

STUDY ON
POPULAR SPORTS

普通高校

新兴体育项目研究

◎主编 穆瑞杰 潘月顺



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

普通高校新兴体育项目研究

主 编 穆瑞杰 潘月顺

副主编 (按姓氏笔画排序)

马道强 史振瑞 宋 琦 姜海东

编 委 张剑烨 王 岩 孙志军 贾洪祥



北京体育大学出版社
BEIJING SPORT UNIVERSITY PRESS

策划编辑 高云智
责任编辑 宋志华
责任校对 王娟兰
审稿编辑 鲁 牧
责任印制 陈 莎
版式设计 马红欣
封面设计 张 勃

图书在版编目(CIP)数据

普通高校新兴体育项目研究 / 穆瑞杰, 潘月顺主编. —北京:
北京体育大学出版社, 2014.9
ISBN 978-7-5644-1758-1

I. ①普… II. ①穆… ②潘… III. ①高等学校—学校体育—
研究 IV. ①G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 222938 号

普通高校新兴体育项目研究

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京市海淀区信息路 48 号
邮 编 100084
发 行 北京京体大文化发展有限公司
电 话 010-62963531 62963530
印 刷 北京京华虎彩印刷有限公司
规 格 170mm×228mm 16 开本
印 张 16
字 数 314 千字

2014 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5644-1758-1

定 价 32.00 元

前 言

体育课程资源的合理开发与利用,是21世纪实施我国体育教育可持续发展战略的一个重要课题,特别是当前《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》的颁布与实施,使得各类高校对体育课程资源开发与利用有了更广阔的空间,各学校可以根据自身条件,最大限度地挖掘体育课程资源。近年来,随着教育国际化趋势的增强,一些国外的新兴体育项目进入了大学生的视野。这些项目时代感强、个性张扬,迎合了青年大学生冒险、竞争、表现自我的心理需要,对大学生有极强的吸引力,同时也激发和强化了大学生的生理、心理潜能,促使其重新认知自我,形成良好的人格品质。

本书包括拓展训练、定向运动、轮滑、瑜伽、台球、高尔夫、龙舟和舞狮八个高校新兴项目。书中描述了每个项目的发展历史,阐明了各个项目的意义、要求和注意事项,简要介绍了每个项目的基本内容,反映了“健康第一”的指导思想,体现了“以人为本”的教育理念,在追求全面发展和满足学生兴趣的同时,为学生的个性发展和选择提供了更大的空间。

全书由穆瑞杰统稿,具体的编写分工为:潘月顺编写第一章、第二章,共计10万字;姜海东编写第三章、第四章,共计5万字;马道强编写第五章,共计5万字;史振瑞编写第六章及第七章第一节,共计5万字;宋琦编写第七章第二、三节及第八章,共计5万字;王岩、张剑辉、孙志军、贾洪祥负责文字校对工作。

本书涉及的项目较多,编写过程中引用和借鉴了大量的文献和成果,在此对钱永健、张惠红、陈胜、王健、岑汉康、马善凯、玛尔柯姆·坎贝尔、刘庆谊、张瑜、白晋湘、高谊等学者深表谢意。介绍具体内容时可能会出现没有标明作者姓名和论著出处的情况,我们在表示真诚歉意的同时,表示谢意。

由于编者的水平有限和对高校体育教学改革认识的不足,书中若有不妥之处,敬请广大学生和学校体育同仁批评与指正。

目 录

第一章 户外运动——拓展训练篇	1
第一节 拓展训练概述	1
第二节 拓展训练的课程体系	6
第三节 拓展训练的主要内容	18
第二章 户外运动——定向运动篇	65
第一节 定向运动概述	65
第二节 定向运动的课程体系	67
第三节 定向运动的主要内容	76
第三章 户外运动——轮滑篇	93
第一节 轮滑概述	93
第二节 轮滑的课程体系	94
第三节 平地花式轮滑的基本技术练习	98
第四章 室内项目——瑜伽篇	113
第一节 瑜伽概述	113
第二节 瑜伽的课程体系	121
第三节 瑜伽的主要内容	125

