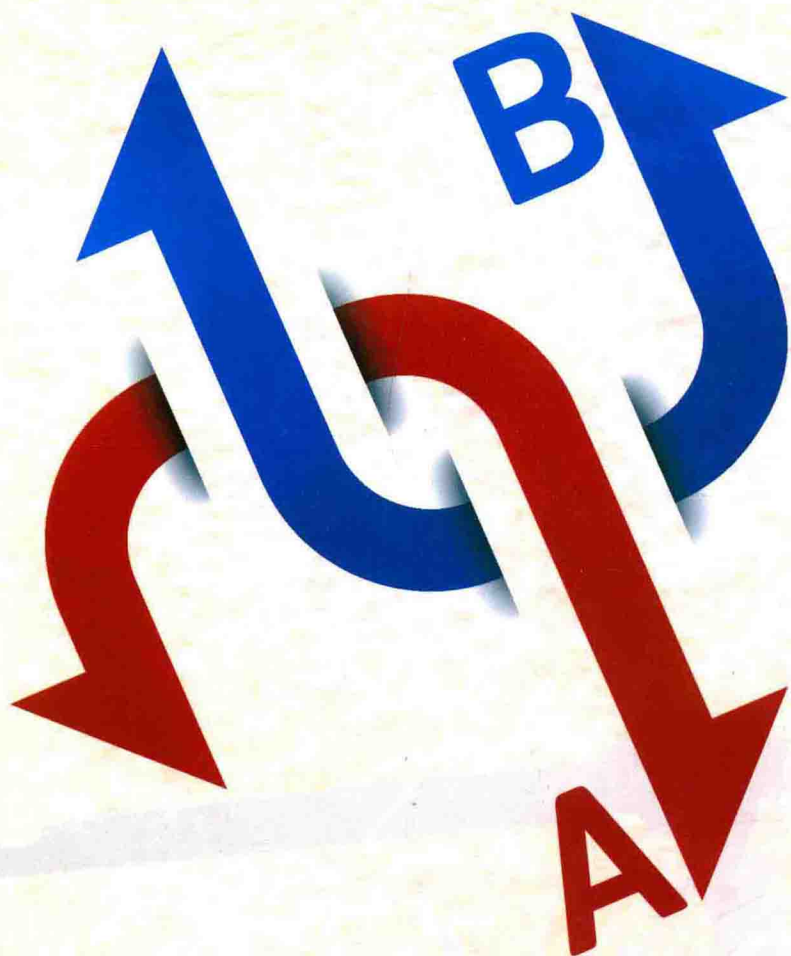




素质拓展

主编 段国萍



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

素质拓展

主 编 段国萍

副主编 张明全 王瑜琿 周葆青

周小刚 王潇兵 徐云鹏

重庆大学出版社

内容提要

本书以当今最新的理念为指导,符合大学生素质拓展计划的要求。根据职业教育培养目标,遵循教育教学特点,注重理论与实践相结合,结合小故事分享大道理,图文并茂地介绍了开展素质拓展的过程。

全书共有七个章节,分别是:绪论、素质拓展的理论依据、素质拓展项目、素质拓展的安全与急救知识、素质拓展的场地与器械、野外素质拓展及其他常用素质拓展项目。

本书可供高校、高职院校学生、企、事业单位开展素质拓展培训时使用,也可作为广大青少年朋友学习参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

素质拓展 / 段国萍主编. —重庆:重庆大学出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5624-8507-0

I. ①素… II. ①段… III. ①素质教育—高等职业教育—教材 IV. ①G640

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 183718 号

素质拓展

主 编 段国萍

副主编 张明全 王瑜琿 周葆青

周小刚 王潇兵 徐云鹏

策划编辑:鲁 黎

责任编辑:鲁 黎 版式设计:鲁 黎

责任校对:邹 忌 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆市远大印务有限公司印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:20.75 字数:502 千

2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—1 520

ISBN 978-7-5624-8507-0 定价:39.80 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

