

沿海高校开设海岛生存生活训练课程的研究

吴飞腾, 王 鹏, 王 惠

(厦门大学体育教学部, 福建 厦门 361005)

摘要: 运用文献资料法、专家访谈法, 结合厦门大学开展野外生存生活训练课程的教学实践, 总结了开设海岛生存生活训练课程的经验 and 体会, 介绍了开设海岛生存生活训练课程的设计与组织实施、课程目标。结果表明: 开展大学生野外生存生活训练课程是实现体育课程目标的有效手段之一。海岛生存生活训练是野外生活生存训练的一个分支, 海岛生存生活训练课程具有全新的教学理念、教学内容和组织形式, 突破了传统体育课程的封闭格局, 有效地增强了体育课程的实效性和趣味性, 完善了高校体育课程体系, 对深化高校体育改革具有重要意义。

关键词: 沿海高校; 海岛生存; 生活; 训练

中图分类号: G 895

文献标识码: A

文章编号: 1007-7413(2007)02-0098-03

On Establishing Course of Island Subsistence and Life Training in Coastal Colleges and universities

WU Fei-teng WANG Peng WANG Hui

(Department of PE Teaching Xiamen University, Xiamen 361005, China)

Abstract By means of documentation and expert interview, based on the teaching practice of the course of field subsistence and life training offered by Xiamen University, the paper summarizes the experiences in how to set up a course of island subsistence and the design, organization and aims of this course. It is showed that offering field subsistence and life training for university students is one of the valid means to realize the target of physical education. Island subsistence and life training, a branch of field subsistence and life training, has brand-new teaching concept, contents and patterns. It has broken through the traditional physical education, increased the practicability and interest of physical education, and perfected the physical education system at colleges and universities. It plays an important role in deepening college P. E. reform.

Key words coastal college and university; island subsistence; life training

教育部 2002 年 8 月颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》明确指出: 因地制宜地开发利用各种课程资源是课程建设的重要途径, 充分利用空气、阳光、水、江、河、湖、海、沙滩、田野、森林、山地、草原、荒原等条件, 开展野外生存、生活方面的教学与训练。2002 年, 全国教育科学“十五”规划国家级重点课题《拓展高校体育课程, 促进学生身心发展——高校中开展野外生存生活训练的实验研究》课题组组织了 7 所大学的学生开展了野外生存生活训练。海岛生存作为野外生存生活训练的子课题也进入其实验和研究。我国拥有 1.8 万公里的大陆海岸线, 6 500 多座海岛^[1]。沿海分布着占全国 50% 以上的大中型城市, 更有许多高校分布其中。厦门大学作为承担其海岛生存子课题的唯一一所高校, 在 2002 年就全面展开了海岛生存课程的教学和研究, 相继成功的在厦门大兔屿和漳州井安岛等地建立了海岛生存基地, 在 4 年的海岛生存生活训练课程教学实践中积累了大量的教学实践经验, 为沿海城市高校开展海岛生存生活训练提供了依据, 并将大大提高海岛生存训练在沿海城市高校中的开展和普及。

1 海岛生存生活训练的概念

“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。它以自身的挑战性、冒险性、趣味性和实用性等特点而引起学生的广泛兴趣^[2]。

“海岛生存生活训练”是野外生活生存训练的一个分支, 是利用海岛的特殊地理环境、特殊气候条件下的生存的训练方式, 以无人或人烟稀少的孤岛作为训练基地, 在不完全提供物质的基础上, 维持基本的生命活动并依靠团队力量完成教师安排的各项海岛生存生活训练科目的课程。

2 海岛生存课程的设计与组织实施

2.1 课时的安排 (参考)

36 学时, 2 学分。理论课 8 学时, 实践课 28 学时, 其中课堂实践 20 学时, 户外海岛实践两天时间 8 学时。

2.2 教学内容

(1) 宿营。包括宿营地的选择、帐篷的搭建、利用天然的材料搭建简易帐篷。

(2) 行进。包括定向越野、野外方向识别、夜间野外行走、扎筏泅渡、游泳、穿越复杂地形、攀岩、搭绳过涧。

(3) 野炊。包括觅食、取水、野炊灶的搭建、拾柴、取火、餐具的制作。

(4) 篝火晚会。包括拾柴、取火、教师学生表演节目、谈谈心得体会。

2.3 教学方式

理论与实践相结合, 在体育课和课外活动中开展教学。

2.4 组织和实施海岛生存

2.4.1 路线考查与勘探

在进行海岛生存训练前, 任课教师必须亲自带领工作人员对所去的海岛进行事先勘探, 及时了解海岛信息和各方面条件, 发现和预测可能出现的问题, 并详细记录和拍摄, 便于计划的制定。

2.4.2 制定海岛生存计划

确定行进路线及活动范围、活动内容; 注意事项: 环境保护, 潮水涨落与安全等; 确定活动时间; 交通问题: 车、船; 给养: 食品和水; 装备: 救生及露营、炊具、技术工具等。联络: 与当地人及与本部人员保持及时联系; 通讯: 对讲机、电台、手机等^[3]。

