

GAODENG YUANXIAO JINGPIN
GUIHUA JIAOCAI

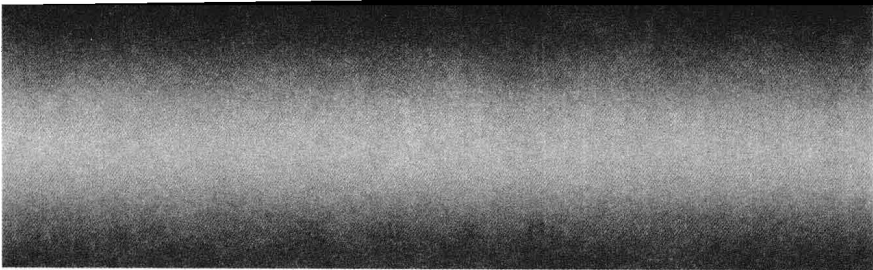
高等院校精品规划教材

拓展训练

◎ 主编 李金芬 周红伟



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn



高等院校精品规划教材

拓展训练

◎ 主编 李金芬 周红伟



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内 容 提 要

本教材以当今国际教育新理念为指导,注重理论与实践紧密结合,图文并茂。全书分知识篇和实践篇共七章,阐述了拓展训练的起源、发展、特点与价值及相关的主要国际组织、学校拓展训练的特点;详解了拓展训练的深刻内涵和理论基础;强调拓展训练操作过程中对场地、器材、设施、安全和实施流程的规范与要求。重点介绍了场地拓展、户外拓展和室内拓展的项目与常用操作流程和方案范例;结合实践,介绍拓展课程和拓展培训的方案实例。本教材的主要创新点:结合拓展训练市场运作和学校教学实验的成功经验,将拓展训练以项目介绍和案例分析相结合的方式,划分为可满足不同条件的各级学校开展的三种实施场景。

本教材可作为大学新型公共体育课的选修教材,大学生拓展训练、户外运动俱乐部的参考教材,也可作为拓展训练培训机构学员的学习资料。本教材也是一本喜爱挑战的个人和团队的必备用书。

图书在版编目(CIP)数据

拓展训练 / 李金芬, 周红伟主编. — 北京: 中国水利水电出版社, 2010. 2
高等院校精品规划教材
ISBN 978-7-5084-7252-2

I. ①拓… II. ①李… ②周… III. ①体育锻炼—高等学校—教材 IV. ①G806

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第026979号

书 名	高等院校精品规划教材 拓展训练
作 者	主编 李金芬 周红伟
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网址: www. waterpub. com. cn E-mail: sales@waterpub. com. cn 电话: (010) 68367658 (营销中心)
经 售	北京科水图书销售中心(零售) 电话: (010) 88383994、63202643 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国水利水电出版社微机排版中心
印 刷	北京市兴怀印刷厂
规 格	184mm×260mm 16开本 13.5印张 320千字
版 次	2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷
印 数	0001—4000册
定 价	24.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

前言



拓展训练由于其形式多样，内容可定制，寓教于乐的方式更容易让训练者接受。在拓展训练过程中，训练者在体验到成功的同时，直接体会到这种成功来源于同伴的帮助与支持，会让训练者为所在的集体感到骄傲，同时通过训练者之间身体与心灵上的接触使他们之间引起共鸣，达成默契，从而使训练者深切感受到沟通的重要性，产生更融洽的感情。因此拓展训练越来越被广大企业、个人乃至家庭广泛的接受。

学校拓展训练这种全新的课程体系，符合教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）的要求，而且也能够成为促使学生达到《纲要》目标要求较为理想的体育课程之一。

学校拓展训练通过体验式的动态教学模式，打破过去体育教学中教师简单地“教”，置换以学生通过各种拓展项目主动地在体验中“学”，使学生学习各种技能，掌握一整套增进与保持健康的科学的方式方法，并形成持之以恒的习惯，用“生活的体育”引导出他们德、智、体的全面发展，这是拓展训练的主旨所在。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，符合当前素质教育的指导思想和学校教育改革的方向。

编写本教材的目的，一是推动拓展训练作为体育课程在各级学校的发展；二是与拓展训练爱好者交流分享。本教材以介绍适合学校开展的，以及比较经典的拓展训练项目为主，辅以多套训练案例，希望能为爱好拓展训练的广大学生提供有效的经验。

本教材由李金芬、周红伟任主编，缪华、刘擎、俞灿良任副主编，参加编写的人员还有耿宇、詹崇将、汪浩、陈晨、叶豪杰、鲁春娟。

本教材为2006年浙江省新世纪高等教育教学改革项目(yb06073)研究成果之一，由从事学校拓展训练教学、培训多年的教师和培训师共同编写完成。因受自身水平的局限，书中难免有不足之处，敬请读者给予谅解和指正。

