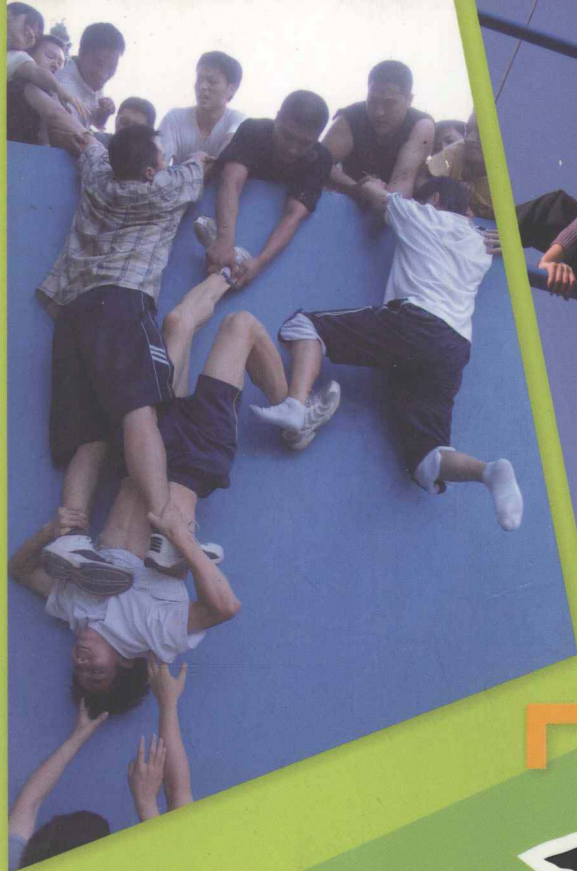


拓展

TUO ZHAN

□ 钱永健 著



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS



□ 钱永健 著



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

内容提要

本书主要介绍了拓展训练的本质特征和基本规律,对于拓展训练的理论发展和实践研究具有指导意义。书中运用作者亲历的案例,并通过原创的理论和实践总结,全面介绍了拓展的现状并展望了它的未来。书中按照“体能消耗适中、心理挑战较大、团队熔炼为主”的教学思路,将体验式学习、团队学习、求生与避险学习等融为一体,细分了拓展的五个层次、七种性质、八种形式、九项难度指标,并通过“三线教学模型”保证教学全过程的高效实用,为拓展培训和拓展课程提供了参照模板。本书可供拓展培训机构、各类学校、企事业单位开展拓展活动时参考。

图书在版编目(CIP)数据

拓展 / 钱永健著. —北京: 高等教育出版社, 2009.5
ISBN 978-7-04-026577-4

I. 拓 … II. 钱 … III. 培训 — 方法 IV. C975

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 043608 号

策划编辑 范 峰
版式设计 王凌波

责任编辑 刘稍才
责任校对 刘 莉

封面设计 王凌波
责任印制 朱学忠

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landaco.com
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司		http://www.landaco.com.cn
印 刷	北京新丰印刷厂	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	787 × 1092 1/16		
印 张	22.25	版 次	2009 年 5 月第 1 版
字 数	320 000	印 次	2009 年 5 月第 1 次印刷
彩 插	2	定 价	36.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 26577-00

序一

初识 Mr.Qian 是在一次户外体验式学习的学术讲座中，他对于相关领域的求知欲让我惊奇。得知他一直在做相关领域的学术研究，并且听同仁说他的书在中国很受欢迎，这让我对中国该领域的学术发展有了新的认识。后来，我们的交流越来越多，对他的了解也越来越多。再次来北大讲学，看到他的新作《拓展》即将问世，并有幸为此书作序，我感到非常高兴。

在户外体验教育快速发展的同时，他也为户外体验教育的文献宝库添上了弥足珍贵的一笔，作出了自己独特的贡献。他将自己对户外体验教育实践的理解诉诸文字，通过自己的亲身体验解读这种特殊的学习理论和学习实践，而这些理论和实践正是当下中国最常见到的户外体验学习的一个分支——拓展。

本书主要探讨了冒险学习、拓展训练的模型以及那些涵盖了体验式学习，或以体验为基础、更宽泛的理念的学习模型。本书潜在的理论基础是对于户外体验学习中冒险精神的认知，在“完整的人身体验”登上主要舞台的时候，人们现在已经认识到这种认知的重要性。

