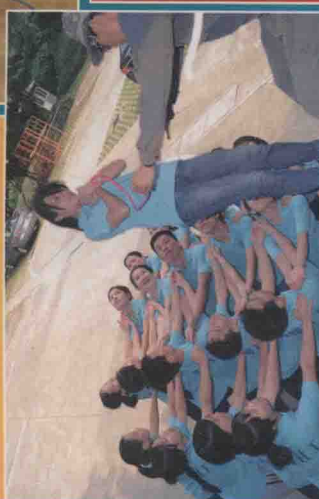




拓展训练

学校体验式教学

© 和立新 著



群众出版社



拓展训练

学校体验式教学

© 和立新 著

群众出版社

图书在版编目(CIP)数据

拓展训练：学校体验式教学 / 和立新著. —北京：群众出版社，
2014. 4

ISBN 978-7-5014-5224-8

I. ①拓… II. ①和… III. ①体育锻炼—课程—教学研究—
教学研究 IV. ①G806

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第064437号

拓展训练：学校体验式教学

和立新 著

出版发行：群众出版社

地 址：北京市西城区木樨地南里

邮政编码：100038

经 销：新华书店

印 刷：北京市泰锐印刷有限责任公司

版 次：2014年4月第1版

印 次：2014年4月第1次

印 张：14.75

开 本：787毫米×1092毫米 1/16

字 数：278千字

书 号：ISBN 978-7-5014-5224-8

定 价：46.00元

网 址：www.qzCBS.com

电子邮箱：843195700@qq.com

营销中心电话：010-83903254

读者服务部电话（门市）：010-83903257

警官读者俱乐部电话（网购、邮购）：010-83903253

文艺分社电话：010-83901730

本社图书出现印装质量问题，由本社负责退换

版权所有侵权必究

序言

现代社会为人类提供了高质量、高效能的舒适环境和丰厚的物质条件，人们可以便捷地完成职业性的操作，可以轻松地享受文明生活的愉悦。但与之俱来的则是人们独立生活能力的下降。离开了舒适的环境和优越的条件，许多人无所适从，基本的生活秩序亦难以保持。

由之，拓展训练便应运而生。在高等院校体育课教学中开展拓展运动的教学和训练，可以有效地培养学生在未来社会生活中克服困难的意志和能力。和立新女士题为《拓展训练——学校体验式教学》的专著，即适应了高等院校拓展运动教学的需要，是很有价值的体育教学用书。

在这一著作中，作者结合自己二十余年的教学经验，就拓展训练的理论与实践问题进行了系统的阐述。纵观专著全篇，它突出地表现了以下特点：其一，针对当代大学生存在的心理问题，精选了拓展训练的经典项目，细化了每个项目的训练内容和操作步骤，以便在保证学生安全的基础上，进行全面的拓展培训，提高学生的综合素质。其二，论著打破了单一拓展项目的训练模式，以课程教学的模式组织、组合训练活动。教师可根据学生的实际情况，选择合适的项目组合，达到最好的教学效果。其三，专选项目的训练既可以安排在班会上进行，又可以安排在课外活动中进行。

这一专著还首创性地为读者精选了学生的亲身感悟集锦，最直观地向读者展现了参与者不同的心理世界，让读者更深入、更全面地了解大学生素质拓展教学的效果，从而更好地将拓展训练项目应用到大学生教学中，培养其良好的心理素质。

我认识和立新女士已经整整二十年了，对她的成长历程有着较多的了解。1995年到1998年期间，我指导她在北京体育大学研究生院攻读教育学硕士学位。自幼生活在泰山之麓的和立新女士，对于泰山文化有着深刻的理解和领悟，完成了以《节庆性竞赛活动的综合效益与社会学特征——以泰山国际登山节为例》为题的硕士论文，获得了一致的好评。后来，论文发表于中国体育科学学会学报——《体育科学》上。

