

<<海岛野外生存生活拓展训练教程>>

图书基本信息

书名：<<海岛野外生存生活拓展训练教程>>

13位ISBN编号：9787040323955

10位ISBN编号：7040323958

出版时间：2011-8

出版时间：黄永良、傅纪良 高等教育出版社 (2011-08出版)

作者：黄永良，傅纪良 编

页数：213

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<海岛野外生存生活拓展训练教程>>

内容概要

《高等学校教材·生活拓展训练教程：海岛野外生存》根据教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的精神编写，主要依据海岛的地域特点，结合当前高校公共体育课程的发展趋势，把学校体育课堂传统的跑、跳、投、攀爬、跨越等基本内容，拓展到“风、海、浪”大自然，从而大大增加了体育课程的趣味性和实效性。

《高等学校教材·生活拓展训练教程：海岛野外生存》共9章，分为海岛野外生存概述、海岛野外生存基地、海岛野外生存生活装备、海岛野外生存常见动植物、海岛野外生存生活技能、海岛野外生存实用操作技能、海岛野外生存拓展训练、海岛野外生存的安全保障与救护、海岛野外生存生活训练的组织、实施与评价等内容。

教材力求突出特色化、知识性、科普性、实用性和趣味性等特点，适合普通高校公共体育“野外生存”选修课选用。

同时，本书也可为户外运动爱好者提供参考。

<<海岛野外生存生活拓展训练教程>>

书籍目录

第一章 海岛野外生存概述第一节 海岛野外生存的沿革第二节 海岛野外生存的目标第三节 海岛野外生存的意义第二章 海岛野外生存基地第一节 建立海岛野外生存基地的必要性和意义第二节 海岛野外生存基地的选择第三章 海岛野外生存生活装备第一节 海岛野外宿营用品第二节 海岛野外生存着装第三节 海岛野外生存专用包第四节 海岛野外生存工具第五节 海岛野外生存技术装备第六节 海岛野外生存常用的仪器设备第四章 海岛野外生存常见动植物第一节 海岛常见动植物的识别第二节 海岛常见动植物的获取第三节 海岛常见动植物的食用第五章 海岛野外生存生活技能第一节 海岛野外生存宿营第二节 海岛野外生存用水第三节 海岛野外生存炊事第四节 海岛野外天气的观测第五节 海岛野外娱乐与放松第六章 海岛野外生存实用操作技能第一节 海岛野外行走第二节 登礁、攀崖第三节 海上泅渡第四节 海上漂流第五节 海上溜索第六节 海岛野外生存工具的制作第七节 海岛野外生存绳索的使用第八节 海岛野外的定位与测向第七章 海岛野外生存拓展训练第一节 海岛野外生存拓展训练概述第二节 海岛野外生存拓展训练项目第八章 海岛野外生存的安全保障与救护第一节 海岛野外生存安全保障与救护概况第二节 海上安全预防与救护体系的构建第三节 海上求生与救护基础知识和技能第九章 海岛野外生存生活训练的组织、实施与评价第一节 海岛野外生存生活训练的组织与实施第二节 海岛野外生存生活训练的教学与评价参考文献

<<海岛野外生存生活拓展训练教程>>

章节摘录

版权页：插图：篝火能形成热气流，把灰烬扬起，在有风天这种现象更为严重。

干树叶燃烧后会形成很轻的灰烬，并带有火星，热气流会带着这些火星漫天飞舞，所以，在有风天，不要往火堆里添加干树叶。

另外，在山地点火，还应该用石块、泥块在篝火四周垒好防火墙。

(3) 草地点火地点的清理。

在草地宿营最担心的就是引发草地大火，除了夏季，其他季节的草地是非常容易起火的。

在草地点火，一定要做好清理工作，在点火地点周围清除所有杂草，清理半径至少15米。

如果有人手，尽量大范围地清理杂草肯定没有害处，清理掉的杂草正好可以补充燃料。

(4) 大风天点火地点的设置。

大风天尽量不点火，如果必须，可以挖一个火塘，变篝火为“沟火”。

可在地上挖一个长两米、宽0.5米、深0.4-0.6米（风越大，坑越应该深）的沟，由于大风天不存在缺氧问题，所以，沟的纵轴可以与风向垂直。

这样设置的火塘既可以防止走火，也方便了烹饪。

(5) 反射热能的点火地点。

如果生火目的是为了取暖，而且燃料又不充分，可以找一个能够反射热能的地方点火。

岩壁、山洼、土坎都有反射热能的作用，在这些地方点火，人在火堆与反射墙之间取暖，要比单纯在空旷的地方点燃相同的火堆效果好得多。

2. 收集点火材料 (1) 木材。

木材是野外最普遍的点火材料，在海边、岛上很容易找到已经干透了的木头。

一般情况下，需要在野外过夜的地方都比较原始，只要有植被，就会有大批的枯枝和倒木，往往可以在不破坏植被的情况下，收集到很多枯木。

收集枯木时，应该同时收集一些火绒（用来取火）和细柴（用来引燃较粗的木头）。

同样是干柴，较重的燃烧时间长，释放的热量多，但不容易点燃；较轻的燃烧时间短，释放的热量少，但容易燃烧。

松树重量适中，热量也不小，而且含有树脂，半干甚至潮湿的也能够燃烧。

(2) 枯草。

枯草比枯木更容易收集，但是，枯草燃烧时间太短，费很大的力气收集到的枯草，也许只能点很短的时间，除非数量极大或不得已，一般不用枯草作为主要燃料，而只将其用于引火。

(3) 油。

汽车抛锚在乱石岗里，周围没有任何可以用来点篝火的燃料，可以拨开引擎盖下面的油管，放出一些油。

直接点汽油是很危险的，可以用石头砌个炉灶，把汽油掺在泥土里，放进炉灶里点燃。

如果是柴油，可以把柴油倒在一个容器里，再用棉布、毛巾等做几个油芯。

<<海岛野外生存生活拓展训练教程>>

编辑推荐

《海岛野外生存生活拓展训练教程》是高等学校教材，浙江省“十一五”重点教材建设项目。较为系统和全面地介绍了开展这门课程的意义、内容和组织实施过程，在推广海岛野外生存项目，传授海岛野外生存知识、技术和技能，是一本适合普通高校公共体育“野外生存”选修课的教材，也是户外运动爱好者的参考书。

全书共分为9章，由海岛野外生存生活技能、实践操作技能和安全急救指导等内容组成。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>