



高校开设拓展训练课程的必要性、可行性

张剑峰¹, 高绪秀²

摘要: 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, 体育课与拓展训练的有机结合是未来体育教学改革的方向和趋势之一。如何把这种行之有效的素质培养方法引进高校体育课程体系, 实施素质教育, 已经成为一个意义重大且富有开拓性的课题。通过对拓展训练研究在高校体育课上开展的必要性、可行性的分析, 以及对目前实践结果的分析, 对是否要把拓展训练引入高校体育课程进行研究。

关键词: 拓展训练; 课程; 必要性; 可行性

中图分类号: G80-05 文献标识码: A

文章编号: 1006-1207(2010)02-0091-04

Necessity and Feasibility of Establishing Development Training Course in Universities

ZHANG Jian-feng, GAO Xu-xiu

(Tianjin University of Technology and Education, Tianjin, 300222 China)

Abstract: Development training is a new learning and training method for modern people and modern organization. Combination of PE lessons and development training is one of the directions and trends of the future PE teaching reform. How to introduce this effective quality training method into PE curriculum system in universities has become an important ground-breaking topic. Through the analysis of the necessity and feasibility of introducing development training into university PE course and the present result of the practice, the article focuses on the question of whether development training should be included in university PE curriculum.

Key words: development training; course; necessity; feasibility

1 高校开设拓展训练课程的必要性

正如在前面提到 21 世纪无论国家建设还是社会发展都对大学生的整体素质提出了更高的要求。良好的心理素质、优秀的团队意识、吃苦耐劳的品质, 以及健康的体魄在现代社会显得尤为重要。而拓展训练作为一种全新的学习方式和训练方法, 有利于拓展体育课的时间和空间, 增强体育课的实用性和趣味性。因此, 很有必要将拓展训练引入高校体育课程。

1.1 拓展训练的引入符合我国高校体育课程改革的需要

就目前状况而言, 我国高校体育课程的内容主要仍是竞技性运动项目。体育课基本还是在校内操场上进行的, 而 2002 年 8 月教育部正式颁布并实施的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》中对高校体育课程目标作了明确的阐述, 即: 运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应。通过拓展训练, 学生可以主动掌握各种运动技能和增进健康的科学锻炼方法, 形成良好的锻炼习惯, 最终受益终身。

1.2 拓展训练有利于改变传统体育教育观念

传统的体育教育观念往往把体育知识、技能的学习和大学生的精神建构相分割。这不利于大学生个性的全面发展, 亦不利于培养具有创新精神和创造型的人才。而拓展训练则以学生为中心, 以学生的“学”为先。其中的“学”是为达到某些预期结果而特别为学生设计的一系列活动。“教”则首先是通过信息、练习、游戏等方式为学生创造学习环境, 教师及时给予启发、诱导和帮助。这种“先行后知”的体

验式教学方式在引进高校之后, 将会对改变传统技能教育观和教育模式有很大的促进作用。

1.3 拓展训练有利于培养学生良好的心理素质

拓展训练的项目大多富有挑战性, 需要学生能不断地克服自己的心理恐惧, 提高情绪调节和自我调控能力, 保持良好的心态, 冷静、果断, 坚忍不拔。

1.4 拓展训练有利于培养学生团结协作的精神

现在的大学生中有很多人是独生子女。他们的性格中有任性、孤立、自私、缺乏爱心等不良品质。而拓展训练作为集体活动可以让参与者体会到团队协作的意义, 学会关心爱护别人。大家在追求共同的目标中体验成功与失败, 使每个人都愿意敞开心扉, 建立起彼此间的信任。

1.5 拓展训练有利于培养学生社会实践能力

拓展训练形式多样, 有的项目就是利用一般的自然环境或是社会环境, 给学员规定一个有相当难度的任务, 诸如野外生存训练和陌生城市生存训练。具有研究资料显示, 我国已有部分高校组织过类似陌生城市生活的拓展训练。在此项训练中, 学生们无不发挥出在学校时所不具有的适应能力、应变能力和自我保护能力。无疑, 他们的社会实践能力会得到大幅度的提高。