和女士多年来从事田径运动教学，1997年考取了田径国家级裁判，2008年担任北京奥运会田径技术官员。从2005年起，她开始了对拓展训练的研究。2006年5月，她参加了国家登山队户外基本技能学习及拓展培训，获得拓展培训师证书。2007年，在中国拓展的发源地——人众人拓展培训基地学习。尔后，她一直在山东农业大学从事拓展教学工作，她的拓展教学获评为精品课程。她还是大学生休闲体育联合申报的素质拓展项目的主持人。

和立新女士在体育教学与研究中一直秉持着难能可贵的激情，乐于精进，取得了骄人的成绩。在这本专著付梓之际，我祝愿她在教学和研究的道路上走得更远，走得更精彩。



中华全国体育总会顾问

中国体育科学学会名誉副理事长
北京体育大学教授、博士生导师

目录

第一章 拓展训练概述	1
第一节 拓展训练历史起源	1
第二节 拓展训练理论基础	4
第三节 拓展训练开展现状	8
第四节 大学生拓展训练的意义	9
第二章 拓展训练课程教学模式	13
第一节 大学生拓展训练的可行性	13
第二节 拓展训练教学技巧	15
第三节 拓展训练教学规范流程	17
第三章 拓展训练安全概述	21
第一节 拓展训练安全宗旨	21
第二节 拓展训练安全理念	22
第三节 拓展训练安全保障	23
第四节 拓展训练安全管理	26
第四章 拓展训练课程组织方案	28
第一节 团队建设	28
第二节 牵手	33
第三节 鼓动人心	39
第四节 盲人方阵	45
第五节 红黑竞争	52

第五章 拓展训练破冰游戏 58

第一节	国王和天使	58
第二节	机会来了	60
第三节	左手和右手	62
第四节	问你两个字	64
第五节	另类排队比赛	66
第六节	我是和我喜欢	67

第六章 拓展训练高空体验项目 70

第一节	断桥	70
第二节	天梯	76
第三节	空中单杠	80
第四节	相依为命	87
第五节	攀岩	90
第六节	缅甸桥	96

第七章 拓展训练团队体验项目 102

第一节	背摔	102
第二节	毕业墙	109
第三节	电网	115
第四节	罐头鞋	121
第五节	孤岛求助	126
第六节	越障	131

第八章 拓展训练地面体验项目 134

第一节	雷阵	134
第二节	七巧板	138
第三节	有轨电车	144
第四节	风火轮	147
第五节	连环手	149
第六节	荆棘取水	151

第九章 拓展训练智力项目 155

第一节	奇怪的等式	155
第二节	智者的答案	156
第三节	我是有原因的	157
第四节	学习风格测试	158
第五节	荒漠悬案	162
第六节	五等分的难题	163

第十章 拓展训练器材的规范使用与安全管理 166

第一节	常规器材的规范使用	166
第二节	高空训练设备的维护与保养	188
第三节	器材管理与归库	190

第十一章 拓展训练应急处置 194

第一节	抽筋、扭伤与脱臼	194
第二节	热昏厥、脱水、晒伤	197
第三节	出血、骨折	200
第四节	腹泻、食物中毒、疟疾	203
第五节	失温、冻伤	205

附录 拓展训练感悟集锦 209

结束语 224

参考文献 226

第一章

拓展训练概述

第一节 拓展训练历史起源

拓展训练，又称外展训练（Outward Bound），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。

拓展训练起源于一个故事。在第二次世界大战期间，盟军征集了几十艘商船，成立了“大西洋商务船队”，参与后勤补给的运输。德国军队却派出“海狼”潜艇集群在大西洋上进行拦截。大西洋商务船队屡遭德国人袭击，许多年轻海员葬身海底，但仍有极少数人在经历了长时间的磨难后得以生还。后来，人们通过对生还的勇士进行调查研究，发现了一个非常令人惊奇的事实：这些人能活下来的关键在于，他们有良好的心理素质和丰富的生存技巧。一些心理学家和军事专家最终得出结论：当灾难来临时，决定你生存与否的关键因素不是体能，而是心理素质。1942年，德国人 Kurt Hahn 和英国人 Lawrence Holt 在英国创办了阿伯德威海上学校，利用自然条件和人工设施，让那些年轻的海员开展一些具有心理挑战的活动和项目，训练他们在海上的生存能力和轮船触礁后的生存技巧，提高他们的心理素质。这就是拓展训练最早的雏形。

