

# 在普通农业院校开设定向运动与野外生存选修课程的实践与体会

苗钟立

(西北师范大学体育学院 甘肃兰州 730000)

**[摘要]**为促进普通高校定向运动与野外生存课程的开展,现结合普通高校实际,浅谈开设本课程的经验与体会,并进一步阐述开设好本课程的意义。

**[关键词]**定向运动与野外生存课程;教学设计;效果

定向运动和野外生存体育实践课程是近几年为拓展我国普通高校大学生体育课程体系而开设的新课程,用以满足大学生日益增长的运动形式多样化的需求,充分利用学校地理环境优势和克服运动场地短缺的实际困难,把学校体育课堂缺乏的基本生存能力训练和改善学生有氧耐力的长跑内容融入体育课教学中。如果课程设计合理,不仅可以使不同年级、不同性别的学生同时学习这一课程内容,而且还可以使多样复杂的社会现实从普通的体育课中得到体现,使学生更好地从生理、心理和技能各方面协调发展。

## 一、课程开展现状与意义

全国普通高校中大部分都地处城市的郊区,相对而言,具有依山傍水、周边环境宜人和交通不很拥挤的特点,比较容易开展校内外的定向运动和远足活动。由于农业院校校内试验地与草地较多,为开展校内模拟野营、野炊活动提供了便利条件,便于定向运动和野外生存体育实践课程的开展。再次,农业院校许多专业的学生毕业后进行科学研究需要到条件比较艰苦的试验基地或野外进行,更有甚者要到荒无人迹的草原、高原或沙漠地带进行科研。所以,掌握野外生存的技能 and 具备良好的身体耐力也是农业院校学生必不可少的专业技能,必须大力开展。

定向运动和野外生存训练课是以教学和实践为主要手段,使学生从中获取方位判断与生存的基本知识和基本技能,培养学生团结合作,勇于竞争的意识,形成勇敢顽强的意志品质和创新进取的精神,最终达到增进学生身心健康的体育课程。实施素质教育就是要使教育、文化和环境相结合,养成健康文明的生活方式。本课程训练强调健身性、趣味性和实用性,突出学生在学习中的主动性、积极性和创造性,具有途径多样、形式灵活、内容丰富等特点。开设好本课程会在学生增长知识、锻炼身体、陶冶情操之余,加强了学习、生存、做人的基本能力的培养,促进了德、智、体、美、劳、技全面发展。这样既有利于激发学生的学习动机,培养学生的体育兴趣,挖掘学生的学习潜能,促进学生相互学习,团结协作的能力,又可解决因高校扩大招生引起的场地设施不足等问题,能满足高校体育向“多项选择”方向改革的需要,是体育课程体系的创新所在。

据研究发现:把定向运动和野外生存课程作为固定一周 2 学时的选项体育课程,由于时间控制严格,导致形式比较单一,且校内模拟和身体素质训练次数较多,很难与野外实践相结合,使教学枯燥且效果不尽人意。而一般学校又规定选修课程大约 30 课时左右,共 2 学分。如何充实、合理开设好定向运动和野外生存公共选修课程呢?甘肃农业大学经过三年的实践,取得了较好的教学效果,学生反映强烈,使定向运动和野外生存课程成为一门热门课程。缺点在于上课人数较多,课程内容基本上是分组后的团队定向运动和野外生存,而不是由个人独立完成技能训练的教学比赛。因此,个人独立完成比赛的能力有待提高,建议学校应控制班级人数,定期举行较大型正规的野外定向比赛和野营锻炼,提高和考验学生的独立生存能力。

## 二、教学计划与教学内容

根据我校实际,把定向运动和野外生存实践课程设为 30 学时的公共选修课,上课时间可适当调整。其中 6 课时分三次为室内理论课教学,占总课时的 20%。讲解定向运动的起源、发展,赛事与规则,地图的画法、识别,指北针的用法,以及野外生存训练的内容。野外生存训练内容具体包括野外宿营地的选择,帐篷、炉灶的搭建,以及烧饭做菜、有毒植物和常见药用植物的辨别;野外穿越山坡、

碎石坡、丛林的行走诀窍;野外渡河的方法,野外攀登的技术及翻越障碍的方法与保护技术;利用指北针和地图野外辨别方向,如何组织篝火晚会;还有帐篷、炉灶、照明设备、绳索、服装鞋袜、背包、野炊设备和原料,食品和饮用水、药品和应急物品及技术装备的准备等;特别加强了安全应急措施教学,包括急性损伤和野外伤病的急救,野外求救信号的发放与识别等等。

