

# 野外生存教育课程的野外实训设计与实施

王桂忠, 邱世亮

(韶关学院 体育学院, 广东 韶关 512005)

**摘 要:** 从课程论的角度, 提出了野外生存教育课程的野外实训教育目标, 阐述了野外实训内容选取的针对性、可行性和风险可控制性原则。将野外实训内容划分为野外生活实践、遇险与救急处理、拓展训练和环保实践 4 个教学模块。介绍了野外实训的前期策划、中期组织、后期总结与学习评价等工作的实施要点。提出了编制野外实训手册、选择实训模式、组建实训教学团队以及做好安全预案等方面的教学建议。

**关 键 词:** 学校体育; 野外生存教育; 实训设计; 实训组织

**中图分类号:** G807.02 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-7116(2010)01-0059-04

## Design and implementation of outdoor training in outdoor survival education curriculum

WANG Gui-zhong, QIU Shi-liang

(School of Physical Education, Shaoguan University, Shaoguan 512005, China)

**Abstract:** From the perspective of the curriculum theory, the authors put forward the education objectives for outdoor training in outdoor survival education curriculum, and expatiated on the action specific, feasible and risk controllable principles for the selection of outdoor training contents. The authors divided outdoor training contents into such 4 teaching modules as outdoor life practice, accident and emergency handling, expanded training and environmental protection practice. The authors introduced key points in the implementation of jobs such as the early stage planning of outdoor training, middle stage organization, and late stage summarization and learning evaluation. The authors put forward the following teaching suggestions: compile an outdoor training manual; select a training mode, establish a training teaching team, and work out a safety plan.

**Key words:** school physical education; outdoor survival education; training design; training organization

2009 年 4 月, 广东省社会医学研究会心理专业委员会发布了“广东省中小学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% 的学生不了解骨折、蛇咬伤紧急情况的救护; 有 73% 的学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也只占 24.1%; 对于溺水、中暑情况, 有一半以上的青少年欠缺救护知识; 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% 的青少年不懂得真正遇上雷击时该如何自救, 其结果是一旦遇上雷击, 他们只能坐以待毙<sup>[1]</sup>。调查的结果让人们为青少年的生存能力担忧, 这种状况也让

我们看到了对学生开展野外生存能力教育的价值与现实意义。

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教学实践活动的总称<sup>[2]</sup>。高校野外生存教育课程由野外生存理论学习、校内模拟训练及野外实训 3 个模块组成。野外生存教育实训内容属于艰苦和危险条件下的户外体育活动, 是学生感知野外环境所带来的各种生理与心理体验的最重要环节, 也是对教学效果的检验。如何设定野外实训课程目标与实训内容; 能否安全、合理地实施野外实训活动; 野外实训

收稿日期: 2009-10-12

基金项目: 韶关学院第 9 批教改重点资助项目“野外生存教育理论体系研究”(2008)。

作者简介: 王桂忠 (1964-), 男, 教授, 研究方向: 体育社会学、学校体育。

的评价与考核如何进行；学生在身临其境的艰苦环境中，所体现出的情意表现和意志体验是否符合课程目标与学生自身的发展要求。这些现实问题如何解决，将直接关系到课程体系构建与实施的成功与否，同时也关系到课程目标能否实现。野外实训教学的设计、组织与实施既是重点，也是难点。

起步阶段的中国野外生存教育，需要理论与实践支撑。韶关学院从 2004 年起开始了高校野外生存教育的实践，野外生存教育课程已列入体育教育专业和公共体育选项课课程体系中，课题组经过 6 年的教学、教改实践，已完成 2 000 多名学生的课程教学和两项校级教改重点项目研究，课题成果获得校级教学成果一等奖，编写的课程教材《野外生存教育教程》已由暨南大学出版社出版发行，积累了一定的教学经验和课程建设成果。本研究以韶关学院野外生存教育实践探索为例，对高校野外生存教育的重点和难点——实训环节的理论设计与实际操作进行交流和讨论，以期能够为我国高校野外生存教育课程建设起到抛砖引玉的作用。

