

高职院校体育课引入素质拓展训练的实践研究 成果总结报告

完 成 单 位： 潍坊护理职业学院

成 果 完 成 人： 王鹏 马长松 杨光辉 刘成全

张峰枫 周争舸 王丽华

一、成果背景和意义

《中共中央国务院关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》指出：“学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，使学生掌握基本的运动技能，养成坚持锻炼身体的良好习惯，培养学生的竞争意识、合作精神、坚强毅力。2002年7月和8月，教育部和国家体育总局先后下发了《全国普通高校体育教学指导纲要》和《学生体质健康标准》，为高校体育贯彻落实“健康第一”的指导思想，对全面推进素质教育提出了明确的原则要求。在我国，传授体育基本知识和动作技能的教学模式几乎占据了所有的体育课堂，这是以“三基”为主的教学目标所决定的。这种教学目标决定了体育教学忽视体育学科能力、忽视终身体育能力的培养，限制了教学模式向多样性、丰富性方向发展，忽视了学生体育能力和个性的培养。这一传统的体育教学模式一直受到质疑，所以许多高职院校都在努力建设和开发新的体育课程，寻找新的内容来充实高校体育课程。现在社会上存在的一种新兴的体验式学习方式，对于培养综合素质的人才起到非常显著的效果，这就是拓展训练。

拓展训练是与传统的认知教育不同的体验式教育活动，它是体验式教育在中国特定环境中的产物，是借助于精心设计的特殊情境，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涵的理念，通过反思获得知识改变行为，实现可趋向性目标的一种教育模式。我国的传统体育教育除了能够锻炼学生的身体素质、教会学生体育知识与技能外，也有培养学生良好的心理素质、敢于争取、团结合作的功能，但与拓展训练相比，对人的影响程度较弱。由于拓展训练在培养人健康的心理素质、不断学习的

能力、吃苦耐劳的精神以及团队合作能力等方面取得的显著效果，能够较大地提高人的综合素质，培养出符合社会和企业的需要的人才，因此我国部分高职院校相继将拓展训练引入体育课程中。相对于传统体育课程，拓展训练更注重与对学生心理健康和社会适应能力的培养，这是对传统教育和以技能为主的体育课程一种较好地补充，迎合了新一轮体育课程改革的指导思想，是高职院校进行体育课程改革的一个新的趋势。

本研究是在参考大量文献的基础上，采用了问卷调查法、文献资料法、访谈法、数理统计法等研究方法，对拓展训练在高职体育课程中开设的可行性、必要性以及实施依据，进行了理论分析与调查研究，提出在高校开设拓展训练课程的设想，从而使大学生通过拓展训练的培训，不仅提高身体素质，而且培养健康稳定的心理素质，增强对社会的适应能力，达到提高就业和自主创业意识和能力的目的。将拓展训练合理的引入高职体育课程，不仅是对高职院校传统体育教学内容的补充，而且符合高职体育课程改革的方向，尤其是对高职院校在今后能够培养出符合社会和企业需要的高素质人才上具有深远意义。

二、成果主要内容

1、成果通过对大量有关拓展训练的文献资料进行归纳、整理，同时对潍坊市高职院校开展拓展训练的情况进行走访调查，对拓展训练引入高职体育课程的必要性和可行性进行深入地分析和研究，在高职院校体育课程中进行实施应用，对它的特点进行提炼与总结，寻找拓展训练引入高职体育课程的切入点。主要研究以下内容：

(1) 对拓展训练的起源与发展进行大量文献资料收集与整理，对其教育

性做出实质性研究。

(2) 从拓展训练的内容、特点及作用出发，寻找理论依据；分析拓展训练可行性和必要性，研究高职体育拓展训练课程开发的意义。

(3) 拓展训练引入高职体育课程的学科理论基础和现实依据。

(4) 高职院校体育开设拓展训练课程的教学内容及方法。

(5) 高职院校体育开设拓展训练课程应注意的问题。

2、本成果综合运用了文献资料法、问卷调查法、访谈法、数理统计法、观察调查、实践应用等研究方法，对高职体育课程引入拓展训练的实施依据及实施过程、实施方法等，进行了理论分析与研究总结，为高职体育课程引入拓展训练提供了参考依据，得到如下结论：

