



政策法规	学校简介	体育机构	名师名人	训练与竞赛	教材图书	报刊杂志	科学研究	课程教学
学科专业	场馆器材	课外体育	健身园	域外体育	校园明星	职教教育	新闻动态	奥林匹克

关于“大学生野外生存生活训练”课程教学目标与教学内容的研究

更新时间：2005-6-3 12:47:09

关于“大学生野外生存生活训练”课程教学目标 与教学内容的研究

张惠红（南京体育学院体育系，南京210014）

朱伟强（华东师范大学体育系，上海200062）

阎 健（华东师范大学体育系，上海200062）

陈作松（华东师范大学体育系，上海200062）

The objective and contents of training university students
in surviving in the field

abstract

Training in surviving in the field has been newly introduced into the PE curriculum in higher educational institutions in China.

This paper deals with the objective and contents of such training by drawing experience from the first experiment which was carried out in the mountain area of Zhejiang Hubei Heilongjiang Provinces in the central part of China. By which, the author hopes to



本站搜索

投票调查

你如何看待大学排行榜？

- 较客观地反映高校实力
- 能促进高校的发展
- 只能部分说明大学水平
- 没多大意义
- 部分单位或个人炒作

提交 查看

最新动态

- 关于举办“高校体育..
- 关于举办第二期全国..
- 欢迎报考上海交通大..
- 2007双百评选评选结..
- 2007双百评选网民投..
- 2007双百评选资料上..
- 全国教育科学规划办..
- 2007双百评选网上接..
- 《2007双百评选》候..
- 全国垒球学子们迎接..

友好链接



promote the extensive acceptance and practice of the new mode of PE course.

Key words: university students, field, training in surviving in the field, teaching

摘要：野外生存生活训练作为一种崭新的教学模式，已被引进高校体育课程体系。本文结合第一轮“大学生野外生存生活训练”的实验，论述野外生存生活训练课程教学目标和教学内容的确立与设置。为这一课程模式在高校体育课中的普及与推广，在教学内容的选择与安排方面提供一些建议。

关键词：大学生；野外；生存生活训练；教学

1. 引言

“野外生存生活训练”是指在远离居民点的山区、丛林、荒漠、高原、孤岛等野外环境下，在不完全依靠外部提供生存、生活的物质条件下，依靠个人、集体的努力保存生命、维持健康生活能力的训练。它以自身的挑战性、冒险性、趣味性和实用性等特点而引起了人们广泛的兴趣，今天，它已作为一种崭新的体育课程模式，被引进高校体育课程体系之中。如何确立这一课程模式的教学目标？如何确立教学内容体系？如何组织教学？是高校面临的一个现实的、急需解决的问题。本文根据课题组在东北帽儿山、浙江大明山和湖北神龙架三个实验基地组织进行的2002年大学生野外生存生活训练的实验并和前期的教学、训练，对有关大学生野外生存生活训练这一新型体育课教学目标、内容以及组织教学方法进行分析研究。为这一教学模式在高校体育课中的普及与推广，在教学内容的选择与安排方面提供一些建议。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象：华东师范大学、上海交通大学、清华大学、东北林业大学、中国地质大学（北京）、中国地质大学（武汉）浙江林学院共140名学生。

2.2 研究方法：实验法、调查法、专家访谈、资料分析法。

3. 分析与讨论

3.1 “野外生存生活训练”教学目标的制定

“野外生存生活训练”是新拓展的高校体育课程教学内容。它是以野外生存、生活训练为主要手段，来增进大学生身心健康，获取健康知识，养成健康文明的生活方式和习惯，培养协作和竞争意识，形成勇敢顽强、创新进取精神和意志品质的重要途径。我们根据教育部2002年8月颁布的《全国普通高校体育课程教学指导纲要》所制定的体育课程的总目标，分为五个学习领域来确定“野外生存生活训练”教学的基本目标和发展目标。