定向运动基本身体素质训练 2 学时,可以做辅助性练习和“信任背摔”训练来培养团队成员间的相互信赖感。校内定向教学比赛两次,约 4 学时,一次比较容易完成,在身体素质训练课后 2 学时完成;一次复杂比赛放在其后 2 学时完成。在绝大多数学生初次接触定向运动,且开课经费短缺,没有购置大量仪器与装备,同时上课人数又多的情况下,如何能更好的安排教学呢?首先,学生平均分组,如果是男女混合班,可将女生平均分到各组,让男女生在训练中相互帮助,培养健康的友谊和团队精神。通过团队作战,既可以培养学生发现对方优点,容忍对方缺点,照顾弱者,能者多劳,相互学习的优点,又可以让他们知道只有团结协作才能更好的战胜困难,取得好的运动成绩。其次,检测点由裁判员(分组轮换)代替打点器,优点在于:一、容易寻找;二、便于检查人数,杜绝有人偷窥违规;三、通过在竞赛卡上盖印章或粘贴彩色图案(可用球队明星或青春偶像等不粘胶),激发学生的运动兴趣和热情;四、缓解仪器短缺的困难。

校内和校外公路混合定向教学比赛 4 学时(约 10 公里),一次完成。校内模拟野营课 4 学时,一次完成。校外定向远足爬山 4 学时,一次完成约 15 公里(对先到达山顶的组别给予水果奖励,效果更好)。一次远足野炊及晚会,6-8 学时(组织难度较大,不宜太远)。

## 三、教案的设计与效果

开发和开展大学生野外定向与生存生活训练,在检查点的设计上要把原有课堂的“跑、跳、投、跨越”等基本内容扩展到克服大自然中的实物中(难度不宜太大),使内容与以往传统的体育课不尽相同。通过大学生穿越丛林、定向寻物等活动的野外亲身实践和体验,在师生、学生之间频繁的互动与互助中,使大学生无论从心理、生理、体能及生存技能方面都得到一次巨大的洗礼。从现代课程论的视角来看,野外生存生活训练内容符合系统知识准则、生活效用准则、兴趣需要准则和社会发展准则。如模拟野炊课,教师可提供一些木头和树枝等材料与斧头与手工锯,课前安排学生自备蔬菜与锅碗(自己的餐具),将学生分组,在教师讲解后指导学生自己劈柴、建灶、生火、烧水、做饭以及烧烤。然后对各组的饭菜统一交流评分,让学生掌握基本野营知识,并加强安全意识、保护环境意识,进一步提高大学生挑战自我与战胜自我的意志品质和生活能力,同时也提高了大学生对外界的适应能力,对他们心理健康、生理健康、终身体育意识的培养起到极大的促进作用。

的确,该课程的设立给教师提出了较高的要求,教师不但必须具有较强的管理能力和专业技术,还必须具有无私的奉献精神,才能克服开课经费有限,课时少,工作量繁重等困难。每节课前教师必须做大量的准备工作,包括课前实地考察,绘制地图,设置检查点,防范课中可能发生的意外事件,准备一些必不可少的急救药品等等,必须要精益求精,确保万无一失。尤其安全问题,要做到课前强调,课后总结。由于活动场地大,时间长,不确定因素较多,很容易由于学生的粗心大意出现一些这样或那样的问题。毕竟,一节课只有一位教师,不可能配备队医和其他辅助人员。但是,我校开课三年来没有发生过一次意外事件,究其原因主要是教师课前注意事项讲的比较明确,而且在上课中培养的几位学生助手能各尽其职。同时,也是由于农业院校中来自农村的学生较多,本身自理能

# 关于和田地区中小学体育教学现状的调研报告

黄鹰<sup>1</sup> 曹天才<sup>2</sup> 高文<sup>3</sup>

(1.北京市第166中学 北京 100006;2.北京市东城区教师研修中心 北京 100000;3.北京市第165中学 北京 100000)

**[摘要]** 体育教学在整个学校教育中占有非常重要的地位,它直接影响到青少年身体素质的提高,同时为学校其他教学活动的开展奠定了坚实物质基础,从而影响到整个学校教育、教学质量。本人由于工作的关系,对和田地区体育教学现状比较关注。在2007年和田支教的日子,本人节假日和课余时间对和田地区中小学体育教学现状进行了考察,考察的中心内容主要围绕以下几个问题:和田地区体育教学的现状如何?体育教师的素质如何?影响体育教学的因素有哪些?在此基础上对和田地区的体育教学提出合理化建议。

**[关键词]** 体育教师; 体育教学

## 一、调查的意义和目的

体育教学是一种有目的、有计划、有组织的师生共同参与的特殊教育活动,它为学生提供了独有的、开阔的学习和活动环境,以及充分的观察、思维、操作、实践的表现机会,并在素质教育中起着不可替代的重要作用,具有一定的优势。中共中央国务院《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出:“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想,切实加强体育工作。”体育是对学生身体素质和体育锻炼的必修课程,是学校德育工作的主要渠道,它对提高学生智力的发展、培养学生良好的道德品质,养成文明的行为习惯,逐步形成正确的世界观、人生观和价值观起着重要的作用。而中小学生的身体素质的好坏在很大程度上取决于体育教师素质和教学质量的高低。本人在和田支教期间应当当地教育局的要求,对当地的中小学体育教师及其教学现状进行了调查研究,目的是全面了解和田地区的体育教学现状,改进体育教学状况、为加强体育教学管理提供依据,促进和田地区体育教学的发展,为领导决策提供第一手材料。

