

高职院校体育课引入素质拓展训练的实践研究 成果支撑材料

1、成果结题验收材料·····	2
2、成果鉴定书·····	83
3、论文、论著·····	92
4、教学图片·····	107
5、微课图片·····	109
6、教案·····	111
7、成果应用证明·····	171
8、成果所获奖励·····	173

山东省职业教育与成人教育 科研规划课题

课题编号：2013zcj111

高职院校体育课引入素质拓展训练 的实践研究

课题结题材料

负 责 人： 王鹏

所在单位： 潍坊护理职业学院

山东省职业教育与成人教育研究所

立 项 通 知

王 鹏 同志：

您主持的山东省职业教育与成人教育科研“十二五”规划 2013 年度课题 《高职院校体育课引入素质拓展训练的实践研究》，同意立项，课题编号：2013zcj111。请按照《关于做好全省职业教育与成人教育科研“十二五”规划 2013 年度课题组织申报工作的通知》（鲁职成教科研〔2013〕1 号）的要求，尽快开题，确保研究工作顺利进行。

山东省职业教育与成人教育科研规划领导小组办公室



二〇一三年六月五日

年度	2013
编号	2013 ZCJ111

山东省职业教育与成人教育科研 规划课题申请·评审书

课 题 名 称：高职院校体育课引入素质拓展训练的实践研究

课 题 类 别：重点课题

课 题 负 责 人：王 鹏

负责人所在单位：潍坊护理职业学院

申 报 日 期：2013 年 4 月

山东省职业教育与成人教育科研规划领导小组办公室

一、课题研究人员基本信息

主持人姓名	王鹏	性别	男	民族	汉	出生年月	1980 年 5 月
行政职务	无	专业技术职务	讲师	研究专长	教育管理		
最后学历	大学本科	最后学位	硕士	省级课题完成情况	B		
工作单位	潍坊护理职业学院	联系电话(含移动电话)	13806479446	E-mail	wfwxbwk@163.com		
通讯地址	潍坊市奎文区鸢飞路 360 号				邮政编码	261041	
课题组主要成员(不含主持人)	姓名	专业技术职务	工作单位	研究专长	在课题组中的分工		
	马长松	馆员	潍坊护理职业学院	教育管理	课题管理		
	杨光辉	讲师	潍坊护理职业学院	体育教学	实践研究		
	刘成全	助理讲师	潍坊护理职业学院	体育教学	实践研究		
	张峰枫	讲师	潍坊护理职业学院	体育教学	资料搜索资料分析		
	周争舸	高级讲师	潍坊护理职业学院	教育管理	资料整理		
	王丽华	馆员	潍坊护理职业学院	教学管理	数据统计		

课题主持人近五年教育科研情况				
主持的哪一级 别教育科研规 划项目及完成 情况	主持山东省艺术文化重点课题，未结题。			
发表或出版的主要论文或论著	论文或论著名称	发表报刊 及日期	出版部门	排列 位次
	探讨网络条件下的德育管理工作	管理观察	科学技术文献出版社	独立
	古风遗韵	2009	文化艺术出版社	参编
	浅谈中国传统武术的发展之策	新西部 2010	新西部杂志社	3/3
	传统手工技艺与高校教育	2007	中国工艺美术学会	独立

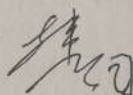
二、推荐人意见

课题负责人不具备高级专业技术职称（或相应行政职务），须由两名同行高级科研人员推荐，并填写推荐意见。推荐意见要从课题主持人的“专业水平”、“科研能力”、“组织能力”等方面陈述。

推荐人姓名	韩爱国	专业技术职务	教授	研究专长	教育管理
工作单位	潍坊护理职业学院		主持过的课题名称及级别	《卫生学校建设人体生命馆必要性的研究》市科学技术二等奖	

该课题的主持人在教育科研领域能孜孜以求，不断探索，专业水平和科研能力强，有多篇论文发表，主持过省级重点课题研究，掌握了比较规范、科学的研究方法，并具有较强的组织能力，能胜任本课题的研究，特此推荐。

推荐人签名：

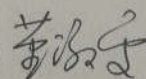


年 月 日

推荐人姓名	董淑雯	专业技术职务	教授	研究专长	教育管理
工作单位	潍坊护理职业学院		主持过的课题名称及级别	《PBL教学法在中职临床护理教学中的应用研究》山东省职业教育优秀科研成果三等奖	

本课题主持人的专业及科研水平较高，并具有较强的组织能力，曾多次撰写教学论文且主持过省级重点课题研究并获得省级奖励。该课题已得到学校的重视并给予大力支持，本人认为，该课题研究能达到预期的目标，特此推荐。

推荐人签名：



年 月 日

三、课题研究论证报告

1、课题提出的背景与所要解决的主要问题

一、课题提出的背景:

当今社会,市场竞争日益激烈,企业的发展离不开“人、财、物”这三个基本要素,而“人”的要素又是摆在第一位。企业的竞争,是产品的竞争、科技的竞争,而最终表现为人才的竞争,这已经成为企业界不争的事实。一个企业的成败兴衰主要决定于这个企业拥有人才的数量和质量,不难看出,企业之间的竞争越来越表现为员工素质的竞争。只有具备高素质的人,才能有高素质的企业。因此,在这个谁掌握了人才,谁就掌握了市场竞争的主动权的现代社会中,对人才的综合能力要求越来越高,仅仅拥有健康的体魄已经不能满足竞争日益激烈的社会的需要。因此,未来人才都应该具备以下几方面的要求:(1)要有过硬的专业知识和技能;(2)要求较强的团队合作能力和组织能力;(3)要有说服他人的能力和较强的沟通能力;(4)要有丰富的想象力和创造力;(5)要有不断学习的能力;(6)要有吃苦耐劳的精神和服从领导、顾全大局的意识等。

高职院校是技能型人才的历练基地,而很多学校培养的人才却很难适应社会的发展。目前高职院校培养的学生掌握的知识和技能与社会有一定的脱节,传统教育在培养学生沟通、创新、合作能力等方面有一定的局限性。学生毕业后,不能马上为企业所用,还需要花很长时间来适应社会,造成现在企业招不到合适的人才和高职生就业难的局面。那么我们高职院校培养的学生如何在毕业后的就业大军中脱颖而出呢?学校就应该结合企业的需求,培养满足企业和社会需要的具有综合素质和能力的人才,这样我们的学生才能在求业和就业的过程中立于不败之地。而学校课程对学生各方面能力的培养起到非常重要的作用,在诸多课程中,体育教育对于学生综合素质的培养有着其他学科所不能比拟的优势。

1999年《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。《全国普通高校体育教学指导纲要》和《学生体质健康标准》为学校体育贯彻落实“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职院校体育课程。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。

二、所要解决的主要问题;

(1)对拓展训练的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;分析拓展训练的可行性和必要性,研究高职院校体育拓展训练课程开发的意义。

(3)提供拓展训练引入高职院校体育课程的理论基础和现实依据。

(4)处理好体育开设拓展训练课程应注意的问题。

(5)高职院校体育课开设拓展训练的课程体系设计。

2、本课题在国内外同一研究领域的现状与趋势分析

目前, 经济和教育先进的国家, 在体育课程教育实践中都设置了拓展训练的内容, 并收到了较为理想的教育效果。同时, 拓展训练也被作为商务公司的团队精神及个人能力提升训练的重要手段而被广泛使用, 如美国的拿破伦·希尔和卡耐基的成功学训练营、德国的创意训练中心和智囊公司、日本的魔鬼训练营和鼓气学校等。在美国, 自从PA(Project Adventure, 探险活动)学校拓展训练教学大纲制定并实施之后, 得到了高度的好评。PA的成功开设, 将拓展训练所推崇的体验式学习方式, 在基础教育中获得认可并得到成功推广, 从拓展教学大纲出台以来, 美国高中体育课程大纲中一直沿用该计划的学校已达到90%。在欧洲, 许多国家(英国、德国、法国、挪威等)的体育教育也都开设了拓展训练的课程。只是由于各国的国情不同, 开设方式也不一样, 但都较为注重拓展训练理论和实践的结合。在日本, 学校不但把野外生存的能力视作青少年必备的一种生活技能, 而且许多中小学也开设了类似拓展的课程, 并且许多的校外培训公司也以学校为依托进行培训。在新加坡、韩国、澳大利亚等国也把拓展训练以不同的方式引进学校。

拓展训练于20世纪90年代中期被引入中国大陆, 最早只是作为商务公司提高团队精神的一种手段存在, 是由一些专门的人力资源培训公司在运作。十余年来, 拓展训练在我国发展相对迅速, 欧美、日本、港台的优势都被我们“拿来”使用。采众家之长, 通过总结可形成中国的拓展训练的理论体系和训练方法。但目前的发展不平衡: 重实践、轻理论的现象比较突出; 拓展训练机构参差不齐、良莠难辨; 拓展训练收费无物价部门审定, 从暴利到价格竞争无所不有; 培训师缺乏系统知识的培训, 水平难以提高; 培训师资没有国家权威部门的认证。但可喜的是, 国家教育部和国家体育总局已经对拓展训练十分重视, 决定在学校公共体育课加入拓展训练课程, 拓展训练作为高校体育教育的内容和学生心理发展的手段在学校得到认同和应用, 2002年在教育部体育卫生司倡导下, 我国一些高校进行了野外生存训练课程的尝试, 首次在高校体育课程中引进了拓展训练的内容。这是我国素质教育的尝试, 反过来也必将促进拓展训练正规化、正常化的开展。

同时, 一些学者和体育工作者根据自己的各种调查与经验, 参照相关文献和拓展训练的发展规律和特点, 出版了关于拓展训练的书籍。其中较有代表性的是毛振明的《学校心理拓展训练》、钱永健的《拓展训练》、陶宇平的《户外运动与拓展训练教程》以及张吾龙的《潜能与发展学生素质拓展训练》等著作。这些著作对拓展训练的起源、发展、内容、分类、作用和价值以及在高校开展拓展训练的课程分类、开展的意义与价值和部分拓展训练项目的宗旨、学习方法、学习过程等进行了阐述。作为一新兴领域, 拓展训练在理论和实践中还有许多基本问题需要进一步研究, 已有的这些教材在一定程度上普及了拓展训练的知识, 促进了拓展训练的发展, 在理论上抛砖引玉, 在实践上就需要更多学者的关心和参与, 不断充实, 使之进一步完善。

3. 课题研究的实践意义与理论价值

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，提出在高职院校开设拓展训练课程的设想，从而使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院校体育课程，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。

4. 完成课题的可行性分析

拓展训练作为一种全新的体验式学习方式对体育教学进行改革与创新,弥补了传统体育教育的缺陷与不足。它有利于挖掘个人潜能,激发学生的学习兴趣、增强人际交往能力、提高沟通技巧、培养团队合作意识以及服务和付出精神,而且它的开展不完全受场地、器材、师资等条件的限制,在高职院校体育课程中引入拓展训练是可行的。

课程设置方面,国外的许多体育教学都开设了拓展训练课程,在美国的体育课程中,如毕业墙、盲人摸号、信任背摔等项目都是拓展训练中常见的场地项目,还有一些高空项目,例如巨人梯、高空断桥、泰山绳和空中飞人等。在韩国,许多中小学也开设了类似的课程,并且不少的社会上的培训公司也是以学校为依托进行培训,在日本、新加坡、澳大利亚等也把拓展训练以不同的方式引进到学校体育教育之中。在中国,一些高校先后将拓展训练引入到体育教学选修课程中,并取得了很好的教学效果。因此,在高职院校体育中引入户外体验式培训也不是全新的课题,我们可以借鉴国内外学校开展拓展训练课程的经验,结合高职院校的实际情况和学生身心特点发展的需要,将拓展训练合理引入高职院校体育课程。

场地器材方面,拓展训练主要是以自然环境为依托,让学生通过精心设计的各种活动,学习各种技能的同时又体验在大自然中学习的乐趣。它具有很强的适应性和灵活性,室内室外都可以进行,不受场地、器材和设施的苛刻要求。在场地条件方面任何一所学校都能满足,它不需要标准的田径场,甚至只有一片空地就可以开展拓展训练。

师资方面,现在高职院校的体育教师的素质普遍较高,基本都是毕业于综合性大学和师范类大学。具有丰富的专业知识和教学经验、敏锐的观察力、良好的语言组织表达能力等,并且对教育学、心理学、管理学等方面的知识也有一定的了解,教师们只要通过一定时间的培训和学习,熟练掌握器材的操作以及对所有项目的灵活运用,他们就完全有能力胜任拓展训练课程的教学工作,而且还可以根据学生不同层次的需要和自身专业的特点,选择和设计出适合在高职院校开展的拓展训练项目。

教材方面,目前把拓展训练和学校体育课程相结合的书籍有北京体育大学出版的毛振明、王长权编著的《学校心理拓展训练》;北京大学体育综合素质课(拓展训练)的主要教师钱永健所著的《拓展训练》,这两本书比较详细的介绍了拓展训练的基础知识和拓展课程体系,为拓展训练在学校开设提供了参考依据。还有陶宇平编著的《户外运动与拓展训练教程》;王崇彩、冉斌所著的《疯狂劲草——素质拓展训练》;盖瑞·凯朗特的《户外培训游戏大全》等,都为拓展训练在学校开设提供了较好的内容。拓展训练作为一种新的学习理念,将会有更多的人对它关注,相言不久的将来,会有更多的拓展训练课程教材出版。

四、课题研究设计报告

1、课题界定与研究依据

一、课题界定

从拓展训练的起源与发展不难看出，它本身源于身体和生存技能的训练，源于学校的一种非盈利社会公益组织。遗憾的是这些都是发生在国外而已，当它来到中国时，最先利用这一教育手段和方法的是工商界人士，并且是以一种盈利为目的的行业在内地流行起来。使人庆幸的是在2002年，它与中国的体育教育学家最终相逢，学校拓展训练作为一个非盈利的、公益性的教育事业，率先在北京大学开展起来，从而回到了学校、回到了孩子们的身边，那么它的教育功能将得到无限的放大。当拓展训练回到体育课时，我们对于它的研究也就可以界定到学校体育的范畴，这也为以后研究奠定了基础，提供了前提。根据多年来从事拓展训练的教学和研究工作，参照国外的有关文献，结合我国的学校教育制度的特点，特提炼出学校拓展训练的概念：在设定的情景或特定的环境条件下，以身体活动为主要载体，以游戏为主要活动形式，全面提高学生的身体健康、心理健康和社会适应能力进而完善人格的一种体验式学习的学校体育教育模式。

二、选题依据

尽管，在国外关于拓展训练的研究已经有30多年的历史了，尤其在美国和英国，发表了大量的专著和文献资料，并形成了较有影响的一个学校体育的流派。然而由于拓展训练在我国是新兴的事物，还没有引起教育界、学校体育界的足够重视，尽管体验式学习已经在社会上、在校外的培训界运用的如火如荼，并取得不错的效果，而学校体育界有关它的科研论文却少之甚少。不过让人感觉庆幸的是这近两年来已有高校的体育界人士学者开始这方面的研究，本人通过查阅中国期刊网和相关期刊，搜索到60余篇论文；在北京体育大学举办的第七届全国体育科学大会上有三篇有关拓展训练的论文；北京师范大学体育学院的毛振明王长权的专著《学校心理拓展训练》简单介绍了拓展训练所运用的一些理论基础，并重点介绍些可以在高校开展的活动项目；在毛振明的《体育改革新视野》中提出在国家对体育教材实行“放开”和“开放”政策下，拓展训练必将成为高校体育教材的后备军，来完善体育学科的多元化发展需要；但都是重点从操作层面上或简要地介绍了拓展训练的特点、分类、作用、部分项目、以及在高校开展训练课的可行性、意义价值等问题，而没有从最根本的教育理论基础进行阐述，从更深刻细致的层面分析拓展训练的教育理念和原理是怎样做到对传统体育教学的补充，以及怎样与传统体育课结合的具体问题。难免会使人操作起来，容易陷入形式主义，只是简单地克隆拓展训练的活动，从而丢失了这种教育方式最独特的价值。综上所述，课题在已有的研究基础上提出要从体验式学习的教育理念上，去诠释拓展训练这种教育模式在高职院校开展的价值意义，并分析比较体验式学习的教学理念方法与传统教法学的不同点和共同点，很好的找到切入点，从而将拓展训练融入到体育的教学中，能更好地实现体育教学目标的全面性和多元化。

2、理论假设与研究目标（研究目标分解与具体化）

从拓展训练的核心理念可知，它来自很多不同的学科和本地化的实践总结，本研究主要从哲学、心理学、社会学和教育学角度来分析拓展训练的理论基础。在叙述这些理论基础的同时，也就佐证了高职院校体育开展拓展训练体现了“以人为本”现代教育理念，符合学校体育课程改革的趋势的观点。

（1）运动参与目标：积极参与各种体育活动，养成自觉锻炼的习惯，基本形成终身体育的意识，

能够制定可行的个人锻炼计划，具有一定的体育文化欣赏能力。

(2) 运动技能目标：熟练掌握两项以上健身运动的基本技能和方法；能科学地进行体育锻炼，提高自己的运动能力；并掌握常见运动创伤的处置方法。

(3) 身体健康目标：能测试和评价体质健康状况，掌握有效提高身体素质、全面发展体能的知识与方法；能合理选择人体需要的健康营养物质；养成良好的行为习惯，形成健康的生活方式；形成健康的体质。

(4) 心理健康目标：根据自己的能力设置体育学习目标；自觉通过体育活动克服心理障碍、改善心理状态，养成积极乐观的生活态度；运用适宜的方法去调节自己的情绪；在运动中去体验运动的乐趣和成功的感觉。

(5) 社会适应目标：表现出良好的体育道德合作精神；正确处理竞争与合作的关系。根据拓展训练课程的特点，普遍认为心理健康目标、社会适应目标是拓展训练课程的主要目标。

3、研究内容（研究内容的分解与具体化，含子课题的设计）

研究的主要内容包括

(1) 社会素质拓展训练的现状研究：素质拓展训练机构的基本情况；社会素质拓展训练存在的问题。

(2) 高职院校开展素质拓展训练的理论研究：素质拓展训练与体育课程的相关性；素质拓展训练的理论；素质拓展训练的教学模式；素质拓展训练的项目内容

(3) 素质拓展训练进入高职院校体育课程优势研究：素质拓展训练进入高职院校体育课程的必要性；素质拓展训练进入高职院校体育课程的可行性。

(4) 素质拓展训练在高职院校体育课中的应用研究：素质拓展训练在体育课中的实际应用；深化素质拓展训练在体育课中应用的措施

(5) 高职院校引入素质拓展项目的实践研究与分析：拓展训练对高职生身体素质影响；拓展训练对高职生心理健康影响；拓展训练对高职生社会适应能力。

(6) 高职院校开展素质拓展训练课程的对策，素质拓展训练进入高职院校体育课程的目的；选择素质拓展训练课程内容的合理性；选择合理的评价体系对素质拓展训练课程评价。

关于拓展训练的研究是一个非常大的一个学术领域，通过研究还希望在以下领域有所突破。

(1) 拓展训练不同项目的组合对于教学效果的影响；

(2) 拓展训练中师生关系对于传统教学的启示；

(3) 拓展训练中师生关系对于学习和教学效果的影响；

(4) 怎样改造传统体育项目，采用学校拓展训练的教学理念；

(5) 学校拓展训练中评价体系的研究分析；

(6) 怎样改造项目弥补拓展训练课对学生身体健康锻炼不足的情况；

(7) 拓展训练中安全问题的分析研究；

(8) 拓展训练与野外生存结合的教学模式研究；

(9) 拓展训练在高职院校开展的设想与研究

4、研究过程设计（阶段时间划分、阶段达成目标、阶段研究内容、阶段成果形式、阶段负责人）

本课题研究计划历时两年完成，分三个阶段进行。 第一阶段(2013年5月——2013年10月) 理论学习和准备阶段 (1) 方案论证、课题研究目标的构建与课题内容的确立(分总课题、子项课题)。 (2) 课题组组成人员的物色与确定。 (3) 形成课题的初步研究方案; (4) 积累资料并搜集有关理论书籍和查阅与本课题有关的论文 (5) 课题研究教师撰写学习心得 负责人: 王鹏 第二阶段(2013年11月——2014年12月) 资料收集和实践探索阶段 (1) 收集素质拓展训练在中职学校的应用相关资料,同时把素质拓展训练落实到具体的体育教学实践中去,在实践中自觉调整、改进自己的教育、教学策略和行为。 预期成果: 典型的课堂教学案例、体育教育成果、素质拓展训练的应用成果及课题阶段小结。 (2) 反思、总结、实践阶段: 把对素质拓展训练在高职院校体育课的研究成果运用到实践中去再次进行反思、总结,对存在的问题重新研究对策,采取更有效的手段开发应用,实现新课程的更有效地实施。 预期成果: 建成高职院校体育课引入素质拓展训练的论文集和案例集。 2014年5月进行中期评估。 负责人: 王鹏 第三阶段(2015年1月——2015年4月) 总结阶段 (1) 全面开展深入研究 (2) 将初步的研究成果运用于不同的年级体育课教学 (3) 对部分阶段研究成果的实际效用进行再检测和修改 (4) 进一步完善教学案例 (5) 撰写课题研究报告 (6) 汇集并展示研究成果 (7) 接受验收 (8) 对课题研究进行总结测评 负责人: 王鹏	5、研究方法设计(对应研究目标、内容、过程进行某一方法的具体设计) (1) 文献综述法: 阅读相关资料并查阅体育拓展训练的相关期刊文献; 浏览多家国内外专业的拓展训练网站, 这些文献资料将本研究提供大量的素材和理论依据。 (2) 问卷调查法: 在制定调查问卷之前, 结合课题需要, 阅读有关社会调查及科研方法等方面的书籍, 作充分的理论准备。根据研究需要, 遵循社会问卷调查设计的原则和要求, 需要设计《拓展训练引入高职院校体育课程的研究》教师和学生的调查问卷及《专家效度检验问卷》等, 问卷的效度采用专家调查法, 对问卷的内容效度进行判定。 (3) 访谈法: 走访潍坊市体育教学方面的专家、高职院校的体育教师以及拓展训练机构的培训师, 听取关于把拓展训练引入高职院校体育课程的可行性分析以及关于设计拓展训练课程体系的意见。 (4) 数理统计法: 运用Microsoft Office Excel等应用软件对所获得的数据进行统计。 (5) 行动研究法: 在教学实践中不断研究、不断反思、不断完善。 (6) 经验总结法: 就是根据教育实践提供的事实, 分析概括教育现象, 使之上升到理论的高度, 从而发现具有普遍指导意义的教育规律。
--	--

6、完成本课题研究任务的保证措施

(1) 课题组成员的知识结构合理,有丰富的教育理论知识和教学经验,具有较强的科研能力,并有驾驭现代教育技术的能力。

(2) 学校把引入素质拓展训练作为提高学校体育教学质量的突破口,聘请有关专家指导课题研究,进行理论指导和运用指导。学校提供足够的研究经费作为保障。

(3) 我校新体育设施先进齐全,场地标准多样,无论在硬件上,还是软件上,都打下了坚实的基础。

(4) 学校有完善的课题研究的相关制度,能按阶段向总课题组汇报课题进展情况,接受总课题组的具体指导。

(5) 组织课题研究人员、教研组长、和骨干教师形成学习组织,学习有关文献资料,率先行动,定期交流,撰写课题研究的经验总结。

7、预期研究成果(成果形式及预期完成时间)

第一阶段(2013年5月——2013年10月): 撰写学习心得。

第二阶段(2013年11月——2014年12月): 资料收集、高职院校引入素质拓展训练研究的整理、完善。

第三阶段(2015年1月——2015年4月): 高职院校引入素质拓展训练研究成果的形成、汇集,出版教师的论文集、教案集、案例集。

五、评审意见

1、课题承担人所在单位意见



单位盖章

负责人(签字)

刘松平

2013年4月24日

2、高校研究所(室)或科研处评审意见



单位盖章

负责人(签字)

马松

年 月 日

3、市教育科研部门、高校分管领导评审意见



单位盖章

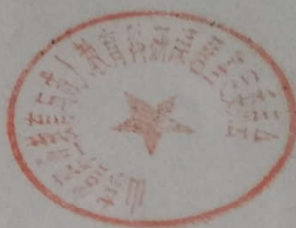
负责人(签字)

马松

2013年10月20日

4、专家组评审意见

同意



单位盖章

负责人（签字）



2013 年 6 月 5 日

5、省职成教科研规划领导小组审核意见

同意



单位盖章

负责人（签字）

于龙斌

2013 年 6 月 5 日

山东省职业教育与成人教育科研规划课题

开 题 报 告

课题编号 2013zcj111

课题名称 高职院校体育课引入素质拓展训练
的实践研究

课题负责人 王 鹏

所在单位 潍坊护理职业学院

填表日期 2013年8月3日

山东省职业教育与成人教育科研规划领导小组办公室 制

开题活动提示:

开题主要研讨课题研究的可行性，重在理清思路，确定研究重点和难点，进行研究任务分工。开题活动建议由市级或校级科研管理部门负责组织实施，同一批立项课题同时进行，并尽可能邀请相关领域的专家加以指导。

一、开题活动简况：开题时间、地点、主持人、评议专家（课题组外专家，专家应不少于 2 人）、参与人员等。

开题时间：2013 年 8 月 3 日

地点：潍坊护理职业学院办公楼二楼会议室

主持人：王鹏

评议专家：辛瑞莲 张君

参与人员：王鹏 马长松 杨光辉 刘成全 张峰枫 周争舸 王丽华

二、开题报告要点：题目、内容、方法、组织、分工、进度、预期成果等，要求具体明确、可操作，限 3000 字左右，（可加页）。

题目：高职院校体育课引入素质拓展训练的实践研究

内容：（1）社会素质拓展训练的现状研究：素质拓展训练机构的基本情况；社会素质拓展训练存在的问题。

（2）高职院校开展素质拓展训练的理论研究：素质拓展训练与体育课程的相关性；素质拓展训练的理论；素质拓展训练的教学模式；素质拓展训练的项目内容

（3）素质拓展训练进入高职院校体育课程优势研究：素质拓展训练进入高职院校体育课程的必要性；素质拓展训练进入高职院校体育课程的可行性。

（4）素质拓展训练在高职院校体育课中的应用研究：素质拓展训练在体育课中的实际应用；深化素质拓展训练在体育课中应用的措施

（5）高职院校引入素质拓展项目的实践研究与分析：拓展训练对高职生身体素质影响；拓展训练对高职生心理健康影响；拓展训练对高职生社会适应能力。

（6）高职院校开展素质拓展训练课程的对策，素质拓展训练进入高职院校体育课程的目的；选择素质拓展训练课程内容的合理性；选择合理的评价体系对素质拓展训练课程评价。

方法：（1）文献综述法：阅读相关资料并查阅体育拓展训练的相关期刊文献；浏览多家国内外专业的拓展训练网站，这些文献资料将本研究提供大量的素材和理论依据。

（2）问卷调查法：在制定调查问卷之前，结合课题需要，阅读有关社会调查及科研方法等方面的书籍，作充分的理论准备。根据研究需要，遵循社会问卷调查设计的原则和要求，需要设计《拓展训练引入高职院校体育课程的研究》教师和学生的调查问卷及《专家效度检验问卷》等，问卷的效度采用专家调查法，对问卷的内容效度进行判定。

（3）访谈法：走访潍坊市体育教学方面的专家、高职院校的体育教师以及拓展训练机构的培训师，听取关于把拓展训练引入高职院校体育课程的可行性分析以及关于设计拓展训练课程体系的意见。

（4）数理统计法：运用Microsoft Office Excel等应用软件对所获得的数据进行统计。

（5）行动研究法：在教学实践中不断研究、不断反思、不断完善。

（6）经验总结法：就是根据教育实践提供的事实，分析概括教育现象，使之上升到理论的高度，从而发现具有普遍指导意义的教育规律。

组织：（1）课题组成员的知识结构合理，有丰富的教育理论知识和教学经验，具有较强的科研能力，并有驾驭现代教育技术的能力。

（2）学校把引入素质拓展训练作为提高学校体育教学质量的突破口，聘请有关专家指导课题研究，进行理论指导和运用指导。学校提供足够的研究经费作为保障。

（3）我校新体育设施先进齐全，场地标准多样，无论在硬件上，还是软件上，都打下了坚实的基础。

（4）学校有完善的课题研究的相关制度，能按阶段向总课题组汇报课题进展情况，接受总课题组的具体指导。

（5）组织课题研究人员、教研组长、和骨干教师形成学习组织，学习有关文献资料，率先行动，定期交流，撰写课题研究的经验总结。

进度：本课题研究计划历时两年完成，分三个阶段进行。

第一阶段(2013年5月——2013年10月)理论学习和准备阶段

(1) 方案论证、课题研究目标的构建与课题内容的确立(分总课题、子项课题)。

(2) 课题组成员的物色与确定。

(3) 形成课题的初步研究方案；

(4) 积累资料并搜集有关理论书籍和查阅与本课题有关的论文

(5) 课题研究教师撰写学习心得

负责人：王鹏

第二阶段(2013年11月——2014年12月)资料收集和探索阶段

(1) 收集素质拓展训练在中职学校的应用相关资料，同时把素质拓展训练落实到具体的体育教学实践中去，在实践中自觉调整、改进自己的教育、教学策略和行为。

预期成果：典型的课堂教学案例、体育教育成果、素质拓展训练的应用成果及课题阶段小结。

(2) 反思、总结、实践阶段：把对素质拓展训练在高职院校体育课的研究成果运用到实践中去再次进行反思、总结，对存在的问题重新研究对策，采取更有效的手段开发应用，实现新课程的更有效地实施。

预期成果：建成高职院校体育课引入素质拓展训练的论文集和案例集。

2014年5月进行中评估。

负责人：王鹏

第三阶段(2015年1月——2015年4月)总结阶段

(1) 全面开展深入研究

(2) 将初步的研究成果运用于不同的年级体育课教学

(3) 对部分阶段研究成果的实际效用进行再检测和修改

(4) 进一步完善教学案例

(5) 撰写课题研究报告

(6) 汇集并展示研究成果

(7) 接受验收

(8) 对课题进行研究总结测评

负责人：王鹏

预期成果：第一阶段(2013年5月——2013年10月)：撰写学习心得。

第二阶段(2013年11月——2014年12月)：资料收集、高职院校引入素质拓展训练研究的整理、完善。

第三阶段(2015年1月——2015年4月)：高职院校引入素质拓展训练研究成果的形成、汇集，形成教师的论文集、教案集等。

课题负责人签名

2014年8月3日

三、专家评议要点：侧重于对课题组汇报要点逐项进行可行性评估，并提出意见和建议，限 1000 字左右。

专家组听取了课题组汇报，审阅了课题研究的有关前期准备资料，经过认真评议，形成如下论证意见：

1、课题选题具有研究价值。课题立足体育教学实际，把对素质拓展训练在高职院校体育课的研究运用到实践中去再次进行反思、总结，对存在的问题重新研究对策，采取更有效的手段开发应用，实现新课程的更有效地实施。课题的主导思想及其研究内容具有一定的前瞻性及推广意义。

2、课题研究内容具体，较为准确地把握了课题研究的方向，面向实际，有较强的实用性。建议对研究对象、研究范围做更清晰的界定，加强研究内容和研究目标的关联度，并适当细化和具体化。

4、课题研究方法得当，课题研究计划全面。按时间序列进行了详细的过程设计，并对实施阶段进行了详细的论述划分，课题组成员结构合理，研究任务分工明确。建议为保证课题研究的落实，课题组应重点关注“研讨充分”的保障条件，可定期召开课题研讨会，形成例会制度，并把课题研究和学校的教研工作联系起来，列入学校的工作计划或行事历。

5、课题研究预期成果要多样化。结合研究目标，建议教师多渠道收集，成果形式不限制在研究论文、研究报告等形式上，可酌情增加值得推广的策略或模式、评价标准、优秀课例等等并注意成果的学术性和理论水平。

专家组最后建议，课题组应进一步修改完善开题报告，组织开展课题相关理论研究培训，按照分工，展开课题研究，定期交流研究心得和成果，对研究过程性资料及佐证材料的进行归档和整理等。

专家组一致同意本课题按开题报告进行研究。

评议专家组签名

张君

2013年8月3日

四、重要变更：侧重说明对照课题申请书、根据评议专家意见所作的研究计划调整，限 1000 字左右（可加页）。

根据专家的建议，进一步完善开题报告，组织开展课题相关理论研究。

五、所在单位科研管理部门意见

同意



六、市级职业教育科研管理部门意见

市级职业教育科研管理部门盖章

年 月 日

山东省职业教育与成人教育科研规划课题

中 期 报 告

课题编号 2013zcj111

课题名称 高职院校体育课引入素质拓展训练
的实践研究

课题负责人 王 鹏

所在单位 潍坊护理职业学院

填表日期 2014.12.22

山东省职业教育与成人教育科研规划领导小组办公室 制

中期检查活动提示:

中期检查活动主要是分析已取得的研究成果,研讨课题研究的可持续性,重点是反思、归纳、深化、细化。重点课题中期检查活动由省职业成育与成人教育科研规划领导小组办公室组织;一般课题中期检查活动建议由所在单位科研管理部门和市级职业教育科研管理部门负责组织实施,省职业成育与成人教育科研规划领导小组办公室抽查。

一、中期检查活动简况：检查时间、地点、评议专家（课题组外专家，专家应不少于 2 人）、参与人员等。

检查时间：2014 年 12 月 20 日

地点：潍坊护理职业学院办公楼二楼会议室

评议专家：辛瑞莲 张君

参与人员：王鹏 马长松 杨光辉 刘成全 张峰枫 周争舸 王丽华

二、中期报告要点：研究工作主要进展、阶段性成果、主要创新点、存在问题、重要变更、下一步计划、可预期成果等，限 4000 字左右（可加页）。

研究工作主要进展：

第一阶段(2013 年 5 月——2013 年 10 月)理论学习和准备阶段

完成了方案论证、课题研究目标的构建与课题内容的确立（分总课题、子项课题）。形成了课题的初步研究方案；积累资料并搜集了大量有关理论书籍和查阅与本课题有关的论文，课题研究教师撰写了学习心得。

第二阶段(2013 年 11 月——2014 年 12 月) 资料收集和实践探索阶段

收集了大量素质拓展训练在高职学校的应用相关资料，同时把素质拓展训练落实到具体的体育教学实践中去，在实践中自觉调整、改进自己的教育、教学策略和行为。把对素质拓展训练在高职院校体育课的研究成果运用到实践中去再次进行反思、总结，对存在的问题重新研究对策，采取更有效的手段开发应用，实现了新课程的更有效地实施。

阶段性成果：

1. 完成相关资料搜索并进行汇总整理，设计问卷调查表，进行预调查，不断完善问卷调查表并进行实地调研。
2. 完成数据调查、整理和分析工作。
3. 完成了课堂教学案例、体育教育成果、素质拓展训练的应用成果及课题阶段小结。

