

现代职业教育应用技术型人才素质训练丛书

团队拓展 训练教程

(第三版)

张莉莉 麻桂新 孙珙娜 主 编

吴 琼 刘尚舒 刘 莹 副主编



东北财经大学出版社

Dongbei University of Finance & Economics Press



现代职业教育应用技术型人才素质训练丛书

团队拓展 训练教程

(第三版)

张莉莉 麻桂新 孙珙娜 主 编
吴 琼 刘尚舒 刘 莹 副主编



东北财经大学出版社

Dongbei University of Finance & Economics Press

大连

图书在版编目 (CIP) 数据

团队拓展训练教程 / 张莉莉, 麻桂新, 孙琪娜主编. —3版. —大连:
东北财经大学出版社, 2018.8

(现代职业教育应用技术型人才素质训练丛书)

ISBN 978-7-5654-3131-9

I. 团… II. ①张… ②麻… ③孙… III. 企业管理-员工培训-职业
教育-教材 IV. F272

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 079096 号

东北财经大学出版社出版

(大连市黑石礁尖山街 217 号 邮政编码 116025)

网 址: <http://www.dufep.cn>

读者信箱: dufep@dufe.edu.cn

大连东泰彩印技术开发有限公司印刷 东北财经大学出版社发行

幅面尺寸: 185mm×260mm

字数: 220 千字

印张: 12

2018 年 8 月第 3 版

2018 年 8 月第 5 次印刷

责任编辑: 张晓鹏 王 斌

责任校对: 惠恩乐

封面设计: 张智波

版式设计: 钟福建

定价: 28.00 元

教学支持 售后服务 联系电话: (0411) 84710309

版权所有 侵权必究 举报电话: (0411) 84710523

如有印装质量问题, 请联系营销部: (0411) 84710711

第三版前言



拓展训练是大学生“挑战自我，熔炼团队”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，利用户外特殊的场地和崇山峻岭等自然环境，配合精心设计的各种挑战极限性质的团队活动，使参与者更深入地探索自我，挖掘自我潜能，体会个人与团队的关系，突破自己的固有模式，学习如何面对恐惧和困难，确立信心，培养团队合作精神，增强团队活力、创造性和凝聚力。知识和技能只是通常意义上的人力资本，而强烈的进取心、顽强的拼搏精神与意志力、良好的沟通与合作精神，更是无形的力量。怎样才能使有限的知识和技能释放出最大的能量，怎样才能激发出那些一直潜伏在每个人身上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且弄清这种沟通究竟能够深入到什么程度，怎样才能有效地破除个人自我中心概念进而改变自我对他人和社会的冷漠心态，这些是拓展训练的真正意义所在。

近年来，团队拓展训练活动在越来越多的企业中得到运用，并在企业团队建设、培养高素质员工方面发挥了重要作用。随着教育体制的不断发展与演变，越来越多的教育者发现团队拓展训练这种新型的体验式教学模式对学生各方面素质的提高及未来职业生涯发展均有相当程度的影响，对培养学生的团队意识和创新实践能力起着重要的作用，于是更多的教育者投入其中开展研究与实践工作，使得团队拓展训练活动越来越多地走进高校。

团队拓展训练不同于一般的实训课程，它把管理学、组织行为学、人力资源管理、演讲与礼仪等方面的知识和应用与拓展训练的项目结合在一起。希望本教程能为高等学校、企事业单位在开展团队拓展训练的过程中，在实训内容的设置依据、贯穿的实训理念、实训组织流程、考核体系等理论框架的构建方面提供启发，在实践基地建设、训练模式、拓展师资模式、组织与管理模式建设等实务运作方面提供借鉴。

本教程第三版是在第二版的基础上修订而成的，全书共分为6章，具体内容如下：第1章简要介绍了团队拓展训练的起源与发展；第2章概述了团队拓展训练的相关理论；第3章简要介绍了学生应掌握的一些安全常识、野外生存常识等；第4章为团队拓展训练活动的基本流程；第5章介绍了团队拓展训练的主要项目；第6章以实际教学案例为背景，介绍了团队拓展训练的动员和实施。本教程由张莉莉、麻桂新、孙珙娜担任主编，吴琼、刘尚舒、刘莹担任副主编。其中，张莉莉负责全书统稿，麻

桂新和孙珙娜负责文字编写和图片编配。其具体分工如下：第1章由张莉莉修订编写，第2、3、4章由麻桂新和吴琼修订编写，第5章由张莉莉和刘尚舒修订编写，第6章及附录由孙珙娜和刘莹修订编写。