2.4.3 前期准备

配备好计划中各项装备、食品、交通等必须条件。为海岛生存实施提供物质保障、技术保障和心理准备。

2.4.4 实施海岛生存计划

按计划进行为期 2~3 天的海岛生存训练, 教师及工作人员进行组织和监管, 预防和解决各项突发事件, 使整个生存训练安全有序的进行。

2.4.5 后期总结

后期总结是巩固成果扩大效应的过程, 通过个人、小组和集体的总结, 体会海岛生存的真正内涵, 经历了常人无法想象的整个过程中的苦与乐, 获得人生的一份体验。从中体会了课堂上无法学到的人生感悟, 并且与他人分享。通过报导与图片宣传, 为同学们在高校求学生涯中增添新的亮丽的风景线。

3 海岛生存装备的选择

(1) 海岛生存基本装备: 背包类、服装类、鞋帽类、紧急救护用品、防护装备等。

(2) 海岛生存宿营装备: 帐篷、睡袋、防潮垫等。

(3) 海岛生存野炊装备: 便携式煤气炉、汽油炉、锅等。

(4) 海岛生存技术装备: 绳索、铁锁、升降器、安全带、通信设备、头盔等^[4]。

(5) 海岛生存紧急救护及其他装备 包括常备药品、卫生用品、日常生活用品、照明装备等。

4 开展海岛生存生活训练课程目标

4.1 基本目标

(1) 运动参与目标: 通过参与海岛生存生活训练课程的学习, 使学生基本形成自觉锻炼的习惯, 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。

(2) 运动技能目标: 通过参与海岛生存生活训练课程的学习, 熟练掌握海岛生存的基本知识、技术、技能和常见运动创伤的处置方法。

(3) 身体健康目标: 通过参与海岛生存生活训练课程的学习, 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; 具有健康的体魄。

(4) 心理健康目标: 通过参与海岛生存生活训练课程的学习, 改善心理状态、克服心理障碍, 养成积极乐观的生活态度; 调节自己的情绪; 体验运动的乐趣和成功的感受。

(5) 社会适应目标: 通过参与海岛生存生活训练课程的学习, 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。

4.2 发展目标

(1) 运动参与目标: 形成良好的体育锻炼习惯; 能独立制订适用于自身需要的健身运动处方; 具有较高的体育文化素养和观赏水平; 注意集体、团队的协作有利于大学生建立良性的人际关系^[5]

(2) 运动技能目标: 积极提高运动技术水平, 发展自己的运动才能, 在某个运动项目上达到或相当于国家等级运动员水平; 能参加有挑战性的野外活动和运动竞赛。

(3) 身体健康目标: 能选择良好的运动环境, 全面发展体能, 提高自身科学锻炼的能力, 练就强健的体魄。

(4) 心理健康目标: 在具有挑战性的运动环境中表现出勇敢顽强的意志品质。

(5) 社会适应目标: 形成良好的行为习惯, 主动关心、积极参加社区体育事务。

5 开展海岛生存生活训练课程的意义

5.1 符合《全国普通高校体育教学指导纲要》发展课程目标

几十年来, 我国体育教学体系受前苏联影响, 体育课程内容较为局限, 虽然目前高校对这些项目进行了一定程度的改革和创新, 但依然摆脱不了体育课程资源集中在学校的现象, 难以充分利用资源开发体育课程教学。所以只有通过野外生存训练课程达到《全国普通高等学校体育课程指导纲要》中提出的高校体育课程的基本目标和发展目标, 使野外生存生活训练课结合现代课程改革一起发展, 海岛生存训练作为野外生存训练的一个特殊部分也必然成为沿海城市各高等学校, 作为摆脱学校固有教学体制, 充分利我国岛屿众多的自然资源, 发展学生生存训练的一门新兴体育教学课程。综上所述, 海岛生存训练是高校体育课在内容设置上的创新, 它在教学形式上使体育课向着健身、趣味、科学、实效、生动、娱乐、创新、提高学生身心健康水平的方向发展^[6]。

5.2 符合与国际接轨的趋势

资料表明, 在发达国家学校中开展野外生存生活训练活动比较普遍, 并规定在其国家体育课程标准中, 使学生增强体能、养成健康心态, 富于挑战, 团结合作, 战胜困难, 掌握生存生活技能, 并为学生的全面发展打下良好基础。例如在美国、日本、澳大利亚、新西兰等国家的体育课程设置中都有野外生存生活训练课程。

5.3 培养学生团队精神

在海岛生存训练过程中要求大家以团队的形式制作救生筏、修建营地, 搭建帐篷, 寻找干柴和水源, 埋锅做饭, 点燃篝火, 安全保卫, 清扫垃圾, 获取食物, 学生可以从最初不默契, 不融洽, 发展到活动中和谐相处, 彼此信任。从训练中“以我中心”到后来考虑别人, 帮助别人, 懂得了团队