## 1 实训教学目标、内容、时间、流程的设计

### 1) 实训的教学目标。

《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》对课程提出的目标体系包括 5 个学习领域，即运动参与、运动技能、身体发展、心理发展、社会适应。在设定野外生存教育课程实训的目标时，应充分考虑课程性质、目标、结构、内容、建设、评价有相互支撑、联系、转化、依托的纵横关系。结合几年的教学实践，我们将野外生存教育课程实训的教学目标确定为：(1) 以野外实践为手段，帮助学生建立正确的体育意识，提高对“健康第一”思想的认识；(2) 学习和掌握野外生存活动的基本技能与技巧，具备一定的野外避险与救急能力，提高在自然环境中的生存与适应能力；(3) 培养学生参加户外运动的兴趣和锻炼能力，促进学生的身体和心理健康，培养和提高学生团队精神；(4) 培养学生认识自然和保护自然的意识。

### 2) 实训内容的选取原则。

如何对实训内容进行设计与选取，关系到课程目标能否达成，也直接关系到实训组织工作能否顺利进行，超越现实或不切实际地选取实训内容，不仅无法实现课程目标，甚至可能有安全的隐患。

(1) 针对性原则：首先是实训资源的针对性。应充分考虑实训区域的自然环境及气候条件，进行实训内容的设计。其次是实训内容的针对性，合理组合好野外生活实践、遇险与救急处理、野外能力拓展和保护

环境实践等方面的内容；其次是要针对实训学生的专业类别、性别比例等因素，设计不同的实训强度、难度的内容。

(2) 可行性原则：一是要考虑师生野外活动能力因素。应针对实训指导教师对野外实训环境的熟悉程度、技巧掌握程度、组织策划能力等因素，对实训内容进行有效选取。学生的身体、心理素质同样是重要参考因素。二是要考虑设备、经费与时间因素。野外实训需要一定的设备、经费与时间支撑，需要有合理的策划。缺乏设备、经费与时间保障的实训内容将难以完成，甚至存在安全隐患。

(3) 风险可控性原则：由于这门课程的特殊性，有别于常规的体育课程内容，对参与者的身心及合作素质要求较高，尤其需要掌握多种野外技能，且有许多不可确定因素，存在对参与者身体造成一定程度创伤的可能<sup>[3]</sup>，复杂的地理地貌，众多的不可预计因素都会带来安全隐患。为防止伤害事故的发生，野外实训的选取，应将安全教育与安全防范摆在重要位置。

我校开展的 40 多期野外实训选取了实训教师熟悉的线路，如穿越大丹霞(徒步 55 km)、仁化五仙岩拓展(基地式)、仁化黄沙坑拓展(基地式)、英德石门台拓展(基地式)、曲江船底顶拓展(徒步 45 km，被驴友称为广东省难度与强度最大的户外线路)、曲江罗坑至乳源大布穿越(徒步 50 km)等内容。这些实训地点距离学校 100 km 以内，实训时间与经费较为适宜，环境风险相对可控。我校为野外训练实训购置了一批基本的户外专用设备，确保了实训工作的正常开展。

### 3) 实训内容与分类。

实训内容的科学设置与有效实施是完成课程教学目标的重要保障。因此，在设计实训内容时应选取能培养学生野外生存技能的相关内容，能充分体现“三基本”的原则，既能反映野外生存生活的知识、技术和技能，同时重视创新能力、适应能力以及竞争与合作能力的培养。实训在理论学习、专项技能学习、身体素质训练与心理准备之后进行。根据几年的教学实践总结，我们将实训的内容划分为：野外生活实践；遇险与救急处理；拓展训练；环保实践等 4 类模块：(1) 野外生活实践：户外生活用具制作(吊床、木筏、炉灶)、寻找水源与水源洁净、特殊条件的取水与点火等；(2) 遇险与救急处理：伤员搬运、担架制作、遇险求救、伤害处理、防潮训练、防寒训练、防毒训练等；(3) 拓展训练：野外定向、负重穿越、溯溪、岩降、木筏横渡等；(4) 环保实践：垃圾的处理、取水与用水的保护、植被与动物的保护、营地的修复等。