本教程是编者在多年开展团队拓展训练的经验基础上，结合指导学生实训的实际情况编写而成的。感谢沈阳工学院副校长李文国教授从2002年起就将“团队拓展训练”引入学校课堂，并且带领着拓展训练教学团队在理论研究和实践研究方面积累了丰富的教学成果，使之成为提升学生综合素质的金牌实训项目。感谢大学生拓展训练教学团队吴云勇、吴琼、张博、张颖、常志远、刘尚舒、毕洪丽、苏晓寒等教师，他们与本教程的其他编写人员共同为书稿的完成和本教学项目^①的实施做出了贡献。

由于编者水平有限，本教程难免有疏漏之处，敬请读者批评指正！

编者

2018年5月

^① 沈阳工学院团队拓展训练教学项目2013年获辽宁省教育厅本科教学成果三等奖；《团队拓展训练教程》（第二版）获得2016年全国学校共青团优秀研究成果二等奖、2016年抚顺市社会科学成果二等奖。

目 录

第1章

团队拓展训练起源与发展 /1

- 1.1 拓展训练的起源/2
- 1.2 拓展训练的创建/3
- 1.3 拓展训练在国内外的的发展/3
- 1.4 高校团队拓展训练情况/6

第2章

团队拓展训练理论基础 /8

- 2.1 体验式学习/9
- 2.2 团队与团队学习/10
- 2.3 冒险学习与避险求生学习/38
- 2.4 多学科的理论学习/39

第3章

团队拓展训练必备技能常识 /42

- 3.1 拓展训练的安全常识/43
- 3.2 拓展训练学员行为规范/44
- 3.3 野外急救常识/48
- 3.4 野外生存技巧/51
- 3.5 野外宿营常识/56

第4章

团队拓展训练活动流程 /65

- 4.1 前期准备/66
- 4.2 挑战体验/68
- 4.3 分享总结/70
- 4.4 提升心智/71
- 4.5 改变行为/72
- 4.6 团队拓展训练活动流程实例/72

第5章

团队拓展训练项目介绍 /79

- 5.1 热身项目/80
- 5.2 场地项目/89
- 5.3 高空项目/110
- 5.4 水上项目/115
- 5.5 野外项目/118
- 5.6 组合项目/122

第6章

团队拓展训练教学实例 /149

- 6.1 拓展训练动员/150
- 6.2 拓展训练实施/150

附录一

团队拓展训练过程记录 /162

附录二

拓展感言——你的体会，我的感悟 /171

附录三

某高校三天团队拓展训练流程表 /176

附录四

拓展常用器材名录 /179

参考文献 /181

团队拓展训练起源与发展

第1章

团队拓展训练起源与发展

1.1 拓展训练的起源

拓展训练是一种户外体验式训练，源于英文“Outward Bound”(OB)，是一个航海术语，直译是“出海的船”(如图1-1所示)。它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，船员们看到后会很快回到船上整装待发。而现在 Outward Bound 作为一种学习方式的名称，被越来越多的人接受，并被诠释为：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，在面临风险与困难的同时，也可能发现新的机遇。

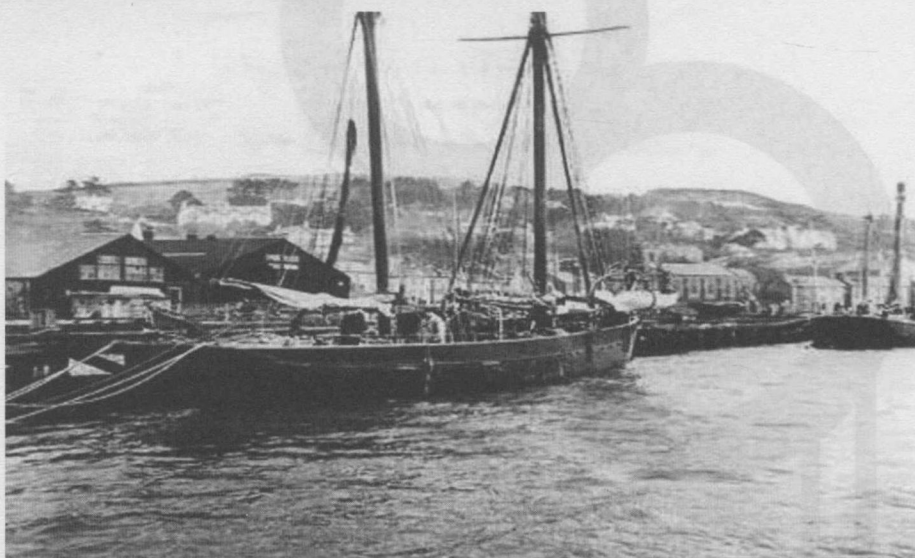


图1-1 团队拓展训练源于海上探险

Outward Bound 来源于一个真实的事例：在第二次世界大战时，盟军在大西洋的物资供应线屡遭德国纳粹潜艇的袭击，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，绝大多数船员在运输船被击沉后就葬身鱼腹，只有极少数人在经历了长时间的磨难后得以生还。人们发现绝大多数生还者不是身体强健、反应机敏的年轻船员，而是年纪偏大的老水手。