1.6 拓展训练能够充分挖掘学生的潜能, 培养其创造力

由于拓展训练的项目及其活动形式对学生的心智、体力

收稿日期: 2010-03-01

基金项目: 天津市高等学校人文社会科学研究项目 (2008TY38)

第一作者简介: 张剑峰, 男, 讲师。主要研究方向: 体育产业和学校体育。

作者单位: 1. 天津工程师范学院, 天津 300222; 2. 河北工业大学, 天津 300130



具有一定的挑战性,学生必须树立挑战自我的信念;从而使自己的潜能充分展示出来,此外,活动中有些项目并没有教师的引导,得依靠学生自己发挥丰富的想象力,激发出创造性思维。

2 高校开设拓展训练课程的可行性

作为一种教育手段和教学方法,拓展训练应在各种教育领域进行实验推广。体育教学的目的是要提高学生的身心健康和社会适应能力,而这与拓展训练的目标有着不谋而合的地方。其次,体育教学和拓展训练二者在手段、方法上也有一定的相同之处。因此,从理论上讲,把拓展训练引入高校体育课程也是可行的。目前,通过具体对拓展训练在高校中实施的针对人群、实施方法、实施中的困难和障碍,特别是当前所面临的主要问题,如安全管理问题,师资问题,训练基地问题,训练评价问题等进行探索。下面,分别从几个方面来分析把拓展训练引入高校体育课程的可行性。

2.1 拓展训练的活动优势

在拓展训练中,有的项目可以在室内进行有的则可以在室外进行。所以,教师可以根据具体的天气状况,灵活选择适当的活动项目。同一个培训目标,也可以有多个项目供选择,达到异曲同工的效果。部分活动器材不必一定要购买昂贵的设备,完全可以因地制宜,借鉴利用。

2.2 安全问题

无论在传统的体育教学中还是在拓展训练中,体育活动大多是在室外进行,因此,其安全问题无不引起人们的重视。拓展训练中有些项目看起来非常惊险,那么其安全保障就是培训的第一要务,必须要以专业手段、专业人员来保证每一个细节的绝对可靠。事实上在体育课上进行拓展训练只要教师组织合理,按规定操作,及时消除安全隐患,控制不安全因素,就可以使项目顺利开展。

2.3 拓展训练项目的设计“寓教于乐”

拓展训练通过各种游戏活动让学生在愉快的参与中掌握运动技能,感悟道理所在,激发学生“贵在参与”的热情,让体育课不再枯燥。

2.4 拓展训练师资问题

师资问题对于体育教学的质量无疑非常重要。拓展训练中关键的一个因素就是培训教师的组织、监控、引导和归纳能力。目前,高校体育教师都曾接受过系统专业知识、技能的学习和培养,并有着丰富的教学经验,而这些对于拓展训练教师而言是必须具备的素质。因此,在将拓展训练引入体育课堂后我们只要对高校体育教师进行相关培训,进一步强化他们在教育学、管理学、组织行为学、心理学等方面的知识,相信绝大多数体育教师是可以胜任拓展训练教学工作的。另外,还可以通过组织省级学习班的方式,定期培训高校教师,让各地的体育教师都有机会得到相关的学习和及时的交流,实行持证上岗,保证拓展训练教学的质量。

2.5 拓展训练的费用问题

要建设良好的拓展训练培训基地,其费用无疑会很高,而一般高校可能不具备这方面的实力,所以,我们必须学

会充分利用周边资源,以较少的投入,换取最大的收益。目前,在我国,拓展训练的项目主要是场地、水上和野外3种,这几种项目对活动场地、器材、设施都要求不高,成本相对较低。因此,可以将高校、公园、广场等作为培训基地,周围的河流、游泳池也可以利用起来。对于少数所需设备较昂贵的拓展项目也可用模拟或租赁的方式,降低成本。例如,野外定向所需的沙盘,可让本校地理系的学生在电脑上设计简易地图来代替之。同时,也可采用高校联合建设拓展训练基地的形式,节约成本,事半功倍。对于训练基地的管理也可采用市场化运作,这样既有利于对基地设施的维护,也可增加学校的财力。