主要创新点：

第一，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，因此我国部分高校相继将拓展训练引入高校体育课程中。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。

第二，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，对拓展训练在高职院校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，提出在潍坊市高职院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潍坊市高校体育课程，不仅是对潍坊市高校传统体育教学内容的补充，而且符合高职院校体育课程改革的方向，尤其是对潍坊市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。

重要变更：

1. 根据专家的建议，将研究目标和研究内容作了修改和调整。
2. 课题申请评审书和开题报告中未涉及基于工作过程的说明，在中期报告中增设此项内容。

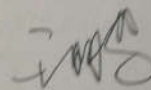
下一步计划:

- 1、全面开展深入研究
- 2、将初步的研究成果运用于不同的年级体育课教学
- 3、对部分阶段研究成果的实际效用进行再检测和修改
- 4、进一步完善教学案例
- 5、撰写课题研究报告
- 6、汇集并展示研究成果
- 7、接受验收
- 8、对课题研究进行总结测评

可预期成果:

- 1、资料收集、高职院校引入素质拓展训练研究的整理、完善。
- 2、高职院校引入素质拓展训练研究成果的形成、汇集,形成教师的论文集、教案集等。
4. 申请奖项:成果鉴定后申请市级或省级科技奖项。

课题负责人签名



2014年12月22日

三、主要阶段性成果及影响：成果名称、成果形式、完成或发表时间、成果影响等，限 1000 字左右（可加页）。

1. 成果名称：《高职院校体育课程中开展素质拓展训练的必要性》、《素质拓展训练在高职护理体育教学改革中的应用》、《中职院校体育课体验式学习模式的意义》

2. 成果形式：论文

3. 完成或发表时间：

（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

4. 成果影响：

本课题自开展研究工作以来，课题组全体成员齐心协力，在参考大量文献资料的基础上，综合运用了文献资料法、问卷调查法、访谈法、数理统计法等研究方法，对拓展训练在高校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，为高校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院校体育课程，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、通过对潍坊市已经开展拓展训练课程的高职院校调查发现，拓展训练在潍坊市高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，是学校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“多维”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、本研究所设计的课程体系符合拓展训练和高职体育教学的特点，能够弥补学校传统教育在培养学生心理健康和发展社会适应能力方面的不足，从而体现和满足体育多元化教育目标，更好地培养出社会和企业需要的高素质人才。

四、专家评估要点：侧重于过程性评估，检查前期课题研究计划落实情况，进行可持续性评估，调整
研究计划建议等，限 1000 字左右（可加页）。

- 1.本课题选题新颖，在实际研究过程中具有可操作性、针对性强。
- 2.课题研究目标恰当，建议能扩大其研究的先后顺序，有步骤地开展课题研究。
- 3.课题研究内容能抓住高职院校学生的特点，考虑到高职院校体育教学的实际情况，通过体验式
培训使学生在心灵和精神上得到丰富，这正是顺应了新课改的方向。
- 4.课题研究方法选择较恰当，建议能确立一至两种重点研究方法，便于可操作，增强可行性。
- 5.组织、分工、进度安排合理，建议在具体操作过程中还可以进行适当的细化，并要督促好各课
题组成员及时完成好自己的研究任务，在分工的基础上还要有良好的合作。
- 6.针对研究经费的有限，将研究经费主要用于资料的采购和收集是合理的。各课题组成员老师也
可以通过多种途径收集资料，并最大限度地利用好已有资源和学校图书馆资源，节省经费开支。如在
可能的情况下还可以将经费用于课题组老师的培训和外出学习。
- 7.预期成果的数量较合适，种类较丰富。建议能有一定的经验总结和反思报告。为以后该领域的
深入研究打好基础。

评议专家组签名

张君

2014 年12月27日

五、重要变更：侧重说明对照课题申请书、开题报告和专家意见所作的研究计划调整，限 1000 字左右（可加页）。

1. 根据专家的建议，将研究目标和研究内容作了修改和调整。
2. 课题申请评审书和开题报告中未涉及基于工作过程的说明，在中期报告中增设此项内容。

六、所在单位科研管理部门意见

同意



七、市级职业教育科研管理部门意见

市级职业教育科研管理部门盖章

年 月 日

高职院校体育课引入素质拓展训练的实践研究

(课题编号 2013zcj111)

研究总报告

工 作 单 位： 潍坊护理职业学院

主 持 人： 王鹏

课题组主要成员： 王鹏 马长松 杨光辉 刘成全

张峰枫 周争舸 王丽华

高职院校体育课引入素质拓展训练的实践研究

摘要

进入21世纪以来,随着我国社会的进步,对人才的要求已经不仅仅限定在专业技能上,良好的心理素质、团队合作意识、沟通能力、创新能力都是必须具备的素质。为了适应这一变化,我国高职院校进行了一系列的教学改革,大力推广素质教育,在体育课程的改革中,突出了“健康第一”的指导思想,许多高职院校在课程改革的过程中,将拓展训练这种新兴的教育模式引入到体育课程当中,并且取得了不错的成效。

在高职体育教学中融入拓展训练课程,能够弥补学校传统教育在培养学生心理健康和发展社会适应能力方面的不足,从而体现和满足体育多元化教育目标,更好地培养出社会和企业需要的高素质人才。

本研究是在参考大量文献资料的基础上,综合运用了文献资料法、问卷调查法、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,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、通过对潍坊市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、本研究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,可以为职体育课程开展相关课程提供参考。

关键词: 高职体育; 拓展训练; 体育课程; 课程改革

《高职院校体育课引入素质拓展训练的实践研究》

结题报告

第一章 引言

1.1 研究的背景和意义

当今社会，市场竞争日益激烈，企业的发展离不开“人、财、物”这三个基本要素，而“人”的要素又是摆在第一位。企业的竞争，是产品的竞争、科技的竞争，而最终表现为人才的竞争，这已经成为企业界不争的事实。一个企业的成败兴衰主要决定于这个企业拥有人才的数量和质量，不难看出，企业之间的竞争越来越表现为员工素质的竞争。只有具备高素质的人，才能有高素质的企业。因此，在这个谁掌握了人才，谁就掌握了市场竞争的主动权的现代社会中，对人才的综合能力要求越来越高，仅仅拥有健康的体魄已经不能满足竞争日益激烈的社会的需要。因此，未来人才都应该具备以下几方面的要求：一、要有过硬的专业知识和技能；二、要求较强的团队合作能力和组织能力；三、要有说服他人的能力和较强的沟通能力；四、要有丰富的想象力和创造力；五、要有不断学习的能力；六、要有吃苦耐劳的精神和服从领导、顾全大局的意识等。

高校是人才的历练基地，高职院校更是以培养技术型人才为主要目标。即目标是实用化，是在完全中等教育的基础上培养出一批具有大学知识，而又有一定专业技术和技能的人才，其知识的讲授是以能用为度，实用为本。而现在很多高职院校培养的人才却很难适应社会的发展。目前高职院校培养的学生掌握的知识和技能与社会有一定的脱节，传统教育在培养学生沟通、创新、合作能力等方面有一定的局限性。大学生毕业后，不能马上为企业所用，还需要花很长时间来适应社会，造成现在企业招不到合适的人才和高校毕业生就业难的局面。那么我们高职院校培养的学生如何在毕业后的就业大军中脱颖而出呢？学校就应该结合企业的需求，培养满足企业和社会需要的具有综合素质和能力的人才，这样我们的学生才能在求业和就业的过程中立于不败之地。而高职课程对学生各方面能力的培养起到非常重要的作用，在诸多课程中，体

育教育对于大学生综合素质的培养有着其他学科所不能比拟的优势。

《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。

1.2 研究内容

本研究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，尤其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应注意的问题。

(5) 高职院校开设拓展训练的课程体系设计。

第二章 文献综述

2.1 拓展训练概述

2.1.1 拓展训练的起源

英文的Outward Bound或Outward Development，中文译为“拓展”或“外展”。主要在航海中使用，是船只出发前，用于召唤船员上船的旗语，表明船出发的时刻到了。Outward bound在海军用语中就是“出港船只”，原义为一艘小船驶离平静的港湾，驶向波涛汹涌的大海，义无反顾地投向未知的旅程，去迎接一次次的挑战，去战胜一个个困难。这一段故事起源于第二次世界大战期间，当时英国征集了几十条商船，成立了“大西洋商务船队”参与后勤补给的运输。德国军队却派出潜艇进行拦截，大西洋商务船队屡遭德国人的袭击，很多船只受到攻击而沉没，多数的船员葬身海底，只有极少数人得以生还。人们在了解这些生还者的情况后，惊奇的发现，多数生还者往往不是身体强壮的年轻船员，而是年纪较大的老船员。通过对这一现象的分析与研究，专家们终于找到了这个问题的答案：能在恶劣环境下求得生存的人，靠的不仅是体能，更多的是依靠心理素质。年长的船员有丰富的阅历和经验，靠着顽强的求生意志，所以最终幸存下来。而年轻的船员在面对灾难时，缺乏经验，生存信念不坚定，最终导致死亡。

针对这种情况，德国人库尔特·汉思提出了拓展训练理念，并于1941年联合船业公司老板劳伦斯·霍尔特(Lawrence Holt)，在威尔士的阿伯德威创办了第一所“海上生存训练学校”，以年轻海员为训练对象，利用一些自然条件和人工设施，训练年轻海员在海上的生存能力和船只遇险后的生存技巧，使他们的体能、技能和意志都得到锻炼。这就是拓展训练课程模式和拓展训练组织的开端。

二战结束后，“海上生存训练学校”的功能也随之退化，但是一些教育家和组织行为学家却从这所学校的训练模式里得到启发。他们认为：随着社会的进步，当人类进入工业化社会，很多管理者造成思想保守、情绪焦虑、精神压抑，更为严重的是很多人承受不了压力会做出极端的举动。这种现象给企业和个人带来了很大的损失。于是在英国慢慢形成了以培训管理者和企业人为对象，以培训管理者的心理适应能力

和管理技能为培训目标的学校。在这些学校里，拓展训练原型的独特创意和训练方式再次受到人们的重视，逐渐被推广开来，训练对象由海员扩大到军人、学生、工商业人员等各类群体。

2.1.2 拓展训练的内容

拓展训练主要由场地拓展训练、水上拓展训练和野外拓展训练三类课程组成。拓展训练的每类项目都会有其自身的特点和作用，教师可以根据学生的需要以及学校的实际条件，选择适合学生身心特点发展的项目进行教学。

表1 部分拓展训练内容列表

场地项目	水上项目	野外项目
地雷阵	冲浪	攀岩
信任背摔	潜水	蹦极
相依为命	漂流	溯溪
沉船逃生	同舟共济	缅甸桥
飞渡沼泽	扎筏渡河	沙滩布阵
悬空排雷	水球大战	拯救大兵
高空断桥	划艇竞技	夺宝奇兵
高空单杠	深潭游泳	悬崖速降
孤岛求生	飞瀑速降	伞翼滑翔
盲人方阵	抢滩登陆	定向越野

场地拓展训练是在专门的训练场地上，利用各种训练设施，如高架绳网等，开展各种团队组合课程及攀岩、跳越等心理训练活动。场地课程的个人项目本着心理、体能挑战最大，冒险最小的原则，每项活动对队员的心理承受力都是一次极大的挑战和考验，从而达到增强信心的目的，让每位参与者成为像鹰一样的个体；场地课程的团队项目以改善团队的合作意识和团队精神为目标，通过简单而又艰巨的任务，促进人与人之间的相互信任、理解、默契和配合，从而达到像狼一样的团队。

水上拓展训练是利用湖泊、溪流等水源环境，通过专门设计的富有挑战性的课程，利用各种典型场景和活动方式，让参与者克服对水天生的恐惧感，在非常态环境中经

历一系列考验，磨练克服困难的毅力，培养健康的心理素质和积极进取的人生态度，增强团结合作的团队意识。

野外拓展训练是指在自然地域(山川湖海)、通过模拟探险活动进行的情景式心理训练。野外拓展训练的难度最大，与场地项目和水上项目比较，有着很多的不可测因素，充分利用了奇、秀、峻、险的自然环境，从情感上、体能上、智慧和社交上对学员提出挑战，通过独具匠心的设计，在参与者解决问题和应对挑战的活动过程中，实现“磨练意志、陶冶情操、完善自我、融炼团队”的培训宗旨。从某种意义上说，野外拓展训练的本质就是生存训练。

2.1.3 拓展训练的特点

2.1.3.1 广泛适应性

拓展训练与传统的体育教学有所不同，具有很强的适应性。它是在一种模拟在自然环境下，在设定的情景条件下，设计出各种各样的项目，不但时间上可以灵活运用，而且在场地、设施上也非常灵活，许多项目都不需要复杂的器材，只需要一块的场地和一些简单的器材即可。拓展训练项目的内容非常广泛，适合各种人群，可以针对不同对象的需要，进行相应的拓展训练的培训。

2.1.3.2 知识趣味性

拓展训练的许多项目看似游戏活动，其实是为达到某些预期的结果进行精心设计的。目的是使学生在轻松、愉快的氛围下，积极参与其中，在体验成功的同时学到书本上学不到的知识，感悟道理。而且拓展训练具有很强的趣味性，它能在短时间内吸引学生，激发学生参与的热情，让学生积极主动地参与到活动中来，使学生在游戏中享受快乐，在快乐中得到感悟，在感悟中学到知识。

2.1.2.3 挑战极限性

拓展训练的项目都具有一定的难度，学生可以身临其境地经历平常所不能经历的高空、紧急、危险等具有挑战性的状况。在这种情景下，每位参与者都会全力以赴，克服自己的心理障碍、战胜恐惧、挑战自我、跨越极限

2.1.3.4 集体中的个性

拓展训练采用的是分组活动，强调的是集体合作。力图使每一名学生竭尽全力为

集体争取荣誉的同时，又从集体中吸取巨大的力量和信心，发挥自身的优点与特长，在集体中展示自己的才能与个性。

2.1.3.5自我教育性

在拓展训练中，学生在整个培训过程中起主要作用，教师只负责说明规则、注意事项以及起监督作用，活动中一般不参与其中，充分尊重学生的主体地位和主观能动性。即使在课后的回顾总结中，教师也只是点到为止，以学生的积极讨论为主，从而达到了自我教育的目的。

2.1.4 拓展训练的作用

2.1.4.1增强身体素质、促进身体健康

有研究表明，通过一阶段户外拓展训练的试验，发现在实现自我概念提升、享受高峰体验的主要教学目标的同时，也发现试验组学生在身体素质方面有不同程度的提高，特别是肺功能的提高更加明显。这与“户外拓展训练”的内容有很大关系。一般户外拓展训练的内容是：露营、定向运动、丛林穿越、巨人天梯、野外生存等，这些内容都与负重和长距离跑有关系，因此首先锻炼的是“耐力素质”。当然，其它素质也相应得到了锻炼。如“灵活与速度素质”试验组为90.76%，而对照组为84%，二者差为6.76%，试验组同学的“灵活与速度素质”得到了较好锻炼；“力量素质”试验组为96%，对照组为92.76%，二者之差为3.26%，试验组同学的“力量素质”也得到了比较好的锻炼。

2.1.4.2培养心理素质、增进心理健康

拓展训练注重培养学生的心理素质，强调学生的主动性、协作性和创造性，这样既有利于激发学生的学习动机，又有助于挖掘学生的学习潜能。此外，拓展训练的项目都有一定的难度和危险性，如“高空断桥”、“空中单杠”这些高空项目要求学生在完成项目任务的时候，要努力克服自己的恐惧心理，增强自信心，保持稳定的心态，从而迸发出积极进取、顽强拼搏的强大力量和培养稳定健康的心理素质。知识和技能只是有形的资本，意志和精神才是无形的力量。在拓展训练的过程中，学生可以不断体验到战胜困难的喜悦，感受提高自身各方面能力的成功，产生前所未有的成就感，建立积极的心理定势，重新认识自我，从而实现自我超越。

2.1.4.3 知识技能的获取

拓展训练课程内容丰富多样，学生通过参与不同的项目，可以掌握各种体育与健康的基础知识和运动能力，学会体育的基本方法，形成终身锻炼的意识和习惯。根据自己的兴趣爱好和不同需要，选择喜爱的方法参与拓展训练，形成积极的余暇生活方式，提高运动中的安全防范能力、获得野外环境中的基本生存技能。

2.1.4.4 培养团队精神

拓展训练是一套塑造团队活力、推动组织成长的不断增值的训练课程。学生通过参加各种新鲜情境、设计巧妙的拓展训练项目，能够释放学习生活压力，调节心理平衡；学会更好地与他人进行沟通与协调，优化人际环境；完善人格，培养毅力、勇气、责任心、荣誉感以及积极的价值观；增进学生深刻理解团队的力量，培养团队成员强烈的荣誉感与归属感；掌握组建团队、激励团队的组织与方法，使其在今后的合作中挥发应有的效用。

2.1.4.5 增强社会适应能力

通过拓展训练课程的学习使学生理解个人健康与群体健康的密切关系，建立对自我、群体和社会的责任感，形成现代社会所必须的合作与竞争意识；学会尊重和关心他人；认识群体的作用，增进对集体的参与意识和责任心；改善人际关系，形成积极向上的团队氛围；了解沟通的重要作用，改善沟通技巧，建立有效沟通。

2.2 拓展训练发展和研究现状

2.2.1 国外拓展训练发展和研究现状

拓展训练原型的独特创意和训练方式逐渐受到人们的重视，并被推广开来训练对象由海员扩大到军人、学生、工商业人员等各类群体。训练目标也由单纯体能、生存训练扩展到心里训练、人格训练、管理训练等。

20世纪70年代美国马萨诸塞州哈密尔顿韦恩哈姆高中校长皮赫将拓展训练的方法应用到学校教育中进行摸索，把拓展训练的方法与现存的学校制度结合起来，并制定了拓展训练计划。皮赫的计划得到了美国联邦教育局的支持，并且发展为课程大纲而在学校实施。拓展实践活动的大纲出台后，得到了世人的瞩目和高度评价，1974年，美国还把拓展训练计划评为全美的优秀教育大纲。新的课程大纲的制定和教学实践是

以体育课为中心来进行的，成为美国中学生的必修课程，侧重于学生心理素质的培养，理论系统完善，并强调实践环节，现在已经成为美国学校教育的一个重要组成部分。在欧洲，拓展训练是否列入教学大纲，每个国家情况不一，但都比较注重理论和实践的结合，并把拓展训练扩展到企业和其他部门。在日本，拓展训练被称为“集体心理疗法”，主要用于个人心理调适、激发潜能以及团队精神的培养。

目前，经济和教育先进的国家，在体育课程教育实践中都设置了拓展训练的内容，并收到了较为理想的教育效果。同时，拓展训练也被作为商务公司的团队精神及个人能力提升训练的重要手段而被广泛使用，如美国的拿破伦·希尔和卡耐基的成功学训练营、德国的创意训练中心和智囊公司、日本的魔鬼训练营和鼓气学校等。在对 Outward Bound 的研究与运用中，以其为基础产生了诸多衍生课程，其中影响力较大的有 PA (Project Adventure)，EL (Exeditionary Learning) 外展训练，历奇为本辅导 (Adventure Based Counseling)，情景仿真规划法 (Scenario Planning) 和以问题为本的学习 PBL (Problem Based Learning) 等等，这些课程在得到认可的同时，也得到一些国家教育机构的帮助，在实践推广的同时，相关的理论研究水平也同步得到了发展，各种论文和研究专著的不断发表使其获得了更多的理论支持。

2.2.2 国内拓展训练发展和研究现状

拓展训练不能仅理解为体育加娱乐，它更是对传统教育的一次全面提炼和综合补充。20世纪70年代，拓展训练传入港台地区后，不仅保持了欧美、日本的许多做法，同时被加入了不少管理理念，变作了人力资源管理的一种手段。

拓展训练于20世纪90年代中期被引入中国大陆，最早只是作为商务公司提高团队精神的一种手段存在，是由一些专门的人力资源培训公司在运作。十余年来，拓展训练在我国发展相对迅速，欧美、日本、港台的优势都被我们“拿来”使用。采众家之长，通过总结可形成中国的拓展训练的理论体系和训练方法。但目前的发展不平衡：重实践、轻理论的现象比较突出；拓展训练机构参差不齐、良莠难辨；拓展训练收费无物价部门审定，从暴利到价格竞争无所不有；培训师缺乏系统知识的培训，水平难以提高；培训师资没有国家权威部门的认证。但可喜的是，国家教育部和国家体育总局已经对拓展训练十分重视，决定在学校公共体育课加入拓展训练课程，拓展训练作

为高校体育教育的内容和学生心理发展的手段在高校得到认同和应用，2002年在教育部体育卫生司倡导下，我国7所高校进行了野外生存训练课程的尝试，首次在高校体育课程中引进了拓展训练的内容。这是我国素质教育的尝试，反过来也必将促进拓展训练正规化、正常化的开展。

自从拓展训练引入中国以来，在社会上取得了不错的效果，这一现象也引起了我国教育界和学校的重视，一些学者和体育工作者开始对拓展训练引入高校特别是高职体育课程的课题关注，并展开研究，产生了一些研究成果，如《关于将拓展训练引入体育教学的理论研究》、《将拓展训练引入大学体育课的思考》等文章对拓展训练的由来、产生的背景、发展状况等作了概要性描述。

《高校体育课程开展拓展训练的可行性和必要性》等文章主要从学校的需要、学生的主观愿望、拓展训练的自身优势、高校体育课程改革、和开展拓展训练课程得的安全性保障以及所需要的场地、器材、师资和经费等方面进行了论述，认为拓展训练在高职院校体育开展是可行的。

《上海市拓展训练开展现状及高校体育引入拓展训练的研究》等文章认为，将拓展训练引入高校体育教学是刻不容缓的，拓展训练课程有在高校开设充足的理论依据。其中主要包括三点：1. 拓展训练的理论依据。2. 拓展训练与体育的关系。3. 拓展训练与体育教学的关系。

《学校体育引入拓展训练的意义与可行性分析》等文章对高职体育课程引入拓展训练的意义和价值进行了论述。研究者们认为高校体育教学中开展拓展训练的意义在于：拓展训练的引入适应现代教育发展的需要，突出了现代体育教育理念；符合高职体育课程改革的发展趋势，丰富校园体育文化、增加体育课程内容、充分利用学校的有效资源，是体现素质教育的另一新式手段。高职体育教学中开展拓展训练的价值在于：学生参加拓展训练，可以培养心理调节能力、增加自我控制和自我管理能力，磨练战胜困难的毅力；可以启发创新力和想象力，提高解决问题的能力；能够培养团队合作意识；加强有效沟通学会与人相处了解沟通的重要作用，改善沟通技巧，更为融洽地与群体合作等。

《高校体育教学中实施拓展训练的理性思考》等文章对拓展训练的内容、分类、

特点、功能以及拓展训练的教学模式和方法等方面进行了论述。

高职体育课程开设拓展训练应注意的问题主要有：拓展训练课的组织管理(管理机构、经费投入、安全管理和评价管理)、拓展训练项目内容的设计、师资培训以及学生对拓展训练的片面认识等，针对这些问题，学者们提出了相应的对策。《高校开设拓展训练课程的相关因素分析》等文章对这部分进行了较为详细的论述。

同时，一些学者和体育工作者根据自己的各种调查与经验，参照相关文献和拓展训练的发展规律和特点，出版了关于拓展训练的书籍。其中较有代表性的是毛振明的《学校心理拓展训练》、钱永健的《拓展训练》、陶宇平的《户外运动与拓展训练教程》以及张吾龙的《潜能与发展学生素质拓展训练》等著作。这些著作对拓展训练的起源、发展、内容、分类、作用和价值以及在高校开展拓展训练的课程分类、开展的意义与价值和部分拓展训练项目的宗旨、学习方法、学习过程等进行了阐述。作为一新兴领域，拓展训练在理论和实践中还有许多基本问题需要进一步研究，已有的这些教材在一定程度上普及了拓展训练的知识，促进了拓展训练的发展，在理论上抛砖引玉，在实践上就需要更多学者的关心和参与，不断充实，使之进一步完善。

2.3 拓展训练引入高职院校体育课程的必要性

2.3.1 开设拓展训练课程是社会发展的呼唤

随着社会的进步和知识经济的快速发展，人才竞争已经成为一种趋势。根据社会市场表明，作为企业的人才不仅需要具备智商，还必须具备情商和创新能力，他们不仅要能承受各种压力，还必须能够团结和组织一个团队去完成既定的目标。现今我国社会在经济体制变革中，独生子女已经成为年轻一代的新主体，这使得他们的价值取向也在内在条件和外在条件的双重挤压下急剧发生变化，呈现出各种各样的问题。专断、独立、不服从管理、心理承受能力差等是这代人身上普遍存在的问题，这些现象的普遍存在已经为社会敲响了警钟。

作为未来的人才不仅要掌握过硬的专业知识和技能，还要有较强的团队合作意识和创新意识、想象力和创造力、沟通、组织、协调能力以及吃苦耐劳的精神和诚信品质、服从安排、顾全大局面的意识等。拓展训练在培养人的团队合作意识和战胜恐惧、挑战自我方面有显著的效果，而体育课程在培养人的想象力、沟通能力、勇于拼搏的

精神等方面有其他课程所无法比拟的优势，所以把拓展训练引入高职体育课程，将对社会培养高素质的人才具有划时代的意义。

2.3.2 开设拓展训练课程是素质教育的需要

素质教育是一种具有开发性的心理教育、情感教育、意志道德教育和人的整体发展水准教育，是一种世界观、人生观、价值观和审美观的教育。它具有全面性、全体性、发展性和主体性的特征，其目的是促进学生德、智、体、美、劳全面发展，提高学生综合素质。

素质教育的基本特征可概括为：教育目标的整体性，教育对象的全体性，教育内容的全面性，教育方法的科学性，教育过程的生动性，教育环境的和谐性。素质教育的全部含义在于教育应面向全体学生，教育应全面提高学生素质。素质教育的灵魂就是尊重和发展学生的主体意识和主动精神，培养和形成学生健全的个性和精神力量，使学生生动活泼地成长，促进和增强学生的创新意识，激发学生的创新潜能。

高校素质教育的核心任务是培养具有创新精神和实践能力的优秀人才。多年来由于应试教育的影响，传统的体育教学则是注重向学生传授体育知识和体育技术技能，忽视了对学生心理素质以及其他素质方面的教育。而拓展训练采用实际操作的体验式学习，不仅能够增强学生体质，还可以培养学生的坚强意志，提高学生心理素质，而且更注重挖掘人的潜能，激发想象力和创造力，培养学生的团队合作意识，发展学生的个性、促进学生的社会化。拓展训练在内容设置和培训形式上的与众不同，能够弥补传统思想教育和学校体育教育的缺陷与不足，开辟素质教育的新领域。因此，将拓展训练引入高职体育课程符合当前教育改革和素质教育的指导思想。

2.3.3 开设拓展训练课程是现代教育理念的体现

现代教育综合化的特点主要是体现在教育形式的多样化上。长期以来，我们的教育教学形式以课堂教学的方式为主，虽然这种教学形式在传授知识上起着很大的作用，也是今后很长时间不可能以其他形式所完全取代的。但是，它所暴露的弊端也逐渐被大家所重视，再加上我国长期以来的应试教育的思想的影响，尤其是重智力轻能力的教育观，导致我们培养出来的人才往往有很大的缺陷。比如有知识却缺少实际应用能力或是缺少创造能力；有的缺少适应社会的应变能力，面对瞬息万变、高速发

展的社会无所适从；也有的不具备健康的心理素质，经不起挫折，缺乏克服困难的精神；也有的缺少关心他人、关心社会的情感，这些都是我们在教育上要尽量避免、努力改观的。将拓展训练引入高职体育课程是改变这些弊端的好举措。

现代教育理念对高校体育课程教学中的影响概括起来有以下几个方面：一、参与：在体育教学的过程中应面向所有学生，使每一个人都能参与到活动中；二、合作：教学中的合作是培养学生的社会性活动，现今社会是合作学习的年代，教予学生学会合作是现代教育理念的体现；三、强调学生的自主性：体育教学中就是要强调学生的自主性，以直接体验的方式为基本方式，以学生的个性培养为基本目标，注重学生兴趣。所以经过活动后，学生的主题参与意识明显提高，自主性不断增强；四、尊重学生的差异性：人与人之间的心理和行为时各不相同的，由于人格结构组合的多样性，使每个人都有其自己的特点，因此不同个体之间在身心特征上各有不同的现象，这就存在了差异性。尊重差异首先是要承认差异，其次是区别对待。尊重差异就是要承认学生在智力、情感、等等生理和心理的差异，并根据社会要求，适应学生发展水平进行教育，使之得到发展，克服单一化、标准化、同步化、集中化的机械模式。其目的是根据学生的个性特点进行教育、调动他们的积极性，充分发挥他们的才能和专长，以适应社会对各个方面、各种层次人才的需要。

因此，在高职院校开设拓展训练课程就是让体育回归自然，服务生活，打破传统的体育教学，让学生通过各种训练项目感受体验式学习。拓展训练课程的内容丰富、形式灵活、方法多样，能够培养学生的想象力和创新力、增强团队合作意识、磨练克服困难的毅力，培养健康的心理素质和积极进取的人生态度，这也正是现代教育理念的体现。

2.3.4 开设拓展训练课程是对传统体育教学的补充

我国高职院校体育课程的内容大多数是传统的竞争性项目，如篮球、田径、体操等，这些课程有较大的局限性，主要是向学生传授体育技能，提高运动成绩，并没有有意识地延伸到学生精神的层面，忽视了学生心理、社会适应能力等素质的协调发展。传统的体育课都是在固定的场所，不是在田径场就是篮球场、排球场这些针对项目选择场地进行授课，难以充分利用学校的有效资源，进行更多课程开发。而拓展训练将

体育课堂教学从以往狭窄的空间释放出来，它与自然、社会紧密联系，充分利用自然资源，并汲取了其他多门学科的理论，将其融入每个项目和各个环节，在内容设置和培训形式上独树一帜，弥补了传统的学校教育和思想教育的缺陷与不足，突破了体育课程长期以来形成的一种封闭式格局，丰富和完善了我国高校体育课程体系。

2.4 拓展训练引入高职体育课程的可行性

拓展训练作为一种全新的体验式学习方式对体育教学进行改革与创新，弥补了传统体育教育的缺陷与不足。它有利于挖掘个人潜能，激发学生的学习兴趣、增强人际交往能力、提高沟通技巧、培养团队合作意识以及服务和付出精神，而且它的开展不完全受场地、器材、师资等条件的限制，在高职院校体育课程中引入拓展训练是可行的。

2.4.1 课程设置方面

国外的许多体育教学都开设了拓展训练课程，在美国的体育课程中，如毕业墙、盲人摸号、信任背摔等项目都是拓展训练中常见的场地项目，还有一些高空项目，例如巨人梯、高空断桥、泰山绳和空中飞人等。在韩国，许多中小学也开设了类似的课程，并且不少的社会上的培训公司也是以学校为依托进行培训，在日本、新加坡、澳大利亚等也把拓展训练以不同的方式引进到学校体育教育之中。在中国，2002年北京大学率先将拓展训练引入到本科体育教学选修课程中，并取得了很好的教学效果，国内其它几所高校包括职业院校也相继将拓展训练引入到课程体系当中。

因此，在高职院校体育中引入户外体验式培训也不是全新的课题，我们可以借鉴国内外高校开展拓展训练课程的经验，结合高校的实际情况和学生身心特点发展的需要，将拓展训练合理引入高职体育课程。

2.4.2 场地器材方面

拓展训练主要是以自然环境为依托，让学生通过精心设计的各种活动，学习各种技能的同时又体验在大自然中学习的乐趣。它具有很强的适应性和灵活性，室内室外都可以进行，不受场地、器材和设施的苛刻要求。在场地条件方面任何一所学校都能满足，它不需要标准的田径场，甚至只有一片空地就可以开展拓展训练。有些项目需要的场地还可以利用校园及其周边的地形、地貌，学校内的天然河流和游泳场都可以

作为拓展训练水上项目的训练场地；有些项目遇到天气原因无法在室外开展时，也可以改在室内进行。高校开展拓展训练所需器材的成本也较低，许多器材可以自制。比如：拓展训练项目“变形虫寻宝”、“众志成城”，只需一块平坦的场地即可，器材只要一些眼罩、旧报纸等，“缅甸桥”、“有轨电车”所需的橡胶圈、木板这些器材都很常见，并且完全可以自制。像眼罩可以自己缝制、橡胶圈可以用废旧轮胎自制，还有一些项目就不需要器材，如“连还手”、“狭路相逢”等。拓展训练所用器械与其它体育器械相比较，简便、易用、适应性强、可以科学的组合使用节省器械使用材料，降低了成本，便于推广。因此，拓展训练所需场地、器材比较简单，方式灵活多变，加上独特的山形地势，很多高校都是依山傍水建设，有着得天独厚的地理优势，更加有利于拓展训练在高职院校的开展。

2.4.3 师资方面

高职院校开展拓展训练课程，在师资选拔上具有先天的优势，尤其是综合性大学和师范类大学。高校体育教师的素质普遍较高，具有丰富的专业知识和教学经验、敏锐的观察力、良好的语言组织表达能力等，并且对教育学、心理学、管理学等方面的知识也有一定的了解，加上高校良好的学习氛围和文化底蕴，教师们只要通过一定时间的培训和学习，熟练掌握器材的操作以及对所有项目的灵活运用，他们就完全有能力胜任拓展训练课程的教学工作，而且还可以根据学生不同层次的需要和自身专业的特点，选择和设计出适合在高职院校开展的拓展训练项目

2.4.4 教材方面

目前与拓展训练相关的书籍较少，把拓展训练和高校体育课程相结合的有北京体育大学出版的毛振明、王长权编著的《学校心理拓展训练》；北京大学体育综合素质课(拓展训练)的主要教师钱永健所著的《拓展训练》，这两本书比较详细的介绍了拓展训练的基础知识和拓展课程体系，为拓展训练在学校开设提供了参考依据。还有陶宇平编著的《户外运动与拓展训练教程》；王崇彩、冉斌所著的《疯狂劲草—素质拓展训练》；盖瑞·凯朗特的《户外培训游戏大全》等，都为拓展训练在学校开设提供了较好的内容。拓展训练作为一种新的学习理念，将会有更多的人对它关注，相言不久的将来，会有更多的拓展训练课程教材出版。

第三章 研究对象与方法

3.1 研究对象

拓展训练课程在高职院校体育课中的开展。

3.2 研究方法

3.2.1 文献综述法

阅读《课程与教学论》、《素质教育论》、《体育课程论》、《学校心理拓展训练》等教育学、管理学、心理学、高校体育改革以及拓展训练等方面的著作20多部；通过《中国期刊网》，万方《数字化期刊全文数据库》，维普资讯《中文科技 期刊数据库》，查阅体育拓展训练的相关期刊文献100多篇；浏览多家国内外专业的拓展训练网站，这些文献资料为本研究提供了大量的素材和理论依据。