编者

2009年10月

目 录



前言

第一篇 知 识 篇

第一章 拓展训练概述	1
第一节 拓展训练的起源与发展.....	1
第二节 拓展训练的特点与价值.....	5
第三节 拓展训练相关的主要国际组织.....	8
第四节 学校拓展训练的特点	10
第二章 拓展训练的理论基础	14
第一节 心理学是拓展训练的基础	14
第二节 其他学科与拓展训练	15
第三节 现代教育的四大支柱是拓展训练的理论支撑	17
第三章 拓展训练基本知识	20
第一节 拓展训练的风险与安全意识	20
第二节 拓展训练的设施安全	22
第三节 拓展训练的安全管理	31
第四节 绳索的打结与捆绑	34
第五节 拓展训练指导老师的基本素质	41
第六节 拓展训练的实施流程	53

第二篇 实 践 篇

第四章 场地拓展	57
第一节 高空项目	57
第二节 中低空项目	75
第三节 地面项目	87
第五章 户外拓展	100
第一节 校内项目.....	100

第二节	野外项目	109
第三节	方案范例	131
第六章	室内拓展	141
第一节	破冰项目	141
第二节	创造力、领导力项目	147
第三节	沟通项目	153
第四节	团队协作项目	158
第五节	团队信任项目	160
第七章	拓展训练案例	164
第一节	拓展课程案例	164
第二节	拓展培训案例	187
参考文献		209

第一章 拓展训练概述

拓展训练是指利用自然地域和相应设施,让参与者进行体验,从中感悟出活动所蕴涵的理念,通过反思获得知识,改变行为来培养良好心理品质、提高其综合素质的一种动态教育模式,又称外展训练(Outward Bound)。其原意为一艘小船驶离平静的港湾,义无反顾地投向未知的旅程,去迎接一次次挑战。拓展训练对个体是一种体验式学习,对团体是一种有效的培训,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”的目标。

本章用翔实的资料介绍拓展训练的起源与发展、价值与特点以及相关的组织机构,有助于拓展训练参与者对这项活动的认知和教育理念与国际通行的概念相接轨,有助于拓展训练参与者理解开展这项活动的现实意义。

第一节 拓展训练的起源与发展

近年来,一种较为流行的运动方式——拓展训练,越来越丰富地展现在我们面前,我们不仅要辨析它的现在,也会不由自主地想了解它的源头。

Outward Bound 从字面上解释是“出海的船”,最初主要用于航海,是船只出发前用于召唤船员上船的旗语,表明船马上就要出发了。而现在 Outward Bound 作为一种学习方式的名称——拓展训练或外展训练,被越来越多的人所接受,在教育领域诠释为一艘小船驶离平静的港湾,义无反顾地投向未知的旅程,去迎接一次次挑战。由于拓展训练主要是在 Outward Bound 的教育理念影响下产生的,因此了解 Outward Bound 的产生过程和当时的教育思想及模式显得尤为必要。

一、拓展训练的起源

据有关文献资料表明,拓展训练源于一个真实的故事,第二次世界大战时期,大西洋上有很多船只由于受到攻击而沉没,大批船员落水。海难发生后,绝大多数的船员葬身海底,只有极少数的人在经历了长时间的磨难后终于得以生还。当人们在了解到这些生还者



的情况后，发现了一个令人非常惊奇的事实——这些生还者不是人们想象的那些身强力壮的年轻人，也不是体格最强壮的，而大多数是些年龄相对偏大的船员。专家们对大量的海难事件调查研究后，得出了这个问题的答案：这些人之所以能活下来，关键在于他们具备良好的心理素质和坚强的意志、丰富的海上求生技能、善于与他人合作的团队协作精神和沟通意识，有强烈的家庭责任感和求生欲望。当遇到灾难的时候，幸存者相信自己能找到办法，努力让自己冷静下来，主动与别人合作想办法求救或自救。而那些年轻的船员虽然侥幸逃脱了沉船之难，因缺乏生存的毅力和技能，遇事不冷静，无谓地浪费过多的体力，加之过早地失去信心，往往在救援来到之前就放弃了求生欲望，导致他们最终丧失了性命。

拓展训练创始人——德国籍教育学家库尔特·汉恩（Kurt Hahn, 1886—1974 年），出生于柏林的一个有地位的犹太家庭，从小喜欢远足探险，探险过程中磨炼了他坚强的意志，成长的阅历使他得到一个深刻体会：学医要从解剖开始，学农要从种植开始，学哲学要从辩论开始，一切知识来源于实践，经验来自于亲身体验，有了亲身体验就会获得长久的记忆，甚至终身不忘。后来，库尔特·汉恩构想着将来建一所学校，以“从做中学”的理念来实现他的愿望，他希望在这个学校里思想和行动不再对立，这些思考对他后来的思想有着重要影响。

