

高校体育课开设“拓展训练”的实施策略研究

Research on Implementation Strategies of “Outward Bound Training” in College Physical Education Class

张迎春

Yingchun Zhang

遵义医科大学 中国·贵州 遵义 563000

Zunyi Medical University, Zunyi, Guizhou, 563000, China

摘要: 通过文献综述和实地调查,论文对“拓展训练”的产生、概念、特点和作用等进行了剖析,论证了大学生参加“拓展训练”的可行性和必要性,研究了在高校如何实施“拓展训练”课程的教学设想。拓展训练是一种具有挑战性和趣味性的体育运动,同时也是一种新颖的学习方式,它可以有效地提高大学生的身体素质、心理素质和社会适应能力。此外,还可以提高学生相互信任、团结协作、独立思考、解决问题的能力。因此,建议高校积极推广拓展训练课程,为大学生提供更多的锻炼机会,促进他们的全面发展。

Abstract: Through literature review and field investigation, the paper analyzes the emergence, concept, characteristics, and role of “outward bound training”, demonstrates the feasibility and necessity of college students participating in “outward bound training”, and studies the teaching design of how to implement “outward bound training” courses in universities. Expansion training is a challenging and interesting sports activity, as well as a novel learning method that can effectively improve the physical, psychological, and social adaptability of college students. In addition, it can also enhance students’ mutual trust, unity and cooperation, independent thinking, and problem-solving abilities. Therefore, it is recommended that universities actively promote outward bound training courses to provide more exercise opportunities for college students and promote their comprehensive development.

关键词: 大学生; 拓展训练; 素质教育; 实施策略; 教学改革

Keywords: college students; outward bound training; quality education; implementation strategy; teaching reform

课题项目: 2021年贵州省省级教改项目《公共体育课增设拓展训练内容的教学改革研究》(项目编号:2021177)。

DOI: 10.12346/sde.v5i1.8623

1 引言

随着教育的不断深入,高校体育课程也在不断地更新和优化,以适应现代社会对人才培养的需求。高校体育课不仅要全面提高学生的身体素质,同时也要培养学生过硬的心理素质和坚强的意志品质以及良好的社会适应能力。为实现教育部推行素质教育、课程思政的教学目标,“拓展训练”的引入将进一步丰富高校体育的内容和形式。因此,引入拓展训练具有重要的意义。通过教学,能够增强学生的团队合作意识、增强自信心;提高面对困难时的勇气,促进学生之

间的交流和沟通,增强社会适应能力,有助于提高综合素质。论文旨在探讨高校体育课中实施拓展训练的具体策略,为高校体育教学改革提供参考。

2 文献综述

拓展训练亦称体验式学习,它有着和传统学习方式截然不同的思路 and 理念。在传统体育教学过程中,要求学生学习并掌握的知识往往是统一的,也就是说通过传统式的学习,学生得到的答案通常是一致的,而拓展训练以户外运动

【作者简介】张迎春(1972-),男,中国贵州遵义人,本科,副教授,从事体育教育改革研究。

项目作为基本手段,更强调学生的即时感受,或是找到自己的不足和发现自己的优点,在整个活动过程中每个参与者都有自己不同的体验和认识,这些体验和认识将会对日后的工作、学习产生积极的影响,这也是拓展训练的价值体现^[1]。随着社会竞争日益激烈,现代人的生活节奏变得越来越快,当代大学生在学习、就业、婚姻等方面的压力也越来越大,通过拓展训练,学生在如下方面将会有显著提高:挖掘潜力、增强信心、磨练意志、拓展思维、促进交流,提高面对困难的勇气和处理问题的能力。结合课程思政教学目标,可有意识地培养学生吃苦耐劳、艰苦朴素的精神;增强学生集体意识与责任心;培养良好的道德品质;促进团队意识的形成、培养集体主义和爱国主义精神^[2]。这也符合当前课程思政、立德树人的根本要求。

2.1 拓展训练简介

拓展训练(outward bound)起源于20世纪中期第二次世界大战,盟军和德军在大西洋的海战中,有大量的士兵和船员葬身海底,而他们很多并非直接死于中弹或爆炸,而是战火后的沉船、饥饿、缺水 and 恐惧。但也是少数人能在如此恶劣的环境下顽强求生,终于坚持到营救队伍到来而奇迹生还。经过专家的调查了解,在这样的海难中幸存下来的,往往不是那些身强力壮的年轻人,而恰恰是一些有着丰富经验的老兵,他们有着共同的特点:良好的心理素质、意志力坚定、善于沟通与合作。由此专家得出“成功并非依靠充沛的体力,而是顽强的意志力”这一观点^[3]。