3.1.1基本目标（根据大多数学生的基本要求确定的）：

运动参与目标：通过“野外生存生活训练”，体验挑战自我的乐趣，培养和激发学生参与体育活动的兴趣和爱好，基本形成终身体育的意识。

运动技能目标：掌握有关野外生存生活的基本知识、技能，锻炼他们学会生活、学会学习、学会生存的能力，以及适应大自然、挑战自然的能力。

身体健康目标：通过课程的学习，使学生掌握有效提高身体素质、全面发展体能的方法；提高身体健康水平。

心理健康目标：发展学生的个性，磨炼意志，培养学生吃苦耐劳的优良品质。

社会适应目标：培养学生的团队精神、处理好合作与竞争的关系，提高社会适应能力。

3.1.2发展目标（是针对部分学有所长和有余力的学生确立的）：

运动与参与目标：通过课程学习，产生强烈的体育锻炼欲望，体验挑战极限的乐趣，能自觉地参与、科学地指导体育锻炼过程。

运动技能目标：能参加具有挑战性的野外活动和竞赛，挖掘身体潜能，提高技能。

身体健康目标：通过课程学习，全面发展体能，提高自身科学锻炼的能力。

心理健康目标：在具有挑战性的野外生存生活训练中表现出勇敢顽强的意志品质。

社会适应目标：能在艰苦、恶劣的环境中体现良好的行为习惯。

3.2 “野外生存生活训练”教学内容的选择

在自然界，可作为野外生存生活训练的资源非常丰富，比如有涉及丛林、山区的生存生活训练，也有涉及到荒岛、洞穴和沙漠、高原的生存生活训练。因此，如何有效地选择教学内容则直接影响教学效果。下面我们首先来确立选择“野外生存生活训练”教学内容的原则：

3.2.1 选择“野外生存生活训练”教学内容的原则：

符合高校体育课程的总目标：教学内容是达成学习目标的一种手段，应为实现学习目标服务。因此，确定教学内容应紧扣体育课程的总目标，把“健康第一”的指导思想作为确定课程内容的出发点。从运动与参目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康目标、社会适应目标五个领域目标来设计教学内容，为全面实现体育课程的总目标服务。

结合学校特点：我国地域广阔，人口众多，有1000余所高校，各院校、专业都有各自的传统与特色，因此，在选择教学内容时应考虑到各院校、专业的特点。如在这次实验中，中国地质大学（北京）和中国地质大学（武汉）就突出了登山、攀岩的训练；东北林业大学在野外综合训练中安排林中探宝活动，要求每队在森林中找出10种乔木、10种灌木、3种菌类（蘑菇）、10种草本及10种动物（包括昆虫）等训练科目。

充分利用课程资源：首先要拓展体育课程的理念，开发和利用各种课程资源。体育课程的资源是十分丰富的，如人力资源、体育设施资源、课外校外体育资源、以及自然资源都可以充分利用和开发。在选择野外生存生活训练教学内容时，应充分利用现有的课程资源。尤其是自然资源的利用和开发。象江、河、湖、海、草原、森林、山地、丘陵、沟渠、田野、海滩、沙丘等都可以作为课程资源来加以利用。在时间上，除平时一般的教学课外，还可以利用双休日、节日长假、寒暑假来安排必须在野外进行的教学与训练。

3.2.3 “野外生存生活训练”教学内容的框架

根据以上“野外生存生活训练”的教学目标和设立“野外生存生活训练”教学内容的原则，可将“野外生存生活训练”教学内容划分为以下几部分：野外生存生活基本知识、技能的学习；野外生存生活能力的训练；野外安全与急救知识（图1）

图1野外生存生活训练教学内容框架图

野外基本生活条件的获取

野外生存生活能力训练
 野外安全急救知识
 野外生存生活基本知

识、技能的学习

野外基本技能的学习
 野外简单生活用具的制作
 野外基本设备的使用

野外险情的处置
 野外综合训练
 心理训练
 特殊技能的训练
 基本体能训练
 野外求救信号的发放与接受
 野外应急措施
 野外伤病的自救与互救

3.2.4 野外生存生活训练教学内容纲要

根据上述内容的框架，可确定各部分的具体教学内容，以丛林、山区的野外生存生活训练为主的具体内容如下：

3.2.4.1 野外生存生活基本知识、技能学习部分(表1)

表1 野外生存生活基本知识、技能学习部分

类别	教学内容
野外基本生活条件的获取	露营、野炊、野外觅食、寻找水源、饮用水的净化、有毒食物的辨别、取火与生火
野外基本技能学习	野外行走、复杂地形穿越、野外渡河、野外攀登、下降技术、保护技术、野外辨别方向、野外预测天气
简单生活用具的制作	简易窝棚的搭建、床铺的搭建、炉灶的搭建、绳梯的制作、厕所的搭建、绳环的制作、竹筏、木筏的制作、架独木桥
野外基本设备的使用	帐篷的使用、睡袋的使用、背包的选择、装包的技巧、背包的要求、升降器的使用、安全带的使用、绳索的固定、绳索的连结、绳的索结、绳的捆绑、地图的阅读、指北针的使用、对讲机的使用、GPS的使用

