

高校户外拓展运动 教学与心理拓展实践

李 纲 张斌彬 李晓雷 著

HUWA I TUOZHAN

非外借

黄河水利出版社

前言

第一章 高校户外拓展运动概述

高校户外拓展运动 教学与心理拓展实践

李 纲 张斌彬 李晓雷 著

挑战性、运动价值很高。

“大学生素质拓展计划”是教育部

国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定中提出的，联合下发的

的意见上实施“大学生素质拓展计划”的意见。

教育部《关于实施大学生素质拓展计划的意见》中提出，要“积极开展大学生

基本素质拓展和军事训练，以军体素质和心理素质为基础，以身体素质为

拓展目标，有理想、有文化、有纪律，德智体美全面发展的高素质社会

主义事业的合格建设者和可靠接班人素质拓展计划，是教育部为贯彻落实

了《大学生素质拓展计划》的一种创新和发

展，是经济的发展和时代大学生创

新精神的体现，是高校户外拓展教学理论

与实践，户外拓展活动引。

拓展，是高校户外拓展教学理论

与实践，户外拓展活动引。

拓展，是高校户外拓展教学理论

与实践，户外拓展活动引。

拓展，是高校户外拓展教学理论

与实践，户外拓展活动引。

拓展，是高校户外拓展教学理论

与实践，户外拓展活动引。

拓展，是高校户外拓展教学理论

与实践，户外拓展活动引。

拓展，是高校户外拓展教学理论

与实践，户外拓展活动引。

黄河水利出版社

· 郑 州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

高校户外拓展运动教学与心理拓展实践 / 李纲, 张斌彬,
李晓雷著. — 郑州 : 黄河水利出版社, 2019.5

ISBN 978-7-5509-2375-1

I. ①高… II. ①李… ②张… ③李… III. ①大学生-
体育锻炼-研究 IV. ①G806

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 105737 号

出版社: 黄河水利出版社

地址: 河南省郑州市顺河路黄委会综合楼 14 层 邮政编码: 450003

发行单位: 黄河水利出版社

发行部电话: 0371-66026940、66020550、66028024、66022620 (传真)

E-mail: hhslebs@126.com

承印单位: 虎彩印艺股份有限公司

开 本: 710 mm×1 000 mm 1/16

总 印 张: 12.5

总 字 数: 231 千字

版 次: 2019 年 5 月第 1 版

印次: 2019 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 58.00 元

前 言

户外拓展运动是在自然场地上进行的集体运动项目，具有较强的娱乐性、挑战性，运动价值颇高。

“大学生素质拓展计划”是团中央、教育部、全国学联为响应《中共中央国务院关于深化教育改革全面推行素质教育的决定》的政策和精神，联合下发的《关于实施“大学生素质拓展计划”的意见》的主旨内容，旨在全面深入贯彻党在教育改革中的方针政策。在整体的层面上，普遍地提升当代大学生的基本人文素质和科学素质，以思想政治素质为核心，创新精神和实践能力为重点，培养有思想、有道德、有文化、有纪律，德智体美等全面发展的新时代的社会主义事业建设者和接班人。近几年，各地高校不断深入落实党的各项方针政策，对于大学生自觉参与素质教育起到了积极的导向作用。

社会经济的发展影响着人们对于教育的理解，随着教育观念和思想的不断转换，人们逐渐了解到户外拓展运动这一新的运动形式，作为一种创新性的教育手段。户外拓展运动引入高校体育教学实践是高校体育教学的一种创新和发展，是新时期高校培养全面发展的高素质人才的必然要求，也是当代大学生拥抱自然、挑战自我、进行终身体育运动的客观需要，愈来愈多的高校教学课程体系中加入户外拓展课程。