编者的话

为适应社会发展对人力资源开发的需求,适应广大青年学生成长成才、就业的迫切需要,根据《关于实施“大学生素质拓展计划”的意见》,结合具体的教学实践,编写本教材。

本教材以当今国际教育新理念为指导,注重理论与实践的紧密结合,图文并茂。全书共七章,包括:绪论、素质拓展的理论依据、素质拓展项目的内容、素质拓展的安全及急救方法、素质拓展的场地与器械、野外素质拓展及其他常见拓展训练。理论部分详细阐述了拓展训练的起源、发展、特点作用意义与价值及素质拓展的理论依据;实践部分是学校素质拓展训练的开展项目的具体开展过程,并就在拓展中常见安全知识及急救方法和措施进行简单介绍,最后对野外素质拓展和其他课外拓展项目也作了相应的介绍。实践部分结合经典拓展案例,穿插相关理论知识,详细地讲述了拓展训练的实际运用和价值。

本书的特色如下:

①注重学科的系统性。理论篇系统性地阐述了素质拓展的理论基础,为实践训练的开展奠定基础。

②编写过程中设置添加了大量的图片。

③强调实践性和可操作性。实践课程的设置依据学生身心发展的特点及我院的场地和特色,使学生的体能和综合素质得到大幅度的提高。

本书由酒泉职业技术学院段国萍担任主编,酒泉职业技术学院张明全、王瑜琿、周葆青、周小刚、王潇兵、徐云鹏担任副主编。其中,段国萍负责全书的统稿和审核,并编写了第三章、第六章;张明全编写第四章,王瑜琿编写第五章,周葆青编写第一章,周小刚编写第七章,王潇兵、徐云鹏编写第二章。特别感谢王俊博、王瑞、王串回、刘封鹏、胡旭康、曹兴亮、韩於臻、姜振婕、胡自刚、张仕德、朱海娟等朋友的大力支持与关心。

由于作者水平有限,编写时间仓促,书中难免存在不妥之处,敬请各位专家及广大读者提出宝贵意见,以便修订时改正。

编 者

2014 年 3 月

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 素质拓展的起源、发展和现状	2
一、素质拓展的起源	2
二、素质拓展的发展和现状	3
第二节 素质拓展的简介和意义	6
一、素质拓展的简介	6
二、素质拓展的内容和特点	7
三、素质拓展的分类	9
四、素质拓展的角色分类	10
五、素质拓展的实施步骤	10
六、素质拓展的主要环节	13
七、素质拓展注意事项	14
八、素质拓展的作用和意义	15
第二章 素质拓展的理论依据	19
第一节 素质拓展引入学校体育的必要性概述	20
一、社会发展与素质教育的必然要求	20
二、健康第一、教育理念的需要	21
三、体育教育课程改革的必然	21
四、传统体育课的有益补充	22
第二节 高校体育开展素质拓展课程教学的科学理论基础	23
一、教育学理论	23
二、心理学理论	24

三、管理学理论	25
四、体育学理论	26
五、社会学理论	27
六、生物学理论	28
第三章 素质拓展项目	31
第一节 加强沟通交流的素质拓展	32
项目一 破冰	32
项目二 团队建设	54
项目三 盲人方阵	60
项目四 高台演讲	63
项目五 数字传递	66
项目六 猜成语	70
第二节 挑战极限、增强自信心的素质拓展	73
项目一 高空断桥	73
项目二 高空抓杠	77
第三节 磨炼意志、克服心理惰性的素质拓展	81
项目一 泸定桥	81
项目二 攀岩	85
第四节 增强信任、团队意识的素质拓展	90
项目一 百米障碍	90
项目二 信任背摔	95
项目三 蒙目障碍	100
第五节 提高解决问题能力、协同合作的素质拓展	104
项目一 模拟电网	104
项目二 有轨电车	108
项目三 梅花桩	112
项目四 毕业墙	116
项目五 闭营	121
第四章 素质拓展的安全与急救知识	133
第一节 素质拓展的安全常识	134