二战结束后，阿伯德威海上学校的功能也随之退化。但是，一些组织行为学家和教育家却从这所学校的训练模式里得到了启发。他们认为，随着社会的进步，很多管理者在面对飞快的工作节奏和复杂的人际关系时，往往会出现思想保守、情绪焦虑、精神压抑等情况。更为严重的是很多人承受不了压力，会作出极端的行為。这种现象给团队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团队为对象、以培训管理者的心理适应能力和管理技能为目标的学校。在这些学校里，拓展训练的独特创意和训练方式再次受到人们的重视，逐渐被推广开来，训练对象由海员扩大到军人、学生、工商业人士等群体。拓展目标也由单纯体能、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。拓展训练从此在世界范围内逐渐开展起来。

20世纪60年代，Outward Bound被引进到了美国。美国的马萨诸塞州哈密尔顿维恩哈姆高中校长皮赫（J·Pieh）将拓展训练的方法应用到学校教育中，并进行摸索，最终把拓展训练的方法与现有的学校制度结合起来，为教育开辟了新的思路和新的领域。

在当时的美国，一些学校的老师开始对学生进行短期的探险教育，包括攀爬岩石、绳类活动等。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。但是，当时这些教育活动仅限于教师个人的尝试和教育实践，还没有被列为正规教学大纲的内容。皮赫认为，仅仅这样是不够的。他认为，必须将拓展训练活动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的方法。此后，皮赫获得了联邦教育局长达三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专家，开始研究并制定新的课程大纲。此后，越来越多的教师开始对此产生兴趣并参加到这项活动中来，共同研究如何开展拓展训练的实践活动。

由于教师、专职人员和学校管理人员与课程大纲的实施有着密切的关系，这些人员的广泛介入和支持使新大纲的编制得以更顺利地进行。拓展训练实践活动的大纲出台后，得到了世人的瞩目和高

度的评价，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已达到90%。1982年，负责专门计划普及的工作人员从哈密尔顿维恩哈姆市的学校中独立出来，成立了非营利性的团体，开始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、野外教育机构、团队研修机构等）对专门拓展训练计划的热情大大提高，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，草拟拓展训练教学大纲，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。1982年以来，除了高中以外，发展专门拓展训练计划最快的便是养护教育和心理治疗领域。私人疗养机构、预防违禁药物使用的机构、美国各州郡的青少年康复机构以及精神病医院也对专门拓展训练表现出了极大的关注。自此，拓展训练活动在全社会普及起来，拓展训练机构也如雨后春笋般发展起来。

拓展训练不能仅仅被理解为体育加娱乐，它更是对正统教育的一次全面提炼和综合补充。在美国，拓展训练被列入高中教学大纲，成为中学生的必修课程，侧重于学生心理素质的培养和理论系统的完善，并强调实践环节。在欧洲，拓展训练是否被列入教学大纲，每个国家情况不一，但都较为注重理论和实践的结合，并把拓展训练扩展到团队和其他部门。在日本，拓展训练被称为“集体心理疗法”，主要用于个人心理调适、潜能激发以及团队精神的培养。拓展训练传入港台地区后，不仅保持了欧美、日本的许多做法，同时加入了不少管理理念，变作了人力资源管理的一种手段。

1995年，拓展以“体验式培训”的形式进入了中国。这是一种与传统的认知教育不同的体验式教育活动，是体验式教育在中国特定环境中的产物。拓展是借助于精心设计的特殊环境，以户外活动

的形式，让参与者进行体验，从中感悟出活动所蕴含的理念，通过反思获得知识，改变行为，从而实现可趋向性目标的一种教育模式。拓展训练在我国大陆发展相当迅速，欧美、日本、港台的优势都被我们“拿来”使用。我们采众家之长，通过总结，逐渐形成了中国拓展训练的理论体系和训练方法，拓展训练也逐步发展成为一个规范、有完整理论和安全保障的行业。

