

## 高校体育专业野外生存生活训练课程探索

王桂忠, 邱世亮, 贾龙, 范锦勤, 付丽明, 楚英兰, 汤际澜

(韶关学院 体育学院, 广东 韶关 512005)

**摘 要:** 高校体育专业开设野外生存生活训练课程, 符合教育部颁布的体育专业课程指导纲要的要求。以韶关学院体育专业野外生存生活训练课程为例, 介绍了课程目标, 教学内容模块、教学考核方法等方面的设计以及课程实践的收获。阐明了高校野外生存生活训练课程面临的课程体系构建、专项师资欠缺、野外实践的时间与安全压力等难点。提出了专项师资培训、建立实训基地、倡导团队授课和加强安全教育与设计的课程发展对策。

**关 键 词:** 学校体育; 野外生存生活训练; 课程设计; 课程实践

中图分类号: G807.01 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2008)02-0053-04

### Exploration of the Outdoor Survival Training course for college physical education specialty

WANG Gui-zhong, QIU Shi-liang, JIA Long, FAN Jing-qing, FU Li-ming,  
CHU Ying-lan, TANG Ji-lan

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

**Abstract:** Opening the outdoor survival training course for college physical education specialty meets the requirements of the curriculum guiding outlet for physical education specialty issued by Ministry of Education. By taking the process of making the outdoor survival training course practical for physical education specialty in Shaoguan College for example, the authors introduced the design of curriculum objectives, teaching content modules and teaching examination methods as well as the gains in curriculum practice, analyzed such difficulties for the college outdoor survival training course as the establishment of the curriculum system, shortage of event specific teachers, as well as the time and safety pressure for outdoor practice, and put forward such measures for curriculum development as the training of event specific teachers, establishment of training bases, advocacy of team lecturing, and intensification of safety education and design.

**Key words:** scholastic physical education; outdoor survival training; curriculum design; curriculum practice

当前, 户外运动在我国发展迅速, 参与人群越来越多, 并且初步形成了产业链。中小学《体育与健康课程标准》重要理念之一就是强调体育教育的生活化, 在课程资源上倡导课外体育资源、自然地理课程资源的开发, 鼓励利用江河湖海、山地丘陵等资源开展户外体育活动<sup>[1]</sup>。我国社会体育的需求与学校体育改革的发展, 对体育专业学生的能力与素质提出了新要求。但受“体育”正规化思想的影响, 我国高校体育专业课程长期以来存在竞技化倾向, 学校体育的内容主要集中在竞技体育。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)不够重视, 复杂多样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<sup>[2]</sup>。这也导致了体育专业课程功能与学生能力培养的局限性。

社会的发展对高等体育专业培养的总体目标提出了新的要求, 高等体育专业课程的改革与发展同样需要面对。这就要求我们要站在历史和社会的角度上, 重新审时度势, 如何将体育教育的内涵与外延扩大? 如何将过去以运动技术、运动技能为中心向体育方法、

收稿日期: 2007-10-29

基金项目: 韶关学院第七批教改重点资助项目“韶关学院野外生存生活训练课程实践与探索”(2006142)。

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

体育功能、体育活动、体育经验转变?如何将课程与体育生活化、体育社会化以及体育终身化进行有机结合?如何使体育专业课程的功能与价值更大化?这些都是摆在我们面前的现实问题。

韶关学院地处粤北山区,学院周边具有开展户外运动的良好资源,学院从2002年起先后在体育专业学生的“专项选修课”中开设了“定向运动”、“户外休闲运动”课程。2005年初,韶关学院在广东省高校中率先开设了野外生存生活训练课程,至2006年12月止,已先后在体育教育专业、社会体育专业10个教学班共400多人完成了野外生存生活训练课程学习。本研究将分析、总结韶关学院体育学院野外生存生活训练课程化的实践探索,对进一步构建和完善高校体育专业野外生存生活训练课程具有一定的现实意义。

## 1 野外生存生活训练课程的依据

野外生存生活训练是一种全新的体育课程内容,它集竞技性与挑战性于一体,充分展现团队合作精神和个人创造性。它包含登山、野营、野炊、负重行军、攀岩、速降、定向、漂流、涉水、穿越丛林、野外自救、野外觅食(水)等丰富内容<sup>[3]</sup>。在高校课程改革的新形势下,体育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必然趋势。2003年,教育部颁布了《全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案》(以下简称“课程方案”)将主干课程划分为6类,分别是:体育人文社会学类、运动人体科学类、田径类、球类、体操类、武术类。其中田径类课程包括:田径、户外运动、定向越野、野外生活生存训练等课程<sup>[4]</sup>。“课程方案”为野外生存生活训练课程列入高校体育专业课程体系提供了充分的理论与政策依据。