一、安全常识	134
二、安全原则	135
三、装备安全	136
四、使用环节	136
五、安全要求	136
第二节 素质拓展中的风险与安全	138
一、素质拓展中风险的认知	138
二、素质拓展中安全的认知	138
三、培养安全意识	139
四、参训者的安全	140
五、风险与挑战能力的关系	140
第三节 安全理念和器械安全	143
一、安全理念	143
二、器械安全	143
三、使用器械的注意事项	147
第四节 素质拓展的风险管理和安全管理	151
一、素质拓展的风险管理	151
二、素质拓展的安全管理	152
第五节 素质拓展中意外伤害的医疗急救措施	153
一、流血	153
二、处理方法	154
三、怀疑骨折	158
四、昏迷	164
五、心肺复苏	168
六、胸外按压	169
七、眼外伤	170
八、中暑	171
第五章 素质拓展的训练场地与器械	173
第一节 素质拓展的场地器械介绍	174
一、场地器械介绍	174
二、安全装备	175

第二节 素质拓展常用器械介绍	177
一、常用器械介绍	177
二、ATC 类保护器	188
三、机械制动类保护器	189
四、其他器械介绍	190
五、常用器械的作用要领	191
六、摘挂器械的程序	193
七、器械遵循的原则	194
八、器械小常识	195
第六章 野外素质拓展	197
第一节 野外素质拓展	198
一、野外素质拓展概述	198
二、野外素质拓展活动的起源与发展	199
三、开展野外素质拓展活动的意义	200
四、野外素质拓展注意事项	201
第二节 野外素质拓展的物品	203
一、野外素质拓展必需物品	203
二、野外素质拓展装备	205
三、野外素质拓展的其他装备工具	217
第三节 野外生存技巧	219
一、野外定向方法	219
二、野外寻找可靠的水源	221
三、野外求食	224
四、动物的伤害预防与处理方法	227
五、野外急救	234
六、求救方法	242
第四节 常见野外拓展项目介绍	246
项目一 野外徒步	246
项目二 野外自行车	256
项目三 滑冰	261

项目四 滑雪	267
项目五 登山	272
第七章 其他常见素质拓展项目	277
第一节 其他场地项目	278
项目一 高空绳网	278
项目二 垂直天梯	282
项目三 绝壁逢生	285
项目四 礼让通行	287
项目五 高空软梯	290
项目六 孤岛求生	294
项目七 天使之手	297
项目八 移花接木	299
项目九 云中漫步	301
项目十 蜘蛛网	303
项目十一 进球	306
项目十二 法柜奇兵	308
第二节 水上素质拓展训练	310
项目一 扎筏泅渡	310
项目二 飞跃激流	313
项目三 漂流	315
项目四 水球运动	318
参考文献	321

第一章 绪 论



引言

素质拓展是一种以提高心理素质为主要目的,利用自然地域和相应设施,兼具体能和实践的综合素质教育,它以运动为依托,以培训为方式,以感悟为目的。因此,本章详细介绍了素质拓展的起源、发展、现状、特点、目的、意义等,对拓展训练的开展有重要的现实意义。

学习目标

- 了解素质拓展的起源和发展过程。
- 熟悉素质拓展的特点与意义。

第一节 素质拓展的起源、发展和现状

素质拓展从 20 世纪六七十年代传入香港,到 80 年代引入中国大陆至今,在中国的发展已经有了 50 多年的历史,在素质拓展的专业机构、课程设置、专业特点、安全防护、心理研究、实践成果等方面有了丰富的经验和理论支撑。

一、素质拓展的起源

拓展培训(户外拓展)的概念源于 1941 年的英国,英文名为 Outward Bound,意为投向外界未知旅程,迎接挑战。有些中文翻译为“外展训练”。

野外素质拓展是提高生产力的新型学习方式。这种学习方法的前提是:体验先于学识,同时,学识与意义来自参加者的体验。每个参加者的体验都是独特的,因为这个学习过程运用的是归纳法而不是演绎法,是由参加者自己去发现、归纳体验过程中提供的知识。

当时的英国正处于“二战”时期,大西洋商务船队屡遭德国潜艇袭击,大多数海员因此丧生。人们从生还者身上发现,他们并不一定都是体能最好的人,但却都是求生意志最顽强的人。如图 1.1 所示。于是,德国人 Kurt Hahn 等人创办

了 Salem School(色拉姆海上训练学校),训练年轻海员在海上的生存能力和船触礁后的生存技巧。这是素质拓展最早的一个雏形。随着时间的推移,这种训练形式的内涵迅速扩大,技法越来越丰富,随后 Hahn 将已在德国、英国各地成立的学校整合,创办了 Outward Bound School。