第五章 室内项目——台球篇..... 142

- 第一节 台球概述..... 142
- 第二节 台球课的意义和基础..... 146
- 第三节 台球课的教学..... 154

第六章 场地项目——高尔夫篇..... 180

- 第一节 高尔夫概述..... 180
- 第二节 高尔夫课的意义和基础..... 187
- 第三节 高尔夫课程的教学..... 198

第七章 传统体育项目——龙舟篇..... 205

- 第一节 龙舟运动概述..... 205
- 第二节 龙舟课的意义和基础..... 213
- 第三节 龙舟课的教学..... 227

第八章 传统体育项目——舞狮篇..... 236

- 第一节 舞狮概述..... 236
- 第二节 舞狮课的意义和基础..... 240
- 第三节 舞狮课的教学..... 242

第一章

户外运动——拓展训练篇

第一节 拓展训练概述

一、拓展训练的产生与发展

拓展训练英文为 Outward Bound, 原意是外展。拓展训练是利用崇山峻岭、浩海大川等自然环境, 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。由于拓展训练项目的内容与过程都体现着更快、更高、更强的精神, 因而逐渐发展成为一项具有明显特点的体育竞技运动。

拓展训练起源于何时? 一般认为, 库尔特·哈恩(Kurt Hahn)等人在第二次世界大战期间创办的“阿伯德威海上学校”是现代拓展训练的最初形式。但是, 拓展训练的思想理念和渊源都与近现代教育理论有着密切的关系, 如再延伸一下, 可以追溯到我国古代的春秋战国时期, 甚至是周朝末年。

哈恩博士原是一名教育工作者, 曾执教于德国和英国的私立学校。第二次世界大战前, 在他担任德国南方塞兰(Salem)学校校长期间, 哈恩博士首先实践了拓展训练的教育方法。身为犹太人的哈恩此后从德国移居到英国, 继续进行他的研究。第二次世界大战期间, 当时盟军征集了几十条商船, 成立了“大西洋商务船队”参与后勤补给的运输。德国军队却派出“海狼”潜艇集群在大西洋上进行拦截。大西洋商务船队屡遭德国人袭击, 许多年轻海员葬身海底, 但是每一次这样的海难都会有人能够活下来。教育学家、心理学家和社会学家对此十分感兴趣, 经过一段时间的调查研究, 专家们从生还者身上发现, 这些人之所以能够活下来, 并不因为他们是体能最好的人, 而关键在于他们有良好的心理素质, 他们意志特别坚定, 有强烈的求生欲望, 且家庭生活幸福, 有强烈的责任感, 善于与他人合作, 生活经验丰富, 当然还有一点运气。当遇到灾难的时候, 有的海员可能想得更多的



是：“我怎么如此不幸，这下我可能要完了，我不能活着回去了。”丧失了自信心就会缺乏战胜困难的勇气和力量，因而也就放弃了生命存活希望。也有的船员无谓地浪费了太多体力，或者游离了营救的搜寻区域而没能幸免于难。而幸存者首先想到的是：“我一定要活下去！”努力让自己平静下来，他们在当时想得最多的是，相信自己能找到办法求救或自救。于是，良好的心理素质、求生技能和团结合作精神帮助他们克服了艰难险阻，最终得以幸存。1941年，哈恩等人在英国创办了“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，收到了显著的成效。这就是全球的第一所拓展训练学校（Outward Bound School）。

最初，Outward Bound在海军用语中意为“出港船只”，是船只出发前，用于召唤船员上船的信号，表明船出发的时刻到了。现在，Outward Bound（OB）作为一种学习方式，其名称已被越来越多的人接受了。在OB教育领域，其诠释为一艘小船驶离平静的港湾，驶向波涛汹涌的大海，义无反顾地投向未知的旅程，去迎接一次次挑战，去战胜一个个困难。

