



吉林出版集团有限责任公司

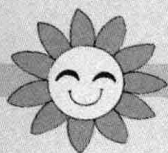
阳光体育运动丛书

拓展训练

TUOZHANKUNLIAN

主编 孙占峰 郭景阳
审订 赵晓光





阳光体育运动丛书

拓展训练

TUO SUO XUN LIAN
江苏工业学院图书馆

主编 孙志峰 郭景阳
审订 孙志峰 郭景阳

藏书章



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

拓展训练 / 吉林体育学院阳光体育运动丛书编写组编.

- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2008.6

(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80762-765-4

I. 拓… II. 吉… III. 体育锻炼—青少年读物 IV. G806-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 092015 号

拓展训练

主编 孙占峰 郭景阳

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 长春市东文印刷厂

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.5 字数 36 千

ISBN 978-7-80762-765-4 定价 6.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618717 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 宋继新

主任 薛继升

编委 (按姓氏笔画排列)

于洋	于立强	马东晓	王健	王连生
王桂荣	王淑清	勾晓秋	方方	田英莲
冯玉荣	刘伟	刘忆冰	刘殿宝	许春利
孙维民	毕建明	何艳华	宋丽媛	张楠
张培刚	张董可	范美艳	周彬	河涌泉
孟庆宏	赵晓光	祝嘉一	姜涛	姜革强
姜德春	高航	崔越莉	游淑杰	臧德喜
谭世文	谭炳春	魏英莉		

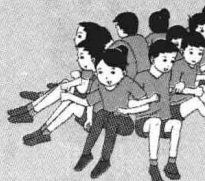
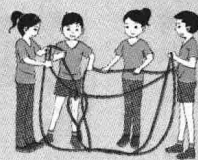
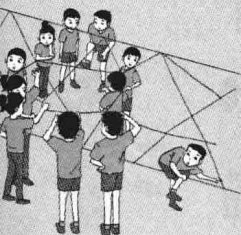
拓展训练

主编 孙占峰 郭景阳

副主编 张楠 王荣波

编者 孙占峰 郭景阳 张楠 王荣波

审订 赵晓光



序 言

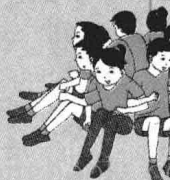
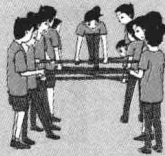
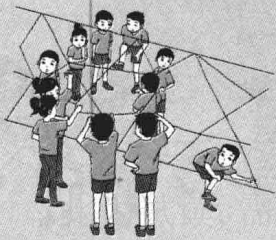
2007年4月末，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的重要战略举措，得到了全国各地各级各类学校的积极响应和广大青少年学生的热情参与。目前，这一惠及亿万学生的群众性强身健体运动已经在全国形成了浩大声势。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，仁人志士坚信“少年强则中国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，在学校教育中明确提出了“健康第一”的指导思想。当今世界，体育水平已成为衡量社会文明进步的一项重要指标。

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是号召和组织广大青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼，养成体育锻炼的良好习惯，提高体质健康水平。

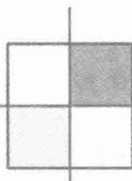
盛世奥运，举国同辉。在北京奥运会来临之际，吉林体育学院组织专家编写的这套《阳光体育运动丛书》，从青少年学生体育活动的实际出发，行文简明，结构合理，图文并茂，洋洋100册，基本涵盖了青少年适合从事的体育活动的各个方面。相信本书的出版，一定能够为阳光体育运动的广泛深入开展，起到积极的辅助作用，为帮助广大青少年进行体育锻炼，提供有益的帮助。