3.2.2 问卷调查法

在制定调查问卷之前，本人结合课题需要，阅读了大量有关社会调查及科研方法等方面的书籍，作了充分的理论准备。根据研究需要。遵循社会问卷调查设计的原则和要求，设计了《高职院校体育课引入素质拓展训练的实践研究》调查问卷，分为教师问卷和学生问卷(见附件1和见附件2)、《专家效度检验问卷》(见附件3)。

为了本研究的需要，对已经开展拓展训练课程的山东科技职业学院和潍坊护理职业学院参加拓展训练的学生各发放问卷150份，共300份，回收300份，回收率为100%，其中有效问卷296份，有效回收率为98.7%；对山东科技职业学院和潍坊护理职业学院的体育教师各发放问卷10份，共20份，回收20份，回收率为100%，其中有效问卷20份，有效回收率为100%，因此，问卷能够满足分析及研究需要。

问卷的信度检验采用重测法，对发放的问卷在15日内向答卷人进行抽样调查进行信度检验，用同样的问卷分别进行2次测试，测试间隔时间为15天，以两次测得的结果求得重测的相关系数 $r=0.80$ ($P<0.01$)，结果高度相关，说明此问卷调查的结果是可信的。

问卷的效度采用专家调查法，对问卷的内容效度进行判定，专家反馈问卷的内容效度为基本有效，因此，问卷的设计达到了科研标准。

3.2.3 访谈法

走访体育教学方面的专家、高职院校的体育教师以及拓展训练机构的培训师，听取关于把拓展训练引入高职体育课程的可行性分析以及关于设计拓展训练课程体系的意见。

3.2.4 数理统计法

运用Microsoft Office Excel 2007等应用软件对所获得的数据进行统计。

第四章 结果与分析

4.1 拓展训练引入高职体育课程的学科理论基础

实践过程是拓展训练的重要环节，它直接影响到拓展训练的效果，同时，理论知识在整个拓展训练过程中也具有重要的引导作用，不容忽视。拓展训练无论在课程设计、项目实施、课后回顾等方面，都会运用到相关学科的知识，诸如体育学、心理学、管理学等学科理论。同时，这些知识对于拓展训练本身的理论构建与研究也同样重要。本研究分别从体育学、社会学、心理学、教育学、管理学五门学科探讨高职院校开展拓展训练的理论基础问题(如图1)。

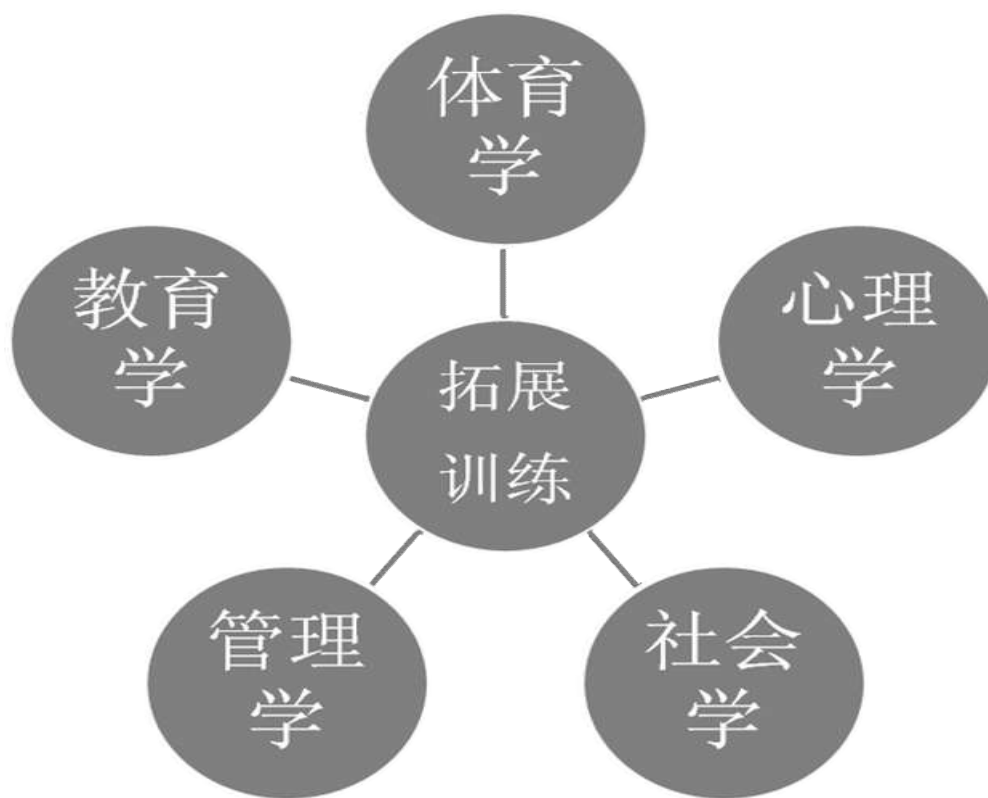


图1 高职院校开展拓展训练课程的学科理论基础

4.1.1 拓展训练的体育学基础

体育课教学有其自身的特点和规律，根据这些特点和规律制定相应的教学任务、目标、组织形式以及实施方案。高职体育开设拓展训练课程的过程中，必须把两者的特点和规律进行整合分析，特别是在教学目标、运用原理、手段方法等方面进行比较

分析，制定适合高职体育开展的拓展训练课程教学计划。在具体实施上，拓展训练的开展同体育课教学一样，受教学任务、教学内容、学生特点等因素制约，其发展变化反映社会变革发展对人才要求的不断完善。拓展训练是一种以身体活动为手段的教育模式，它是根据培训对象的不同有计划、有目的、有组织地安排培训课程和培训项目。其目的是在促进学生身心全面发展的基础上，培养学生顽强的意志品质和稳定的心理素质，以提高环境适应能力，这与体育教学的目的不谋而合，也可以说拓展训练其实就是体育功能的社会体现和纵向延伸。拓展训练和体育教学采用的都是体验式的学习模式，拓展训练借助场地设施，设计了特定的场景，通过拓展项目的实施让学生发现自我、认识自我、提升自我，同时，通过项目体验带来的不同刺激促进学生形成稳定健康的心理品质，并得到一种高峰体验，这种原理和方式与体育教学的模仿练习和教学比赛也很相似。由此可见，拓展训练与体育教学在特点、教学目标以及所运用的原理上存在众多相同之处，体育学理论知识为拓展训练课程教学提供了良好的借鉴和引导。

4.1.2 拓展训练的社会学基础

人的社会化是指生活在社会中的个人，在从生物人到社会人的成长和发展过程中，接受社会文化和规范，使自己逐步适应社会生活，取得社会成员的资格并形成独特自我发展和完善的过程。因此，人的社会化程度，在一定意义上，是反映社会发展，文明与进步的标志。拓展训练是一种走向社会，走进大自然的体育活动，参加拓展训练的人群以健身为媒介，可与更多陌生或者不熟悉的人接触，进行沟通交流，提高自身为人处事的能力、洞察能力，以及搜集信息的能力。总之，人的社会化对个体、对社会都有着重要而深远的意义。通过拓展训练活动实现人的社会化是一种生活化的自然演进的过程。社会化的最终标志是使个体适应社会的制度规范和道德规范，让我们把这种规范化为拓展训练活动过程中的各种生活化的自然演进的因素，促进人的社会化，提高人的社会职能。

4.1.3 拓展训练的心理学基础

拓展训练是一种情境性学习，学生通过虚拟情境中的亲身感受，运用多种感官去接触情境中的事物，体验到多种感官立体、强烈的刺激。使学生从思想上发现自我、

认识自我、提升自我，增强学生自信心、改善自身形象、培养学生稳定的心理素质、良好的社会适应能力，挖掘潜能，从而使学生面对和挑战困难时用积极的人生态度去寻求解决问题的方法，进而获得成功。拓展训练就是要通过改变学生的学习态度和观念来激发学生所有潜能，并促使他们将这些潜能运用到实际工作中，带来更好的效果。

从拓展训练教学过程来看，它对学生的身心产生较为全面的影响。在实现拓展训练教学目标的过程中，通过知识技能的学习，促进学生心理的健康发展，并且，通过拓展教师的引导示范、场地设施的布置等非语言行为，可以潜移默化的培养学生良好的学习兴趣、稳定的情绪和坚强的意志品质，促进学生非智力因素的发展。由于拓展训练的特殊性，与学生直接接触，距离近、交流时间长，加上教师的关心、信任、鼓励、表扬，将大大增强学生的沟通交际能力，加快学生的社会化进程。可以说，心理学是拓展训练对个体发展影响研究的基础圆。拓展训练的本身是对大学生学习知识和完善自我的一个载体，因此不仅要注重参与拓展训练时的心理感受，同时还要关注参与者真实的心理反应。拓展训练是符合现代人和现代组织的一种全新的体验式学习，所依据心理学理论的学习认知理论、归因理论和迁移理论等，成功地吸取了其中可以运用的部分，并在实践中进行发展，而不是一味地沿袭守旧。

4.1.4 拓展训练的教育学基础

拓展训练作为一种突破传统教育思维和模式要求的全新学习方式，受到关注和肯定，但它依然符合一些传统的教育学规律。教育学观点认为个人的主观能动性是其身心发展的动力，从个体发展的各种可能变为现实的这一意义上来说，个体的活动是个体发展的决定性因素。新的课程教学目标与教学内容在探究活动的展开过程中，由学生与教师通过主体性的发挥而生成，其教学目标是学生在与教育情境交互作用的过程中所形成自己的目标，教学内容是学生自主选择的课题。教学理论的革新确立起师生之间以对话为特征的生命和情感沟通，在对话中师生双方都作为整体的、独特的个人相遇与交往，在相互理解中超越个体的有限视界。教师不再仅仅是授业者，在与学生的对话中教师本身也得到教益，他们合作起来共同成长。

教育学是以教育事实为根据、以规律为对象，以规范、控制和改变对象为任务。教育学的功能表现为教育理论对人的思想品德教育方面的作用，特别是要充分地考虑

教育现象的特殊性。高职体育开展拓展训练的过程中，其内容含有丰富的教育因素，在大学生提供系统的科学理论同时，以一定的思想观点给其以影响。教育学的教育性是独特的，这正符合当代大学生的特点，这种独特性通过教育理论为中介，帮助学生确立正确的教育观念和道德观念，这一过程是学习和掌握教育理论的过程，是学生学会辩证地、科学地思考过程，也是辩证思维积极活动和得到锻炼的过程。通过学习，掌握了教育的概念体系，也就促进了教育理论思维的发展，从而能用“教育的眼光”看待高职体育开展拓展训练课程教学的理论和实践。

4.1.5 拓展训练的管理学基础

管理是人类各种活动中最重要的活动之一，广泛存在于现实的社会生活中，无论是国家、军队、还是企业、医院、学校等等，任何组织，即由两人以上组成的、有一定活动目的的集体都离不开管理，管理是一切有组织的活动中必不可少的组成部分。因此在社会生活中，特别是在组织活动中，有必要了解什么事管理、为什么要进行管理，怎样才能有效地进行管理。而拓展训练项目的培训过程，就是一个非常有组织的活动过程，它与管理学有着密切联系。

在拓展训练中会出现各种各样的管理问题，例如：管理者的层次问题，管理者的角色问题；比如“孤岛求生”就会根据三个岛上不同人的任务的分类把“珍珠岛”的管理者的层次和角色定义为最高管理层(战略计划层)和高级管理者；“哑人岛”的管理者的层次和角色定义中坚管理层(经营管理层)和中级管理者；“盲人岛”的管理者的层次和角色定义基层管理层(执行层)和基层管理者。不同角色担负着不同的任务，使学生能够深刻体会到每个管理层所肩负的不同使命和职责。高级管理者负责全局的发展与制定长期决策，中层管理者负责执行与实施决策，同时需要起到桥梁和纽带的作用，做好上传下达、上接下连的工作，基层人员工作需要积极主动、努力而有效的完成具体的工作。由此可见，拓展训练的实施与开展，一刻也离不开严格的组织管理，这是管理学原理的最好体现。

“沟通”是管理学中一个重要环节，在一个组织中，沟通的作用主要表现在以下几个方面：一、沟通是加强民主管理，保证科学决策的前提；二、沟通是改善人际关系，鼓舞士气，建立良好的工作环境的基本手段；三、沟通是转变职工态度，改变职

工行为的重要手段；四、沟通是适应外部环境的重要手段。拓展训练课程为了能够更好的提高学生沟通的能力，在设计项目时就会参照管理学中有关沟通的知识，在活动之后的分享和回顾时会再次就沟通的方法、环节、障碍等进行细致的分类。其他关于管理环境，还有关于计划的制定，关于领导、组织、控制等理论也会在拓展训练中时刻提起。

总之，在拓展训练课程教学中，管理学理论知识能帮助学生抓住问题实质，认识事物发展方向，使学生逐步形成比较科学的管理风格。在管理和领导理论引导下，学生可以根据自己的气质、性格、兴趣、职业期望和倾向等，采取科学、系统、有效地方法和步骤完成拓展训练目标。从本质上讲，管理学的理论和原理在拓展训练课程教学中的运用，不仅使学生理解了许多重要的管理学概念、方法和理论，领会到管理学的思想和核心，也锻炼学生的综合素质，提高学生的系统分析能力、决策能力和组织协调能力，增强学生的创新精神、合作精神等，对于当代大学生走向社会有较大的帮助，这正是拓展训练课程在高职体育教学中开展的目的所在。

4. 2 拓展训练引入高职体育课程的现实依据。

4. 2. 1 高职拓展训练课程开展现状

据本研究调查，山东科技职业学院和潍坊护理职业学院开设的拓展训练课，为该校的精品课程，取得不错的成效；这2所学校拓展训练课程的开展，为其他高职体育课程引入拓展训练提供了参考，不过高职拓展训练的开展整体处于初级阶段，还需要我市的相关体育科研工作者转变思路、开拓创新，将拓展训练引入高职体育课程中。

4. 2. 2 学生拓展训练课参与情况研究

表2 参与程度分析表

参与程度	很高	高	一般	不高	低
n	147	126	23	0	0
%	49. 7	42. 6	7. 7	0	0

从表2可以看出，有92. 3%的学生认为在拓展训练课上的参与程度是高的，这种高参与性很好地说明了学生们对于这门课程的兴趣与喜爱，有利于培养和激发学生参与集体活动和体育健身活动的兴趣和爱好，形成能自觉地参与、科学地指导体育锻炼

过程，形成终身体育的意识。

表3 学生对拓展训练的感受情况

对拓展训练的感受	很喜欢		喜欢		一般		不太喜欢		不喜欢	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
教师	12	60.0	7	35.0	1	5.0	0	0	0	0
学生	199	67.2	82	27.7	15	5.1	0	0	0	0

学生对于拓展训练的喜爱，我们也可以通过表3，得知95%的教师和94.9%的学生认为学生或自己喜欢拓展训练课。在以学生为中心的现代教育思想下，这种高认可率，让我们更加坚定将拓展训练引入高校体育课程的信心。

表4喜欢拓展训练的原因分析

喜欢原因	学习环境		学习内容		学习形式		师生和同 学关系		其他	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
教师	6	30.0	15	80.0	20	100	15	75	0	0
学生	186	61.1	246	83.1	263	88.9	221	74.7	11	4.0

关于学生为何喜欢拓展训练课程的具体原因，我们可以从表4中得出结果，其中有100%的教师和88.9%的学生认为该课程的学习形式是他们喜欢拓展训练的原因。拓展训练这种体验式的学习形式，深受学生们的青睐。它能在短时间内吸引学生，激发学生参与的热情，让学生积极主动地参与到活动中来，使学生在参与的过程中享受快乐，在快乐中得到感悟，在感悟中学到知识。

有80%的教师和83.1%的学生认为学习内容是他们喜欢拓展训练课的原因。在拓展训练课程教学中，教师会根据学生的不同需求，选择适合学生的学习内容进行教学。学习内容是关于个人健康成长，或自我管理，或与人沟通交流的技巧，或运动与急救知识与技能等等，这些有针对性的教学内容，使学生很有收获，所以同学们喜欢此课程也是理所当然。

同时，还有75%的教师和74.7%的学生认为通过参加拓展训练可以改善教师与学生、学生与学生之间的人际关系，这也是他们喜欢拓展训练的重要原因之一。拓展训

练特别关注，构建和谐融洽的团队学习氛围，促进学生之间的相互信任、理解、默契和配合，使学生感受到自己成为团队中的一员，具有强烈的归属感和一体性，并热爱这个学习的团队。学生除了在课上与教师和同学进行沟通和交流外，在课后还会时常聚在一起交流学习和生活的不同感受。

4.2.3 拓展训练对学生的影响

通过对参加拓展训练的学生进行问卷调查发现，学生在团队合作能力；认识自身潜能、增强自信心；人际交往沟通能力；身心控制力；创新意识与能力；受挫能力；解决问题的能力；情绪调节能力等方面，均得到了不同程度的锻炼，其中团队合作能力；认识自身潜能、增强自信心；人际交往沟通能力三项是学生选择最多的，这说明拓展训练可以实现高校体育课程“五维”教学目标中的心理健康目标和社会适应目标，并且在这两方面的教学效果尤为显著。具体情况如表5。

表5拓展训练课对学生综合素质的影响

项目	人数	百分比
团队合作能力	267	90.2%
认识潜能、增强自信心	253	85.5%
人际交往与沟通能力	246	83.1%
身心控制力	237	80.1%
创新意识与能力	232	78.4%
受挫能力	188	63.5%
积极的心态	159	53.7%
克服惰性、磨练毅力	136	45.9%
身体得到了锻炼	132	44.6%
解决问题的能力	122	41.2%
情绪调节能力	98	33.1%
领导潜质的挖掘培养	71	24.0%
其它	12	4.1%

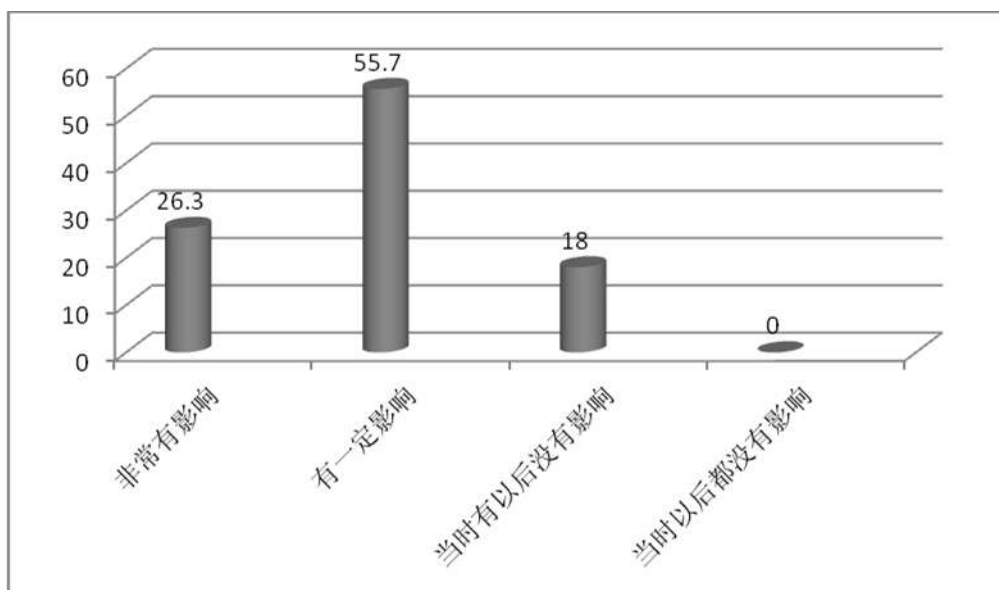


图2辩学生目前学习和将来工作的影响

根据问卷调查结果显示，有82%的学生认为参加拓展训练对自己目前的学习和将来就业是有影响的；还有18%的学生认为“只是在培训当时有所触动，课程结束后对学习和今后工作并无很大影响”。由此看出，拓展训练将各种体验式的拓展游戏带入体育课堂中，其内容丰富、形式多样，不但增强体育课的实用性、趣味性，拓宽体育课的功能，而且激发学生强烈的学习兴趣，提高学习积极性，使其变被动接受为积极主动的渴望。在这一过程中，学生的潜能得到最大的发挥，体验到一种强烈地自我认同感，从而感受到人生难得的高峰体验。而这种成功体验正是学会以积极的心态面对事物和困难的基础。因此，通过拓展培训能够有效拓展大学生的潜能，提升和强化个人心理素质，促进其身心健康发展。

4.3 高职院校开设拓展训练课程应注意的问题

4.3.1 高职院校开设拓展训练课程的安全问题

安全性是顺利开设拓展训练课程的重要前提和重要保障，一些对拓展训练不熟悉的人，认为拓展训练好像就是一种冒险的活动，和极限运动、户外冒险一样，具有很大的危险性。其实不然，拓展训练是把安全第一作为项目开展的首要前提，以合理的组织、严格的项目安全规则以及专业的手段保证每一个项目的开展都是非常安全可靠的。美剥的一个专业体验培训研究机构，就拓展训练项目开展的安全性进行

了调查，统计出连续15年内参加拓展训练项目受伤的人数，并与其他运动项目的安全性进行比较，得出的结果，如表6：

表6拓展训练与其他项目的安全性比较

活动内容	每百万小时活动受伤人数
足球	4500
篮球	2650
定向赛跑	840
帆板运动	220
负重行走	192
拓展训练	3.67

注：摘自Projeet Adventure学报

从表6中我们可以看出，拓展训练每百万小时运动受伤人数与其他几个的体育项目相比是最少的，安全性相对较高。

在拓展训练课程教学中，教师需要经过认真策划和精心准备，要有很强的责任心，对学生的身心状况、活动的安全规则、器材设备的安全检测、场地安全性等均需在活动前详细检查，严格对待活动中的每个细节，以保证学生在活动中的人身安全。只要拓展训练课的教师组织得当，按照规定的要求操作，杜绝不安全的行为，控制不安全因素，消除安全隐患，一定能够保证拓展训练课程顺利的开展。

4.3.2 高职院校开设拓展训练课程在内容上应注意学生与企业员工的区别

高职开设的拓展训练课程和社会上企业采用培训员工的拓展训练肯定有所不同。高职体育的拓展训练教学的目的是对学生全面素质的培养与提高，培养稳定的心理素质和社会适应能力，更好的适应社会；而社会上流行的企业拓展培训，其课程都是针对企业的需求根据企业内部存在的问题专门设计的。是为了让员工在培训中领悟、检验并提升各种管理技能，偏重员工职业素质的培养，让员工能够更好地胜任公司的工作。由于教学对象和目的的不同，导致在教学内容、教学方法手段的选择与设计等方面都有较大的差异。因此，将拓展训练引入高职体育课程时，需要遵循高职课程的教学规律和原则，依据学生需求和学校条件，选择适合学生身心特点，适应教学标准

要求，符合高职人才培养目标的拓展训练项目进行开展。

4.3.3 设计符合中国人特点的拓展训练，注意东西方体育文化的差异

拓展训练在国外几已有几十年的历史，培训模式非常完善，但它是针对西方人的特点设计、发展起来的，只适合于西方人。因为东西方体育文化的差异，同样的培训模式到中国以后不一定适于中国人，所以拓展训练引入中国时，应该结合我国的国情、历史、体育文化，进行发展创新。

由于东西方体育文化的差别，东方体育文化强调的是在运动中修身养性，把体育赋予的伦理道德视为重点，强调人文精神和人本思想，重文轻武，崇拜圣人；而在西方，宗教传统直到现代仍保留着强大的势力，并渗透到文化生活的各个领域，使西方体育文化带有浓重的宗教色彩，强调竞争，好战健斗，崇拜英雄。东方体育文化的传播带有浓郁的“原始”色彩，由于受传统生活方式和经济条件的影响，只讲集体利益，忽视个人价值；而反观西方体育文化传播的目的则很明确宣传民族精神，力争更大的体现个人的价值，这从东西方体育市场及其体育产业的统计数据得到验证。西方为“它”性，即为达到练习者自身以外的社会目的放在首位，为社会群体争

“强”“取胜”，而东方则是为己性的目的放在首位，即为强身健体、延年益寿。

哪东西方自古代以来形成的体育模式差异，形成了各自体育文化的差异。因此，拓展训练引入我国在课程设计上需要结合本国的实情，选择适合中国人的项目。做到在熔炼团队的基础上兼顾到人的个性解放，处理好个人和集体的关系。不仅要培养学生的健身锻炼能力、竞技和竞争能力、自立和应变能力、娱乐消遣能力，还应从学生的精神面貌、意志和品格中去探索其内在涵义，提高学生对体育的兴趣，体现“因材施教，全面育人”的内涵，从而为终生体育奠定基础，为培养和塑造决定着中华民族的前途和命运的青年一代打下全面而坚实的基础。

4.3.4 高职院校体育教师作为拓展教师身份的转变

传统的师生关系遵循主客两分的原则，把认识主体和认识客体相区分，在教育上把学生放在客体的位置上，强调学生是知识的“容器”，而教师的地位和作用是如何高效地进行知识的传授。20世纪以来，人们开始关注师生之间的交互主体性，促成了学习观和学生观的改变。新的学习观和学生观的转变倡导了学生的主体性和生活体

验，倡导了让学生积极主动地学习知识和技能。

长期以来，受传统教学观念的影响，在体育教学中教师在教学过程中处于中心地位，教学过程中存在着过于注重知识技能传授的倾向，忽视了学生学习的主动性和创造性。而拓展训练课程的开设，恰好可以弥补传统体育教学的不足，它能够体现学生的主体性，而且拓展训练教学中的教师由之前的主宰性转变为主导性，主导性包括对学生的领导、诱导和指导等综合的作用与责任。

拓展教师在拓展课程教学中的主导性主要体现在以下几个方面：

（一）贯彻教学指导思想

不同的时代和不同的时期有着不同的教学指导思想。这些教学指导思想既体现在教材中，更体现在教学过程中，而拓展训练教师的重要任务之一就是在拓展训练教学过程中贯彻教学指导思想，这种贯彻体现在拓展训练教学过程的准备阶段和实施阶段。

（二）进行教学内容的选择与教材加工

由于拓展训练的素材非常多，教师是拓展训练素材和学生之间的桥梁，担负着选择拓展训练素材并将素材加工成教材的任务。教师要从社会要求、学科要求和学生的需要三者之间寻找结合点，精选符合社会要求、符合学科特点和符合学生身心发展的教学内容，教给学生实实在在的知识与技能。

（三）选用与学生学习需要相应的教学方法和手段

每个拓展训练教材都要求相应的教学方法和手段，不同年龄阶段的学生也有着与他们相适应的教学方法和手段，能否正确地选择拓展训练课程的教学方法和手段直接影响教学效果的好坏。拓展训练教师要根据教学目标和教学情境的变化，巧妙运用各种教学方法，创设各种教学情境，以帮助学生更好地掌握拓展训练知识和技能。

（四）进行拓展训练课程教学评价

教师必须通过学生的学习态度和效果进行评价来不断激励学生的学习，并给予他们应有的教学反馈。拓展训练课程中教师要通过学习的终结性评价和形成性评价，通过组织学生之间的相互评价和学生的自我评价来推动拓展训练学习的深入和发展。

（五）创造适合学生学习的教学环境

与其他学科相比，体育教学有更加特殊的教学环境，而拓展训练的教学环境与传统的体育教学环境相比，更是应该给学生以美观舒适的、有激励性的和安全的教学环境。因此，要求教师必须能够组织和创设各种良好的教学情境，帮助学生掌握拓展训练技能与知识，为学生营造宽松愉悦的学习环境。

(六) 导航学生的学习方式

学生在完成了必要的知识学习以后，还要将各种零散的知识整合起来，形成于认识能力相连接的知识板块，并能灵活地、有创造性地运用到生活实践中，而这种能力的形成是以探究性和自主性的学习方式为基础的，而教师在拓展训练教学中的另一个重要任务就是要导航学生的学习方式，使他们能够灵活自主、有创造性地进行学习。

4.3.5 针对不同专业的学生设置相应的课程

拓展训练的内容丰富多样，项目种类繁多，人们在实践过程中又不断地开发和设计出一些新的项目。我们可以根据培训的不同目的和要求来确定和设置不同的项目作为训练科目。在高校的拓展训练课程设置中，不是每个学生都要参与所有的拓展训练项目。教师可以根据学生不同专业的特点和需要，对项目进行设计和选择，这可以使学生为今后走向社会，走入自己的工作岗位打下一定的基础。

例如：一些室内训练项目，是根据拓展训练计划的要求，在室内进行的以智力为主兼有体力游戏为辅的培训项目，有人将之称为“头脑魔鬼训练”或“头脑风暴”。这些训练项目是根据培养受训者的相关能力分类设置的，主要有：团队建设能力类、逻辑思维能力类、角色模拟能力、应变能力类、观察能力类、创新能力类、竞争能力类、合作能力类、领导能力类、沟通能力类、激励能力类等。像工商管理专业同学在项目安排上，就可以重点选择角色模拟能力类、合作能力类、领导能力类、沟通能力类等项目，这些项目可以培养学生的相互信任和领导能力、加强有效沟通、增强创新与风险意识、人力资源合理利用等能力；财会专业的学生可以选择逻辑思维能力类、应变能力类等项目，培养学生沟通、规划、合作的能力；可以安排文科类的学生参加沟通能力类、激励能力类的项目，挖掘学生潜力、培养学生激励自我、挑战极限的能力。

4.4 高职院校体育课程开设拓展训练的课程体系设计

本研究通过对已经开展拓展训练课程高职院校的调查,借鉴其他省市高职院校开展拓展训练课程的经验,结合高职院校的实际情况,为拓展训练课程在高职院校的开设提出一套完整的课程体系。

4.4.1 拓展训练课程的指导思想

拓展训练课程的教学指导思想是以教学目标为核心的基本观点和认识,对其教学活动起方向指导作用,从体育教学角度反映了一定时期社会对体育教学培养人才规格的要求。受到一定社会的政治、经济、文化所制约,随着社会的发展而发展,并对拓展训练课程教学目标的确定、内容和方法及其手段的选择与运用产生根本性的影响。

第三次全国教育工作会议明确指出,“学校教育要树立健康第一的体育指导思想”。该思想的主要特征是:在增强体质的基础上发展人的心理品质和社会性素质,促进人的身心和谐发展。国家教委颁发的《纲要》突出“健康第一”指导思想,并将课程标准依据三位健康观(即身体健康、心理健康和社会适应),将整个学习计划划分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应5个领域。拓展训练不仅可以锻炼学生身体素质,还可以培养学生稳定健康的心理素质,培养学生团队合作意识,创新能力和现象力,提高沟通能力,不断学习的能力和吃苦耐劳的精神,提高社会适应的能力等,拓展训练课程的引入将纠正以往只重视身体素质、体育技能和思想品德教育而忽略心理健康教育和社会适应教育的缺憾,很好地弥补旧的体育课程体系在改善学生心理素质与提高学生社会适应能力方面的不足。因此拓展训练课程的教学指导思想就是在“健康第一”指导思想下的主动体育。

4.4.2 拓展训练课程的教学目标

教学目标是指教学活动的主体预先确定的、在具体的教学活动中所要达到的、利用现有技术手段可以测定的教学结果和标准。教学目标是教学的出发点和归宿,它支配、调节、控制着整个体育教学过程,并决定着教学的发展方向。任何教学活动都是围绕某种教学目标展开的。因此拓展训练课程的教学目标应遵循体育课程基本目标的五个领域:运动参与目标、运动技能目标、身体健康目标、心理健康目标和社会适应目标。

拓展训练课程的教学目标的特征是：开发学生学习体育的潜能，充分调动学生学习的主动性，发展学生的个性品质，形成有实际意义的综合体育能力。在高校中开设拓展训练课程，根据其特点并作为对传统体育课程的一种补充，应当把提高学生的心理健康水平和促进学生的社会适应能力作为核心目标。从调查结果可以看出，教师和学生选择正体现了拓展训练可以实现《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两个领域的教学效果尤为显著。

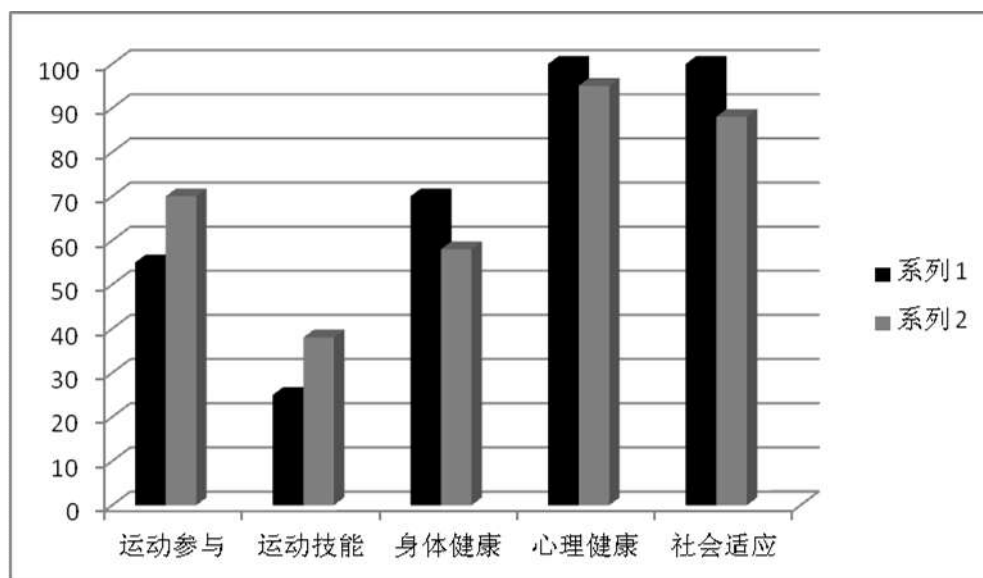


图3拓展训练课程的教学目标统计

4.4.3 拓展训练课程的教学内容

拓展训练课程的教学内容是依据拓展训练课程的教学目标选择出来、根据学生发展需要和教学条件进行加工的、遵循一定的原则和程序、在一定教学环境下 传授给学生相关的知识原理运动技术和比赛方法等。拓展训练教学内容不同于一般的教育内容。例如，语文，数学等知识学科没有以运动为媒介，也没有以人肌肉群运动、更不能以运动的技能形成为培养目标，因此没有人认为其教学内容中的课文和练习是拓展训练的教学内容。在拓展训练教学内容的选择上应根据授课对象的实际情况而定。淡化体育课的竞技性，专业性，注重健身功能。注重培养学生健康的心理素质和适应能力，以学生为本，健康第一的指导思想，适应 现代大学生的实际要求与