第二次世界大战结束后，“阿伯德威海上学校”的功能也随之退化。但是一些组织行为学家和教育家却从这所学校的训练模式里得到启发。他们认为：随着社会的进步，当人类进入工业化社会，很多管理者在面对飞快的工作节奏和复杂的人际关系时，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会做出极端的举动，给企业和个人带来很大的损失。于是在英国逐渐形成了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目标学校。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，并被逐渐推广，训练对象范围由海员扩大到军人、学生、工商业人员等群体。训练目标也从单纯的体能、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。

二、拓展训练在国外院校的发展

哈恩的思想理论随着拓展训练参与者的增加，受到了越来越多的人关注。然而，在传统的学校教育系统中，虽然许多人希望它能真正成为进入学校的课程，但呼吁的声音时有时无，且缺少实践。直到20世纪60年代后期，皮赫在马萨诸塞州哈密尔顿的维恩哈姆高中开展了户外活动课程，以此为切入点，建立了主题式冒险教学模式，尝试在学校开展拓展训练。课程起初主要是户外运动教师对其进行组织、实施与指导。

美国一些学校的教师对学生进行短期的探险教育，包括诸如攀岩等绳索类活动，大多由学校里的户外运动俱乐部来组织实施，参加者大多是一些户外运动的爱好者，有些教师尝试着将它们与拓展训练的模式相结合，偶尔将其带进日常的教学课程中。即便如此，活动仍然只是教师个人的科研与实验，只是一种大胆的尝试而



已,并没有列入正规的教学大纲。

皮赫的远见与勇气充分展示了拓展训练对人的作用。他坚信拓展训练可以在学校中为教育服务,即使困难重重,也不放弃。他努力寻找将拓展训练与学校课程结合的方法,尝试着拓展训练与中学课程的结合。

皮赫的努力获得了成效,他得到了美国联邦教育局长达3年的、大量的辅助经费。他聘请了许多拓展训练活动的专家,开始研究并制订针对学校的拓展训练课程的教学大纲,让越来越多的教师关注并参与这项工作,共同研究学校开展拓展训练课程的实践活动。在随后的工作中,他说服了一些学校的领导者参与其中,吸收了一些教育同行加入,这对于主题式冒险拓展训练在学校的发展起到了很重要的作用,为它在学校的实施提供了可能。

主题式冒险教学大纲制订实施后,得到了高度的好评,1974年主题式冒险的教学大纲被“全美教育普及网络(DND)”评选为全美优秀教育大纲。新课程大纲的制订和实践是以高一年级的体育课为基础开展的,当其得到认可与好评后,学校其他一些科目也开始借鉴其教学方式。

皮赫创立主题式冒险以后,与拓展训练相比较,除了对个人能力的培养外,他们更加注重团队精神的培养。主题式冒险的发展与管理一直朝着一个良性的发展态势前进。鲍勃·伦兹1971年出任第一任主管,并为全美教师的教育与普及方面制订了一系列的培训方法,培养了大批的教师,为拓展训练在学校的普及与开展作了许多贡献。1980年,卡尔·朗基接替他成为第二任主管,他认为应让学生经历一些新鲜的事情,尝试在一些未知的情境中完成一些更具挑战性的任务;让他们感受一些风险和危机,提高他们应对和处理危险的能力。

主题式冒险是拓展训练衍生出的新的体验式教育模式,它与拓展训练既有相关性,又有不同之处,但它也是对拓展训练教育精神的延续。后来卡尔·朗基创立并注册了以探险为主的辅导拓展训练(Adventure Based Counseling,简称ABC)模式,并将其大量地运用到儿童与青少年的教育活动中。

主题式冒险的成功开设,使拓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。主题式冒险为拓展训练在教育领域的发展中做了基石性的工作,随着教育体制的不断发展与演变,越来越多的人投入了其中的研究与实践。这其中,体育教师为此做了大量的工作,为拓展训练能够适应各种变化做出了贡献。正是由于拓展训练和主题式冒险顺利地走入了学校,在二者基础上产生的中国拓展训练,也具备了在学校开展的课程模式和理论方面的基础。