3.2.4.2 野外生存生活基本能力训练部分

表2 野外生存生活基本能力训练部分

类别	教学内容
基本体能训练	力量训练、耐力训练、速度训练、平衡能力训练、灵活性训练、柔韧性训练
特殊技能训练	负重越野、野外定向、野外攀岩、速降、搭绳过涧、溯溪、穿越沼泽、丛林、碎石坡
心理训练	抗挫折能力训练、情绪调节训练、脱敏训练、实景模拟训练
野外综合训练	根据学生的实际情况和现有的地理条件设计训练方案

3.2.4.3 野外安全与急救指导部分

表3 野外安全与急救指导部分

类别	教学内容
野外险情的处置	遇到暴风雨怎么办、遇到雷击怎么办、遇到泥石流怎么办、遇到雪崩怎么办、遇到蛇怎么办、遇到猛兽怎么办、断水断粮怎么办
野外伤病的自救与互救	昏厥、呕吐、腹泻、高原反应、中暑、蚊虫蛇叮咬、溺水、止血、骨折、扭伤、身体各部位固定、伤员搬运
野外应急措施	迷途迷向怎么办、不能按原计划投宿怎么办、独自走散怎么办、天黑前未到目的地怎么办、浓雾看不见路线怎么办、脚底打泡怎么办
野外求救信号的发放与接收	烟火信号的发放与接收、光信号的发放与接收、声音信号的发放与接收、地对空信号的发放与接收、旗语信号的发放与接收

3.3 组织教学的建议

野外生存生活训练是一门实践性、操作性和应用性很强的体育课程内容。它的教学过程一般分成两个部分进行，即平时教学和野外综合实践（或考核）。平时教学可按课表时间，以理论课、训练课的形式在教室、操场、以及学校附近可利用的自然环境进行教学。野外综合实践既是提高学生野外生存生活能力的训练课又是对学生野外生存生活能力的综合考核。它必须选择在野外的环境中进行，根据学生的实际情况和现有的地理条件进行内容的策划、设计和组织，例如峭壁可以进行攀岩、岩降；丛林可进行野外定向训练；河流可进行涉水、溯溪、搭桥过涧、漂流等训练。其难度可分初级、中级、高级或水平一、水平二、水平三等。活动形式可分为基地式、穿越式、混合式。时间可利用双休日、节日长假、寒暑假等。

授课形式：理论课、训练课、野外实践课相结合。

学时安排：每学期36—72学时。其中理论课、训练课、野外综合实践课的学时数的比例为1：2：3（图2）

图2 教学时数比例图

学生学习效果的评价：运用学生自评、学生互评、教师评价等方法（可采用百分制评分+评语的方式），从五个学习领域对学生的学习情况进行综合评价。

3. 4野外生存生活训练的教学进度案例（根据2002年大学生野外生存生活训练的实验实验）

表4 “野外生存生活训练”教学进度和课时计划安排表

课次	主要教学内容	学时数（学时）
1	课程介绍：课程特点、学习目标、学习要求。	2
2	测试：身体形态、体能、心理状况	2
3	野外生存生活基本知识介绍	2
4	体能训练	2
5	野外生存生活基本技能学习	2
6	体能训练、心理训练	2
7	野外安全知识学习	2
8	体能训练、野外基本技能训练、心理训练	2
9	野外装备的准备和使用	2
10	野外综合训练（基地式）	2-3天
11	总结、体能恢复训练	2
12	特殊技能训练：攀登自然岩壁（模拟）	2
13	体能训练、野外基本技能训练、心理训练	2
14	特殊技能训练：岩速降（模拟）	2
15	体能训练、野外基本技能训练、心理训练	2
16	特殊技能训练：搭绳过涧（模拟）	2
17	野外安全知识学习	2
18	体能训练、野外基本技能训练、心理训练	2
19	行装的打理、野外技术装备的使用	2
20	野外综合训练（穿越式）	5-7天（全天）

