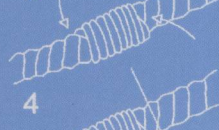
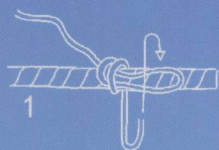


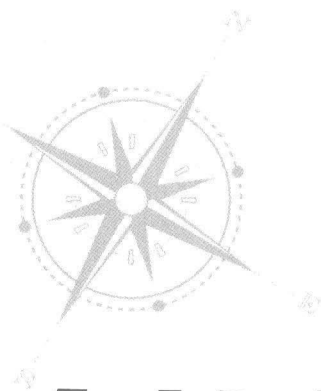


野外生存教育教程

主 编：王桂忠 邱世亮 范锦勤



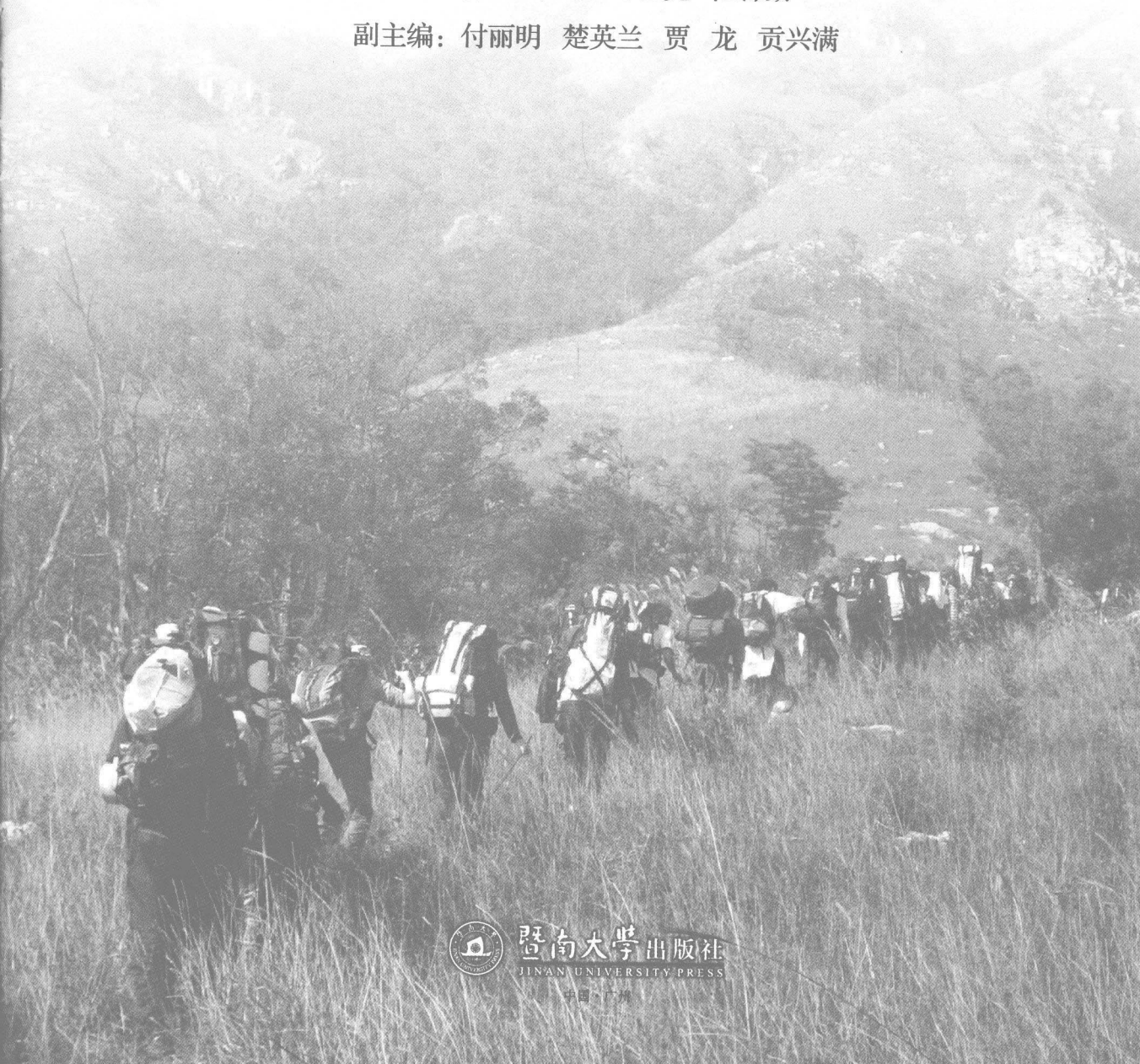
暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS



野外生存教育教程

主 编：王桂忠 邱世亮 范锦勤

副主编：付丽明 楚英兰 贾 龙 贡兴满



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

（广州）

图书在版编目 (CIP) 数据

野外生存教育教程/王桂忠, 邱世亮, 范锦勤主编. —广州: 暨南大学出版社, 2009. 8

ISBN 978 - 7 - 81135 - 333 - 4

I. 野… II. ①王… ②邱… ③范… III. 野外生存—教材 IV. G895

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 116935 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85220693 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社排版设计中心

印 刷: 广州桐鑫印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 14.5

字 数: 268 千

版 次: 2009 年 8 月第 1 版

印 次: 2009 年 8 月第 1 次

印 数: 1—3000 册

定 价: 28.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

前 言

教育部 2002 年 7 月颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》指出：“要充分利用空气、阳光、水、江、河、湖、海、沙滩、田野、森林、山地、草地、荒原等条件，开发野外生存方面的教学与训练。”教育部 2003 年颁布的《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》将课程领域划分为体育人文社会学类、运动人体科学类、田径类、体操类、球类和武术类共六类课程。其中，田径类课程包括：田径、户外运动、定向越野、野外生存生活等课程。野外生存生活教育是高校体育课程的拓展，它把传统的学校体育课堂的跑、跳、爬、投等基本内容扩展到大自然，这不仅符合现代课程改革的发展趋势，增加了体育课程的趣味性和实效性，而且还可以完善和丰富我国高校体育课程的体系。

然而，中国野外生存生活教育尚处于起步阶段，需要理论与实践的支撑。在野外生存生活教育理论相对薄弱的情况下，我们结合五年以来野外生存生活教育实践的经验，历时一年编写出本书。

本书共七章，第一章主要介绍野外生存教育理论；第二章至第七章主要介绍野外生存实践知识与技能。全书力求突出知识性、科普性、实用性和趣味性等特点，将理论与实践进行有机结合，适合普通高校体育专业及公共体育“野外生存教育”选修课选用。同时，本书也可为户外运动爱好者提供理论参考。

本书由王桂忠、邱世亮、范锦勤负责策划并担任主编，由付丽明、楚英兰、贾龙、贡兴满担任副主编，王桂忠教授负责全书的统稿工作。参加编写的人员有（按编写章节为序）：王桂忠（撰写第一章、第七章），邱世亮（撰写第二章），范锦勤（撰写第三章），贾龙（撰写第四章），楚英兰（撰写第五章），付丽明（撰写第六章），贡兴满参与了第四章部分内容的撰写，全书的插图由邱世亮老师绘制。