(一) 塞兰学校(Schule Schloss Salem, 1920, 德国)

1920年,哈恩与麦克斯王子共同在德国创办了塞兰学校。学校的办学目的是:



通过为学生创造艰苦、危险、富有激情的活动来培养他们在民主社会下的领导力以及服务意识。

（二）大西洋学院（Atlantic College）及联合世界大学（United World Colleges, 1962, 英国）

大西洋学院（后发展成为“联合世界大学”）1962年在英国南威尔士建成。当时被《英国时报》称为“第二次世界大战后最令人兴奋的教育界产物”。这所学校同样延续哈恩的教育思想和理念，最初只招收16~18岁渴求知识的学生，面向全世界，不论其种族、宗教信仰、国籍、背景、家庭状况，都可以来学习，发挥潜力。

1967年，罗德·毛拜廷（Lord Mountbatten）任院长时正式更名为联合世界大学，并在亚洲新加坡一手创办了第二所联合世界大学。随后，加拿大前总理、诺贝尔和平奖获得者莱斯特·皮尔森（Lester Pearson）在加拿大也创办了一所联合世界大学，正因如此，他也得到了德国人民更多的尊重。

1970年后，许多国家相继创办了联合世界大学，其规模也逐步壮大起来。

1978年，罗德·毛拜廷的侄孙威尔士亲王继任了院长，随即在瑞士、南非、美国、意大利、委内瑞拉、中国香港都开办了联合世界大学。1995年，查尔斯王子继位后，在挪威成立了北欧红十字联合世界大学。1997年，印度的联合世界大学也成立了。20世纪90年代后期，联合世界大学又推出了新的短期培训课程，给更多的年轻人提供了体验课程的机会。

现在每年有来自70多个国家的数百名学生参加学习。

（三）国际学位组织（International Baccalaureate Organization, 1968, 瑞士）

国际学位组织于1968年在瑞士日内瓦成立，它是一个非盈利的教育机构，现在已经发展成为各年龄段学生都可以来学习的综合教育机构。

（四）爱丁堡公爵奖（Duke of Edinburgh's Award, 1956, 英国）

1956年创立的爱丁堡公爵奖是提供给在“有趣的、有挑战性的、有价值的”课程、学业上取得最高成就和成绩的学生们的。获奖原则如下。

1. 无竞争性（只是与自己最初设立的目标、能力、成绩进行比较，不与其他同学竞争）。
2. 机会均等（谁都可以参与，无条件限制，如年龄、背景等）。
3. 自愿自主（学生自愿选择相应课程，并承诺完成活动）。
4. 灵活性强（学生自己设计自己的课程，自己选择适合自己能力的奖项，再向目标努力）。
5. 思想稳定（一旦选择了以后，就要履行）。



6. 渐进性（每个不同的奖项都会随着时间的进展而增加难度，学生必须对承诺负责任）。

7. 目标明确（在活动开始前，学生都会为自己设立一个努力目标，如果他们朝着自己的目标不断前进，他们就能够获得相应的奖项）。

8. 持久性（需要学生们去坚持，决不是靠自己的一腔热血就能一蹴而就的）。

9. 个人发展（这个奖项是个人和社会共同发展进步的一个项目。它的价值体现在年轻人对自己承诺、学习进展、体验活动质量的信守与执著追求上）。

10. 趣味性（必须发现参与它的快乐和满足感在哪里）。

三、拓展训练在国内院校的发展

我国拓展训练从创建之初就与学校结下了不解之缘，初期主要是一些高校的成人培训班将它列入课程。后来，工商管理学硕士（MBA）的教学接受了拓展训练，不过他们都是与校外的拓展训练学校联合授课，因此，拓展训练学校对此做出了很大的贡献。真正让拓展训练植根于校园，是从2002年起，国内的一些院校开始制订大纲，开展了不同形式的拓展训练课程，修建专门的训练架，使拓展训练由社会教育回归学校教育。此课程在学生中引起了极大反响，深受学生们的喜爱。现在，拓展训练已被作为一门课程列入教学大纲，开设或准备开设拓展训练课程的院校越来越多。

