

拓展训练

TUOZHANXUNLIAN

主编 信晓宁 王小燕 谭捷



YZLI0890113453

华南理工大学出版社

拓展训练

TUOZHANXUNLIAN

主编 信晓宁 王小燕 谭捷



YZLI0890113453

华南理工大学出版社
·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

拓展训练 / 信晓宁, 王小燕, 谭捷主编. —广州: 华南理工大学出版社, 2011. 1

ISBN 978 - 7 - 5623 - 3128 - 5

I. ①拓… II. ①信… ②王… ③谭… III. ①体育锻炼 - 基本知识 IV. ①G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 244234 号

总发行: 华南理工大学出版社

(广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

营销部电话: 020 - 87113487 87110964 87111048 (传真)

E-mail: scutcl3@scut.edu.cn

[http: //www. scutpress. com. cn](http://www.scutpress.com.cn)

责任编辑: 吴翠微

技术编辑: 杨小丽

印刷者: 湛江日报社印刷厂

开本: 889mm×1194mm 1/32 印张: 5.75 字数: 166 千

版次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

定价: 22.00 元

版权所有 盗版必究

前 言

1995 年拓展训练进入中国；1999 年，清华大学率先将体验式培训引入 MBA、EMBA 的教学体系中；随后北京大学光华管理学院、中欧国际工商学院、中山大学岭南学院、浙江大学、华南理工大学、暨南大学等学校的 MBA、EMBA 教育中也纷纷把拓展训练作为指定课程内容。

2002 年，北京大学在本科生的教学计划中设置了“体育综合素质课”，后定名为“素质拓展”，并针对该课程由学校体育教研室与心理学专家、商业培训机构共同制订了教学大纲，同时进行了拓展训练场地的建设。

近年来，拓展训练受学生欢迎的程度越来越高。这是由于传统的体育项目只注重以基本技术、战术、技能、身体素质为主体，强调学生的学习、效果对体能与健康的帮助；而拓展训练则更注重加强学生的心理训练、人格的培养，提高团队精神以及提高职业素养，为适应社会需求做准备。

拓展训练引入体育课堂是对传统体育教学的必要补充，同时，也是对学生的人格、道德、竞争意识、团队合作精神及全面素质的高度提升，是将多学科与体育结合进行教育的尝试。学校的体育课，应该是更加全面地对体育的功能进行学习的过程，体育不仅包括身体方面的学习与

训练,也包括心理、社会方面的教育。依据高等学校和普通高中中学体育与健康教育的目的和任务,结合学校的实际情况,针对学校的学生特点,我们编写了这本《拓展训练》教材。本教材可作为师范类、管理类等专业的大学生用书,同时也可作为人力资源部门培训员工的用书。

本教材具有以下特点:

(1) 理念先进。本书阐述了拓展训练的理论依据和课程设计等内容,清晰描述了拓展训练的核心内容,突出了“以人为本、生命第一”的理念,注重强调拓展训练中的安全问题以及对培训师的要求。

(2) 实用性强。教材中所选的拓展项目,实用性强,在现有学校的场地都能开展。

(3) 结构合理。本教材通俗易懂,图文并茂,方便教与学。

本教材的第一、第二、第三、第四章由广州体育学院王小燕副教授编写,第五章由广东电网公司教育培训中心信晓宁拓展培训师编写,第六章由广东警官学院谭捷副教授编写。

本书在编写过程中,得到了深圳市再成长企业管理咨询有限公司杨毅、香港科技大学培训师郑瑞隆(Alen)的指导,在此深表感谢。全书图片资料由南方电网公司广东电网教育培训中心黄伟艺、张志刚、李由、刘湘龙提供,在编写时得到了刘湘龙、凌学军、龚保清等教师的帮助,在此表示感谢。在编写过程中,参考了有关的教材和资料,在此一并向著作者表示感谢。对于本教材中所用到的

教学照片，对照片中的学员、教官以及工作人员，我们均表示感谢。

我们衷心地希望广大教师和同行能对本教材提出宝贵的意见，以便我们今后对教材进行修订，并逐步加以完善和提高。

编 者
2010 年 9 月

目 录

第一章 概述.....	(1)
一、拓展训练的含义.....	(1)
二、拓展训练的起源.....	(2)
三、拓展训练的发展.....	(3)
四、拓展训练在中国的发展.....	(5)
五、拓展训练在学校的开展.....	(6)
第二章 拓展训练的课程体系与应用.....	(8)
第一节 拓展训练的特点.....	(8)
第二节 拓展训练的形式	(10)
第三节 拓展训练课程的项目分类	(12)
一、按照课程的时间长短分类	(12)
二、按照项目本身的特点分类	(12)
三、按照项目的学习目的分类	(14)
四、按照培训对象分类	(14)
五、按照企业需求分类	(16)
第四节 拓展训练的作用与目的	(19)
一、一般拓展训练的作用	(20)
二、野外生存挑战活动的作用	(21)
三、拓展培训的目的	(21)