经过一段时间的调查研究分析，救生专家们终于找到了原因：能否在危难中生存，心理是否健康、意志是否坚强起着决定性的作用。那些老水手具有良好的心理素质，能够勇敢地面对危险，沉着分析处境，运用丰富的生活经验找到克服困难的办法。当灾难到来时，他们有强烈的求生欲望，首先想到的是：我一定要活下去，我一定可以逃离苦海，摆脱死神的纠缠。而大量年轻水手，尽管身体强健，可当灾难来临之际，更多地会这么认为：这下完了，我不能活着回去了。他们看不到生还的希望，想不到求生的办法，丧失了活下去的信心，以为这就是生命的终点。精神的沮丧带来心理防线的全面崩溃，必死的念头拖垮了身体，从而导致脑力活动的终止和体能的迅

速下降，因此很快就葬身海底了。

1.2 拓展训练的创建

拓展训练是由德国教育家库尔特·汉恩（Kurt Hahn）所提出的。他对海员幸存者的研究做出了许多贡献。他研究并且设计了一些人工设施和自然条件，模拟海难发生时的情境，让那些年轻的海员参加一些具有心理挑战的活动和项目，以训练和提高他们的心理素质，提高应对海上危机的求生能力。1938年汉恩获得了英国国籍，其后他呼吁英国战争委员会在部队中实行一种训练方式，这种训练方式能够在几个月让英国步兵在耐力、胆识和自卫能力方面不亚于德国兵。

后来汉恩又提议开办了一所新型的学校，课程运用汉恩的“城郡徽章计划”来改变年轻人的心态，培养年轻人的身体素质、事业心、韧性以及激情，这是一个宏大的国家计划。学校会对入校的年轻人进行为期一个月的培训，课程包括小船驾驶训练、达标体能训练、越野训练、救援训练、海上探险、穿越三个山脉的探险训练，以及为当地居民的服务活动，这就是拓展训练模式的开端。

从最初在阿伯德威的日子开始，Outward Bound学校一直在发展，但始终没有脱离汉恩的基本理念，即在自然环境中获得挑战的深刻体验。通过这种体验，个体能够建立起对个人价值的认知，这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。

汉恩认为，随着社会的进步，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海水手相同的境遇。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之后往往会做出极端的行为，会给企业和个人带来很大的损失。于是，以培训管理者和企业员工为对象、以培训管理者的心理适应能力和管理技能作为培训目标的学校就出现了。

如今，拓展训练已发展成为全球规模最大和历史最悠久的户外体验式教学模式。拓展训练在我国能得到迅猛发展，从本质上讲，是其自身功能与价值决定的，是拓展训练符合人们需要的结果。为了使拓展训练能在我国长期稳定地发展，应首先对拓展训练的功能与价值进行研究，以求得共识。

1.3 拓展训练在国内外的的发展

1.3.1 拓展训练在国内的发展

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，是国内第一个该组织下属的培训基地。1994年，刘力先生把“拓展训练”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——北京拓展训练学校，并将其体验式培训产品命名为拓展训练。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——拓展训练。

拓展训练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地增长。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，而参与组织拓展训练或“类拓展训练”的机构，包括户外运动俱乐部、管理咨询公司等已达到千余家。

1999年，我国拓展训练在经历了四年的发展 and 提高后，和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学员也把拓展训练纳入课程体系之中，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、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年在教育部体育卫生与艺术教育司倡导下，首次在高校体育课程中引进了拓展训练的内容。目前部分有条件的高校已配置了相关设备并开设了拓展课程。图1-2、图1-3显示的是一个高校团队拓展训练基地。



图1-2 高校团队拓展训练基地（一）



图 1-3 高校团队拓展训练基地（二）

1.3.2 拓展训练在国外的发展

第二次世界大战结束之后，Outward Bound 这种新型学校并没有因为其历史使命的结束而结束。这种具有独特创意的特殊训练方式得到了推广，训练对象由海员扩大到军人、学生、工商业人员等群体。训练目标也由单纯的体能、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。