本书在编写的过程中，吸取了国内外许多专家、学者的研究成果，在此一并致以真诚的感谢！由于编写人员水平有限，书中难免有不足和错漏之处，敬请广大读者批评、指正。

编 者

2009 年 5 月

目 录

前 言	(1)
第一章 野外生存教育概述	(1)
第一节 野外生存的概念、起源与发展现状	(1)
第二节 野外生存教育发展的现状	(4)
第三节 野外生存教育的意义与价值	(7)
第四节 野外生存生活训练课程体系	(13)
第五节 开展野外生存教育的难点与对策	(18)
第二章 野外生存技能	(23)
第一节 野外简易工具制作	(23)
第二节 绳索使用	(26)
第三节 野外取水	(49)
第四节 野外觅食	(52)
第五节 野外定向	(71)
第六节 野外活动常识及经验	(81)
第七节 特殊地区的野外生存	(90)
第三章 野外露营	(105)
第一节 野外活动营地选址	(106)
第二节 野外生火	(114)
第三节 野 炊	(123)
第四节 帐篷的使用	(126)
第五节 建立临时庇身所	(128)



第四章 野外活动的保健与损伤急救	(131)
第一节 野外活动常见症状的防治	(131)
第二节 野外损伤的急救	(137)
第五章 野外遇险与求救	(163)
第一节 动植物的伤害预防与处理	(163)
第二节 自然灾害的避险与求生	(168)
第三节 自救、呼救与营救	(178)
第六章 野外活动装备	(187)
第一节 着装准备	(187)
第二节 活动装备	(193)
第七章 野外活动的策划与组织	(211)
第一节 野外活动的前期准备与策划	(211)
第二节 野外活动的组织实施	(215)
第三节 野外活动与环境的保护	(217)
第四节 野外拓展训练的组织	(219)
第五节 野外活动危险度、强度与技能掌握程度	(225)
后 记	(228)

第一章 野外生存教育概述

人类能生存至今，无不是借助大自然的恩惠才得以满足衣食住行的需要。因此，无论人类文明如何进步，野外生存在人们的生活中始终有着不可忽视的意义。当前，基于加强素质教育背景下的高校体育课程改革在不断深入，课程教学的内容与组织形式从学校拓展到社会和大自然已成为一种趋势和共识。体育教育工作者们努力突破体育课程长期以来形成的封闭格局，提出了一种全新的体育课程内容——野外生存生活训练，并将其作为高校体育课程的拓展。

第一节 野外生存的概念、起源与发展现状

一、野外生存的概念

野外，是与人类的居住环境相对应的其他地域。生存，是人类维持生命的所有行为的组合。

我们可以将野外生存理解为：在人迹较少的自然生态环境中，人类维持生命的所有行为的组合。野外生存既是一种行为，也是一种能力，更是一种精神。

二、野外生存活动的起源与发展

人类的生存与发展其实就是一部野外生存史。为了能够在当时恶劣的自然环境中生存下来，早期的人类逐步创造了各种野外生存方式和野外生产技能，比如采集食物、寻找水源、钻木取火，等等。

在没有现代运输工具的时期，人类的商业活动和生存活动基本上是靠人的体力去完成的，翻山越岭、风餐露宿、长途跋涉，早期人类面临的是极其复杂的生存环境。

近代以来，战争与野外生存这个主题更是密不可分。在长期的野外作战中，地



质、气候、食物、水源等野外环境因素既可以成为一支部队的取胜之道，也有可能让一支部队彻底落败。

近代的探险与科学考察活动是人类主动重返野外进行工作，探险者和科学考察人员已开始逐步配备专业化的野外生存工具，并专门进行野外生存技能的训练。

三、现代野外生存活动的发展概况

1. 国外野外生存活动概况

近30年来，随着现代文明的发展，在西方一些发达国家里，野外生存生活训练已逐渐成为年轻人追求的一种时尚。人们厌倦了繁杂的娱乐场所和喧闹的城市生活，开始热衷于以个人、家庭、团队的形式去一些原始的、人迹罕至的地方，通过野外生存活动来化解生活和工作中的压力，磨炼自己的意志，强健自己的体魄。

