

学校体育拓展训练

——理论与实践——

主编 于海涛 常会丽 赵广涛



人民体育出版社

学校体育拓展训练 理论与实践

主 编：于海涛 常会丽 赵广涛

副主编：王志刚 任卫华 刘钧珂

李小莉 邢双涛

孙 超 付孔辉

编 委：杨华薇 庞志斌 安振

王亚君 沈文雨

江苏工业学院图书馆
藏书章

人民体育出版社

责任编辑 何 阳 李志靖

封面设计 贾 川

图书在版编目 (CIP) 数据

学校体育拓展训练理论与实践 / 于海涛, 常会丽, 赵广涛主编. 北京: 人民体育出版社, 2009
ISBN 978-7-5009-3625-1

I. 学… II. ①于… ②常… III. 体育—教学研究—高等学校 IV. G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 051459 号

*

人民体育出版社出版发行
北京东运印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

787×1092 16 开本 24.75 印张 618 千字
2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷
印数: 1-3 500 册

*

ISBN 978-7-5009-3625-1

定价: 40.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061

传真: 67151483 邮购: 67143708

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

前言

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》明确指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的前提，是中华民族旺盛生命力的体现。”学校体育是学校教育的重要组成部分，体育课程是学校体育的重要内容之一。学校体育课程的深化改革既是全面推进素质教育的需要，也是我们体育工作者应尽的责任和义务。随着我国教育的不断深入，体育课程改革也从理念上发生了较大的变化。在“健康第一”的思想指导下，体育课程改革的理由由重视学生“增强体质”转化为“全面育人”，进一步强调了学生身心的全面发展。然而，目前学校体育课程实施过程中还存在着诸如以教师为中心、以竞技运动为中心、以发展身体素质为中心，忽视学生的学习兴趣 and 个性的培养，影响学生主动性、创造性的发挥等问题。《学校体育拓展训练理论与实践》是本书编委会针对学校体育课程在实施过程中存在的问题，经过近五年的研究和教学实践而开发出的一种体育课程资源，供广大学校体育工作者参考使用。

《学校体育拓展训练理论与实践》是针对现代社会对人才培养的需求和青少年的身心特点，以学生强身健体为基础，以亲身体验为核心，充分利用学校的校园、体育场地及设施、周边的自然环境，采用强身健体、心理训练、品质培养融为一体的教学模式，使学生在应对挑战和解决问题的过程中，达到“锻炼身体、磨炼意志、陶冶情操、培养个性、完善人格、熔炼团队”的目的，旨在落实“健康第一”的指导思想和培养全面发展的合格人才。该课程既是对现有学校体育课程资源的开发和利用，也是对现有学校体育功能的强化和完善。

《学校体育拓展训练理论与实践》可作为校本课程或特色课程开设，在开展此课程教学时我们提出以下建议供大家参考：

1. 进行该课程教学前，教师首先要认真学习相关的理论知识，正确把握课程的内涵，以便做到突出重点、有的放矢。

2. 在开展教学的过程中，教师不仅要注重学生的心理素质训练和思想品质的培养，而且要突出学校体育的强身健体功能。

3. 根据学生实际情况将课时安排在不同的时段中进行教学，可以将课时安排为一学期的教学内容，以选修课的形式进行教学，学时可设置为 36 学时左右（高中 1~2 学分）；也可以将课时穿插在各个学期中进行教学，每个学期可设置 6~8 学时；还可以安排在学生入校或毕业时进行教学，以便于学生在面对新环境时尽快地建立自信、相互沟通和熔炼团队，并减轻其考试和就业的压力；可以将课时分多次安排在课的准备和结束部分进行教学，中学一次课设置 10 分钟左右，大学一次课设置 20 分钟左右。

4. 教师在进行教学时，不仅要自己动手制作器材，树立因陋就简、因地制宜、因材施教的理念，而且还要结合本校的场地设施情况和学生的心身特点对教学内容进行变通，切忌死搬硬套。另外，教师还要设计好特定的场景，作好引导和点评，并注意训练安全。