王 仁





阳光体育运动丛书



拓展训练 目录

第一章 概述

第一节 起源与发展·····2

第二节 特点与价值·····3

第二章 运动保护

第一节 运动前准备·····6

第二节 运动后放松·····10

第三章 场地和装备

第一节 场地·····12

第二节 装备·····13

第四章 拓展训练项目

第一节 巧解绳结·····15

第二节 盲人方阵·····18

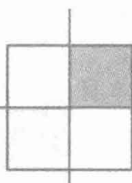
第三节 卧式传递·····20

第四节 大树与松鼠·····23

第五节 人浪·····26



阳光体育运动丛书



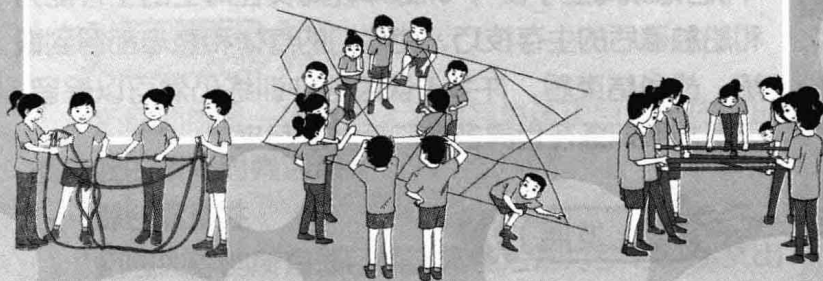
拓展训练

目录

第六节 坐地起身·····	29
第七节 快速传球·····	32
第八节 连环手·····	35
第九节 众志成城·····	38
第十节 人椅·····	41
第十一节 雷阵·····	44
第十二节 电网·····	48
第十三节 信任背摔·····	52
第十四节 求生·····	56
第十五节 袋鼠跳·····	59
第十六节 翻叶子·····	62
第十七节 千斤顶·····	65
第十八节 木人梯·····	68
第十九节 空中单杠·····	71

第一章 概述

拓展训练主要是指利用自然环境，通过精心设计的活动，达到“磨炼意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”的培训目的，即提升职业品质。





第一节 起源与发展

拓展训练英文名为 Outward bound, 从字面上解释为船要离港召集船员的旗语, 后来被人们解释为一艘小船在暴风雨来临之际抛锚起航, 投向未知的旅程, 去迎接一次次挑战。



一、起源

拓展训练起源于二战时期的英国, 当时英国的商务船只在大西洋里屡遭德国潜艇的袭击, 许多缺乏经验的年轻海员葬身海底。针对这种情况, 汉思等人创办了“阿伯德威海上学校”, 训练年轻海员在海上的生存能力和船触礁后的生存技巧, 使他们的身体和意志都得到锻炼。战争结束后, 许多人认为这种训练仍然可以保留, 于是拓展训练在世界各地广泛发展起来。



二、发展

风靡全球半个世纪的拓展训练于 1995 年进入到中国, 并成为一项时尚运动。它的独特创意和训练方式逐

渐被推广开来,训练对象由最初的海员扩大到军人、学生、工商业人员等各类群体。训练目标也由单纯的体能、生存训练扩展到心理、人格、管理训练等。拓展训练以其新颖独特的训练方式和良好的训练效果风靡世界,深受人们欢迎。



第二节 特点与价值

拓展训练能使参与者在活动中发现并解决团队与个人存在的问题,增强团队凝聚力、个人与团队的沟通协作能力,增强自信心与意志力,激发个人潜能,增强业务推广能力,使团队与个人都有所收获。



