



高等院校特色体育课程系列教材



系列教材总主编 牟少华 杨雪芹

大学生 身心拓展训练

**Outward Bound for Undergraduate Physical
and Mental Health**

◎本册主编 夏文 赵岚 沐炜

· 013031697

B844.2-43
67

高等院校特色体育课程系列教材

大学生身心拓展训练

系列教材总主编 牟少华 杨雪芹

本 册 主 编 夏 文 赵 岚 沐 炜



B844.2-X3
67

 云南大学出版社



北航

C1639900

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生身心拓展训练/夏文, 赵岚, 沐炜主编. —
昆明: 云南大学出版社, 2012

高等院校特色体育课程系列教材

ISBN 978 - 7 - 5482 - 0885 - 3

I. ①大… II. ①夏… ②越… ③沐… III. ①大学生
—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV.

①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 048673 号

高等院校特色体育课程系列教材

大学生身心拓展训练

系列教材总主编 牟少华 杨雪芹

本册主编 夏文 赵岚 沐炜

策划组稿: 徐 曼

责任编辑: 徐 曼 刘 焰

封面设计: 刘 雨

出版发行: 云南大学出版社

印 装: 昆明研汇印刷有限责任公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13.125

字 数: 324 千

版 次: 2012 年 4 月第 1 版

印 次: 2012 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5482 - 0885 - 3

定 价: 26.00 元

社 址: 云南省昆明市翠湖北路 2 号

云南大学英华园内 (邮编: 650091)

发行电话: (0871) 5033244, 5031071

网 址: <http://www.ynup.com>

E - mail: market@ynup.com

总 序

当代高校体育正向着多元文化的方向不断深化改革，其目的是站在“以人为本”的角度，将体育课程内容进行特色化、区域化、个性化的调整，并在课程实施过程中加入人文关注，给予当代大学生的体育需求更多的包容、理解和支持。编写特色教材是体育课程改革的一个重要环节，也是对改革的实践回应。

本系列高校体育特色教材，正是紧紧抓住当代大学生在身体教育和体育文化方面的诸多诉求，响应素质教育和人本发展的教育理念，选择典型的又较实际的内容，集中编写了《大学生体适能》、《户外运动》、《大学女生身体美育》、《大学生身心拓展训练》、《民族传统体育欣赏与体验》、《武术双语教程》等，将基础健康管理、社会时尚体育、民族传统文化等进一步贴近学生实际，不仅关注学生当下的生活方式，还关注学生未来的职业能力与生活品质。

本系列高校体育特色教材，在编写方法上除遵循一般教材的特征外，还体现以下特点：身体操作性，即教材内容贴近真实生活，在每一个领域指导学生相关技能学习，并尝试在具体生活情境下完成技能练习，提高技能学习的实用性；情感体验性，即教材内容符合当代大学生的时尚需求和个性需求，启发学生联系自身实际、生活经验与生活方式，通过活动潜移默化地提高创新意识、生活认知、情感养护能力；人文教育性，即教材内容适当进行拓展，将体育内容赋予一种文化的观照，关注知识技能的人文背景，关注体育活动本身的人文内涵，培养当代大学生的体育人文素养，更注意培养学生的人文生活情趣与生活品质；职业前瞻性，即教材内容指向学生的专业领域与未来职业选择，不仅给予学生专业联系的空间，塑造专业相关的身体发展、体育技能、体能管理概念，还指导学生发掘与未来职业相关的潜能与智慧，锤炼职业素质。

由于编写人员学识有限，编写时间略微紧张，以及其他原因，定有挂一漏万之处，真诚地欢迎同行和广大读者批评指正。

特色体育系列教材策划组

2012年3月于云大昊院

编写说明

拓展训练又称外展训练，是一项集求生、惊险、刺激、娱乐和教育于一体的极限运动，是一种为了特定的目的（如增强体能、学会生存、健全人格、学会管理等）而精心设计的训练游戏。“身心拓展训练”以培养团队精神、合作意识与进取精神为宗旨，达到“磨炼意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队、挖掘个人潜力”的训练目的。拓展训练“先行后知”的教学理念和团队互助与合作的教学模式，为大学生身心健康成长创造了尊重与鼓励的教学氛围，可以培养大学生建立积极的自我概念，学会克服困难，向着目标勇往直前的行为模式。同时，“身心拓展训练”利用户外活动环境，通过专家精心设计的训练项目要求学员身心的充分参与，是一种融身体投入、情感投入和认知投入为一体的户外身体活动，内容新颖、有趣，符合学生的身心特点，其教育功效与体育新课标的要求是一致的。