在大环境的影响下，本书将如何提升当代大学生户外拓展运动教学与心理拓展作为出发点，对高校户外运动教学研究、高校户外拓展训练课程教学研究、高校户外运动教学的组织与实施、高校户外拓展训练教学的组织与实施、高校大学生团体心理拓展活动训练、高校大学生心理拓展理论基础、高校大学生团体心理拓展训练、高校大学生户外运动项目教学实践、高校大学生户外拓展训练项目教学实践、高校大学生团体心理拓展训练项目教学实践、户外拓展运动的安全防范与急救等方面进行了系统的阐述。对于进一步促进我国高校体育教育的发展，完善我国高等教育的人才结构体系具有重要的意义。

此外，在本书的编写过程中，参考、借鉴了国内外许多专家学者的专著、论文和研究报告，在此表示衷心的感谢。由于时间及编者水平所限，书中存在不足之处，敬请专家、读者指正。

目 录

第一章 高校户外运动教学研究 / 001

第一节 高校户外运动课程的开设 / 001

第二节 高校户外运动课程教学的理论支持 / 005

第三节 高校户外运动课程教学的组织与管理 / 009

第二章 高校户外拓展训练课程教学研究 / 014

第一节 户外运动与拓展训练概述 / 014

第二节 高校拓展训练课程体系与教学模式分析 / 026

第三节 高校拓展训练教学计划设计 / 035

第三章 高校户外拓展运动教学的组织与实施 / 038

第一节 户外拓展运动的前期准备项目 / 038

第二节 户外拓展运动计划的制订 / 056

第三节 户外拓展运动具备的基本技能 / 059

第四章 高校大学生心理拓展理论基础 / 077

第一节 高校大学生心理特点 / 077

第二节 高校心理拓展活动的理论支持 / 087

第三节 高校心理拓展的内容与方法 / 095

第五章 高校大学生团体心理拓展训练 / 103

第一节 大学生团体与大学生团体心理拓展的意义 / 103

第二节 大学生团体领导运用的主要技术 / 105

第六章 高校大学生户外运动项目教学实践 / 114

第一节 定向运动 / 114

第二节 野外生存 / 121

第三节	登山运动	/	129
第四节	攀岩运动	/	133
第五节	漂流运动	/	140
第六节	山地自行车	/	146

第七章 高校大学生户外拓展运动项目教学实践 / 151

第一节	破冰类项目	/	151
第二节	沟通类项目	/	154
第三节	团队类项目	/	158
第四节	领导类项目	/	161
第五节	空中挑战类项目	/	165

第八章 高校大学生团体心理拓展训练项目教学实践 / 171

第一节	大学生心理训练类项目	/	171
第二节	大学生心理素质拓展团体项目	/	174

第九章 户外拓展运动的安全防范与急救 / 177

第一节	安全性在户外拓展训练中的重要性	/	177
第二节	户外拓展运动常见损伤与处理方式	/	178
第三节	户外拓展运动受伤后急救处理	/	188

参考文献 / 191

第一章 高校户外运动教学研究

第一节 高校户外运动课程的开设

当代高校大学生大多具备善于面对挑战,善于冒险等心理特征,户外运动作为一种新型的运动项目,符合高校学生心理和生理上的需求。到目前为止,户外运动已然成为课程体系中一项重要的内容,受到学生们的喜爱和追捧。同时,长期户外运动的开展有利于锻炼高校学生的应变能力和环境适应能力。

一、高校户外运动课程开设的必要性

具体来看,高校的课程体系加入户外运动有其必然性和必要性,主要表现在四个方面。

(一) 高校实施素质教育的重要手段

依据调查研究显示,高校传统的课程体系中,体育教学对于学生创造性素质、身心的发展以及人际交往方面的培养并未达到预期的效果。户外运动对于传统的体育项目来说具有显著的作用,无论是从其自身的运动特点、户外的环境还是集体存在的形式都具有很大的优势。在户外运动特殊的环境中,学生的人格锻炼得到重视,心理品质和个性都得到培养,个性逐渐趋于完美;户外运动的集体形式提高了学生的人际交往能力和沟通能力,使其能够更好地体验集体生活的乐趣,进一步了解、认识个人和社会;户外运动自身所具备的特点,不仅能够激发学生参与过程中的创造力,而且能都促进学生强身健体,提高创造素质和整体素质。户外运动的种种特点和方式,可全方位地激发学生的各方面能力,让他们能够提早接触社会环境,为融入大环境打下基础。