库尔特·汉恩对船员幸存者进行了大量的研究，针对幸存者赖以生存下来的这些品质与特点，研究设计出一些人工设施和利用自然条件，模拟海难发生的情境训练船员，让船员做一些具有心理挑战的活动和项目，以训练他们的心理素质和掌握应对海上危机的生存技能，提高他们在身处险境时的生存能力。经历过这种拓展训练的船员遇险生还的几率明显高于没有经过训练的船员。1934 年 4 月，汉恩建立了一所他理想的学校——戈登思陶恩男校。起初只有 2 个学员，但这并没有动摇汉恩的决心，由于此后的不断努力，9 月份就有了 21 名学员，不久该校就成了一个非常有名望的学校，此后学校的招生人数稳步增长。

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，这种训练能够在几个月里培养士兵在野战或困境中的生存能力，同时在体力、毅力、智慧、沟通、协作等方面提升士兵的素质和能力，从而全面提高军队的战斗力。第二次世界大战爆发后，英国部队征用了戈登思陶恩学校，学校搬迁到威尔士的营部。那时的汉恩一直试图实行一个雄伟的国家计划，即“城郡徽章计划（County Badge Scheme）”来改变年轻人的态度，培养年轻人的身体素质、事业心、韧性以及激情。这个计划与戈登思陶恩学校的大亨劳伦斯·霍尔特的想法不谋而合，经汉恩提议，他们联合力量于 1941 年在威尔士的阿伯德威成立了一所新型学校，取名 Outward Bound 学校，这就是拓展训练课程模式的开端。这不是一所针对年轻商船船员的学校，除了霍尔特的公司以及其他轮船公司的年轻职员外，有来自政府用船的年轻船员，还有工厂的学徒、警察、消防员以及军校学员、普通学校放假或者就要参军的男孩子。课程内容是进行为期一个月的培训学习，包括小船驾驶训练、体能训练、越野训练、救援训练、海上探险、穿越山脉的陆地探险，以及对当地居民的服务活动。

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 一直在发展，但始终没有脱离



汉恩和霍尔特的基本理念，即在自然的环境中获得挑战的体验，通过这种体验建立起对个人价值的认知，也会更清楚地意识到人与人之间的相互依靠，以及所有人都会关心和帮助处于困境和危险中的人们。

二、拓展训练的发展

（一）拓展训练国外发展状况

第二次世界大战结束后，Outward Bound 学校发展的规模越来越壮大，训练对象由船员扩大到军人、学生、工商业人员等群体。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。美国人乔什·曼纳（Josh L. Miner）等人受库尔特·汉恩的理念和 Outward Bound 前景的启发，于 1962 年成立了科罗拉多 Outward Bound 学校，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，随后的数年间，Outward Bound 学校在世界各地不断成立，并逐渐发展成为 Outward Bound 国际组织（Outward Bound International Inc.）。

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，往往造成思想保守、情绪焦虑、精神压抑，更为严重的是很多人承受不了压力做出极端的举动。种种现象给企业和个人带来了很大的损失。于是在英国慢慢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培训目标的学校。在这些学校里拓展训练的独特创意和训练方式受到青睐，并逐渐被推广开来，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。

真正将拓展训练推广开来的是美国的马萨诸塞州哈密尔顿维恩哈姆高中的校长皮赫（J. Pieh）。在当时的美国，有一些学校的老师开始对学生进行短期的探险教育。这时拓展训练教育活动还没有被列入正规教学大纲中，仅限于教师个人的尝试和教育实践，内容包括攀爬岩石、绳类活动等拓展训练项目，活动大多以野外活动俱乐部的形式进行，有时也会作为日常教学课程的一部分来进行。皮赫认为，仅仅这样是不够的，他觉得必须将拓展训练活动方法与高中课程紧密结合起来，并开始寻找它们的结合点和结合方法。后经皮赫的努力，获得了联邦教育局长达 3 年的大规模辅助经费。通过这些辅助经费，他聘请了许多拓展训练活动家作为专家，开始研究并制定新的课程大纲。此后越来越多的教师对此有兴趣并积极参与到这项活动中来。由于教师、专门职员和学校管理人员的广泛介入和支持，使带有拓展训练的新大纲得以更顺利地进行。皮赫将拓展训练的方法应用于学校教育中进行摸索，最终把拓展训练的方法与现存的学校制度结合起来，为教育开辟了新的思路和领域。拓展训练实践活动的大纲出台以后得到了世人的瞩目和好评，1974 年拓展训练计划被“全美教育普及网络（NDN）”评选为优秀教育大纲。

1974 年以来，在美国高中课程大纲中一直沿用该计划的学校达到 90%，直到 1982 年，专门负责计划普及的工作人员从哈密尔顿维恩哈姆市的学校独立出来，成立了非营利性的团体，开展拓展训练计划的普及工作。他们使普通教育系统以外的团体（大学、基督

