

[文章编号]1009-3729(2014)03-0108-05

# 拓展训练引入我国高校体育的可行性研究

石华胜

(铁道警察学院 警体部, 河南 郑州 450053)

**[摘要]**中国传统教育不注重社会实践能力的培养,只突出课本知识的掌握。为化解现实困境,一些高校尝试在体育课程设置中引入拓展训练。这一做法顺应社会的发展要求,符合高校体育课程改革方向,还能弥补传统文化教育的不足。采用文献资料法、问卷调查法对我国开展拓展训练的10所高校进行调查,从中发现,我国高校在训练场地、器械设施、师资力量等方面具有开展拓展训练的可行性。但是,拓展训练在融入高校体育课程时尚存在课程设置不合理、实际效果不理想等问题。究其原因,主要是学校领导不重视、宣传力度不够、项目缺乏创新性等。针对这些问题,一要树立以学生为主的教育观念,增强重视程度;二要根据不同的学生设计不同的课程,实现课程的创新和突破;三要增强师资力量;四要加强对拓展训练的管理。

**[关键词]**拓展训练;高校体育;课程改革

**[中图分类号]**G807 **[文献标志码]**A **[DOI]**10.3969/j.issn.1009-3729.2014.03.021

大学生是时代发展的推动者,社会创新的承担者,但是中国的传统教育并不注重大学生社会实践能力的培养,只强调掌握课本知识的重要性。为化解现实困境,一些高校在体育课程设置中引入了拓展训练,以促进大学生能力的全面培养,适应社会发展需要。<sup>[1]</sup>本文拟研究拓展训练的发展历程、引入高校的意义,指出其存在的问题,并给予切实的建议,旨在探讨高校体育教学引入拓展训练的可行性,进一步提高我国高校人才培养质量。

## 一、拓展训练的发展概况

拓展训练起源于二战期间,当时盟军的船队屡次受到德国潜艇的攻击和偷袭,舰船常被击沉,不少水手葬身海底,只有少数水手生还。<sup>[2]</sup>后来英国专家和学者对这种现象进行了深入的研究和探索,他们发现,生存下来的水手有一个共同的特质,那就是具有良好的意志力和心理素质。针对这种情况,劳伦斯和汉恩于1942年创办了阿德伯威海上训练学校,这便是现代拓展训练学校和机构的雏形。二战之后,基于这种训练方式,英美等国创办了名为 Out-

ward Bound 的管理培训学校,培训对象由最初的海员扩展到学生、企业管理者、军人等。<sup>[3]</sup>

1962年,乔什·曼纳在基金会的支持下,成立了科罗拉多 Outward Bound 学校,将拓展训练进一步推广开来。随后,美国人皮赫经过不懈的努力,将拓展训练的方法和技巧运用到学校教育上来,取得了良好的效果。<sup>[4]</sup>随着这种拓展学校的良好运转,日本、韩国、中国香港也开展起了拓展训练。

中国最早成立的拓展学校是在香港,1970年中国香港成立了香港外展训练学校,这是中国第一个加入 Outward Bound 的专业培训机构。1994年,刘力先生创办了北京拓展训练学校,并率先使用和注册了“拓展训练”,成为国内拓展学校的源头和创始。随后,拓展训练因其独特的培训方式、良好的效果,在中国迅速发展起来,并呈现星火燎原的势头,各式的培训机构、培训学校破土而出,争先抢占国内市场。现如今,拓展培训逐渐多元化和多功能化,有以管理培训为主的,有以休闲娱乐为主的,还有以提高素质教育为重点的。

[收稿日期]2014-03-01

[作者简介]石华胜(1977—),男,河南省长垣县人,铁道警察学院讲师,主要研究方向:定向运动教学、竞赛与训练。

## 二、我国高校体育引入拓展训练的意义

我国高校的学生生存能力教育和体育教育均存在诸多缺失,学生毕业后很难适应激烈竞争的社会,在高校体育教育中引入拓展训练,对于改变上述状况大有裨益。

### 1. 顺应社会的发展要求

人类之所以能从原始社会发展到高度文明的信息时代,促使人类不断进步和创新的原因是人类顺应客观规律不断挑战和完善自我。由于经济社会的高度发展、科学技术的不断进步、时代变化的日新月异,当代大学生面临的压力越来越大,各种心理问题、能力问题不断暴露,急需一种良性的方式对其进行调治。而拓展训练由于其能对参与者能力、意志训练起到积极的作用,自然成为了大学生心理教育、能力拓展的首选。