在传统的观念中,人才是指相对窄层面的具有专业素质的人。然而,随着时代的进步和社会的发展,人才的含义更加宽泛,人们对其要求也越来越高,不仅要具有良好的专业文化素质,而且要具备良好的品德、人文、审美素养,具备创新、创造能力,能够处理好人际关系、身心健康等众多要素。

综上所述,我们可以了解到户外运动的加入对于高校的体育教学体系完善发

挥了很大的作用,增加户外运动这一教学内容是正确的,存在着其必然性和必要性。户外运动的课程开设可以弥补传统体育教学的劣势,更好地提升高校的体育教学效果,是提升素质教育的重要手段。

(二) 符合现代化的学校体育教学理念

提高学生的综合素质、促进学生的全面发展是高校对于体育改革的重要目的,户外运动进入课程体系是素质教育、体育教育推进,高校体育教育改革深化的重要体现。体育课程体系中加入户外运动这一课程内容反映了这个时代的特征,体现出了现代化的体育教学理念。

1. 具备主体性和选择性

从微观上来看,对于学生人格的重视、个体差异性的关注、个性发展的尊重是开展户外运动课程,进入体育教学体系的重要基础。户外运动课程很好地满足了学生体育方面的兴趣、爱好,特长发展,并以此为依据教学,促进学生的个性发展,有益身心健康。户外运动成为体育教学课程内容是大势所趋,充分体现了高校体育教学的主体性和选择性。

2. 具备人文性

参与户外运动,可以磨炼学生不怕失败的毅力,面对困难和挫折不气馁,树立拼搏、竞争的信念和自强不息的精神,同时也有益于强健体魄。因此,户外运动必然会成为高校体育课程教学的重要部分,不断提高学生团结协作、与他人沟通合作的能力,充分体现了户外运动在高校体育教育中人文性的原则。

3. 具备开放性

传统意义上的体育教学都只是在校园内开展,户外运动课程的加入打破了传统的局限性,无论是空间上还是时间上都对传统的教学进行了深入的拓展,进一步开拓了体育教育改革的思路。户外运动教育的改革也正是这样体现了开放性的原则,彰显着户外运动教学的突出特点。

(三) 符合高校体育课程改革的需要和发展趋势

户外运动的引入对于传统的高校体育课程来说,无疑是注入了鲜活的血液。户外运动使体育课的教学场所发生了很大的变化,由死板、固定的校园转换到了大自然中,通过不断地融入大自然,将传统的跑、跳、走、投、跨越等体育项目基本技能充分地融入社会中,融入到大自然中,突破传统的体育课堂封闭式教学的格局。

高校的体育教学课程体系在不断地改革,但并未取得显著的效果,未能取得实质性的进展。例如,运动项目、教学模式改良的局限性,课程资源的开发还不够彻底等众多问题未能得到解决。这些问题的遗留导致体育教学一直围绕着单纯的竞技目的这个怪圈,也未能完全地摆脱学科中心主义和竞技体育的思想,使学

生们对于体育运动一直兴趣不足,学习的兴趣得不到有效提高。

另外,最近几年随着教育的普及,高校学生人数不断增加,扩招也就意味着体育场地以及体育器材必须要不断拓展,但学生数量的增长速度快于场地和器材的改进速度。因此,许多高校都出现了体育课上学生们的运动需求不能够很好地被满足的情况,许多学生喜爱的体育课因场地和器材问题无法开设,高校体育课的课程体系不够完善。

在这样一个大的背景下,高校户外运动课程是一个新的契机。户外运动能够有效地解决器材、场地的问题,户外运动形式开展灵活、方法方式多样、贴近学生的生活、对场地的要求很低等特点都很好地解决了高校体育课程改革中面临的问题,在体育课程体系中加入户外运动教学课程,十分符合高校体育课程改革的需要。