2.6 将拓展训练与其他体育课程相结合,实现优势互补

正如我们在调查中发现的那样,拓展训练对于发展学生身体素质的作用并不明显,更多的是要激发起学习者的锻炼兴趣,实现心理和社会适应两方面的教育目标,发展学生身体素质,共同为体育教育目标服务。

3 结果分析

本研究共设计2份调查问卷,经过专家咨询并验证问卷的信度与效度后发放给相应的调查对象,首先听取专家和有关人员对方问卷设计的合理化建议,用专家调查法及有效回收率对方问卷进行效度检验。本研究方法的适用对象:一是参加过拓展训练的天津体育学院的70名学生,其中发放问卷70份,回收70份,其中有效问卷60份;二是全国5所高校参加过拓展训练的700名学生,其中发放问卷650份,回收有效问卷580份。

走访拓展训练基地、知名学校体育研究专家学者和体育主管部门官员了解其对高校体育课程建设、拓展训练和体育教育相结合的意见和观点。我们访谈的专家学者及行业精英包括:北京大学体育教研部宣传组的书记李朝彬、北京体育大学窦海波老师、人众人公司副总裁王成先生、北京曙光拓展负责人李伟先生。于2008年4月份对北大及北体大这两家最早进行高校体育课程拓展化的高校的体育教研人员进行了现场访谈,就高校体育课程的特点与如何将拓展训练有机地与其进行结合等问题做了采访。人众人是国内首家以拓展训练为名注册的培训机构,在2008年5月份对人众人公司创业者之一的王成副总裁和北京曙光拓展负责人李伟先生两位成功将拓展训练市场化的业内精英进行了电话采访。他们给我们介绍了拓展训练“中国化”的历史、开发与国内公司、单位需要相适应的拓展项目的要点以及拓展训练在中国旺盛的生命力。

3.1 专家学者的观点

专家学者就拓展训练进入高校体育课程的态度基本是乐观的:首先,拓展训练进入高校专业体育课是对传统体育课的改革与创新,可以丰富体育课的内容,增强体育课的实用性和趣味性,拓宽体育的功能,对高校专业体育课程改革意义深远。其次,拓展训练课程的优势就是让每个人参与进来,开拓了大学生的创新能力。最后,这样的改革可以使体育课程以体能活动为导引,以心理挑战为重点,以人格完善为目的,重视学生的主体地位,体现了现代教育的理念。

但同时专家学者们也提醒我们注意在大学体育课中引入



拓展训练的局限性：第一，每次教学对象的人数不能太多，一般每个团队最好是8~15人，而目前我国高校一节体育课的人数远远大于这个数目，因此，必须作以调整。第二，拓展训练需要相对封闭的教学环境和较长的教学时间（一般2~10天），这与拓展训练活动的连续性有关，只有在特定时间内不间断地对学员进行刺激，才可以形成良好的心理氛围，这同样和当前体育课的学时冲突。

3.2 拓展训练培训基地的项目开发部门的观点

拓展训练基地认为其行业还大有潜力可挖。就目前来说，社会上对拓展训练的社会需求还是比较大，有供不应求之势，随着我国社会经济的进一步快速发展，企业界对拓展训练的需求还会更大；他们希望和高校联手，开发出专门针对高校学生的培训项目。拓展训练项目大多是体验式的，让学生对训练项目保持新奇感非常重要，这就对项目的开发，和拓展训练教师的素质提出了要求，需要教师能灵活机动地设置情景，进行练习。

拓展训练基地也承认，目前拓展培训领域仍旧存在问题：如培训师资质上，缺乏在专业技术、专业知识、身体条件和从业经验方面都比较优秀的人才，这是制约整个行业发展的重要瓶颈之一；行业管理混乱，缺乏客观的行业评估标准；训练效果的后期强化也是一个问题。

以上这些访谈结果对我们把拓展训练引入高校体育课堂，并要作为一门课程来发展有着深刻的启示。要想充分发挥拓展训练在培养、提高大学生综合素质方面的作用，就必须在拓展训练教材的编写及课程内容的不断丰富、更新上下功夫；在师资培养上要注意可持续性发展，充裕的费用、规范的培训、及时高效的交流探讨对把高校体育教师培训为合格的拓展训练教师也是非常重要的。同时，必须看到搞好高校拓展训练本身就是在为培养未来的拓展训练教师打基础。