### 2. 符合高校体育课程改革方向

目前,我国高校体育课程设计大致为传统的篮球、排球、足球等项目,对自然资源的利用率低、创新性不够、功能局限,无法真正促进学生心理素质的提高和全面发展。而拓展训练的创新性就在于其突破自然资源的限制,为参与者创设具体的情景和场景,通过团队游戏、竞技项目的融合,让学员在训练的过程中收获成长和感动,有利于其良好的世界观、人生观、价值观的养成,是当前高校体育课程改革亟待引入的新模块。<sup>[5]</sup>

### 3. 弥补传统文化教育的不足

开展拓展训练能弥补传统文化教育的不足,是素质教育的新方向。素质是指人们在先天的遗传素质的基础上,通过后天的教育和培养具有的长期的、稳定的、持久的、意义深远的心理品质,其包括心理素质、身体素质、道德素质、审美素质等。素质教育是以提高人内在的品质和精神为目的,以开发和挖掘深度的潜力和能量,塑造德智体美劳全面发展的高素质人才的教育理念和方针。<sup>[2]</sup>然而,中国传统文化教育强调的是以知识体系为中心和准绳,准确地掌握和了解知识的结构和内容,重视考试,忽视学生其他方面的能力,结果导致学生实际操作能力不足,社会实践能力缺乏,心理素质不强,与社会的接轨融合花费时间较长。而拓展训练的功能在于强调学生的主体作用,在训练的过程中,重视其能力的提高和素质的展现,有利于培养其独立思考、解决问题的能力,实现学生全面发展。<sup>[6]</sup>

## 三、拓展训练引入我国高校体育的现状调查及原因分析

我国高校体育引入拓展训练已有多年,虽初见成效,但并不令人满意,其中存在诸多问题,其原因涉及诸多方面。笔者对此进行了较深入的调研,对问题有了一定程度的认识。

### 1. 研究对象和方法

本研究调查对象为全国10所体育教学中开展拓展训练的高校,访问对象为这些高校的专家、教师和学生,以及具有代表性的9家拓展训练培训中心的培训师。这10所高校是吉林大学、东北大学、西安交通大学、华中科技大学、中国人民大学、浙江大学、武汉大学、同济大学、厦门大学和南开大学。9家培训机构是吉林省龙桥拓展训练中心、北京意远素质拓展训练中心、西安森暨企业管理咨询、天津中汇管理顾问有限责任公司、贵阳自游人体验学习机构、深圳天扬企业管理顾问有限公司、杭州展腾管理培训机构、武汉就业培训中心和郑州战友企业管理有限公司。

本研究主要采用文献资料法、问卷调查法等研究方法。(1)文献资料法。一是通过吉林大学、东北师范大学图书馆馆藏图书查阅到相关书籍和文献期刊,如:《学校心理拓展训练》《拓展训练》《做最好的拓展培训师》《论大学生素质拓展训练的意义》《户外运动拓展训练课程》等,并对相关知识进行记录、摘抄和总结。二是利用网络,在中国知网、万方数据平台、国家图书馆检索文章,查找相关报纸和期刊,对拓展训练研究的现状和问题进行深入的了解和认知,并进行分析和总结。三是浏览各省份拓展训练的网站,了解最新的拓展训练的走向和目标,为本文研究打好文献基础。<sup>[7]</sup>(2)问卷调查法。通过文献资料的查找和收集,对拓展训练的基本情况有了初步的了解,为了对其有更加深刻的剖析,针对研究内容和重点,设计了大学生、高校教师、培训师3类问卷。针对调查来的数据进行整体考察、细致运算,并根据数据结果开展相应的探究和研讨。