第五节 拓展训练的最佳时机	(24)
一、当团队凝聚力缺失、员工情绪萎靡时	(24)
二、当角色发生改变或环境更新时	(24)
三、当管理者位居高职、长期紧张工作、思维陷入某种习惯性模式时	(25)
第三章 拓展训练的基本理论与课程设计	(27)
第一节 拓展训练的基本理论	(27)
一、体验式学习的理论是拓展训练的理论基础	(27)
二、管理学知识和管理艺术是拓展训练的课程应用	(29)
三、团队精神是拓展训练的理论精髓	(30)
四、木桶原理与团队培训	(30)
第二节 拓展训练的课程设计	(31)
一、确定团队的培训目标	(31)
二、拓展训练课程项目的选择	(32)
三、拓展训练课程的设计流程	(35)
第四章 拓展训练的器械设备与安全	(43)
第一节 拓展训练的器械知识	(43)
一、拓展训练的器械和用途	(43)
二、器材装备的特点以及使用与报废	(49)
第二节 拓展训练过程中的安全(命脉)	(54)
一、拓展训练发生事故的原因	(55)
二、安全事故的意识防范	(56)
三、器材设备的安全保障	(59)
四、设备器械检查与保养	(60)

五、登山绳购买指导	(62)
第五章 拓展训练师的基本素质与要求	(65)
第一节 拓展训练师的基本素质	(65)
一、拓展训练师必须具备的十二个最重要素质	(65)
二、提升拓展训练师素质的途径	(67)
三、拓展训练师的理念、职责与工作	(67)
第二节 拓展训练师需要掌握的基本技能	(68)
一、破冰技巧	(68)
二、高空项目的操控技巧	(72)
三、地面项目的操控技巧	(76)
四、绳结技术	(76)
第三节 拓展训练师如何做回顾与分享	(94)
一、培训前, 注重资料的收集	(94)
二、项目操作过程中, 积累回顾与分享的素材	(95)
三、项目结束后, 聆听与引导	(95)
四、过渡环节, 理论提升与实际应用	(100)
五、拓展训练项目回顾总结时的通用提问	(100)
第四节 野外生存常识	(101)
一、辨别方向	(101)
二、野外迷失方向时应注意的事项	(102)
三、寻找水源及水的净化	(103)
四、采捕食物的方法	(104)
五、野外生火	(106)
六、露营营地的选择及建设	(107)

七、野外活动必备用品·····	(110)
八、野外常见伤病的防治·····	(112)
第六章 拓展训练的项目介绍·····	(115)
第一节 地面项目·····	(115)
一、车轮滚滚·····	(115)
二、信任背摔·····	(116)
三、穿越电网·····	(119)
四、南水北调·····	(121)
五、毕业墙(海难逃生)·····	(122)
六、鳄鱼湖·····	(126)
七、盲阵·····	(127)
八、无轨电车·····	(129)
九、雷阵图·····	(131)
十、信息传递·····	(132)
十一、众志成城·····	(133)
十二、交通堵塞·····	(135)
十三、蛟龙出海·····	(136)
十四、冲出亚马逊(硫酸河)·····	(137)
十五、极限时速·····	(139)
十六、漫步人生路·····	(140)
十七、生化危机·····	(142)
十八、井底逃生·····	(143)
十九、团队跳绳·····	(144)
二十、泰山绳·····	(146)

二十一、齐心协力·····	(147)
二十二、毛毛虫·····	(148)
第二节 高空项目·····	(149)
一、断桥·····	(149)
二、巨人梯·····	(151)
三、空中拍球·····	(153)
四、独木桥·····	(155)
五、缅甸桥·····	(157)
六、天使之手·····	(159)
七、攀岩·····	(160)
第三节 水上项目·····	(162)
一、抢滩登陆·····	(162)
二、建桥过河·····	(164)
三、水上过桥抽板·····	(165)
四、水上独木桥·····	(165)
五、涉水爆破·····	(166)
第四节 野外拓展之生存训练·····	(167)
一、野外寻宝·····	(168)
二、生存挑战·····	(169)
三、定向越野·····	(170)
参考文献·····	(172)