本教材设计理念是从学生的学习需要和角色转换考虑，培养学生自学能力及创新能力，帮助其提高收集信息和整理加工信息的能力，激发其参与到课程的设计、实施与创新中的兴趣，培养学生设计拓展训练课程的能力，让学生变被动学习为主动学习，从而达到“教为不教，学为创造”的教学目的。

教材内容设计如下：第一章至第四章是大学生身心拓展训练的理论部分；第五章是大学生身心拓展训练的教学设计部分；第六章至第七章是大学生身心拓展训练的实践部分。实践部分具体包括：①破冰项目类；②沟通项目类；③学习项目类；④身心激励项目类；⑤团队项目类；⑥创新项目类；⑦领导力项目类；⑧其他项目类等八类。在实践部分，本教材对拓展活动进行了精心设计，分为参与、整合和反思三个学习步骤，让学生从实践中学习培养积极的人生观，从活动中展现出领导、自我管理、团体互助合作和与人相处及互动的能力。

本书由夏文、赵岚、沐炜任主编，黄静、李明军、王帆、张雷任副主编。具体编写分工为：第一章，赵岚、张凯、林浩；第二章，赵岚、韩振伟、吴燕秀；第三章，李明军；第四章，夏文、黄静；第五章，夏文、王帆；第六章，夏文、张雷；第七章，沐炜。全书由夏文、赵岚统稿。

目 录

第一章 身心拓展训练的起源和发展	(1)
第一节 身心拓展训练的起源	(1)
一、身心拓展训练兴起的背景	(1)
二、身心拓展训练的兴起	(1)
三、身心拓展训练的定义	(2)
第二节 身心拓展训练的发展	(3)
一、国外身心拓展训练的发展	(3)
二、国内身心拓展训练的发展	(4)
第三节 中国高校中的身心拓展训练	(4)
一、中国高校身心拓展训练的现状	(4)
二、中国高校身心拓展训练存在的问题	(6)
三、中国高校身心素质拓展训练的趋势与展望	(6)
第二章 身心拓展训练理论基础	(9)
第一节 身心拓展训练与心理学	(9)
一、心理学的概念	(9)
二、心理学的主要流派简介	(9)
三、身心拓展训练与心理学的关系	(11)
四、心理学运用于身心拓展的基本方法	(12)
第二节 身心拓展训练与管理学	(14)
一、管理学的概念及职能	(15)
二、身心素质拓展与管理学的关系	(15)
第三节 身心拓展训练与教育学	(16)
一、教育学概念	(16)
二、教育学的形成及发展	(16)
三、教育学与身心健康的密切联系	(17)
第四节 身心拓展训练与其他教学模式	(18)
一、现代教学理论与大学生身心拓展训练	(18)
二、体验式学习在身心拓展训练中的体现	(19)

三、参与式教学在身心拓展训练中的体现	(19)
四、探究式教学与大学生身心拓展	(20)
第三章 身心拓展训练的功能	(22)
第一节 身心拓展训练能够促进体质健康	(22)
一、体质与健康的概念	(22)
二、拓展训练能够提高大学生的身体素质	(23)
第二节 身心拓展训练能够促进大学生心理健康	(24)
一、心理健康的概念	(24)
二、拓展训练对大学生心理健康的作用	(25)
第三节 身心拓展训练能够提高大学生的社会适应能力	(27)
一、社会适应能力的概念及内容	(27)
二、拓展训练对大学生社会适应能力的作用	(28)
第四章 大学生身心拓展训练课程设计	(31)
第一节 身心拓展训练课程设计的原理	(31)
一、身心拓展训练课程设计的概念	(31)
二、身心拓展课程设计的意义	(32)
三、课程设计程序的理论	(32)
四、课程设计的要素	(35)
五、课程设计取向	(36)
六、身心拓展课程设计的创新性思维	(36)
第二节 身心拓展训练课程设计的原则	(37)
一、目的性与针对性原则	(38)
二、趣味性与全面教育性原则	(38)
三、丰富性与实用性原则	(39)
四、新颖性与安全性原则	(39)
五、因地制宜性原则	(39)
六、适度竞争与重在体验性原则	(40)
七、健康性原则	(40)
第三节 身心拓展训练课程设计的步骤与方法	(40)
一、调研学生现状及需求	(40)
二、搜集与选择拓展训练的素材	(41)
三、拓展训练活动的构思	(41)