问卷效度:为了确保问卷的有效性和实效性,问卷初步设计经反复修改,根据逻辑分析要求,对20名专家进行了问询。在20名中,认为问卷设计非常好的有8人,占比40%;认为问卷设计比较好的有6人,占比30%;认为问卷设计一般的有4人,占比20%;认为问卷设计不太好的有2人,占比10%。

信度检验:为了保证问卷调查的可靠和真实,我

们对调查对象进行了2次问卷,3份问卷的相关系数分别为0.92、0.94、0.93,  $P < 0.01$ , 说明3份问卷具有较强的可信度。<sup>[8]</sup>

问卷的发放和回收: 问卷发放的对象为高校大学生、高校教师、培训机构的培训师。调查问卷的回收率和有效率见表1。

## 2. 拓展训练引入我国高校体育的软硬件要求调查

### (1) 开展拓展训练的场地要求

训练场地是进行拓展训练的基本设施, 拥有良好宽敞的场地条件, 可以建设多种训练机械和设施, 达到完满的训练效果。在实际应用中, 拓展训练对场地的要求并不是很高, 3 000 多平方米就可容纳100多人进行拓展运动, 场地最好建造在环境优美、空气清新的郊外, 这样建设费用也比较低, 很适合高校进行投资和建设。高校也可以选择在自己的校区内建设训练基地, 既方便学生活动、节省时间和成本, 又可以实现校园设施的多元化和多样化。但是必须对设施进行管理和监控, 防止学生随意攀登和玩耍, 维护学生的生命安全和学校的良好秩序。如果建设的场地规格较高, 资金周转不开, 学校可以考虑与企业、社会团体进行合作经营, 以学校的名义和声誉促进其向市场化发展, 实现经济利益和社会效益的双赢。在学校暂歇使用场地时, 可以租给其他公司和机构进行培训, 实现场地使用率的最大化。笔者对拓展训练场地的选择进行了调研, 结果如图1所示。

表1 问卷发放和回收情况

发放对象	发放问卷数	回收问卷数	有效问卷数	回收率 /%	有效率 /%
高校学生	200	190	188	98	94.0
高校教师	200	186	182	93	91.0
培训师	150	144	140	96	93.3

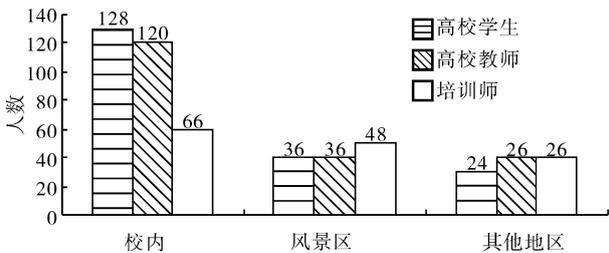


图1 拓展训练的场地选择

### (2) 开展拓展训练的器械设施要求

器械安全是学生生命安全的保障, 是训练效果圆满实现的手段, 其在训练过程中的作用至关重要。

安全器械包括头盔、护腕、保护绳、锁制工具等, 其可以在出现危险的时候, 保护学生的安全。在器材设施的选择方面要严格遵照国家标准, 避免购买劣质产品, 其对学生的生命安全不能构成威胁。笔者对器械的重要性及其价格做了调研, 具体结果如图2、3所示。

由图2可见, 不论是学生、教师, 还是培训师, 大多认为器械对于拓展训练很重要, 没有人认为其是不重要的。从图3可以看出, 大多数人认为器械的价格合理, 不是很昂贵。由此可知, 高校开展拓展训练, 在器械购买上花费的资金不会很多, 应该在高校可以承受范围之内。