我期望读者可以感受到书中所展现的学习精神，并且在阅读或深入探讨的过程中，享受这一学习过程。

(英)柯林·比尔德

2009年4月10日

序二

两年前，在《拓展训练》一书出版前，钱永健老师邀我为其作序。看完全书，我认为该书一定会成为中国拓展训练发展史上里程碑式的著作，标志着中国拓展训练理论发展所迈出的重要一步。事实证明，这本书的确做到了，它受到了拓展训练工作者的赞赏和喜爱，多次有人希望通过我向钱老师转达敬意，也让我因为有这样的同事而备感骄傲。

拿到《拓展》书稿，发现它超越了过去的模式，从中也让我真正认识了一位学术研究者对拓展事业的挚爱和执著。学校拓展从零起步，如何构建教学大纲？如何设计课程？如何建造场地？如何安排教学？如何进行评估？如何进行改进？如何确保安全？这一系列在今天看似简单而清晰的问题，但在最初的日子里一定让钱老师付出过不少努力与探索。

作为体验之后的心得，本书对于认识拓展有太多的价值，它让“模糊的拓展”变成了“有血有肉和充满灵性的拓展”。从定义开始，其后通过不断的分析和总结，寻找出了一些规律并构建出教学模型，以此提出对策和建议，让我们在拓展教学的路上找到了方向。在学校拓展和相关教育模式的发展史上，本书的价值只能用来证明而不能由我来评说，但我深信它将为拓展的普及和发展作出极大的贡献。

对于开展拓展的学校和希望开展拓展的学校，这是一本需要认真研读的书。对于拓展培训工作者、趣味活动组织者和喜爱挑战活动的团队，阅读此书也可以得到很大的帮助。

北京大学教授 郝光安

2009年3月15日

写在前面的话

经过十余年的发展，拓展作为一种教育模式终于回归学校。拓展在丰富培训功能的同时，也给了学生们一个体验学习和释放情感的舞台。

拓展的成长是和诸多拓展人的不懈努力和孜孜追求密切相关的，正是这些值得尊敬的拓展人无私地伸出一个坚实的臂膀，让后来者可以站得更高，看得更远，极目远眺时有了新的视野，也有了更多的思索与回望，从而有了研究与探索的勇气。

从什么是拓展开始研究，渐渐地了解了拓展的层次、性质和形式，掌握了拓展的学习基础、模式和流程，探索出了拓展的锻炼价值和课程设置等。从拓展作为学校的一种活动方式变成了一门课程，从试着教学到制订出教学大纲，从趣味游戏学习到有规律的课程项目体验，从简单的活动介绍资料到严谨的教案，这些变化无不体现着拓展在不断地进步，尤其是专业的拓展教材的出版，必将为拓展的快速发展铺设一条高速路。

从尝试教授拓展课到从事拓展教学研究，许多人为我提供了坚实的臂膀作为支撑，我很感激他们。这种感激无法用言语表达，我于是默默耕耘，希望能够将他们的经验总结出来，和大家一起分享，同时接受大家的批评和指正。

几年来，太多的人和我在一起努力，他们给了我太多的帮助，这些帮助已经不需要一一列举，只是一个坚定的眼神就可以告诉我——共同前进。这些人是我在拓展教学实践和研究活动中最重要的团队成员，在此向他们表示真诚的感谢，这些人中有家人、老师、朋友、同事、学生，还有所有被拓展感动过的人。



夕阳下回望银杏树旁的高空断桥，未名湖反射的光影让飘渺的身影忽大忽小，果敢与坚毅的学生在那里拼搏。是在拼搏吗？我一次又一次地问自己，难道不是吗？桥下的呐喊与鼓励可以告诉我们答案。

一小步的跨越是人生一大步的预演，成功了！

眼底何止断桥路，心中隐映天堑通。

钱永健

2008年11月18日

目 录

第一章 拓展概述	1
第一节 拓展的起源	1
第二节 拓展的发展	13
第二章 拓展的理论基础	22
第一节 体验式学习	22
第二节 团队与团队学习	36
第三节 冒险学习与避险求生学习	47
第四节 多学科的理论应用	54
第三章 拓展的锻炼价值	69
第一节 拓展的全适能价值	69
第二节 拓展的体适能价值	74
第三节 拓展的心适能价值	83
第四节 拓展的群适能价值	93
第四章 拓展的项目分析	101
第一节 拓展活动项目的层次	101



第二节	拓展活动项目的性质	106
第三节	拓展活动项目的形式	115
第四节	拓展活动项目的难度	118
第五章 拓展的教学模式		124
第一节	拓展的师生关系	124
第二节	拓展的教学流程	130
第六章 拓展课程的设置		143
第一节	拓展课程的教学大纲与分类	143
第二节	拓展课程的开设模式	152
第三节	拓展课程的项目设置	157
第四节	拓展课程的开设建议	160
第七章 拓展的场地与器械		166
第一节	拓展场地	166
第二节	拓展器械	173
第八章 拓展的结绳与确保技术		186
第一节	拓展的结绳技术	186
第二节	拓展的确保技术	202
第九章 拓展的安全问题		210
第一节	拓展的风险与安全	210
第二节	拓展的安全操作	214
第三节	拓展的设施安全	218
第四节	拓展的风险管理和安全管理	222

