目前我国部分高校已对这些运动项目内容进行了一定程度的改造,但仍摆脱不了体育课程资源集中在学校的现象,难



以调动学生的学习兴趣。新体育教育理念要求高校体育课程符合学生的身心发展,形式活泼,能激发学生的学习兴趣,具有健身性、知识性和科学性,对增强体质、增进健康有较强的实效性。

大学生喜欢追求新兴、时尚的运动项目。海上求生、海岛穿越、海上漂流等内容对学生而言是丰富、精彩的,其学习过程是体验式的,在学习过程中学生需要活用6种感觉:视觉、听觉、味觉、触觉、嗅觉和直觉,学生通过运动参与,学习运动技能,增进身心健康和社会适应性,既完善和丰富了高校体育课程的内容,又充分体现了高校体育课程健身育人的功能。

三、开展海岛野外生存教育顺应大学生的体育价值观

受当前社会环境、个体身心特征、体育宣传和教育、学生发展的自主意识和认知能力的影响,结合时代及未来的社会发展要求,当代大学生体育价值观与过去传统的体育价值观相比,发生了根本性的转变,超越了传统体育的基本范畴。除了追求体育本身具有强身健体、促进智育、德育的发展等共同价值外,当代大学生也将运动娱乐、丰富生活、提高生活质量、培养社交能力以及培养竞争意识和能力作为他们的主导要求。海岛野外生存教育远离大学生熟悉的生活圈子,通过海岛艰苦环境的直接体验,使他们尝试到从未有过的经历,从而大大地丰富了大学生活。通过参与海岛野外生存训练,学生可以发现自身的长处和能力,唤起对余暇体育活动的兴趣,形成健全、丰富的生活方式。海岛野外生存教育更多的是人际关系的学习,通过这样的活动实践,对大学生自主性、协调性和社会性的培养起着很大的作用。

四、开展海岛野外生存教育符合大学生身心发展的要求

随着现代社会城市化的发展,生活在高楼大厦“丛林”中的大学生,与野外的接触越来越少,在艰苦环境中锻炼的机会也越来越少,生存能力较差。因此,如何与大自然和谐相处,如何在激烈竞争的社会中与他人友善相处,对当代大学生而言是十分重要的。大学生们普遍好胜心强、求知欲望强,渴望与外界交往,追求表现自我、挑战自我的机会。海岛野外生存教育大学生在摸爬滚打中苦心智、劳筋骨,在不断体验欢乐与痛苦、成功与失败的过程中感受生命的可贵,在考验自我、相互鼓励、克服困难的过程中,培养坚忍不拔的毅力和信念。

五、开展海岛野外生存有利于体育旅游业的开发和海洋民俗体育的传承

旅游产业是一种无污染、可持续发展的产业,在带动国民经济增长中起到了不可替代的作用。目前,旅游产业已经开始从观光型转向体验型,“3S”[Sunlight



(阳光), Sandy beach(沙滩), Seawater(海水)]和“3N”[Natural(自然), Nostalgia(怀旧), Return native(回归乡土)]成为旅游产业的主要元素,这不仅迎合了现代人求新、求异、求知的现实需要,也满足了现代人的寻根、健身、体验和参与的心理需要。海洋体育旅游由于依托资源的生态性、参与过程的互动性、挑战性和刺激性,参与者的多种体验需要都可以在海洋活动过程中得到实现与满足。海岛野外生存中一些经典的项目,如海岛露营、海上泅渡、海岛漂流、搭绳过涧等,不仅可以成为海岛体育旅游的亮点,经过大力包装,还可以形成海岛体育旅游产业。海洋民俗体育是海岛民众在生产生活中借助海洋资源开展的,是具有浓厚的民族文化色彩和海洋特色的传统体育活动。海洋民俗体育旅游作为一种高层次、高品位、高参与、体验性的海洋文化旅游和运动旅游,已经成为现代旅游业发展的新趋势。海岛野外生存可以利用海洋民俗体育中一些方式开展,学生感兴趣的一些项目,如舟山船拳、织网、船头套缆、拖渔网比赛、海下踩球、滩涂拔河、赛泥马和攻淡菜等,都可以让学生去体验,这既丰富了海岛野外生存的内容,又是对海洋民俗体育最好的传承。

海岛野外生存生活训练作为高校体育课程内容,符合我国高校体育课程改革的发展趋势,对于促进大学生身心健康发展、丰富课外知识、培养团队精神和增强环保意识和提高生活情趣等有着常规体育课无法替代的作用。开展海岛野外生存生活课程内容是深化我国高校体育课程改革的需要。

✓ 课后思考题

1. 简述海岛野外生存的概念。
2. 开展海岛野外生存的意义有哪些?