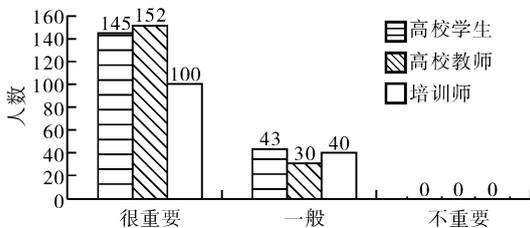


图2 器械对于拓展训练的重要性

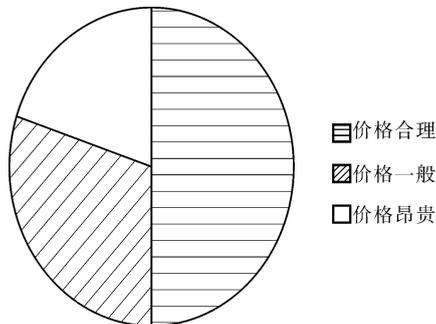


图3 对器械价格的看法

### (3) 拓展训练的师资力量要求

培训师是连接拓展活动与学生的纽带和桥梁, 是促进整体训练得以良好运行和有序运转的保证, 是学生在训练中的指导者和带领者, 起教育和管理作用。首先, 一个合格的培训师需要具有良好的体魄、健康的身体。尽管拓展活动的强度不是很大, 但是需要培训师每天全时地对学生进行保护和管理, 工作量还是很大的。其次, 培训师要熟练地掌握器械和了解训练的整体流程。最后, 培训师要具有良好的专业知识, 包括教育学、心理学、管理学、哲学等。

高校在进行拓展训练活动中具有独特的优势, 具体说来, 高校教师的身体基本健康, 理解能力较强, 很容易掌握器械的使用方法, 并且高校教师素质高、能力强、知识面广, 在介绍活动、组织人员、调动气氛方面都能出色完成培训师的工作。

### 3. 拓展训练在我国高校开展的现状调查

#### (1) 拓展训练课程的设置状况

笔者对10所高校拓展训练课程和相关课程的设置进行了统计,结果见表2。

由表2可以看到,这些著名的高校在拓展课程的设置方面做得都还不够:课程设置数量方面偏少、种类有限,对于学生的全面发展不能给予足够的支撑。

#### (2) 拓展训练在高校开展的实际效果

经过调查得知,10所高校的学生对拓展训练有所了解的占比为56.7%,能掌握器械的占比为45.8%,对拓展课程的认可度为67%。可见,拓展训练在高校的宣传力度还不够,可能只是课程设置的需要,具体的落实工作并未做好,导致学生对其了解程度低、认识不够深刻。

表2 高校拓展训练课程和相关课程设置情况

高校	拓展课程	定向运动课程	竞技运动课程	其他相关课程
吉林大学	1	0	1	0
东北大学	0	1	0	0
西安交通大学	1	1	1	0
华中科技大学	0	0	1	0
中国人民大学	1	1	0	1
浙江大学	0	0	1	0
武汉大学	1	1	0	1
同济大学	0	0	1	1
厦门大学	1	1	1	0
南开大学	2	0	1	0
合计	7	5	7	3

### 4. 我国高校拓展训练现状的成因分析

综上,我们发现我国高校具备一定的开展拓展训练的软硬件条件,但是存在课程设置不合理,实际效果不理想等问题。究其原因,主要有如下3个方面。

一是学校领导不重视。进行拓展训练运动的学校必须有足够的资金和力量进行场地建设、器械购买、人员聘请、设施维护,而学校领导并不愿意将资金投入在这方面。加上有些领导的思想观念陈旧,看不到拓展训练对学生全面发展和独立人格形成的作用,尽管有相关的课程设置,但也只是空架子,在工作的落实方面做得不够细致。二是宣传力度不够。对拓展训练进行宣传,有利于培养学生的兴趣,加快课程改革的步伐。因此,学校应该通过各种途径对拓展训练进行大力宣传,讲述其对高校大学生身心发展的重要性,从而促进其与高校体育课程的

连接和融合。但实际上宣传很不到位。三是项目缺乏创新性和适用性。高校开展拓展训练的项目大都局限在具体的运动中,并没有创新的项目既可以吸引学生、提升学生,又易于教授和操作;而且高校的拓展项目总是向商业拓展项目靠近,并未根据自身的特点和情况进行改造。