水平。

拓展训练课程的内容丰富、形式多样，将其引入高校开展时，要区别于社会上的拓展培训，既要考虑大学生的身心特点和高校的实际条件，又要考虑对心理健康和社会适应两个教学目标的实现。因此，本文建议高职院校在设计拓展训练课程的教学内容上应设阻场地项目为主，因为场地项目最易于开展，项目内容相对来讲也是最成熟的，对于课的组织和控制也是相对来说最容易的，有条件的学校可以开设水上项目和野外项目。另外，教师也可根据学生自身的兴趣、专业特点、和学校的实际条件，进行拓展课程创新，丰富高职院校拓展训练课程。

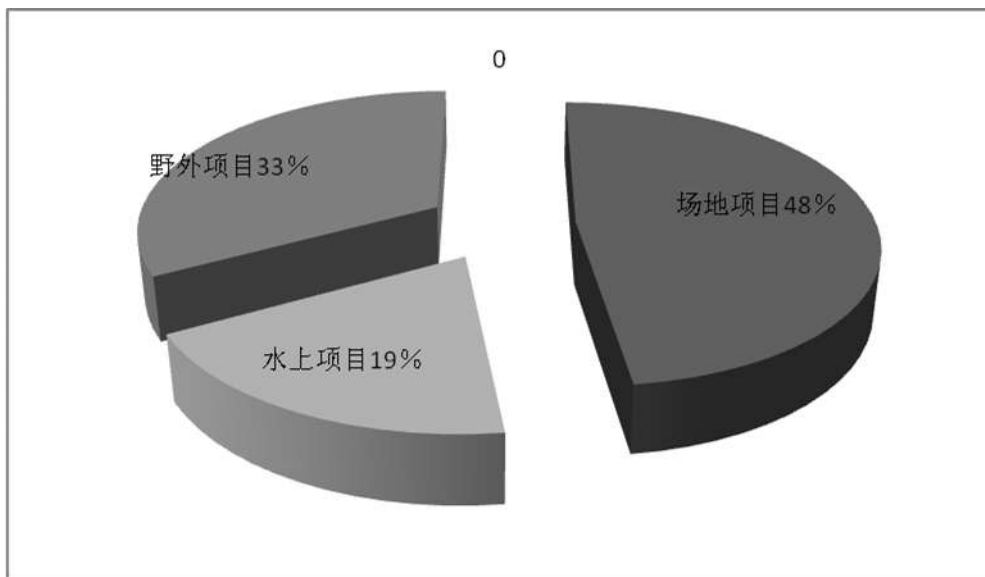


图4教学内容选择的统计

根据调查结果显示，学生选择场地项目的人数占48%，选择野外项目的占33%，选择水上项目的占19%。由于被调查的学生已经参加拓展训练课，对拓展训练有一定的了解，知道场地项目是比较实用的，所以选择场地项目的人数虽多；不过有些学生的好奇求胜心很强，喜欢冒险、喜欢挑战，所以也有不少学生选择野外项目。

4.4.4 拓展训练课程的教学组织

4.4.4.1 组织形式

课堂教学是指在法定的一节课中，针对进行计划规定的内容由教师和学生在规定教学地点进行的教学内容的、教授和学习活动。教学组织形式是教学活动中一个非常重要的环节，教学目标是通过教学过程来完成的，教学过程必须遵循一定的教学规

律和教学原则，依据一定的教学内容，采用适当的教学方法来进行。教学规律和教学原则只有通过一定的教学组织形式才能体现出来，同时教学内容方法也只有通过一定的教学组织才能运用。所以，学习和研究教学组织的组织形式有助于更好地开展教学活动，有教地提高拓展训练课程的教学质量。

《全国高等学校体育课程教学指导纲要》指出：“根据学校教学的总体要求和体育课程的自身规律应面向全体学生)开设多种类型的体育课程。根据学生的需要，打破分班教学，不限制人数、不限制性别，不限制参加运动项目的种类。自主选择任课教师，自主选择运动项目，对于一些为学生所喜爱的运动项目，尽可能为学生提供运动器材、场地，以满足学生锻炼的需求。教师则根据不同层次、不同水平学生的需求进行指导性教学，重在发展学生的个性，培养学生的实践和适应能力。

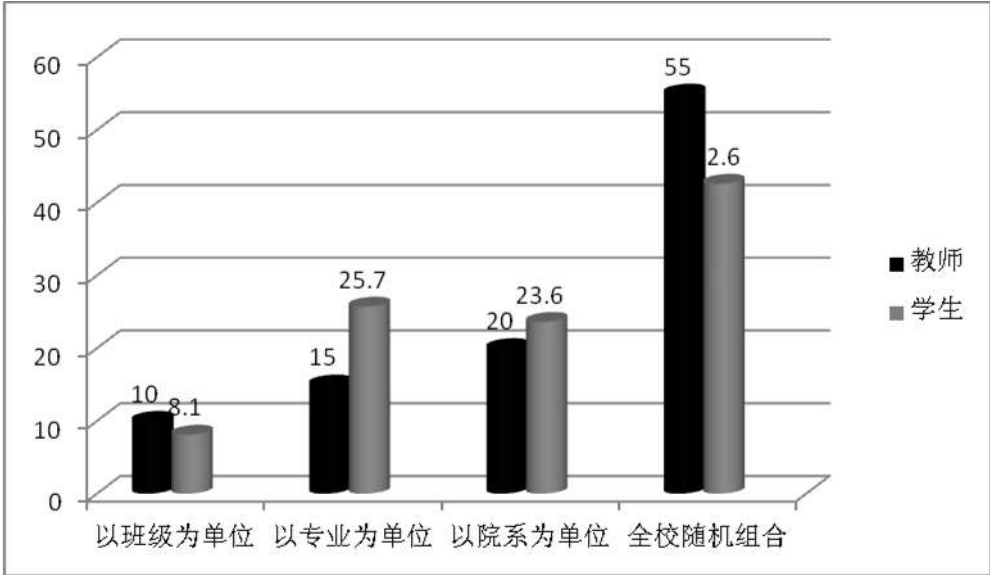


图5 对拓展训练组织形式的统计

拓展训练课程的组织形式比较灵活，不同的课程内容可以选择不同的组织形式。对于学生来说，在以往的体育教学课堂中，大多都是以班、系为单元进行组织上课，在课上接触的同学都是熟悉的面孔，缺乏对活动参与的积极性和兴奋感，而学生想借助参加拓展训练活动的机会，认识更多兴趣相投的朋友，因此在选择拓展训练课程组织形式的时候，有42.6%的学生选择全校随机组合的形式。教师从拓展训练的特点和学生参加拓展训练后应该达到何种教学目的考虑，有55%的教师选择全校随机组合的形式。从调查数据来看，学生和教师的统计结果基本相似，在平时的上课中，大都以

班、系为单位，而如果采用校随机组合的形式，会达到更好的教学效果。

4.4.4.2开课学期

从图6种，可咀看出无论教师还是学生选择范围都是比较广的，但多数集中在第5、6、7学期。学生在学校的第1-4学期都会开设体育选修课，并且基础课程和专业课程相对集中，学生没有多余的时间和精力参加其他的活动。而第5、6、7学期已经是5年大专教育的中后阶段，学生的课业负担相对较少，在面临找工作、毕业等方面的压力下学生已经进入心理承受能力的关键时期，这时学生需要一个锻炼身体、释放压力、增加外界交流动的机会。因此，本研究建议我市高职院校引入拓展训练课程时，可以在第5学期、第6学期、第7学期的}中一个或两个学期开课，具体情况应该根据各个高职院校的实际条件进行合理安排与调整。

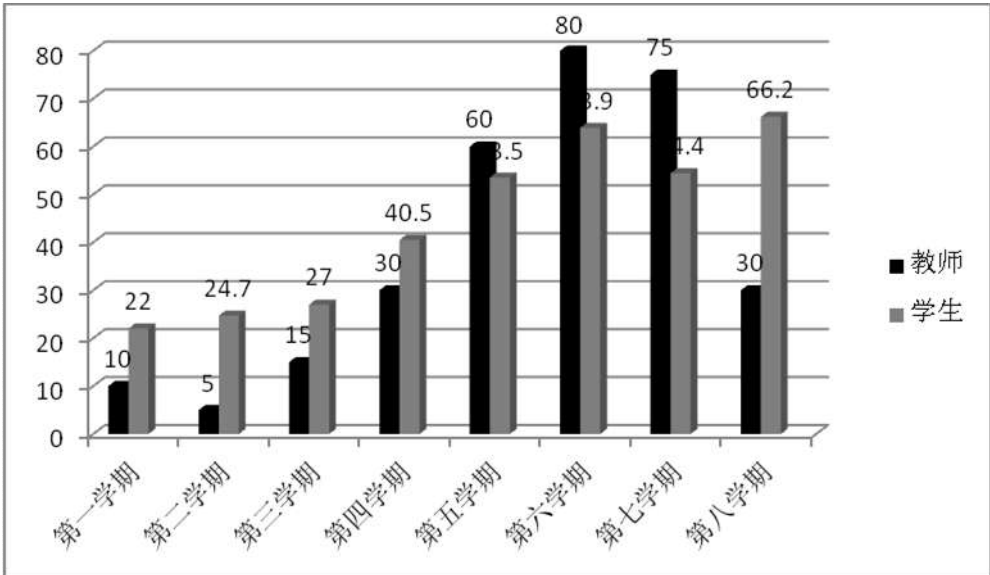


图6开课学期的统计

教师和学生选择差异最大的是第八学期，因为多数学生认为到了第8学期，课业已经比较轻松，马上面临实习和工作，会有很多的空余时间做其它活动。有些教师则认为，在学校最后一学期是学生最关键的一个学期，这时学生所做的很多选择都会影响将来的人生道路，所以希望学生在第8学期用足够的时间和精力完成自己的学业以及顺利就业。

4.4.4.3授课的人数

拓展训练课的授课人数是有限制的，因为人数太少，一些项目不能开展；人数太

多，会影响教学效果，且过程不理想。根据拓展训练不同项目的内容、布置和规则需要，经过实践研究表明，12-16人为一组是照适合的。在高校开展拓展训练时，根据实际情况2-4组可作为一个班级，总人数控制在30—60人左右，这也符合高职院校体育课教学人数的安排。

从调查结果可以看出。学生和教师的选择也都集中在这个范围内，说明在拓展训练中采用12-16人为一组的教学效果还是比较理想的。

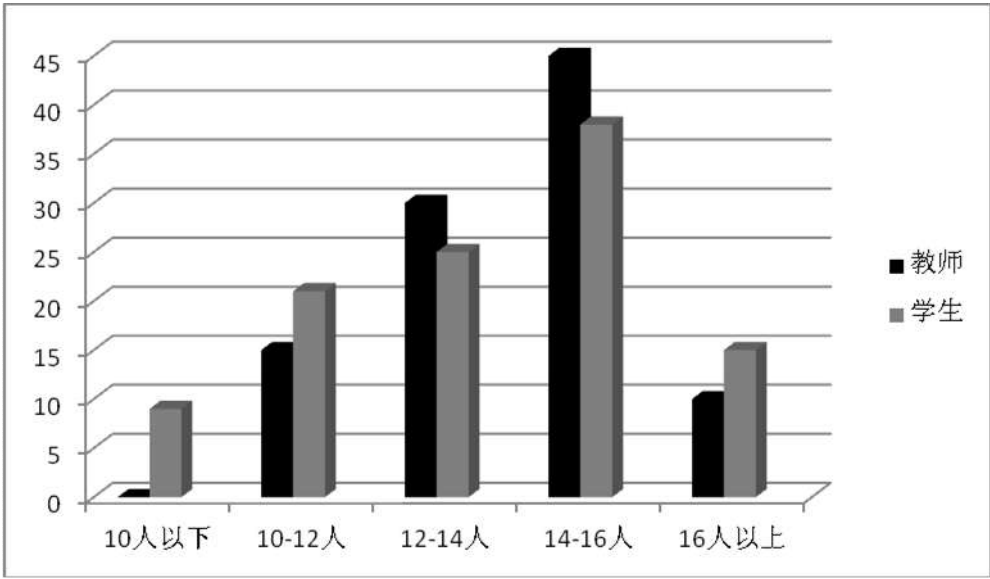


图7 授课小组的人数

4. 4. 5 拓展训练课程的学时安排

本研究通过对潍坊市2所开展拓展训练课程高校的调查和其他城市开展拓展训练课程的高职院校对比发现，各高职院校在拓展训练课程学时安排上从16-64个学时不等。在我市高职院校开展拓展训练课程的过程中，关于学时如何合理安排的问题，本研究对潍坊高职院校的体育教师进行了问卷调查，如图8

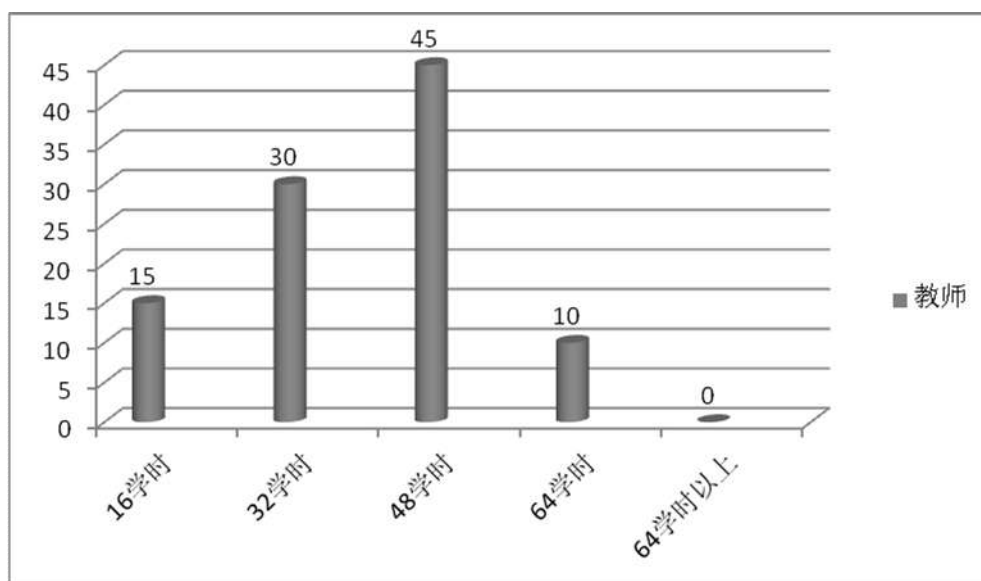


图8 学时安排

从图8，可知有45 %的教师选择拓展训练课程的总课时为48学时，32 %的教师选择32学时. 根据调查和同其他省市高职院校课时安排的情况对比发现，在学时安排上，都不尽相同，没有统一的规定，但多数集中在32-48学时。因为开设学时过少，不利于拓展训练课程的全面开展，达不到理想的教学效果；开设学时过多，会影响高职体育课程的整体设置，不利于拓展训练课程的长远发展。因此高职院校引入拓展训练课程的过程中，其学时的设置应根据各自学校的师资、环境、性质以及课程开展的能力和经历等方面进行合理安排。

4. 4. 6 拓展训练课程的教学评价

教学评价是教学工作中的一个重要组成部分，是对教学活动及其效果的价值判定，它直接作用于教学活动的各个方面。教学评价由于其特有的地位和作用而成为教学理论必须研究的问题，它涉及的面广，综合运用了教育学、心理学、统计学等学科的知识，对提高教学质量、促进教学改革具有重要意义。

教学评价以分段评价为主要形式，大致包括三个阶段：一是教学准备阶段的评价，指在课程开始之前的诊断性评价，主要内容是了解学生对拓展训练课程的态度等，以有利于师生双方共同完成教学活动。二是教学进行的评价，指在拓展训练课程的教学过程中所使用的评价方式，主要是记录学生的学习过程，通过学生自我评价、自我总结的情况来进行教学的及时调节。三是教学结果的评价，是指课程结束后对学生所使

用的评价方法。主要是通过教师课堂观察、学生参与活动的体验、小组合作情况的成果分析以及发放问卷等多种形式来评价学生对本课程的学习情况、学生的创新精神和实践能力的发展情况等。

拓展训练是通过身体活动来达到心理健康和社会适应的两大主要目标的一个动态的发展过程，学生本身又存在着比较明显的个体差异，而每种评价方式都各有所长，各有利弊，在教学改革的进程中所处的重要性和突出性也都是不一样的，在教学实践中被使用的频率也不一样，因此，在选择评价方式时，建议采用形成性评价为主，诊断性评价与终结性评价为辅，学生互评为主、学生自评为辅和教师评价三者相结合，等级评定与评语相结合等方法对学生的学习过程、学习情况、学习结果进行评价。采用这样的综合性评价方式，有利于形成评价方式的“优势互补”；有利于实现教学过程的科学化，促进教学目标的更好实现；有利于调动教和学的积极性，促进教学改革；有利于端正教学思想，全面提高教学质量。

第五章 结论与建议

5.1 结论

5.1.1 将拓展训练引入高职体育课程，符合高职体育课程改革的方向，既丰富了体育课的内容，又有利于提高学生各个方面的能力、促进学生的全面发展，很好地体现了“健康第一”的指导思想。

5.1.2 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非常好的开展前景，学校可以根据学生各种不同的需要开设拓展训练课程，这是高职院校体育教学改革适应社会需求的一种可行性方式。

5.1.3 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“三维”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。

5.1.4 本研究所设计的课程体系符合高职体育教学的特点，适合学生的身心发展，能够培养学生健康的心理素质，提高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。

5.2 建议

5.2.1 拓展训练的项目纷繁复杂，形式众多，高职院校没有必要全部引入体育课程的教学，各个学校可以根据实际条件以及学生的身心特点，选择适合不同专业学生的拓展训练课程。

5.2.2 建议各高职院校因地制宜地开设拓展训练课程；科学地设置拓展训练项目；合理地安排教学课时；积极地利用校园周边环境，突出地方特色。

5.2.3 建议高职院校领导给予拓展训练课程一定的经费投入，以解决拓展训练课程开设前期的场地开发和项目建设以及购置与其项目相适应的安全保护器材的问题，以保证拓展训练课程教学安全、顺利地进行。

5.2.4 拓展训练课程对任课教师提出了更新更高的要求，高职院校体育教师担任拓展训练教师时，应注意其身份的转变，学校应对教师进行专业的培训，以保证拓展训练课程的顺利、安全地开展。

5.2.5 由于教学对象和目的的不同，高职开设拓展训练课程在内容上应注意学生与企业员工的区别以及我国教育文化与西方教育文化之间的差异，选择适合学生的项目进行开展。

5.2.6 高职院校可以有目的的举办一些拓展训练项目的比赛，促进拓展训练在校园的开展，增进学生的交流和友谊，丰富学生的课余生活。

参考文献

- [1]教育部. 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[Z]. 1999, 2.
- [2]中华人民共和国教育部. 全国普通高等学校体育课程教学指导纲要1985-2005年中国学校体育文件汇编(下)[M]. 高等教育出版社, 2005.
- [3]钱永健. 拓展训练[M]. 北京: 企业管理出版社, 2006, 3.
- [4]陶宇平. 户外运动与拓展训练教程[M]. 成都: 电子科技大学出版社, 2006: 289.
- [5]王维琪. “户外拓展训练”对高校毕业生整体素质影响的试验研究[J]. 许昌学院学报, 2004(5): 67-70.
- [6]唐建倦, 贺仕刚. 心理拓展训练的体育教学价值思考[J]. 山东体育学院学报, 2006, 22(3) 12 1—123.
- [7]王龙飞. 浅析拓展运动在高校体育中的开展[J]. 首都体育学院学报, 2005. 11: 105—106.
- [8]陶宇平. 户外运动与拓展训练教程[M]. 成都: 电子科技大学出版社, 2006, 292—293.
- [9]于振峰, 王晨宇. 关于将拓展训练引入体育教学的理论研究[J]. 首都体育学院学报, 2004, 16(3): 15-17.
- [10]张弧琪. 将拓展训练引入大学体育课的思考[J]. 辽宁体育科技, 2003, 4: 73—74.
- [11]季景盛, 覃阳. 高校体育课程拓展训练的可行性和必要性[J]. 齐齐哈尔大学学报, 2006, (7): 93—95.
- [12]张祥彪. 上海市拓展训练开展现状及高校体育引入拓展训练的研究[D]. 华东师范大学, 2006.
- [13]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): 89-91.
- [14]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, 23(1): 1 19—120.
- [15]张辉, 刘香兰. 高校开设拓展训练课程的相关因素分析[J]. 体育成人教育学报,

2006, 22(5): 75-76.

[16]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, 2005, 14(3): 73—75.

[17]卢俊, 陈爱国. 将拓展训练引入高校公共体育课的研究[J]. 贵州体育科技, 2006(3): 48—50.

[18]邵伟德. 体育教育心理学[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2003, 11: 143—144.

[19]吴增基. 现代社会学[M]. 上海人民出版社, 2005: 120.

[20]钱永健. 拓展训练[M]. 北京: 企业管理出版社, 2006: 30.

[21]王俊道. 教育学[M]. 北京: 人民教育出版社, 1989.

[22]张金国, 在高校体育教学中开设拓展训练课程的研究[J], 武汉体育学院院报, 2006, 10: 100—103.

[23]程国平, 刁兆峰. 管理学原理[M]. 武汉: 武汉理工大学出版社, 2002, 9.

[24]李新柳, 东西方文化比较导论[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005. 8.

[25]毛振明. 体育教学论[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005, 7: 68—69.

[26]佟艳华, 戚俊娣, 周文福. 拓展训练在高校体育教学中的可行性研究[J]. 山东社会科学, 2006(9): 30—31.

[27]樊临虎. 体育教学论[M]. 北京人民体育出版社, 2002.

[28]毛振明. 体育教学论[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005, 7: 68—69.

[29]周两宽. 体育基本理论[M]. 北京: 人民体育出版社, 2006.

[30]教育部. 全国普通高等学校体育课程教学指导纲要, 教育部文件, 2002, 8.

[31]毛振明. 体育教学论[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005, 7: 294—297.

《高职院校体育课引入素质拓展训练的实践研究》调查问卷

尊敬的老师:

您好!

首先感谢您在百忙之中抽出时间填写问卷,此问卷是《拓展训练引入高校体育课程的研究》论文中的一部分。本次调查目的是希望了解您对拓展训练引入高校体育课程的一些看法和感受,为拓展训练在高校中的开展提供一些参考。本次问卷调查是采用匿名方式进行,对您的回答也将严格保密,不会给您的工作和生活带来不便或不利的影 响,在此衷心希望得到您的支持和帮助,谢谢!

请您在选项前的【】中打“√”

1、您认为拓展训练对人的全面发展是否具有影响力?

【a】非常有 【b】有 【c】一般 【d】不太有 【e】没有

2、您认为是否有必要将拓展训练引入高体育课程?

【a】非常有必要 【b】有必要 【c】一般 【d】不是很有必要 【e】没有必要

3、您认为学生对拓展训练这种体验式学习方式的感受是:

【a】很喜欢 【b】喜欢 【c】一般 【d】不太喜欢 【e】不喜欢

4、如果第三题,您的选择是前三项中的任一项,那么请回答,您认为学生喜欢它的原因是:(可多选)

【a】学习环境 【b】学习内容 【c】学习形式 【d】师生和同学关系 【e】其它

5、您认为学生通过拓展训练培训最主要的收获是:(可多选)

【a】身体得到了锻炼 【b】积极的心态 【c】情绪调节能力 【d】受挫能力
【e】创新意识与能力 【f】身心控制力 【g】团队合作能力 【h】解决问题的能力
【i】人际交往沟通能力 【j】克服惰性、磨练毅力 【k】认识自身潜能、增强自信心
【l】领导潜质的挖掘培养 【m】其它——

6、您认为学生参加拓展训练可以达到哪种教学目标?(可多选)

【a】运动参与 【b】运动技能 【c】身体健康 【d】心理健康 【e】社会适应

7、您认为在高职院校最适合开展哪类内容的拓展训练项目?

【a】场地项目 【b】水上项目 【c】野外项目

8、您认为拓展训练课应该如何组织？

【a】以班级为单位 【b】以专业为单 【c】以院系为单位 【d】全校

9、您认为应在哪几个学期应开设拓展训练课比较合适?(可多选)

【a】第一学期 【b】第二学期 【C】第三学期 【d】第四学期 【e】第五学期
【f】第入学期 【g】第七学期 【h】第八学期

10、您认为拓展训练课每个小组由多少人组成比较合适？

【a】10人以下 【b】10-12人 【c】12-14人 [d] 14—16人 【e】16人以上

11、您认为拓展训练引入高职体育课程开展的总课时应该是：

【a】16学时 【b】32学时 【C】48学时 【d】64学时 【e】64学时以上

12、您认为高职院校实施拓展训练课程中面临的问题有哪些?(可多选)

【a】安全问题 Kb]场地问题 【c】师资力量 【d】领导支持 【e】认识程度

13、您认为拓展训练课程中的关键环节是：

【a】前期分析 【b】课程设计 【c】场景布置[d]挑战体验 【e】分享回顾 【c】引导总结

14、您认为学生持续参加拓展训练，对其成长的意义会：

【a】很大 Kb]较大 【c】一般 Kd]不太大 【e】不大

15、您对拓展训练引入高职体育课程还有什么建议？

《高职院校体育课引入素质拓展训练的实践研究》调查问卷

亲爱的同学：

您好！

首先感谢您在百忙之中抽出时间填写问卷，此问卷是《拓展训练引入高校体育课程的研究》论文中的一部分。本次调查目的是希望了解您在参加拓展训练之后对它的一些看法和感受，为拓展训练在高校中的开展提供一些参考。本次问卷调查是采用匿名方式进行，对您的回答也将严格保密，不会给您的工作和生活带来不便或不利的影
响，在此衷心希望得到您的支持和帮助，谢谢！、

请您在——处填入适当的内容，或在选项前的【】中打“√”

1、您认为拓展训练对人的全面发展是否具有影响力？

【a】非常有 【b】有 【c】一般 【d】不太有 【e】没有

2、您认为是否有必要将拓展训练引入高职体育课程？

【a】非常有必要 【b】有必要 【c】一般 【d】不是很有必要 【e】没有必要

3、您曾参加过多少次拓展训练：

【a】 1次 【b】2次 【c】3次 【d】 4次 【e】4次以上

4、您对拓展训练这种体验式学习方式的感受是：

【a】很喜欢 【b】喜欢 【c】一般 【d】不太喜欢 【e】不喜欢

5、如果第三题，您的选择是前三项中的任一项，那么请回答，您喜欢它的原因是：（可
多选）

【a】学习环境【b】学习内容【c】学习形式【d】师生和同学关系【e】其它

6、参加拓展训练时，您认为大家的参与程度：

【a】很高 【b】高 【c】一般 【d】不太高 【e】不高

7、您通过拓展训练培训最主要的收获是：

【a】身体得到了锻炼 【b】积极的心态 【c】情绪调节能力【d】受挫能力【e】
创新意识与能力 【f】身心控制力 【g】团队合作能力 【h】解决问题的能力 【i】
际交往沟通能力 【j】克服惰性、磨练毅力 【k】认识自身潜能、增强自信心 【l】
领导潜质的挖掘培养 【m】其它——

8、您觉得通过参加拓展训练对自己目前的学习和将来就业是否有影响？

【a】非常有影响 【b】有一定影响 【c】只是在课上有所感触 【d】没有影响

9、您通过参加拓展训练可以达到哪种教学目标？（可多选）

【a】运动参与 【b】运动技能 【c】身体健康 【d】心理健康 【e】社会适应

10、在您参加过的拓展训练课中，您最喜欢哪类内容的拓展训练项目？

【a】场地项目 【b】水上项目 【c】野外项目

11、您认为拓展训练课如何组织？

【a】以班级为单位 【b】以专业为单位 【c】以院系为单位 【d】全校随机组合

12、您认为应在哪几个学期应开设拓展训练课比较合适？(可多选)

【a】第一学期 【b】第二学期 【c】第三学期 【d】第四学期 【e】第五学期
【f】第六学期 【g】第七学期 【h】第八学期

13、您认为拓展训练课每个小组由多少人组成比较合适？

【a】10人以下 【b】10-12人 【c】12—14人 【d】14-16人 【e】16人以上

14、为了很好地在高职体育课程中开展拓展训练，您认为体育教师应该在哪些方面需要改进和提高：——(多选题)

【a】教学理念 【b】教学方式风格 【c】理论知识储备的宽广度 【d】创新意识
【e】沟通能力 【f】自我完善的能力 【g】其它一

15、您认为持续参加拓展训练，对自己成长的意义会：

【a】很大 【b】较大 【c】一般 【d】不太大 【e】不大

16、您对拓展训练引入高职体育课程还有什么建议？

再次感谢您的支持与帮助，祝您身体健康、学习进步、生活愉快

专家效度检验问卷

尊敬的专家：

您好！

我是潍坊护理职业学院的一名体育老师，为了了解高职院校拓展训练课程的开展现状，特设计了此问卷。本次调查的目的是希望了解体育教师和学生对拓展训练引入高职体育课程的一些看法与感受；为拓展训练在高职院校中的开展提供一些参考。恳请您在百忙之中抽出宝贵时间对这两份问卷进行效度评价，本人将不甚感激！

填写方法，请在您认为合适的答案序号上打“√”或者在 处填上合适的内容。

您的姓名： 您的职称： 您的主要研究方向：

问卷一：体育教师调查问卷：

1、您对问卷内容设计的总体评价是：

①很高 ②较高 ③一般 ④较低 ⑤很低

2、您对问卷量度设计的总体评价是：

①很高 ②较高 ③一般 ④较低 ⑤很低

3、您对问卷所列的各题在反映调查内容方面的总体评价是：

①很高 ②较高 ③一般 ④较低 ⑤很低

4、您认为哪些内容需要增删或需要更改?(请您在问卷上直接做出标记即可)

问卷二：学生调查问卷：

您对问卷内容设计的总体评价是：

①很高 ②较高 ③一般 ④较低 ⑤很低

2、您对问卷量度设计的总体评价是：

①很高 ②较高 ③一般 ④较低 ⑤很低

3、您对问卷所列的各题在反映调查内容方面的总体评价是：

①很高 ②较高 ③一般 ④较低 ⑤很低

4、您认为哪些内容需要增删或需要更改?(请您在问卷上直接做出标记即可)

再次感谢您的支持与帮助，祝您身体健康、工作顺利、生活愉快！

成果	登记号	
登记	批准日期	

山东省职业教育与成人教育科研规划课题 成果鉴定书

年鲁职成教鉴字第 号

成果名称：高职院校体育课引入素质拓展训练的实践研究

课题负责人：王 鹏

完成单位：潍坊护理职业学院

鉴定形式：会议鉴定

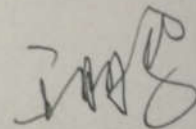
鉴定日期：2016 年 5 月

山东省职业教育与成人教育科研规划领导小组办公室 制

声 明

本申请鉴定的研究成果不存在知识产权争议；山东省职业教育与成人教育科研规划领导小组办公室保护作者的知识产权，拥有宣传介绍、推广应用本成果的权力。特此声明。

课题负责人（签章）



2016年5月5日

填 表 说 明

一、本表仅适用于山东省职业教育与成人教育科研规划课题的鉴定结题申请。

二、按照有关规定认真如实地填写表内栏目。无内容填写的栏目可空白；所填栏目不够用时可加附页。

三、“工作报告”及“研究总报告”的写法和要求见该栏目的“内容提示”。

四、课题研究完成后直接向鉴定组织单位报送鉴定材料，鉴定材料包括：课题立项通知书、课题申请·评审书、开题报告、中期报告、成果鉴定书、成果主件（研究总报告）、成果附件（专著、已发表的系列研究论文）、相关证明（领导批示、获奖情况、媒体报道及被决策采纳等的证明文件）、重要变更的申请及获准批复。除专著外，每套鉴定材料必须统一装订成册。

一、基本情况

提交鉴定的成果	成果主件 (研究总报告)	高职院校体育课引入素质拓展训练的实践研究		
	成果附件 (专著、已发表的系列研究论文)	1、高职院校体育课程中开展素质拓展训练的必要性 《现代企业教育》刘成全 2015.01 2、素质拓展训练在高职护理体育教学改革中的应用 《新西部》杨光辉 2014.05 3、中职院校体育课体验式学习模式的意义《新西部》 刘成全 2015.02		
通讯地址		山东省潍坊市奎文区鸢飞路 360 号	邮编	261041
联系电话		13806479446	电子信箱	wfwbwk@163.com
课题组主要成员名单				
姓 名	工作单位	职务和职称	承担任务	
王鹏	潍坊护理职业学院	讲师	总负责	
马长松	潍坊护理职业学院	馆员	课题管理	
杨光辉	潍坊护理职业学院	讲师	实践研究	
刘成全	潍坊护理职业学院	助理讲师	实践研究	
张峰枫	潍坊护理职业学院	讲师	资料搜索资料分析	
周争舸	潍坊护理职业学院	高级讲师	资料整理	
王丽华	潍坊护理职业学院	馆员	数据统计	

二、工作报告（不超过 2000 字）

内容提示：研究的主要过程和活动；研究计划执行情况；研究变更情况（课题负责人、课题名称、研究内容、成果形式、管理单位、完成时间等）；成果的出版、发表情况，采纳、转载、引用、实践情况等。

一、研究的主要过程和活动

1、阅读相关资料并查阅体育拓展训练的相关期刊文献；浏览多家国内外专业的拓展训练网站，这些文献资料将本研究提供大量的素材和理论依据。

2、在制定调查问卷之前，结合课题需要，阅读有关社会调查及科研方法等方面的书籍，作充分的理论准备。根据研究需要，遵循社会问卷调查设计的原则和要求，需要设计《拓展训练引入高职院校体育课程的研究》教师和学生的调查问卷等，并运用Microsoft Office Excel等应用软件对所获得的数据进行统计。

3、走访潍坊市体育教学方面的专家、高职院校的体育教师以及拓展训练机构的培训师，听取关于把拓展训练引入高职院校体育课程的可行性分析以及关于设计拓展训练课程体系的意见。

4、在教学实践中不断研究、不断反思、不断完善。根据教育实践提供的事实，分析概括教育现象，使之上升到理论的高度，从而发现具有普遍指导意义的教育规律。

5、课题组成员的知识结构合理，有丰富的教育理论知识和教学经验，具有较强的科研能力，并有驾驭现代教育技术的能力。所在学校把引入素质拓展训练作为提高学校体育教学质量的突破口，聘请有关专家指导课题研究，进行理论指导和运用指导。

6、组织课题研究人员、教研组长、和骨干教师形成学习组织，学习有关文献资料，率先行动，定期交流，撰写课题研究的经验总结。

二、研究计划执行情况

1、2013 年 5 月——2013 年 10 月，课题组全面搜索相关资料并进行汇总整理，设计问卷调查表并进行预调查，不断完善问卷调查表并进行实地调研，形成课题的初步研究方案。