四、拓展训练课程的设计	(42)
第五章 大学生身心拓展训练课程实务	(48)
第一节 大学生身心拓展训练课程的实施	(48)
一、课程中的实施程序	(49)
二、拓展训练课程的组织形式	(53)
三、教师及教练	(53)
四、学生的成绩评定	(55)
五、场地器材	(57)
第二节 身心拓展训练课程的评价	(58)
一、身心拓展训练课程评价的定义	(58)
二、身心拓展训练评价的重要性	(58)
三、身心拓展课程评价的原则	(59)
四、身心拓展课程评价的方法	(59)
五、撰写培训效果评估报告	(61)
第六章 身心拓展训练课程的风险与安全管理	(63)
第一节 大学生身心拓展训练的风险及风险管理	(63)
一、身心拓展训练的风险与安全	(63)
二、身心拓展训练的风险分析	(64)
三、身心拓展训练的风险管理	(66)
四、身心拓展训练风险管理中的应对策略	(67)
五、建立健全身心拓展训练防范措施	(69)
第二节 身心拓展训练的器材与保护	(69)
一、拓展训练器材	(69)
二、拓展训练器材维护	(71)
三、拓展训练的安全保护装备及使用	(71)
四、拓展训练的安全操作原则	(79)
第七章 身心拓展训练课程的应用	(84)
第一节 破冰项目	(84)
一、进化论	(84)
二、推销明星	(86)
三、寻人启事	(88)

四、大树与松鼠	(90)
五、万花筒	(92)
六、少一把椅子	(94)
七、桃花朵朵开	(95)
八、移动的告示牌	(97)
第二节 沟通项目	(99)
一、我们是谁	(99)
二、最高秘密	(102)
三、销售中的异议	(104)
四、情感病毒	(107)
第三节 学习项目	(109)
一、8086 计划	(109)
二、天黑请闭眼 (杀人游戏)	(113)
三、巧解绳结	(116)
四、梭子鱼综合征	(118)
五、谁是胜利者	(120)
第四节 激励项目	(122)
一、快速传球	(122)
二、木人梯	(124)
三、齐眉棍	(126)
四、泰坦尼克号	(128)
第五节 团队项目	(130)
一、有轨电车	(130)
二、过电网	(133)
三、为你撑起一片天	(135)
四、拼纸片	(138)
五、穿越海峡	(141)
六、信任背摔	(143)
七、亲密传递	(146)
八、坐地起身	(148)
九、袋鼠跳	(150)
第六节 创新项目	(152)
一、抓住白日梦	(152)
二、爱情会演	(155)

三、快乐行走	(157)
四、全体离地	(159)
五、鸡蛋飞行器	(160)
六、高空飞蛋	(162)
七、强调积极	(164)
第七节 领导力项目	(166)
一、理想之塔	(166)
二、盲人方阵	(169)
三、平结绳圈	(172)
四、罐头鞋	(174)
第八节 其他项目	(177)
一、落叶飘飘	(177)
二、风雨同舟	(185)
三、天 梯	(189)
四、攀 岩	(191)
五、断 桥	(194)
参考文献	(197)
后 记	(198)

第一章 身心拓展训练的起源和发展

学习目标：本章第一节介绍了身心拓展训练的兴起和背景，并对身心拓展进行了定义；在第二节则重点介绍了国内外身心拓展训练的发展概况；第三节在分析我国高校开展身心拓展训练的现状及存在的问题的基础上，对我国高校身心素质拓展训练的趋势进行了展望。

第一节 身心拓展训练的起源

身心拓展训练，又称拓展训练、外展训练，是以培训人们积极进取的人生态度和团队合作精神为宗旨的，并通过人们亲身体验，领悟训练蕴涵的道理，形成自己的认识的一种体验式教育。素质拓展以体验、分享、交流、整合和应用作为其五个环节，以投入为先、挑战自我、熔炼团队、高峰体验、自我教育为特点的一种现代人和现代组织全新的学习方法和训练方式。拓展训练以其独特的创意和先进的理论，逐渐取代传统的方法而备受政府机构、企业组织、公司学校青睐。