力也较强。定向运动可安排校园定向,校外公路定向,校园与校外的综合定向,随着学生定向水平的提高,寻找检查点的难度也不断提高,使本课程具有极大的扩展空间和挖掘潜力,深受大学生欢迎。校内的模拟野营与郊外野营相结合,使野外生存生活训练学习内容丰富、实用,贴近生活,形式灵活,途径和方法多样。不仅提高了学生学习的兴趣和想象力,而且开拓了学生的思维能力。由于内容实践性和可操作性强,教学应在教师指导下先从校内个人体验到团队成员间的共同交流,不断提高大学生的认识水平和生存技能,然后在教师的指导下去郊外实践,通过实际运用所学的知识与技能,对培养大学生坚强的毅力,持久的耐力,吃苦耐劳,承受挫败的心理能力大有裨益。

诚然,现代的大学生多是出生在20世纪80年代的独生子女,学习压力大,生活有时无规律,基本生活能力较差。主要原因是由于家庭环境和受中小学教学指导思想的影响,忽视了利用与学生生活经验和生活实际紧密相连的教学内容与教学手段来增进学生的身心健康,导致一些学生不喜欢体育课内容,也影响了学生参与体育活动的积极性,使他们缺乏独立的生存能力。再加上生活比较安逸舒适,出门乘车,饭来张口,接触野外环境的机会越来越少,与大自然抗争和在艰苦环境中的生存能力也相应越来越差。一旦他们远离繁华的都市来到农村或荒野,极有可能产生惧怕、胆怯,填不饱肚皮,对困难束手无策而不能自救的情况。如果遇到迷失道路,暴风雨险情,出现扭伤、中暑、昏厥等伤病不知采取应急措施自救的情况,很可能出现比较严重的后果。而定向运动和野外生存体育实践课正好及时的改善了这种缺憾,充分利用当地空气、阳光、水、沙滩、田野、森林、山地、等自然资源,使学生在享受大自然赋予的宝贵财富的同时,增强体魄,提高环境适应能力。通过大学生定向运动和野外生存生活训练,学生不但提高了身体素质,而且提高

## 二、调研对象和方法

调查的对象包括和田地区的民丰县、于田县、策勒县和皮山县的中小学体育教师、体育教研人员。调查方法采用个别访谈、座谈和实地观察。

## 三、调研内容

1. 体育教师基本状况;
2. 体育教学的基本情况;
3. 体育教材使用情况;
4. 体育教研活动开展情况。

## 四、调查结果及分析

1. 体育教师基本状况。

(1) 年龄结构。据统计,民丰县、于田县、策勒县和皮山县接受调研的体育教师共175人,人均年龄31岁,其中,35岁以下(包括35岁)的青年体育教师151人,约占86%。

(2) 教师基本观念。体育教师普遍缺乏对体育教学的深刻认识,导致理论与实际教学不能相结合,思想上存在“体育课就是活动课”、“就是带领学生玩”、“体育与学生的升学无关”等错误观念,多数教师上课没有规律,不能依照学生的生理、年龄规律进行授课安排(有的教师上课时,只是把球扔给孩子们,然后让他们自己去玩)。

(3) 专业水平。多数体育教师曾进行过专业学习,据统计,175人中,体育专业毕业的教师为160人左右,约占91%,其余教师或由数学、汉语等专业转为体育,或者在校进行兼课。此外,据了解,一些较为偏远的地区,学校里并没有体育教师,都是由班主任或其他学科教师兼任,根本没有任何专业水平。

- (4) 体育教学基本功状况。根据实地观察,教师基本功不到位,

参加了体育锻炼的兴趣。根据对课程前后学生身体素质测试数据的比较研究,100米、1500米、立定跳远等成绩都有所提高,尤其1500米提高幅度最大,平均提高了16秒。复杂的课程设计培养了大学生对自然界和环境的热爱,通过这种与日常生活迥异的体育活动尝试,使他们认真审视自己的生存环境和生活状态,得到了新的情感体验。根据调查问卷显示:本课程成为有生以来徒步时间最长,距离最长的同学占78.4%,有99.3%的同学回答是一次难忘的快乐经历,76%的同学回答是第一次在户外生火做饭,82%的同学回答是第一次最长距离的跑步经历,100%的同学回答本课程终身难忘,并且有信心面对今后所遇到的各种困难,相信生活中没有过不去的坎。

## 四、结论

普通高校应积极开展定向运动和野外生存体育实践课程的教学,定期举办定向运动比赛和野外生存实践活动。尤其农业院校应将野外生存能力训练作为专业技术能力来抓,有利于学生将来更好的工作和开展科学研究。

## 参考文献:

- [1]姜丽.大学生野外生存生活训练课程与传统课程设置的比较研究[J].哈尔滨体育学院学报,2006(1),P47-49.
- [2]邱海枝.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(1),P76-78.

Abstract: For promoting the opening level of course about Orienteering and wild survival, To talk about some experience about setting up this course under actual circumstance in a University, and elaborate the meaning of setting up the course.

Key word: The course about Orienteering and wild survival;teaching design; result

**作者简介:** 苗钟立(1975-),男,甘肃农业大学讲师,西北师范大学体育学院2005级硕士研究生,研究方向:武术理论和野外生存的教学。

**收稿时间 2007-12-2**