## 2 高校野外生存生活训练课程的构建与实施

### 2.1 课程目标的设定

课程目标是指课程开发的教育价值,不仅有助于明确课程与培养目标的关系,从而明确课程编制工作的方向,而且还有助于课程内容的选择和组织,并可作为课程实施的依据和课程评价的标准<sup>[5]</sup>。根据“课程方案”所制定的课程总目标,我们拟定了体育专业野外生存生活训练课程教学的6个基本目标。

1)运动参与目标:通过该课程的学习,让学生体验亲近自然、挑战自我的乐趣,激发学生参与户外运动的兴趣和爱好。

2)运动技能目标:掌握有关野外生存生活的基本知识、技能以及适应大自然的能力。

3)身体健康目标:通过该课程的学习,有效地提高学生的体能,提高身体对外部环境的适应能力,达到提高学生身体健康水平的目的。

4)心理健康目标:磨练意志,挖掘自我潜能,改善情绪状态,树立正确的自我与团队概念,培养吃苦耐劳的优良品质。

5)社会适应目标:培养团队合作精神,处理好合作与竞争的关系,提高社会适应能力与责任感,增强环境保护意识。

6)专业技能目标:初步掌握野外生存生活相关理论知识,基本掌握户外运动的技能,熟练使用户外运动专用设备,具备野外突发事件处理能力与户外活动的教学组织与策划能力

### 2.2 课程的结构与内容设计

课程结构与内容设计(见图1)分为理论、校内模拟实践与野外实践3大部分。教学内容选择,充分体现“三基本”的原则,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。

理论内容重点突显“野外”与“生存”主题,考虑到培养体育专业学生的专业技能目标需要,增加了“策划”内容。

校内模拟实践内容重点放在户外生存技能、团队精神与个人责任感等方面的模拟训练与教育。以素质练习、拓展训练、专项训练等模块组织开展教学,为开展野外生存实践储备技能、体能与心理。

野外实践内容安排在远离人居的偏远山区,利用双休日或长假进行。选用“基地式”、“穿越式”、“混合式”和“特殊式”等不同的方式,学生以6~8人为一组。期间安排攀岩、岩降、溯溪、漂流、登山、徒步穿越、埋锅造饭、野外定向、野外模拟救护、特殊条件的取水与点火等实践内容。巩固所学理论知识,培养学生野外生存的能力。

课程考核包括理论考核、实践操作考核、野外实践综合评定等环节:(1)理论考核占总成绩30%(考核内容包括:课程概述、野外生存理论知识等;以抽签选题现场回答的方式进行);(2)实践操作考核占总成绩20%(考核内容包括:野外活动器材使用、搭建营地、模拟救护、简易担架制作等;以抽签选题的方式进行);(3)野外实践综合评定占50%(由老师召集各小组组长,组成学生学习考核小组,考核小组根据学生在野外实践参与态度、闪光记录等内容进行综合评定)。