2、2013 年 11 月——2014 年 12 月，课题组对数据整理分析，将研究成果运用到实践中去进行反思、总结。

3、2015 年 1 月——2015 年 4 月，将研究成果运用实际体育课教学，对研究成果的实际效用进行再检测和修改，进一步完善教学案例，撰写课题研究报告。

三、研究变更情况（课题负责人、课题名称、研究内容、成果形式、管理单位、完成时间等）；

四、成果的出版、发表情况，采纳、转载、引用、实践情况等。

1. 课题研究期间发表的论文

（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

2. 采纳、转载、引用、实践情况

（1）通过知网的检索，论文被转载引用。

（2）成果被潍坊市多所高职院校所应用。

三、课题负责人所在单位科研管理部门审核意见

内容提示：成果是否达到鉴定要求。课题管理是否符合规定。是否同意鉴定，鉴定所需经费是否有保证。

经审核，该课题达到鉴定要求，课题管理符合规定，同意进行鉴定，鉴定所需经费按我院有关文件要求，由学院统一支付。



2016年5月7日

负责人（签章）

年 月 日

四、专家鉴定意见

山东省职业教育与成人教育科研规划课题成果鉴定 意见表（会议鉴定）

课题名称	高职院校体育课引入素质拓展训练的实践研究			
成果名称	高职院校体育课引入素质拓展训练的实践研究			
课题负责人	王鹏	所在单位	潍坊护理职业学院	
成果形式	研究报告	课题编号	2013zcj111	
鉴定组专家	姓名	职务（称）	研究专长	所在单位
	赵健	教授	体育教育	潍坊学院
	高至辰	研究馆员	文学创作	潍坊市群众文化艺术馆
	王宗江	教授	教育教学	潍坊学院
	王金平	教授	教学研究	潍坊医学院
	鲁鸿恩	研究馆员	群众文化研究	潍坊市群众文化艺术馆

鉴定意见

2016年5月5日，受山东省职业教育与成人教育科研规划领导小组办公室委托，由5名专家组成的专家鉴定组，对潍坊护理职业学院王鹏主持的山东省职业教育与成人教育科研课题进行了鉴定，在听取课题组汇报、阅读课题研究材料、质询答辩的基础上，形成如下意见：

- 1、课题组提供的技术资料齐全、完整、规范，符合鉴定要求。
- 2、该课题将拓展训练这种新兴的教育模式引入到高职体育课程当中，通过多种研究方法，对拓展训练在高校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，得出了有意义的结论，有较大的理论意义和应用价值。
- 3、该课题选题正确，研究方法得当，设计合理，研究过程扎实，结论可信，效益显著并发表论文多篇。
- 4、建议在素质拓展训练的内容上应注意不同院校，不同专业大学生之间的区别，选择适合学生的项目进行开展。建议进一步整理补充有关资料，申报成果奖。

综上所述，该课题在理论上和实践上都具有重要的研究价值和现实意义，课题研究达到预期目标，在拓展训练引入体育课程的研究中达到省内领先水平，一致同意通过鉴定。

鉴定组组长签字: 赵世地

鉴定组成员签字:

王金平 高连虎 王宗江 鲁鸣恩

2016年5月5日

能否通过鉴定

通过 ☒

不通过 ☐

评估内容	评定等级				综合等级 (优、良、合格、不合格)
	A 级	B 级	C 级	D 级	
科学性	✓				优
创新性	✓				
规范性	✓				
难易程度	✓				
应用价值	✓				

注:

1. 鉴定意见不少于 500 字。
2. 出现下列情况之一者, 不能通过鉴定: 有严重政治问题; 有剽窃或作假行为等, 不予结题。
3. 请在相应的空格内打“√”。综合等级只能选择一项, 优秀 90 分以上, 良好 75-90 分, 合格 60-75 分, 不合格 60 分以下。

五、山东省职业教育与成人教育科研规划领导小组办公室
验收、审批意见

同意结题



单位公章：

年 月 日

证书

王鹏同志

你主持研究的山东省职业教育与成人教育科学研究“十二五”规划
2013年度课题《高职院校体育课引入素质拓展训练的实践研究》(课题编号:
2013zcyj111), 经专家组评审鉴定, 同意结题, 确定为A级, 特颁此证。

参与本课题研究的成员有: 马长松 杨光辉 刘成全 张峰枫 周争舫 王丽华

山东省职业教育与成人教育科研规划领导小组办公室

二〇一六年六月十日

现代企业教育

NO. 469
2015年1月下期

Modern Enterprise Education

主办：山东省职工教育办公室 广告经营许可证：鲁工商广字01150号 邮发代号：24-154 国际刊号：ISSN 1008-1496 国内刊号：CN37-1285/G4 邮箱：xdqyjy@163.com



中国核心期刊(遴选)数据库收录期刊

《中国期刊网》全文收录期刊

中文期刊数据库(维普)收录期刊

中国学术期刊综合评价数据库来源期刊



顾问指导委员会

袁宝华 张君宁 蒋黔贵 姜 丰 郭文川 王宗廉 李书坤

编委会主任：张四敏

副主任：黄 元 刘伯安 严 力 李为民 毕魁礼 郑兴业
杨国良

编委：蔡先金 李工福 高峰 吴少华 张 健 金云哲
陈 宇利 戚宁德伟 胡宇云 孙卫华 张森林
林永超 郭 强 董学良 葛金印

社 长：高 峰

执行社长、总编辑：韩书伟

副社长：曲加军 吴少华

副总编辑：张基勇

编辑部：张 健 公圣婴

办公室：卢 涛 蒋 凡

发行部：宋增华

特约编辑：李 佳 吴丽华 褚 璜

学术·理论

图片提供：中国新闻图片网
全景图片网

主 管：山东省经济和信息化委员会

主 办：山东省经济和信息化委员会职工教育办公室

协 办：济南大学经济学院

编辑出版：《现代企业教育》杂志社

社 址：济南市共青团路石棚街8号

编辑部：济南市舜耕路13号济南大学（东校区）图书馆5层

邮 编：250012

电 话：0531-89736166

传 真：0531-82769023

投稿信箱：xdqjy@163.com xdqjy@qq.com

网 址：www.xdqjy.zjg.gov.cn

广告经营许可证：鲁工商广字01150号

国际刊号：ISSN1008-1496

国内刊号：CN37-1285/C4

B发代号：24-154

发行范围：国内外公开发售

定 价：人民币20元

出版时间：每月28日

刷：济南精致印务有限公司

声明：本刊已被 CNKI 中国期刊全文数据库、万方数
据库、重庆维普、博看网、教育阅读网等收录（含网络、光
盘），其作者文章著作权使用费与相关稿费。本刊均用作
作者文章发表、出版、推广交流（含信息网络）以及赠
样刊之用，即不再另行向作者支付。凡作者向本刊撰文
发表之行为，即视为同意我社上述之声明。本刊作者文
自便。

目 录

CONTENTS

企业管理

- 1 建立激励约束机制 稳定中小企业人才 / 刘 源
- 2 水力发电企业员工职业道德建设的加强措施 / 周德志
- 3 企业财务评价指标体系及其运用研究 / 叶福林
- 4 小微企业员工激励机制的问题及对策分析 / 孙 阳
- 5 浅谈煤矿企业中政工工作的重要性 / 张霄云
- 6 员工建言行为对组织（企业）绩效的影响研究 / 王 兰
- 7 如何提高林业企业的党建工作力度 / 赵宝安
- 8 基于市场营销视角的企业危机管理 / 高为民
- 9 浅谈如何做好离退休职工队伍稳定工作 / 范维娜
- 10 疗养院行政管理工作的创新思考 / 张 波
- 11 新时期煤矿企业政工工作新思路 / 韩菲菲
- 12 浅谈齿轮泵内部磨损的原因与对策 / 程政梁
- 13 浅谈如何预防岗位腐败 / 曹亚飞
- 14 上市公司利润操纵的动机、手段及其防范措施分析 / 杜文理
- 15 我国税收与经济增长协调发展的对策研究 / 姜 旭
- 16 矿区“六法宝”管理法在煤矿安全管理中的应用 / 黄瑞敏
- 17 关于县级医疗卫生会计核算中心建设的思考 / 沈雪斌
- 18 我国电子商务物流配送问题及对策研究 / 韩 江
- 19 论新时期如何提高政工干部的综合素质 / 赵 洪
- 20 新形势下政工队伍建设的对策分析 / 于锦泽
- 21 机械企业管理研究与探讨 / 邢立伟
- 22 大数据理念下的采购管理创新 / 李联波
- 23 充分发挥工会组织在实现中国梦中的作用 / 潘 蕾
- 24 关于当前国有企业如何做好党务工作的探讨 / 文 国
- 25 国有企业专业人才考核评价机制研究 / 易社崇
- 26 关于加强政工干部队伍建设的几点反思 / 牛启升

企业文化

- 27 建设企业安全文化 打造本质安全型企业 / 李 利
- 28 大学文化与企业文化的融合与对接 / 全 辉
- 29 关于提高法制宣传教育工作实效性的研究 / 付利辉
- 30 把握大局 聚焦热点
——新时期煤炭企业思想政治工作新趋向 / 杨瑞芳
- 31 做好思想政治工作 促进企业文化健康发展 / 张永平
- 32 企业文化在整合营销传播中的角色分析 / 席庆高
- 33 新形势下党建工作在国企改革中的新途径及反思 / 陈彩生
- 35 新形势下加强电力集体企业思想政治工作的思考 / 谭冬花
- 36 企业思政工作与人力资源管理契合下的模式探讨 / 洪东明
- 37 浅析新形势下群众工作 / 何 龙

企业培训

- 39 企业员工培训流失风险与控制措施 / 王传锦
- 40 浅谈如何提高油田企业内训师能力素质 / 曹 麒
- 41 长春市家政服务业职业培训存在问题和解决措施研究 / 唐 莲
- 42 基于胜任力模型的我国公务员培训体系的构建 / 张 婷

人力资源

- 43 持续提升综合素质 增强领导干部履职能力 / 王艳霞
- 44 农村养老问题探析 / 仲 婷 郑洪凯
- 45 试析马克思主义人的全面发展思想对当代人力资源管理的启示 / 常林杰

- 240 中职语文综合实践活动开展及与专业结合情况的调查报告 / 殷志祥
- 241 浅谈中职学校教学管理 / 钱 玲
- 242 柔性人才培养模式下高职学生信息素养教育研究 / 张 军
- 244 技校思想政治工作存在的问题与对策 / 金 露
- 现代教育**
- 245 对高校加强学生诚信教育的思考 / 欧阳琰
- 246 多元文化背景下的大学生道德观分析 / 孙雪媛
- 247 近年来教学策略观念的研究综述 / 左宁丽
- 248 浅谈十八大精神引领下的大学生思想政治教育 / 左红娟
- 249 高职院校毕业生灵活就业研究 / 郭禹涵 蔡雪敏 连立芳 朱 华
- 250 新形势下大学生思想政治教育长效机制的构建 / 朱建华
- 251 对高职教育信息化建设的思考 / 柯志敏 谢巍敏
- 252 浅谈大学生生涯规划 / 魏晶晶
- 253 培育和践行社会主义核心价值观——基于校园文化视角的研究 / 韦联桂
- 254 谈新形势下的中学思想品德课教学 / 权君侠
- 255 新时期大学生思想政治教育现状与对策分析 / 刘冬梅
- 256 高等教育国际化与创新人才培养探讨 / 李 好
- 257 现代企业体育文化存在的问题与对策 / 邓 强
- 258 对高校思想政治教育中的心理咨询的探讨 / 李 晨 徐晓庆
- 259 高职院校心理健康教育的思考 / 徐夕人
- 260 基于企业家精神培养的高职创业教育研究 / 姚金凤
- 261 浅谈职业院校教育与职业文化熏陶的构建 / 逯春梅 徐志红
- 262 西部地区高职院校人文素质教育现状分析及改进办法 / 詹 放
- 263 浅谈思想教育中培养学生的敬业精神 / 刘一峰
- 264 应用型本科和高职教育教学的区别与联系研究 / 宿 装
- 265 浅谈大学生犯罪的原因预防对策 / 王道田
- 266 偏远地区少数民族农村小学体育教学现状——以辽宁省义县地藏寺满族乡兀拉草沟小学为例 / 王春姿
- 267 论榜样教育在思想政治教育中的运用 / 王 莉
- 268 新形势下高职教育发展的对策分析 / 王 维
- 269 基于自我评价的“90后”大学生思想引导策略研究 / 李 杰
- 270 体育经济学的社会学方法论初探 / 赵 鑫
- 271 新时期当代高职大学生思想状况研究 / 孙 丹
- 272 竞技体育内在价值的本体认识论探索 / 罗为民
- 273 当前职业教育的改革和发展 / 孙艳伟
- 274 增强青海电大网络教育质量的思路 / 张志宏
- 275 运用马克思主义物质观看待好现代文化 / 朱旦姜
- 276 大众背景下的高等教育质量观 / 王云兰 李建根
- 277 微时代视域下民办高校思想政治教育工作中的人文关怀研究 / 朱振超
- 278 浅谈高校腐败现象成因及对策——读列宁《国家与革命》的启示 / 殷豆豆
- 279 城市与农村体育文化堕距的现实困境和制度消解 / 张 攀
- 281 浅析我国高等职业教育的改革与创新 / 杨菲菲
- 282 中美高校危机管理比较研究 / 侯艳丽
- 283 在法治教育中实现依法治国的价值追求 / 肖红秋
- 284 “中国梦”视域下高校大学生政治信仰存在问题及对策研究 / 刘 伟
- 285 试析高校学生安全教育管理要点 / 孙琳玲 田宇婷 赵 毅
- 286 教无定法, 教育教学中的良方——听华东师大周彬博士讲座感受 / 季从明
- 287 教育问题浅析 / 李振良
- 288 思想政治教育的文化功能解读 / 季洪辉
- 289 “后群众路线教育实践活动”的哲学启示 / 高三元 张万英
- 290 台湾地区大学博雅教育背景下实践教育研究 / 贾国利
- 291 尊重个性差异 均等奉献爱心 / 丁 姝
- 292 试述大学生健康心理和人格的培养 / 蔡亚峰
- 293 美国职业教育之我见 / 阿拉腾格日乐
- 294 儒家诚信思想与现代诚信社会建设 / 周 琳
- 295 关于加强高校思想政治建设的探讨 / 贾博健
- 296 浅谈马克思主义哲学大众化 / 周振海
- 297 浅析大学生心理健康教育课程的重要性 / 李 茜 李沐珍
- 298 大学生恋爱心理研究 / 蒋 楠
- 299 新时期高校思政类教师课堂教学能力的培养 / 段 莎
- 300 抗战时期国共两党合作政治基础之分析 / 焦以爽
- 301 浅谈音乐教育的功能 / 卢 佳
- 302 就业难现状下的大学生实习的几点思考 / 赵 萌 张炜奇
- 303 加强过程管理 提高工程硕士的培养质量 / 苗 露
- 304 对高职教育的重新认识与思考 / 张福仁
- 305 对当前独立院校学生励志教育的探究 / 刘 刚
- 306 家园协力帮助家长纠正孩子不良行为习惯——一个成功的家庭教育案例 / 徐 飞
- 307 社会主义核心价值观与高职学生职业素养融合培养研究——基于高职院校思政课教学视角 / 余 芳 刘蕴莲
- 308 只要符合学生利益, 我们就坚持——记苏州港大思培学院的“无手机课堂” / 曹晓娜 李洪光 陆雨晴
- 309 与心理问题学生家长的沟通技巧 / 班元元 信晓阳
- 310 让儿童节回归儿童——勿让“儿童节”变成“儿童劫” / 袁永雄
- 311 成人学习是积极应对老年化社会的需要 / 徐 锋
- 312 美术教育在中职教育中的作用 / 李 涛
- 313 校园内网络诈骗现状与对策 / 任 升
- 314 赋权管理思想在高校学生事务管理中的应用 / 牟家鑫
- 315 高职院校体育课程中开展素质拓展训练的必要性 / 刘成全
- 316 高职学生面临就业角色转换的心理健康教育探讨 / 卢 茜
- 317 以社会主义核心价值观培育大学生现代化人格 / 尹红霞
- 318 利用网络媒体优势推进大学生思想政治教育工作 / 伍婷婷
- 319 关于建立开放教育的质量保证体系的思考 / 赵 杨
- 321 应用文教学与职业素质开发 / 李淑蓉
- 322 浅谈将财商教育纳入中小学教育的必要性 / 张春其
- 教学研究**
- 324 基于行动导向的计算机公共课程教学模式的研究 / 徐兴习 张秀芹
- 325 分析化学实验教学改革对实践性应用型人才培养的探索 / 姜瑞平 徐 晶 邵信儒 孙海涛
- 326 基于企业需求的《汽车材料》课程改革与实践 / 荣 玉 周苏东
- 327 关于《钳工工艺学》和培养应用型人才的几点思考 / 董 冰
- 328 “察言观色”在中兽医李四诊实习中的巧用 / 彭 涛 伍 勇 张明军 曹迎春
- 329 微课在高职英语教学中应用研究综述 / 贾智慧
- 330 实践教学创新模式对本科院校高素质创新人才的作用 / 王 霞 裴 丹
- 331 现代服装“生态设计”理念试析 / 张雪萍
- 332 高校数学教育与数学文化、数学史关系探析 / 许新忠
- 333 信息化环境下新型教学与学习方式研究 / 覃金菊
- 334 室内设计专业立体构成课程“教、学、做合一”教学模式探究 / 王英奇

高职院校体育课程中开展素质拓展训练的必要性

刘成全 (潍坊护理职业学院 山东 潍坊 261041)

摘要:文章对现阶段高职院校体育课程的设置及教学现状进行了分析,介绍了关于素质拓展训练的起源、概念以及它的理念,对现阶段体育课程开展素质拓展训练的必要性进行了分析和研究。

关键词:高职院校 体育课程的设置 教学现状 素质拓展训练

一、高职院校体育课程的设置和教学现状

高职院校体育课程的设置还是过于传统化,教学模式落后。现阶段高职院校的体育课堂上仍然是老师教学生学,学生总是被动地学习状态,学生自我学习的意识薄弱,学习兴趣不高,而在体育教学中重点强调学生的运动技能和身体活动能力的发展学生的运动技术,出现了为提高学生的技术而教学的模式。学生的身心共同发展提高与完善的要求。

二、高职院校体育课程中教学目标不够明确

高职院校有非常多的高职类院校盲目学习普通高等学校的体育教学,忽略了学生专业技术与体育课程的有效结合。在高职院校中教学模式跟普通高等院校是有所不同的,需要重视学生的操作动手能力。这个时候在体育课程中就可以很好的利用学生的专业有效的实施体育教学,而在大多数高职院校的体育课程中仅仅只是为了提高身体技能和运动水平,对专业技能不大。教学内容还是比较单一和模糊,针对性不强,目标、重点不够明确。

三、体育教材陈旧,内容不够新颖

现在在高职院校中很多体育教材仍然沿用着普通中专的体育教材普通中专的体育教材多存在内容陈旧、形式单一、脱离行业和企业实际、缺乏高职特色等问题,不能够为现阶段的高职教育更服务,影响了高职体育教育的健康发展。一般中专教材编写模式是体育教材经过适当删减而成,或者由原中专相关的教材经过一些深化处理而来,还有的一线体育教师根据自己的教学编写的校本教材,很多内容仍然不符合高职体育发展的需要。也是由出版社出面,组织几个学校的体育教师在一起经过几次会议联合编写出来的。这些教材仅仅注重内容上的增减变化,与高职培养目标不符,没有从根本上反映出高职教材的特征与要求,无高职体育课程带来质的变化与提高。

二、素质拓展训练的起源和理念

素质拓展训练起源于第二次世界大战,当时盟军在大西洋上被德军多次道到德军的袭击轰炸,有许多没有经验的海员葬身海底,也是有小部分海员能够生存下来,后来有专家经过调查发现这些海员并非是那些年轻力壮的青年,而是那些有着坚强信念和的中年人。针对这种情况德国教育家库尔特·汉恩等人便创办了“威海上学校”来训练年轻海员在海上的生存能力和舰船触礁生存技巧,使他们的身体和意志都得到锻炼。这是素质拓展训练的雏形。

那么素质拓展训练的概念和理念是什么呢?其实素质拓展训练利用大自然的环境,通过精心的设计,让学生亲身体验,开动脑筋来应对挑战,最终解决问题的一种体验式学习的方式。素质训练的理念是通过组织和参与各种活动和项目,让大家在做中学中悟,更好的注重团队的配合以及与他人沟通与交流。

标准,注意与学生之间的沟通。将赋权管理思想引入高校学生管理还存在一些风险,存在一定的不可控性。它对学生管理者提出较高的要求,学生管理者需要有高度自信心和责任感,同时,管理者还需要考虑被赋权的学生干部人选,给予学生干部的权力及自由度。因此,将赋权管理思想引入高校事务管理需要循序渐进,不能一蹴而就,需要学生管理者在管理实践中不断探索和尝

参考文献:

[1] 俞锋. 美国高校学生事务管理队伍的最新发展及启示 [J]. 教育研究, 2009 (7).

三、结合现状分析将素质拓展训练引入高职院校体育课程的必要性

1. 素质拓展训练的内容丰富、方式新颖,有利于改变高职院校传统的教学观念和模式。

素质拓展训练强调的是一种体验,是一种由内至外的自我教育的过程。在体育课堂中,我们可以组织团队协作的活动,也可以加进拓展性游戏,通过组织训练活动,不仅补充了同学们在课堂上学不到的知识,而且避免了现在学生们以自我为中心的观念,同时也提高了他们的团队合作意识,提升了学生们的自主学习能力和创新意识。而且素质拓展训练区别于普通的课堂式教育方式,它强调的是以学生为中心而不是教师,让学生们发散思维主动去进行体验和学习,这样有利于改进传统的教学模式。同时素质拓展训练强调的不仅是学知识,而且它更注重能力的培养,这些能力包括心理承受能力、身体素质、个人应对挑战的能力,以及其他的很多社会所必需的能力。

2. 素质拓展训练有利于提高学生的身体机能和学习的积极性以及成就感。

在高职院校的体育课堂中教师可以设计与学生专业技能相关联的体能拓展项目进行达标,借此激发学生加强锻炼,增强自身的身体素质。也可以抓住学生们愿意玩耍这个心理,让学生们在课下自主开发设计团队活动和项目,并在体育课堂中进行展示,由教师进行点评并打分,最终让学生们通过这场活动或游戏能够意识到团队协作的重要性,提高自身的成就感。

3. 素质拓展训练的教育理念先进,有利于高职院校学生的身心发展,而且可以更好的促进高职院校德育教育工作的开展。

将一些教育意义的素质拓展项目引入高职院校的体育教学实践活动中,不仅让同学们在变化无穷的拓展活动中掌握知识,更能提高学生们的反应和应变能力,从而更好的适应社会的发展。这些项目多数以培养学生的团队意识为目的,以和谐的人际关系沟通为前提,强调人的社会性。学生在与其他人竞争中学会思考学会协作,发挥自身最大的潜能。素质拓展训练可以针对每个年龄层次的学生设计不同的活动和游戏。使学生能够快速投入其中。素质拓展训练还能够培养学生积极健康的心态、积极进取的人生观念。锻炼了学生与别人沟通和交流的能力。能够让学生感受到积极的情感沟通,理解和支持他人。还能够锻炼学生面对问题,积极动脑,认真组织,合理地处理问题的应变能力。

参考文献:

[1] 华力格. 探析高职院校公共体育课教学现状与对策 [J]. 大众周刊, 2013 (12): 305.
[2] 彭曼. 素质拓展训练在高职体育教学中的作用 [J]. 职业教育, 2013 (440): 109.
[3] 邵洋. 浅谈拓展训练引入高职院校体育课 [J]. 华章, 2011 (35): 244.

[2] 高明、房华强. 论以人为本理念下的高校学生事务管理新模式 [J]. 青年与社会, 中外教育研究, 2010 (2).

[3] 张百章. 赋权管理及其列偏机制 [J]. 北京工商大学学报 (社会科学版), 2005 (3).

[4] 王福先. 走出赋权管理实践的三大误区 [J]. 内蒙古大学学报 (社会科学版), 2009 (1).

管理科学在大学生思想政治教育工作中的运用研究 (编号 14JDSZ2049), 教育部人文社科研究专项任务项目 (高校思想政治教育工作), 2014年7月~2015年12月 (7/9)

中国中文重要学术期刊

2014年05月·中旬刊(总第297期)

新西部

中国期刊网全文收录期刊
万方数据数字化期刊群入编期刊
中国学术期刊综合评价数据库来源期刊

中国学术期刊网络出版总库(知网)全文收录期刊
中国核心期刊(遴选)数据库来源期刊
中国科技期刊数据库(全文版)收录期刊



- 《1844年经济学哲学手稿》的当代意义 莫力
- 边疆民族地区马克思主义大众化传播途径研究 杨云 李玉娟 车麟 张东芳 张俊文
- 打造农业强县的路径探析
- 呼和浩特市废弃食用油脂的管理探索 黄珊
- 达州市农村空巢老人养老困境与对策探析 巴哈古丽·哈力克
- 新疆维吾尔族大学生信仰现状与分析 董敏杰 张梦迪 唐献玲 姜振乐
- “90后”大学生日常消费情况调查与分析
- 中美建立新型大国关系探析 孙邦栋 卢春 马启花
- 浅析群众路线与军事经济科研管理
- 社区民间组织设立的法律机制探析 张程
- 浅析明代援朝抗倭战争初期日本速胜的原因 李蕾
- 美国B2B内容营销发展现状及前景研究

目 录

马克思主义与科学发展观

- 11 马克思恩格斯的自然观探析 王怀兵
12 马克思婚姻观的时代价值 何娜娜
13 《1844年经济学哲学手稿》的当代意义 莫力
14 浅议斯大林与毛泽东在政治建设方面的相似之处 张墨书
15 边疆民族地区马克思主义大众化传播途径研究 杨云 李玉娟 车 麟

和谐社会建设

- 18 健全农村“三留守”人员关爱服务体系的建议 李 乐
10 农村留守老人的生存需求分析 张玉扣 郭宇鹏 李 夏 段晓鹏 杨 洋
11 民族社区文化发展的路向思考 张仲达 林炜淦 孟祥鹏

i部经济

- 13 周至县旅游文化产业发展SWOT分析 何 博
15 打造农业强县的路径探析 张东芳

i部社会

- 16 呼和浩特市废弃食用油脂的管理探索 张俊文
17 浅谈“恰依”对维吾尔妇女的正面影响 希来古丽·沙布尔 麦苏尔·吐尔逊
18 西江苗寨商业化简析 于梦佳
19 对富县农民增收的思考 任苏红
21 达州市农村空巢老人养老困境及对策探索 黄 珊
23 广西少数民族地区“村官腐败”对策探析 陈 丽
25 浅谈党员作用发挥应具备的三大特点 孙成文
26 论科研院所企业管理文化 康 宁
27 营造党员精神家园 促进企业不断发展 王建国

西部教育

- 128 教育信息化建设的下一个热点：移动校园 尚 进
130 新疆维吾尔族大学生信仰现状与对策探析 巴哈尔古丽·哈力克
133 对云南高校建设与发展的思考 王太忠 邱勇雷

《新西部》2014. 14期

主管：中共陕西省委宣传部

主办：陕西省社会科学院

出版：新西部杂志社

编辑：《新西部》杂志社学术理论编辑部

社 长：杨 辽

副 总 编：杨发民

总编辑：杨旭民

执行社长：沙建平

副总编：杨清玉 徐 敏

副社长：宋海龙

副总编、主编兼编辑部主任：杨清玉

副主编兼编辑部副主任：权富民

值班电话：029-87272936 82195250

24小时投稿邮箱：13289230006

投稿邮箱：newwest2008@163.com

newwest2008@126.com

投稿在线：www.newwest2008.com

编 辑：刘育红 王清华 王宝琴 冯 智

康厚锡 舒燕妮 王 瑛 李泰武

赵 蕾 蔡炳汉 王俊华 卫 娟

思 锐 莫 非 荣 煜 周凡凡

社址/编辑地址：西安市吉祥路168号

豪盛时代华城8号楼26层

邮编：710065

广告许可证号：6100004000096

网址：www.newwestchina.com

www.newwestchina.cn

网络实名：新西部

国际统一刊号：ISSN1009-8607

国内统一刊号：CN61-1368/C

印刷厂：西安商都印务广告有限公司

发行代理：西安新西部出版传媒有限责任公司

陕西三贴近传媒有限责任公司

2014年14期(5月·中旬刊)总第297期
2014年05月20日出版

声明：为适应我国信息化建设，扩大本刊及作者知识
信息交流渠道，本刊已被CNKI中国期刊全文数据库、万
方数据-中国数字化期刊群、龙源期刊网等收录(附“收录
证书”)。如作者不同意文章被收录，请在来稿时书面向本
刊声明，本刊将作适当处理。

定价：每期10元 零售价：每期20元
(版权所有 未经许可 不得转载)

高等职业教育培养目标及改革方向新探
从对口就业率谈中职计算机应用专业发展
关于学校工会工作的思考
成人继续教育激励机制研究

张 阳
肖 犁
许晶晶
蔡妙花

改革

谈“一课多师”教学模式的应用 孙子君 佟晓露
基于网络平台的大学生自主学习课程建设 姚轶蓝
浅析道德两难讨论法在《基础》课程中的应用

苟 炜 新 文
邓 磊
王靖方

大学英语听力教学策略研究
论英文原著阅读中的学习策略
认知风格差异性与学生英语综合能力的培养

商爱华 陈 莉
乔 辉
周春华

论教学设计在大学英语教学中的应用
通过语言观分析外语教学法

取天成
吕 慧

新课程体系下自学考试助学改革探析
浅析学生提高课后学习能力的方法

素质拓展训练在高职护理体育教学改革中的应用

杨光辉

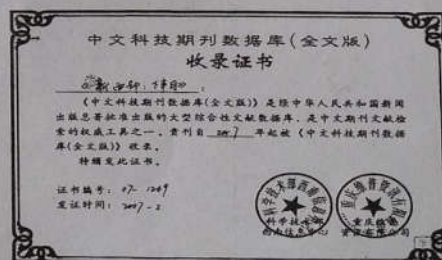
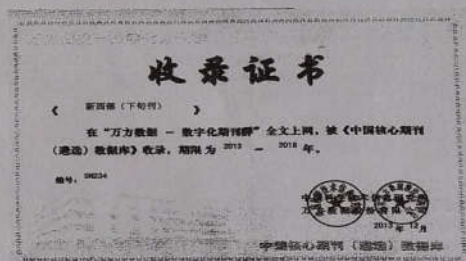
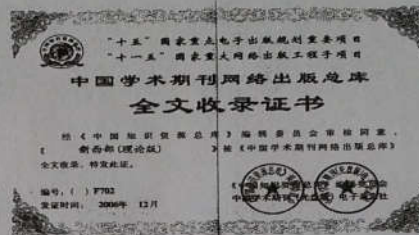
- 1 休闲体育视野下的高校体育课程改革 李 航 丁 仲
- 2 高校排球课考核评价体系构建思路探析 刘 杰
- 3 台议职业院校实践教学体系建设 冯剑岳
- 4 浅谈多媒体教学的优缺点 陶永祥
- 5 如何培养学生的数学应用意识 吴延平
- 6 如何激发学生学习物理的兴趣 李玉军
- 7 关于语文探究阅读教学模式的实践 姜雪侠
- 8 浅谈初中语文教学中的情感教育 尹海玲

力与健康

- 3 竞技跆拳道运动员应具有的智能条件 李龙飞
- 5 论身体素质对足球运动员身体对抗能力的影响 任亦然

山之石

- 7 浅析真诚领导理论发展进程 颜丽娜 林冰慧
- 8 中西方德育方法之比较 陈文津
- 9 论我国初始排污权的分配模式 刘 力
- 0 俄罗斯应对美国重返亚太地区理论评析 王贺华
- 1 美国B2B内容营销发展现状及前景研究 李 蕾



素质拓展训练在高职护理体育教学改革中的应用

杨光辉

(潍坊护理职业学院 山东潍坊 261041)

【摘要】 高职护理体育教学改革在注重更新教学观念、创新教学内容、革新教学方法和手段、改革考核模式的同时,更应注重素质拓展训练在教学改革中的应用,实践“以人为本”的教育理念,培养健康的职业素质和积极进取的人生态度。

【关键词】 高职;护理体育;教学改革;改革措施;素质拓展训练;应用

一、高职护理体育教学改革的总体目标、基本思路

高职护理体育教学改革的总体目标:以全面提高教学质量为核心、以适应未来医护专业学生身体素质及综合职业能力素质为出发点、以培养有较高职业综合素质的医护人才为课程定位,构建以科学的课程结构、现代的教学观念、先进的教学内容和丰富的教学方法为一体的有职业院校专业特色的体育课程教学体系。

体育课程教学改革的基本思路:在通过对职业岗位工作者身体活动特征调研的基础上,分析医护工作人员职业体能、职业身体活动技能、职业综合素养以及终身体育锻炼能力的需求特征,并以此作为工作任务,结合体育课程教学目标要求和学校师资等教学条件实际情况,设计以体能活动为引导,以心理挑战为重点,以人格完善为目的的活动载体,中间穿插相关的医护专业知识按主题重新组合项目进行模块化授课,更重要的是每个课程后的项目分享。在分享过程中,聘请相关的专业老师根据学生的表现情况进行启发式引导或是提问,即将所学的知识学以致用达到举一反三的效果,又可以通过职业化教程进行职业化教育,让学生实现“做中学,行中悟,练中变”的效果。

二、体育课程教学改革的具体举措

1、更新教学观念

教育观念上由身体素质和运动技能向职业素养和职业能力转变,努力实现既锻炼了身体素质又学会了运动技能,同时还可以让学生通过一系列的案例使学生达到“做中学,行中悟,练中变”的效果。充分实现“学以致用,知行合一”的户外体验式教育教学理念。以下教育新观念:

(1)以学生为主体,立足于尊重学生,以学生为本,积极开发学生个性、特长,关注学生的全面发展,使他们在职业认知、职业情感、职业实践、身心健康等方面得到发展。

(2)德育为先的质量教学观。高素质人才的培养,离不开如何发挥学生在成才过程中的内因作用,通过加强职业道德教育,增强学生的内在素质,提高学生的思想境界、认知能力、道德情操,从而激发出巨大的潜能,促进学生充分利用学校的所有条件,自觉求知,努力成才。

(3)全面发展的主体教学观和以职业能力为重点的素质教学观。以学生为主体,以就业为导向,以职业能力培养为本位,全面培养学生的专业身体素质、心理素质、思维能力、选择能力、研究能力、表达能力、创新能力。

(4)终身教育的发展教学观。立足于人的终身发展,全面开发人的潜能,包括正确价值观念的培养、良好行为习惯的养成和自我学习能力的提高。

2、创新体育教学内容

(1)改变原来体育教师的教学思路 and 模式,体育教学将围绕护理专业特点进行有针对性的训练。

(2)将课程由原来单一的体育课向多学科发展,形成了课程之间的联合。

(3)以模块化的形式出现并与相关企业的人员培训相结合,实现了“校企联合”的人员培训思路。

3、革新体育教学方法和手段

在整个教学过程中利用相关的案例进行体验式的教学,并且利

用医学教育中PBL教学方法通过设置模拟情景,进入情景导入,后让学生进行体验。通过出现的问题进行小组分享讨论,最后每学生对体验过的案例进行总结。同时逐步的实现教学内容的呈方式、学生的学习方式、教师的教学方式和师生互动的方式多样化在整个教学过程中教师将会积极主动改革教学方法,教学过程由来基于归纳演绎的讲解式和示范式逐渐转变为“情景导入”“主案例教学”“多元智能教学”“体验式教学”“师生互动”等活动开放式新型教学手段,以提高教学的效果。

4、改革考核模式

将体育课考核模式由原来身体素质和运动技能考核转化为:体育运动为载体,以相关职业素质技能为案例的案例式考核方式。成绩考核采取综合性评定:体能提升能力 20%,参与程度 10%,团队协作能力 30%,沟通、协调能力提升 30%,感悟作业 10%。

三、素质拓展训练的特点

素质拓展训练是体验式学习的一种,它是借助于教育学、心理学、组织行为学等相关学科成果,针对社会的需求和学生的特点借助户外体育活动而设计出来的一种体验式课程。它通过设计些有针对性的案例,让团队和个人经历一系列的挑战,磨练克服困难的毅力,培养健康的心理素质和积极进取的人生态度,增强团队合作意识。在高校体育教学中融入素质拓展训练,既丰富体育教育的内容,又达到拓展训练的目的是培养大学生综合素质的一种有效的方法,同时对实现培养社会所需要的人才具有重要意义。与此时素质拓展训练根据学生专业特点可以设置相关的案例让学生亲身体验,例如护理专业中所需要的职业素质能力:团队合作、沟通、换位思考、信任与责任、感恩等方面进行有效的训练和学生在体验一分享一交流一整合一应用的循环过程中不断地提升自实现知行合一的教学理念。

四、素质拓展训练在高职护理专业体育教学中应用的必要性

1、素质拓展训练的理念

针对职业特点,通过相关专业课程的内容组合,利用体育教育的形式,精心设计素质拓展训练项目,培养学生在面对挑战、解决问题的过程中达到“挑战极限、磨练意志、超越自我、完善人格、团队”的训练目的。素质拓展训练在体育教学中重点突出在回顾、强调的是“做中学”,即在实践中和亲身经历中学习,专家指出“阅读信息我们只能记得 10%;听到的信息我们能记得 20%;但所经历的事我们能记得 80%”,全面强调“做中学”的理念。

2、素质拓展训练的性质

素质拓展训练是利用体育运动的形式在提高学生身体素质同时围绕“准”医护人员所需要的“敬业精神、奉献精神、团队精神、求索创新精神”和“人际沟通能力、岗位适应能力、协作能力”等非智力因素的优化而精心设计的体验式学习课程,个体体验式学习中穿插一些相关的医护知识同时结合医学教育PBL教学方法,利用出现的问题进行训练后感悟分享的一项多联合的体育教学课程。

3、素质拓展训练的作用

实践“以人为本”的教育理念,凸显医护从业人员的职业设计团队合作案例、励志案例、敬业案例、感恩与(下转第 14

1. 听力训练的几点建议

不分家的,是相辅相成的。一方面,教师需教授学生技巧;另一方面,也应在课下多加操练,不断充实巩固听力。

1. 逆听相结合

可以扩充听的量并且可以逐渐适应外国人正常的语速。精听的目的是培养自身英语听觉上的语感。只有两方面全面提高听力水平。

1. 明确听力能力

听力教学过程中,发现制约学生听力提高的一个严重障碍。由于发音的不准确,导致听音不准确,结果是听到信息不一致,做出错误的判断。因此,在平时的训练中,正自己的发音,反复听正确的发音,强化准确的读音。听力过程中,区分易混音,做出正确的判断。

1. 笔记的好习惯

英语四级改革,听力难度在逐步加大。很多题,不记出答案。记笔记能帮助我们更好地理解听力原文,有利用信息与无用信息的能力。更为关键的是它能有助我听力记忆负担,完整而准确地把握听力材料的内容。

以上是就大学英语四级听力的常见题型短对话和长对话,对其解题技巧和方法进行的教学剖析。听力技巧方法固然重要,但更多地还需要教师指导学生加强训练,灵活运用所学技巧并坚持下去,才能最终实现听力成绩的稳步提升。

【参考文献】

- [1] 朱金明. 有效运用教学策略提高学生英语听力水平[J]. 长春教育学院学报, 2011(5).
- [2] 任春梅. 大学英语语音教学与听力理解的切入点[J]. 才智, 2010(4).
- [3] 阮琳. 大学英语听力教学策略研究[J]. 安徽文学(下半月), 2010(4).
- [4] 任素贞. 策略教学法与外语听力教学[J]. 外语界, 2003(2).
- [5] 王欣. 大学英语听力教学的思考[J]. 新课程研究(职业教育), 2008(4).