为了使年轻的士兵和船员能够掌握生存的技能,德国人库乐特·汉恩利用一些自然环境和人事设施,让这些士兵参加具有心理挑战、意志磨炼的训练,以提高他们的心理素质和生存能力,改变了以往强调的军事素质训练,而加强了一些非智力、非体力因素的如沟通、合作、克服恐惧等训练,大幅度提升了士兵的生存能力,形成了“拓展训练”最早期的雏形^[4]。

2.2 拓展训练发展现状

“拓展训练”在战争时期的目的是训练年轻士兵的生存技能,二战结束后,这种训练并没有随战争的结束而结束,反而很多人将这种训练保留了下来,利用其独特的创意和训练方式推广到更广阔的领域。训练对象由海员扩大到学生、军人、社会工商业等人群,训练的目的由单纯的生存技巧过渡到人格、管理类训练,培养人们顽强的意志品质的同时,帮助企业和社会组织激发员工的潜力,增加团队合作力、凝聚力等^[5]。

从拓展训练的起源至今不过30多年,此项目从海军军事训练过渡到现代公司职员培训也不过短短20年,在高校的开展更是刚刚起步,特别是针对大学生心理特点的拓展训练项目相当缺乏,具有广泛的研究空间和研究价值^[6]。

2.3 拓展训练的价值和意义

拓展训练对大学生身体、心理素质、人格、管理能力以及社会适应能力有非常积极的意义。首先对学生身体素质有着良

好的锻炼作用,使学生在活动中能全面提升身体素质。其次对学生的心理素质也有很大的影响。在教学活动中,面对一些有一定难度的项目,勇敢面对困难,建立战胜困难和信心和勇气会收获极大的心理成就感,在以后的生活中他们会有很强的心理素质。总之,拓展训练的活动创造了一种特殊的场地情景,使人们在其中发现自己平时所意识不到的缺点、不足和自身所想象不到的潜力,使人在这种情景中感受到个人积极奋斗的成就感与在团队配合中个人不可或缺的愉悦感。

3 实地调查开展拓展训练的必要性和可行性

3.1 必要性

大学生参与拓展训练是实现课程思政的有效途径,它所设置的活动项目及挑战规则,对学生的身体、心理、思维都有较高的要求,在这些项目中不断地挑战自我、突破极限,挖掘自身潜能的同时增强自信心。特别是对于当代的大学生来说,他们在年轻的人生履历中有过难以想象的困难,在攀岩、高空断桥等项目中需要突破自我内心恐惧,完成一些难以想象的任务。

①增强学生的团队合作能力:拓展训练通常以团队为单位进行,需要学生们相互合作、相互支持才能完成任务。这样的团队协作可培养学生积极的主人翁意识,培养学生的爱国情怀和集体主义意识。

②自信心的建立:不同难度的挑战能够帮助学生在面对困难时建立自信心,克服恐惧,特别是提高面对困难时的勇气,从而更好地应对未来的学习和生活中的困难。

③增强学生的适应能力:通过拓展训练,学生能够了解和适应各种不同的环境和情况,以及周围不同的人、不同的意见,以提高其社会适应能力。

3.2 可行性

随着休闲体育时代的来临,传统的体育竞技项目已经不能满足群众体育的需求,更多趣味性、探险性的运动项目逐渐进入人们的视野,特别是户外运动,以它庞大而丰富的项目群深受年轻一代大学生的喜欢。拓展训练大多以户外运动项目为基本手段,也是当前休闲体育发展的新方向,在高校推广户外运动也有着广阔的空间和前景。

4 拓展训练课程教改方案设计和实施

4.1 完善教学文件

结合课程特点制订培养目标、教学大纲、教学计划、教学课件,以及讲义教案等。

4.2 项目安全基本框架

安全是体育教学课程首先遵循的原则。只有在做好安全工作的前提下才能实现优质的教学,制订拓展训练安全操作手册确保教学过程科学、安全、高效地进行:

①规范原则:所有项目的操作程序必须严格按照要求执行,设备、器材的使用符合要求,确保无违规操作的错误发生。

②复检原则：装备穿戴、设备连结、器材性能等须由不同的检测员检查两遍以上，消除人为失误的可能性。

③监护原则：教师在指导过程中对可能遇到的安全问题要有预判意识，对全程进行监护，履行复查、提醒、保护、帮助等义务，尽可能消除安全隐患。

4.3 课程实施计划

学生以常规体育课（2学时）教学班（30人）为单位。每个教学单元可完成一个教学班（30人）的拓展教学课程。户外营地拓展涉及徒步、露营等项目，可根据具体情况选择周末进行，折算课时后计入学生体育课实践学时。学生会、团组织等可利用课余时间，按不同群体，不同目的进行项目定制，以满足不同群体的需求，丰富学校课余文化生活。