第二节 拓展训练理论基础

拓展训练，简单来说，是一种学习模式，就是通过个人在活动中的充分参与来获得个人体验，然后在教师的指导下，让学生共同交流，分享个人体验，提升认识。拓展训练，也就是把工作异化为游戏和活动，用学生的亲身体验代替老师的乏味讲授，在充满乐趣、挑战和对现实工作仿真的体验中完成教育，再将拓展训练中的切身感受和提升出来的理论带回到学习和工作中，以此来获得单纯讲授无法达到的效果。它的兴起，除了由于专业机构的大力推广之外，还在于其有着深刻的哲学、心理学、教育学、行为学和社会学的理论基础。

一、马克思主义哲学理论

马克思主义哲学有三个重要组成部分：实践论、认识论、价值论。而户外拓展就是以实践论为基础，以认识论为目标，从而改变价值观的体验式学习方式。

从实践论来看，户外拓展强调的是“经历”“体验”，从“经历”“体验”中获取对现实生活有效的经验。这正符合了“人的认识过程是经过反复实践、认识而得到结果”的马克思主义哲学理论。

从认识论来说，实践引发了新旧认识的交替，并使原有的正确认识进一步深入发展。在不断实践的过程中，学习者的心灵得到震撼、思想得到冲击，他们在探索中一步步成长，他们的认识在实践中一步步完善。

从价值观来说,行为与认识的改变或完善是促使价值观念改变的最根本因素。参与体验式学习的每一个人都希望能有所得,而户外拓展能带给学习者最大的收获恰恰就是积极的价值观念。最终价值观念体系的形成,是在实践与认识的交替、冲击和磨合之后形成的。

户外拓展训练带领学习者进行实践,并立足实践,全面地认识自己的主观世界,并由此改造自己的主观世界。任何事物的发展都不是顺着一条一成不变的线路而进行的,必须在现实的冲击与碰撞中才能得出结论以及解决问题的办法。

二、认知心理学理论

瑞士著名认知心理学家皮亚杰认为,在与环境的相互作用中,认知者要经历同化和顺应这两个过程。同化,就是把外界元素整合到一个正在形成或者已经形成的结构之中。当一个人在环境中遇到了新经验,并且把这个经验看作和他已经具有的身体和心理动作经验完全一样或者非常相似的时候,同化就发生了。然而,当人们遇到的环境、经验和现有的任何一个图式之间不存在良好的对应关系时,则将被迫改变现有的认知图式,形成某些适合新经验的新图式,引起认知结构的不断变化、发展。这种对认知结构给以增补、提炼并使之复杂的创立新认知结构的过程,就是顺应。

在体验式学习活动中,各个项目的规则和活动计划都是事先制订的,而活动的主要目的就是解决项目中的各种问题。在解决各个问题的过程中,作为个体而言,学习者有自身的经历、经验和认知,拥有已成熟或正在形成中的行为模式,而在体验后与大家分享的过程中,换位思考别人的认知并与自己的认知进行比较时,可以得到再次的学习。因此,教师必须为学习者营造一个轻松愉悦的学习环境,营造支持的关系和鼓励的气氛,从宏观上创造一个学习者心理上易于接受的学习环境。

加德纳教授曾经提出过多元智能理论。他认为,人的智能是多元的,每一种智能都是重要和有价值的。学习者在整节拓展课程中,完全可以应用他们的多元化智能吸收更多的知识和技能,而教

师只有了解这一点后,才能有效地调动学习者所有的知觉参与体验。

三、实用主义教育学理论

19世纪末20世纪初,美国的实用主义教育学说开始盛行。其创始人杜威在1916年出版了《民主主义与教育》。其后,他的《体验式艺术》和《体验与教育》等书从体验对学习的作用这一方面进行了阐述。杜威从实用主义出发,反对传统教育的以学科教材为中心和脱离实际生活的学习模式,主张学生在实际生活中学习,提出了“教育即生活”“教育即成长”“学校即社会”和“从做中学”。他的这种学说以经验为基础,以行为为中心,对后来的教育培训有着较大的影响。