第十章 拓展项目介绍	226
第一节 高空项目	226
高空断桥	226
空中单杠	230
垂直天梯	234
合力过桥	238
第二节 中低空项目	242
信任背摔	242
求生墙	247
电网	251
罐头鞋	255
法柜骑兵	259
足够高	262
交叉绳	265
孤岛求生	268
第三节 地面与心智项目	276
盲人方阵	276
雷阵	280
七巧板	285
有轨电车	290
击鼓颠球	293
第四节 户外项目	296
校园趣味定向	296
帐篷扎营	300
沿绳下降	307
攀岩	311
第五节 组合项目	314
挑战 150	314
穿越封锁线	318



目

录

趣味运动会	321
第六节 破冰课与考核课	324
破冰课	324
考核课	328
第七节 热身游戏	330
团队热身操	330
松鼠与大树	332
牵手结	334
数字传递	336
风火轮	339
 主要参考书目	 341

第一章

拓展概述

拓展训练像条河，虽然不知道它有多宽，也不知道它有多深，但至少应该知道河水流向何方。

内容提要

本章以翔实的资料介绍拓展的源头、产生与发展，并从广义和狭义的角度对拓展做出了定义；通过介绍 Outward Bound 对我国拓展的影响，继而探讨美国 Project Adventure 和拓展的关系，以及两者对我国拓展形成和发展的作用；梳理了我国商业培训领域的拓展与学校拓展的关系，通过实践分析了拓展是学校传统教育有益和必要的补充。

第一节 拓展的起源

在 20 世纪末，随着我国企业培训的成长与需求，拓展训练（以下简称拓展）在我国茁壮成长起来。几年后，这种备受人们关注的新奇体验学习进入了校园，并很快得到学生们的认可和追捧。学生对于拓展课的喜欢促进了学校拓展的快速开展，校园一隅的拓展课堂掌声雷动喊声四起，学生们兴致盎然，将课堂演绎成一个体验学习的乐园。课外学生组织在一起开展拓展活动，同样的场景展现在许多高校校园，越来越多的人参与其中，感受拓展的魅力。

拓展将体能、心理与社会适应等多种学习目标，设计在“游戏”活动中变为有针对性的“项目”，通过“挑战自我，熔炼团队”的学习，让学生从中感悟游戏内外的道理，并启发学生进行深入的思考，顿

在活动中体验，
在体验中学习，
在学习中成长。



悟之后的喜悦与激动让内心充满无以言状的满足,正如我们常说的那样:“小游戏,大道理。”将游戏变大就是生活,将道理变小就是真谛,拓展的学习不能仅仅局限在单个的游戏之中,而是寻找游戏之外和其相近的真实生活,将游戏中所学运用其中,正所谓“功夫在诗外”,拓展也是如此。

拓展主要包括水上拓展、野外拓展、场地拓展和室内拓展,水上拓展活动主要在江、河、湖、海上开展,野外拓展主要在地、沙漠和湿地开展,场地拓展主要在接近自然的人造情境场地上开展,室内拓展既有室外移入室内的活动也增加了更多沙盘模拟游戏和理论教学。纵然如此解释,人们问得最多也最直接的还是拓展是什么?有人认为是户外冒险、新式游戏、绳索课程,也有人认为是定向与穿越、野外生存、划艇泛舟、登山攀岩等,更有人认为是管理培训、心理实验、案例教学等,但这些观点都不能给拓展以最直观的解释。

从广义上讲,拓展是让人们在高山瀚海中迎接各种各样的挑战,从中学会应对一系列困难的能力,尤其是运用身体的各种技能应对生存危机和心理压力的考验,从而获得全新体验改变内心的认知。^①广义上的拓展类似 Outward Bound,讲究户外特点和冒险技能的学习,注重学生内心的体验感受。