青年联合会、野外教育设施、企业研修设施等)对引入专门拓展训练计划的热情大大提高,增加专门拓展训练计划的申请也急剧增加。1979年美国的拓展训练专门机构为普及拓展训练开设了拓展训练讲习班,学习拓展训练教学大纲,培养学校的拓展训练专职人员和骨干。此后,又有2000余名心理指导者和养护教师受到了专门的训练。所以1982年以来除了高中以外,发展专门拓展训练计划最快的是养护教育和心理治疗领域。私人疗养设施、预防违禁药物使用的设施、美国各个州郡的青少年康复设施以及精神病医院也对专门拓展训练表现出了极大的关注。

Outward Bound 国际组织下属的 Outward Bound School 已经遍布全球五大洲,共有40多所分校,这些分校秉承了汉恩的教育理念。在亚洲地区,新加坡最早建立了 Outward Bound 学校,此后香港、日本先后引进了这种体验式教育的课程模式。

由于这种模式适应了我们所处的时代对完善人格、提高素质和回归自然的需要,成千上万的人参与其中,一同感受 Outward Bound 带来的令人震撼的学习效果,同时参加此类课程也成为现代人生活的新时尚,拓展训练活动在社会上普及起来,拓展训练机构也如雨后春笋般地发展起来。拓展训练从此在世界范围内风靡开来。

(二) 拓展训练国内发展状况

1970年,中国香港成立了香港外展训练学校,是注册慈善和非牟利机构,一直得到香港赛马会慈善信托基金支持,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,是国内第一个该训练组织下属的培训基地。

1994年,身为公务员的刘力,认为体验式培训在国内发展的前景广阔,断然辞职并把“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。“人众人教育”结合中国特有的培训需求,创建独特的面向个人、团队和组织的培训体系,开创了个性化设计与标准化实施相结合的培训模式,并在10多年的培训实践中逐步明晰了“团队成长”这一核心理念,打破了管理培训界难以形成规模的瓶颈,使体验式培训在中国得以迅速推广,使中国数万企业团队能够从中汲取养分并健康成长。“人众人教育”目前在全国设有14家分支机构,30个拓展培训基地,陆续为来自企事业单位、国家机关、科研院所、高等学府、社团组织等社会各类机构的学员提供培训服务,基本覆盖所有行业与企事业单位,全国累计培训量已突破60万人次,服务的企业突破2万多家,成为国际上培训总人数最多的体验式培训机构之一。2007年“人众人教育”成立了组织行为研究院 OBI (Organization Behaviour Institute),是国内唯一合法使用“拓展训练”商标的机构。

拓展训练在国内虽只短短几年,但其发展之势犹如星火燎原,拓展培训在培训领域引起了前所未有的震撼,培训机构遍布全国,呈几何数字增长。据北京奥特世纪拓展师培训中心整理的数,在国内,比较正规且形成规模的拓展训练培训机构已有328家,而参与其中组织拓展训练或“类拓展训练”的各机构,包括培训学校、户外运动俱乐部、管理咨询公司等已超过千余家,在过去的几年中,它们都对拓展训练的推广与发展作出了贡献。

随着国内拓展训练的普及,参训单位也由最初的外企、MBA学员发展到国企、事业



单位,参训学员从高层领导直至普通员工,以及新员工融入培训。1999年,清华大学率先将体验式培训引入到MBA、EMBA的教学体系中,随后北京大学光华管理学院、中欧国际工商学院、中山大学岭南学院、浙江大学、中国工商管理学院、暨南大学等学校的MBA、EMBA教学中也纷纷把拓展训练作为指定课程内容。

拓展训练在近几年的发展中,课程出现了多元化,活动项目也日益丰富,以拓展训练经典的的活动项目为主体,结合野外活动、室内活动项目,研发出许多新型项目,有的在其他培训活动、年会、旅游团体活动中穿插拓展训练项目。

拓展训练在培训领域的快速发展也带来了一些潜在的问题:重实践、轻理论的现象较为突出;拓展训练机构参差不齐、良莠难辨;拓展训练收费无物价部门审定,从暴利到价格竞争无所不有;培训师缺乏系统知识的培训,水平难以提高;培训师的资质没有国家权威部门的认证等。可喜的是,国家教育部和国家体育总局已经对拓展训练十分重视,决定在学校公共体育课中加入拓展训练课程。浙江省浙江林学院由原来的野外生活生存课转化为户外拓展训练课,经过两年的教学实践,初步验证拓展训练课对大学生心理、生理、社会适应能力的积极作用,充分开发学生的勇气、才智和激情。这是我国学校拓展素质教育途径的尝试,反过来也必将促进拓展训练正规化、正常化的开展。

第二节 拓展训练的特点与价值

拓展训练是一种体验式学习方式,它拥有完整的循环式学习流程,倡导学生是学习的主体,并创造一种情景,在这种情景模拟的环境中经过反复体验与总结、提升和整合,通过体验、回顾、感悟、成长的过程来达到学习的目的。与传统学校体育以运动项目作为课程内容体系为依据,强调学科本位、知识体系的完整性,注重知识与技能的教学模式相比较,拓展训练是一种摆脱传统教学观念的双向学习方式,即“在做中学”。有其独特性与价值所在。