同时,高校户外运动课程的开展是高校体育课程改革的大势所趋,因为户外运动的加入,能摒除在传统的体育课中主要由老师单向对学生传授体育技能的弊端,将体育课优化成为师生双向互动的学习模式,增强学生的自主性、主动性、主体性、自由选择性等众多技能,以此提高学生对于体育课的兴趣,主动地参与到体育运动的学习过程中,激发学习能力,顺利开展体育锻炼。

(四) 实现普通高校体育课程目标的有效途径

“以人为本,健康第一”是各高校户外运动教学开展的主要教育指导理念。《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中有五项体育课程目标被提出,并且重点提出高校应开发自然资源,通过户外运动来完成普通高等学校体育课程目标。对于户外运动的重视更多地应体现在学生的自主性上,以学生自身的兴趣为重要依据,充分调动学生参与户外运动课程的积极性和主动性,以更好地实现高校体育课程标准中的目标为己任。

1. 身体健康领域

个人的身体素质、体能训练是户外运动的基础,参加户外运动必须要有一定的体能基础。户外运动的运动量大,难度也比较大,对于人的身体体能素质要求较高,户外的路途、地形、气候等众多的因素都会产生不同的状况,需要我们去应对。由于户外运动难度较大,许多项目对人的体能具有较高的要求,为了能够适应户外运动中长途跋涉、攀登、爬越及朝夕气温的变化和不同地域的气压变化等状况,要求学生在参加户外运动之前要进行一定的体能训练,具备一定的体能基础。而这些体能训练对于学生身体素质的提高、良好锻炼习惯的养成、终身体育意识的培养等都有重要意义。户外运动教学对高校体育课程标准中的身体健康领域目标的实现也有重要推动作用。

2. 社会适应领域

集体形式是户外运动教学的最普遍形式,在高校的户外运动教学过程中,每一位同学都扮演着不同的角色,负责不同的工作,承担着属于自己的一份责任和义务,无论是以班为单位还是以小组为单位。在自己的小集体中,学生们往往会更多地考虑其他人的感受,不会总是以自我为中心,也正是因为户外运动使集体中的个体团结友爱、互相关心、互相帮助。通过户外运动,同学们能够从中收获关心、收获友爱,体会着属于集体生活给予的温暖,提高相互协作的能力,以及社会人际交往的能力,从而在整体上对高校体育课程设置中的社会适应领域目标予以充实和实现。

3. 运动技能领域

户外运动教学有着它所特有的优势,攀爬技能、野营扎帐技能、野外定向技能、钻木取火等重要野外生存技能学习的场合要在大自然中进行,而不能局限于体育场馆,这一特点使这门课程十分吸引学生,不仅能够使学生掌握基本的技能,还能实现高校体育课程标准中的运动技能领域目标,对学生和高校体育的改革都发挥着积极的作用。

4. 心理健康领域

户外运动对于高校体育课程标准中的心理健康的作用也是不容忽视的,户外教学的场所决定了户外运动过程中会有很多不确定因素,对于大自然的客观条件,如气候、时间和空间的变换等都影响着课程的开展及效果。这些不确定的因素决定了学生必须要具备良好的应变能力和心理素质,保持冷静、沉着,有足够的抗压能力,勇于探索大自然,正是这些因素可以不断地增强学生的心理承受能力、独立思考能力,塑造良好的性格特点。

二、高校户外运动类体育课程开展的对策

(一) 不断加强学生有关户外运动知识的培养

对于户外运动课程,必须要考虑到课程的安全性和科学性。要理论知识联系实际应用,使学生建立一个系统性的概念,掌握基本的户外运动理论知识和户外运动技能,为参与户外运动奠定理论基础和技能保证。

高校要经常开展户外运动专题知识讲座,运用多媒体通过理论课教学和专业知识讲座,介绍户外运动概论、讲授户外运动(如野营、生存技能技巧、户外急救、饮食卫生、危险因素、自救求救等)基本知识和教授各种户外装备(如帐篷、指北针、炉具、GPS、绳索等)的使用。