目前，野外生存生活训练在一些发达国家中已非常普及，而且内容丰富，形式多样。休闲类的有野炊、露营、爬山、游泳等；尝试类的有穿越沙漠、穿越丛林等；挑战类的有穿越极地、征服高山以及带有竞赛性质的比赛，如美国电视台主办的“生存者系列”活动。除了社会上自发的和有组织的野外生存活动外，很多国家还把“野外生存生活训练”列入学校的教育科目中，作为培养学生身心健康、健全人格、增强社会适应能力和竞争力的教育课程。

2. 国内野外生存活动概况

目前，我国的野外生存活动发展还处在起步阶段。我国开展野外生存活动的时间比较晚，早期只限登山运动员以及从事地质、勘探、林业等方向的机构和工作人员，随着改革开放的逐步推进与社会经济的快速发展，西方的休闲观、体育观开始进入我国。20世纪80年代，登山、攀岩、漂流、冲浪、攀冰、穿越、定向、远足、越野、溯溪等野外生存活动进入了人们的视线，体现了人类返璞归真、回归自然、保护环境的美好愿望。这些活动在我国北京、广州、昆明、上海等地悄然兴起，并很快在全国蔓延开来，迅速发展演变成为一种社会时尚，成为一种新的生活、休闲和体育活动方式。

野外生存活动多数带有探险性，活动强度属于极限和亚极限运动，具有很强的挑战性和刺激性。野外生存活动能够达到拥抱自然、挑战自我的目的，能够培养个



人的毅力以及团队之间的合作精神，从而达到提高野外生存能力的效果，因而深受青年人的欢迎。野外生存活动吸引了越来越多人的目光，正日益成为社会关注的焦点。目前，野外生存活动在我国已有了庞大的参与人群，户外运动的产业链已经形成，许多专业的户外活动机构、中介、运营组织已经成立，活动方式既有个体自发组织、俱乐部的会员组织，也有旅行社组织。广东电视台连续多年举办的“生存大挑战”吸引了众多年轻人的参与，节目收视率极高。人们对经常参加野外活动的人群有着不同的称谓，如“户外发烧友”、“暴走族”、“背包族”、“驴友”等。另外，由于我国拥有得天独厚的地理条件和良好的野外生存自然资源环境，这为野外生存活动提供了一个广阔的空间。

目前，户外活动从业者普遍认为，随着教育观念的转变，户外活动与学校教育将进一步融合，这将促使更多青少年参与其中，在不久的将来，野外生存活动在我国将会形成一个新的发展时期。



第二节 野外生存教育发展的现状

一、野外生存教育的起源

野外生存教育起源于第二次世界大战期间，当时西洋商务舰队屡遭德国人袭击，许多年轻的海员葬身海底。从为数不多的生还者身上，人们发现了他们共同的特征，即他们并不一定都是体能最好的人，但却是求生意志最顽强的人。在德国教育家库尔特·汉恩等人的提议下，德国海军创办了“阿德伯威海上学校”，训练年轻海员在海上的生存能力和舰船触礁后的生存技巧。这就是最早的野外生存教育学校。“二战”结束后，野外生存的独特创意和训练方式逐渐被推广开来，训练对象由海员扩大到军人、学生、工商业人员等群体，训练目标也由单纯的体能训练、生存训练扩展到心理训练、人格训练和管理训练等。

随后，人们在关于第二次世界大战的影视作品中，也看到了特种部队、陆战队、空降兵等进行野外训练、野外作战的画面。可以说，人类在这个时期已形成了由被动适应野外生存环境，发展到主动适应野外生存环境的转变。人们从各种渠道了解特种兵的野外生活，从好奇、崇拜到模仿，野外生存训练模式逐渐从军队转移到民间。

二、国外学校野外生存教育简述

开展野外生存教育活动在国外较为普遍，许多国家将“户外教育”、“生存教育”列入了学校教育的体系当中，试图通过开展野外生存生活训练课程，使学生增强体能，养成健康的心态；培养学生的团结合作精神，养成敢于挑战困难、勇于竞争的体育精神；掌握生存生活技能，提高学生的社会适应能力，进而为学生的全面发展打下良好的基础。