第一章 概 述

拓展训练是在特定的情景条件下，经过培训师的精心策划，通过学员的自主活动，以学员直接体验为基本方式、以学员个性培养为目标的实践活动。

拓展训练是现代教育的一种表现形式。它从人的心理发展、人格形成角度着手进行教育，与传统教育有更多的不同。传统教育更多地注重受教育者的知识积累和能力发展等智力因素方面，而常常忽视非智力因素方面的发展，如人的情感、意志、个性、气质，等等。证书、文凭是有形的人际资本，而意志、精神孕育着无形的、巨大的能量，这也是现代教育关注人类非智力因素发展的原因。发达社会已将非智力因素水平作为社会认可的重要标志。

一、拓展训练的含义

拓展训练，英文为 Outward Bound，原意为一艘小船驶离港湾（旗语）。

拓展训练就像一叶小舟，离开平静的港湾，驶向波涛汹涌的大海，去迎接风雨的考验。

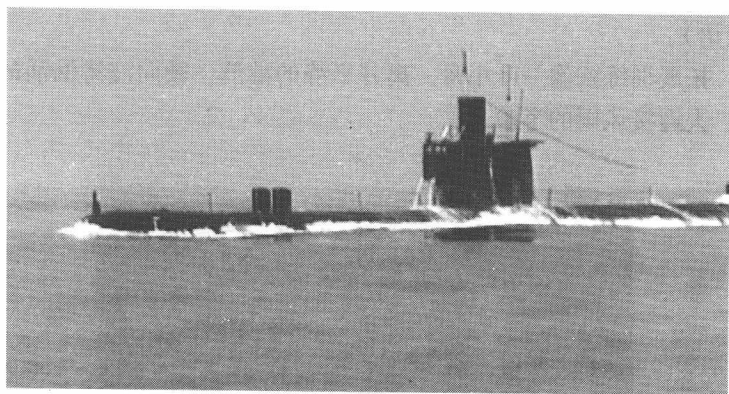


弃船的船员

拓展训练就是让学员积极参与各种精心设计的活动项目，克服实现目标时所遇到的困难，通过团队合作完成任务，然后大家反思讨论，找出失败的教训和成功的经验，从而使其亲身体验先进的管理方法和先进的管理理念，即通过对心理、非智力因素的训练，使人的态度得到改变。

二、拓展训练的起源

拓展训练起源于“二战”期间的英国。当时很多英国商船在海上遭到德国潜艇的袭击，很多人葬身大海，不过每次都有少数人生还。通过对生还者的调查发现，这些生还的人并不是人们想象中的那些年轻力壮的人，而是那些求生欲望、求生能力特别强的人。英美盟军对在海战中逃生的战士的特点进行研究发现，凡是能够逃生的人都具有：①坚强的意志；②自救的技能；③团队的合作等素质。为了适应战争的需要，1941年库尔特·哈恩（Kurt Hahn）等人创办了“阿伯德威海上学堂”，训练年轻海员在海上的生存能力和船触礁后的生存技巧，使他们的身体素质和意志都得到锻炼，从而明显提高了海员的生存率。



潜艇

战争结束后，海上训练学校的利用价值大大降低，但是拓展训练却以它独特的魅力吸引着越来越多关注的目光。一批有识之士发现了它的价值所在，并将管理心理学、组织行为学以及发展心理学等相关学科的理论融入其中，以拓展训练的培训模式为载体，研发出一套适应于企业规范管理和团队建设的课程——拓展训练课程。

随后，一些组织行为学家和教育家从这所学校的训练模式中得到启发。他们认为：随着社会的进步，当人类进入工业化社会，很多管理者在面对快速的工作节奏和复杂的人际关系时，往往会表现出思想保守、情绪焦虑、精神压抑，更为严重的是很多人承受不了压力而做出极端的举动。这种现象给企业和个人带来了巨大的损失。于是在英国慢慢形成了以管理者和企业人为培训对象，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。在这些学校里，拓展训练的独特创意和训练方式再次受到人们的重视，并逐渐被推广开来，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。由于这种训练具有非常新颖的培训形式和良好的培训效果，很快就风靡了整个欧洲的管理教育培训领域，并在其后的半个世纪中发展到全世界。1961年，杰瑞·米尔（Josh Miner），一位曾为哈恩（Hahn）工作的培训师，将拓展训练介绍到了美国，创办了科兰德海上救生学校（Colorado Outward Bound School）。由此，拓展训练在美国各地蓬勃发展起来。