一、拓展训练的特点

(一) 直接体验

拓展训练提倡直接感受事物的发现和发展过程,引导参与者探索 and 发现真理,在实践中直接体验学习的价值,有利于培养参与者的探究能力,追求真理的顽强精神,扩展学习空间。

(二) 自主学习

拓展训练是将参与者置身于教育过程中,在自然放松、开放、善于接纳的状态下主动而有效的学习,为其自主学习提供时间和空间,机会和权力,使人的个性得到充分发展。

(三) 个性养成

拓展训练充分尊重参与者的学习方式和活动过程的选择,不设定统一的目标和统一的结论,使之获得一种自然的心态去面对那些不太容易面对的事,在养成教育的前提下,鼓励参与者自主选择、自主学习、自主评价,在与他人交流的基础上养成、完善现代人的世



界观。

（四）成功体验

拓展训练采用的是专门设计的具有挑战性的项目，都具有一定的难度，参与者在拓展训练过程中，面临心理极限的挑战，经受一定难度的考验，跨越“极限”，使一个个惊心动魄的瞬间变成了刻骨铭心的记忆。顺利完成课程要求以后，参与者能够体会到发自内心的成就感和自豪感，获得人生难得的成功体验，产生出生命的彻悟和震撼。

（五）自我教育

拓展训练前教师把训练的内容、目的、要求以及必要的安全注意事项向参与者讲清楚后，对整个活动的操作、体验和总结都由参与者自己独立完成。充分尊重参与者的主体地位和主观能动性，增强自信心，改善自我形象，克服心理惰性，磨炼战胜困难的毅力，达到自我教育的目的。

（六）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。

（七）团队精神与个性发展同步

拓展训练实行分组活动，强调团队合作。力图使每一名学员竭尽全力发挥个人能力，为团队争取荣誉，同时从团队中吸取巨大的力量和信心，在团队中显现个性。

二、拓展训练的价值

（一）拓展训练之心理学价值

拓展训练通过活动与游戏的方式融入学习中，可以激发学生强烈的学习兴趣，而兴趣对认识和技能形成的过程起着重要的作用。兴趣与快乐相互交替和补充会进一步提高学习积极性，引发良好的学习情绪，使其变被动接受为积极自觉的渴望，并促使其主动迎接困难、挑战困难。拓展训练的项目都具有一定的难度，当学生克服一系列困难，顺利完成目标后，所取得的成果一旦得到了自己或他人的认可，就会具有发自内心的胜利感和自豪感，内心深处都会有一种难以言喻的高峰体验，而这种体验正是来自自身潜能被发掘后的欣喜，平常想都不敢想的事情在这里却实现了。人本主义心理学的主要发起人马斯洛认为：高峰体验是一种短暂的自我实现，是人们在攀登人生最高境界时不断出现的一种内心体验，它使人们一步步接近人生追求的顶峰。这种体验是一种超越一切功利之上的纯粹体验，它伴随着强烈的自我证实感，将感觉到自我的存在、自我的价值，这种体验是人成长的一种质变与升华。拓展训练过程中成功的鼓舞和失败的磨砺，会使每位学生在不同的体验中了解自身能力，正确对待成功与失败，正确认识和评价自己，充分发挥自己的潜能，提高自信心和承受挫折的能力，培养良好的心理素质。

拓展训练有助于提高大学生的自我效能感和自信心。自我效能指一个人对自己能否成功地完成一项任务所持的信心和期望，对自己成功地完成一项任务所具备的潜能的认识。自我效能可以从接受的挑战、进行的努力和坚持的时间中体现出来，并影响着人们的认知



过程,进而影响着人们的动机。拓展训练导致心理功能的积极转化,提高自我效能。拓展训练就像一个安全的、充满真诚并富有挑战性的心理实验场,在一些特定的环境和气氛中,学生要不断克服自己的心理恐惧,提高情绪调节和自我调控能力,保持平和心态,挑战自己,战胜自己。从而塑造冷静、果断、坚韧不拔的良好意志品质。因此,拓展训练能够有效地提高大学生心理健康水平。

(二) 拓展训练之社会适应性价值

社会适应能力包括用所学的书本知识适应工作实际的主动性,也包括融洽地协调人际关系和适应生存环境的能力。实验表明,经过两学年的拓展训练实验和学校生活,大学生中适应不良的人数明显减少,而适应能力较强的人数明显增加,大学生的社会适应能力很快得到提高。