随着我国拓展训练在院校的开展，合格教师的不断增多及学校资金投入增加与场地建设的不断完善，拓展训练的课程内容更加丰富。一些学校建起了耗资几十万元的教学专用场地，也有不少学校开设了关于拓展训练的专题演讲或示范教学，一些院校的教师也常在一起交流关于拓展训练在学校的开展情况。拓展训练必将在学校得到很好的发展，尤其在高校中会有很大的发展空间，并且有可能在不同的专业领域内开设不同主题的拓展训练课程，如应用心理拓展训练课、管理拓展训练课、军事拓展训练课、领导力拓展训练课等。

拓展训练是对学习模式的探索与发展，是在传统基础上的一种学习模式的突破，而不是完全脱离传统学习的纯粹体验。在我国，它仍然属于一种新事物。在现有教育体制下，合理地发展拓展训练是非常必要的，相对于已有的学习方式，采取既不盲目夸大也不一味排斥的态度对待拓展训练，才能取得更好的效果。



第二节 拓展训练的课程体系

一、拓展训练课的意义

现代拓展训练是一门多学科综合的、理论与实践结合的新领域,因此,拓展训练具有自身的价值与作用。

(一) 核心价值

1. 树立自信心。包括:自信、自立、自我观念、自我管理、自我激励、自我依靠,激发自我潜能,重新认识自我,多给自己一些肯定的心理体验。

2. 增加信任度。包括:信任、依靠、支持,对分歧的接受,热情、坦率,与其他人合作的意识。

3. 整合。包括:尊敬、理解、灵活、宽容,对多样性的接受,能有效且客观地与不同的人相处。

4. 同情。包括:诚实的、有同情心的、对同伴的关心和支持,能通过换位思考感受他人的体验。

5. 合作。包括:支持、协作,相互依赖,有效地同其他人合作。

(二) 作用

1. 冒险与挑战

挑战是需要付出特殊努力的行动;冒险是令人兴奋的、不寻常的,并且涉及不确定的结果和可接受的风险的一种体验。

2. 包容与多样性

令人接受的分歧使得在挑战和学习上的观点和想法变得更加丰富。

3. 对社会与环境的责任

社会和环境责任作为一个整体慢慢地灌输到学生中去,使学生对社会和环境产生积极的选择和行动。

4. 通过体验去学习

体验的学习是基于行动和反映之上的一个终生的过程,体验是通过有效的设计、呈现以及反映来对人一生各个不同阶段灌输一定的价值并且促进技能的掌握。

5. 性格的发展

性格的发展意味着智力、身体、精神发展得更好,更好地理解自己、他人、团队的责任,主要的发展领域有:自我认识、技能、坚韧、身体健康、团队工作、领



导力、突破自我局限性的能力、对责任的承诺、独立性。

6. 同情心与服务性工作

同情从真心和人道的角度把我们与周围的世界相互联系起来；服务是评估我们共同的人性和自然世界的一种积极的表达方式。

(三) 特点

1. 寓教于乐

有人认为，学习最大的难题是将“要我学”变成“我要学”。拓展训练采用的活动与游戏本身具有极强的娱乐性，同时具有极强的引导性，教师在引导学习者进行活动与游戏时，也将同步引导学习者进行思考，这就完全打破了传统的“水桶与水杯”的教学模式。所以，拓展训练最大的特点就是寓教于乐。

2. 自我教育

由于训练过程中采用了大量需要学习者参与的活动与游戏，而不是大量地讲述与训导，因而学习者能够在活动过程中自发地进行思考、总结，自然而然地处于主导地位。也就是说，拓展训练能够最大限度地调动学习者的主观能动性，具有很好的自我教育意义。

3. 个性与团队共发展

拓展训练强调团队协作，大多采用小组训练的方式，整场培训也可以说是团队的磨合过程。拓展训练力图让每一个学习者置身于一个团队当中，使他们在训练过程中适应团队并最终融入团队，运用好自己的特长、智慧为团队建设出力，达到个人与团队共同成长的目的。