3. 5野外综合训练方案一（基地型、3天活动、难度较低）：

基地型野外综合训练是以大本营为活动基地，利用周围地形环境制定活动内容。

第一天：从学校出发，中午到达目的地，建立基地，自做午餐。

下午13：30训练项目为野外定向训练。下午17：30全体学生返回营地，野炊，晚21：30休息。

第二天：早晨5：30早餐，7：00出发，进行野外特殊路段行走训练。中午吃干粮。下午1:30进行丛林、碎石坡穿越训练。下午16：30前全体返回营地，做饭。

18:30篝火晚会,同学谈体会交流。

第三天:早晨5:30做饭,7:30开始训练,项目为野外觅食,野外创伤处理,自救、互救、紧急求救等方法的训练。中午吃干粮。下午13:00整理行装、拔营返程。

3.6野外综合训练方案二[1]:穿越式,7天行程5天活动,难度较大

从A点(起点)——B点(终点),由于整个活动内容的安排都有行军的内容,大家都必须背着行装进行各项训练,因此,穿越式较基地式难度大。

第一天:下午14:00从临安出发,16:00到达大明村附近的白水坞宿营。

第二天:5:30起床,做早餐,7:30出发。训练内容:溯溪,上午背包溯溪,中午在核桃林边午餐并安排好营地,下午徒手溯溪,16:00回到营地,做晚餐。

第三天:5:30起床,做早餐,7:30出发。训练内容:征服险境,上午穿越丛林,攀登峰顶,下午穿越灌木丛,16:00到外烂塘宿营,做晚餐。

第四天:5:30起床,做早餐,7:30出发。训练内容:挑战乱石坡,上午沿崖边小路,穿越草丛,负重行军,经自然形成的乱石坡下山,下午穿越树林。16:00到达大明湖宿营,做晚餐,总结。

第五天:5:30起床,做早餐,7:30出发。训练内容:渡湖穿竹,上午在大明湖扎筏过湖,下午穿越竹林至千亩甸进行定向寻物活动,寻找由指挥部补充的新鲜食物,16:00到千亩甸宿营。

第六天:5:30起床,做早餐,7:30出发。训练内容:“连瀑”速降,上午由千亩甸穿越小路下山,在连瀑利用绳索速降,下午利用绳索保护经过碎石坡下山,回到大本营。晚上举行晚会、座谈,相互交流思想。

第七天:6:30起床,收拾行李,清理营地,返回。

4结束语

野外生存生活训练作为一项崭新的内容被引进高校体育课程,可以说它是新一轮教学改革中具有划时代意义的举措,它极大地拓展了体育课程的教学内容和教学手段,充分地发掘、利用了体育课程的资源。这将为我国各级学校体育教学的改革将起到推动作用,也将会吸引更多的同学参加这一课程的学习。由于该项研究才刚刚起步,尚属探索阶段,还有很多课题的内容需要实验与研究,也希望有更

多的学者和同学加入到这一课题的研究和实验中来。

参考文献：

- [1] 张惠红. 野外生存生活训练指导手册. 人民教育出版社. 2002
- [2] 王坦. 现在教育改革的特点和发展趋势. 教育研究. 1997(9)
- [3] 学会生存. 北京. 教育科学出版社1996
- [4] 钟启泉. 现代课程论. 上海教育出版社1989
- [5] 教育部. 全国普通高等学校体育课程教学指导纲要
2002. 8

[\[1\]](#) 该方案为2002大学生野外生存生活训练实验研究中浙江大明山实验基地的实验方案。

[【推荐】](#) [【返回顶部】](#) [【关闭】](#)

共有0条留言

笔名：[会员登录后才能留言！不是会员请先注册！](#)

留言：

留言由版主**审核后**才发布，请不要重复留言！

相关文章：

- [全国动作发展学研讨班将于十月中旬在北京..](#)
- [07全国体育教师定向运动教学与训练培训班..](#)
- [关于举办体育教师定向运动教学与训练培训..](#)
- [中华人民共和国第八届大学生运动会科学论..](#)
- [关于举办中国学校野外生存课程教师培训班..](#)
- [江汉大学运动队简介](#)
- [东北大学2002—2005体育竞赛信息](#)
- [天津外国语学院体育部高水平运动队介绍](#)

热门文章：

- [关于举办“高校体育教学改革与特色课程建..](#)
- [关于举办第二期全国学校体育教师定向运动..](#)
- [浙江省高职高专体育课程教学改革与特色建..](#)
- [欢迎报考上海交通大学体育教育训练学研究..](#)
- [关于申报2007年全国学校体育场馆向公众开..](#)
- [关于做好2008年初中毕业升学体育考试工作..](#)
- [教育部办公厅 国家体育总局办公厅 共青团..](#)
- [关于“双百”评选活动的郑重声明](#)