（二）加大对户外运动的宣传

充分利用校园中的宣传工具，校园告示栏、校园广播电台、校园报纸以及校园网络等多种媒体对户外运动进行宣传，营造出一个参加户外运动良好的氛围。通过校园内的宣传，让更多的学生了解并喜欢户外运动课程，推动户外运动在高校的深入开展。

（三）加强户外运动的安全保障

户外运动课程自身的特点决定了在课程开始之前，必须要进行充分的准备工作，以保证运动的安全进行。户外运动的场所在校外的自然环境中，充满着新奇和乐趣，但这也恰恰是不确定因素，随时可能产生安全隐患。作为组织者，高校必须采取以下四个方面的安全措施：①开展现场调查和指导，对于户外运动中的问题及时发现、及时解决。②各高校在户外运动组织开展之前，要总揽全局，确定指导体制，明确任务，组织户外活动之前，应仔细制订户外运动计划，做好指定组织体系图。③对于一些陌生的场地，要提前到现场进行勘查，了解场地情况，制订具体的活动内容，排除安全隐患。④进行活动小结，总结经验和吸取教训，便于下一次户外活动的开展。

（四）充分利用好高校户外运动的资源

从现在的总体形势来看，户外运动课程的发展受到了很多的限制，如基础设施、资金、师资力量等众多因素。面对这些困难，高校应采取灵活的应对方式，提高校内户外运动资源的利用率，充分挖掘高校体育资源。通过利用校园内可利用的建筑物、道路等已有的自然环境开展校园内的户外运动定向活动，采取多种有效方式增强高校体育自我造血机制，为高校实施新兴体育课程提供物质支撑。

（五）加强户外运动师资培训

坚持“走出去，引进来”，鼓励教师二次学习，保证户外运动课程的正常开设，加强对于教师的培训力度。在形式上，采取分散与集中相结合的方式，既有分散又有集中的面授，集中面授时注重实践，教学以训练方法和技术考试为主，分散的函授以理论学习为主；在内容上，了解户外运动的起源与发展、运动类型、特点及价值，将理论融入实践，深入分析户外运动的类型、心理训练方法、教学与训练原则、运动注意事项等。

第二节 高校户外运动课程教学的理论支持

就体育课程来说，户外运动是高校传统的素质教育体育课程中的一个全新要

素。户外运动课程可以有不同的侧重点,有的学校侧重于学生生理上的健康以及未来发展,而有的学校则侧重于学生心理上的锻炼和发展,或者是重点用于提高学生对于社会的适应能力。户外运动类体育课程的综合性是很强的,包含了很多其他的领域,如心理、教育、管理等众多学科。因此,对于户外运动类的课程,我们需要不断建构更完善的教学体系,不断加强对于理论知识的研究,科学、有依据地进行总结和不断分析,梳理发展历程,总结经验教训,探究户外运动未来的发展方向,对于户外运动课程进行更详细、更具体的指导,探寻合理的课程内容和教学方法。

一、户外运动课程教学的心理学基础

户外运动的教學有着很强的心理指向性,无论是在整个教學的组织过程中,还是内容设计、教學模式、环境设计等方面都有着重要的体现。也正因为如此,心理学理论对课程的开展有着极其重要的影响,在心理学理论中,对于户外运动课程教学产生主要作用的有态度理论、社会学习理论、归因理论以及目标设定理论。

(一) 态度理论

在高校户外运动课程教学中,态度主要是指学生在对某一特定对象的认知、评价和价值判断过程中所产生的一种心理倾向。态度主要由认知、情感、评价以及意向等要素构成,它的对象既可以是人,也可以是一个具体的物,甚至可以是一个抽象的概念。在态度的系统理论中,最基础的要素就是认知,因为自身的认知会对学生的行为以及意向产生重要的影响。最核心的要素是情感和评价,是形成一种意向的关键条件。个体态度是学生情感反应的直接体现,是最终的表现形式。