从这个意义上说,拓展训练对个体是一种体验式学习,对团体是一种有效的学习体验。它更多的是一种态度训练,与传统的知识训练或技巧训练有较大区别。这种“做中学”的培训方式并不是帮助学生解决具体问题,而是通过一种活动提供一面镜子,让学生挑战自己、了解自己,从而理清自己的状态和情绪。

体验式学习与传统式学习模式的比较(表一)

要素	体验式学习	传统式学习
学习主体	学生为主,教师为辅	教师为主,学生处于被动位置
学习方法	学习方式多样化	以传统的讲授为主
学习内容	经验、技能、认知	以教学材料为准
学习环境	无具体限制	教室、实验室等固定场所
学习特色	个性化	标准化、理论化
学习过程	体验、交流、回顾、总结	讲授、考核
学习者状态	积极、上进	受限、消极
教师状态	目的明确、责任感强	消极教育
学习效果	学以致用、能力提升	态度消极、效果不佳

目前,体验式学习在以下几个方面获得了较大的成功:

- ◆ 以过程为舞台,以活动为道具,以学生为中心,以体验的学习方式提升情商。
- ◆ 紧密联系学生的实际。

◆ 拓展中采用激励手法鼓励学生挑战、提问和学习，加速所学知识的有效转换。

◆ 分享过程中成功地与实际生活相结合。

四、建构主义理论

一种学习方法的产生，必定具有其深刻的教学思想基础。建构主义是行为主义到认知主义的进一步发展。建构主义教学思想认为，学习者是学习的主体，有效的学习需要从学习者的兴趣出发，从解决实际的问题出发，只有这样，学习者才能产生学习的动力。教师不是单向的知识传递者，教师的作用在于为学习者提供丰富的学习情景，帮助和指导学习者建构自己的经验，并引导学习者从直接经验中进行学习。建构主义教学思想还鼓励教学信息的多方向流动，而不只是从老师到学习者的单向流动。可见，建构主义教学思想提倡的学习方法是在教师指导下以学习者为主体的学习。反观拓展训练，无论是学习情景的设置、学习者以主体身份通过活动的体验，还是学习的指导、团队之间的交流和最终成果的形成，都充分体现了建构主义教学思想的学习主体观、教师观、学习观和教学观。

建构主义理论要求学生积极参与解决真实、复杂而紧急的问题，并利用提问及反思相互学习，从而明显改变他们在相关领域的行为表现。因此，它能够帮助潜在领导者为更高层级的工作做好准备，在团队内形成一个学习系统，这样不仅对个人而且对团队和组织的发展都很有利。

五、社会学理论

社会学理论包括社会相互依赖理论、群体动力学和符号互动理论。其实，三种理论的共同点在于：小组是一个具有群体动力的整体。在这个整体中，所有的学生相互依赖，相互依存，相互影响，相互交往。这里的交往，不仅仅指团队中人与人的交往，还包括每个人自己的内心交往，和自己的内心互动。

拓展训练项目一般是以团队的形式完成的。拓展训练中各种精心设计的活动使团队成员在解决问题、应对挑战和相互交流的过程

中，实现“激发潜能，熔炼团队”的目的。所以，拓展训练对培养学习者的团队精神和合作意识，对改善人际关系，对形成积极向上的组织氛围和改进组织内部的沟通与信息交流等，都大有裨益。

源于体验式学习理论的拓展训练，通过“教”与“学”的主动换位，将建构主义教学思想具体化，弥补了传统教学模式的缺陷和不足。同时，无论是在学习管理知识、体会管理艺术方面，还是在培养团队精神、促进个人全面发展方面，它都是一种有效的学习方式。可以说，在这种体验式学习活动中，教师在整个过程中扮演的角色是一个引导者，学生才是真正的讲师和主角。学生讲解自己的看法、观念，进行团队之间的沟通、讨论、升华，把自己的观念付诸行动，从而改变自己，最终完善团队。

第三节 拓展训练开展现状

目前，我国拓展训练的发展重实践、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；教师缺乏系统知识的培训，水平难以提高，教师资质没有国家权威部门的认证。虽然国家教育部和国家体育总局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，但是我国普通高校开设的拓展课程都还处于尝试阶段，并不成熟。