“二战”结束后,拓展的独特创意和训练方式逐渐被推广开来。1961 年,Josh Miner,一位曾为 Hahn 工作的培训师,将拓展培训介绍到美国,创办了 Colorado Outward Bound School。由此,拓展培训在世界各地蓬勃发展起来,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、生存技能训练、扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。

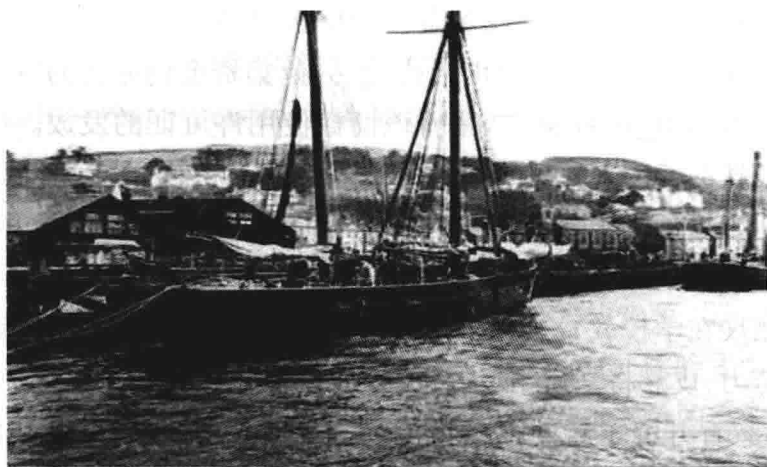


图 1.1 “二战”期间大西洋商务船队

二、素质拓展的发展和现状

“二战”结束后,拓展培训(Outward Bound)成功的培训理念被进一步发扬光大,素质拓展的目的也从最初的军事生存训练逐渐成为现代人和现代组织全新的学习方法和培训方式。它利用或者模拟崇山峻岭、瀚海大川等自然环境,采用国际流行的户外训练方法,通过各种精心设计的素质拓展项目,在应对挑战,解决问题的过程中,达到“磨炼”意志、陶冶情操、完善人格、熔炼团队”的培训目的。

由于素质拓展新颖的培训形式和良好的培训效果,很快就在“二战”后风靡了整个欧洲的教育培训领域并在其后的半个世纪中发展到全世界。

至今,在全世界其中的 28 个国家和地区共成立了 48 所“Outward Bound”统

一命名的素质拓展学校。这些素质拓展学校已经成为一个国际训练组织,它的总部设在加拿大的渥太华。国际拓展组织有一个共同的使命宣言:“激发自尊、帮助他人、服务社会、放眼未来”,和“努力/放弃”(积极/消极)的心理力学模型、以及“体验、了解、控制、超越”的心理适应规律。其基本原理为:通过户外体验项目活动中的情境设置,使参加者充分体验所经历的各种情绪,尤其是负面情绪,从而深入了解自身(或团队)面临某一外界刺激时的心理反应与后果,进而学会控制、实现超越。

1. 国外的发展

1946年,Outward Bound 信托基金会(Outward Bound Trust)在英国成立,目的是推广 Outward Bound(简称“OB”)理念,并筹集资金创办新的“OB”学校,OB 信托基金会拥有“OB”的商标,掌握着该商标使用许可证的发放。1962年曾在戈登思陶恩任教的美国人乔什·曼纳(Josh L Miner)在美国成立科罗拉多“OB”学校,并于1963年正式从“OB”信托基金会获得许可证书,成为真正将素质拓展推广开来的人。

将素质拓展在学校教育进行推广的是美国一所高中的校长皮赫(J. Pieh)。经过不懈地努力,皮赫将素质拓展的方法应用于学校教育中,与现存的学校制度结合起来,为教育开辟了新的思路和领域。1974年,外展训练实践活动大纲的问世,得到了世人的瞩目和好评,该大纲被“全美教育普及网络(NDN)”评选为优秀教育大纲之一。随后,在美国高中课程大纲中,一直沿用该计划的学校达到90%。

1964年1月9日,组成“OB”法人组织(Outward Bound Inc)的文件在美国起草,经过不断地发展,“OB”学校已经遍及全球五大洲,共有40余所分校。在亚洲地区、新加坡最早建立了“OB”学校,此后中国香港、日本、韩国先后引进这种体验式教育的课程模式。