日本把野外生存生活能力作为青少年必备的一种生活技能，建立了专门的训练基地，并在《保健体育指导纲要》中明确指出：根据当地的地理条件和学校的具体情况，积极采用诸如冰上游戏、滑雪、溜冰等与大自然紧密相连的活动作为教学内容，有关体育和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



门活动（如野营活动）来开展。1999年，日本通过了《独立行政法人少年自然之家法》，配备专门的设施、资金、人员，用于组织少年进行野外活动和研修，使少年能够亲近大自然，获得集体野营锻炼的机会。

美国得克萨斯州的“体育课程标准”指出：参加冒险和户外教育的学生应发展户外教育活动的的能力，使学生既能迎接挑战，又能享受乐趣。活动的选择要有助于学生建立环境保护意识，并使学生喜欢这种活动。同时，该课程要求学生在两个或更多的户外教育活动（如搬运货物、划船、宿营、长途徒步旅行、定向越野、水上运动等）中显示适应能力。

新西兰的“健康与体育课程”指出：户外教育应发展学生的个人和社会技能，使学生在户外教育中变得充满活力，同时，通过户外教育使学生树立环保意识，从而为其保护和关注环境等提供机会。新西兰的户外教育包括户外冒险活动和户外专业活动项目（如野外定向、帆船、攀岩、远足等）。

澳大利亚维多利亚州的“健康与体育课程”指出：要满足人的成就和知识基础的需要及体验新的挑战的需要，重视挑战、冒险意识对个人成长的作用。该课程要求学生学会安全的方法，并为自己和他人制订户外活动的安全计划，学会在不同的环境中（如海滩、灌木丛、高山等）预防危险、降低伤害的安全措施，明确在户外安全活动中的个人责任和集体作用，提高参加户外活动的知识和技能（如搭建营地、在海湾中航行等）。

目前，许多国外的公司或企业已将野外生存拓展训练作为人力资源的培训科目。

三、我国高校开展野外生存教育的现状

1. 高校野外生存教育的概念

野外生存教育，是指围绕一定的教育目标，远离生活的熟悉地，到野外自然环境中，有组织、有计划地开展一系列实践活动的总称。

野外生存教育是以人在自然环境中的生活实践为手段，培养青少年对自然的关心和兴趣，理解人类和自然的和谐关系，学习体验自然环境下的活动乐趣和技能等。

野外生存教育的资源在大自然当中，具有鲜明的教育资源个性，它集竞技性与挑战性于一体，充分展现了团队合作精神和个人创造性，并把原有的、仅限于学校体育课堂上的、竞技性很强的跑、跳、投、攀爬、跨越等基本内容扩展至社会和大



自然中,使学生从中获取最基本的生存知识,养成健康文明的生活方式,培养学生团结合作和勇于竞争的意识,形成勇敢的意志品质和创新进取精神,最终达到增进学生身心健康的教育目标。野外生存教育的意义与价值突破了传统“体育”的狭小空间,更多地体现在体育的生活化和社会化的价值取向上。

2. 我国高校开展野外生存教育的概况

在我国,由于教育思想和教育观念的转变,户外运动作为一种全新的教育手段正逐渐被人们所认识。中国地质大学是我国开展户外运动项目教学与科研较早的学校,1998年,该校率先在全国高校中开设了“野外生存体验”公选课。

近年来,我国高校陆续开展了一些类似于野外生存生活训练的活动。2002年5月,教育部体卫艺司申报的“大学生野外生存生活训练”被列为全国教育科学“十五”规划国家级研究课题,该课题组组长为教育部体卫艺司体育处季克异处长,华东师范大学体育与健康学院作为总课程的研究中心,该院院长季浏为研究中心负责人,中国地质大学、东北林业大学和浙江林学院是该课题的第一批实验基地。