(1)、将拓展训练引入高职体育课程，符合高校体育课程改革的方向，既充实了体育教学的内容又有利于提高学生综合素质、增强学生适应能力、促进学生的全面发展，充分体现了“健康第一”的指导思想。

(2) 通过对已经开展拓展训练课程的高职院校调查发现，拓展训练在高职院校有广阔的开展前景，学校可以根据学生的不同需求开设拓展训练课程，是高职体育教学改革适应社会需求的一种可行性方式。

(3) 拓展训练可以实现《全国普通高校体育课程教学指导纲要》提出的高校体育课程“五维”教学目标，特别是在增强心理健康和发展社会适应能力方面。

(4) 所设计的课程体系符合拓展训练和高职体育教学的特点，适合大学生的身心发展，能够培养大学生健康的心理素质，提高大学生的社会适应能力，可以为高职体育课程开展相关课程提供参考。

三、研究成果

- 1、创建了完善的适合高职院校开展素质拓展训练的教学方法
- 2、完成了两届专科生的素质拓展训练教学工作，取得很好的教学效果。
- 3、发表著作一部：《高职体育与健康理论探索》
- 4、校级精品课程立项。
- 5、有关素质拓展训练的微课教程。
- 6、发表教学论文：3 篇

（1）刘成全. 高职院校体育课程中开展素质拓展训练的必要性[J]. 现代企业教育, 2015(469) :315

（2）杨光辉. 素质拓展训练在高职护理体育教学改革中的应用[J]. 新西部, 2014(14):154

（3）刘成全. 中职院校体育课体验式学习模式的意义[J]. 新西部, 2015(6):126

四、成果创新点

- 1、探索出有利于创新性人才培养的拓展训练课程。
- 2、建立了适合高职体育教学的素质拓展教学方法。
- 3、以提高学生高学生各个方面的能力、促进学生的全面发展为目的，在体育课程和学生社团中正式开设素质拓展训练课程。
- 4、实现了《全国普通高校体育课程教学指导纲要》提出的高校体育课程“五维”教学目标，特别是在增强心理健康和发展社会适应能力方面，效果尤为显著。
- 5、提出适合高职院校学生开展的拓展训练教学内容，为拓展训练在社

会上更快的普及以及拓展训练进入校园提供理论支撑和实践参考。

五、成果主要解决的教学问题及解决教学问题的方法

1、主要解决的教学问题

(1) 教学目的、任务片面

在体育教学中片面认为学校体育教学的目的重点在于传授“三基”，过分重视传授知识和技能。教学方法上则贯彻的是注入式，忽略了学生的主体作用，以致形成大部分学生只是处于制度约束，为考试成绩而不得不学的消极现象。

(2) 教学内容陈旧、单调

由于各种条件的限制，高职体育教学的内容主要集中在田径、体操和球类三大项，从低年级到中小学生一个样，学生对体育课缺乏兴趣，因而也就不能有效起培养其长远的锻炼习惯，体育课也就达不到增强学生体质和培养良好的锻炼的目标。

(3) 教学方法单一、呆板

高职体育教学方法比较单一、呆板。一是体育教学的普遍采用注入式方法。教学怎样教学生怎样学，教师交多少、教到什么程度，学生也就学到什么程度。学生等待体育教师教现成的，往往不开动脑筋思考。学生上课积极主动性不足；二是将体育教学课上成体育训练课，采用枯燥的机械式训练方法，学生在教师的严格指令下训练，缺乏必要的心理和智力活动，兴趣不浓。出现这种现象的原因是多方面的，一是受传统教学方法的束缚，师生双方都不易跳出这圈子；三是体育教学方法的理论与实践本身存在着不足。