【作者简介】

邓 磊(1980—), 西安思源学院助教。

页)

献】

红, 廖立夏. 阅读英文原著, 提高英语水平[J]. 校园版, 2010(9)39-40.

1 文芝. 英语学习的阅读中心法[J]. 中国西部科技,

1 宝贵. 英文原著阅读的重要性: 以《圣经》为例[J]. (2) 155-156.

1 旦旦. 阅读英语文学原著经典构建微型生态学习环境

2 页)

是确定评价指标, 根据其权重分配分值, 形式评估实践自考助学评估要科学规范, 形成制度机制。各助学单位过程, 也是以评促改、以评促建的过程, 这样可以有效促进的改革与发展, 不断提高自学考试的人才培养。

【】

【纲】. 贯彻落实十八届三中全会精神积极推进自学考试

4 页)

通过种种典型的场景和活动方式, 让团队或是个人经历磨练, 磨练克服困难的毅力, 培养健康的职业素质和积极态度, 课程主要以项目组合的方式进行授课, 倾向于对群学生职业身心素质的开发, 旨在提高毕业生在就业市场上的适应能力与岗位竞争力, 积极开展医护从业人员职业人员非智力因素的培养, 为行业、社会培养医护人才。

管理体育教学改革中不仅要加强体育教学对特定专业学生的锻炼更要注重对学生未来职业素质能力的培养。高教学中引入素质拓展训练不仅是对传统体育课教学改革更是对高职学生进行素质教育的一种新的尝试, 也是高

10 页)

巧的开端就初步形成了。

是点燃智慧的火花, 是探索知识的动力, 教育改革家魏书家梁, 既可点燃, 也可捣毁。”如果教学方法恰当, 学生的内容产生浓厚兴趣, 他们的思想就会活跃起来, 记忆和

[J]. 兰州石化职业技术学院学报, 2010(1)75-77.

[5] 孙红梅. 英语专业精读课中的英文原著阅读[J]. 科技创新导报, 2013(9)225.

【作者简介】

王婧方(1993—)女, 陕西西安人, 学士在读, 研究方向: 英语语言文学。

综合改革[J]. 中国考试, 2014(4)3-6.

[2] 中国考试编辑部. 自学考试专业和课程改革的思路与进展[J]. 中国考试, 2014(4)8-12.

【作者简介】

郑天成(1965—)男, 河南温县人, 副教授, 研究方向: 继续教育。

职体育教学改革发展的一个较好的补充。素质拓展训练在高职护理专业体育教学中的应用, 必将对我国高职院校体育课程改革产生深远的影响。

【参考文献】

- [1] 张凡涛, 宋金美. 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).
- [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(1).
- [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).

思维的效果就会大大提高。不过“教学有法, 教无定法, 贵在得法”。因此, 只要教师能巧妙地运用好兴趣这个最佳动力, 就会让学生的思维迸发出智慧的火花, 更上一层楼。

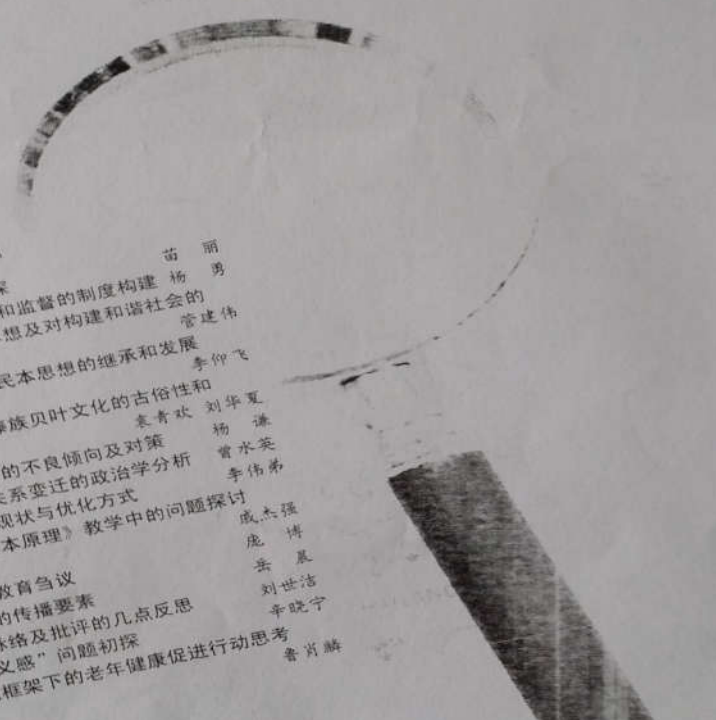
中国中文重要学术期刊

2015年2月·下旬刊(总第325期)

新西部

中国期刊网全文收录期刊
万方数据数字化期刊群入编期刊
中国学术期刊综合评价数据库来源期刊

中国学术期刊网络出版总库(知网)全文收录期刊
中国核心期刊(遴选)数据库来源期刊
中国科技期刊数据库(全文版)收录期刊

- 
- 邓小平权力制约思想初探 苗 丽
 - 对“一把手”权力制约和监督的制度构建 杨 勇
 - 季羡林的“大国学”思想及对构建和谐社会的 管建伟
 - 启示 李仰飞
 - 试论贾谊对先秦儒家民本思想的继承和发展 李仰飞
 - 从小沙弥谈恋爱看傣族贝叶文化的古俗性和 袁青欢 刘华夏
 - 自我调适性 杨 谦
 - 试论电视问政节目的不良倾向及对策 曹水英
 - 我国政府与大学关系变迁的政治学分析 李伟弟
 - 高校学风建设的现状与优化方式 戚杰强
 - 《马克思主义基本原理》教学中的问题探讨 庞 博
 - 网络思想政治教育刍议 岳 晨
 - 浅析QQ聊天的传播要素 刘世洁
 - 对形式主义脉络及批评的几点反思 辛晓宁
 - 人的“无意义感”问题初探 曹肖麟
 - 积极老龄化框架下的老年健康促进行动思考 曹肖麟

目 录

马克思主义与科学发展观

- 001 公平权力制约思想初探

苗 丽

和谐社会建设

- 003 季羡林的“大国学”思想及对构建和谐社会的启示

菅建伟

- 004 我国收入分配制度存在的问题及其改革

逯 萍

- 005 中国流浪乞讨人员救助管理研究综述

李坤展 何紫盈 宋 霞

- 007 人的“无意义感”问题初探

辛晓宁

- 008 新时期弘扬“雷锋精神”的思考

林柏成

- 009 基于蚁群算法的突发事件应急调度概述

杨 伟

- 010 浅谈城市雨水的综合利用

傅 华

西部经济

- 012 基于EGARCH模型的陕西板块股票指数波动性分析

刘 锐

西部社会

- 014 农村培育社会主义核心价值观的路径探析

张若洋 黄 翌 李启超

- 015 云南省少数民族政治社会化探讨

解 莹

- 016 关于提高城市社区中少数民族生活质量的思考

马桂金

- 017 浅议做好煤矿群众安全管理工作

钟艳红

- 018 提升杨井采油作业区员工融合度探讨

朱明泉 杨 权 文家鹏

西部文化

- 020 陕西居民文化消费问题与对策探讨

王丽梅

- 022 青海省历史文化名村郭麻日村聚落评介

周金鑫

- 023 青海古村堡年都乎村保护现状调研

张婷婷

- 025 从小沙弥谈恋爱看傣族贝叶文化的古俗性和自我调适性

袁青欢 刘华夏

主管：中共陕西省委宣传部
 主办：陕西省社会科学院
 出版：新西部杂志社
 编辑：《新西部》杂志社学术理论编辑部

社 长：杨 辽
 副 长：杨发民
 总编辑：杨旭民
 执行社长：沙建平
 副总编：杨清玉 徐 敏 辛 岩
 副社长：宋海龙

副总编、主编兼编辑部主任：杨清玉
 副主编兼编辑部副主任：权富民
 值班电话：029-87272936 82195250
 24小时投稿电话：13289230006
 投稿邮箱：newwest2008@163.com
newwest2008@126.com
 投稿在线：www.newwest2008.com

编 辑：刘育红 王清华 王宝琴 冯 智
 康厚锡 舒燕妮 王 瑛 李泰武
 赵 蕾 蔡炳汉 王俊华 卫 娟
 思 锐 莫 非 荣 煜 周凡凡

社址/编辑地址：西安市吉祥路168号
 豪盛时代华城8号楼26层
 邮编：710065

广告许可证号：6100004000096
 网址：www.newwestchina.com
www.newwestchina.cn
 网络实名：新西部

国际统一刊号：ISSN1009-8607

国内统一刊号：CN61-1368/C

印刷厂：西安商都印务广告有限公司

广告代理：西安新西部出版传媒有限责任公司

陕西新西部传媒资讯有限责任公司

发行代理：陕西三贴近传媒有限责任公司

2015年06期(02月·下旬刊)总第325期
 2015年02月28日出版

声明：为适应我国信息化建设，扩大本刊及作者知识
 信息交流渠道，本刊已被CNKI中国期刊全文数据库、万
 方数据-中国数字化期刊群、龙源期刊网等收录(附“收录
 证书”)。如作者不同意文章被收录，请在来稿时书面向本
 刊声明，本刊将作适当处理。

定价：每期10元 零售价：每期20元
 (版权所有 未经许可 不得转载)

教学改革

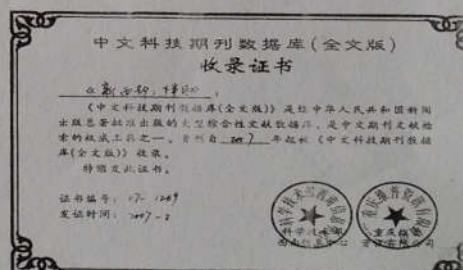
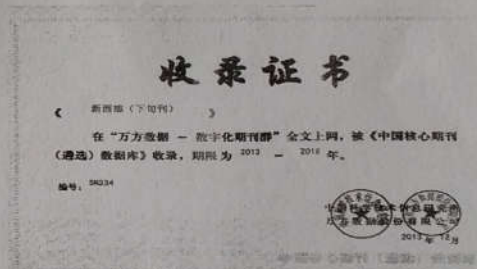
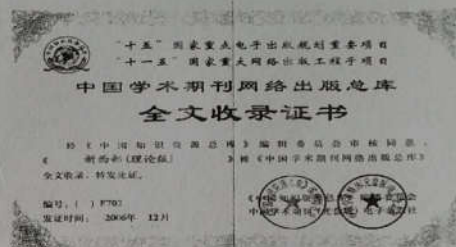
- 108 《马克思主义基本原理》教学中的问题探讨 戚杰强
- 110 试论高校思政课与中学德育课相衔接的途径
赵 刚 邵希芸
- 112 MTI教学研究:从“评析”中提升实践能力 杨存友
- 114 翻转课堂的理论基础探析 李 娟
- 115 高校小组合作学习模式探讨 周 静
- 117 提高英语听力教学的有效策略 张 颖
- 119 《化工过程安全》案例教学方法实践 董丁稳
- 120 高校化学实验室污染防治探析 张 勃
- 122 高职高专土建专业英语教学现状及改革探析
田苗苗 惠渊峰 孙 萍
- 123 浅谈双语教学在高职《国际贸易实务》课程的应用
陈仕榜
- 125 旅游礼仪课程实践教学改革浅析 陈 燕
- 126 中职院校体育课程式学习模式的意义
刘成全 周 杰
- 127 高中历史教学中历史地图的有效运用及案例分析
于洪梅
- 128 浅谈中学历史教学的课堂导入方法 李 铮
- 129 浅谈小学生课堂问题原因与对策 魏同玉
- 130 少儿英语课外培训机构教学效能提升对策浅析 牛梦楠
- 132 在游戏活动中培养幼儿的自信心 汪宗芳

运动与健康

- 133 关于学生心理健康的几点思考 赵文梅
- 134 大学生膳食营养与卫生的现状调查报告
陈 刚 李欣蔚 梅子雨 向 倩 王星星 唐 越
- 135 浅析口腔护理法的推广应用 李卫洁萌 韩 冰

他山之石

- 136 外军文职人员岗位编设及启示 何 斌
- 137 批判性思维——高校教师教学创新来源分析 席 东
- 139 积极老龄化框架下的老年健康促进行动思考 鲁肖麟



中职院校体育课程体验式学习模式的意义

刘成金 周杰

(潍坊护理职业学院 山东潍坊 261041)

【摘要】 中职院校体育教学应针对存在的问题,引入体验式学习模式,强调以学生为中心,有利于加强个性化学习,充分激发学生的潜能;注重团队学习和多元体验以提高团队合作和凝聚力;增强学生的自信心和成就感,帮助学生提高学习质量和就业能力。

【关键词】 中职院校;体育课程;引入;体验式学习;意义

一、中职院校体育课程的教学现状和不足

1. 教材陈旧,内容不够丰富,课时量严重不足

(1) 在教材方面,目前,大部分中职院校的体育教材采用的是中等职业教育规划教材,许多教材陈旧,没有进行更新换代,教师不能主动了解和学习当下比较流行的体育运动和健康知识。从教材的内容方面来看,中职教材只是传统地介绍了体育各项运动的动作姿势和方法以及基本战术,注重体育运动技能的发展,对健康与体育的联系以及如何科学进行体育锻炼等内容的介绍过于简单。

(2) 当下,在中职院校往往比较注重学生专业技能的培养,教学管理部门在课程安排上也会大幅度倾斜于专业课,学校也会花大量的时间、人力、物力进行强化练习,由于学校的性质和特点所决定,这些现象也属正常。而学校的体育课却恰恰相反,调查发现很多中职院校体育课都是每周一节课,甚至有些学校没有体育课程,管理部门一般不会安排充分的体育活动时间。大部分学校不重视学生的身体健康指标和体能状况,导致了很多学生在校学习期间,身体长期处于亚健康状态。

2. 教学模式传统,方式方法单一

(1) 从教学模式和结构来看,传统的体育教学模式中,教师喜欢用“四部分”的结构模式进行授课,分为开始部分、准备部分、基本部分、结束部分,这种结构用在教学当中不是不可以,但是教师总是一味的采用这种传统模式会限制住教师的思维,很大程度的影响了课堂的质量,使得课堂内容变的乏味无趣。

(2) 从方式方法方面来看,传统的体育教学模式是以学生掌握运动技能为主要目标的,追求运动技术学习的精准度、速度、高度、远度,教学方式以教师讲解动作要领和示范动作开始,然后进行分解练习,最后进行完整练习和反复练习直至掌握动作要领。教学方法以讲解示范、分解练习为主。这种教学方法忽视了学生的个体差异。整个教学过程中丢失了师生互动和交流,学生处于被动的学习状态,是一种“灌输式”的培养方式,不能提高学生主动学习的欲望和兴趣,很难达到理想的教学效果。

二、体验式学习的概念和内涵

1. 概念

体验式学习是通过参与者参加某项或几项活动,来获得初步体验,然后在教师指导下,与团队成员共同交流、分享个人体验并提升认识的学习方式。整个过程是由五个环节来组成的,包括:体验、分享、交流、整合、应用。

2. 内涵

体验式学习的内涵就是学习者通过在真实或模拟环境中的具体活动,获得亲身体验和感受,并通过与团队成员之间的交流实现共事,然后通过反思、总结提升为理论或成果,最后将理论或成果应用到实践当中。整个过程中强调的是共享与应用,而且这种学习方式在培养团队精神、提升个人综合素质方面都是非常有效的。

三、中职院校体育课程引入体验式学习模式的意义

1. 强调以学生为中心,个性化学习,进一步优化了体育课的内容

(1) 传统教育教学模式的核心是“学”,也就是知识的传递,将一个又一个的概念、理论传递给学生。体育课中教师往往会把本次课的内容给同学们先进行理论讲解,再进行动作示范,接下来再由学生分组练习。所以“学”能够增加学生的知识量。

(2) 体验式学习强调的是“习”,整个过程是带着问题进行的,通过行动、实践去寻找答案,经过亲身感受来检验学生学到的那些概念和理论知识。其实这种学习模式我们并不陌生,在我们的生活中经常可以看到,比如:骑自行车、开车、游泳等。每个人都是通过亲身体验,通过“习”来掌握和提高这些技术和能力的。所以体验式学习模式能够进一步优化和完善传统的体育教学。

2. 提高学生参与体育的兴趣,充分激发学生的潜能

体验式学习模式是一种非常新颖、独特的学习方式,它具有活力、魅力、趣味性,那么在中职院校的体育课程中加注这种学习模式,会让学生们觉得体育课是非常丰富和有意义的,比如在体育课程中为了提高学生的腰腹肌和上肢力量,可以在体育课上让学生们体验一次“平板支撑”练习,在体验之前可以先进行一次自我推荐,自我推荐的同学上来给大家进行一次展示,让大家看看什么是所谓的“平板支撑”,当大家了解之后,可以让学员们进行一次体验式挑战赛,挑战完成以后由教师进行鼓励和评价,之后教师再告诉学生们练习“平板支撑”的重点、难点和好处。同学们经过一次体验之后,会觉得原来挑战赛是非常有刺激的,同时了解到“平板支撑”这项运动是提高核心力量的有效方式,长期坚持练习可以达到收腹立腰的效果,如果每次延长练习时间还能培养自己的意志力,激发自身的潜能,这样一来可以有效提高学生学习体育的积极性。

3. 注重团队学习,多元体验,有助于提高团队合作和凝聚力

体验是一位良师,它把学识转化为技巧与行动,也能有效地推动团队学习的进展。在体育课堂中我们可以设计一些团队活动或者是集体游戏,例如:团队活动——“齐心协力”,所谓的“齐心协力”就是由十几名学生每人手握一根与木板相连的拉绳,大家站在木板上,通过统一的口号和步调,借助拉绳的拉力最终完成规定的路程。通过让学生参与体验这些活动或游戏来体会团队的力量,让学生逐渐意识到个体与团队是紧密相连的,只有大家齐心协力,共同去努力、去配合才能把事情更好的完成,不知不觉中也锻炼了学生们的体能和团队凝聚力。

4. 增强了学生的自信心和成就感,为学生的学习和就业提供有利帮助

体育课程在中职院校中,往往被看作是一门辅助性课程,其实中职院校的体育课不仅仅是一门锻炼身体、增强体质、是学校德育教育的重要组成部分。大部分中职院校的学生学习成绩参差不齐,自控能力不强,自信心不足,综合素质薄弱,导致很多学生有自卑感或者是其他的心理问题。但是通过在体育课让学生体验各种活动、游戏和运动技能可以有有效的缓解学生的心理压力,让学生体会到集体的温暖和力量,感受到体育的魅力,体验的过程中他们还可以获得成就感,懂得如何与别人相处,如何去解决问题,同时也培养了学生们的责任心和执行力,为以后的学习、生活、实习、就业提供有利帮助。

【参考文献】

- [1] 黄力群. 体育教学中实施体验式学习的探索[J]. 首都体育学院学报, 2010, 03: 81-84.
- [2] 谭筱英. 体验式学习:一种有效的学习方式[J]. 福建教育学院学报, 2008, 02: 22-23.

(下转第118页)

高职体育与健康理论探索

王 鹏◎著

 延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高职体育与健康理论探索 / 王鹏著. -- 延吉 : 延边大学出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5688-2589-4

I. ①高… II. ①王… III. ①体育-教学研究-高等教育
职业教育②健康教育-教学研究-高等教育 IV.

①G807.4②G647.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 114840 号

高职体育与健康理论探索

著 者 王 鹏 著

责任编辑 林景浩

装帧设计 中图时代

出版发行 延边大学出版社

地 址 吉林省延吉市公园路 977 号, 133002

网 址 <http://www.ydcbs.com>

电子邮箱 ydcbs@ydcbs.com

电 话 0433-2732435 0433-2732434(传真)

印 刷 北京朗翔印刷有限公司

开 本 710mm×1000 mm 1/16

印 张 10.5

字 数 220 千字

版 次 2017 年 5 月第 1 版

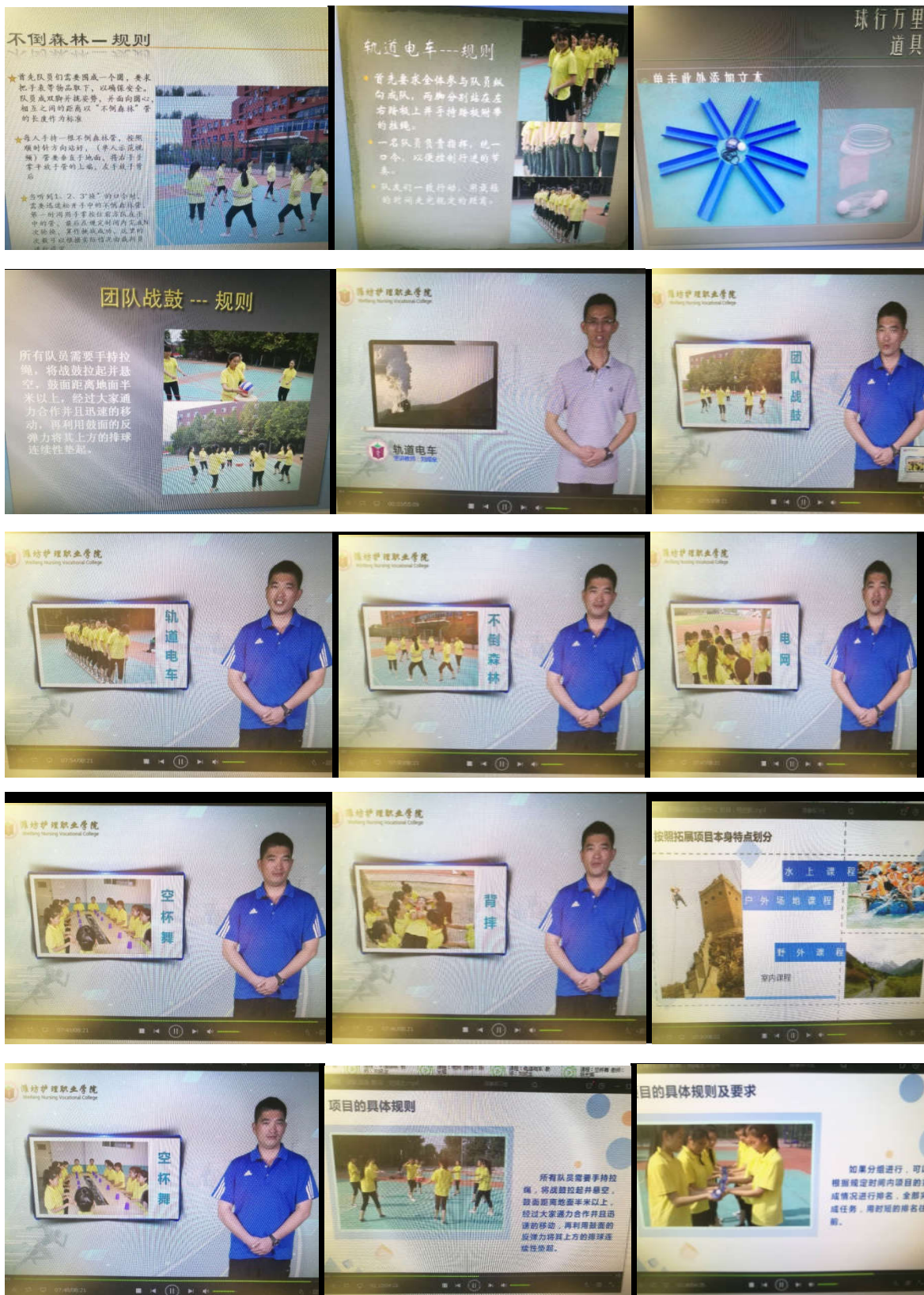
印 次 2017 年 5 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5688-2589-4

定 价 35.00 元









拓展训练课教案

学年__学期__ 教学时间____周次 __课次 ____ 任课教师

教学内容		教学任务		教学重点与难点	
一、讲解体育课程理论、体适能、心适能的意义； 二、介绍拓展训练的起源、发展与现状、特点、作用、授课形式等； 三、讲解拓展训练的理论基础； 四、宣布拓展训练课的课堂纪律。		一、了解体育课程基本理论、体适能与心适能对人生存发展的意义； 二、了解拓展训练起源、特点、作用和授课形式等理论； 三、培养学生对拓展训练的学习兴趣，并产生对将要参与的高风险、高挑战课程的期待与重视； 四、初步认识和了解各位同学的基本情况；		一、拓展训练课程的基本情况的讲解与理解； 二、上课心态的调整与好习惯的养成； 三、安全与挑战的讲解。	
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
准备部分	25	一、课堂常规 1、集合整队； 2、师生认识和问好； 3、点名； 4、宣布本次课任务和要点；	5		一、师生互动、游戏体验 二、队形组织：（学生背对太阳和风） 上课队形：四列横队。 * * * * * * * * * * * * * * * * * * * * △
		二、认识游戏 1、热身慢跑 400m 2、击掌游戏 要求与规则： 1、每位同学都要以以下的模式介绍自己：我是 XXX 后面的 XXX 的 XXX； 2、介绍的难度越来越大，意味着最后一名同学要说出前面所有同学的名字，因此最好三名介绍的同学要的得到同学们潮水般的掌声； 3、每位同学不允许说错同学的名字，如出现错误，出错的同学与被叫错名字的同学要给大家表演节目。	15		要求：学生做到“静、齐、快”。 三、问好方式： 教师：最优秀的学生们，上（下）午好！ 学生：好、很好、非常好、ye!! 一、互动游戏、教师演示 二、具体程序：略（游戏由易到难）

结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
基本部分	50	一、讲解体育课程理论、体适能、心适能的意义； 1、大体育观：体育课、课外活动、体质测试。（身体、心理、社会适应、运动参与运动技术） 2、体适能的三适应：人体对环境、对生活、对运动的适应。	10		一、教师讲授 二、理论课程讲解时队形： ×
		二、介绍拓展训练的起源、发展与现状、特点、作用、授课形式等； 1、创始人：英籍德国人库尔特·哈恩，最先在威尔士的阿伯德威组建了第一所 outward bound 的拓展学校。 2、OB 起源于二战的海员的意志品质、身体素质、求生技能的训练，而后发展为人格训练、心理训练、管理训练等（小船故事）。 3、起源于英国，上世纪九十年代中期传入我国，在企业培训中广泛运用（人众人），2002 年北大率先将其引入高校体育教育中； 4、拓展训练的特点是体能消耗最佳、心理挑战最大、以游戏为主要活动形式、团队学习为组织形式，参与性强、强调优美的户外学习环境，是一种体验式学习。 5、作用：增强身体素质、促进身体健康、重新认识自我、提升自我观念实践贯通、学会自我管理、发展社会适应能力和技巧。 6、分类：个人挑战和团队熔炼 7、学习方式：分享交流	25		▲ 要求：教师自然站立，学生蹲坐。教师讲解清楚，学生认真听取，学生如有不清楚之处，及时提出，教师给予解答。 5、教法：互动游戏、教师演示： 1）个人潜能类：互动提问式，一分钟击掌次数？比利时一教堂壁画上的至理名言：你所拥有的远比你想象的多得多！ 2）团队类：团队文化展示 6、教法演示：手指游戏演示
		三、讲解拓展训练的理论基础； 1、国际教育新理念讲解； 2、理论支持点。	5		
		四、宣布拓展训练课的课堂纪律。	10		四、课程纪律与常规见附件

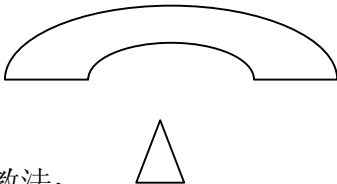
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法			
结束部分	15	一、讲解整个课程的流程： 二、以后上课的集合地点：塑胶跑道南面。 三、上课基本要求： 1、时间：一人迟到，全队受罚，最多允许迟到 10 分钟；不许旷课，保证团队的完整性； 2、着装：要求运动鞋、运动服（上衣为军训服），遮阳帽、不许穿裙子、高跟鞋、皮鞋和拖鞋。 3、环保：除了脚印什么也不留下，除了相片什么也不带走； 4、安全：不允许擅自攀爬训练设施，身体不适者提前与老师沟通、不允许带蹭课生、项目实施时严格按照规则进行，可以尽情的挑战自己，但绝不可以挑战安全规则； 5、团队形象展示。	4 1 10		一、教师讲授 二、队形组织：（学生背对太阳 光和风） 上课队形：四列横队。 * △ 三、提升： 老鹰教小鸡飞翔的故事 四、下课问候： 问好方式： 教师：xxx 最优秀的学生们，上 （下）午好！ 学生：好、很好、非常好、ye!!			
场地器材	场地：塑胶田径场东侧草地树下 器材：教学百宝箱		学 生 对 课 程 总 体 评价		很好	较好	一般	差
课后小结								

拓展训练备课教案

学年_____学期_____ 教学时间_____周次 _____课次 _____ 任课教师_____

教学内容		教学任务			教学重点与难点	
一、破冰热身 二、团队建设展示		一、通过游戏初步打破同学与同学、教师与同学、同学与陌生教学环境、教学模式拘束的“坚冰”，从而建立一个融洽自由开放的学习氛围而进入下面的体验课程学习； 二、对学生进行分队、团队文化形成、并进行初步熔炼，参与团队建设，树立团队精神与合作意识。			一、破冰训练的游戏设置与学生特点对接； 二、建团技巧、团队文化的形成与展示。	
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法	
准备部分	20	一、课堂常规 1、集合整队； 2、师生认识和问好； 3、点名（迟到处理）； 4、宣布本次课任务和要点； 二、热身操 1、热身慢跑 800m 2、勾肩搭背操 目的： 1、培养学生做准备活动的习惯和能力，预防伤病的发生； 2、活动各个关节，尤其是肩关节，为接下的其它项目做热身准备； 3、逐渐提升学生们的能量与情绪，使心理状态逐渐进入到兴奋的最佳状态。	5	15	一、师生互动、游戏体验 二、队形组织：（学生背对太阳 光和风） 上课队形：四列横队。 * △ 要求：学生做到“静、齐、快”。 三、问好方式：（同第一次课） 四、热身操队形： 	
		五、慢跑速度控制、肌肉放松、呼吸与节奏，队形的保持、纪律。 六、热身操：教师口令指挥，示范，讲解要领并领操，要求协调一致认真做好每一个动作，幅度逐渐加大。				