2002年7月,来自华东师范大学、上海交通大学、清华大学、中国地质大学(武汉)、中国地质大学(北京)、东北林业大学和浙江林学院七所高校的140名学生,在黑龙江帽儿山、湖北神农架和浙江大明山三个实验基地,进行了为期一周的野外生存生活综合训练。作为高校体育课程的改革措施,这次训练引起了社会的广泛关注,其实践与探索为野外生存生活课程进入高校体育课程奠定了良好的基础。

2003年7月,参加实验的学校达到20所,其中在黑龙江帽儿山组织的活动为“中国、日本和韩国三国大学生野外生存生活共同训练”。

自2005年起,韶关学院先后在体育专业学生及公共体育选修课中开设了“野外生存生活训练”课程,已有近2000名学生参加了此门课程的学习。“野外生存生活训练”课程不仅是韶关学院常态化的一门课程,而且也是公共体育选修课中被选率较高的课程之一。



第三节 野外生存教育的意义与价值

野外生存教育作为高校体育课程的内容,不仅体现了现代教育的理念,符合我国高校体育课程改革的发展趋势,而且也是实现我国高等教育体育课程目标的基本手段。

一、开展野外生存教育的意义与价值

1. 户外专项工作者需要野外生存的活动能力

社会在向城市化、城镇化发展,但不可改变的是,人们还无法远离自然环境,甚至有许多工作还需要在野外展开,地质、勘探、生物、动物、生态、气象、考古、水力、旅游等学科的从业人员必然要在远离城市的复杂的自然环境中开展工作。此外,在医务、交通、通信、路桥、新闻、公安等行业工作的人员同样也需要在野外展开工作,因此,他们必须学习和掌握一定的野外生存知识与实践能力,以减少和避免伤害事故的发生。

2. 部队开展野外生存训练以提高战斗力

从战争的角度看,野外生存能力是衡量部队战斗力的重要标准之一。东北的林海雪原、广西的十万大山,都曾留下解放军胜利者的身影,红军二万五千里长征更是一部经典的野外生存史。

战争有太多的不可预知性,方向的辨别、道路的选择、食物的采撷、温差的适应、环境的陌生、动物的袭击等因素,无不考验着每一个士兵的生存能力。因此,所有国家的陆军和空军都将野外生存训练当作训练科目,将部队放到海岛、高原、森林、沼泽等环境中开展野外实战训练。

3. 提高人类生存能力,以应对频发的自然灾害事故

舒适的城市生活让人类远离了自然环境,也使得人类适应自然环境的能力逐渐退化了。频发的自然灾害事故,经常考验着人类的野外生存能力,如地震、山体滑



坡、风灾、水灾、雪灾等都给人类带来了灾难。5·12 四川汶川地震发生后，由于道路、通信不通，当时幸免于难的群众面临着险恶的生存环境，需要在有限的条件下展开自救与互救，并需要选择正确的途径逃离余震险境。

2009 年 4 月，广东省社会医学研究会心理专业委员会发布了“广东省中小學生灾难自救能力调查报告”，对广东省 500 名中小学生的调查结果显示，有 51.7% 的中小學生不了解骨折、被蛇咬伤等紧急情况的救护；有 73% 的中小學生不懂得正确使用担架；懂得如何进行休克紧急救护的学生只占 24.1%；关于溺水、中暑等情况，50% 以上的中小學生欠缺这方面的救护知识；69% 的受访学生不能正确回答在地震中应如何保护自己；几乎 100% 的学生不懂得在真正遇上雷击时应如何自救，其结果是一旦遇上雷击，他们只能坐以待毙。调查的结果让人们青少年的生存能力感到担忧。这些都让我们看到，对学生开展野外生存能力的教育具有非常重要的价值和意义。