由于课程内容的不完善，拓展训练的内容面又比较广泛，如何正确抓住其重点，加入大学课堂，值得我们进一步研究。正是由于课程标准和课程实施没有合理的理论指导，再加上目前拓展培训师都是团队化，没有专门的学校教育一体化，而现有培训团队开展的拓展训练基本上是短期培训，有专门的场地、器械和专业教师，是一种具有商业性质的培训活动，学校拓展课程的研究深具重要性和迫切性。

如果简单地将培训界采用的拓展训练照搬到学校体育中来开展

课程教学，是不切实际的。因为，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。体育教学具有学年、学期、学时不同的特征，培训团队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；高成本的专业场地、器械和专业教师也不符合各个学校的实际情况。所以，现在出现的情况就是，学校有场地，没有专门老师。想开设拓展训练就必须去组织团队，请人进行短期的培训。而这样的拓展训练成本变高，所实现的目的有所降低，并不能真正实现拓展训练的教学目的。

其次，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，才能避免拓展运动落入体育游戏的俗套，才能有利于完善体育课程体系；只有将拓展运动课程化，才能解决课时的分配、课程的组织形式、课程的实施内容等方面的问题；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。

第四节 大学生拓展训练的意义

传统的体育课程教育，一般只能提高学生的身体素质，而对心理素质和社会承受能力的培养却意义不大。拓展训练就是学生通过户外活动，走出较为封闭的教室，交流在户外拓展的感受，然后对整个过程进行反思、归纳，从而提升学生对新环境的适应能力、自主解决问题的能力、心理承受能力和团队合作能力，最终应用到学习和生活之中。学生之间通过共同协作完成任务，来培养团队之间的合作意识以及学生的团队精神；当面对困难与挑战时，学生可以激发自己的潜能，超越自己的极限，有利于增强学生的自信心和磨练学生的意志。在遇到问题时，学生学会调节自己的心理状态，使自己平静下来，利用手边的一切资源，最大限度地创造条件，解决问题。这一切，都有利于培养学生的想象力和创造力，提高他们发

现问题、解决问题的能力，从而更加适应这个发展的社会。

一、有利于提高学生心理健康水平

纵观当今的中国大学生，他们不同程度地存在自我管理、自我学习、人际交往、环境适应和心理调节能力差，缺乏团队合作意识等问题。为了改善大学生的身心健康状况，需要加大对普通高校体育课程改革的力度。拓展训练课程强调健身性、挑战性和实用性，突出学生学习的主动性、积极性和创造性，具有方法多样、形式灵活等特点。课程内容一般可分为个人项目和集体项目。个人项目要求每一个人充分发挥出体能和心理上的潜质，经历一定难度的考验，最大限度地完成任务。集体项目要求全体成员共同建立良好的团队气氛，以相互理解、相互信任、团结协作来克服活动中的困难，达到活动的目的。因此，普通高校开展体育拓展课程不仅能促进大学生身心健康的发展，而且有利于学校体育教学目标的实现。

二、有利于拓展学生价值观

为什么拓展训练能有如此的魅力呢？学生们通过长时间的学习，对于基础知识和基本技能的掌握都是可以做到的，而意志品质和敬业精神反而很难得到锻炼。无私的集体合作精神和努力向上的人生追求，是现代人必须具备的基本人格要求。在我们现实工作和生活中，与书本上的学习内容相比，更为实用、有效的往往是实际操作技能和优秀的人格、品质。拓展训练的真正意义就是使学习者了解如何将人的聪明智慧和高超技能毫无保留地发挥出来，让人真正了解自己具备的各种潜质，以及增大周围人群对自己的信任程度和消除人与人沟通时有可能出现的障碍。因此，在现代社会的各类教育和培训中，拓展训练起着不可忽视的作用。

拓展训练主要通过组织者精心安排的训练计划，利用大自然中的险恶环境和特殊的拓展运动器械，来锻炼人的意志、挑战自我极限、熔炼团队的合作精神，以达到自我提升的目的。高校学生在拓展训练中能够培养出乐观自信的积极态度和优秀的洞察力、沟通力、