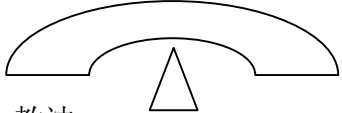
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
基本部分	50	一、破冰热身 1、潜能小故事 2、反应能力训练 3、进化论 二、团队建设与文化展示 1、讲解团队的概念 2、讲解团队建设的要素 3、分组 4、团队建设实施 5、团队文化展示： 1) 队长代表团队介绍团队含义； 2) 团队成员作个性展示。 3) 团队集体展示。	25		一、组织队形（集合队形同第一课）破冰热身队形： * * * * * * * * * * * * * * * ▲ 二、教法（破冰） 互动游戏、教师演示 1、潜能小故事哲理 2、反应能力训练 三、教法（团建） 1、世界上没有完美的个人，但一定有完美的团队！ 2、讲解团队建设的程序，提前准备好诗词条； 3、准备好队旗，用于团队文化的设计。 4、团队展示的气氛和课程安全。
			25		

结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法			
结束部分	20	回顾、分享与总结 一、回顾 回顾破冰和团建规程中的要点 二、分享 分享团建感受 三、总结 本次课的要点：破冰和团建文化的内容。联系团队管理的理论知识。 四、下课问候	20		一、组织： 学生：席地而坐、教师站立  二、教法： 引导分享： 1、破冰前后的感受？ 2、团队建设中自己发挥的作用？ 三、下课问候： 问好方式： 教师：最优秀的学生们，上（下）午好！ 学生：好、很好、非常好、ye!!			
场地器材	场地：篮球场 器材：教学百宝箱、刀旗 2 面、竹竿 2 支、白板笔 2 支。		学生对课程 总体评价		很好	较好	一般	差
课后小结								

拓展训练备课教案

学年_____学期_____ 教学时间_____周次 _____课次 _____ 任课教师_____

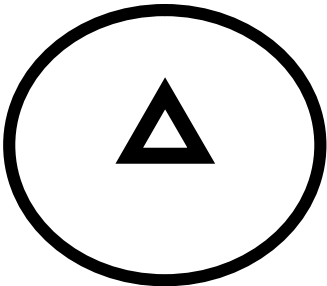
教学内容		教学任务		教学重点与难点	
一、体会信任不倒翁的乐趣； 二、体验信任背摔活动的震撼； 三、分享总结活动感受，并引导提升到学习生活层面； 四、体会与师生轻松交流学习的乐趣。		一、锻炼身体素质、学会生活健身知识； 二、培养克服恐惧与面对挑战的积极心态； 三、发展社会适应能力和技巧：同理心、信任、责任、团队凝聚力、奉献精神、鼓励与沟通能力等。		一、鼓励学生体验，语言要适当； 二、信任背摔的操作程序的规范； 三、安全保护的讲解、示范、练习。	
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
准备部分	15	一、课堂常规 1、各队队长整队、报告人数 2、师生问好 3、点名（迟到处理） 4、宣布本次课教学目标和要点 5、检查服装，安排见习生 二、热身 1、热身慢跑 400m 2、热身操 目的： 1、培养学生做准备活动的习惯和能力，预防伤病的发生； 2、活动各个关节，尤其是肩关节，为接下的其它项目做热身准备； 3、逐渐提升学生们的能量与情绪，使心理状态逐渐进入到兴奋的最佳状态。	5 10		一、组织队形（集合队形同第一课）破冰热身队形： * * * * * * * * * * ▲ 问好同第一次课 要求： 1、慢跑速度控制、肌肉放松、呼吸与节奏，队形的保持、纪律。 2、热身操：教师口令指挥，示范，讲解要领并领操，要求协调一致认真做好每一个动作，幅度逐渐加大。

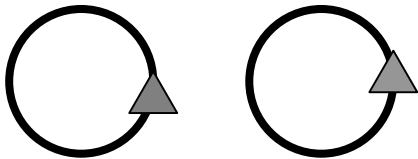
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
基本部分	65	一、完成任务有没有问题！ 讲师问，学生头从左下角向右上角用力甩出同时大声回答“没有问题”！ 二、项目布置 1、所有学生摘掉所有有可能造成伤害的物品并仔细检查； 2、讲解示范台上学生的背摔动作； 3、讲解示范与检查台下学员的接人动作； 4、信任不倒忘翁：挑战者站在中间，其他队友在周围围成一圈，挑战者倒向队友并被推向其他队友。 5、口令的一致性； 6、充电鼓励。充电形式	2		一、组织： 学生站立、教师讲解
			13		 二、教法： 互动游戏、教师演示 1、项目类型 个人挑战与团队协作型项目 三、操作： 一个老师采取轮流替换法，同时操作各个团队，而后分开由助教或队长带领总结，最后教师大总结。
		三、项目的实施与监控 要求： 1、教师事先用手带把背摔者的手系紧； 2、背摔者身体绷紧，精神放松，臀肌收紧、下巴津贴前胸，身体保持正直、膝关节伸直； 四、项目的回顾与总结发言 1、两队学生在教师的可控范围之内； 2、教师每隔五分钟，轮换队伍倾听与引导； 3、各队由助教、队长或队秘主持总结发言； 4、所有学生都要发言，讲真实感受，最好结合自己的生活学习。	35		二、回顾 1、分成两个团队围成相邻至少五米的圆圈席地而坐； 2、每个人谈出自己在活动中的感受和分享给大家；
			15		 教法：启发引导： 1、信任是团队运行的基石？ 2、突破心理障碍瞬间的感受和挑战自我的意义？ 3、当躺在大家怀里的感受，距离感？ 要求： 1、学生按逆时针方向轮流发言； 2、放松，谈出自己真实感受； 3、队长指定专人记录发言。

结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法			
结束部分	10	1、集合整队； 2、教师进行信任背摔大总结； 3、布置下次课任务与课后作业； 4、师生再见。	10		一、组织形式： * △ 二、教法：案例式启发引导 三、大总结核心思想： 1、背摔与屁摔的动作、心理区别； 2、团队的合作必须从完全的信任开始，并且一直以此为核心； 四、下课问候（同第一次课）			
场地器材	场地：田径场东侧背摔场地 器材：教学百宝箱、背摔台 2 个、垫子。		学生对课程总体评价		很好	较好	一般	差
课后小结								

拓展训练备课教案

学年____学期____ 教学时间____周次____课次____ 任课教师

教学内容		教学任务		教学重点与难点	
一、体验盲人方阵的挑战与历奇； 二、分享总结活动感受； 三、体会师生沟通交流的乐趣； 四、感受盲人状态下的自我保护与沟通合作；		一、锻炼身体素质、学会应对生活危机的常识； 二、培养学生在特定情境下保持一种冷静、理智而平静的心态；		一、布课的严密性、先布课后进入盲人状态； 二、盲区的设定和安全检查工作，选定观察员。	
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
准备部分	20	一、课堂常规 1、各队队长整队、报告人数； 2、师生问好； 3、点名（迟到处理）； 4、宣布本次课教学目标和要点； 5、检查服装，安排见习生。 二、热身慢跑 400 米 三、热身游戏：大叔与松鼠游戏 要求： 1、由易到难，由慢到快； 2、当活动中出现违反规定者和输者时，要邀请其表演节目； 目的： 1、配养学生做准备活动的习惯和能力，预防伤病的发生； 2、培养学生团队精神，增进了解； 3、进一步融合团队，增进了解，为将要到来的更大挑战做好充分的准备。	5 2 10		一、组织： 1、常规 * * * * * * * * * * △ 2、热身游戏：  3、问好：同第一次课 二、教法：教师讲解规则、学生参与 1、慢跑速度控制、肌肉放松、呼吸与节奏，队形的保持、纪律。 2、热身游戏的操作与三个口令：

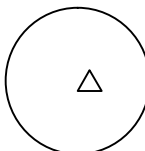
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
基本部分	60	一、项目布置： 1、选择一块宽敞平整的场地，周围没有障碍物； 2、情景模拟，所有学员摘掉可能造成伤害的物品并仔细检查。 二、项目实施与监控 一）安全要求与注意事项 1、要求地面平整，周围没有障碍物，以保证学员的安全； 2、学员戴上眼罩后，严禁学员蹲坐在地上。 二）实施程序讲解 三、项目的回顾与总结发言要求： 1、两队分别由教师和助教组织回顾总结与反思； 2、各队由队长或队秘记录总结发言； 3、所有学生都要发言，讲真实感受，最好结合自己的生活学习经历；	10 30 20		三、组织： 一）项目实施 1、项目类别：团队协作、问题解决和领导力、执行力、沟通类项目； 2、项目实施时按照原有的两个团队进行。 3、任务完成的过程控制：行动-有序组织-形成方阵-欣赏成果-反思。 二）回顾分享讨论 1、分成两个团队围成相邻五米圆圈席地而坐； 2、每个人谈自己在活动中的感受和大家分享。  二、教法要求： 1、学生按照逆时针方向轮流发言； 2、放松，谈出自己真实感受； 3、队长指定专人记录发言； 三：分享引导语 1、领导核心的建立：有没有领导？有没有作用的发挥？成员有没有服从？ 2、决策的方式与方法？ 3、抱怨和改善，建议和批评的关系如何？

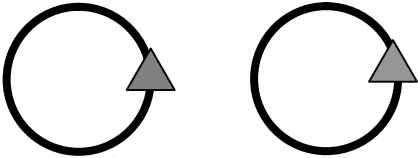
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法			
结束部分	10	一、集合整队； 二、教师进行盲人方阵的大总结； 三、布置下次课准备事项与课后作业； 四、师生再见。	10		一、组织形式： * * * * * * * * * * △ 二、大总结核心思想： 1、对任务过程的总结和引导； 2、智障训练、盲人的生活体验； 三、下课问候语同第一次课。			
场地器材	场地：塑胶田径场 器材：教学百宝箱等		学生对课程 总体评价		很好	较好	一般	差
课后小结								

拓展训练备课教案

学年_____学期_____ 教学时间_____周次 _____课次 _____ 任课教师 _____

教学内容		教学任务		教学重点与难点	
一、体验空中断桥的挑战与历奇； 二、学习法式五步收绳法； 三、分享总结个人挑战类活动感受； 四、体会与师生交流学习的乐趣。		一、学会并应用部分登山保护技术； 二、提高学生的攀爬与弹跳能力，平衡能力、增强身体素质； 三、培养学生克服恐惧，勇往直前的积极心态和挑战自我，激发潜能的心理。		一、绳索保护知识的讲述与运用； 二、保护学员的人生安全；	

结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
准备部分	20	一、课堂常规 1、各队队长整队、报告人数； 2、师生问好； 3、点名（迟到处理）； 4、宣布本次课教学目标和要点； 5、检查服装，安排见习生。 二、热身慢跑 400 米 三、热身游戏：	3	2 15	一、组织 1、队列形式： * * * * * * * * * * △
		1、勾肩搭背操 目的： 1、培养学生做准备活动的习惯和能力，预防伤病的发生； 2、活动各个关节，尤其是肩关节，为接下的其它项目做热身准备； 3、逐渐提升学生们的能量与情绪，使心理状态逐渐进入到兴奋的最佳状态。	2		2、热身操队列： 
					3、师生问好同第一次课 三、教法： 教师讲解规则、学生参与。 1、慢跑速度控制、肌肉放松、呼吸与节奏，队形的保持、纪律。 2、热身游戏的操作教师统一口令： 3、双手互握腕的讲解。

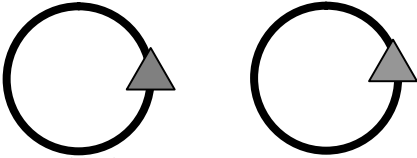
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
基本部分	60	一、项目布置 1、询问了解学生是否有严重外伤病史,或严重心、脑血管及精神病、慢性病及并发症或医生建议不适合此项目者,可以不做此类挑战项目; 2、所有学生摘掉有可能造成伤害的物品并仔细检查; 3、讲解并示范法式五步收绳法操作技术,要求学生们会基本操作,尤其是担当保护员的同学会熟练正确的操作。	10		一、组织 1、项目实施时,按照两队的次序依次进行挑战,保护员要轮换。 2、项目类型为个人挑战类
		二、项目的实施与监控 一) 安全要求及注意事项 1、认真检查,确保学生佩戴的专业设备准确和学生的保护技术正确无误后,方可以开始挑战; 2、观察并简单记录每一个学员的表现,便于回顾总结。	40		3、回顾分享讨论 1、分成两个团队围成相邻五米圆圈席地而坐; 2、每个人谈自己在活动中的感受和大家分享。
		二) 实施程序 1、两个队分别在教师和助教的指导下完成其中一个项目的操作; 2、每一个项目的实施顺序。 三、项目的回顾与总结发言 要求: 1、两队分别由教师和助教组织回顾总结与反思; 2、各队由队长或队秘记录总结发言; 3、所有学生都需要发言,讲真实感受,最好结合自己的生活学习经历。	10		 二、教法: 亲历体验、启发引导 要求: 1、学生按照顺时针方向轮流发言; 2、放松,谈出自己真是感受; 3、队长指定专人记录发言。 三、分享引导语 1、跨前、成功后感想和心态? 2、自己的潜力与想象中的区别、机会的出现?

结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法			
结束部分	10	一、集合整队； 二、教师进行空中断桥的大总结与提升； 三、布置下次课准备事项与课后作业； 四、师生再见。	1		一、组织形式： * * * * * * * * * * △ 二、教法：案例启发引导 三、大总结核心思想： 1、对任务过程的总结和引导； 2、 3、习惯消极悲观的思想； 4、充满力量的话语对实现理想的作用-积极乐观。 四、下课问候语同第一次课。			
			8					
			1					
			1					
场地器材	场地：拓展训练场地 器材：高保设备 2 套、教学百宝箱。		学生对课程总体评价		很好	较好	一般	差
课后小结								

拓展训练备课教案

学年____学期____ 教学时间____周次 ____课次 ____ 任课教师

教学内容		教学任务	教学重点与难点		
一、介绍紧急命令（校园定向延展项目）的基本知识； 二、体验紧急命令的艰辛和乐趣； 三、分享总结活动感受，并引导提升到学生学习生活和职业素养层面； 四、体会与师生轻松交流学习的乐趣。		一、学习了解紧急命令（定向运动）的基本知识； 二、锻炼身体素质、学会生活健康知识； 三、培养识别和运用地图、空间位置的能力；	一、任务部署的周密性和任务完成的检测； 二、任务的分解与寻找目标任务。		
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
准备部分	15	一、课堂常规 1、各队队长整队、报告人数； 2、师生问好； 3、点名（迟到处理）； 4、宣布本次课教学目标和要点； 5、检查服装，安排见习生。	3		一、组织 1、队列形式： * * * * * * * * * * △
		二、热身游戏 一）大胆叫出来： 规则： 1、学习动物园中动物动作和叫声； 2、两人一组，面对面叫和表演，6分钟时间。	12 6		2、大胆叫出来队列： △ * * * * * * * * * *
		三、目的： 1、培养学生做准备活动的习惯和能力，预防伤病的发生； 2、活动各关节，尤其是肩关节，为接下来的活动做准备。	6		3、师生问好同第一次课。 三、教法： 教师讲解规则、学生互动。

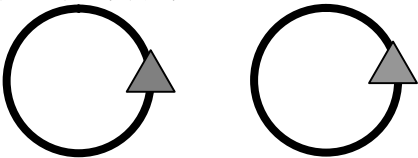
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
基本部分	65	一、项目布置与介绍 1、概念讲解 2、分类讲解 3、特点讲解 4、价值讲解 二、项目的实施与监控 规则： 1、在 50 分钟内到达照片所示位置。 2、两队比赛，团队完成，作为团队体能考核项目。 3、安全要求：教师和助教骑自行车跟踪监护，以保证安全。 4、要求学生寻找到任务书领取下一步的任务，按照顺序到达，任务书不定在那里。 三、项目回顾与总结 要求： 1、教师引导点评，做好发问、聆听、区分和回应的四个环节； 2、学生自愿发言，将真实感受，最好结合自己的生活学习经历。	5 50 10		一、组织 1、项目类型：体能挑战与团队协作型项目 2、组织形式：各队按照要求团队活动。 3、回顾分享讨论 1、分成两个团队围成相邻五米圆圈席地而坐； 2、每个人谈自己在活动中的感受和大家分享。  二、教法：亲历体验、启发引导 要求： 1、学生随机发言； 2、放松，谈出自己真是感受； 3、队长指定专人记录发言； 4、以学生发言为主，教师总结为辅。 三、分享引导语 1、个人在团队任务中的作用和角色？ 2、在跑动中思考问题与静下来有何不同？ 3、完成任务的计划和时间是如何管理的？

结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法			
结束部分	10	一、集合整队； 二、教师进行紧急命令的大总结与提升； 三、布置下次课准备事项与课后作业； 四、师生再见。	1 8 1 1		一、组织形式： * * * * * * * * * * △ 二、教法：案例启发引导 三、大总结核心思想： 1、对任务过程的总结和引导； 2、沿途中印象最深刻的是身体的困难； 3、压力管理的有效手段是分解任务。 四、下课问候语同第一次课。			
场地器材	场地：校园内 器材：教学百宝箱、任务书		学生对课程 总体评价		很好	较好	一般	差
课后小结								

拓展训练备课教案

学年_____学期_____ 教学时间_____周次_____课次_____ 任课教师_____

教学内容		教学任务	教学重点与难点		
一、体验怪兽的团队合作感受； 二、体验盲人信任行的震撼； 三、体验弦歌不断的挑战与历奇； 四、体会与师生交流学习的乐趣。		一、培养学生挑战自我的能力； 二、提高学生在智障状况下完成任务的能力、平衡能力、增强身体素质； 三、培养学生克服恐惧，勇往直前的积极心态和挑战自我，激发潜能的心理；	一、布课的严密性； 二、保护学员的人生安全； 三、鼓励学员勇于挑战；		
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
准备部分	15	一、课堂常规 1、各队队长整队、报告人数； 2、师生问好； 3、点名（迟到处理）； 4、宣布本次课教学目标和要点； 5、检查服装，安排见习生。 二、热身跑 400 米 三、热身游戏：怪兽 规则： 两组学生在队长的带领下完成怪兽游戏； 四、盲人信任行：教师和助教将盲眼的手拉手的学员一列纵队带到地点后依次解开眼罩。 目的： 1、培养学生做准备活动的习惯和能力，预防伤病的发生； 2、激发学生兴奋，调动学生情绪，未进入下一环节做准备。	3 2 10		一、组织 1、队列形式： * * * * * * * * * △ * * * * * * * * * 2、师生问好同第一次课 二、教法： 教师讲解规则、学生参与。

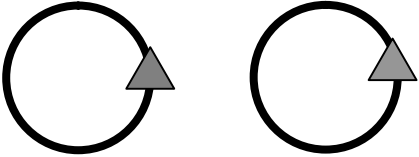
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
基本部分	65	一、项目布置与介绍 1、弦歌不断一个智障训练项目。 2、项目分为个人挑战和团队服务两部分，所有学员必须摘到有可能导致危险的物品； 二、项目的实施与监控 规则： 1、两个组分别在 50 分钟内到达目的地； 2、指挥者在指挥后按照序号次序倒位直至起点进行个人挑战； 3、每队选派 2 个人作为安全监察员，负责跟随挑战者负责安全，只能在挑战者出现危险之前一刻有肢体帮助其； 三、项目回顾与总结 要求： 1、教师引导点评，做好发问、聆听、区分和回应的四个环节； 2、学生依次发言，将真实感受，最好结合自己的生活学习经历。	5 50 10		一、组织 1、项目类型： 个人挑战与团队沟通协作类项目 2、组织形式：各队按照要求团队活动，两个团队同时开始，互不干涉，进行比赛。 3、回顾分享讨论 1、分成两个团队围成相邻五米圆圈席地而坐； 2、每个人谈自己在活动中的感受和大家分享。  二、教法： 亲历体验、启发引导 要求： 1、每个定点中 2 人/每队各一人； 2、学生依次序发言； 3、放松，谈出自己真是感受； 4、队长指定专人记录发言； 5、以学生发言为主，教师总结为辅。 三、分享引导语 1、成为盲人后的第一感觉？ 2、当走到断桥处，心里在想什么？ 3、他人指挥时是否完全相信对方？

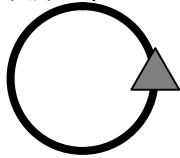
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法			
结束部分	10	一、集合整队； 二、教师进行弦歌不断的大总结与提升； 三、布置下次课准备事项与课后作业； 四、师生再见。	1		一、组织形式： * * * * * * * * * * △ 二、教法：案例启发引导 三、大总结核心思想： 1、对任务过程的总结和引导； 2、特殊状态下沟通信息的传递渠道； 3、充分信任队友失望成任务的重点； 4、面对心中的断桥的挑战。 四、下课问候语同第一次课。			
			8					
			1					
			1					
场地器材	场地：实训楼东侧花园 器材：教学百宝箱、眼罩。		学生对课程总体评价		很好	较好	一般	差
课后小结								

拓展训练备课教案

学年_____学期_____ 教学时间_____周次 _____课次 _____ 任课教师 _____

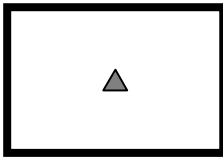
教学内容		教学任务		教学重点与难点	
一、了解魔鬼训练的起源、发展现状和世界两大流派的理念； 二、体验魔鬼训练之挑战150的震撼与磨练； 三、分享总结活动感受； 四、体会与师生沟通交流的乐趣。		一、锻炼学生身体素质（速度、耐力、平衡能力、空间感知能力）； 二、培养学生在高压、高挑战、高竞争下保持一颗平常的心态； 三、学会鼓励支持他人，帮助他人，实现你好我好大家好的共赢局面；		一、项目挑战的安全检查； 二、各项目组织次序的自由化； 三、掌握学生心态的变化；	
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
准备部分	15	一、课堂常规 1、各队队长整队、报告人数； 2、师生问好； 3、点名（迟到处理）； 4、宣布本次课教学目标和要点； 5、检查服装，安排见习生。 二、热身慢跑 800 米 要求： 1、注意跑的速度、肌肉的放松、呼吸与节奏； 2、慢跑中要保持基本队形； 3、跑步中不要说笑打闹； 4、跑动中，注意安全，主动避让。 三、潜力游戏-双指抬人游戏 目的： 1、培养学生做准备活动的习惯和能力，预防伤病的发生； 2、激发学生兴奋，调动学生情绪，未进入下一环节做准备。	5		一、组织 1、队列形式： * * * * * * * * * * △ 2、师生问好同第一次课 3、教师带领，一路纵队，绕跑道慢跑。
			4		二、教法： 教师口令指挥，示范、讲解要领、学生参与。
			6		

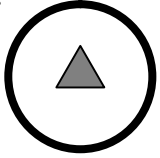
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
基本部分	65	一、项目布置 1、简单介绍魔鬼训练的起源、发展； 2、情景模拟，安全注意事项，所有学员摘掉有可能造成伤害的物品并仔细检查； 3、询问了解学生是否有严重外伤病史，或严重心、脑血管及精神病、慢性病及并发症或医生建议不适合做剧烈运动者，可以不做次挑战项目； 4、讲解项目规划，示范六个具体项目。	10		一、组织形式 项目实施时，按照已有的两队，分别进行然后进行三轮大挑战。
		二、项目的实施与监控 一) 安全要求及注意事项： 1、练习时，不断提醒时间，造成紧迫感； 2、挑战实施时，注意规则的把握，判罚公平，为不引起学生争议，要求规定非挑战团队要在挑战场地的十米意外站立观看，或自行练习； 3、转换项目时，注意避免由于快速跑动而发生的碰撞受伤； 二) 实施程序（略）	40		二、项目类型： 团队协作、磨练体能类项目。 三、教法：启发引导 要求： 1、学生随机发言； 2、放松，谈出自己真实感受； 3、队长指定专人记录发言。 四、回顾形式： 
		三、项目回顾与总结发言 要求： 1、两队分别由教师和助教组织回顾总结与反思； 2、各队由队长或队秘记录总结发言； 3、所有学生都要发言，讲真实感受，最好结合自己的生活学习经历。	15		四、分享引导语 1、你们的活动是如何策划的？ 2、练习时，对时间是如何思考的？ 3、挑战开始时的心态？ 六、难度系数：1.0

结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法			
结束部分	10	一、集合整队； 二、教师进行挑战 150 的大总结与提升； 三、布置下次课准备事项与课后作业； 四、师生再见。	1 8 1 1		一、组织形式：  二、教法：案例启发引导，各队队长或代表相互交流体验。 三、大总结核心思想： 1、对任务过程的总结和引导； 2、凡事预则立，不预则废； 3、充满力量的话语对实现理想的作用-积极乐观。 四、下课问候语同第一次课。			
场地器材	场地：田径场东直道 器材：教学百宝箱、150 一套		学生对课程 总体评价		很好	较好	一般	差
课后小结								

拓展训练备课教案

学年_____学期_____ 教学时间_____周次_____课次_____ 任课教师_____

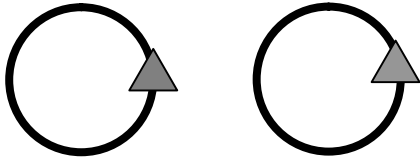
教学内容		教学任务	教学重点与难点		
一、体验竞技类游戏-水果蹲； 二、体验突破雷区的震撼； 三、分享总结活动感受； 四、体会与师生沟通交流的乐趣。		一、锻炼学生身体素质（下肢力量、弹跳力、平衡能力、身体的感知能力等）； 二、培养学生突破思维定势，学会逆向思维和创新的能力；	一、项目布置的层次性； 二、完成任务是的安全检查； 三、通过雷区的控制技巧。		
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
准备部分	20	一、课堂常规 1、各队队长整队、报告人数； 2、师生问好； 3、点名（迟到处理）； 4、宣布本次课教学目标和要点； 5、检查服装，安排见习生。 二、热身慢跑 400 米 三、热身游戏：水果蹲和角色蹲游戏 要求： 1、由易到难，由慢到快，如：蹲的快，喊得就快； 2、口令要整齐一致，动作要整齐划一； 规则：（略） 目的： 1、培养学生做准备活动的习惯和能力； 2、培养学生沟通能力与竞争意识； 3、进一步融合团队，增进了解，为突破雷阵做充分的心理准备，并激发他们的斗志。	3 2 10		一、组织 1、队列形式： <pre> * * * * * * * * * * </pre> △ 2、水果蹲队形  3、师生问好同第一次课 4、教师带领，一路纵队，绕跑道慢跑。 二、教法： 1、教师口令指挥，示范、讲解要领、学生参与。 2、为了能够使进入相互竞争的状态，并产生较浓的火药味，在意识里强化非赢即输的心态。

结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法			
结束部分	10	一、集合整队；	1		一、组织形式： 			
		二、教师进行突破雷阵的大总结与提升；	8					
		三、布置下次课准备事项与课后作业；	1					
		四、师生再见。	1					
场地器材	场地：田径场西侧大树阴凉下 器材：教学百宝箱、雷阵图。		学生对课程总体评价		很好	较好	一般	差
课后小结								

拓展训练备课教案

学年____学期____ 教学时间____周次____课次____ 任课教师

教学内容		教学任务		教学重点与难点	
一、体验电网逃生的震撼； 二、分享总结活动感受； 三、体会与师生沟通交流的乐趣。		一、锻炼学生的身体素质； 二、培养学生统筹策划优化资源配置的能力； 三、培养学生突破思维定势与风险意识； 四、培养学生细节决定成败的观念。		一、电网逃生的布课严密性 二、团队完成任务过程中的时间控制； 三、充电环节的组织。	
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
准备部分	20	一、课堂常规 1、各队队长整队、报告人数； 2、师生问好； 3、点名（迟到处理）； 4、宣布本次课教学目标和要点； 5、检查服装，安排见习生。 二、热身慢跑 400 米 三、热身游戏：信任传递游戏规则： 1、两个小组面对面站成肩并肩的两排，两排间距为 60 厘米左右，所有人的双臂微微弯曲，形成一个结识的传送带； 目的： 进一步融合团队，增进了解，为电网逃生做好充分准备的心理准备和技术准备，并激发他们的积极参与的精神。	3 3 15		一、组织 1、队列形式： * * * * * * * * * * △ 2、信任传递队形 _____ _____ _____ 3、师生问好同第一次课 4、教师带领，一路纵队，绕跑道慢跑。 二、教法： 1、教师口令指挥，示范、讲解要领、学生参与。 2、由于天气原因、人多等原因，可以将两个团队分别进行，但是教师和助教一定要注意保护；

结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
基本部分	60	一、项目布置 1、情景模拟，所有学员摘掉有可能造成伤害的物品并仔细检查； 2、要求所有人在 40 分钟内，从网中穿过，到达电网的另一端；每个网眼只能通过一人次，通过后即封闭； 3、任何人、任何物不可以触网，触网部位所在的网眼将被封闭，正在通过的人退回重新选择网眼通过；	10		一、组织形式 项目实施时，按照已有的两队，同时进行。
		二、项目的实施与监控 安全要求及注意事项 1、检查场地是否有尖锐物体，确认绳网与立柱牢固可靠； 2、学员被托起后，任何情况下不得将其抛起和松手，放下时，先放脚，站稳后，其他人才可以松手	30		二、项目类型： 团队协作、问题解决、合作共赢类项目。 三、教法：启发引导 要求： 1、学生随机发言； 2、放松，谈出自己真实感受； 3、队长制定专人记录发言。
		三、项目回顾与总结 要求 1、两队分别由教师和助教组织回顾总结与反思； 2、各队队长或队秘记录总结发言； 3、所有学员都要发言，讲真实感受，最好结合自己的生活学习经历或自己的专业。	20		四、回顾形式：  五、分享引导语 1、团队面临一项任务时，首先应该做什么？ 2、有没有计划，实施过程中是否改动？ 3、资源是否合理配置？ 4、你在团队中的角色，你为团队做了什么？

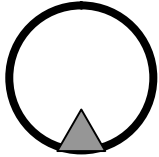
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法			
结束部分	10	一、集合整队； 二、教师进行电网逃生的大总结与提升； 三、布置下次课准备事项与课后作业； 四、师生再见。	1		一、组织形式： * * * * * * * * * * △ 二、教法：案例启发引导 三、大总结核心思想： 1、对任务过程的总结和引导； 2、接到任务首先应该计划，拟定解决方案； 3、方案的不断修定的必要性； 四、下课问候语同第一次课。			
			8					
			1					
			1					
场地器材	场地：校园中环境优美的树林中、花园中。 器材：电网 2 套、教学百宝箱。		学生对课程 总体评价		很好	较好	一般	差
课后小结								

拓展训练备课教案

学年____学期____ 教学时间____周次____课次____ 任课教师____

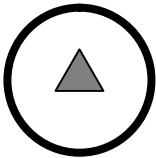
教学内容		教学任务	教学重点与难点		
一、体验无声换位（生日排序）的乐趣； 二、体验沙盘模拟-七巧板的精彩； 三、分享总结活动感受，并引导提升到学习生活、职业素养层面； 四、体会与师生轻松交流学习的乐趣。		一、锻炼身体素质、提高学生的平衡协调能力； 二、培养学生的竞争与合作意识；	一、从安静到喧闹过程的教学设计； 二、七巧板活动中的各组位置控制； 三、团队从竞争到合作的过程控制。		
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
准备部分	15	一、课堂常规 1、各队队长整队、报告人数； 2、师生问好； 3、点名（迟到处理）； 4、宣布本次课教学目标和要点； 5、检查服装，安排见习生。 二、热身慢跑 400 米 三、无声换位 规则： 1、各队的队名都站在高 50 厘米的平衡木（或者用路边隆边代替）按照出生的月日或者姓名的第一个字母排出顺序； 2、过程中不许任何队员讲话、不允许从平衡木上掉下来。。 目的： 1、培养学生做准备活动的习惯和能力，预防伤病的发生； 2、让学生们进一步加深了解，增进沟通，以利于团队的更好融合，有能力接受更大的挑战；	3 2 10		一、组织 1、队列形式： * * * * * * * * * * △ 2、组织形式 * * * * * △ 3、师生问好同第一次课 4、教师带领，一路纵队，绕跑道慢跑。 二、教法： 1、教师口令指挥，示范、讲解要领、学生参与。 2、教师保护好的学生的安全，以免从横木上掉下来造成伤害； 3、学生们在换位时候，要互相帮助尽量采用面对面换位方式； 4、项目结束后，严格按照规定要求奖惩各队。

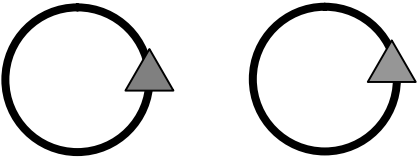
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
基本部分	65	一、项目布置 1、实现布置场地和准备记分牌； 2、设置情境，布置活动内容，并宣布规则和要求； 3、将全班学生分成人数均等的七个组，各组分别坐在自己的垫子上，不得离开垫子； 4、分发任务书、图纸和七巧板道具，宣布项目开始。	15		一、组织形式 1、项目实施时，按照划分的七个组进行合作共赢才能完成任务。
		二、项目的实施与监控 1、教师监督学生不要违反规则； 2、教师和助教及时回应并检查各小组图形完成的确认要求，并登记分数。	35		2、所有人组成一个大圆坐在垫子上，进行交流； 3、每个小组选出两个人谈本组和自己在活动中的感受和跟大家分享。 
		3、教师认真记录团队的不同表现情况，并做出初步分析。 三、项目回顾与总结 要求： 主动沟通意识，沟通的方法，相互作用分析，沟通的心态；	20		二、项目类型： 沙盘模拟、团队协作类项目。 三、教法：启发引导 要求： 1、学生随机发言； 2、放松，谈出自己真实感受； 3、队长指定专人记录发言。 四、分享引导语 1、团队面临一项任务时，首先应该做什么？ 2、有没有计划，实施过程中是否改动？ 3、资源是否合理配置？

结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法			
结 束 部 分	10	一、集合整队； 二、教师进行空中断桥的大总结与提升； 三、布置下次课准备事项与课后作业； 四、师生再见。	1		一、组织形式：  二、教法：案例启发引导 三、大总结核心思想： 1、对任务过程的总结和引导； 2、信赖他人是使他人信赖你的基础！ 3、混乱中的思考和从寂静到喧闹的极端心态； 四、下课问候语同第一次课。			
			8					
			1					
			1					
场 地 器 材	场地： 器材：七巧板一套、教学百宝箱。		学生对课程 总体评价		很好	较好	一般	差
课 后 小 结								