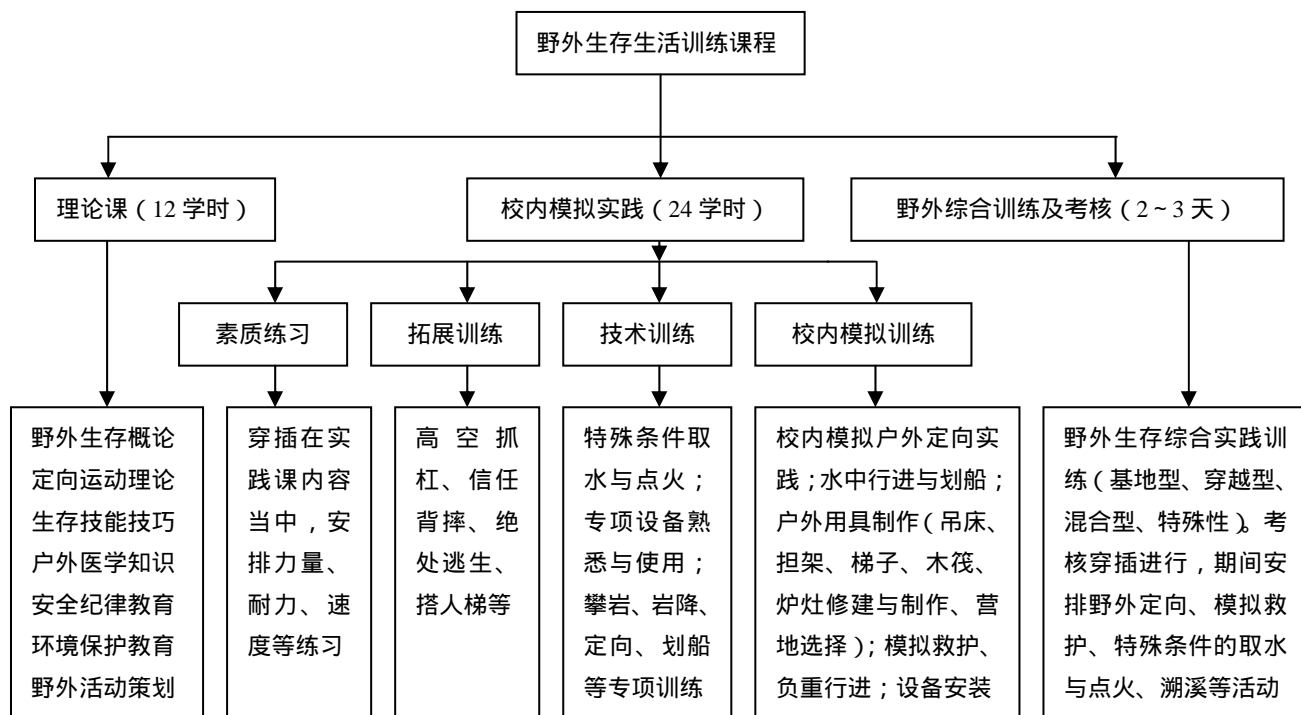


图1 体育专业野外生存生活训练课程结构、主要教学内容与学时分配

### 3 野外生存生活训练课程的难点

#### 1) 课程体系有待建立与完善。

与其它体育课程相比, 野外生存生活训练课程在课程目标、课程设计、课程资源、教学模式、教学设施、教学环境、教学评价等方面无论是形式和内容都有很大区别, 我国高校普通专业开展本课程的教学均处在起步探索阶段, 成熟的课程建设文本与经验交流也不多, 体育专业开设野外生存生活训练课程尚未展开, 课程体系的建立需要实践、探索与完善。

#### 2) 师资与教学设施的欠缺。

野外生存生活训练课程教学内容涉及地质学、天文学、林学、旅游学、管理学、教育学、心理学、医学、策划学、体育学等跨学科知识, 我国目前还缺乏相应的师资培训机构。同时, 多数高校均缺乏校内模拟实践所需的攀岩墙、荡板、障碍板群、野炊场地等条件。价格高昂的野外实践所需设备的费用, 也会在一定程度上制约着课程的规模化开展。

#### 3) 来自野外实践的安全保障压力。

由于野外生存生活训练要在远离居民点的山区、丛林、荒漠、高原等自然环境中进行, 复杂的自然环境中随时会遇到泥石流、山洪、山体滑坡等意外情况。同时, 野外活动中容易发生中暑、跌伤、溺水、食物中毒、动物咬伤等意外, 这些都给学校、老师带来一定的课程安全压力。

#### 4) 合适的野外实践资源与时间安排的矛盾。

野外生存生活训练课程的重点是野外综合实践, 野外实践的地点既要考虑距离远近, 也要充分考虑实践难易度。我国高校一般都位于中心城市, 远离适宜的实践地点, 这也导致课程费用的增加。此外, 野外实践一般要几天的时间, 需要学校教务部门的总体协调。

### 4 野外生存生活训练课程探索的收获

#### 1) 有助于高校体育专业体育课程目标的实现。

野外生存生活训练课程是实现我国高校体育专业体育课程目标的有效手段, 是高校体育专业课程实现科学化、社会化、生活化的有效途径。课程设置强调健身性、挑战性、终身性、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, 在激发学生兴趣的基础上, 着眼于学生综合素质的培养, 有助于学生在活动中获取生存的基本知识和技能。“野外课堂”更加接近大自然、社会和生活, 有助于提高学生身体、心理、社会适应等方面的整体水平。对全面提高学生素质, 培养体育专业学生未来职业所需能力与素质, 实现高校体育课程目标都具有积极的意义。

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”等相关因子调查中, 其良性认同的比例均超

过90%。

2)课程特色鲜明,丰富了高校体育专业的课程内涵。

课程价值的综合性得到体现。野外生存生活训练作为一种全新课程内容的提出,将竞技性很强的跑、跳、投、攀爬、跨越等基本内容扩展到社会和大自然中,将体育课内容更加知识化、趣味化、游戏化、生活化,拓展了体育课程的内容、方法、时间和空间。