精神。懂得了自然的力量是伟大的,个人的力量是渺小的,只有通过团队合作才能战胜困难,还有在此过程中人际关系的学习,包括自己和他人,自己和团队,人类与环境的关系等。积极塑造和构建大学生体育价值观及养成良好的生活方式。

5.4 培养学生在逆境中的生存技能

在我国几十年来高校体育课程内容绝大多数是传统的竞技性体育运动项目,如田径、体操、球类、武术、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革,但其依然摆脱不了体育课程资源集中在学校的现象,难以充分利用自然资源来开展课程教学和提高学生生存技巧的能力,海岛生存课程就可以通过让学生经过海岛生存训练,获得在逆境中的生存技能。例如:海岛上的水和食物的获得,皮筏艇的制作,庇护所的选择和制作,自救和求救方法,攀岩与下降,取火和炊事方法,游泳及漂流、野营、负重行军,穿越与定向训练等,并且把海岛生存与生活技能相结合,使学生在实践体验中增长知识,系统地了解海岛生存的物质装备方法的知识及使用情况,掌握海岛生存中常见的处理措施,使学生增长技能的同时,学会学习,学会生存,学会做人。

5.5 增强学生身体素质

海岛生存是艰苦的,所以平时课堂上要进行较多的身体素质方面的练习,如长跑、负重徒步行军、游泳、穿越、柔韧、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,培养学生集体主义精神和责任感、创造力、成就感和自豪感以及树立必胜的信念。通过跋山涉水,披荆斩棘,风餐露宿的考验会感觉全身筋骨肌肉得以超强的刺激和锻炼,经过阳光浴,森林氧吧浴,沙滩浴之后,脑也会得到最佳的休息。这就是海岛野外生存在强身健体的同时给你带来的充电方式,使你磨练意志,锻炼身体的同时也体会到别样的收获和感受。

5.6 加强学生的心理素质

研究表明通过野外生存训练的学生心理负荷处于一个优秀的水平上,学生基本处在一个具有高度自觉性,高度注意力,情绪饱满,意志力坚强的状态,且野外生存训练对于焦虑和抑郁情绪的消除比普通体育课教学更具有积极的效果,特别海岛生存在其中更为特殊,他向“求生者”提出一系列新的挑战,尤其是哪些资源匮乏的孤岛,在岛上生活会有强烈的被隔离之感,以及可能还有挥之不去的孤独,身心两方面必须接受考验。为了征服困难,必须彻底搜索岛上可供利用资源,使日常生活按稳定模式有序的进行。在学校体育中

一切根据教师的安排进行的,很少发生意外,但是在孤岛上,学生的心理素质和思维能力,都会经历锻炼,通过这样的训练,学生可以塑造冷静果断、坚韧不拔、勇于探索、克服困难的意志品质,提高自身应变能力。

6 结论与建议

6.1 结论

(1) 海岛生存生活训练课程是实现我国高校体育课程目标的有效手段,是高校体育实现科学化、社会化、生活化的有效途径。开展野外生存训练以开发性强,时空转换快,学生之间互动机会多难多且能控制等特点给予学生多种体验和感受^[7]。

(2) 充分利用我国丰富的海岛资源。在沿海高校中全面开展海岛生存生活训练课程。

6.2 建议

(1) 增强师资培训,丰富海岛生存生活训练课程内容。

(2) 提高海岛生存的安全性和学生的环境保护意识。学会爱护自然环境。

(3) 对海岛生存课的课时安排进行探讨和研究,找到教师和学生时间上的最佳切合点。

(4) 增加资金及技术装备的投入,加快发展步伐。尽量满足开展海岛生存中必须的技术条件和物质条件。

(5) 组织专家和海岛生存教师进行讨论,最大限度地来规范和统一海岛生存的教学理论体系和模式。

参考文献

- [1] 沈克尼. 海岛生存[J]. 轻兵器, 2001(2): 26-27
- [2] 张慧红. 野外生存训练指导手册[M]. 北京: 人民体育出版社, 2002: 10
- [3] 梁传成. 高校开设野外生存课程的可行性分析[J]. 沈阳师范大学学报, 2003, 21(3): 232-236
- [4] 张惠红, 阎健, 黄超群. 大学生野外生存生活训练内容的研究[J]. 中国学校体育, 2003(3): 50-51
- [5] 叶常青, 冯祎中, 刘擎. 野外生存训练对大学生心理健康的影响的调查[J]. 解放军体育学院学报, 2004, 23(1): 124-125
- [6] 王慧丽. 高校体育教育开设野外生存训练课的探讨[J]. 武汉体育学院学报, 2004, 38(3): 113-114
- [7] 姜丽, 蒋灏. 大学生野外生存生活训练基本内容的研究[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2005, 23(5): 13-15
- [8] 约翰·怀斯曼. 生存手册[M]. 北京: 华文出版社, 1999

[责任编辑 江国平]