通过对上述调查结果的分析，可以总结出以下几点：

首先，大学生普遍认为，当前大学体育课的教学内容在培养大学生的心理素质方面还存在一定的问题。

其次，体育课的教学方法还不够多样化。

第三，拓展训练对学生团队精神的培养有着积极的作用。

第四，将拓展训练引入大学体育课堂的想法是可行的，它适合于全体大学生。同时也不会给学生造成一定的负担。

最后，就拓展训练教师而言，丰富的经验和良好的专业素养非常重要。

4 结论

4.1 就目前高校体育课程在场地器材、师资等方面而言，无论从理论上还是在实际中，在高校体育课上开展拓展训练都是必要的，也是可行的。

4.2 拓展训练课程的本质是“做中学”，因此在编制课程时一定要充分考虑学生的主体性；同理，开设此类课程，也要充分发挥学校的自身优势。

4.3 通过研究我们发现，拓展课程的有效性来源于它的经验课程性，我们已经做出了将其置于更广阔的课程理论来研究的努力。我们认为，这也是继续研究拓展训练课程的可行思路。

5 建议

将拓展训练引入高校体育课是对传统体育课的改革和创新，对我国普通高校体育改革有着深远的影响。它不仅丰富了体育课的内容，拓展了体育课的时间和空间，增强了体育课的实用性、趣味性，拓宽了体育课的功能；而且对大学生增强体能、培养健康的心理、塑造顽强的意志、培养合作意识和团队精神、增强社会适应能力都具有重要意义。但是，现阶段对高校体育课开展拓展训练的研究不足，为此，本文提出了高校体育课开展拓展训练的相关对策，以促进拓展训练在高校体育课的开展和完善，对于推动素质教育和深化体育课程改革具有重要意义。

5.1 拓展训练课的师资建设

专业化的师资是拓展训练课能真正达到目的的保证。体育教师必须具备拓展训练课设计的能力和具体实施教学的能力，且做到身体力行。目前高等院校的体育教师没有拓展训练的经历，对拓展训练可能还一无所知，因此在开始拓展训练课之前必须对师资进行培训。体育教师首先应该掌握拓展训练的基本理论知识，主要通过有关资料的学习，了解拓展训练的主要目的和内涵。然后到社会上的拓展训练俱乐部进行实地学习和考察，了解拓展训练的项目内容、训练过程和组织方法。在初步了解拓展训练后，应有针对性地分析高校学生的特点，将社会拓展训练俱乐部的训练方法与高校体育教学有机地结合起来。一方面提高教师对拓展训练的理解，另一方面也为科学设计拓展训练的内容奠定基础。

5.2 拓展训练课的项目内容设计

过去，高等院校没有专门设置拓展训练课程，因此无论在硬件设施上还是在软件设施上都没有经验可循，所以在开设该课程之前，应充分考虑必要的拓展训练课程的教学机构、师资配备、课程内容的设计、硬件配置和基本的管理模式，才能保证开设后不至于被动。要学会全面充分地利用校内外已有资源为开展拓展训练服务。校区较小的学校，完全可以利用学校周边的资源，如公园、广场等地。而水上项目除了一些学校有天然的河流外，大学的游泳池也可以作为很好的培训场地。训练器材除了必须购买的以外，很多都可以发掘校内自然资源进行优化组合，达到训练的目的。高校体育开设拓展训练课，项目内容可以分为基本素质训练和综合素质训练。基本素质训练主要提高学生的自我挑战能力，挑战自身极限，增强团队精神。它以户外场地训练项目为主，有条件的高校还可以增设野外和水上项目。综合素质训练主要增强学生的团队意识，培养学生的沟通能力以及掌握人际间的协调能力，培养学生的管理和组织能力。综合素质训练主要结合室内和野外环境，运用模拟情景和体验性模式进行。通过设计一些模仿管理、领导、协调、沟通的实战题目，分组在室内群体讨论，然后野外实施，达到培养学生的管理和组织能力的目的。拓展训练课的项目设计要具有针对性，因为高校学生与己在社会上工作多年的人不同，他们还不能一下适应拓展训练的精神强度，所以应该分析高校学生的心理特点，有针对性地将社会拓展训练俱乐部的部分训练内容移植来进行。拓展训练课的项目设计还要具有共同性，应达到全体参训学生都能积极参与、



