体育教学中开展拓展训练的可行性分析

褚欢 唐新强[[1]](#footnote-0)

（江西服装学院体育教研室，江西 南昌 330201）

摘要：拓展训练这一体育项目是一个舶来品，从英国起源到香港引入，在九十年代中期在大陆发展。至今为止，拓展训练的项目还主要集中在一些大型企业的面试或者培训当中，在我们国家的教育体系当中还没有大范围的推广，只不过在一些知名院校比如清华、北大等在工商管理等专业中偶尔采用这一个项目。本文通过分析拓展训练的起源和发展，然后阐述拓展训练的内容和方法、开展拓展训练所需具备的条件，最后说明在我国高校体育教学中开展拓展性训练的意义和价值。得出在我国高校体育中开展拓展训练是可行的，对高校体育教学质量的提升有着很大的积极作用，有利于高校体育教学的改革、高校人才的培养。

关键词：拓展训练;高校体育;可行性分析

中图分类号：G807 文献标识码： 文章编号：

现今的世界，已经高度互联网化了，信息接收的渠道越来越多，学习的方式也各式各样。我们国家在互联网这一条跑道上，无疑实现了弯道超车。具体到我们个人，要适应时代的发展，时代的需求，也需要不断提高自己的创新能力，学习能力，这样才不会被时代所抛弃。而在教育体系当中，也需要改变传统中老师教学生学的这样一种单向灌输的方式，采取双向互动的模式，让学生真正参与进来，教学的效果才会更加明显，教学目标才更容易达到。而拓展训练，就是这样一种体验式的学习方式，在游戏中、活动中培养学生们的冒险精神、团队精神、实践能力和创新意识等，同时缓解学生的压力，有益于高校学生的身心健康。拓展训练的意义和价值如此巨大，因此，本文对体育教学中开展拓展训练的可行性进行了分析和研究，也为拓展训练的开展提供一个借鉴。

一、拓展训练的起源和发展

拓展训练最早起源于第二次世界大战，二战结束以后，在英国出现了一种叫做外展训练（Outward Development）的培训。据说当时大西洋中有很多船只沉没，也有很多的海员葬身海底，人们从生还者身上发现了一个很有意思的现象，就是那些生还的幸运儿，不管是装备质量还是身体素质，其实都不算是那一批海员当中最强的，但是他们的求生欲望却非常强烈，由此撑到了最后。

之后就有一批科学家开始探索，研究如何培养这样一种强烈的求生欲望、生存意志。他们开始利用自然界的一些事物，或者通过相应的工具，制造相应的环境，对海员进行训练，让他们能够适应海上的生活，有能力处理各种突发事件。经过一段时间的发展，这样一种新奇的训练模式就被推广开来，这也就是拓展训练最开始的样子。当然，最初的拓展训练仅仅是对海员进行训练，并不具有普适性，在后期的发展当中，慢慢加入了其它元素，降低了对体能的要求，同时提升了项目的趣味性，以适应不同场景、不同主体的要求。

香港在上世纪七十年代就开始引入了拓展训练，大陆在上世纪九十年代初期开始引入，在1995年前后开始在国内迅速发展。当然，应用最多的是一些企业，在高校当中拓展训练还没有真正地推广开来。但是拓展训练的知名度、认可度都是很高的，这个不仅仅来源于国外的声名，接受过拓展训练的学员的自发式传播也起到了重要作用。

二、拓展训练的内容和方法

(一)拓展训练的内容和项目

虽然我们国家引入拓展训练的时间不算早，但是也发展了二十多年了，已经形成了一套相对系统完整的教学内容，以及对应的教学方式。在我国的拓展训练教学中，具体的教学方式或者说是教学内容，都是极具针对性的，都是为了解决某一个特定的问题而设置的。比如为了克服学生的心理障碍，培养学生的团队合作意识，培养学生的抗压能力，让学生对冒险精神有具体体验等。具体的方式也多种多样，比如高空项目，具体内容有高空断桥、高空单杠、携手共进；团队项目，具体内容有信任背摔、翻越逃生墙、盲人方阵等；水上项目有代号接龙、信息传递等。

（二）拓展训练的方式方法

拓展训练的基本内涵，就是让学生在训练当中，学会某些能力，有某种感悟，有助于自身的成长成才。学生们所收获的心得体会和能力，并非老师灌输的，而是在他们的亲身体验当中所获取的。在这个项目当中，老师起到的作用就是设置一个目标，让学生自己解决问题，充当一个引导者的角色。在拓展训练中，学生可以锻炼自身的体魄，积极开动脑筋，解决相应的困难，在团队合作当中，感受集体的力量，提升自己的管理能力等。这对学生的学习和生活，成长和发展，都具有非常重要的意义。