4. 培训方式灵活多变

拓展训练是依据哲学原理——“实践出真知”而发展起来的，它强调“做”，并使学习者从“做”中领悟真理。拓展训练“做”的范围相当广泛，以各项活动、游戏作为学习的手段，其形式和内容都可根据学习者或团队的需要灵活转变。

5. 综合活动性

拓展训练的项目基本上都是通过体能活动，引发学习者思想上的触动——认知活动、情感活动、意志活动，有明确的操作过程，从中可以综合体现个体的心理过程、心理特征、行为特点。

6. 明确的实际意义

拓展训练把思想、知识、技能融入了各项活动与游戏。这种互动式的学习过程使学习者能够用自己的亲身经历把握所学内容，学习效果更为明显，也更容易将体验过程中所得的心得转移到工作与生活中，具有明确的实际意义。

心理学研究表明，看到的信息可以记住 10%，听到的信息可以记住 20%，亲身体验的信息则可以记住 80%。正是因为有了以上几项特点，拓展训练让学习者



通过亲身经历,从根本上改变思想认知,并在习惯和行为上能有一个新的改进和突破。

二、拓展训练课场地器材

(一) 拓展训练的场地

场地的选择对拓展训练是至关重要的,不同的场地会有不同的项目设置。同样,合理地利用场地所制造的情境对于培训效果也有帮助,拓展训练在高山与水上进行有所不同,炎热的沙漠与寒冷的雪地对学员的态度也会有不同的影响。在这里我们关注的场地还是以模拟情境下的拓展训练场地为主,这些场地往往看似相同,其实每一个细节的变化都会有不同的培训效果。

拓展训练的场地分类主要有:自然环境的野外拓展训练场地、自然环境与人造环境相结合的户外拓展训练场地、人工建造的拓展训练场地等,按照我国拓展训练现行的操作模式,人工建造的场地是比较常用的。无论什么样的场地,都需要在不断地实践中进行改进,为了表现项目的理念,随着理念的变化,项目所需要的场地也在不断变化。

1. 自然环境的野外拓展训练场地

由于环境复杂多变,需要一位具有一定专业训练指导教师的组织与带领,让练习者体验拓展训练的刺激与乐趣。指导老师对此类活动地形要极为熟悉,对当地的气候条件有充分的了解,对周边的人文环境有较好的处理经验,做好各项准备之后,在活动前的一周内对场地再次进行前期考察,然后才能选择使用。

2. 自然环境与人造环境相结合的户外拓展训练场地

自然环境与人造环境相结合的场地是许多拓展活动所推崇的一种活动场地,它是在原有自然环境的基础上,寻找适合某项活动所需要的可利用条件,在不破坏场地原貌的基础上局部进行人为改造,比如,利用大坝做沿绳下降,利用河流与钢索搭建进行渡河活动等。

选择使用此类场地要坚持场地周围潜在危机小,场地具有一定的稳定持久性,活动期间不干扰周边人群并具较强的抗干扰性。例如,林间寻宝活动,我们在设定了部分点标后,在活动时点标引起他人过多注意或被不知情者移动、取走等都不利于我们进行训练。

3. 人工建造的拓展训练场地

场地拓展训练是我们根据课程理念,将课程知识按照一定的要求,设计出符合要求的活动,并依据活动要求进行布置与搭建的场地设施,让活动者在其中学习训练。场地拓展训练是开展较为普遍、易于被活动者接受、组织实施比较方便的一种形式。



场地的建设必须设计合理、用料考究、施工仔细、检查严格。同时遵循安全耐用、易使易查、留有备份的使用原则。

(二) 拓展训练的器械

拓展训练中所使用的器械,主要包括保护性器械、辅助器械、模拟器械、道具等,每一种器械都是不可缺少的。器械的选择采购、合理使用、保养与维护,对于拓展训练都是非常重要的。对各种器械使用方法的掌握,不仅对于培训机构有用,参训学员对此也应该多一些关心与了解,因为最终的使用者正是我们自己。