(二) 社会学习理论

在高校户外运动课程教学中,社会学习理论有着不可忽视的作用,指导着户外运动教学的开展,主要体现在“观察学习”“自我效能”两个方面。社会学习是一项具有较强指导性的心理学理论,社会学习理论认为,各种成功或受到奖赏的行为是可以再次发生的,它主要是指个体以其他社会个体为榜样,进行的一种学习过程,个体在此理论的引导下,不断学习那些以往成功的经验和具体的行为,以取得同样的成功。

(三) 归因理论

归因理论是组成心理学理论的重要部分。心理活动的归因、行为归因、对个体未来行为的预测是归因理论的主要组成部分,主要指个体心理活动的产生应归结为何种原因。根据个体的具体行为和外部表现,对其心理活动进行推测,以个

体以往的行为表现,对其今后在一定情境下会产生怎样的行为进行预测。

归因主要是通过对个体的外部行为特征进行解释和推断,得出发生其行为的主要原因,个体对他人或自己的行为进行分析、解释和推测其原因的过程。

(四) 目标设定理论

在高校户外运动课程教学中,主要特性表现在方向和强度上,目标是教师根据学生的具体情况所制订出的特定行为标准,教师所制订的每一个教学目标都会具有一定的倾向性和针对性。它的主要特性表现在方向和强度上。在高校户外运动课程教学中要重视目标设定理论,在进行目标设定时,要做到明确、具体、现实且具有挑战性,要做到长期目标与短期目标的有机结合。

经过相关的实践研究发现,科学合理的目标可以有效地激发学生的身心能量,增强学生面对挑战性目标时的自信心。自我效能感主要是个体对自身能力的一种认识,它并不是指个体所具有的技能如何,而是针对个体自身在面对某项任务或工作时,对自己能力所表现出的一种自信。而在户外运动中,个体的自信度是完成运动的重要前提,只有相信自己一定能够达到目标,个体才能在过程中更加积极自信,才能取得较为理想的完成效果。个体的学习过程常可分为直接经验学习和间接经验学习两个方面。其中,直接经验学习是指个体通过具体的实践来获得知识和经验的过程。而间接经验学习则大多是通过个体观察和口头传授的方式来获得知识和经验的过程。相比直接经验学习,间接经验学习更加迅速和便捷。而观察学习作为间接经验学习的一种重要手段,可以有效提高学生的学习效率,并能够及时在他人的学习方式、人际交往和学习状态中获得有效的知识和经验。

明确的目标还可以提高学生注意水平,使学生能够将心理和行为都集中在练习任务的完成上。学生在合理目标的指引下,可以培养其不怕困难和挫折的坚毅品质,即使在面对挫折时,也能保持对学习的清醒认识,继续朝着预定目标的方向而努力。

二、户外运动课程教学的学校体育学基础

高校引进户外运动新课程,必须要以学校本身的体育教学体系具体的实际情况为基础,合理运用现有的教学资源,户外运动课程成为高校体育教育中的一部分,必须在其教育大前提下发展,无论是教学目标还是组织形式,都要符合实际情况。保健知识、具体的课堂组织形式以及生理健康知识等教学都应成为高校户外运动课堂教学的重要理论教学基础。主要的目的是学校体育作为发展学生身心健康的重要手段,有效地引导户外运动,掌握运动技能的学习方法和学习目标,有效促进学生身心健康水平的提高,最终将学生培养成具有较强社会适应能力的高效人才。

三、户外运动课程教学的管理学基础

高校户外运动课程的开设,融入了许多的交叉学科。教学中,对原有的高校教育体系中增加了大量的管理学知识,主要以提升高校学生全方面素质,德智体美劳全面发展为重心,不再只是掌握一门运动技能。教学计划的制订、组织协调、教师的领导力、过程的控制以及团队理论研究等融入管理学理论知识,保证教学的顺利开展。

当然,不同的高校会根据各自学校不同的实际情况、户外运动场地特点、学生素质等众多客观条件,在课程教学内容上有所侧重,但教学重点仍旧是户外运动所必需的基本管理学知识。其中,计划能力、决策能力、沟通能力、应变能力等各项管理意识的教育和锻炼,将是高校综合人才培养的关键和重点。