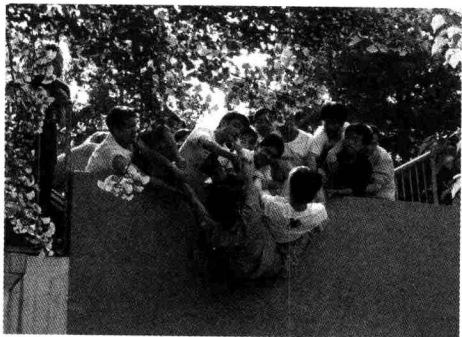


图 1-1 拓展中求生墙对身体、心理、团队都有极高的锻炼价值

从狭义上讲,拓展是将管理与心理游戏融入户外运动元素,按照体验式学习模式进行的一种团队教育活动。校园里开展的拓展课主要是狭义概念下的拓展,大多数活动是让学生获得一些“历奇”的经历,并通过项目设置挑战人们习惯上的“盲点”,以此得到“强烈的刺激”获得全新的体验(如图 1-1 所示)。

在学校,拓展作为一种突破传统教育思维和教学模式要求的全新理念,通常在设定的陌生情景或特定的环境

^① 钱永健.从拓展训练到体验式学习[J].山野,2007(5).

下,以身体为活动载体,以团队为组织形式,以游戏为活动内容,全面提高学生的身体健康、心理健康和社会适应能力为目标,进而成为全面塑造学生个体和提高团队素质的一种体验式学习模式。拓展以其“体能消耗适中、心理挑战较大、团队熔炼为主”的学习基调,表明这是一个能够全面发展学生素质的课程,成为以素质教育为主导的教育理念实施的实践典范。

拓展作为一个新生事物,想要对它有更多的了解,追寻它的源头和其后的发展历程,对于我们有重要意义。从 Outward Bound 的产生,到 Project Adventure 的出现,以及台湾的探索教育和香港的历奇训练,都是当前开展拓展教学可借鉴的依据和参考。

Outward Bound

Outward Bound 是最早的以冒险为基础的教育活动,Outward 是向外的意思,Bound 喻指去迎接未知的挑战 and 风险。^①Outward Bound 作为一种学习方式的名称,被越来越多的人接受,并将它诠释为一艘船离开安全的港湾,驶向广阔无际的大海,去迎接未知的挑战,在面对随时出现的暴风雨和各种困难的同时,也会获得意想不到的机遇。航行中的挑战成为一种难得的经历,最终到达目的地并成为再次远航的经验。Outward Bound 作为一种教育手段,最初是让人们在自然环境的高山瀚海之间充分体验,通过解决一系列困难获得经验,在提高人们生存能力的同时获得内心的反思,并将其在生活实践中加以巩固,从而改变行为习惯。Outward Bound 由海员求生演变而来,并成为现代户外体验式学习的源头。

第二次世界大战时,大西洋上有很多船只由于受到攻击而沉没,大批船员落水,由于海水冰冷,又远离大陆,绝大多数的船员不幸罹难,但仍有极少数的人在经历了长时间的磨难后得救生还。人们在了解了这

^① Paul Landry.Canoeing.Lyons and Burford Publishers, 2003:4.



图 1-2 带有海上情境的拓展基地

些生还的人的情况后，发现了一个令人非常惊奇的事实：绝大多数生还下来的人并不是最年轻的，也不是体格最强壮的，反而是那些相对年龄偏大的海员。

经过一段时间的调查研究，专家们终于找到了这个问题的答案：这些人之所以能够活下来，关键在于他们有良好的心理素质，他们意志特别坚强，有强烈的求生欲望，家庭生活幸福，有强烈的责任感，善于同他人合作，有丰富的生活经验，当然还有一点运气。此外，他们不一样的品质还包括团队的协调和配合能力。

当遇到灾难的时候，幸存者首先想到的是：“我一定要活下去！”在他们的心中，当时想得最多的是：相信自己能找到办法，努力让自己平静下来，想办法求救或自救。而那些年轻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。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（如图 1-2 所示）。

对于海员幸存者的研究，德国教育学家库尔特·哈恩（Kurt Hahn, 1886—1974）博士作出了许多贡献。《伦敦时报》撰文说：“我们这个时代已经没有人能像他那样，提出如此有创意的教育理念并具备把它付诸实施的天分。”1886年，哈恩生于柏林一个有地位的犹太家庭，年少的他酷爱野营和探险，在19岁那年伤了小脑。为了治疗，哈恩在黑暗的房间待了一年，并在其间学习了多种身体运动技能。

在牛津大学学习时受柏拉图教育理念的影响，他的理想就是创办一所学校，希望通过它来实现一种平衡的、能够全面发展并能对人们在人格和行为上有影响的教育。在应对海上危机时的求生技能训练中，哈恩发现许多训

你的拥有比你所知道的更多！

There is more in you than you think!