(4) 对学生综合素质培养不足

我国的传统体育教育除了能够锻炼学生的身体素质、教会学生体育知识与技能外，也有培养学生良好的心理素质、敢于争取、团结合作的功能，

但与拓展训练相比，传统体育教学对人的影响程度较弱，对学生的心理适应，特别是对人际关系的适应能力方面培养不足。

2、解决教学问题的方法

（1）解决了教学目的、任务片面的问题

拓展训练体育课程是联系学生在未来社会生存的重要因素进行设计，注重促进学生全面发展和健康成长培养创新意识，树立健康的观念。更有利于学生能力素质进行有效培养，从而更好的完成学生价值再造过程。教学过程中引入拓展训练更要注重帮助学生加强创新意识和教育，树立健康观念，并将其作为一个基本教学目标有意识、有目的地培养。

（2）丰富了体育教学内容

拓展训练内容主要是以户外体验式训练为主，融合不同层次的挑战元素，强调学生通过自己的亲身体验然后去分析，从而感受学习，让学生从单老师的讲，学生练在联系，到学生练习，从而在自己的体验中自主学习。它是对传统教育教学内容的一次全面提炼和综合补充。

（3）、解决了体育教学方法单一的问题

该成果对于培养综合素质的人才起到一定的效果，借助于精心设计的特殊情境，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涵的理念，通过反思获得知识改变行为，实现可趋向性目标的教育模式，这是对传统教育和以技能为主的体育课程一种较好地补充。

（4）、解决了传统体育教学对学生综合素质培养不足的问题

由于拓展训练在培养人健康的心理素质、不断学习的能力、吃苦耐劳的精神以及团队合作能力等方面取得的显著效果，能够较大地提高人的综合素质，培养出符合社会和企业的需要的人才。高职院校将拓展训练引入体育课程中，相对于传统体育课程，拓展训练更注重与对学生心理健康和

社会适应能力的培养。拓展训练的大部分项目如直体后倒、攀天梯等都强调互相协作、互相信任的团队精神。在训练过程中，团队各成员为完成共同的目标而进行协作，彼此为对方提供有利的条件，相互受益，共同提高。通过合作，每个成员都意识到自己对他人的依赖，都感到需要别人的帮助，才能使自己的活动成功，达到自己的目标，而这样就会使团队成员对自己的活动感到满意，并彼此产生好感进而互相信任。因此拓展训练对协调人际关系，培养通力合作的团队精神具有良好作用。练习者会在集体中享受到助人与被助的快乐，体验到集体的力量与合作的愉快并增强相互信任感。

六、成果应用效果

该成果首先在我院 2014 级护理专业学生推广应用，对我院体育课程中引入拓展训练这种新兴的教育模式的探索中提供了理论基础和现实依据，取得较好的效果。之后推广应用不同专业学生的体育课程中，得到了广泛的认可，并取得了一定的成绩，实习及毕业学生也得到用人单位的一致好评，具有极大的推广和示范作用。

该成果在山东科技职业学院、山东经贸职业学院、潍坊市永盛文武学校进行了推广应用。在这些学校实际应用中受到了学生的欢迎，也得到了学校老师和教学部门的认可，取得了较好的综合教学成绩。在培养学生团队协作能力及不断学习的能力和吃苦耐劳的精神等方面成效显著，能够培养出符合社会和企业需求的人才并较大地提高了学生的综合素质。

成果还应用于潍坊壹贰叁拓展训练有限公司针对高职院校学生的拓展训练活动，且效果显著，近几年素质拓展训练公司针对大专院校学生的培训项目增多，潍坊壹贰叁拓展训练有限公司在实际应用该研究成果的过程中收获颇丰，利用该研究成果中提出的方法，对公司人员进行了培训和学

习，提升了人员素质，并制订了一系列针对高职学生的拓展训练教程，在实际应用中得到了较好的反馈，客户满意度和公司效益都大幅提升。为拓展训练在社会上更快的普及提供了理论支撑和实践参考。