4. 促进现代人类身心健康的发展

伴随着社会生产力的提高、人类劳动方式的改变和社会物质成果的增加，我们得以享受着物质文明的硕果，但同时我们也清楚地看到物质文明的高速发展带来了许多负面的影响，人群中肥胖、高血压、高血脂、高血糖等“富贵病”的比例在不断增大。

从依赖体力的生产走向依赖知识信息的经济，人们的身体活动在整体上脱离了生产劳动领域，而且出现了违反生物规律和其他自然规律的异化，如出现“肌肉饥饿”，使得人们不得不在生活的闲暇里增加活动量。长坐室内工作的人群大多向往大自然，由此可见，回归大自然既是生理的需要，也是心理平衡的需要。

5. 休闲时代的来临驱动户外活动的产业发展

进入 21 世纪以来，人类迎来了史无前例的休闲时代。中国进入全面建设小康社会的新时期，中国体育自身的社会功能正发生明显的转变，“从生产到生活”、“从群体到个体”、“从工具到玩具”的“休闲体育观”无不折射出民众体育的多元化与生活化需求。

休闲成为一种时代风尚，其主要的标志一是有闲，二是有钱，三是有心情。从“有闲”这个角度看，我国现在已有法定节假日 114 天；从“有钱”这个角度看，我国国民生产总值每年保持 7% 以上的增长速度，社会财富与个人财富都在高速增



长；从“有心情”这个角度看，人们在摆脱了贫穷之后心情舒畅，自然就有了享受休闲的心情。

现在的户外活动已经不再是一种专业性的运动或专业性的工作，户外运动已经成为大众时尚生活的一种方式。登山、探险、溯溪、野外徒步等方式被越来越多的人所接受和喜爱，户外用品的设计、生产、销售和户外活动的组织与策划，催生了野外生存活动产业的发展。

2007年亚洲户外用品展提供的数据显示，2002年我国户外运动服装和装备的销售总量只有1亿元；而到2007年，这一数字已经达到26亿元。2002年，全国只有400多家专业户外用品经销和290多家专业户外用品店；到2007年就已经分别发展到了2125家和1500多家。

业内专家预计，2007年至2012年期间，我国有望成为世界上最大的户外运动市场，户外运动也将迎来一个发展的黄金阶段。

二、野外生存生活训练课程化的意义

长期以来，学校体育的教育资源大多集中在学校，学校之外的教育资源往往不被重视，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模块，导致学生所掌握的知识与技能缺乏融会贯通，迁移不足，这也是学校教育长期存在的问题。

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推动素质教育的决定》指出：“高校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能、养成坚持锻炼身体的良好习惯。”围绕这一指导思想，近年来，各级教育主管部门及学校对学校体育工作进行了一系列的体育课程改革。

野外生存生活训练丰富了高校体育课程的内容，其意义在于借助大自然的环境资源，以野外生存生活训练为主要手段，帮助学生建立正确的体育意识，树立“健康第一”的思想认识，培养学生的体育兴趣和锻炼能力，促进学生身心健康发展，提高学生的竞争意识、合作意识、安全防范意识和环境保护意识，以增强学生的社会责任感和社会适应能力。

1. 开设“野外生存生活训练”课程有助于体育专业学生培养目标的实现

近年来，我国休闲体育、体育旅游发展迅速，野外活动作为休闲体育、体育旅



游的一种主要表现形式,越来越被人们所青睐,形成了一定的户外运动产业规模。随着我国社会经济的不断发展,以野外活动为代表的休闲运动和体育旅游将会有更广阔的发展空间。社会体育专业学生在就读期间,参与“野外生存生活训练”课程学习,掌握野外生存活动的基本理论和知识与技能,提高他们对户外运动的组织、策划能力,能从事户外活动领域中组织管理、咨询指导、经营开发以及教学科研等方面的工作。