一、身心拓展训练兴起的背景

身心拓展训练起源于第二次世界大战。当时德军潜艇埋伏在大西洋海底，攻击盟军补给运输船队，致使盟军船只下沉、船员纷纷落水。由于海水冰冷且远离陆地，所以造成大量的水手牺牲。后来人们发现，这些海难后总会有极少数人能够活下来，但是令人惊奇的是，调查结果显示，活下来的并不是那些年轻力壮的水手，而是船上相对年长的水手。一些心理学家和军事专家通过研究得出结论：当灾难来临的时候，决定你生存最关键的因素不是你的体能，而是你的心理素质及意志。年长的水手有着丰富的生活阅历及处事经验，能够沉着冷静地分析当时所处的环境，由于已经成家立业，心中有所牵挂，怀着坚定的生存信念，最终摆脱了死亡厄运。而年轻的水手们，当灾难来临的时候，精神的沮丧和不知所措会导致人的生理防线全面崩溃，造成体力的急剧下降，最终的结果就是死亡。于是军方建立了一些水上训练学校，如汉恩等人建立的“阿德伯威海上学校”，除了训练海军的体能外，主要通过一些情景模拟的科目对海军的生存能力、作战意志及团队合作能力进行训练。当时这些学校对战争的兵员保障起到非常积极的作用，在战争中挽救了无数士兵的生命。虽然此时人们还未意识到这些课程将会为世界带来怎么样的变革，但是至少可以预知的是，拓展训练已经开始萌芽。

二、身心拓展训练的兴起

二战结束后，这所学校的功能也随之退化，后来一些组织行为专家从这所学校的培训模式里得到启发。德国人库尔特·汉恩（Kurt Hahn）和英国人劳伦斯·沃特（Lawrence

Holt) 首先将这种训练运用到战争以外的培训中, 并提出 Outward Bound 概念, 他们认为: 随着社会的进步, 当人们进入工业化社会, 很多社会人士和管理者经常会身处与落水水手相同的境遇。人们面对节奏飞快的工作效率和人际复杂的社会氛围, 往往会造成很多社会人的思想保守、情绪焦躁、精神压抑, 更为严重的是很多人承受不了压力会做出极端的行为, 这些现象给企业和个人带来很大的损失。于是就慢慢形成以培训管理者和企业人为对象、以培训管理者的心理适应能力和管理技能为培训目标的学校。他们创立的 Outward Bound (简称 OB) 概念就是体验式培训的前身, 这种具有独特创意的特殊训练方式逐渐被推广开来, 训练对象由海员扩大到军人、学生、工商业人员等群体。训练目标也由单纯体能、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。在不断地改进与发展中, OB 于 1962 年由 Josh Miner 传入美国, 在科罗拉多的伯尔多成立了第一所 OB 学校 (Colorado Outward Bound School)。其后, 世界各地许多喜欢外展训练教育理念的国家和地区纷纷加入 OB 国际组织, 由此, 拓展训练开始在全世界蓬勃发展起来。中国引进拓展训练则要追溯到 20 世纪 90 年代。

三、身心拓展训练的定义

在简单地了解了身心拓展训练的相关背景之后, 我们就可以解释相关的概念了。拓展训练一词, 是其在中国的特有描述。它最初的原名是 outward bound, 可译为外展训练, 是由德国人库尔特·汉恩和英国人劳伦斯·沃特提出的。Outward bound, 最早是航海时使用的, 是船只出发前, 用于召唤船员上船的旗语, 表明船出发的时刻到了。从字面上解释, Outward Bound 就是“出海的船”。而现在 OB 作为一种学习方式的名称, 被越来越多的人接受了, 并在教育领域诠释为一艘小船在暴风雨来临之际, 离开安全的港湾, 驶向波涛汹涌的大海, 去迎接未知的挑战, 面对风险与困难的同时, 也可能发现新的机遇。而当这种全新的培训方式在 20 世纪 90 年代被引入中国时, 中国人给了它一个符合其身份的名字: 拓展训练。在本书中我们将重点讲解身心拓展训练, 不涉及企业管理方面的拓展训练, 故本书的概念是身心拓展训练。显然, 当我们一看到这个名字时, 自然而然地就会明白此类训练, 注重拓展学员自身的素质, 既包括身体方面的, 也包含心理方面的。拓展训练中包含挑战性项目和合作性项目。学员无论个人还是在团队的层次上, 都可通过对危机感、领导、沟通, 面对逆境和激励等要素的训练而得到提升。拓展训练的挑战性项目多为个人项目或小组项目, 强调挑战自我、信任和激励。学员在队友激励下, 通过完成规定科目来扩大自己的“舒适领域”, 从而正视困境和减少对危机感的恐惧。挑战性项目包括: 海难逃生、背摔、空中单杠、高空吊环、断桥、多孔桥、高空速降等。合作性项目多为团体项目, 需要学员发挥团队合作精神, 掌握正确的合作方法。所有参加者均需投入其中, 从而得到了解自我和提升团队的机会。合作性项目包括: 电网、突破雷阵、齐眉棍、解手链、解绳套、荆棘排雷、信任背摔、顶针传递、相依为命、心灵感应等。基于以上的内容, 我们也可以认为, 拓展训练是一种身心的拓展。通过体验式的教学, 模拟真实严峻环境, 先行而后知, 让学员在训练中, 不仅自身的身体素质得到提高, 而且内心也能体验到不同感受, 最终提升自我。