拓展训练备课教案

学年____学期____ 教学时间____周次____课次____ 任课教师

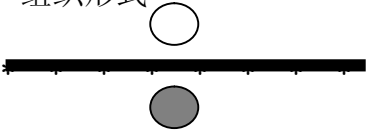
教学内容		教学任务		教学重点与难点	
一、体验蛟龙出海和大木鞋的团队协作精神； 二、分享总结活动感受，并引导提升到学习生活、职业素养层面； 三、体会与师生轻松交流学习的乐趣。		一、身体素质项目的考核； 二、培养学生团队协作的能力； 三、让学生进一步了解认识，逐渐组建为和谐高效的团队； 四、提高学生的克服困难的能力和语言激励能力。		一、蛟龙出海项目的布课与安全； 二、大木鞋项目完成任务时的团队合力的培养； 三、合作完成任务的能力培养。	
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
准备部分	20	一、课堂常规 1、各队队长整队、报告人数； 2、师生问好； 3、点名（迟到处理）； 4、宣布本次课教学目标和要点； 5、检查服装，安排见习生。 二、热身慢跑 400 米 三、热身操：团队按摩操 四、热身游戏： 反口令： 规则： 1、由易到难，由慢到快； 2、口令要整齐一致，动作要整齐划一；	3 10		一、组织 1、队列形式： <pre> * * * * * * * * * * △ </pre> 2、组织形式 A：团队按摩操和坐地而起：  B、反口令： <pre> △ * * * * * * * * * * </pre> 3、师生问好同第一次课 4、教师带领，一路纵队，绕跑道慢跑。 二、教法： 1、教师口令指挥，示范、讲解要领、学生参与； 2、教师保护好学生的安全。

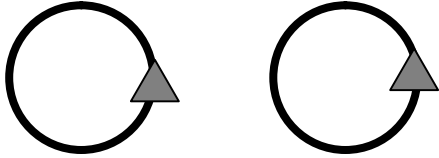
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
基本部分	2、60	一、项目布置 安全要求：所有学员摘掉有可能造成伤害的物品并仔细检查； 规则： 一）蛟龙出海 1、所有参赛队员男女交替站成肩并肩的一排； 2、用短绳将相邻队员的脚踝捆绑在一起，然后作为一个整体向前移动； 二）大木鞋 1、所有学生站在两块木板上，借助板上的绳子，使全体学生在不落地的情况下整体快速的向前移动； 2、沿塑胶跑道外马路移动一圈，移动中要改变方向，要求改变人的朝向。	10		一、组织形式 项目实施时，按照已有的两队，同时进行。
			5		二、项目类型： 团队协作、团队攻坚类项目。
			5		三、教法：启发引导 1、本次课的项目为比赛项目； 2、明确奖励和惩罚； 3、引导学生自觉遵守团队规则。
		二、项目的实施与监控 要求： 注意事项： 1、整个过程中要注意每一个学生，防止学生摔倒； 2、教师和助教全程跟随确保安全； 3、根据场上情况控制项目难度要求； 三、项目回顾与总结 要求： 1、两队分别由教师和助教组织回顾总结与反思； 2、各队队长或队秘记录总结发言； 3、所有学员都要发言，讲真实感受，最好结合自己的生活学习经历或自己的专业。	30		要求： 1、学生随机发言； 2、放松，谈出自己真实感受； 3、队长指定专人记录发言。 四、回顾形式： 
			20		五、分享引导语 1、团队怎样才能步调一致，如果不一致会导致什么情况发生？ 2、谈谈你对“欲速则不达”的认识？ 3、项目中有没有领导？发挥作用了吗？

结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法			
结束部分	10	一、集合整队； 二、教师进行蛟龙出海和大木鞋的大总结与提升； 三、布置下次课准备事项与课后作业； 四、师生再见。	1		一、组织形式：			
			8		* * * * *			
			1		* * * * *			
			1		△			
					二、教法：案例启发引导			
					三、大总结核心思想：			
					1、对任务过程的总结和引导；			
					2、			
					3、默契的要素是凝心聚力、文化价值一致、目标一致；			
					四、下课问候语同第一次课。			
场地器材	场地：塑胶田径场 器材：教学百宝箱、大木鞋两双。		学生对课程 总体评价		很好	较好	一般	差
课后小结								

拓展训练备课教案

学年____学期____ 教学时间____周次____课次____ 任课教师

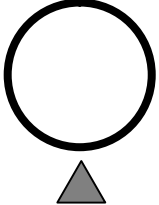
教学内容		教学任务		教学重点与难点	
一、体验齐眉棍的震撼； 二、体验孤岛求生的震撼； 三、分享总结活动感受； 四、体会与师生沟通交流的乐趣。		一、培养学生自我管理和时间管理的能力； 二、培养学生突破思维定势和创新与风险意识； 三、培养学生与不同人群有效沟通能力、养成整合资源的系统思考习惯。		一、孤岛求生的实景课程设计与运用； 二、突破固定思维模式和创新意识的实践培养。 三、体验过程的学习能力培养。	
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
准备部分	20	一、课堂常规 1、各队队长整队、报告人数； 2、师生问好； 3、点名（迟到处理）； 4、宣布本次课教学目标和要点； 5、检查服装，安排见习生。 二、热身慢跑 400 米 三、热身游戏：齐眉棍 目的： 1、培养学生做准备活动的习惯和能力，预防伤病的发生； 2、让学生们进一步加深了解，增进沟通，以利于团队的更好融合，有能力接受更大的挑战；	5 2 13		一、组织 1、队列形式： * * * * * * * * * * △ 2、组织形式  3、师生问好同第一次课 4、教师带领，一路纵队，绕跑道慢跑。 二、教法： 1、教师口令指挥，示范、讲解要领、学生参与。 2、教师保护好的学生的安全；

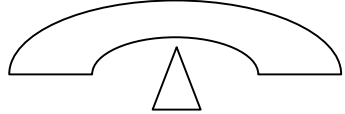
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
基本部分	60	一、项目布置 1、情景模拟，所有学员摘掉有可能造成伤害的物品并仔细检查； 2、将各队学生随即分成为人数尽可能相同的三组，分别在活动中扮演盲人、哑人和正常人。 3、然后，分别将其带到各自的岛屿上，分发任务书，宣布项目开始、计时开始。	15		一、组织形式 1、项目实施时，两个队合并进行； 2、所有人组成一个大圆坐在垫子上进行交流； 3、分成两个团队围成相邻两米的圆圈席地而坐。 4、每个人谈出自己在活动中大额感受和分享给大家。
		二、项目的实施与监控 安全要求及注意事项 1、重点注意监控盲人岛上的学员，在等待救援时，及时提醒他们自己在岛上的位置，不要掉下来； 2、在任务开始后，盲人移动过程中严密监控其，以防其掉到水里。	30		
		三、项目回顾与总结 要求： 1、两队学生由教师和助教组织回顾和反思； 2、各队队长或队秘记录总结发言； 3、所有学员都要发言，讲真实感受，最好结合自己的生活学习经历或自己的专业。	15		二、项目类型： 团队协作、统筹策划、时间管理、问题解决、沟通类项目。 三、教法：启发引导、案例教学要求： 1、学生随机轮流发言； 2、放松，谈出自己真实感受； 3、队长指定专人记录发言。 四、分享引导语 1、三个岛上表现的描述？ 2、三个岛在日常生活中分别代表的群体？ 3、基层、中层、高层之间的关系？主动性如何？

结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法			
结束部分	10	一、集合整队； 二、教师进行孤岛求生的大总结与提升； 三、布置下次课准备事项与课后作业； 四、师生再见。	1 8 1 1		一、组织形式： * △ 二、教法：案例启发引导 三、大总结核心思想： 1、对任务过程的总结和引导； 2、领导艺术与领导力学习； 3、固定思维模式、培养创新与风险意识； 四、下课问候语同第一次课。			
场地器材	场地：校内花园 器材：教学百宝箱、孤岛一套		学生对课程 总体评价		很好	较好	一般	差
课后小结								

拓展训练备课教案

学年____学期____ 教学时间____周次 ____课次 ____ 任课教师

教学内容		教学任务		教学重点与难点	
一、体验风火轮的震撼和成功的喜悦； 二、分享总结活动感受； 三、体会与师生沟通交流的乐趣。		一、学会一些逃生常识，锻炼学生的身体素质（包括力量、柔韧性、灵敏性和耐力）； 二、培养学生团队精神； 三、培养学生甘为人梯的牺牲奉献精神；		一、逃生常识的详细讲解与演示； 二、课程过程的控制； 三、对学生情绪的管理与控制；	
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
准备部分	20	一、课堂常规 1、各队队长整队、报告人数； 2、师生问好； 3、点名（迟到处理）； 4、宣布本次课教学目标和要点； 5、检查服装，安排见习生。	5	2 13	一、组织 1、队列形式： * * * * * * * * * * △
		二、热身慢跑 400 米 三、热身游戏：集中注意力目的：			2、组织形式 
		1、培养学生做准备活动的习惯和能力，预防伤病的发生； 2、让学生们进一步加深了解，增进沟通，以利于团队的更好融合，有能力接受更大的挑战； 3、逐渐提升学生们的能量与情绪，是心理状态和思维进入到教师设定的最受教时刻。			3、师生问好同第一次课 4、教师带领，一路纵队，绕跑道慢跑。 二、教法： 1、教师口令指挥，示范、讲解要领、学生参与。 2、教师和助教要仔细监督学生，要求学生声音宏亮一致和安静无声。

结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
基本部分	60	一、项目布置 风火轮： 1、情景模拟，所有学员摘掉有可能造成伤害的物品并仔细检查，并整理好衣服； 2、风火轮是比赛项目两个团队从比赛制作风火轮开始计时到完成 100 米的比赛。 二、项目的实施与监控 安全要求及注意事项 风火轮： 1、注意学员制作风火轮时工具的安全； 2、风火轮比赛中学员按照一定次序排序，身高、男女分开。 三、项目回顾与总结 要求： 1、教师引导点评，做好发问、聆听、区分和回应四个环节； 2、学员自愿发言，讲真实感受，最好结合自己的生活学习经历或自己的专业。	15		一、组织形式 1、项目实施时，将两个队合并成一个大团队进行，合作完成项目； 2、每个人谈出自己在活动中的感受和大家分享。  二、项目类型： 团队协作、问题解决、激励类项目。 三、教法：启发引导、案例教学要求： 1、学生随机发言； 2、放松，谈出自己真实感受； 3、队长指定专人记录发言。 4、活动实施中不得开玩笑。 四、分享引导语 1、对完成任务表示肯定和祝贺？ 2、决策与及时执行对危机的价值？ 3、先锋作用？
			40		
			15		

结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法			
结束部分	10	一、集合整队； 二、教师进行海难逃生或风火轮的大总结与提升； 三、布置下次课准备事项与课后作业； 四、以后生活中的应用建议； 五、师生再见。	1		一、组织形式： * △ 二、教法：案例启发引导 三、大总结核心思想： 1、对任务过程的总结和引导； 2、平均 30 秒的攀爬时间，一个人单独做不到； 3、团结协作、合作分工、相互鼓励和坚持到底是成功的关键。 四、下课问候语同第一次课。			
			6					
			1					
			1					
			1					
场地器材	场地：田径场 器材：教学百宝箱、风火轮一套。		学生对课程总体评价		很好	较好	一般	差
课后小结								

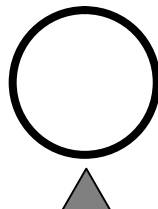
拓展训练备课教案

学年 学期

教学时间	周次	课次
------	----	----

任课教师

教学内容		教学任务		教学重点与难点	
一、热身项目：萝卜蹲 二、体验项目：挑战 120 三、分享总结活动感受； 四、体会与师生沟通交流的乐趣。		一、认识团队协作的重要性 二、技能目标：提高学生身体协调性，腿部力量 三、情感目标：加强学生间的理解与沟通，提高意志力，增强学生集体荣誉感		一、团队的沟通与协调配合 二、步调与节奏的整齐划一	

结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
准备部分	20	一、课堂常规 1、各队队长整队、报告人数； 2、师生问好； 3、点名（迟到处理）； 4、宣布本次课教学目标和要点； 5、检查服装，安排见习生。 二、热身慢跑 400 米 三、热身游戏：集中注意力目的： 1、培养学生做准备活动的习惯和能力，预防伤病的发生； 2、让学生们进一步加深了解，增进沟通，以利于团队的更好融合，有能力接受更大的挑战； 3、逐渐提升学生们的能量与情绪，是心理状态和思维进入到教师设定的最受教时刻。	5	15	一、组织 1、队列形式： * * * * * * * * * * △ 2、组织形式  3、师生问好同第一次课 4、教师带领，一路纵队，绕跑道慢跑。 二、教法： 1、教师口令指挥，示范、讲解要领、学生参与。 2、教师和助教要仔细监督学生，要求学生声音宏亮一致和安静无声。

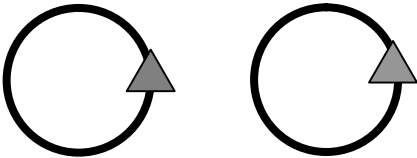
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
基本部分	60	一、项目布置 1、萝卜蹲 项目布置： 将学生分成四队，成一个大正方形，每队人成一横排，指定一队颜色萝卜开始统一下蹲，同时要念，再指定别的萝卜队做另一动作，目标要一致，依此类推但不能马上回指。 （为增加趣味性，可命名为蔬菜，水果或者人物。） 2、挑战 120 （3 项内容连续完成，120 秒成绩及格，时间最短者获胜） 蛟龙出海 项目布置： 每组队员站成一排，相邻的左右腿绑起来，侧向前行共同完成 25 米距离的行程，以队首先到者为胜。 不倒森林 项目布置： 每组队员围成一个圈，每人手中一根长塑胶杆并立于地上，所有人按特定顺序围着圈向前移动，要求所有人在移动的同时松开手中的塑胶杆，由身后的队员来抓住塑胶杆使其仍立于地上不倒，要求连续 8 次即算完成。 排山倒海 项目布置： 每组成一路纵队站立，由队尾队员将球经过前一个人的胯下给队友，前一名队友再经头上继续向前传递，队首接到球后即刻跑到队尾继续传递，直至最初的队尾站在排头，以用时少者为胜。	20		一、组织形式 1、讲解挑战 120 要求，学生自行组织练习。 2、蛟龙出海： 绑好鞋带，注意安全。 3、不倒森林： 不能抓杆，倒杆则重新开始。 二、项目类型： 团队协作、问题解决、激励类项目。 三、教法：启发引导、案例教学要求： 四、分享引导语 1、沟通的重要性，急躁抱怨情绪。 2、时间管理，压力管理。 3、成功与失败的原因。 4、不抛弃不放弃，坚持的意志力。

结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法			
结束部分	10	一、集合整队； 二、教师进行海难逃生或风火轮的大总结与提升； 三、布置下次课准备事项与课后作业； 四、以后生活中的应用建议； 五、师生再见。	10		一、组织形式： * △ 二、教法：启发引导 三、大总结核心思想： 1、对任务过程的总结和引导； 2、团结协作、合作分工、相互鼓励和坚持到底是成功的关键。 四、下课问候语同第一次课。			
场地器材	场地：田径场 器材：布绳子、塑胶杆、篮球若干；背摔台，绑手带，垫子一块		学生对课程总体评价		很好	较好	一般	差
课后小结								

拓展训练备课教案

学年_____学期_____ 教学时间_____周次_____课次_____ 任课教师_____

教学内容		教学任务		教学重点与难点	
一、热身项目：贴树皮 二、体验项目：不倒森林； 三、分享总结活动感受； 四、体会与师生沟通交流的乐趣。		一、让同学们通过“不倒森林”这个项目树立生团结协作的意识。 二、通过训练培养学生敢于面对困难，不怕失败的精神。		一、个人挑战与团队合作 二、充分信任团队	
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
准备部分	15	一、课堂常规 1、各队队长整队、报告人数； 2、师生问好； 3、点名（迟到处理）； 4、宣布本次课教学目标和要点； 5、检查服装，安排见习生。	5		一、组织
		二、热身慢跑 800 米 要求： 1、注意跑的速度、肌肉的放松、呼吸与节奏； 2、慢跑中要保持基本队形； 3、跑步中不要说笑打闹； 4、跑动中，注意安全，主动避让。	4		1、队列形式： * * * * * * * * * * △ 2、师生问好同第一次课 3、教师带领，一路纵队，绕跑道慢跑。
		三、热身游戏-贴树皮游戏 先围一个圈，然后两人分成一组。这个游戏的规则是：一个人跑，一个人抓。如果抓的人抓住了跑的人，那么被抓的人就要抓原先抓的人；如果跑的人贴到了一个小组同学的后面，那么这个组站在最前面的人就要跑。 目的：1、培养学生做准备活动的习惯和能力，预防伤病的发生；	6		二、教法： 教师口令指挥，示范、讲解要领、学生参与。

结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
基本部分	65	一、项目布置：不倒森林 1、首先队员们需要围成一个圆，要求把手表等物品取下，以确保安全。队员成双脚并拢姿势，并面向圆心，相互之间的距离以“不倒森林”管的长度作为标准，然后每人手持一根不倒森林管，按照顺时针方向站好，管要垂直于地面，将右手手掌平放于管的上端，左手放于背后。其中的一名队员统一进行指挥：当听到 1、2、3“换”的口令时，需要迅速松开手中的不倒森林管，第一时间用手掌按住前方队友手中的管，最后在规定时间内完成 N 次轮换，算作挑战成功，这里的次数可以根据实际情况由裁判员进行设定。整个过程中如果出现用手抓管或者出现长管倒地等情况，需要重新开始，计时器不停。比赛成绩的评判，可以根据规定时间内成功与否作为标准，如果出现全部成功，那么用时短的团队排名靠前。 2、学生按照分组进行挑战。 二、项目回顾与总结发言 1、团队中的信任是怎样形成的 2、接力成功的感受 3、力量的均衡，如何掌握技巧。 5、	65		一、组织形式 1. 讲解不倒森林的要求 2. 学生分组进行动作练习  二、项目类型： 团队协作类项目。 四、教法： 1、学生分享练习过程中遇到的问题与经验。 2、教师引导。 3、教师组织进行团队 PK. 要求： 让同学们树立生团结协作的意识，并敢于面对困难，不怕失败的精神。 四、分享点评

结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法			
结束部分	10	一、集合整队； 二、教师进行总结与提升； 三、布置下次课准备事项与课后作业； 四、师生再见。	1 8 1 1		一、组织形式： * △ 二、教法：示范启发引导，各队队长或代表相互交流活动体验。 三、总结核心思想： 1、对任务过程的总结和引导； 2、凡事预则立，不预则废； 四、下课问候语同第一次课。			
场地器材	场地：塑胶田径场 器材：塑料管若干。		学生对课程 总体评价		很好	较好	一般	差
课后小结								

拓展训练备课教案

学年_____学期_____ 教学时间_____周次_____课次_____ 任课教师_____

教学内容		教学任务		教学重点与难点	
一、热身项目：听起源抓手指，破冰起航——团建； 二、体验项目：坐地起身、找朋友； 三、分享总结活动感受； 四、体会与师生沟通交流的乐趣。		一、了解拓展训练的起源与内容。 二、建立团队，组织分工，为后续训练项目做好准备。 三、队员归属感的确立。		一、初步形成热烈的团队氛围，培养团队合作意识。 二、建立团队，进行团队的组织分工，把握活动关键点。	
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
准备部分	15	一、课堂常规 1、各队队长整队、报告人数； 2、师生问好； 3、点名（迟到处理）； 4、宣布本次课教学目标和要点； 5、检查服装，安排见习生。	3		一、组织 1、队列形式： * * * * * * * * * *
		二、热身慢跑 800 米 要求： 1、注意跑的速度、肌肉的放松、呼吸与节奏； 2、慢跑中要保持基本队形； 3、跑步中不要说笑打闹； 4、跑动中，注意安全，主动避让。	4		△ 2、师生问好同第一次课 3、教师带领，一路纵队，绕跑道慢跑。
		三、准备活动-听起源抓手指，破冰起航——团建 四、注意事项： 1、内容要积极健康 2、不能带有攻击和挑战性的内容	8		二、教法： 1、讲解团队建设内容 2、学生分组进行准备 3、小组展示评比 4、分享点评

结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
基本部分	65	五、项目布置 1、坐地起身 首先要两个学生一组，背对背的坐在地上。两人手“桥”手，然后要他们一同站起来。成功后，再增加一倍的人数，以此类推，直至全队能够一同站起来。 2、找朋友 项目设置： 问卷中有若干个具有个性特征的问题，请用15分钟时间完成测试题，找出与问题相匹配的朋友，并请他签名。 例如：请同学们将以下每题找到合适的人，并请他或者她在题项后面写上名字，看谁最快完成哦！ 自己的姓名： 会做三种以上家常菜的朋友是_____ 今天穿着条纹袜子的朋友是_____ 会跳骑马舞的朋友是_____ 曾经上过电视台的朋友是_____ 可以劈下去纵叉的朋友是_____ 会唱《南泥湾》的朋友是_____ 最幽默的朋友是_____ 知道爸爸生日的朋友是_____ 你想对他/她说的话是_____ 3、分享 坐地起身 1. 活动中我们做了哪些尝试？有什么样的发现？ 2. 在我们的多次尝试失败后，大家的想法是怎样的？ 3. 这个项目给你带来的启示有哪些？	10	55	一、组织形式 讲解坐地起身要求 2. 学生自由组合体验，逐渐增多人数坐地起身 二、项目类型： 团队协作、分享点评类项目。 三、要求： 1、介绍项目内容 2、收集与问题相匹配的信息信息 3、展示结果 四分享引导语 1、活动是如何策划的？ 2、练习时，是如何思考的？ 3、挑战开始时的心态？
		1. 你是怎样找到具有这些特质的队员的？			

结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法			
结束部分	10	一、集合整队； 二、布置下次课准备事项与课后作业； 三、师生再见。	1 8 1		一、组织形式： * △ 二、教法：启发引导，各队队长或代表相互交流体验。 三、下课问候语同第一次课。			
场地器材	场地：塑胶田径场东直道 器材：团建包（旗子，粗笔，剪刀，贴纸，旗杆各一件），问题试卷、笔若干。		学生对课程 总体评价		很好	较好	一般	差
课后小结								

拓展训练备课教案

学年____学期____ 教学时间____周次____课次____ 任课教师

教学内容		教学任务		教学重点与难点	
一、“团队战鼓”练习 二、分享总结活动感受； 三、体会师生沟通交流的乐趣；		一、让同学们通过该项目树立学生团结协作的意识。 二、通过训练培养学生敢于克服困难的意志品质力。		一、“团队战鼓”这个项目的规则与要求。 二、学生对该项目的认知程度不够，需要教师加强引导。	
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
准备部分	20	一、课堂常规 1、各队队长整队、报告人数； 2、师生问好； 3、点名（迟到处理）； 4、宣布本次课教学目标和要点； 5、检查服装，安排见习生。 二、热身慢跑 400 米 三、热身游戏：“水果蹲” 1. 先把学生分成四组，每组选择自己喜欢的水果 2. 苹果组说，苹果蹲，苹果蹲，苹果蹲完香蕉蹲（由组长选择哪个水果蹲） 3. 香蕉组说，香蕉蹲，香蕉蹲，香蕉蹲完葡萄蹲（由组长选择哪个水果蹲） 4. 葡萄组说，葡萄蹲，葡萄蹲，葡萄蹲完草莓蹲（由组长选择哪个水果蹲） 不停的循环，哪组接不上就被淘汰出局，其他组接着玩，最后一组就是胜者。	5 2 10		一、组织： 1、常规 * * * * * * * * * * △ 2、热身游戏： 3、问好：同第一次课 二、教法：教师讲解规则、学生参与 1、慢跑速度控制、肌肉放松、呼吸与节奏，队形的保持、纪律。 2、热身游戏的操作与口令：

结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
基本部分	60	一、项目布置： 团队战鼓” 1、规则：所有队员需要手持拉绳，将战鼓拉起并悬空，鼓面距离地面半米以上，经过大家通力合作并且迅速的移动，再利用鼓面的反弹力将其上方的排球连续性垫起。 2、要求： 参加人数可以把根据战鼓拉绳的数量来进行确定（一般 8-10 人为宜）。 所有人手持拉绳由自己的队员负责放球，经过团队合作用力将排球连续性垫起 N 次，并且反弹高度距离鼓面一米以上算作挑战成功（当然垫球的次数可以根据实际情况由裁判自主设定）。 比赛成绩的评定：分组进行的话，可以在规定时间内根据团队完成的情况进行排名，如果全部挑战成功，那么用时短的排名靠前。 3、学生按照分组进行挑战。	60		六、组织： 项目实施 1、项目类别：团队协作、问题解决和领导力、执行力、沟通类项目； 2、项目实施时按照团队进行。 3、任务完成的过程控制： 行动-有序组织-形成方阵-协调用力-反思。 二、回顾分享讨论 2、每个人谈自己在活动中的感受和大家分享。 二、教法 1、学生分享练习过程中遇到的问题与经验。 2、教师引导。 3、教师组织进行团队 PK.

结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法			
结束部分	10	一、集合整队； 二、教师进行团队战鼓的大总结； 三、布置下次课准备事项与课后作业； 四、师生再见。	10		一、组织形式： * * * * * * * * * * △ 二、总结核心思想： 1、对任务过程的总结和引导； 2、团队战鼓活动体验； 三、下课问候语同第一次课。			
场地器材	场地：塑胶田径场 器材：拉绳、战鼓等		学生对课程 总体评价		很好	较好	一般	差
课后小结								

拓展训练备课教案

学年____学期____ 教学时间____周次 ____课次 ____ 任课教师

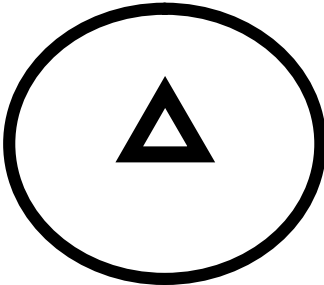
教学内容		教学任务		教学重点与难点	
一、“球行万里”活动体验 二、分享总结活动感受； 三、体会与师生沟通交流的乐趣。		一、 锻炼学生的身体素质； 二、 让同学们通过该项目树立学生团结协作的意识。 二、 通过训练培养学生的责任心与执行力。 四、培养学生突破思维定势与风险意识； 五、培养学生细节决定成败的观念。		一、“球行万里”这个项目的规则与要求。 二、完成任务过程中的时间控制； 三、学生对该项目的认知程度不够，需要教师加强引导。。	
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
准备部分	20	一、课堂常规 1、各队队长整队、报告人数； 2、师生问好； 3、点名（迟到处理）； 4、宣布本次课教学目标和要点； 5、检查服装，安排见习生。 二、热身慢跑 400 米 三、热身游戏：拍七令 规则： 人数：无限制 方法：多人参加，从 1-99 报数，但有人数到含有“7”的数字或“7”的倍数时，不许报数，要用咳嗽来代替，下一个人继续报数。 如果有人报错数或咳嗽的不对需要淘汰出局，直到最后一个同学胜出。 进一步融合团队，增进了解，为球行万里做好充分准备的心理准备和技术准备，并激发他们的积极参与的精神。	3	15	一、组织 1、队列形式： * * * * * * * * * * △ 2、 <u>拍七令队形</u>  3、师生问好同第一次课 4、教师带领，一路纵队，绕跑道慢跑。 二、教法： 1、教师口令指挥，示范、讲解要领、学生参与。 2、由于天气原因、人多等原因，可以将两个团队分别进行，但是教师一定要注意保护；

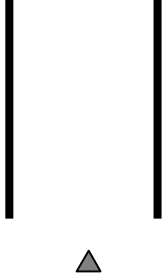
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
基本部分	60	一、项目布置 1、规则：所有队员将管槽拿在手中排成一横排或两两相对，并且将管槽进行有效对接，然后裁判员将球放到第一名队员的管槽中，同时计时开始，第一名队员让球向终点方向滚动，操作一次并迅速移动到队伍的尾部接上自己的管槽，后面的队员依次进行操作，最终以最快的速度使球到达指定地点，该项目算作完成，为了增加项目的难度也可以采用接球筒进行接球。传递过程中球不能落地，也不能将球向回滚动或停顿，否则这个项目将从头开始，期间计时不停。如果分组进行，可以根据规定时间内项目的完成情况进行排名，全部完成任务，用时短的排名往前。 2、学生按照分组进行挑战。	40		一、组织形式 项目实施时，按照已有的两队，同时进行。
		三、项目回顾与总结 要求 1、两队分别由教师组织回顾总结与反思； 2、各队队长总结发言； 3、所有学员都要发言，讲真实感受，最好结合自己的生活学习经历或自己的专业。	20		二、项目类型： 团队协作、问题解决、合作共赢类项目。 三、教法：启发引导 要求： 1 学生分享练习过程中遇到的问题与经验。 2、教师引导 五、分享引导语 1、团队面临一项任务时，首先应该做什么？ 2、有没有计划，实施过程中是否改动？ 3、资源是否合理配置？ 4、学生分享训练中遇到的问题以及心得体会。

结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法			
结束部分	10	一、集合整队； 二、教师进行球行万里的大总结与提升； 三、布置下次课准备事项与课后作业； 四、师生再见。	1 8 1 1		一、组织形式： * * * * * * * * * * △ 二、教法：案例启发引导 三、大总结核心思想： 1、对任务过程的总结和引导； 2、接到任务首先应该计划，拟定解决方案； 3、方案的不断修定的必要性； 四、下课问候语同第一次课。			
场地器材	场地：篮球场 器材：管槽若干。		学生对课程 总体评价		很好	较好	一般	差
课后小结								

拓展训练备课教案

学年____学期____ 教学时间____周次 ____课次 ____ 任课教师

教学内容		教学任务		教学重点与难点	
一、体验轨道电车的挑战； 二、分享总结活动感受； 三、体会师生沟通交流的乐趣； 四、感受团队配合态下的自我调节与沟通合作；		一、锻炼身体素质、学会应对生活危机的常识； 二、培养学生在特定情境下保持一种冷静、理智而平静的心态； 三、让同学们通过该项目树立学生团结协作的意识。 四、通过训练培养学生的责任心与执行力。		一、“轨道电车”这个项目的规则与要求； 二、安全检查工作，需要教师加强引导。	
结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
准备部分	20	一、课堂常规 1、各队队长整队、报告人数； 2、师生问好； 3、点名（迟到处理）； 4、宣布本次课教学目标和要点； 5、检查服装，安排见习生。 二、热身慢跑 400 米 三、热身游戏：大风车游戏 1、先让学生围成一个圆圈，并且按照同一个方向站立，双手搭在前面同学的肩膀上。 2、教师教学生一个大风车的顺口溜。 3、听到几块钱，就是几个人报到一块，只要人数不对的团需要淘汰出局。不停的循环，最后一组就是胜者。 要求：当活动中出现违反规定者和输者时，要邀请其表演节目； 目的： 1、培养学生团队精神，增进了解； 2、进一步融合团队，增进了解，为将要到来的更大挑战做好充分的准备。	5	10	一、组织： 1、常规 * * * * * * * * * * △ 2、热身游戏：  3、问好：同第一次课 二、教法：教师讲解规则、学生参与 1、慢跑速度控制、肌肉放松、呼吸与节奏，队形的保持、纪律。 2、热身游戏的操作与三个口令：

结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法
基本部分	60	一、项目布置： 1、规则：首先要求全体参与队员纵向成队，两脚分别站在左右踏板上并手持踏板附带的拉绳，这时每位同学就相当于一节车厢，只有你们共同努力，才能驶向终点。在这里需要一名队员负责指挥，统一口令，以便控制行进的节奏。接下来队友们一致行动，用最短的时间走完规定的距离。（具体长度由裁判员根据实际情况灵活处理） 参加项目的人数要求固定，每队 10-15 人为宜，具体人数要以实际活动中道具上的站位数量作为标准。在踏板行进的整个过程中如果出现队员从踏板上掉下，需要团队调整好两个踏板继续行进，计时器照常计时。最后的成绩，用时少的团队排名在前，多的排名在后。在这里，还要提醒大家，本项目有潜在的危险，活动中要有保护人员在队首，以防止突然发生的前涌倒地及踩踏事件。 2、学生按照分组进行挑战。 二、实施程序讲解 三、项目的回顾与总结发言要求： 1、两队分别由教师和助教组织回顾总结与反思； 2、各队由队长记录总结发言；	60		七、组织： 一、项目实施 1、项目类别：团队协作、问题解决和领导力、执行力、沟通类项目； 2、活动进行时按照两个团队进行。 3、过程控制能力： 行动-有序组织-团队协作-欣赏成果-反思。  二、回顾分享讨论 1、分享练习过程中遇到的问题与经验。 2、每个人谈自己在活动中的感受和大家分享。

结构	时间	教学内容	时间	次数	组织与教法			
结束部分	10	一、集合整队； 二、教师进行轨道电车的总结； 三、布置下次课准备事项与课后作业； 四、师生再见。	10		一、组织形式： * * * * * * * * * * △ 二、大总结核心思想： 对任务过程的总结和引导； 三、下课问候语同第一次课。			
场地器材	场地：塑胶田径场东直道 器材：踏板等		学生对课程 总体评价		很好	较好	一般	差
课后小结								

成果应用证明

成果名称	高职院校体育课引入素质拓展训练的实践研究
应用单位	潍坊市坊子区永盛文武学校
应用成果起止时间	2015 年 5 月至今

成果应用情况:

潍坊护理职业学院的教学成果《高职院校体育课引入素质拓展训练的实践研究》，近年来应用于我校学生专业教学，在我校专业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，并取得了一定的成绩，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。

实践证明，该课题的研究成果不但迎合了新的体育课程改革的指导思想，还是对以技能为主的传统教育和体育课程的较好补充，对于培养综合素质的人才起到了较好的效果。

特此证明！

应用单位（盖章）

2017 年 11 月 20 日



成果应用证明

成果名称	高职院校体育课引入素质拓展训练的实践研究
应用单位	潍坊壹贰叁拓展训练有限公司
应用成果起止时间	2015 年 4 月至今

成果应用情况：

潍坊护理职业学院的教学成果《高职院校体育课引入素质拓展训练的实践研究》被我公司应用于针对高职院校学生的拓展训练活动，且效果显著，具体情况如下：

近几年大专院校学生的培训项目增多，本公司在实际应用《高职院校体育课引入素质拓展训练的实践研究》这一研究成果的过程中收获颇丰，利用该成果中提出的方法，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。

该成果能从实际出发，找到了适合职业院校学生身心发展的体验活动，并以经验分享为教学形式的拓展训练模式，吸收了拓展训练的经验，同时注意适应高职学生的心理特征与接受风格，使学生参与、体验的过程中，心理受到挑战，思想得到启发，既安全又有一定的趣味性，易于被学员接受，该成果值得推广应用。



2017 年度山东省高等学校人文社会科学优秀成果奖

证 书

为表彰我省高等学校科研工作者取得的科研成果，经山东省高等学校人文社会科学优秀成果奖评审委员会审定，特发此证，以资鼓励。

成果名称：高职院校体育课引入素质拓展训练的实践研究

奖励等级：高职高专院校类 叁等奖

获 奖 者：王 鹏 马长松 杨光辉 刘成全 张峰枫
周争舸 王丽华



证书编号：2017ZR30022