2. 开设“野外生存生活训练”课程是教育部“课程方案”的要求,有助于体育教育专业学生适应中小学体育“新课标”的要求

教育部2003年颁布的《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》(以下简称《体育教育专业课程》)将课程领域划分为体育人文社会学类、运动人体科学类、田径类、体操类、球类和武术类共六类课程。其中,田径类课程包括田径、户外运动、定向越野和野外生活生存等课程。因此,在体育教育专业学生中开展野外生存生活训练符合教育部《体育教育专业课程》的要求。

中小学《体育与健康课程标准》(以下简称“新课标”)目前已在全国广泛实验,“新课标”对教学内容的选取有很大的灵活性,鼓励不同地区的学校利用当地的资源条件选取体育教学内容,同时倡导户外运动、新兴体育项目的教学化。这些创新理念的提出对体育教育专业学生的专业技能提出了新的要求,这也是过去体育教育专业课程方案中被忽视的技能模块。体育教育专业学生参与“野外生存生活训练”课程理论与实践的学习,将有助于提高他们今后指导中小学开展户外运动的专业技能,适应中小学体育“新课标”的专业技能要求。

3. 符合教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》精神,有助于高校“公共体育”课程价值的实现

教育部2002年7月颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》(以下简称《指导纲要》)指出:“熟练掌握两项以上健身运动的基本方法和技能;能科学地进行体育锻炼;经常参加和组织野外活动;能参加有挑战性的野外活动”,“要充分利用空气、阳光、水、江、河、湖、海、沙滩、田野、森林、山地、草地、荒原等条件,开发野外生存方面的教学与训练。”《指导纲要》还指出:“应使课堂教学与课外、校外的体育活动有机结合,学校与社会紧密联系,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。”

野外生存生活训练课程强调健身性、挑战性、终身性和实用性，突出学生学习的主动性、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，能满足学生自主学习、探究式学习这一高校体育改革的趋势，而且有利于激发学生的学习动机，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，也符合《指导纲要》提出的拓展体育课程内容的精神。

4. 开展野外生存教育对大学生的综合发展具有现实的意义

(1) 野外生存教育可以让学生学习野外生存技能。

随着社会的发展与科技的进步，人类越来越享受安逸与舒适的生活，也越来越远离野外环境。人们的野外“生存能力”逐渐减弱，在自然环境下的生存能力不断减退。

野外生存教育内容包括野营、野炊、负重行军、攀岩、岩降、涉水、穿越丛林、野外自救、觅食、觅水、野外定向等内容，涉及大量的野外生存技能的学习与实践活动，通过学习与实践活动，可以提高大学生野外生存技能，对大学生未来的生存与发展具有重大的现实意义。

(2) 野外生存教育有助于培养学生的团队精神，增强学生的环保意识。

野外生存活动一般都选择在远离城市、人迹罕至的深山老林，长时间在崎岖的道路中负重行进，其艰苦程度在现实中难以模拟。每个行动小组就食物、饮用水、应急药品及各种工具等集体物质资源必须有明确的责任分工，要求团体成员必须具有高度的组织纪律性和团结协助精神，处理好成员间体质的差异、性别的差异、能力的差异与性格的差异。共同目标下的野外活动需要相互帮助、相互鼓励、相互配合。野外环境下的团队纽带，带来新型的人际关系，这种人际关系大大缩短了同学之间的距离，增进了同学之间的友谊，拓展了同学们的团队精神。

野外生存教育的重要内容包括环境保护教育，野外活动计划中有明确的环境保护的纪律要求。例如，要爱护动物、植物，不沿途丢弃垃圾，不可降解的废弃物要用专门的袋子带下山集中销毁，等等。

野外生存活动同时也是保护环境的具体实践。远离城市喧嚣和嘈杂，在充满生机的自然环境下，同学们的心灵得到洗涤和升华，野外的美景让同学们陶醉的同时，也唤起了同学们关爱和珍惜自然环境的意识，同学们的环境保护意识得到加强，保护环境的行动也变得具体化。