开发野外生存生活训练课程符合系统知识准则、兴趣需要准则、生活效用准则、社会发展需要准则等现代课程开发的准则。课程知识内涵的跨越、教学资源与环境的拓展,形成了野外生存生活训练课程鲜明的课程特色。野外生存生活训练课程的开设,有助于高校体育专业课程向“多项选择”的方向深化发展,丰富了高校体育专业的课程内涵,体育专业学生在课程中所获取的能力,既能主动适应社会体育中户外运动的产业发展,也应对了中小学体育实施《体育与健康课程标准》对教师提出的新素质能力要求。

3)组建教学团队,配置必备的户外专业设备,制定周密野外实践计划,确保课程健康有序进行。

目前我国还没有与野外生存生活训练课程对应的师资培训学校或机构,针对课程内容特征,我院在体育人文社会学、运动人体科学、田径等专业方向的教师中,抽调了有一定户外运动经验,身体素质、心理素质和社会适应能力较强的7名教师共同组成教学团队,对不同的教学内容模块展开教学。为确保野外实践的正常进行,我院采购了户外活动所需的帐篷、睡袋、炊具、对讲机、缆绳、GPS等专业设备。实践前,教师对野外实践点进行了勘探,拟定了野外实践的活动计划,并制定了较为详尽的突发事件处理预案。

4)加强安全教育,做好预防措施,防止事故发生。

课程野外实践是在陌生的环境中进行,复杂的地理地貌,众多的不可预计因素都可能带来安全隐患。为防止伤害事故的发生,无论是课程的理论部分、校内模拟实践部分以及野外实践,我们都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,参加野外实践的学生要与带队教师共同签署《野外实践纪律与安全协议》,购买人身意外险。带队教师则对野外实践点进行课前勘查,准备应急药品与救急分工,检查常规与专业的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,做好各种预防与应急手段。在2005~2007年的11期的野外实践中,400多名同学只发生了一些轻微的皮外伤,安全情况总体良好。

## 5 结论与建议

### 5.1 结论

1)野外生存生活训练作为高校体育专业课程内容符合高校体育课程改革的趋势,作为高校体育课程体系一种崭新的教学模式,既体现了素质教育、社会教育、环境教育等现代教育理念,可以成为实现高校体育专业课程目标的重要手段,可以成为体育教育专业、社会体育专业课程体系的重要内容。

2)与传统体育类课程内容的独立性、封闭性特征不同,野外生存生活训练课程内容开放性较强,涉及不同学科知识领域,这也决定了野外生存生活训练课程的价值具有综合性与多元性特征。

3)由于我国还缺乏相应的师资培训机构,同时也因为野外实践的高风险性,以及需要相应的户外专用设备支持,我国高校开展野外生存生活训练课程教学进度缓慢。

### 5.2 建议

1)建议教育主管部门尽快组织户外运动方向的师资培训,高校体育协会也可考虑成立户外运动分会,通过培训与经验交流,推动高校体育专业开展野外生存生活训练等户外运动类课程化的进程。

2)各省教育厅以及开展野外生存生活训练课程的学校,应充分重视课程实训基地建设,可以参照高校林业、动植物专业在自然保护区设立实习基地或观测点的模式,依托自然保护区建立省级或校级野外生存生活训练课程的实训基地或网点,为高校野外生存生活训练课程规范化和可持续发展提供保障。

3)倡导用教师团队授课的方式,利用教师各自特长,针对内容模块展开教学。也可考虑吸收社会上富有户外运动经验的人士参与课程策划与教学工作。

4)野外生存生活训练课程的户外实践发生意外的概率较高,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。

### 参考文献:

- [1] 中华人民共和国教育部.体育与健康课程[Z].2001(7): 48-50.
- [2] 季克异,季济.拓展高校体育课程促进学生身心健康[J].中国学校体育,2003(1): 50-51.
- [3] 冯亚,季浏.国内外学校“野外生存生活训练”若干问题的比较研究[J].体育科研,2005(3): 116-118.
- [4] 中华人民共和国教育部.全国普通高等学校体育教育本科专业课程方案[Z].2003.
- [5] 黄汉升,季克异.《普通高等学校体育教育本科专业各类主干课程教学指导纲要》解读[J].体育学刊,2005,12(6): 1-5.

[编辑:周威]