拓展训练通过开展系列团队活动项目,使每个大学生全身心地投入,更加融洽地与他人合作,甘做人梯,为他人创造一切便利的条件,共同成就事业,使广大大学生在不知不觉中经受了团队精神的洗礼。拓展训练以“团队合作学习”的方式使学生提高了适应社会的能力、领悟到做人的道理,并通过亲身体验培养团队精神,因而有利于全面提高学生的社会适应能力。拓展训练融合现代教育学、心理学、体育运动学等多门学科体系,通过各种自然和人工设施中所设计的多种新鲜、巧妙、刺激的项目,能够帮助学生释放生活学习和工作压力,调节心理平衡;能够认识和激发自身潜能,增强自信心与感染力;能够培养自我控制能力,从容应对压力与挑战;能够强化探索精神与创新意识,培养进取心;能够强化竞争意识,把握时机的敏感度和迅捷度;能够加强面对复杂情况的分析判断能力与决策能力;能够学会更好地与他人进行沟通与协调,优化人际环境;能够完善人格,培养毅力、勇气、责任心、荣誉感及积极的价值观,增强和培养团队的凝聚力和竞争能力。拓展训练项目丰富多样,有助于学生培养各种兴趣,有了广泛的兴趣和爱好,就会更多地接触社会,接触他人,因而能够较好地克服孤僻,忘却烦恼和痛苦,协调人际关系,扩大社交范围,提高社会适应能力。

(三) 拓展训练之运动学价值

运动学是体育科学中的一门综合性学科,研究对象是人体运动的一般规律。把运动知识系统化、理论化、更好地指导体育运动实践,实现体育的目的。拓展训练是运动学的内容之一,遵循人体运动的一般规律,是一项具有独特风格的运动形式,丰富了人体运动的内容,是强身健体的有效手段和可靠方法。拓展训练是以户外自然环境为主,体能活动为主导,重视心理挑战的运动。不但可以使肌纤维变粗,肌肉变发达,同时可以刺激内脏器官,促进呼吸、循环、消化、神经等系统机能的提高,满足肌肉负荷后的需要,维持整个有机体在新的情况下达到新的平衡。由于肌肉不断发达,内脏器官功能不断提高,从而不断挖掘机体内部潜力,达到更快、更高、更强、更难、更新的运动目的,实现勇敢顽强、不断进取的运动精神。拓展训练由于具有明显的运动学价值,赢得了群众的喜爱,是当代社会中喜闻乐见的体育运动项目。

(四) 拓展训练之生理学价值

运动生理学是一门研究人体对运动的反应和适应的学科。拓展训练具有运动形式多



样、运动强度大小不一、对人体产生一系列作用和影响。这种影响不仅对参加运动的人的肌肉、骨骼有提高功能的作用,而且使呼吸、循环等内脏器官和神经系统在肌肉运动的刺激下获得正常生长和充分发展。因此运动生理学与拓展训练密切相关,并给拓展训练提供理论基础。实践证明拓展训练对强身健体作用明显:可使肌纤维变粗并坚韧有力;增加蛋白质及糖元储备量;匀称、协调地发展肌肉、骨骼、关节;还可以使肺活量增大,最大吸氧量增强,人体有氧工作能力提高,从而改善呼吸系统和循环系统的功能;通过参加野外拓展训练,可提高人体神经系统的协调能力,改善神经系统调节功能。在拓展训练过程中要以运动生理学为理论基础,结合拓展训练的运动特点,以人体运动技能形成规律为指导,在实践过程中发现问题解决问题,以丰富运动生理学研究内容,促进拓展训练进一步向科学化发展。

(五) 拓展训练之体育学价值

体育学是研究人的身体全面发展的一般规律的综合性学科。作为体育运动的基本内容和实现体育目的的手段与方法的拓展训练,是体育文化系统中新生事物,是体育学研究的对象。拓展训练是以户外自然环境和创设特定的人工设施为主,体能活动为引导,心理挑战为重点,极限要求为条件,完善人格为目标。拓展训练包括室内拓展、场地拓展、户外拓展等。

当前社会已经步入了科学化、自动化、信息化时代,人们繁重的劳动量减少,工作时间缩短,闲暇时间增多,丰富多样的体育活动必然成为人们提高生活质量、满足自我需要的高级精神享受和追求。随着社会的不断发展进步,人们对体育的内容、手段和方法提出了多样化的要求,使人们在娱乐、运动中达到更好地完善自身、改造自我、适应社会需要的目的。拓展训练以自然环境为依托,让学生通过训练项目有明显的教育作用。

第三节 拓展训练相关的主要国际组织

一、外展训练国际组织 (OBI)

外展训练国际组织 (Outward Bound Inc, 简称 OBI)。随着 Outward Bound 理念在世界各地的传播,许多国家建立起了分支机构,Outward Bound 组织逐渐具有了国际组织的规模,OBI 逐渐形成,并于 1964 年 1 月 9 日在美国成立。OBI 是 Outward Bound 的法人组织,它不再依托大西洋基金会生存,而是通过 Outward Bound 组织筹集赞助,谋求发展。1983 年,第一届 Outward Bound 国际会议在新西兰召开,1988 年在美国召开的 Outward Bound 国际会议提出了对 Outward Bound 商标进行保护,1991 年在阿伯德威召开的 Outward Bound 国际会议在庆祝 Outward Bound 50 周年同时成立了国际理事会。到 2005 年末,OBI 作为全球规模最大、历史最悠久、从事户外体验式教育的非盈利机构,它的网络已跨越了 32 个国家,成立了逾 50 家 Outward Bound 训练中心和学校。

