

野外素质拓展训练教学纲要

一、教学目的任务

本课程分成（校）内学习和课（校）外实践两部分。

1、课（校）内学习：通过本课程学习，使学生在在学习活动中培养体育锻炼的兴趣和习惯，学会科学锻炼的方法，增强体能水平；提高学生对野外素质拓展训练的正确认识，学习相关的基本知识和技能；学会生存的基本能力，掌握常见运动创伤的处置方法及危险环境中的自我保护和自救方法。

2、课（校）外实践：通过校外实践学习，改善心理状态，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法调节自己的情绪；在运动中体验运动的乐趣和成功的感觉。正确处理竞争与合作的关系，同时培养学生的抗挫折能力、团队合作的意识和进取精神，发展学生个性。

二、教学时数分配

	教 学 内 容	时 数
1	心理拓展训练	6
2	活动准备	2
3	野外宿营	2
4	装备介绍	2
5	野外行走	2
6	活动的计划与组织	2
7	野外定向	4
8	攀岩与岩降	4
9	野外生活	2
10	疲劳恢复	2
11	野外救护	2
12	野外安全	2
13	常识技能考试	2
14	野外实践	10
15	总结	2
总 学 时		46

三、教学内容

	教学类别	教学内容
校内学习	心理拓展训练	<ol style="list-style-type: none"> 1. 信息沟通与交流 2. 角色定位 3. 协作与分工 4. 信任与信心 5. 团队作用 6. 恐惧心理的消除与放松
	基本技能和技巧	<ol style="list-style-type: none"> 1. 体能训练的方法 2. 野外活动的组织和设计 3. 野外宿营、行走、涉水、攀岩、下降、求生 4. 安全急救方法 5. 恢复疲劳的方法
	野外活动介绍	<ol style="list-style-type: none"> 1. 定向运动 2. 攀岩和溯溪
	校外实践	社会基地或野外实践、野外生存活动或比赛

四、考核内容和成绩分配

考核内容	权重	考核办法
野外生存理论	20%	笔试或随机抽五个问题
体能和技术	40%	分一般身体素质和专项身体素质
领导和策划能力	20%	随机给出一个地方，自找资料，做出一份详细的野外活动计划。
应变能力	10%	处理突发事件或对事件的分析解决问题的能力。
团队协助能力	10%	在团队中的作用及与队友协同完成任务的情况

五、课程简介

为适应素质教育的需要，发挥体育课程的特殊功能，贯彻教育部《普通高校体育课程教学指导纲要》，将神农架野外生存生活训练积累的实践经验引入课程，使课内教学与课外实践紧密结合，充分利用空气、水、阳光、江、河、湖、海、沙滩、田野、森林、山地等自然环境资源开展体育活动，运用特殊的环境和有效的手段，使学生提高自我磨练意识和终身锻炼的习惯，发展身体素质，掌握野外活动的相关知识和技能，培养良好的心理素质和适应能力，学会竞争与合作。