一、特点

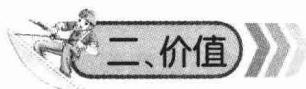
拓展训练是一项集个人项目与集体项目于一体,挑战自我的新兴时尚运动。

(一) 综合活动性

拓展训练的所有项目都以体能活动为引导,引发出认知活动、情感活动、意志活动和交往活动,有明确的操作过程,要求参与者全身心地投入。

（二）挑战极限

拓展训练的项目都具有一定的难度，表现在心理考验上，需要参与者向自己的能力极限挑战，跨越极限。



通过拓展训练，能够培养良好的团队精神和积极进取的人生态度。

（一）自我教育

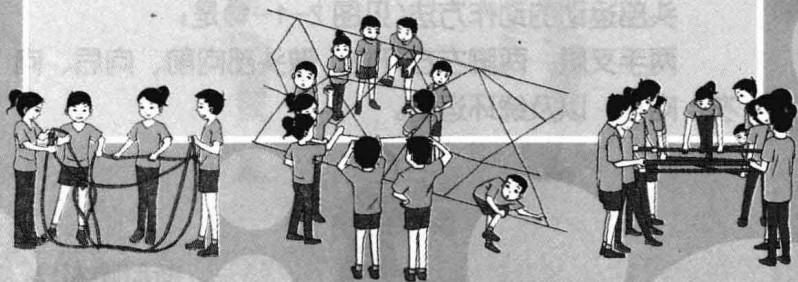
在拓展训练中，指导教师只是在课前把课程的内容、目的、要求，以及必要的安全注意事项向参与者讲清楚，活动中一般不进行讲述，也不参与讨论，充分尊重参与者的主体地位和主观能动性。即使在课后的总结中，指导教师也只是点到为止，主要让参与者自己来讲，达到自我教育的目的。

（二）提高素质

通过拓展训练，参与者综合素质会有所提高，可以认识自身潜能，增强自信心，改善自身形象；克服心理惰性，磨炼战胜困难的毅力；启发想象力与创造力，提高解决问题的能力；认识群体的作用，增进对集体的参与意识和责任心；改善人际关系，学会关心他人，更为融洽地与群体合作；学习欣赏、关注和爱护大自然。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果。因此，青少年在运动前，必须进行充分的准备活动。



一、准备活动的作用

准备活动可分为一般性准备活动和专项准备活动。下面介绍一套一般性准备活动操，供青少年运动前使用。

1. 头部运动

头部运动的动作方法(见图 2-1-1)是：

两手叉腰，两脚左右开立，做头部向前、向后、向左、向右，以及绕环运动。



图 2-1-1

2. 肩部运动

肩部运动的动作方法(见图 2-1-2)是:
手扶肩部, 屈臂向前、向后绕环, 以及直臂绕环。



图 2-1-2

3. 扩胸运动

扩胸运动的动作方法(见图 2-1-3)是:
屈臂向后振动及直臂向后振动。



图 2-1-3

4. 体侧运动

体侧运动的动作方法(见图 2-1-4)是:
两脚左右开立, 一手叉腰, 另一臂上举, 并随上体

向对侧振动。



图 2-1-4

5. 体转运动

体转运动的动作方法(见图 2-1-5)是:

两脚左右开立, 两臂体前屈, 身体向左、向右有节奏地扭转。



图 2-1-5

6. 髋部运动

髋部运动的动作方法(见图 2-1-6)是:

两脚左右开立, 两手叉腰, 髋关节放松, 做向左、向右 360 度旋转。



图 2-1-6

7. 踢腿运动

踢腿运动的动作方法(见图 2-1-7)是:

两臂上举后振, 同时一腿向后半步, 然后两臂下摆后振, 同时向前上方踢腿。



图 2-1-7



二、时间和运动量

准备活动的时间和运动量随体育锻炼的内容和量而定。由于以健身为目的的体育运动量较小, 所以准备活动的量也相对较小, 时间也不宜过长, 否则, 还未进行

体育锻炼身体就疲劳了。半小时的体育锻炼，准备活动时间一般以 10 分钟左右为宜。



第二节 运动后放松

进行剧烈的运动后，有些青少年习惯坐在地上，或是直接躺下来休息，认为这样可以快速消除疲劳。其实不然，这样做的结果不仅不能尽快地恢复身体功能，反而会对身体产生不良影响。正确的做法应该是运动后做一些整理活动，放松身体。

运动后放松应注意以下几个问题：

- (1) 做一些放松跑、放松走等形式的下肢运动，促进下肢静脉血的回流，防止体育锻炼后心血输出量的过度下降；
- (2) 在下肢活动后进行上肢整理活动，右臂活动后做左臂的整理活动，通过这种积极性休息，使身体功能得到尽快恢复；
- (3) 整理活动的量不要过大，否则整理活动又会引起新的疲劳；
- (4) 进行整理活动时，应当保持心情舒畅、精神愉快的感觉。