本书的编写分工如下：于海涛（河南教育学院）编写前言、第一章；常会丽（河南教育

学院)编写第二章、第四章、第八章第五节、第十七章;王志刚(中国传媒大学)编写第五章;付孔辉(信阳师范学院)编写第六章、附录;赵广涛(河南教育学院)编写第七章、第十六章第二节;李小莉(河南教育学院)编写第九章、第十一章;任卫华(河南教育学院)编写第十章、第十一章;宋涛(成都体育学院)编写第十四章、第十六章第一节、第十八章;孙超(成都体育学院)编写第十二章、第十五章;刘钧珂(河南教育学院)编写第十三章;邢双涛(河南师范大学)编写第十六章第三节、第四节;杨华薇(西安建筑科技大学)编写第三章第一节、第二节,第八章第五节;安振中(河南教育学院)编写第三章第三节、第四节;庞志斌(河南教育学院)编写第八章第一节、第三节;王亚君(河南教育学院)、沈文丽(河南教育学院)编写第八章第二节、第四节。

《学校体育拓展训练理论与实践》是在河南教师教育研究中心的指导下,由河南教育学院体育科学研究所组织研究编著。河南教育学院副院长、博士生导师王北生教授对该研究项目给予了热情的关注和支持。在编写过程中由于时间仓促,许多内容有待于进一步完善,望读者多提宝贵意见。另外,书中参考了部分专家的一些论点,在此一并致谢!

编委会

2008年11月

目 录

第一篇 拓展训练基础理论

第一章 拓展训练概况	3
第一节 拓展训练的起源与发展	5
第二节 拓展训练的设置和特点	7
第三节 拓展训练的学习	9
第二章 学校体育拓展训练课程	13
第一节 学校体育拓展训练课程概述	15
第二节 开展学校体育拓展训练课程的必要性	20
第三节 开展学校体育拓展训练课程的可行性	23
第三章 学校体育拓展训练课程的教学思想与教学模式	27
第一节 建构主义	29
第二节 托罗普斯	38
第三节 学校体育拓展训练课程的教学模式	41
第四节 学校体育拓展训练课程的学习模式	46
第四章 学校体育拓展训练课程的教学管理	49
第一节 学校体育拓展训练课程的教学计划	51
第二节 学校体育拓展训练课程的组织学习与评价	53
第五章 学校体育拓展训练俱乐部	56
第一节 学校体育拓展训练俱乐部概述	58
第二节 学校体育拓展训练俱乐部的组织与教学	59
第六章 学校体育拓展训练的竞赛组织	63
第一节 拓展训练运动会的组织	65
第二节 竞赛组织的基本程序	67
第三节 常见的几种拓展比赛形式	73

第二篇 拓展训练教学理论

第七章 学校体育拓展训练课程的心理学知识	85
第一节 归因理论	87

第二节 社会学习理论	90
第三节 目标设定理论	97
第四节 态度理论	103
第八章 学校体育拓展训练课程的管理学知识	112
第一节 管理学定理	114
第二节 管理学效应	117
第三节 管理学理论	124
第四节 管理学法则	128
第五节 管理学原则	134
第九章 学校体育拓展训练课程的计算机知识	137
第一节 定向地图制作的基本步骤	139
第二节 OCAD 定向制图软件介绍	141
第三节 教学地图的制作	163

第三篇 野外课程

第十章 定向运动	167
第一节 定向运动概述	169
第二节 定向运动的器材设备	173
第三节 定向越野地图的基本知识	176
第四节 定向越野技能	184
第十一章 登山	195
第一节 登山概述	197
第二节 登山的计划与准备	199
第三节 登山的基本技术	204
第十二章 攀岩	206
第一节 攀岩运动概述	208
第二节 攀岩装备	210
第三节 攀岩的相关技术	213
第十三章 野营	221
第一节 野营的准备	223
第二节 野营的组织	231
第三节 野外生存安全防范与急救	240
第十四章 郊游	258
第一节 郊游概述	260
第二节 郊游的计划与准备	262
第三节 郊游活动的方式及注意事项	266

第四篇 场地课程

第十五章 高空项目	275
第一节 高空项目场地建设	277
第二节 高空项目装备及使用	278
第三节 教学内容与方法	281
第十六章 陆地项目	296
第一节 陆地项目概述	298
第二节 陆地项目在课堂准备部分的应用	300
第三节 陆地项目在课堂基本部分的应用	308
第四节 备选拓展训练陆地项目	330
第十七章 水上项目	343
第一节 水上项目概述	345
第二节 水上项目内容与组织	346
第十八章 室内项目	356
第一节 室内项目概述	358
第二节 室内项目内容与组织	359
附录 教学范例	371
参考文献	386