### 四、拓展训练引入高校体育的对策建议

拓展训练是体验式学习,并非是简单的竞技游戏,是对传统教育的改革和冲击,是新理念的传输。鉴于拓展训练在融入高校体育课程中还存在一些问题,我们提出如下对策建议。

一要树立以学生为主的教育理念,加大对拓展训练引入高校体育的重视程度。要想从根本上解决高校拓展训练中暴露的问题,必须在思想上高度重视。首先要树立以学生为主的教育理念,关心、尊重学生,开发学生的潜力,提高其社会实践能力,激发其积极性、创造性;其次可在学校各级会议上强调其重要性,并实时监督其运作的情况,及时发现问题、解决问题;最后还应增加经费支持,建设场地,购买设施,为开展拓展训练提供必要条件。

二要根据不同的训练对象设计不同的拓展训练课程,实现课程的创新和突破。课程设置是高校体育改革的重点,只有在课程设置上进行改革和融合,才能引起学生的兴趣,提升其自身的能力和素质。因此,在拓展训练的课程设置上要做到创新和突破,因材施教、因地制宜,依据不同专业、不同学生的特点和发展方向,设计不同的训练内容,突出重点,培养其实践操作能力和团队协作能力,实现课程设置同学生特点的有机结合。

三要增强师资力量。拓展训练是提高大学生融入社会、展现能力的最佳方式,是学校“一切为了学生、为了学生一切”的指导方针的具体体现。拓展训练是培训师传授活动要求,参与者按照要求完成活动的过程。因此,培训师的素质和能力对拓展训练纳入高校体育课程具有举足轻重的作用。<sup>[9]</sup>尽管高校教师素质较高,但是有些教师并不了解拓展训练课程的性质,不熟悉拓展训练课程的流程。因此,需要对作为培训师的高校教师进行拓展训练教程的培训,使其掌握拓展训练的相关知识,熟悉设施的具体使用,从而达到指导学生、提高自身的目的。

四要加强对拓展训练的管理。拓展训练活动具有一定的危险性,近些年高校拓展训练中的恶性事

件层出不穷,严重影响到学生参与训练的积极性和安全感。因此,必须重视安全问题,保障学生在训练过程的生命安全。首先,应选择安全的场地和地点,事先对其进行检查和实验,确保其在训练过程中的稳定性和安全性。其次,应定期对训练器械进行维修和检查,因为器械是保护学生的安全屏障,是促进训练圆满完成的基础。因此,对其进行检查和维修是很有必要的。最后,应加强对活动的组织和管理,防止出现混乱无序的局面。

## 五、结语

随着社会的进步和时代的变迁,人才的需求日益迫切,人才的竞争日趋激烈,大学生作为国家储存的后备力量,仅仅拥有专业知识已经无法适应社会的要求和需要。创新精神、实践能力、自信心、勇敢、执行力等已成为高素质人才的重要构成因素。拓展训练通过特定场景的设置和建造,其有趣且益智的运动与课程的应用和融合,能让参与者提高克服困难的毅力和信心。因此,在我国高校体育中引入拓展训练,能够提高大学生综合素质,促进其全面发展,不仅很有必要而且是可行的。

## [参 考 文 献]

- [1] 于海涛,常会丽. 高校体育教学中开展拓展训练的可行性分析[J]. 河南教育学院学报:自然科学版,2005(3):73.
- [2] 路庆平. 拓展训练引入杭州市普通高校的课程研究[D]. 杭州:杭州师范大学,2011.
- [3] 贾礼君. 拓展训练引入高校课程的思考[D]. 长沙:湖南大学,2008.
- [4] 邓罗平. 拓展训练在湖南省高校课程中的实践研究[D]. 北京:北京体育大学,2008.
- [5] 邓瑞. 河南省高校体育课程建设研究[D]. 郑州:郑州大学,2011.
- [6] 宋娟. 南京高校体育课程建设研究[D]. 南京:南京大学,2013.
- [7] 马胜永. 我国高校体育开展拓展训练课程教育研究[D]. 曲阜:曲阜师范大学,2009.
- [8] 王增斌. 对山东省高校体育教育开展拓展训练的研究[D]. 济南:山东师范大学,2010.
- [9] 董红杰. 拓展训练引入高校体育教学对大学生运动素质及心理健康影响的实验研究[D]. 扬州:扬州大学,2009.