下面对一些常用器械进行介绍,希望能够对大家有一些帮助。

1. 头盔

我们对于所使用的器械“从头说起”,首先就是头盔的选择和使用。在拓展训练活动中,戴上头盔能够使外在的危险降低一半左右,相对坚硬的岩石与钢铁而言,我们的头颅就像似硬极脆的鸡蛋壳一样,即使与树干发生磕碰,也会破裂。

不论我们参加场地拓展训练的高空项目、野外拓展训练中的攀爬与下降项目、水上项目或者绳索课程,都应该戴上头盔。值得一提的是,许多拓展培训机构虽然十分注重学员对头盔的使用,但也不能忘记对拓展教师使用头盔的要求,对于拓展教师而言,自身的安全也来自于合理地使用头盔,同时,这样才能真正地向学员传递一种安全的理念。

2. 头盔附件——头灯

头灯是拓展训练中经常使用的物品,当然有时候也用手电筒代替。如果在夜晚除了行走还要做一些活动,头灯的作用是不可代替的;如果是一个要求苛刻的使用者,新款氙灯泡(5LED双光源头灯),可以满足他们对时远时近和更长时间使用的照明要求。国产LED发光二极管头灯,简洁的设计,极轻的重量,出色的性价比值得选择。它可持续照明60~70个小时,性能稳定,低温表现好,同时还有信号闪光效果,磁性后座,可吸附在车身等金属表面。作为冷光的理想光源,LED在使用时最大的好处是不会因为热量的散失而导致危险,尤其是在有大型食肉动物出没的地区进行野外拓展训练,只可用LED灯泡而不可用手电筒的白炽光源,在水下的活动就更应该遵循这个原则了。

3. 安全带

安全带是人与装备的连接枢纽,常用的安全带主要分为全身式安全带、胸式安全带、坐式安全带。在攀岩与登山中安全带是必备的装备之一。攀岩安全带与登山安全带有所不同,一般不用作登山,但登山用安全带可作攀岩使用,拓展训练中这两种安全带都会用到。

(1) 全身式安全带。在拓展训练的空中跳跃项目中使用,优点是可以防止人在空中的翻转。一般由45毫米的宽带制成,全身可调,一种尺码。胸围最大尺寸为



108 厘米,腿围最大尺寸为 90 厘米,常见的全身式安全带前后各有一个挂点,有的有装备环;重量一般为 600 克,轻便型的在 400 克左右。

(2) 胸式安全带。很多时候是非常必要的,胸式安全带可让使用者在出现意外时不至于头下脚上。有些拓展项目比如“空中单杠”,学员在完成时,没有全身式安全带可供使用,必须使用胸式安全带给予配合,当你背着巨沉的背包上升或下降时,你也会需要它。

胸式安全带不能单独使用。使用胸式安全带代替全身式安全带的缺点是,冲击力较大时,身体的上半身承受的力过大,有时会造成危险的后果,尤其是儿童不能使用胸式安全带。

胸式安全带大多是全可调的,45 毫米的宽带制成,重量在 200 克左右。

(3) 坐式安全带。由腰带和腿带构成,可分为全可调和半可调两种。坐式全可调式安全带,穿戴方便,适合拓展训练中的学员使用。现在许多安全带的腰带与腿带都可以调整,腰带采用独特的喇叭口外形设计,可以提供更理想的支撑和舒适性,使动作更加不受限制。全可调安全带腰部调整范围为 60 ~ 100 厘米,腿部调整范围为 45 ~ 72 厘米,大多都有装备环,重量 300 克左右。

4. 拓展训练用绳

在拓展训练中,绳索的作用是非常重要的。我们通常运用的绳索有:全程保护学员的上升、通过或跳跃、下降的动力绳,如“空中单杠”用绳;固定在场器械上的、用于连接上升器、保护学员攀爬时上升或下降的静力绳,如“高空断桥”立柱上连接上升器的用绳;用于双手抓握的不同粗细的麻绳,沿绳攀爬或摆动时使用,如“飞越急流”的秋千绳;用于结网或活动道具的普通粗尼龙绳,如“盲人方阵”所用的绳;各种细绳,如“风筝飞起来”的放飞线绳,“求生电网”的编织绳等。