三、学校开展拓展训练的基础条件

（一）拓展训练的安全性要求

不管是进行何种活动，学生的安全都是第一位的。拓展训练不同于室内教学，它有非常多的不确定因素，也就是包含着危险因子。比如一些高空项目，有一定的危险性。这就要求我们的学生有足够的风险防范意识，安全意识，带队的教师做好充分的安全保护工作，确保学生在进行相应的拓展项目时的安全性。同时对训练当中的器材进行检查，确保符合标准。不过拓展训练对器材的要求并不高，一般而言，都是符合相应标准的。在多重防护下，高校拓展性训练的安全性还是可以得到保证的。

（一）拓展训练对师资、场地、器材等的要求

拓展训练项目的实施，对教练或者说教师的要求其实并不高。因为参与的主体是学生，教师起到的作用就是保证安全，合理引导，设置目标，事后复盘等，所以也就没有必要非得请一些专业的培训师到学校进行教学，大学体育专业的教师兼职就可以了，可以让拓展训练在体育教学中顺利实施。让大学教师兼职的好处还在于，大学教师多年从教经验，对学生更加了解，也更能洞察学生的心理，对拓展培训的积极作用要更大一些。

场地和器材的要求也相对较低。高校本身就是一个相对封闭，面积较大的地方。无论是室内训练还是室外训练，都有足够的空间来进行项目训练。而器材基本上都可以自制，比如利用报纸，绳子，呼啦圈等等，或者有些项目不需要器材，比如信任背摔项目。

（一）拓展训练的趣味性要求

拓展训练的项目本身就具有趣味的特性，有一种游戏化的体验，这个感受不因校内校外而改变，也不因是否是体育教学中的项目而改变。自带趣味性，学生并不会像在课堂上听老师讲课一样，难以集中注意力，而是在游戏化的体验当中就感受到项目所展现出来的价值，以及自身需要具备的能力。所以体育教学中进行的拓展训练，其趣味性要求也达到了。

由此，在高校的体育教学中进行拓展性训练就具备了可行性

四、体育教学中开展拓展性训练的价值

（一）促进学生心理健康成长。

心理健康问题，在当今社会已经是一个比较严重的问题了。高校学生出现心理问题的也不在少数。在新闻中也经常出现关于学生心理问题的内容，严重的有因为考研失败轻生，由于失恋而伤害对方的。如何促进学生心理健康成长，也就变得越发重要。而拓展训练，提供了一些学生在之前从来没有经历过的环境，让学生在已被设置的环境下自我适应，团队融合。在一次次的训练当中，克服焦虑，战胜恐惧，超越自我，自然非常有利于提升学生的心理素质。比如进行信任背摔项目，就需要对队友极度信任，战胜自身的恐惧，一跃而下。而高空断桥项目则需要有足够平和的心态来面对一个大难题。通过各种项目的训练，让学生变得乐观，有团队意识，也就是水到渠成的事情了。

（一）培养学生的冒险精神

我们社会现在提倡大众创业万众创新，但是众所周知，创业是有很大的风险性的，人的趋利避害本能，很自然的就会回避一些风险性较大的事物。安于老老稳定地上班，怯于迈出舒适区。而高校的学生就更是如此了，本身就没有经历什么起伏，也少有经历过大风大浪的，对于风险性的事物，更加容易胆怯，止步不前。而拓展性训练，提供的基本都是比较恶劣的环境，至少也是比较陌生，进行的也是一些惊险刺激的项目，比如说翻越逃生墙，四米高的墙，要爬上去，如果不进行这样的活动，相信很多人也没法想象的，也根本不知道怎么玩儿。而如果想要顺利完成，就必须突破自身的心理阻碍，敢于冒险。这样的活动参与下来，不能说学生就完全具备了冒险精神，但是对于冒险精神的感知，那是一定会有的。将来自己就业也好，创业也好，对于风险性就会有一个比较理性的把握，权衡利弊，做出适合自己的最佳选择。

（二）培养学生的创新意识

创新是社会发展永恒的主题。一个国家的发展，社会的进步，离不开开拓创新精神。特别是我国正处于一个高速发展的时期，对创新人才的需求更为强烈，这也要求高校大力培养具有创新意识的学生，今后成长为社会的栋梁之才。

而体育教学中的拓展训练，对学生创新意识的培养具有重要作用。拓展训练项目是一个基本学生自主的项目，在课堂上也没有教过，书本上没有类似的知识，完全靠学生的主观能动性。面临严峻的环境，更容易激发学生的潜能和创造性思维，发挥自己的优势和特长，顺利完成任务。学生有过成功的体验，也就更容易刺激他们进一步自我发展，让他们的自驱力推着自己成长，让他们的创新意识更上一层楼。