勇于尝试、自立互助、分享体验。不同学科的学生因专业性质的差异，无形中形成他们素质的差异。所以项目设计中还应对不同学科专业的学生进行专业环境分析，力求通过拓展训练，达到对社会科学和自然科学专业学生能力的补充及加深。

5.3 拓展训练课的组织管理

一是管理机构：拓展训练是一个以体能作为基础，综合性很强、特殊的教育课程。课程内容涉及到高校的体育教学、心理教学、学生管理等方面的教育范畴，而现行高校体育管理机构都过于单一，无法胜任拓展训练的管理和教学领导工作。因此，可以根据该课程特点在体育教学部门下设置专门的拓展训练管理机构，采用一级管理体制，两者具有相互独立和相互制约的关系。

二是经费投入：拓展训练的投资不是很多，高等院校完全可以投入必要的启动资金。经费投入的多少以及器材的选定应根据拓展训练的项目内容确定。一般是先户外场地项目，有条件再扩展到野外和水上项目。所以先根据户外训练项目购置必需的户外训练器材，在不影响学校拓展训练教学情况下，拓展训练基地可以对社会开放，这样既可服务于社会，又可以“以物养物”回收投入资金，为以后的扩展提供经费。

三是安全管理：拓展项目都带有一定的危险性，拓展训练中必须对安全问题引起重视。首先必要的安全保护器材不能缺少；其次项目设计时要考虑其危险因素。如对野外项目，应该预先踩点，选择最佳的地点和训练内容；再次每个项目训练前讲清实施的方法以及安全注意事项，进行必要的安全检查；训练中还要严格监督和管理。

四是评价管理：拓展训练的主要结果不是体能，而是精神。开设拓展训练课只是以体能活动为导引培养大学生素质的一种模式，不像其他课程一样有一个明确的评分标准。它强调学生通过训练发生素质变化，而不是通过具体的成绩衡量优劣。拓展训练课对学生的评判方式可采用证书方式，而不用成绩单。证书主要记载学生的经历和客观表现，一般不做主观评价。

参考文献：

- [1] 钱永健. 拓展训练[M]. 北京：企业管理出版社 2006.
- [2] 张亚琪. 关于将拓展训练引入大学体育课的思考[J]. 辽宁体育科技, 2003(8).
- [3] 陈建翔. 谈谈拓展训练及其对我国基础教育的启示[J]. 教育研究, 1997(5).
- [4] 于降峰, 等. 关于将拓展训练融入体育教学的理论研究[J]. 首都体育学院学报 2004(3).
- [5] 胡仲秋. 学校体育教学引入拓展训练模式的探讨[J]. 伊利师范学院学报, 2004(3).
- [6] 宋美金, 张凡涛. 拓展训练引入高校专业体育课的理论分析及实验研究[J]. 四川体育科学, 2005(2).
- [7] 杨斌. “拓展训练”在高校体育教学中的实施策略[J]. 中国科技创新导刊, 2007(2).
- [8] 速华. 拓展训练与大学体育相结合的形式探讨[J]. 科技文汇 2006(6).
- [9] 张辉. 高校开展拓展训练课程的相关因素分析[J]. 体育成人教育, 2006(5).
- [10] Bandura, A. (1965). Vicarious processes: A case of no-trial learning. In L. Berkowitz (Ed.) [J]. *Advances in experimental social psychology*, (2).
- [11] Bandura, A. (1974). Behavior theory and the models of man [J]. *American Psychologist*: 29
- [12] Gass, M. A. (1993). Adventure Therapy: Therapeutic Applications of Adventure Programming [M]. Dubuque, IA: Kendall/Hunt,
- [13] Stevens, P. W., & Richards, A. (1992). Changing schools through experiential education [J]. *ERIC Document Reproduction Service No. ED345929*,
- [14] Stich, T. F., & Gaylor, M. S. (1983). Outward Bound: An Innovative Patient Education Program [M]. *Dartmouth Medical School*,

(责任编辑：陈建萍)