身心拓展训练是在拓展训练的基础上发展而来的一个更为具体的概念。身心拓展训练从身体和心理两个角度出发, 着重强调以运动为方式, 设计一些具有一定运动量的拓展项

目,以拓展身体和心理素质为目的,其中又以拓展心理素质为主,拓展身体素质为辅。

大多数的素质拓展培训项目都是具有一定的运动量的,甚至有的活动对身体素质有较高的要求,比如毕业墙、定向拓展等项目。也就是说在这个过程中大家感受到了运动的魅力,感受到了健康生活的魅力。而对于注重分享的身心素质拓展培训来说,在经过具有一定运动量的项目体验之后,参与者将进行一个比较深入的分享,以此来拓宽参与者的知识面和思考面,同时疏解活动带给参与者的心理压力。而在这个过程中参与者的心理素质也就得到了提升。

第二节 身心拓展训练的发展

随着时代的不断发展,我们同样要注意到拓展训练的不同发展。时至今日,拓展培训在中国本土的侧重点已然和国外的有所不同,接下来我们将从国内、国外两个方面来讲解身心拓展训练的发展。

一、国外身心拓展训练的发展

当20世纪60年后期,外展训练被杰瑞·佩引入学校开始作为课程后,他根据这种训练模式创立了一种新的模式:PA(Project Adventure),也就是我们常说的在学校开展的拓展训练。PA是外展训练衍生出的新的体验式教育模式,它和外展训练既相关又有不同之处,但它也是对外展训练教育精神的延续,和外展训练相比较,除了对个人能力的培养外,他们更加注重团队精神的培养。PA的成功开设,将外展训练所推崇的体验式学习方式,不仅仅在培训领域得到成功推广,而且也在基础教育中获得认可。PA为外展训练在教育领域的发展做了基石性的工作,随着教育体制的不断发展与演变,越来越多的人投入其中进行研究与实践工作,这其中体育教师为此做了大量的工作,为外展训练能够适应各种变化作出了贡献。而正是由于外展训练和PA顺利地走入了学校,中国的拓展训练具备了在学校开展的课程模式和理论方面的基础。同时我们也注意在外展训练发展到现代,人们已经不仅仅满足于传统的模式而在新的领域寻求突破。如特种部队中的野外生存训练(CST)也被人们所关注。国际知名频道BBC、国家地理以及探索发现频道,都已经各自播出了如何在野外生存的节目,并受到了观众的热烈好评。这个信号表明即使在全球化高度发展的时代环境之下,人们还愿意去接受生存技能的培训,不仅仅是在社会生活状态中要求获得生存培训,也是在自然生活状态中的一种需求,并且两者相得益彰。实际上野外生存训练能够提高学员抵御灾难事故的能力,能够在危机情境下提高获取生存的意识、挖掘潜能、通力合作和永不放弃的信心,有时会把它和“挫折训练”结合在一起使用也很有效果,这些锻炼在日本、德国等许多国家有专门的课程。因此至少在国外,外展培训已经开始出现新的形式了。