对参加了课程学习的韶关学院 2003 级体育专业

学生的问卷调查结果表明,在“课程兴趣”、“团队精神”、“心理素质”、“自信心”、“生存生活技能”、“终身体育”等调查因子中,课程引起以上因素良性认同的比例均超过 90%<sup>[4]</sup>。这也在一定程度上说明,我们对实训的内容选择,能够促进课程目标的达成。

4)课程时数、实训时数与野外实训工作的基本流程。

考虑到体育专业限选课时数的一般要求或公共体育选项课一学期为一个小周期的现状,我们将野外生存课程总时数设计为 36 学时,其中理论教学模拟训练为 20 学时,使学生掌握基本的野外知识与野外活动技能。实训时间为 2~3 d(按 16 学时计数)。我们将野外实训工作基本流程分为“前期策划准备”、“野外实训”和“后期总结评价”3 个阶段,目的是保证实训教学的整体性、规范性和教育性,实现实训教学的效益最大化。具体实训流程:校内理论学习与模拟训练(20 学时),实训的前期策划;实训工作准备;野外实训 2~3 d(16 学时);实训体会与经验交流,成果展示;实训评价、成绩评定、实训总结。

## 2 实训环节的组织与实施

实训教师是整个实训工作的组织策划者,实训教师不仅要有丰富的专业知识,还需要有耐心、细致周密的工作态度,以确保实训工作的有序进行。

### 2.1 实训前的策划

野外生存训练实训活动必须有充分的策划准备,详细且完整的策划方案是野外实训的重要前提。野外实训方案由以下 7 个方面组成:(1)实训的目的、类别、对象与时间表;(2)实训内容计划;(3)地点、线路及环境与气候说明;(4)所需设备、设施、物品与经费预算;(5)风险评级、保险与安全预案;(6)实训教师工作分工与学生分组;(7)线路遴选、勘查与设备准备。教学实践证明,完整的策划方案有利于实训各项工作的准备,在完全陌生与复杂的环境当中,策划方案可以成为我们实训工作的行动指南。

### 2.2 实训中的组织

实训教师是实训工作的组织者和决策者,在实训环节的不同阶段有不同的工作侧重点。

1)行进时,教师一般走在整个队伍前 1/4 的位置,途中根据学生的体能、宿营地距离等因素,适当调整学生的行进速度。间隙休息时,领队要清点人数,并针对学生之前的行进状态提出一些具体的指导性意见。期间要阶段性查阅地图,确保行进路线的正确,发现错误及时纠正,甚至原路返回。

2)在组织拓展项目实训内容时,教师必须了解所

需场地周围是否有安全隐患。

3)在进行露营及野炊环节时,教师要对学生就营地的安全、防火、环境保护等进行技术指导。

4)如果发生意外或继续前进会有危险时,老师必须镇定,正确判断,要有立刻取消活动的勇气,果断取消行程,以保证安全。

### 2.3 实训后期的工作

实训后期的主要工作包括总结、成果交流与展示、考核与评价等,严谨和务实的后期工作将有助于实训教育效果的最大化。

1)撰写实训总结。实训总结由实训带队教师、实训小组、实训学生分层撰写,实训教师要对实训工作设计与实际完成过程进行总结与评价,以期完善今后的实训工作。

2)实训成果交流与展示。召开实训工作总结会议,交流、总结实训工作,制作 PPT,在课程网页中展示实训工作成果。

3)对学生参加实训教学的考核与评价。

对学生参加实训教学的考核与评价必须结合课程标准、实训课程目标、实训内容等因素,从学习表现、闪光记录、技术技能、个人表现、团队精神、野外生存技能技巧确定评价内容与权重<sup>[9]</sup>。对学生参加实训工作的考核与评价以定性为主,定量为辅的方式,重点从学生野外生存知识与技能的掌握、实训参与态度与行为、交往与合作精神、情意表现等方面进行考量。