第一篇

拓展训练基础理论



第一章

拓展训练概况



《学校体育拓展训练理论与实践》是在企业拓展训练的基础上开发出的一种课程资源，为了正确地理解本课程的基础理论，我们首先要了解企业拓展训练的起源与发展、特点、学习流程与意义。



第一节 拓展训练的起源与发展

一、拓展训练的起源

拓展训练在国外被称为“Outward Bound”，原意指一艘小船离开平静的港湾，勇敢地驶向未知凶吉的大海并全力以赴地积极迎接挑战。拓展训练来源于第二次世界大战时期的英国，是人们为适应战争的需要而逐步发展形成的一种训练方法。

阅读的资讯，我们能学习到百分之十；听到的资讯，我们能学习到百分之十五；但所经历过的事，我们却能学习到百分之八十。当全球企业界教育培训机构力图寻找一种效果持久的培训方式时，体验式学习（Experimental Learning）以其寓教于乐和效果持久的优势照亮了追寻者的眼睛，被称作“成人演绎的寓言”。20世纪初的德国，很少有人怀疑捧读教科书和课堂授课的教学模式。当时在牛津任教的教师科翰（Kurt Hahn）忽然向自己发问：有没有更好的方式，让教育更丰富？科翰想到，18世纪大学教育刚开始没有教科书，学生学医从解剖开始，学农从种植开始，学哲学从辩论开始，一切知识都来源于实践。科翰觉得，这如同游泳、学脚踏车，经验来自亲身体验，就会深刻并终生不忘。伽利略也说过，你无法教别人任何东西，你只能帮助别人发现一些东西。科翰希望建立一所学校，以“做中学”的方式来实践他的教育思想。1920年，科翰在德国南方成立了塞兰（Salem）学校，并担任学校校长，首次实现了拓展训练的教学方法。然而，因为教育思想与纳粹主义相冲突，犹太裔出身的科翰不得不放弃刚刚开始的事业，流亡到英国苏格兰。

在英国期间，科翰（Kurt Hahn）博士继续自己的研究，并创设了“Moray Badge”奖，规定只要具备以下四个条件的学生，就可以获此殊荣：

- 在某种运动中获得卓越的成绩；
- 有到海上和陆地中进行探险活动的经历；
- 经过努力掌握某种特殊的技能或热衷于某方面的调查研究工作；
- 乐于参加社会公益活动。

第二次世界大战开始后，战争的严酷条件要求人们具有高度的生存技能。因此，作为体验式的心理拓展训练课程方法与内容受到了人们的重视，并在战时的各种生存训练中得到了广泛应用。但最初制定训练课程也只限于海上的训练，是训练水兵的实用课程。

战争结束后，体验式训练的独特创意和训练方式逐渐被推广开来，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、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。1941年，科翰在威尔士建立 Outward Bound 户外学校。目前，Outward Bound 已成为世界最知名的体验培训机构。

1974年，科翰逝世。《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。”战争结束后，残酷的市场竞争对人的心理考验尤为严峻，这种训练借机转变为适应市场竞争的心理训练，并取得良好效果，

很快在全球推广开来。拓展训练是一种现代人和现代组织全新的学习方法和训练方式,其课程以培养合作意识与进取精神为宗旨,崇尚自然与环保,通过创意独特的户外体验式培训,吸收管理学、组织行为学、心理学、学习型组织建设及信息经济学等理论,将自我提升、领导管理、团队建设等现代管理的中心问题融入精心设计的户外活动课程中,使人们以身临其境的切身体验,并在不断提升的感悟中,来培养“挑战自我、激发潜能、熔炼团队”的优良品质。

二、拓展训练在国内外的发展现状

由于拓展训练适应了时代对于完善人格、提高素质和回归自然的需要,因此吸引了成千上万的人参加并迅速发展成为素质教育的新时尚。目前,全世界已有百余所从事此类培训的机构。总部设在英国的户外拓展训练学校(Outbound School)已在全球五大洲设立了40多所分校,参训人员包括学生、家长、教师、企业员工和各级管理人员。

国际跨国公司的进入催生了拓展训练的市场发展。在各培训公司中,拓展训练所处的位置不尽相同。有的完全以拓展训练的形式,设计整个培训项目和流程,走专业化的道路;有的将拓展训练作为核心课程之一,有的则没有将拓展训练课程单列,只是出于需要在培训中使用了拓展训练的手段。

