



北京大学
PEKING UNIVERSITY



户外探险教育 户外探索概论

2020 03 19日期 方翔



北京大学
PEKING UNIVERSITY

户外探索课程的由来



师资队伍



刘超



罗彪



时鹏飞



魏芳震

师资队伍



周旭



黄东东

目 录

户外探索是什么？

与户外运动与传统体育运动的区别？

学习户外探索的目的和作用是什么？

户外运动

定义：是人们在**自然环境**中进行的，以休闲健身为目的的一类运动项目的统称。

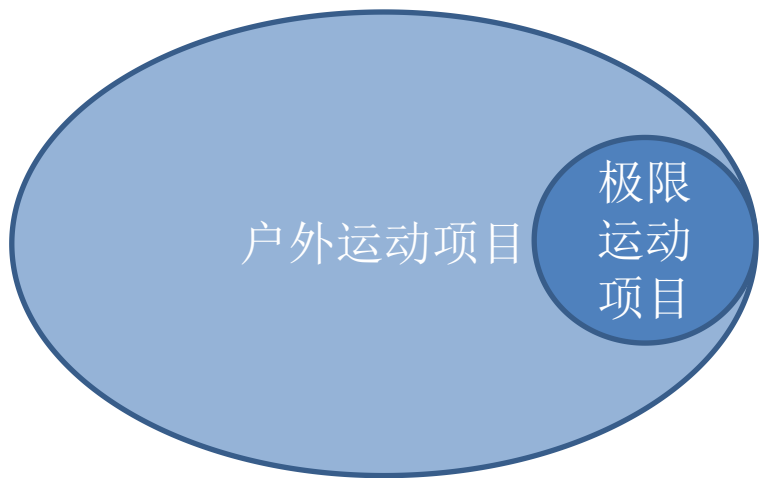
特点1：自然环境 A借助自然环境 B 依托自然环境。

特点2：遵从运动项目原有的基础规则。

特点3：目的是为了休闲健身，而不是竞技比赛。

极限运动

极限运动 指难度大 挑战性高的运动项目



登珠峰、翼装飞行、自由深潜、自由攀岩
等运动项目本身就具有极高的难度和挑战

竞技体育与休闲体育的区别

- 标准场地为必要条件
- 有项目成绩有世界记录
- 目的是竞技对手



- 标准场地为非必要条件
- 只有本场地的项目最好成绩
- 目的是调整自我





户外探索课程主要内容是依照人社部社会体育指导员之户外初级指导员课程演变而来。

传统类运动项目的基础技术

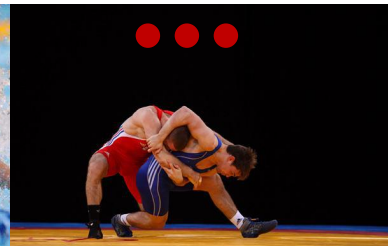


跑

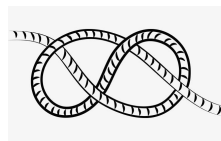
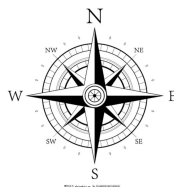
跳

投

...



户外类运动项目的基础技术





户外探索是什么？

是户外类体育运动项目的**基础运动技术**的组成部分



运动项目**专项**技术



运动项目**基础**技术

我们能在课上学到什么？



我们的课程会选取徒步远征、高山探险、攀岩等项目所需的基础运动技术作为内容展开教学。

我们能在课上学到什么？

- 户外运动装备
- 环境危险识别与行前计划
- 户外低冲击法则
- 地形图识别
- 户外炊事与营养
- 绳索技术与安全
- 营地生活与管理
- 野外常见伤病防治
- 野外用火和饮水安全

课程是怎样的形式？

我们会采取“理论+实践+场景体验”的教学形式，在室内和户外开展教学

- 理论16课时
- 技能 8 课时
- 实践12课时

- 平时成绩：40%（实践活动20% 考勤20%）
- 理论考试：30%
- 实践考试：20%
- 12分钟跑：10%

校考与国考

课外阅读

北大户外探索课堂公众号：PKU_odd2020

教材	作者译者	书名	出版社	出版年
	中国登山协会	户外运动	高等教育出版社	2012
参考书	作者译者	书名	出版社	出版年
	张彩珍	中国登山史	武汉出版社	1993
	李舒平	户外运动的风险管理	广东科技出版社	2009
	钱俊伟	徒步与露营	现代教育出版社	2015
	钱俊伟	户外运动	高等教育出版社	2014
	钱俊伟	终极户外探险技能手册	人民邮电出版社	2014



北京大学
PEKING UNIVERSITY

谢 谢

做好充足准备 享受安全户外