二、美国户外领队学校 (NOLS)

美国户外领队学校 (National Outdoor Leadership School 简称 NOLS)。由于在英国



实施的 Outward Bound 和探险活动结果得到广泛的认可和肯定，美国于 1960 年引入了 Outward Bound，1962 年 6 月 16 日在科罗拉多州成立了第一所美国 Outward Bound 学校，并强调通过教师的素质来改善美国的教育制度。为了解决教师这一问题，保罗·K·佩特佐（Paul K. Petzoldt）于 1965 年 3 月 23 日在怀俄明州兰德尔正式成立美国户外领队学校，学校致力于教导学员使其具备有从事户外活动时所需的生活、安全及环保技能。保罗原来是美国 Outward Bound 学校的领队教师和登山运动员，开办学校的初衷是为外展训练学校培养正规的领导人才，培养他们的户外生存和领队技能，随着发展，NOLS 提供全面的户外技能教育，在全世界建立了 11 个分支机构，提供从 2~12 周的长期远足活动。NOLS 是一非营利组织，其创校宗旨为：减少野外露营时对环境的冲击和保护、旅游技能、户外求生技能、户外安全、对环境的觉醒、探索团体动力。由于 NOLS 对于培育户外领导人才的努力与贡献，促进了日后户外活动和探索教育的推广和发展。

三、体验教育学会（AEE）

体验教育协会（Association for Experiential Education，简称 AEE）。随着 Outward Bound 户外活动的不断开展，20 世纪 70 年代初，户外教育在美国已成为对多个领域起推动作用的教育形式，但却缺乏一个能将其整合规范化的组织机构。当时正在发展的外展训练学校、学术机构和大学一起合作，举行了若干会议讨论以户外体验教育为主题的学习方法，对体验教育如何在不同领域的运用与发展进行了规划，这些教育学者们经多次研讨，认为有必要建立一个专门组织机构来进行规范化的管理，于是在 1977 年整合为一个较为专业的组织，即体验教育协会。成立使命是致力于更好地发展体验教育，支持其专业方面的进步和理论方面的提高，以及对世界各地体验教育模式的评估。AEE 是目前全世界唯一有系统研究活动教育与经验教育的组织，每年出版三期经验教育期刊和办理一场国际性研讨会，对探索教育的相关理论基础与学术研究工作贡献良多。

四、挑战课程技术协会（ACCT）

挑战课程技术协会（Association for Challenge Course Technology，简称 ACCT）。挑战课程技术协会的概念始于 1988 年，经由一连串绳索场建造商所举办的研讨会逐渐成形，1993 年正式成立挑战课程技术协会。ACCT 设定标准时，是收集各方大量信息，并以《国际建筑法规》（ANSI）为依据制定。协会最初的任务之一就是建立绳索课程的行业标准，但是 1994 年发行的第一版标准手册只包括安装标准，1998 年发行的第二版中增加了挑战课程操作的技术标准，最近的是 2004 年发行的第六版标准手册，其内容包括绳索课程的安装、检查、操作和道德标准，自从 ACCT 标准颁布之后，这项标准几乎成为全球绳索场所公认的标准。目前正在制定的标准包括对课程教师和管理者认证的标准。尽管成立时 ACCT 面向的是课程建筑者，现在倾向于为课程促进者服务，它的服务对象主要是绳索课程教师、开展课程的大学教师、项目管理者、保险公司代表、律师以及其他对挑战课程有兴趣的人等。



五、原野教育协会 (WEA)

原野教育协会 (Wildness Education Association, 简称 WEA)。保罗·K·佩特佐与大学教授和户外活动组织领导者弗兰克·拉普顿博士, 查克·格雷戈里博士和罗伯特·克莉斯蒂于 1977 年在西伊利诺大学成立原野使用教育协会 (The Wildness Use Education Association 简称 WUEA), 1980 年改组为原野教育协会 (The Wildness Education Association 简称 WEA)。其创立之宗旨在于倡导使用野外资源时, 对环境应负起保存与维护的责任, 以提升野外活动的品质, 并发展一套课程, 作为培育户外领导者认证标准的课程依据。WEA 设有 3 个层次的认证制度和标准: 一是技能, 针对使用者的认证; 二是领导, 针对领导者的认证; 三是指导, 针对指导者的认证。WEA 所发展的认证课程项目有 19 项, 包括探险行为、环境伦理、旅程规划、历史和文化、装备、服装、粮食、基本露营技巧、健康与卫生、航海、追踪技巧、气候、紧急救护、求生技能、水上安全救护、单一模式旅行的特殊知识、领导经验督导、领导者的判断力、评估技能。直到目前为止, 仍无很大的架构变化。WEA 的课程也强调户外的体验教育, 并注重判断力和决策能力, 不仅要了解人的能力, 还要认识并尊重人的局限性。