虽然拓展训练在我国20世纪90年代初才刚刚起步,但发展迅速,并逐渐被越来越多的企业接纳和认同,加入的培训机构也越来越多。其中较为知名的有:北京人众人拓展训练有限公司,碧程户外运动俱乐部,北京潜水人俱乐部,冰峰拓展,博思咨询有限公司,北京驰野俱乐部有限公司,武汉穿山豹户外拓展俱乐部,励志管理顾问有限公司,南昌绿野户外休闲俱乐部,上海中路企业管理咨询有限公司,山东天雷广告有限公司人力素质拓展部,无锡康辉蚂蚁力量拓展运动中心,西行者户外运动俱乐部,武汉野山户外运动俱乐部,中国经理人网,珠海大本营户外运动俱乐部,北京体验管理大学新体验俱乐部,青岛众拓户外体验培训有限公司,深圳市再成功人力拓展有限公司,西安欧特拓展企业管理资讯有限公司等。这些公司多以企业盈利的目的来开设拓展训练,内容主要包括:挑战自我课程、团队建设课程、营销谋略课程、新人融入课程、卓越领导课程、自我管理课程和青少年素质拓展课程等。

进入21世纪,中共中央、国务院、教育部针对学生身心健康和体育教育工作先后下发了相关文件。在有关文件精神指导下,随着拓展训练在中国的不断发展和国人对其学习方式和培训思路的认同,国内一些学校尝试性地将拓展训练引入学校体育教学,取得了较好的效果。

三、拓展训练的发展前景

总体说来,我国拓展训练的市场前景光明,这是因为经济越发达,越要求人的高素质,而日益激烈的竞争也使企业越来越重视对员工的培训,体验培训寓教于乐的形式和长久的效果,尤其是根据需求定制课程的服务更让培训公司有了争取市场的优势。

伴随着社会的发展和学校体育教学改革的深化,许多学校和家长先以夏令营方式将自己的学生或子女送入企业的拓展训练基地,对他们进行素质拓展训练,后来一些学校建立了类似拓展训练的基地(如:郑州八中建立了自己的综合素质实践基地,并把拓展训练纳入了学

校体育教学,在郑州八中学习的学生每学期都必须参加1周拓展训练的实践活动),部分体育教师也开始尝试把拓展训练引入学校体育教学。

从理论层面讲,拓展训练的理论和实践都源于西方,我国在这两方面相对滞后。仅就学习理论而言,欧美教育界的研究已相当深入,著作甚丰。培训界诸多人士根据实践经验设计编撰了很多体验培训教材、教案,探讨的问题也相当丰富,仅 Project Adventure 的创办者 Karl Rohnke 一人就写了16本相关方面的专著。而在我国,关于拓展训练的理论研究,多是高校体育教师关于如何将拓展训练引入学校体育教育的学术探讨。也有部分研究生撰写有关拓展训练的硕士毕业论文,如西安体育学院方配素2003年撰写了《拓展训练对8~16岁儿童自我意识的训练研究》、张莉2004年撰写了《拓展训练对青年的人际信任和人性态度的影响及意义的训练研究》、常会丽2005年撰写了《拓展训练对企业群体凝聚力影响的研究》等。

从应用层面讲,一些学者对拓展训练进行了广泛开发,所涉及的人群由企、事业的员工扩展到学生,其教育范畴有挑战自我、激发潜能、熔炼团队扩展到态度教育、行为偏差的纠正、少年和残障儿童的心理修复,以及家庭、社区的生活休闲等方面。更有甚者,在新加坡,80%的文官接受拓展培训课以促进观念改变,美国外交部则定期给外交官提供拓展培训作为公务机关传递信息的有效途径。而在中国国内,拓展训练作为新生事物,主要集中在企业培训的领域。随着拓展训练在中国不断发展,已有部分管理类院校将拓展训练列入学习范畴,在所修学科内,拓展训练课程占2个学分。但由于学校体育教学的学习目的与拓展训练的培训目的并不完全相同,所以,要想科学合理地把拓展训练融入学校体育教学,还需要广大体育界的学者进行深入的研究和探讨。

第二节 拓展训练的设置和特点

一、拓展训练的设置

拓展训练通常利用崇山峻岭、江河湖海等自然环境,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。因此,拓展训练的科目主要由野外、水上和场地三类组成。