总之,国外的外展训练在完善其商业培训领域和基础教育领域的同时,又朝着新的方向迈出了脚步。在国外,类似拓展训练的各种体验学习都将作为社区服务中重要的一部分。

二、国内身心拓展训练的发展

在中国,人们更喜欢把外展训练称为拓展训练。这是由于拓展训练最早是作为商业培训而不是教育课程引入中国的,而且它的重点似乎在中国语言环境下应该用“拓展”更为妥当,因为这种体验式培训的目的是在让学员拓展自身的素质。当时拓展训练对社会适应能力的提高在培训领域已经得到认可,许多企业尤其是外企在进行新员工融入培训时,非常喜欢运用拓展训练的方式进行最初的阶段性培训。员工培训针对各自的企业文化与员工岗位需求设计项目活动,体验本身具有针对性,优秀的培训师也会围绕主题进一步分享回顾,让学员从内心深处从自己的体验中得到反思,从中感悟获得知识并在未来的岗位上得以使用。而拓展训练进入学校之后,也发生了一些变化。相比于PA教育模式,中国学校式的拓展训练又发生了变化。一方面,大学生对于社会所需的多种素质并不了解,尤其是关于沟通、激励、信任以及有关团队和企业管理方面的理念比较欠缺,即使有一些了解但在应对职场问题时也会表现出很大的不适应,对于学校的课程来说在此方面对学生的训练较少;而另一方面,体育课相对会给学生一些感受集体与个人、共同目标与个人目标、如何面对竞争和失败、公平竞争与面对荣誉等。因此,将拓展训练与体育教学结合在一起,能够起到非常良好的效果,这种模式的训练可以称为身心素质拓展训练。简单地说,就是在提高大学生身体素质的同时也能够带来心理素质上的美好变化。另外,由于我国大学生就业形势的日益严峻,身心拓展训练对学生应聘工作会有一定的帮助,许多用人单位在招聘时关于工作能力适应性、职位角色认定、沟通协作能力、市场开拓能力等测试,经常会运用到拓展训练的理念,甚至许多题目都是拓展训练教师或企业教练设定的,学生通过拓展训练的学习所形成的好的习惯和思维方式,能够对学生的求职有所帮助,同时也对用人单位寻找到易于适应工作的学生提供帮助。

第三节 中国高校中的身心拓展训练

随着身心拓展训练的引入和快速的发展,在中国大力提倡并加强素质教育的大背景下,身心拓展训练这一有别于中国传统的传授式教育的先行后知的教学方式很快受到了中国高校的青睐,并逐渐被引入各个高校。

一、中国高校身心拓展训练的现状

1998年,中国地质大学在全国高校中率先开展了“野外生存体验”公选课;2002年,由华东师范大学牵头的全国大学生野外生存与实验课程相当成功。于是高校野外生存课程在全国各地迅速开展起来。20世纪90年代末,北京大学体教部秉承育人时进之需,陆续融合一批从事拓展训练的优秀教师,借国际时兴的“逆境体验学习”的项目模式,结合中国学生文化心理传授能力特点,积累形成一套理论与实践相结合、有较强操作价值的北大拓展课程系列。2002年3月28日,共青团中央、教育部、全国学联决定自2002年9月起在全国63所高校开展“大学生素质拓展证书”试点工作。自此,大学生素质拓展工作在全国各高校迅速开展。

现今广东、浙江、福建、北京等地多所高校已经开展了身心拓展训练,并且将身心拓展

训练融入了体育课当中,大大丰富了学生体育课内容,同时学生通过身心拓展训练增长见识并开阔了视野。北京大学、中国地质大学、华南理工大学、浙江理工大学、厦门大学、集美大学等大学都建立了自己的身心拓展训练基地,并相继开展了选修课程。西南交通大学的“大学生素质拓展计划”不仅对大学生第二课堂活动作了权威记录,也让越来越多的人特别是用人单位认知认可,他们将《大学生素质拓展证书》与学历证明同时作为用人单位选择学生、评价学生的有效载体。^①云南大学开展了“大学生心理拓展”校级选秀课,也受到了广大学生的追捧。云南大学工商管理与旅游管理学院更是与昆明野鸭湖拓展教育机构合作,每年进行新生入学身心素质拓展训练。而更多的学校也包括民办学校建立了自己的身心拓展训练基地,比如云南爱因森软件职业学院就建立了自己的身心拓展训练基地。

除了以学校为单位组织的身心素质拓展活动以外,身心拓展训练在高校的发展中出现了一批热血青年,在全国的一些高校中逐渐出现了以身心拓展训练为主题的学生社团,他们作为接受身心拓展训练的对象,在感受了身心拓展训练带来的震撼之后开始在老师的帮助下自己组织活动,为推动身心拓展训练在高校的发展作出了不小的贡献,鉴于中国高校以往并未开设过专门的身心拓展训练课程,在硬件的设备、设施方面和软件的师资方面都没有经验,身心拓展训练的引入必须根据高校的实际情况进行具体的分析。就目前的现状而言,主要有五种开展形式。