2. 国内的发展

1970年,中国香港成立了香港外展训练学校。这是中国第一个加入 Outward Bound 国际组织的专业培训机构,1999年,该组织在广东肇庆建立了外展训练基地,是“OB”国际组织在国内的第一个下属培训基地。

1994年,刘力先生把“素质拓展”这4个字抢先注册,创办了国内第一所专业的体验式培训机构——北京素质拓展学校,并将其体验式培训产品命名为素

质拓展。1995年3月15日成立了“人众人教育”(GROUP),1996年正式创立了培训知名品牌——素质拓展。

素质拓展以独特的培训模式和新颖的培训项目,给国内的培训领域带来了前所未有的震撼。经过短短几年的发展,培训机构犹如雨后春笋般急速增长。据北京奥特世纪拓展师培训中心整理的数据显示,在国内比较正规且形成规模的拓展培训机构已有328家,而参与组织素质拓展或“类素质拓展”的机构,包括户外运动俱乐部、管理咨询公司等已超过千余家。

1999年,我国素质拓展在经历了4年的发展和提高后,与学校教育在培训活动中有了第一次亲密接触。北京大学、清华大学的EMBA学生也把素质拓展纳入课程体系之中,让学生到拓展培训公司参加拓展活动。几乎在同一时期,中欧国际工商学院、中山大学岭南学院、浙江大学、中国工商管理学院、暨南大学等学校的MBA/EMBA教育中,也纷纷把素质拓展作为指定课程内容。

3. 发展现状

经济全球化和中国加入WTO,无论是内资企业还是外资企业都面临着越来越严酷的竞争。现代社会的竞争,说到底,就是人才的竞争,即,人的素质的竞争。拓展培训已成为目前世界上最成功、最受欢迎的户外体验式学习方式之一。

随着世界经济的发展,企业的竞争进入管理和人才竞争的高级状态,而拓展运动的概念也被逐渐引入到现代企业人事及管理的培训中,并被赋予了更精彩的含义。



感悟人生

一把坚实的大锁挂在大门上,一根铁杆费了九牛二虎之力,还是无法将它撬开。钥匙来了,它瘦小的身子钻进锁孔,只轻轻一转,大锁就“啪”地一声打开了。

——每个人的心,都像上了锁的大门,任你再粗的铁棒也撬不开。唯有关怀,才能把自己变成一把细腻的钥匙,进入别人的心中。

第二节 素质拓展的简介和意义

一、素质拓展的简介

素质拓展(Outward bound),从字眼上解释为船要离港招集船员的旗语,在后来被人们解释为:一艘小船在暴风雨来临之际抛锚起航,投向未知的旅程,去迎接一次次未知的挑战。



拓展训练的相关概念

户外培训是指在户外进行的培训活动,主要包括两种类型:一种是探险训练,其活动风险很高;另一种是户外训练或户外学习,主要是中低风险的户外练习。拓展培训的最终目的,是让学员将培训活动中的所得应用到工作中去。

体验式培训强调经验来自亲身体会,是个人在拓展教师的指导下充分参与活动,在活动中获得直接认知,在与团队成员的交流中提升自身能力的训练方式。体验式培训致力于一个不同于说教式教学方式的学习训练,以“做中学”为教育理论。

行动式学习(Action-Learning)是20世纪40年代由英国教授瑞格·瑞文斯开创的一种行动学习模式,这是一种能够提高管理者的管理能力,并且让公司机构获得更好发展的学习方法。行动式学习要求学员积极参与解决真实、复杂而紧急的问题,并利用提问及反思互相学习,从而明显地提升他们在相关领域里的行为表现。

素质拓展是一种让参加者在不寻常的户外环境下,直接参与一些精心设计的程序,继而自我发现、自我激励、达到自我突破、自我升华的新颖有效的训练方法。参加者可以放下平日忙碌的事务,让自己置身于一个“特殊”的环境里,通过一系列具有趣味性和挑战性的地面和高空元素拓展活动,更深入地探索自我、