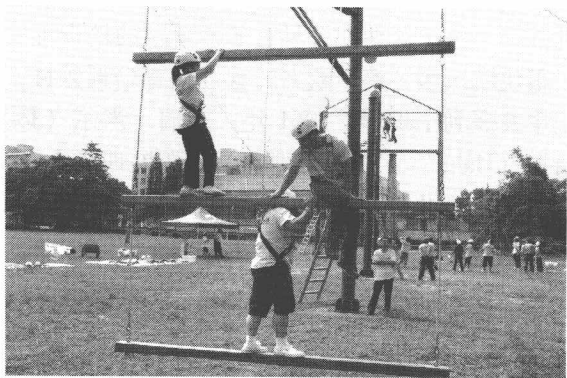
三、拓展训练的发展

将拓展训练推广开来的是美国马萨诸塞州哈密尔顿维恩哈姆高中的校长皮赫（J. Pieh）。皮赫将拓展训练的方法应用到学校教育中进行探索，最终把拓展训练的方法与现有的学校制度结合起来，为教育开辟了新的思路和新的领域。

在当时的美国，有一些学校的老师开始对学生进行短期的探险教育，包括攀爬岩石、绳类活动等拓展训练活动的实践。活动大多

以野外活动俱乐部的形式进行，有时也会作为日常教学课程的一部分来进行。但是，当时这些教育活动仅限于教师个人的尝试和教育实践，还没有被列入正规教学大纲中。皮赫认为仅仅这样是不够的，他认为必须将拓展训练活动与高中课程紧密结合起来，并开始寻找它们的结合点和结合的方法。此后，皮赫获得了联邦教育局长达3年的大规模辅助经费。通过这些辅助经费，他聘请了许多拓展训练活动家作为专家，开始研究并制订新的课程大纲。以后越来越多的教师开始对此有兴趣并参加到这项活动中来，共同研究如何开展拓展训练的实践活动。

由于教师、专职人员和学校管理人员与课程大纲的实施有着密切的关系，这些人员的广泛介入和支持，使新的大纲得以顺利进行。拓展训练实践活动的大纲出台后，得到了世人的瞩目和高度的评价，1974年拓展训练计划被“全美教育普及网络（NDN）”评选为优秀教育大纲。



学员在做高空拓展训练

1974年以来，在美国高中课程大纲中沿用该计划的学校已达90%。1982年，负责专门计划普及的工作人员从哈密尔顿维恩哈姆市的学校中独立出来，成立了非营利性的团体，开始拓展训练计划的普及工作。他们使普通教育系统以外的团体（大学、野外教育设

施、企业研修设施等)对引入专门拓展训练计划的热情大大提高,增加专门拓展训练计划的申请也急剧增加。1979 年美国的拓展训练专门机构为普及拓展训练开设了拓展训练讲习班,学习拓展训练教学大纲,培养学校的拓展训练专职人员和骨干。此后,又有 2 000 余名心理指导者和养护教师受到了专门的训练。所以,1982 年以来,除了高中以外,发展专门拓展训练计划最快的是养护教育和心理治疗领域。私人疗养设施、预防违禁药物使用的设施、美国各州郡的青少年康复设施以及精神病医院也对专门拓展训练表现出了极大的关心。从此,拓展训练活动在社会上普及起来,拓展训练机构也如雨后春笋般发展起来。

四、拓展训练在中国的发展

今天,拓展训练在发达国家已经介入高校的管理专业,成为 MBA 团队管理课程的重要构成部分。1995 年,北京某培训公司将其引入中国市场,中国第一批受训人员——新华社全体员工,体验到拓展的魅力,从此开始了拓展训练在中国的发展历史。



众多学员在做地面拓展训练

1999 年,清华大学率先将体验式培训引入到 MBA 与 EMBA 的教学体系,随后北京大学光华管理学院、中欧国际工商学院、中山

大学岭南学院、浙江大学、暨南大学等学校的 MBA 与 EMBA 教育也纷纷把拓展训练作为指定课程。短短几年中,拓展训练业不断发展,备受推崇,逐渐被列入国家机关、高校、外企和其他现代化企业的培训课程。

五、拓展训练在学校的开展

拓展训练受学生欢迎的程度越来越高。传统的体育项目注重以基本技术、战术、技能为主体,强调学生的学习效果对体能与健康的帮助。拓展训练则更注重加强学生的心理训练、提高团队精神以及提高职业素养,为适应社会需求做准备。

2002 年拓展训练课进入北京大学本科生的课程设置,由体育教研部与心理学专家、商业培训机构共同策划进行了大纲的制定、课程内容的选择与场地的建设,然后以“体育综合素质课”开始进行拓展训练,后来课程定名为“素质拓展”。

2005 年,中国地质大学投资 40 万元建造了多个组合训练架,并组织华北地区部分高校的体育教师进行了体验学习。



学员在做拓展训练

拓展训练引入体育课堂是对传统体育教学的必要补充,是将多