（三）培养学生的团队精神

一直以来，团队合作精神都是我们的弱势。我们国家的人才和国外的相比较，比较明显的差距就体现在这一个方面。这当然有历史的因素，暂且不论。当前我国大学生也比较缺乏团队合作精神。学生很多都是独生子女，从小也住在小区里，除了在学校进行的一些团体活动，在生活中很少参与什么集体性的活动。学生很容易变得自私，缺乏爱心，同理心，很难真正融入一个团体，更不用说有团队合作精神了。

而体育教学中的拓展训练，就是逼着学生进行团队的合作。哪怕是很内向的学生，之前从来没有过团队合作经验的学生，在拓展训练当中，都必须学会团队合作。在这种状态下，也很容易培养集体荣誉感，个体的点滴努力汇集在一起，最后完成目标，这是非常让人振奋人心的事情。比如翻越逃生墙这样一个项目，四米高的墙，单凭个人根本无法翻越，要完成任务，就需要大家齐心协力，互相帮助，团队密切配合。考察团队的凝聚力和对资源的合理配置。这样的项目做下来，学生对团队合作精神必要就有了深刻的理解。

五、结语

拓展训练在国外已经发展得很成熟了，在国内也已经不是全新的课题。它的风靡，基于对心理的挑战性很大，但是对体能上的要求并不高，适用的群体广泛,在社会上的接受度较高，从社会评价来看，在体育教学开展拓展训练是可行的；而拓展性训练模式相对简单，可复制程度较高，所需的相关器材、师资、场地等在高校中都可以满足，甚至比在企业当中开展更加便利，而校内无疑安全性也更高，从这个层面上来讲，在体育教学中开展拓展训练是可行的；而就开展拓展训练的价值而言，有包括但不限于促进学生心理健康成长、培养学生的冒险精神、创新意识、团队精神等意义，不管是对学生个人，还是对社会整体，都是一个积极的促进作用，从意义和价值方面而言，也是可行的。因此，在体育教学中开展拓展性训练是可行的。

参考文献

[1]张凡涛、宋个美．将拓展训练引入普通高校体育课的初步研究[J].辽宁体育科技、2004，（3）：55．

[2]杨耀华．高校体育教学中实施拓展训练的理性思考[J].山东体育学院学报.2007，（2）：36.

[3]吴长青．学校体育引入拓展训练的意义与可行性分析[J].山东体育科技2006，(1)：12.

[4]马广卫.“拓展训练"进入高校体育课程的可行性研究[J].湖北体育科技，2012，31(2)：231-233.

[5]钱武宁.将拓展训练融入高校体育课程的可行性研究[J]，考试周刊，2011，（70）：154-155.

[6]刘骏.拓展训练在高校体育课程中的可行性探讨[J].魅力中，2014，（14）:250,332.

[7]石华胜.拓展训练引入我国高校体育的可行性研究[J].郑州轻工业学院学报：社会科学版，2014，(3):108-112.

[8]郭育实.高校开展体育拓展训练的可行性探讨[J].2011，(13):257.

**Analysis on the Feasibility of Outward Bound Training in PE Education**

Jiangxi Institute of Fashion Technology CHU Huan TANG Xinqiang

**Abstract**: The outward development is an imported sport, which was introduced from Britain to Hong Kong and developed in the mainland in the mid-1990s. Up to now, the outward development program has mainly focused on interviews or training in some large enterprises and has not been widely promoted in our country's education system. It is only occasionally adopted in the major of Business Management in some well-known universities, such as Tsinghua University and Peking University. This paper analyzes the origin and development of outward development, then expounds its content and methods as well as the conditions needed to carry out outward development, and finally explains the significance and value of promoting outward development in College Physical Education in China. It concludes that it is feasible to carry out outward development in College Physical Education in China, which has a significant positive effect on improving the quality of College Physical Education and is conducive to the reform of College Physical Education and the cultivation of College talents.

**Key words**: outward development; college physical education; feasibility analysis

（责任编辑：侯净雯）

1. 收稿日期：2018年09月01日

   作者简介：褚欢（1981年－），男，江西南昌人，讲师，硕士，研究方向：体育教育。

   唐新强(1979年－)，男，江西南昌人，副教授，硕士，研究方向：体育教育。

   基金项目：江西省教育厅课题：《体育在民办高校学生管理中的作用研究》项目编号：TY1227；《江西省新农村建设下的农民体育发展现状与对策研究》项目编号：TY1403；江西省教育厅教学成果奖：《江西服装学院“3-3-3”体育教学模式理论与实践探索》证书编号：20170000982。 [↑](#footnote-ref-0)