## 3 野外实训教学的建议

1)编制野外实训手册。

实训手册是实训工作的具体指南,也是规范化开展实训工作的重要文件。我们编制的野外实训手册主要包括以下内容:实训地点与日程安排表,实训纪律与安全要求,实训地点的地理环境与气候特点,实训目的、计划与内容,实训考核与评价标准,实训的器材与经费准备等。编制实训手册有利于学生明确实训工作的前期准备和实训各阶段工作要求。从实训工作回顾与总结的情况看,实训手册也有利于实训带队教师明确任务和职责,以及掌握好实训各阶段工作的组织与衔接,也可使学生了解实训工作,明确实训的目的、要求与各项准备工作。

2)野外实训的模式选择。

野外实践活动一般都安排在远离人居的偏远山区,利用双休日或长假进行。主要采用“基地式”、“穿越式”两种模式。教学实践证明,“基地式”比较好控制运动强度,有充分的时间开展野外拓展训练,“穿越式”体力消耗大,未知的因素较多,更富有挑战性。

在模式选择上应充分考虑参与学生的体质与技能水平,做出恰当的选择。

### 3) 组建实训教学团队。

野外实训内容涉及地质学、天文学、管理学、医学、体育学等多学科的知识与内容,要求带队教师具有较为全面的综合知识与户外运动经验,以指导和组织学生开展野外实训。因此,建议组建野外实训教学团队,教师分工有所侧重,分类指导,各负其责,提高实训指导的准确性和有效性。

### 4) 做好安全工作预案。

为防止伤害事故的发生,无论是课程的理论、校内模拟实践还是野外实践,都必须将安全教育与安全防范摆在重要位置。特别是在野外实践前,必须提前制定好野外实践的安全预案,加强对学生的安全教育等,防止恶性事故的发生。我们经过6年的教学实践,2000多名学生参与了野外实训活动,只发生过轻微的跌伤、刺伤、扭伤、擦伤、中暑等现象。这也一定程度说明,如果安全教育、安全预案能够落实,严重的伤害事故是可以避免的。

每次野外实训前,我们都要求参加野外实训的师生要购买人身意外保险。带队教师必须对野外实践点进行实训前勘查,准备应急药品与急救分工,检查常规与专业野外通讯设备的工作状况,掌握最近医院的联系方式与行动路线,预备各种预防与应急手段。

野外生存生活训练作为一种全新的体育课程教育理念已被引进高校,其内涵已经发生了深刻的变化<sup>[6]</sup>。高校开设野外生存教育课程,无疑是实现体育课程改

革,开发体育教育资源,拓展体育教育空间,丰富体育教学内涵,提升体育课程教学价值的有效手段。我国高校开展野外生存教育的时间较短,缺少实践经验的积累和理论研究成果。我们既要充分认识野外生存教育的价值,积极进行实践探索,发挥野外生存教育在“体育教育”和“素质教育”中的特殊作用,又要以理性和务实的态度加强对野外生存教育的实践和研究,掌握它的内在规律,确保野外生存教育的科学性和规范性,促进野外生存教育的可持续发展。

### 参考文献:

- [1] 李志伟. 广东省中小学生灾难自救能力调查[N]. 羊城晚报, 2009-04-18.
- [2] 王桂忠. 野外生存教育教程[M]. 广州: 暨南大学出版社, 2009: 5.
- [3] 邱海技, 李正贤. 大学生“野外生存生活训练实验”的安全问题研究[J]. 上海体育学院学报, 2004, 28(1): 76-78.
- [4] 王桂忠. 高校体育专业野外生存生活训练课程化探索[J]. 体育学刊, 2008, 15(2): 53-56.
- [5] 范锦勤, 贾龙. 《野外生存生活训练》课程学习评价体系探析[J]. 韶关学院学报, 2007(6): 157-160.
- [6] 姜丽. 知识经济时代大学生野外生存生活训练体系的构建与实施[J]. 山东体育学院学报, 2006, 22(5): 125-128.

[编辑: 周威]