六、国际培训师联合会 (ITMU)

国际培训师联合会 (International Training Master Union, 简称 ITMU) 是一个独立的致力于培养全球卓越培训师的国际性非营利组织。国际培训师联合会以其客观、公正、专业、独立的第三者角色建立了国际注册培训师资质认证制度, 通过考试成为被认证的国际注册培训师 (简称 ITMU), 从而为衡量合格的注册培训师提供了客观标准。ITMU 的目标是努力发展培训师行业, 促进其准则在全球范围内的协调统一, 使培训师能够站在公众利益的角度提供持续高质量的服务。国际培训师联合会规定, 只要是国家或地区认可的全国性或地方性培训组织都可以申请加入 ITMU 的团体和单位会员。目前 ITMU 有三种会员资格: 团体会员、单位会员和个人会员。个人会员, 可以通过考试成为被认证的国际注册培训师。其下设会员大会、理事会、五大职能机构以及 7 个专业委员会, 并设主席、副主席、秘书长、副秘书长等职。会员大会是 ITMU 的最高权利机构, 每个会员团体可选派一名代表参加。会员大会每年召开一次会议, 负责决定一些重大问题以及选举活动。理事会负责制定政策和监督 ITMU 的运作、计划的执行以及 ITMU 各专业委员会和特别工作组的工作。ITMU 理事会每年都会就其运作情况和开展的活动发布年度报告。

第四节 学校拓展训练的特点

在我国, 拓展训练创建之初主要是一些高校的成人培训班将它列入课程之中, 后来, 工商管理学硕士 (MBA) 正式接受了拓展训练。随着高校教育的不断深入, 教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中, 将研究和开发野外生活生存列为我国高等学校体育课程改革的方向之一, 并于 2002 年通过湖北省中国地质大学、黑龙江省东北林业大学、浙江省浙江林学院“野外生存训练基地”的野外实验, 初步验证了野外



生存活动对大学生心理、生理、社会适应能力的积极作用，为在普通高等学校推广这项活动奠定了良好的基础。此后我国许多高校在野外生存课程的基础上开展了不同形式的拓展课程，此课程在学生中引起了极大反响，深受学生们的喜爱。拓展训练是对传统学习模式的探索与发展，以体验式学习方式打破了以“教”为主的教育模式，是一种学习模式的突破，它不是对传统教育的背离与反驳，也不是完全脱离传统学习的纯粹体验，是我们在传统教育与其之间寻找的一种均衡，让学生在愉快、积极的参与中学到知识、领悟道理，以期在自身潜能的挖掘、创新精神、实践能力和促进果敢、顽强、自信、团结等优良品格的形成上达到更好效果。

一、培训领域的拓展与学校拓展的区别

培训领域的拓展主要为企业团队培训服务，为参训团体在团队精神、文化渗透、解决困惑、提高效率和休闲娱乐方面提供帮助。采用短期集训的学习形式，学员大多受所在机构的支持或为授权参训，学习同时注重于锻炼团队建设，提高团队练效，参训个体获得自身提高的价值主要表现在未来对组织的帮助上，和所在组织之间有明显的利益关系。

学校拓展是学校学生参加拓展课，主要是为了满足学校的教学目标，学生通过拓展课的学习增长经历和知识，提高个体的全面适应能力，尤其是按照体育课进行选课并参加学习，学习的动机和目标是获得身心全面的健康发展。

培训领域的拓展与学校拓展的区别见表 1-1。

表 1-1

培训领域的拓展与学校拓展的区别

类 别	学校拓展	培训领域拓展	类 别	学校拓展	培训领域拓展
对象	学生	企业团队	课程设置	设定教学大纲	按需排列项目
学习时间	学期课程	短期集训	费用开支	免费课程	团队组织支付
组织形式	自愿选课	统一参训	教学基地	校园和专用基地	郊野基地
学习目的	提高个体的全面素质	团队绩效	师资力量	长期固定	随机安排

二、拓展训练课程教学团队与传统体育课程教学班级的区别

团队是指由一群技能互补的人为了完成一定的任务和达到一定的绩效而组成的群体。团队能提升组织的运行效率；增强组织的民主气氛，促进学生参与决策过程，使决策更快速、准确；成员之间的互补技能和经验可以应对多方面的挑战。拓展训练课程的教学方式以团队为单位进行，一个教学班级根据人数的不同分为 2~3 个团队。传统体育课程教学以班级或小组为单位，虽然也是一个团队，但难以完成个人教学任务或达到一定绩效，与传统体育课中的团队相比，拓展训练中的团队更具有团队的明显特征和优势。在多变的环境中，拓展训练课程教学团队比传统体育课程教学班级的组织更灵活，反应更迅速。团队对于学生在工作学习中有着积极的影响，同时团队对个人也产生着不同的影响，如从众压力、社会助长作用、团队压力、社会标准化倾向。拓展训练课使学生在模拟团队中感受团队的氛围，为以后学生走入社会奠定基础。