挖掘自己的潜能,体现个人与团队的关系,突破自己的固有模式,学习如何面对恐惧和困难。素质拓展并非体育加娱乐,也不是所谓的“魔鬼训练”;它回答的是这样一个问题:在今天,知识和技能只是有形的资本,而强烈的进取心、顽强的意志和良好的沟通与团队精神,才是一种无形的力量。在什么样的情况下,能使有限的知识和技能释放出最大的能量;如何开发出那些一直潜伏在每个人身体内,而人们又未必真正了解的能力和情趣;怎样才能实现与他人的良好沟通,并弄清这种沟通能够深入到什么程度;怎样有效地破除自我中心概念,改变对于他人和社会的冷漠心态。这就是素质拓展的真正意义所在。作为一种现代型学习方式和训练方法,素质拓展通过精心创设的特殊情境中的系列活动,激发、调整、升华、强化受训者的心理、身体、品德素质和潜能,力求使受训者达到心态开放稳定、敢于应对挑战、富有创新活力、促进团队形成的目的。

素质拓展是一种以提高心理素质为主要目的,兼具体能和实践的综合素质教育,它以运动为依托,以培训为方式,以感悟为目的。它与传统的知识培训和技能培训相比,少了一些说教和灌输,多了一些运动中的体验和感悟。素质拓展能使青少年学生激发个人潜能,培养乐观的心态和坚强的意志,提高沟通交流的主动性和技巧性,树立相互配合、相互支持的团队精神,极大增强合作意识,从而达到提高学生心理素质的目的。因此,这种培训方式成为学生学习生活经验、体验社会教育、形成正确的人际、情感和社会性价值观等教育目标的一个重要途径,是素质教育中不可缺少的一项。

这种训练目前已发展成为培养现代人和熔炼现代组织的一种全新的学习方法和训练方式。它以合作意识、进取精神的激发和升华为宗旨,利用大自然和人工创设的特殊情境,通过精心设计的各种“挑战极限”性质的活动,帮助企业 and 组织激发员工潜能,增强团队活力、创造性和凝聚力,达到提升团队生产力,提高团队绩效的目的。请大家记住:“素质拓展”是1995年逐步进入中国大陆。

二、素质拓展的内容和特点

1. 素质拓展的内容

素质拓展一般分为破冰、个人项目、团队项目、回顾总结四个模块。

在训练开始时,轻松愉悦的团队热身活动有助于学生们相互了解,打破彼此之间的关系坚冰,让学生们消除紧张感、融入团队集体,以舒适轻松的心情开始

各项训练。

在个人项目中,每项活动的设计都本着“体能冒险最小、心理挑战最大”的原则设计,设计项目如“跨越断桥”“高空抓杠”等对学生的心理承受力有着极大的考验。

在团队项目中,本着“改变学生的合作意识和增强学生集体的团队精神”的目标,通过“毕业墙”“信任背摔”等活动促进学生之间的信任、相互理解、配合默契等,以增强学生集体的团队合作意识。

在最后环节的回顾总结中,学生们要相互说出本次训练的感受和认识,帮助学生消化、整理训练中的感悟,以达到活动的最终目的。同时通过总结,促使学生能将训练的感悟收获转移到日常的工作学习中,以便更好地利用训练的结果达成生活学习的最佳效果。

2. 素质拓展的特点

(1) 学生是主角

培训的整个过程中,学生一直是活动的重心,学生通过自己身体力行的活动来感受,并从中悟出道理。培训师的讲解都是基于所有学生回顾的基础上展开的,而不是单向的阐述。这样的学习方式充分保证了学生的投入程度。

(2) 简单游戏中蕴含深刻道理

素质拓展所采用的活动看上去都非常简单,其实这些项目中绝大多数都是经过几十年心理学、管理学、团队科学等方面论证,能够让个人心理素质和团队质量都得到提升。

(3) 参训者情感距离被迅速拉近

参加素质拓展的队员通常被分成若干个小组,每个小组通过培训师的调动充分融合,许多活动项目需要大家忘我的合作才能完成。队员之间形成的感情就如同在军营、学校中形成的感情,其感情距离被迅速接近。

(4) 投入为先

素质拓展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,要求学生全情投入才能获得最大价值。

(5) 挑战自我

素质拓展的项目都具有一定的难度,其难度主要表现在心理素质的考验上,需要学生向自己的能力极限挑战,跨越“心理极限”。