(1) 建立身心拓展训练基地对学生进行身心拓展训练。其中就包括了之前讲到的北京大学、中国地质大学、华南理工大学、浙江理工大学、厦门大学、集美大学等几所大学,在云南省则有云南爱因森软件学院。这些高校通过自己的身心拓展训练基地,对学生进行了比较系统的身心拓展培训。这些训练对于大学生的全方位的体验是非常重要的,同时这些大学生更能适应社会。

(2) 与专业的拓展培训机构合作进行身心素质拓展培训。据了解,目前有部分学校也在积极地与专业的拓展机构合作进行身心素质拓展培训,其中以班级培训为主,也有以学院的名义的合作,比如云南大学商旅学院就在和野鸭湖拓展教育机构合作,对每年的新生进行身心拓展培训。

(3) 一部分学校采取公共选修课的形式进行身心拓展培训。学生通过选课系统自主选择是否参与该课程,比如云南大学就开设了“大学生心理拓展”课程对学生进行身心拓展培训。

(4) 部分高校采取将身心拓展培训融入体育课的形式进行身心拓展训练。改变了原有的枯燥的技术性的体育课教学方式,让学生在体验中养成“自己想要学,自己想要锻炼身体”的良好习惯。

把身心拓展训练引入高校体育课进行授课受到很多学校的普遍赞同源自以下因素:身心拓展训练实际上是一门身心素质拓展课程,其中涉及了身体素质的提升和心理素质的拓展。目前,高校的体育课发展得比较成熟,体育教师的素质普遍较高,教学经验丰富,对教育学、管理学、组织行为学、心理学等方面的知识也有一定的了解,再加上高校良好的文化底蕴和学习氛围,只要接受正确的培训和学习,完全有能力胜任拓展训练的教学工

^① 郑孙勇:《拓展训练在我国普通高校的发展现状》,载《浙江体育科学》2007年第6期。

作。^① 同时将拓展训练引入高校体育课是对传统体育课的改革和创新,对我国普通高校体育改革有着深远的影响,它不仅丰富了体育课的内容,拓展了体育课的时间和空间,增强了体育课的实用性、趣味性,拓宽了体育课的功能,而且对大学生增强体质,培养健康的心理,塑造顽强的意志,培养合作意识和团队精神,增强社会适应能力都具有重要意义。

(5) 部分高校学生自主成立了身心拓展培训的社团,对大学生进行身心拓展培训。在云南大学就有一个这样的学生组织——云南大学素质拓展营命运突击团队。从2007年成立至今,该团队以助教团队的形式协助老师开设了五期“大学生心理拓展”课程,并为学校各组织进行身心拓展培训,同时也为部分校外组织进行身心拓展培训,已经组织了大大小小数十场培训,培训人数逾千人,在学生中产生了广泛的影响。

至此,中国高校的身心拓展训练是一片繁荣。

二、中国高校身心拓展训练存在的问题

在短短的十多年里,中国高校身心拓展训练可谓取得了非常快速的发展,但是由于各方面因素的影响,中国高校身心拓展训练存在以下问题:

第一,身心拓展训练在高校的推广不足。中西部的学校与东部学校存在差距,特别是处于东部沿海城市的高校发展远远超过了中西部高校;民办院校与公立高校差距显著,身心拓展训练在民办院校中发展十分滞后。

