课程思政视域下野外生存生活训练课程建设的逻辑分析

邓军文，串游，徐少冉，李少谱
中国地质大学（北京）体育学院，北京 100083
DOI: 10.61369/SDME.2025270017

摘　　要： 21世纪初，户外运动在我国悄然兴起，广大青年学生怀着极大的兴趣和好奇心参与不同性质的户外运动项目。2002年8月教育部颁布《普通高等学校体育课程教学指导纲要》，要求高校充分利用社会资源和自然环境开展体育教学，将体育运动中的跑、跳、投运用到大自然中去。响应教育部的号召，我校成为2002年全国首批开设野外生存生活训练课的高校之一。历经二十载的积淀，课程建设水平进一步提高。在当前强化课程思政建设的背景下，深入挖掘野外生存课程融入的思政元素，具有重要的价值和意义。

关 键 词： 课程思政；野外生存生活训练课；思政元素

Logical Analysis of the Construction of Wilderness Survival and Living Training Courses from the Perspective of Ideological and Political Education Integrated into the Curriculum

Deng Junwen, Chuan You, Xu Shaoran, Li Shaopu
School of Physical Education, China University of Geosciences (Beijing), Beijing 100083

Abstract: At the beginning of the 21st century, outdoor sports quietly emerged in China, with young students participating in various outdoor sports projects with great interest and curiosity. In August 2002, the Ministry of Education issued the "Guiding Outline for Physical Education Teaching in General Colleges and Universities," requiring universities to fully utilize social resources and natural environments to carry out physical education teaching, and to apply running, jumping, and throwing in sports to nature. In response to the call of the Ministry of Education, our university became one of the first universities in China to offer wilderness survival and living training courses in 2002. After two decades of accumulation, the level of course construction has been further improved. In the current context of strengthening ideological and political education in courses, it is of great value and significance to deeply explore the ideological and political elements integrated into wilderness survival courses.

Keywords: ideological and political education integrated into courses; wilderness survival and living training course; ideological and political elements

一、课程思政建设的政策依据

2014年，“课程思政”由上海市在推进教育综合改革过程中首次提出，是思想政治教育在高等教育领域实践探索的创新。与此同时，课程思政相应制度和工作体系也逐渐建立，其示范辐射效应引起全国高校争相学习借鉴。2020年6月教育部颁发《高等学校课程思政建设指导纲要》后，课程思政的育人理念，建设路径进一步明确。[1]

思想政治教育的主要内容是国家在受教育者中进行爱国主义、集体主义、社会主义的教育，进行理想、道德、纪律、法制、国防和民族团结的教育等。[2]2016年12月，习近平总书记在全国高校思想政治工作会议上的讲话中明确提出“把思想政治工作贯穿教育教学全过程，实现全程育人、全方位育人”和“各类课程与思想政治理论课同向同行，形成协同效应”。[3]2017年12月，教育部印发《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》，要求“大力推动以‘课程思政’为目标的课堂教学改革，梳理各门课程所蕴含的思想政治教育元素和所承载的思想政治教育功能，融入课堂教学各环节”。[4]2020年强调要科学设计课程思政教学体系，“注重在潜移默化中坚定学生理想信念、厚植爱国主义情怀、加强品德修养、增长知识见识、培养奋斗精神，提升学生综合素质。打造一批有特色的体育、美育类课程，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，在美育教学

作者简介：
邓军文，中国地质大学（北京）体育学院副教授；
串游，徐少冉，李少谱，中国地质大学（北京）体育学院研究生。

Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

中提升审美素养、陶冶情操、温润心灵、激发创造创新活力”。[5]

二、野外生存生活训练课程的提出与发展

2002年《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》指出，体育课程要“充分利用空气、阳光、水、江、河、湖、海、沙滩、田野、森林、山地、草原、雪原、荒原等条件，开展野外生存、生活方面的教学与训练，开发自然环境资源。”[6]2001年野外生存生活训练被国家教委列为重点教改课题，2002年作为体育课在我国高校开设，中国地质大学成为首批开课高校，课程名称定为野外生存生活训练。

（一）野外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、孤岛等复杂地形的区域，在没有外部提供生命所赖以维持的物质条件下，个人或小集体靠自己的努力，在不太长的一段时间里，维持生命的基本手段和方法。在“野外生存”后缀上“生活训练”，更加体现了其知识性、趣味性、技巧性和可操作性。[7]