4.4 课程内容

- ①拓展基础：理论、破冰、团建等。
- ②个人挑战：信任背摔、穿越电网、扎筏泅渡等。
- ③高空项目：攀岩、空中单杠、天梯、断桥等。
- ④集体挑战：胜利墙、雷区取水、挑战五分钟等。
- ⑤室内项目：红黑商战、七巧板、盲人摸象等。
- ⑥管理类项目：金字塔管理、孤岛求生、极速60秒等。
- ⑦户外拓展：绳攀、探洞、徒步、露营等。

4.5 课程评价体系

本项目的评价纳入学生体育课成绩的评分，占比为30%。根据拓展训练本身的特点，采用以下三种评价相结合方式：

①自我评价：通过训练后书面总结，结合自身的收获，由学生完成对自己的评分。

②相互评价：通过学生在训练期间的相互观察，结合项目要求，由学生相互间进行评分。

③教师评价：根据教师对学生完成项目的情况，由任课教师对学生进行综合评分。

4.6 师资队伍建设

师资队伍是拓展训练教学中非常重要的环节，应该注重以下几个方面的内容：

①教师应该具备较强的专业技能和理论知识，可以通过培训、进修等方式获得《户外指导员》《拓展培训师》等相关的执教资格，为保证“拓展训练”教学工作的正常进行，应严格管理教师的执教资质，定期考评、考查、监督教师执教能力。

②教师应该具备团队协作能力、沟通表达能力、创新思维能力等综合素质，能够引导学生积极参与拓展训练活动。

5 对策建议

为了更好地在高校推行素质教育，实现课程思政的教学目标，“拓展训练”无疑是一项不错的选择，为提高大学生参与拓展训练的积极性和实效性，论文提出以下对策建议：

①加强宣传和引导：高校可以通过各种渠道加强对“拓展训练”的宣传和引导，让更多的大学生了解和认识拓展训

练的价值和意义。激发学生对于拓展训练的兴趣，促使更多的学生选择拓展训练课程。

②完善设施和制度：加大对拓展训练设施的投入，包括场地、器材、师资等方面。完善拓展训练的制度和安全保障措施，丰富拓展训练的项目和内容，有条件的可以走出校园，利用自然环境，展开营地教育，利用旅游资源开展研学教育。

③提高教练水平：高校应该加强对拓展训练教练的培训和考核，提高教练的专业水平和教学能力。定期进行培训或进修，不断更新知识结构，提升教学能力，了解最新的内容并掌握最新的教学方法。

6 结语

参加拓展训练对加强学生素质教育有着非常积极的作用，有助于提高团队协作、执行力，对他们的全面素质发展具有积极作用。特别是能帮助学生进一步理解个性、集体、合作、挫折等的内在含义，对大学生心理素质和自信心的建立具有非常重大的意义。为了高质量地完成拓展训练的教学，需要制定合理的教学大纲、计划、考核要求等教学文件，同时选择合适的场地和设施，培训专业的教师队伍，确保安全第一，并进行评估与反馈。

首先，拓展训练课程教改对于提高大学生的综合素质和团队协作能力具有重要意义。弥补了传统体育课程直线式教学的不足。富有乐趣的拓展训练项目可充分调动学生的主动性，在项目体验过程中遭遇不同的困难就会获得不同的体验。

其次，在教改过程中，应该注重课程设置、教材建设、师资队伍建设和考核评价等方面的工作，不断提高教学质量和水平。同时，也需要不断探索和创新，不断适应社会对人才的需求变化，为培养高素质人才做出更大的贡献。

最后，拓展训练是一种具有挑战性、趣味性和实用性的体育锻炼方式。这要求拓展训练课程教改的实施需要制定详细的计划和时间表，加强监督和考核，及时发现问题并进行调整。为下一步深入研究拓展训练课程教改，提出更加科学和有效的改进方案和建议。

参考文献

- [1] 包海江,陈朝.户外拓展精英训练营:大学生素质拓展训练指导教程[M].厦门:厦门大学出版社,2014.
- [2] 段国萍,张明全.素质拓展[M].重庆:重庆大学出版社,2014.
- [3] 陈蕴霞,答英娟,王芒主.校园定向与野外拓展教程[M].同济大学出版社,2012.
- [4] 翟翔.拓展训练课程对大学生心理素质影响[J].哈尔滨体育学院学报,2020,38(6):91-96.
- [5] 周立华,李俊杰.略论普通高校开展拓展训练的必要性与可行性[J].周口师范学院学报,2004(5):102-104.
- [6] 汪海军,霍鹏翔.浅析我国高校户外运动拓展课的发展趋势[J].当代体育科技,2015,5(29):146+148.