四、户外运动课程教学的教育学基础

“健康教育和素质教育”是高校体育教育系统的重要元素,是开展户外运动课程的重要核心。在高校户外运动课程教学中,教育学理论对其产生的影响主要体现在为整个教学理念的形成提供研究范式和理论依据。随着教育的不断发展,现代教育学理论也在不断转变,推翻传统的被动、单向接受知识、机械的记忆方式,创建出新式的体验教学理论。增强互动性、启发性思考、拓展知识面,不断延伸谋求新的发展。

在传统的基本课程教学内容和教学理论中,加入新的元素应符合学校教育系统的基本要求,进行教学理论的研究也应在学校教学研究的整体范畴之内。也就是说,教师在进行户外运动课程的教学理论研究时,可以将一些具有针对性的教学研究结果作为基本的理论依据,进一步完善和发展户外运动课程的理论体系。

这些在高校户外运动课程中也经常会得到体现。例如,在研究户外运动关于教育目的、内容、方法、基本途径、形式、相互之间关系以及教育本质、过程、主体、制度、管理等方面的问题时,都可以通过教育学的研究成果来进行系统的分析和总结,选择出针对户外运动发展特点的理论研究依据。通过小组的形式来完成同一户外项目,不同小组的学生会在讨论过程中形成独具特色的完成方法,在完成的过程中,各个小组可以做到相互学习和补充,实现了所学知识的相互传递和延伸。

五、户外运动课程教学的社会学基础

每一个个体都具备着属于自己的社会属性,高校的户外运动课程自然也不例外,有着属于自己的社会联系。社会学理论包含的内容有很多,如社会结构、政

治、民族、城市、信仰、现代化等众多因素,户外运动课程的发展离不开社会学理论的直接引导和间接引导,想要对主体实现社会化教育的目标,理论学习不可忽视,教师和学生都需要在一定社会规律的制约下进行户外运动的教学与学习。

社会学是一门综合类的学科,专业性较强,以宏观的整个社会为起点,通过社会关系和社会行为来研究社会的特征,包括社会结构、社会功能、社会发展规律。

社会学理论的发展速度十分迅猛,同时得到了广大学者的更多关注,并逐渐朝着研究社会结构微层面的方向发展,如种族、性别、社会阶层及家庭等。高校户外运动课程教学的理论基础内容较为丰富,它包含了几乎所有与户外运动教学内容相关的各种学科理论。高校教师在进行户外运动课程教学时,应严格按照其基础理论的要求进行教学设计,只有保证整个教学的全面性和针对性,教师才能在教学中做到有的放矢,更加有效地提高学生的户外运动水平。

第三节 高校户外运动课程教学的组织与管理

一、高校户外运动类课程教学组织与管理的特征分析

远观户外运动的发展历程和产生,这一项运动从流行到大众化不断地发展,国家体育管理中心将户外运动定义为:“户外运动是一组以自然环境为场地(非专用场地)的带有探险或体验探险性质的体育运动项目群。”从我国当前高校户外运动类体育课程教学现状来说,户外运动类体育课程教学的组织与管理还处于尝试阶段,对于传统的教学模式生搬硬套,未来高校对于户外运动类体育课程的教学都要不断地探索,以期有所突破。户外运动有着自身的特性与其他体育运动有所不同,挑战性是其最突出的特点。正因为如此,高校户外运动类课程教学组织与管理更应该比传统体育运动课程更加谨慎,提出更高要求。

户外运动类体育课程教学的组织与管理要想有所突破和创新,就必须认清现存的矛盾,抓住当前户外运动类体育课程教学中的主要矛盾,认真分析,仔细探讨解决。高校户外运动类体育课程教学中的矛盾主要有以下三个。

(一) 师生关系

师与生对应着户外运动课程中的教与学,这一层关系构成了高校户外运动体育课程的体系。在小团体的教学过程中,教师起着非常重要的作用,管理和组织学生完成教学内容,成为学生的引导人。深入了解每一位学生的个性和特点,尊重人格,创造出良好的教学环境和氛围,营造融洽的师生关系。