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，成为真正将拓展训练推广开来的人。

将拓展训练在学校教育推广开来的是美国一所高中的校长皮赫（J. Pieh）。经过不懈的努力，皮赫将拓展训练的方法应用于学校教育中，与学校制度结合起来，为教育开辟了新的思路 and 领域。1974 年，拓展训练实践活动的大纲出台后，受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，一直沿用该大纲的高中达到 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，经过不断的发展，OB 学校已经遍及全球五大洲，共有 40 多所分校。在亚洲，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。

1.4 高校团队拓展训练情况

1.4.1 有关高校开展拓展训练的理论研究

通过搜索中国期刊网和相关数据库发现,有关拓展训练的相关研究论文有2 900余篇,现对其进行分析整理如下:

(1)《将拓展训练引入高校公共体育课的研究》《高校体育教学中开展拓展训练的可行性分析》《高校体育课程拓展训练的可行性和必要性》《高校体育教学中拓展训练的应用策略探讨》《论高校体育教育与大学生健全人格的塑造》等文章,对拓展训练引入高校公共体育课的背景、指导思想和目标、教学内容的构建和实施、师资培养等方面进行了探讨,从理论角度分析了高校体育教学开设拓展训练的可行性和必要性。

(2)《高校体育教学中实施拓展训练的理性思考》《拓展训练对大学生体育参与意识与体育行为的影响》《拓展训练教学对提高普通高校学生合作能力的影响》以及《“拓展训练”在高校推广的误区及开设措施探讨》等文章,则采用文献资料、实验法等方法,对高校体育教学引入拓展训练能提升大学生体育锻炼价值观、改善体育锻炼情绪、延长课外体育锻炼时间以及提高大学生合作能力等进行了具体分析与论证。

(3)一些拓展训练业内人士根据自己的实践经验,参照相关文献和拓展训练的自身规律,出版了一些拓展训练的专著,比较有代表性的有毛振明等人的《学校心理拓展训练》、胡炬波的《户外运动与拓展训练》、张吾龙的《潜能与发展学生素质拓展训练》、钱永健的《拓展训练》、陶宇平的《户外运动与拓展训练教程》、谢恩杰的《学校拓展训练》、常桦的《自助拓展训练》以及应菊英的《职业素质拓展训练》等著作。这些著作对拓展训练的起源、发展状况、理论基础、课程分类以及一些经典的拓展训练项目的宗旨、步骤和启示等进行了阐述,为拓展运动在我国的推广和发展起到了很好的借鉴作用。

1.4.2 辽宁省部分高校开展拓展训练的现状

目前,辽宁省只有部分院校(辽宁大学、沈阳建筑大学、沈阳农业大学、沈阳理工大学、辽宁工程技术大学、沈阳航空航天大学、沈阳工学院、辽宁交通高等专科学校、辽宁建筑职业技术学院等)开设了拓展训练课程,从开设情况看还属于尝试阶段,因此也无法保证课程目标的进一步达成,课程标准和课程实施也没有可操作性的理论指导。造成此现状的原因是多方面的:

(1)目前培训公司开展的拓展训练本质上是一个短期培训,需要专门的场地器械和专业培训师,是一种具有商业性质的培训活动。如果一味地将培训界采用的拓展训练照搬到学校体育课上而开展课程教学是不切实际的,有三点原因:第一,作为短期培训的拓展训练是无法列入体育课程进行系统教学的,体育教学具有分学段、学年、学期和多学时的特征;第二,培训公司的拓展项目在人数上的安排也不符合学校体育教学实际人数的要求;第三,高成本的专业场地器械和专业培训师不符合各个学校的