第二,商业化的素质拓展培训模式使身心拓展训练“贵族化”。据了解,在一家正规的素质拓展基地参加素质拓展活动,花费是比较大的,这就限制了大学生参加身心拓展训练。

第三,部分拓展公司的快餐式、娱乐化的培训造成人们对身心拓展训练的误解,把其等同于玩游戏,做完培训之后的感觉就是挺好玩的。

第四,身心拓展训练的环境选择和设施器材等要素导致在学校开展活动困难重重。这是很多高校所面临的问题,没有场地、器材,身心拓展活动当然没有办法开展。

第五,身心拓展训练的师资匮乏,缺乏强有力的师资队伍以及培训师资的机构和认证。

第六,部分安全事件的发生导致学校的担忧和学生的担忧。

三、中国高校身心素质拓展训练的趋势与展望

目前,身心拓展训练纳入高校素质教育体系已经成为一个必然的趋势。对此,笔者作以下展望。

(一) 建立具有各高校特色的身心拓展训练课程体系

各高校应根据本校学生情况和本校自身条件,借鉴社会拓展训练的内容和形式,建立一套适合各高校素质教育需要的课程体系。课程内容选取要充分考虑到学生兴趣以及社会发展的要求,使身心拓展训练课程生活化、社会化。云南大学的“大学生心理拓展”课程采用学分制管理(素质选修模块,2个学分),总学时34学时,(每周2学时,17周),每班人数为60人(6×10)。课程内容涉及团队拓展、人际交往能力拓展、自我认识拓

^① 徐洁:《高校体育课开展拓展训练的现状和对策分析》,载《浙江万里学院学报》2007年第2期。

展、情绪管理、学习能力、生涯规划等。在课程管理中,从上过该课程的同学中选拔和培养优秀学生教练,让他们用自己的成长经验去影响更多的人。正如教练队的宗旨:用生命影响生命,用爱感动爱。在努力建设好课程的同时,积极引导和开发教练队的创造性和自主性,如云南大学申报了社团“云南大学素质拓展营”,并利用课余和假期为校内外的多家组织和机构开展拓展训练。真正做到课内课外相结合,校内校外相结合。到目前为止,共培养学生教练员近70名。

(二) 建立高校拓展培训师培训认证体系

专业化的师资是身心拓展训练课程真正达到目的的保证。开课教师必须具备身心拓展训练课程的设计能力和实施教学的能力,为了胜任身心拓展训练课程的需要必须进行培训。因此,建议在各高校工委的协调和统筹下,召集高校中的心理健康老师、体育教师和辅导员等,与专业的拓展培训公司合作,利用其成熟的培训资源对高校老师定期或不定期地集中培训,并对培训合格者颁发资质证书。

(三) 充分挖掘各高校开展身心拓展训练的资源

身心拓展训练课程的场地和设施是身心拓展训练教学质量的重要保障。由于不同学校的拓展场地设施资源差异较大,因此,利用和开发现有场地设施显得尤为重要。各高校应高度重视大学生身心拓展训练的意义,有条件的高校可以建设拓展训练的场地和设施,如攀岩墙、高空组合架等。部分场地与资金资源缺乏的高校也可以利用社会上的拓展训练资源,譬如云南大学与野鸭湖拓展训练基地的合作就是一个成功的案例。当然,身心拓展训练种类繁多,有的需要烦琐的器械,有的完全可以不用器械,有的可以就地取材,有的完全可以自制。譬如,背摔所需要的背摔台,穿越电网的电网,缅甸桥所需要的轮胎、木板等都可以自制,各高校可以视自身情况挖掘和开发。

(四) 加强高校身心拓展训练课程的安全管理

身心拓展训练的部分项目带有一定的危险性,课程安全要做到防患于未然。首先,对培训项目的各个环节进行试验研究,考虑其危险因素,针对各种可能发生的情况制作可操作的安全手册,并定期进行模拟安全演练;其次,在硬件方面,必要的安全保护器材不能缺少;最后,训练中还要严格监督和管理。以云南大学为例,我们在课程中增加学生教练队的管理形式在教学实践中应用效果很好,每堂课安排十几位学生教练协助教学组织,每支团队都配有一位教练和一位助教,对每支团队活动过程中的安全进行辅助与指导。从而减少了安全事故的发生,迄今为止,云南大学开设了五期“大学生心理拓展”,参训学员达到500人,还没有在课程中发生过一起安全事故。

(五) 推进高校身心拓展训练的评价改革

身心拓展训练的目的主要不在于体能的提高,而在于培养学生的热情,培养学生的意志力,特别是培养学生的适应能力和创造能力,提高学生的心理承受能力。身心拓展训练课是以体力活动为载体培养大学生综合素质的一种模式,这里强调的是学生态度与价值观的积极变化,传统的考试方式很容易造成分数歧视。结合身心拓展训练的特殊性,要制定特殊的评价体系:我们在学生的课程评价中,结合学生平时的出勤情况(10%)、运用团队竞争成绩(40%)和活动省思打分(50%)综合评价的方式,取得了良好的效果。下一步,身心拓展训练课程对学生的评判方式还可采用颁发证书替代目前成绩单的方式。