（二）野外生存生活训练的教学内容

经过二十多年的教学积累，我校野外生存生活训练课已经形成了比较完善的课程体系，包括教学思路、教学性质、教学内容、教学方法、课程评价等。

教学思路。首先，充分利用攀岩、素质拓展等体育设施，提高学生的身体素质、心理素质和团队意识；利用学校地质学、生物学、体育学等学科优势开展特色教学，提高学生的知识储备和思想觉悟；使学生在具备较强基本体能、野外知识、团队生存意识等前提下，进行野外生存课程实践。其次，不断强化教师队伍建设，提高新形势下体育教师课程思政教学的能力和素养。以深厚的登山文化底蕴为基础，以攀岩、素质拓展、定向越野、野外露营为抓手，组织教师在北京山区进行野外实践和考察；并前往浙江、湖北、福建、贵州、四川与当地高校或户外组织进行野外生存交流，教师的理论素养和专项能力得到很大提高，在日常教学中起到了“主力军”作用。再次，在新时代课程思政理念引领下，教师在课程建设中融入爱党爱国、敢于担当、团结友爱、顽强拼搏等思政元素，做到润物无声，“犹盐在水”。

教学性质。野外生存课程是全校大一、大二必修的一门公共体育基础课程，共32个学时。

教学内容。校内：构建的项目有组织教学，包括破冰、团队建设与融合、露营、攀岩、岩降、徒步、定向、绳索、爬网、横渡、装备使用、安全保护等各具特色的训练项目；校外：在山地进行两天一夜的野外实践，有团队建设、露营、野外炊事、野外定向、采集标本、工具制作、岩降与攀岩、丛林穿越、红色教育基地考察等；体能：课下完成100公里/学期长跑任务，课上完成1分钟140-180个跳绳和12分钟跑（2000m/女，2400m/男），前10周内测试。

教学方法。基本部分：团队建设与融合，打破同学之间的陌生感，建立相互信任、相互帮助的课堂氛围；野外技能学练和个人潜能挖掘，享受学习乐趣，提高自信心；理论知识传授与考核，如野外辨向、水源寻找、动植物识别、野外活动策划等，前10周完成。装备部分：安全装备的使用，如安全带、安全绳、主锁、扁带、上升器、下降器等；宿营装备的使用，如帐篷、睡袋、防潮垫、炉头、气罐、套锅、刀具、火种等；个人装备如手套、登山杖、水具、野外服装等，实践前完成。

课程评价。达标占20%，长跑10%，态度10%，理论10%，小组互评20%，野外实践30%。

三、思政元素融入野外生存生活训练课程的实践探索及成效

（一）立德树人在素质拓展训练中的体现

素质拓展是一种体验式教育模式，学生通过各种情景设置下的项目，体验、反思、总结和应用等环节，提升综合素质，促进其社会化进程。

1. 团队建设，激发热爱团队、热爱集体的情怀

A 快速沟通：由于选修课使得上课学生彼此之间较为陌生，交流困难；利用团队“破冰”手段，使同学们之间能够快速沟通。

B 团队组建：课程以分组教学为主，10人左右/队，以“队”的形式来完成教学任务。各队选出本队队长、副队长等“负责人”，并要求全员参与，如安全员、宣传员、急救员等，为本队确定队名、队训、队歌、绘出队旗。此阶段是课程思政教学的开始，队名、队歌等都是思政元素的载体。如队歌“水手”、“团结就是力量”等，能在课堂上弘扬正能量。

C 团队熔炼：拓展项目有信任背摔、穿越电网、逃生墙、隔空取物等。逃生墙训练时，当全班面对4.2米高墙时，第一想法是不可能上去的，这时教师加以引导。情景假设，战争年代“后有追兵、前有阻碍”，时间紧迫，资源有限，绝不能坐以待毙，引导学生讨论制定方案，最终完成任务。总结分享环节，让每个同学用一句话总结参与过程，随后教师提问，你还记得是谁在下面托举你、谁让你踩上肩膀、又是谁在上面拉你一把？有同学可能一时答不上来，这时教师及时引导，从出生到考上大学，是谁在生活与学业中扶持过你？迷茫时是谁为你指点方向？我们该如何表达感谢感恩？在此活动中，谁在最下面甘为“基石”，谁付出的最多？请向我们的这些“英雄”致敬。通过这样的体验，学生不仅学会合作，更学会感恩，让“英雄”得到尊重。

2. 激发潜能，培养勇气

挖掘个人潜能的项目：空中抓杠、空中断桥、攀岩、爬网等。当一个人面对挑战时，往往缺乏自信心，需要团队成员的支持和鼓励。如空中断桥，在6-8米高空，利用装备确保安全，奋力跨过宽60cm的断桥，主要分享点是“空中一小步，人生一大步”。当队员准备挑战时，其余队员以“充电”形式给予支持，将手搭在该队员肩上或头上，以简短的口号鼓励同伴，如：排除万难，不怕牺牲，×××加油！成功完成的，给予表扬；任务失败的，找出原因，进行安慰。最重要的分享点是要“换位思考”和“自我激励”。

 Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

（二）牢记历史，不忘初心

1. 案例分析

红军二万五千里长征是一部很好的野外生存教科书。为了革命的胜利，保存有生力量，与敌人周旋。长征期间，红军几乎尝遍了所有的植物，总结出了一套判断、采集、烹饪可食用植物的方法。东北抗日联军在广袤的林海雪原与日军作战时，经常是居无定所、食不果腹。但他们顽强生存下来并总结了许多野外生存的宝贵经验，其中最著名的是“抗联地窨子”既保暖又有隐蔽性的地窨式庇护所。野外生存生活训练实践往往在环境优美，但生活条件艰苦的山区，两天一夜的活动会让学生体验到“要说苦想想长征两万五，要说累想想革命老前辈”的壮志豪情。[8]

2. 努力提高学生自我学习和自我锻炼能力

野外《生存手册》中描述的“在恶劣环境中危机来临时，只有具备强健的体魄、良好的体质，丰富的理论知识和实践经验，以及强烈求生欲望的人才能有希望摆脱困境”。[9] 也就是说既然选择了野外生存生活训练课程，就不能惧怕即将面临的任何挑战。

3. 红色教育基地在野外生存生活训练课程中的应用分析

实习基地位于北京怀柔，是北京市高校教师户外运动培训基地。基地中保存有建于1965年的中国革命广播站旧址，建有发射塔；洞口装有厚重的大门，保留有机枪掩体、山顶碉堡、哨岗，洞内配备储水池、浴室等水电设施，洞长200米，四季恒温，是大学生开展红色教育的重要实践基地，也是野外生存课程的活动场所。现旧址作为党团活动场所，时刻警醒后人，通过回首往事，重温历史，增强使命担当。

（三）继承和弘扬北地登山文化

通过实习基地的实践，广大师生对野外实习印象深刻，露营、丛林穿越、攀岩、岩降、野炊激励着他们更加努力地学习和工作，弘扬了学校地质报国优良传统，肩负着社会主义建设开路先锋的光荣使命。秉承“艰苦朴素，求真务实”的校训，淬炼出愈挫弥坚、刚健勇毅的鲜明品格。2002年至今，两万多名学生参加野外生存课程的学习。校登山队攀登了海拔五千米以上山峰35座，培养了登山爱好者上千名。其中一人完成“三极”，并徒步横穿南极大陆1600公里，两人登顶了世界屋脊——海拔8848.86米的珠穆朗玛峰。

野外生存生活训练课程遵照教育部2002年颁发的体育教学指示精神在我校开始实施，历经数年，经过老师的指导，坚持立德树人，培养了学生坚韧不拔的意志，达到了“享受乐趣、增进知识、健全人格、锤炼意志”的目的，树立了强烈的安全意识，热爱生命、敬畏自然、保护环境；克服对“舒适的渴望”和“消极的态度”，珍惜来之不易的美好生活。[10] 努力成为实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈努力的践行者和接班人。

参考文献

[1] 梁燕 . 新时代高校课程思政建设的若干思考 [J]. 北京教育 (高教), 2020, (08): 23-27.

[2] 中华人民共和国教育法 [EB/OL]. (2021-04-29).

[3] 习近平 . 把思想政治工作贯穿教育教学全过程 开创我国高等教育事业发展新局面 [N]. 人民日报 , 2016-12-09(01).

[4] 中共教育部党组关于印发《高校思想政治工作质量提升工程实施纲要》的通知 (教党〔2017〕62号)[EB/OL]. (2017-12-04).

[5] 教育部关于印发《高等学校课程思政建设指导纲要》的通知 [EB/OL]. (2020-06-05)

[6] 教育部关于印发《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的通知 [EB/OL]. (2002-08-06).

[7] 探讨野外生存生活训练课程教学模式——拓展训练在野外生存生活训练课程中的应用 [C]. 2008.

[8] 成玉祥 , 李艳 , 基于 TronClass 平台的野外生存与安全通识选修课教学研究 [J]. 高教学刊 , 2025, 11(20): 121-124+129.

[9] 约翰·怀斯曼 . 生存手册 [M]. 李斌 , 倪明译 . 北京 : 华文出版社 , 1999.

[10] 黄珂 , 徐元昊 , 武华亮 . " 立德树人 " 视域下高校野外生存课程效能与建设路径研究 [C]// 中国体育科学学会 . 第十三届全国体育科学大会论文摘要集 . 北京 : 2023: 277-278.

Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.