许多时候,绳索的作用只是在出现意外时才能够使用得上,比如在“高空断桥”的项目中,在断桥上时,绳索只是起到意外失手的保护作用,有的时候我们可以假想绳索并不存在。但是要提醒大家的是,无论我们有多大的“把握”,绳索是绝对不可以摘除的,我们不仅不能摘除,而且还要有更加安全的保证。

“8”字环是最普遍的保护器材。它经常用于拓展训练的高空项目,保护人员在下方保护学员的安全,通过主绳的连接,学员在上升、跳跃、通过与下降时,能够感受到来自地面的保护,而保护中非常重要的一个器械就是制动装置,其中最常用的是“8”字环。其作用是通过增大主绳的摩擦力以确保同伴和自己下降时的安全。“8”字环在使用中简单易学,对于初学者,可以避免一些错误,但是 8 字环在使用中容易使绳拧转。除了“8”字环之外,有时候 ATC 也可以用于保护同伴,ATC 或下降器使用前一定要先学好基本动作和操作方法,否则将可能遇到麻烦。



在沿绳下降时除了使用“8”字环、ATC，也可以使用REVERSO，他们各有优缺点，在此不做过多阐述。在拓展训练中，我们建议最好使用“8”字环。

5. 辅助器械

拓展训练中我们还会用到诸如背摔绳、眼罩等辅助器械，这些器械没有统一的规格，有些在市场上可以买到，有些需要自己动手做。本着对学员负责的态度，这些器械要能够让学员感到更舒服、更安全。比如，背摔绳最好选用柔软、防滑、结实的绒布或毛巾布缝制，有的培训机构用安全扁带代替，这样不是太好。在我们的调查中，发现有人用塑料绳代替背摔绳，将学员的手腕勒出血印的现象，这是极不负责任的现象，在拓展训练中应该杜绝出现。建议大家定制一次性使用眼罩，如果暂时无法做到，至少也应该在学员使用前清洗干净，或者给他们垫上消毒后的纸巾，避免眼疾的传播。

器械的合理使用能够让拓展训练的情境更加真实化，合理的使用器械可以让学员在安全、可靠的环境中感受拓展训练的魅力，可以使拓展训练得到更好的发展，也可以将更多的、可利用的资源引入拓展训练中来，为拓展训练的开展作出贡献。

三、拓展训练安全事项

（一）拓展训练的风险与安全意识

户外拓展过程中无论是指导教师，还是作为体验的学习者，都承担着一定的风险。拓展训练的风险既体现在拓展活动中，也体现在学习者自身的心理素质上。

拓展训练有风险，但并不可怕，这种风险是可以认识 and 控制的，只要采取正确的安全防范措施，一般都可保证拓展训练安全、健康、有序地进行。

1. 拓展训练的风险意识

我们谈目标管理先是有有一个目标，然后再朝着这个方向去发展、去探索。而拓展训练则不然，在未参加拓展训练之前，总会有一部分学习者对于自己的学习目标不是很明确，究竟什么是拓展，拓展训练有什么益处？这个模糊的概念也就成了拓展训练风险的基础。

再看拓展训练的活动设计，几乎每一个活动都是建立在心理挑战基础之上的。每一次拓展训练中也都无一例外会出现一些因心理障碍无法过关的学习者，这就成了拓展训练风险值的一部分。

除了心理挑战之外，拓展训练还需要学习者有足够的体力去完成。如果勉强行动，就会出现一些安全隐患。拓展训练的诞生是以人的生命价值为基础的，一旦出现安全事故，对学习者的生命造成危害，后果不堪设想。这恐怕是拓展训练的最大风险了。

除了上述因素之外，场地设备不完善、安全措施不齐全、拓展基地工作人员的