——比利时教堂墙上的一句话

练求救本能以外的训练价值，并进行总结分析，将研究结果用于人在特殊情境下的各种生存训练。

哈恩以海员求生为契机深化他的教育理念，并于1920年在德国办了一所寄宿学校，将其命名为萨拉姆学校，也叫和平学校，作为校长哈恩开始他最初的教育活动。作为犹太人的哈恩后来被迫来到英国，并于1934年在戈登思陶恩建立了一所学校，帮助英国士兵和当时的年轻人，后来这个学校搬迁到威尔士。和平学校一直没有像哈恩想象的那样发展壮大，直到他和戈登思陶恩的船业大亨劳伦斯·霍尔特（Lawrence Holt）相识后，两人对海员遇险的共同关注，促使哈恩提议他们联合办学，并于1941年在威尔士的阿伯德威成立 Outward Bound 学校。

霍尔特认为，“由于错误的培训，在鱼雷击中的商船上许多海员不必要地失去了生命。和饱经风霜的老手不同，较年轻的海员没有经历过风雨，没有学会依靠自己智慧摆脱困境的能力，并且缺乏和同伴无私合作的信念。”霍尔特说：“我宁愿在大西洋中把救生艇给一位八九十岁的老水手，也不愿把它给一位完全以现代方式培训出来的、没有经历过海上风雨的年轻航海技术员。”并坚持“阿伯德威的训练必须要在海上经历风雨，而不是在海上观光，这样才能造福各界人士”。

Outward Bound 学校除了训练年轻海员、工厂的学徒、警察、消防员以及军校学员，还有从普通学校放假或者就要参军的男孩子，他们都成为学校的学生。当时一个月的课程包括小船驾驶训练、要达到合格标准的体能训练、用地图指北针跨越乡村的越野训练、救援训练、海上探险、穿越三个山脉的陆地探险以及对当地居民的服务活动。活动主要由体育教师组织实施，活动中有严格的纪律制度。

冒险和挑战、差异和包容、
社会和环境责任意识、品性形
成、通过体验学习、同情和服
务意识。

——Outward Bound 的核心
价值

到这里来的年轻人一批又一批，始终不变的是，当他们被告知在近30天里要实现的目标时，这些年轻人表现出质疑甚至觉得荒唐。可是他们很快被这些活动吸引住了，年轻人尝试完成各项艰难的活动，通过训练许多年轻人深深地喜欢上了这个最初让他们讨厌的活动。学校的一位老师这么说：“他们抱着错误的目的来到这里，离开时却会因为正确

教导的结束而留恋。”

在这所学校里，通过在海上、山谷中、遍布湖泊的野山以及沙漠中的磨炼可以得到生活的体验。从最初在阿伯德威的日子开始，Outward Bound 发展至今已经是世界上最有影响的户外体验式学习组织之一，它们一直秉承着哈恩和霍尔特的基本理念，即在自然的环境中获得挑战的深刻体验，通过这种体验个体能够建立起对自身价值的认知，整个小组也会更清楚地意识到人类之间的相互依靠，以及所有人都要关心处于困境和危险中的人们。^①

1946 年，Outward Bound 信托基金会（Outward Bound Trust）在英国成立，目的是推广 Outward Bound 理念并且筹集资金创建新的 Outward Bound 学校。Outward Bound 信托基金会拥有 Outward Bound 的商标，掌握着该商标使用许可证的发放。1962 年，科罗拉多 Outward Bound 学校成立，并于 1963 年正式从 Outward Bound 信托基金会获得了许可证书。1964 年 1 月 9 日，组成 Outward Bound 法人组织（Outward Bound Inc.）的文件在美国起草，法人组织最初的创立者是小威廉·考芬、约翰·开普、艾伦·麦克洛伊、乔什·曼纳和小约翰·斯蒂文斯五个人。随后的数年间，Outward Bound 学校在世界各地不断成立，实践着 Outward Bound 的教育理念。美国 Outward Bound 组织也逐渐发展成为 Outward Bound 国际组织（Outward Bound International Inc，简称 OBI），目前其办公地点设在美国犹他州的德雷伯市。^②

我们难以改变生命的长度，
但我们可以改变生命的宽度，更
重要的是努力体验其中的深度。

Outward Bound 国际组织下属的学校（简称 OBS）已经遍布全球五大洲，共有 40 多所分校，这些分校秉承了哈恩的教育理念，参训人员包括学生、家长、教师、企业员工和各级管理人员。在亚洲，新加坡最早建立了 Outward Bound 学校。1970 年，中国香港成立了 Outward

① Josh L Miner, Joe Boldt. USA Outward Bound[M]. Seattle: The Mountaineers Books, 2002.

② 资料来源：<http://www.Project Adventure.org>.