(一) 野外课程

野外科目是指在自然地域(山川湖海)通过模拟探险活动进行的情景式心理训练。它充分利用奇、秀、峻、险的自然环境,通过各种模拟探险与野外生存活动,从情感上、体能上、智慧和社交上对参与者提出模拟问题或制造困难情境,通过参与者解决问题和应对困难的活动中,达到培训目标,从而提高个体和组织的环境适应与发展能力。野外课程包括:远足露营、登山、攀岩、野外定向、伞翼滑翔、户外生存技能等。通过野外探险活动中的情景设置,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，在活动中学会控制自我，实现自我超越。

（二）水上课程

水上科目包括：游泳、溯溪、漂流、跳水、扎筏、划艇等，其中溯溪是新兴活动，就是由峡谷溪流的下游向上游，克服地形上的各处障碍而登山之巅的一项探险活动。这原是欧洲阿尔卑斯的一种登山方式，现在已经演变为一种相对独立的户外运动。在亚洲地区开展最为普遍的是日本、台湾。在溯溪过程中，溯行者需借助一定的装备，具备一定的技术，去克服诸如急流险滩、深潭飞瀑等许多艰难险阻。不同地形须以不同的装备和方式行进，使得这项活动富于变化而魅力无穷。溯溪活动需要同伴之间的密切配合才能完成艰难的攀登，它体现了团队合作精神。

（三）场地课程

场地科目是在专门的训练场地上，利用各种训练设施，如高架绳网，开展各种团队组合课程及攀岩、跳越等身心训练活动。根据场地不同，课程可以分为室内和室外两部分；根据课程性质不同可以分为个人项目和团队项目。其中个人项目的代表课程有跨越断桥、独木桥，信任背摔等。团队课程又包括双人项目和集体项目，双人项目是指必须由双人合作才能完成的项目，双人项目代表课程有双人钢索和天梯等；集体项目一般是团队所有成员共同参与合作的项目，有木履行走，沼泽罐头鞋，荒岛求生，死亡电网，部门传递，搭积木，毕业墙等。

二、拓展训练的特点

拓展训练属于体验式学习（Experimental Learning）方式，根据培训对象的不同，设计特定的场景，让学员通过活动发现自己平时没有意识到的问题，它将培训内容渗透到参与者的行为体验中，从学员在面临挑战时的本能和最现实的思维方式与行为方式的表现入手，通过具有针对性的培训指导，完成最深刻的观念转变和形成更好的行动方案，最终形成新的品质。其实质也是一种以身体活动为手段的教育模式，采用对身心的不断刺激来形成稳定的心理品质，是体育社会功能的一种体现和延伸。它在培养人的意志品质、沟通能力、协作精神、团队意识等非技能素质方面有着十分突出的效果。

（一）综合活动性

拓展训练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，要求学员全身心地投入。

（二）挑战极限

拓展训练的科目都具有一定的难度，主要表现在心理考验上，需要学员向自己的能力极限挑战，跨越“极限”。

（三）集体中的个性

拓展训练实行分组活动，强调集体合作，使每一名学员竭尽全力为团队争取荣誉，同时

从团队中吸取巨大的力量和信心，在团队中显示个性。

（四）高峰体验

在克服困难、顺利完成科目要求以后，学员能够体会到发自内心的胜利感和自豪感，获得人生难得的高峰体验。一个个惊心动魄的瞬间，变成了刻骨铭心的记忆，长久地留在心里，产生出对生命的领悟。

（五）自我教育

教练员只是在课前把课程的内容、目的、要求以及必要的安全注意事项向学员讲清楚，活动中一般不进行讲述，也不参与讨论，充分尊重学员的主体地位和主观能动性，即使在课后的总结中，教练员也只是点到为止，主要让学员自己来讲，以达到自我教育的目的。

第三节 拓展训练的学习

一、拓展训练的学习流程

拓展训练作为一种体验式学习，其学习流程通常有以下四个环节。

（一）团队热身

在学习开始时，团队热身活动将有助于加深学员之间的相互了解，消除紧张，建立团队，以便轻松愉快地投入到各项培训活动中去。

（二）个人项目

本着心理挑战最大、体能冒险最小的原则设计，每项活动对学员的心理承受力都是一次极大的考验。

（三）团队项目

团队项目以培养学员的合作意识和受训集体的团队精神为目标，通过复杂而艰巨的活动项目，促进学员之间的相互信任、理解、默契和配合。

（四）回顾总结

回顾将帮助学生消化、整理、提升训练中的体验，使学员逐步将学习的收获迁移到生活和工作中去，以便达到活动的具体目标。