实际情况。图 1-4 是高校团队拓展训练场地。

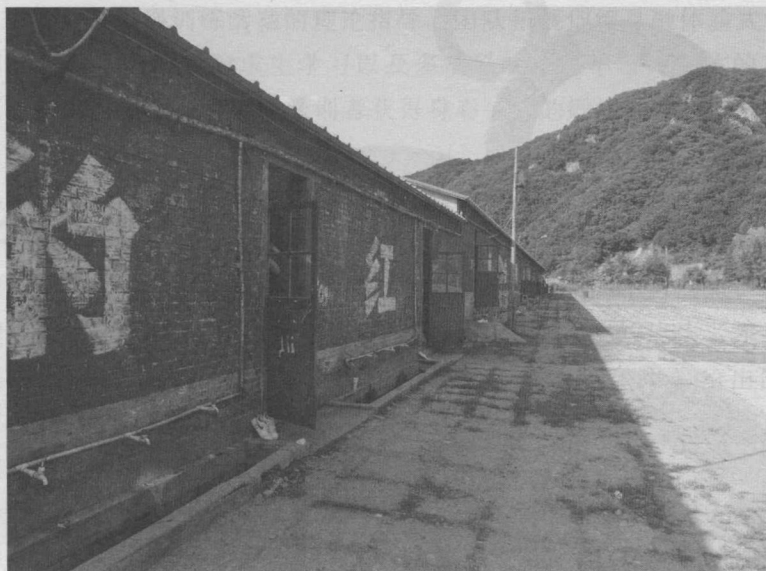


图 1-4 高校团队拓展训练场地

我做(2)没有将拓展训练课程化,导致现阶段各地学校不足以应对拓展运动课程化进程中层出不穷的问题。只有将拓展运动课程化才能偏离拓展运动体育游戏的俗套,有益于补充体育课程体系;只有将拓展运动课程化才能解决课时的分配、课程的组织、课程的实施等问题;只有将拓展运动课程化才能依据学生需求和学校条件进行拓展项目的筛选、引进和改造。图 1-5 是团队拓展训练集合场景。

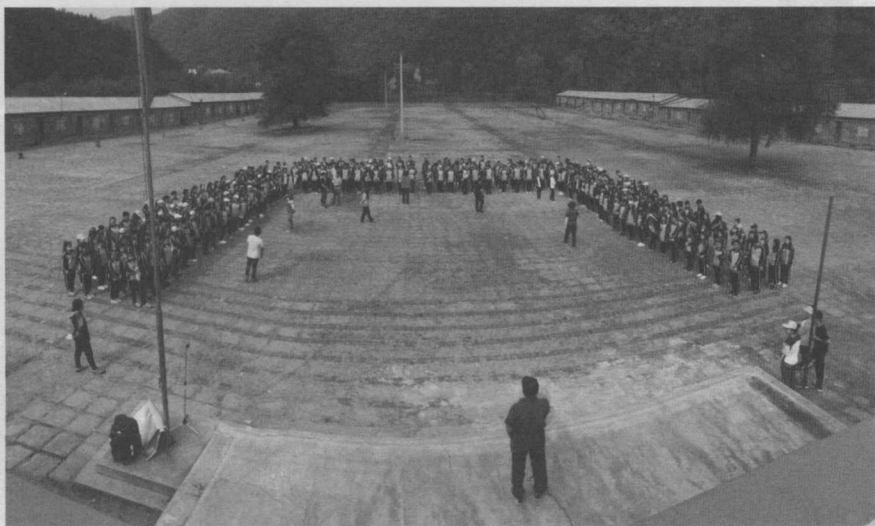


图 1-5 团队拓展训练集合场景



第1章

团队拓展训练理论概述

1.1 拓展训练的起源

拓展训练起源于第二次世界大战期间的“高墙-1图”拓展训练

第2章

拓展训练有2900

拓展训练的

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

团队拓展训练理论基础

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

拓展训练

团 队拓展训练理论基础是指团队拓展训练活动设计和开展所依据的理念和原理，是对拓展训练活动的理论指导。团队拓展训练是融体验式学习、团队与团队学习、冒险学习与避险求生学习以及多学科的理论学习为一体的素质教育形式，通过该种形式的训练，可以使受训者获得身心一体的锻炼和成长，并能最大限度地达到训练的目的和意义。

2.1 体验式学习

拓展训练的成功开设，需要按照 Outward Bound 所推崇的学习理念，运用体验式学习的课程模式，在学校教育中获得认可。体验式学习理论的建构者凯斯西储大学（Case Western Reserve University）教授大卫·科尔博（David Kolb）给出的体验式学习的概念为：人们在以往的体验和知识的基础上，通过自己的经历或对事物的观察进行有意识或无意识的内在化中获得对事物的洞察。

在各种形式的学习中都有体验，但是它的价值往往不被认同，甚至被忽视。体验式学习是将身体运动、思想、感觉、情绪、智力形态等整个人都包括进去，因而对学习者产生的记忆痕迹也是最大的。有位哲人曾提出“我听，我忘记；我看，我记得；我做，我学到；我教，我掌握”。可见，学生从亲身参与中获取知识，可以牢记所学内容，学习效果明显。图2-1是团队拓展训练体验式项目——车轮滚滚。



图2-1 团队拓展训练体验式项目——车轮滚滚

大卫·科尔博于1984年提出了一个著名的、广为人们接受的体验式学习模式。其高度强调一切学习以体验、注意为起点，而后进行反思、解释与共享，在此基础上