（二）教学内容与课时矛盾

户外运动作为一种新的形式，被纳入各大高校体育教学课程，有很多新兴的运动，如轮滑、定向运动、攀岩等，都需要学生和教师不断地适应，改变传统的体育课时长。传统体育课教学为90分钟一节课，这对于户外运动来说不足以完成理论教学和实践教学，要想解决上课时间与授课内容之间的矛盾必须要进行一定的改变，尝试体育课程改革，结合实际情况，满足学生对于课程的需求。

（三）学生需求

就目前我国高校户外运动类体育课程教学的发展形势来看，教师的教学往往是单一的、笼统的，不能充分照顾到每一个学生的运动需求的差异性，但是在实际的高校户外运动类体育课程教学过程中，学生的需求是多种多样的。由于高校户外运动类体育课程教学处于刚刚起步阶段，教育经费十分有限，场地稀缺，设备不够完善，这些因素极大地影响了课程的开展，不利于提高学生学习的积极性、主动性，也不利于教师教学技术水平的正常发挥。

二、高校户外运动类课程教学组织与管理的发展趋势

（一）户外运动的选项制和俱乐部制

目前，我国高校的户外运动课程主要是以选项教学的形式存在于体育课程体系之中，由于课程本身的特殊性，传统基础的教学模式不再适用，为满足学生和老师的需要，户外运动课程呈现多元化的发展趋势。但是由于条件的限制，选项制度仍是体育课程体系中的主流，并将持续很长的一段时间。但在实践中，可以有着不同的尝试，如“俱乐部制”教学模式，不但可以很好地对教学进行组织、管理，而且十分适合户外运动本身的教学和训练特点，是高校户外运动类体育课程的主要发展方向之一。

（二）户外运动的“小团体”教学

户外运动课程中，大多以“小团体”为单位进行教学活动，培养学生之间相互协作的能力。也正是这种集体的合作类户外运动项目，对于学生来说能够更好地发挥自身的主观能动性，增强创新能力，彰显集体的优势。经过不断的课堂实践，我们也能感受到这种教学模式的优势，充分展现了“以人为本”的高校体育课程教学核心理念，凸显课程设置和管理形式上的极具人性化的特色。

三、高校户外运动项目类课程教学组织与管理的过程实施

（一）高校户外运动类课程教学的考核

高校户外运动类体育课程教学的考核内容包括理论考核、实践操作考核、野

外生存生活综合评定，考核比例和考核内容如表 1-1 所示。

表1-1 高校户外运动类体育课程教学考核

考核项	考核比例	考核内容
理论考核	占总成绩的 30%	所学过的户外运动知识
实践操作考核	占总成绩的 20%	所学过的技能技巧，抽签考核一种
野外生存生活综合评定	占总成绩的 50%	教师根据学生在户外运动中的表现（吃苦耐劳、互相帮助、团队精神、技能技巧的掌握情况）进行综合评定

（二）高校户外运动类课程教学的内容与结构

高校户外运动类课程是指充分利用自然环境，以户外运动项目群的基本知识、技术、技能为主要教学内容，培养学生参与户外运动及相关竞赛能力（包括身体素质、心理素质和户外适应能力）的课堂教学。

目前，国家登山运动管理中心将户外运动分为陆地、水上、空中三大类。其中，陆地户外运动具体是指在陆地区域（包括山地、荒漠、海岛、高原）地面进行的户外活动（见表 1-2）。我国高校开展比较广泛的户外运动主要是陆地户外运动中的一部分。

表1-2 陆地户外运动主要内容

大 项	系 列	具体项目
山地 户外	丛林系列	定位与定向、丛林穿越、宿营、觅食、联络、急救、紧急求援
	峡谷系列	溯溪、溪降、搭索过涧、漂流
	岩壁系列	攀岩、岩降等
	洞穴系列	洞穴探险
荒漠 户外	荒原系列	穿越项目、生存项目等
	戈壁系列	戈壁穿越、生存等
	沙漠系列	沙漠穿越、生存等