

■教育技术

# 陕西学前师范学院《拓展训练》课程的研发与实施

许春芳

(陕西学前师范学院体育系,陕西西安 710061)

**摘要:**《拓展训练》风靡全球,已成为当今社会众多企业解决各种问题的一种有效方法。陕西学前师范学院拓展训练课程课题组通过近8年的研究,推出了大学生《拓展训练》课程,为高等学校的发展和大学生的成长提供了有益的尝试和探索。

**关键词:**大学生;拓展训练;体育教学

**中图分类号:** G40-034

**文献标识码:** A

**文章编号:** 2095-770X(2016)02-0043-04

**PDF获取:** <http://sxxqsfxy.ijournal.cn/ch/index.aspx>

**doi:** 10.11995/j.issn.2095-770X.2016.02.010

## Researchon Development and Implementation of the Course of Outdoor Experiential Training in Shaanxi Xueqian Normal University

XU Chun-fang

(Shaanxi Xueqian Normal University, Xi'an 710061, China)

**Abstract:** "Outdoor Experiential Training" has been widely spread around the world, which has become a basic training program as an effective solution of solving a variety of problems in a large number of enterprises. The paper did a research of "Outdoor Experiential Training" in Shaanxi Xueqian Normal University in the past 8 years, which has launched sports development training (outward bound) courses. The paper provides a useful attempt and exploration for the development of the university and college students.

**Key words:** university student; Outdoor Experiential Training; Physical education

### 一、前言

风靡全球50余年的拓展训练于1995年进入中国,在短短的十几年间不断发展,备受推崇,被知名企业、机关和学校列入训练日程。拓展训练课(potentials development)是陕西学前师范学院拓展训练课题组在2007年申报《大学生拓展训练课程的研究》(课题编号:2007JGB02)、3年的课程研发和近5年的实验后推出的一种全新的体育课程教学形式。它立足于学校、辅助于校外拓展基地,全面开展学生拓展训练课程。拓展训练是主要以提高学生的心理健康和社会适应能力为主的一种户外训练方式。它可以全面发展学生的身体素质、增强学生体质,有效地对学生进行思想品德教育,开发和改变学生的心理

智模式。恰好弥补了传统体育教学中只重视身体锻炼忽视心理发展的缺陷。目前全国各高校由于资金、专业师资状况的缺乏和对“安全教学”的过度考虑,全国高水平的高等院校基本在MBA或EMBA(清华、北大、同济)学生的层面开设此课程。陕西学前师范学院于2012年开设拓展训练课程以来,已有7个教学班,2100多名学生完成1学年的拓展训练——体育选修课程的学习。在全国本科体育教育教学中处于领先水平。

### 二、主要成果

#### (一)形成了大学生拓展训练的课程模式

拓展训练课程采用与传统体育教学完全不同的参与式、体验式的教学模式,即在“做中学”、“学中

收稿日期:2015-10-25

作者简介:许春芳,女,河南济源人,陕西学前师范学院体育系教授,主要研究方向:体育教育。

做”,注重自我感悟与实践。同时探讨自主学习组织环境的建立<sup>[1]</sup>(建立学生之间的6种自由——了解的自由、倾听的自由、梦想的自由、选择的自由、行动的自由、积极的自由)、运用有效解决问题的模式(寻找问题→分析成因→讨论解决问题方案→发展行动计划),通过学生的好奇心和参与度驱动学习的兴趣,鼓励学生探索和解决问题。

1. 教学模式为体验式教育:体验式教育是一种特定环境下的实践教学。它是通过受教育者对所处环境的感知理解,产生与环境相关联的情感反应,并由此生成丰富的联想和领悟,在心理上、情感上、思想上逐步形成认识从而达到教育目的的一种教育方式。它更深层地诠释了“以人为本”的教育理念,强调人的主观能动性在人的成长中的价值,体现了人才成长与经历的辩证关系,为学生的实践和成长,拓展了广阔的行为空间。

体验式教育五个环节:体验(亲历)→感受→总结→分享→应用。

(1) 亲历阶段。即个体亲身经历某一件事或某一个情境的阶段。

(2) 感受阶段。即个体对上述亲历过程进行抽象、概括,形成概念或观念的阶段。

(3) 总结阶段。即个体在新情境中检验所形成的概念或观念的阶段。

(4) 分享阶段。即对已经形成的概念或观念通过分享给同伴进而产生新经验、新认识,并不断产生循环的阶段。

(5) 应用阶段。即将自己领悟出的感受和理论运用到学习生活中。

2. 探讨和实施了学生解决问题的模式:形成了组建自主学习组织系统、形成了挑战问题条件、学习动力驱动、最小干预教育、循环圈以及信息流五大模块。解决了大学生目前存在的四个方面的问题:(1)如何激发学生参与活动的兴趣;(2)如何让学生自主探究问题;(3)如何更好地让学生发现和聚焦研究问题;(4)如何让学生修正和改变自己的行为。

3. 形成了线上和线下的学习模式:学生和老师利用现代的互联网平台,在课下进行课程中的总结和分享环节。学生在最小干预教育的环境下,完成自己的感受、总结、分享环节,解决了由于拓展训练课程体验过程时间长,教学模式中分享和总结环节无时间的问题。

## (二)深入研究并实施了课程教学内容

陕西学前师范学院拓展训练课程,着眼点与商业性公司全然不同,强调的是真正意义上的拓

展——思维拓展、人格拓展、能力拓展、心理素质拓展……。拓展训练课程分室内、室外两大类。室内项目有领导艺术、管理技巧、人际关系、团队建设等;室外项目又分为两种形式:场地项目,如求生、天梯、攀岩、沼泽、断桥、电网等,以及野外项目,如远足露营、登山攀岩、野外定向、户外生存等;如果条件允许,课程将增加水上项目,如游泳、潜水、跳水、扎筏、划艇、龙舟等。

## (三)采用了线上和线下相结合的学生学习模式

互联网时代给学生的学习带来了巨大变革,学生可随时随地学习;学习者数量越多,学习成本较低,且边际成本接近于零,学习效率大大增加。同时培养了学生主动学习的能力。拓展训练课程的重点是活动项目体验之后的讨论、分享与反思环节,强调学生在活动过程中重新认识自我——开发潜能,提升自信,消除惰性,磨练毅力;重新认识他人——改善交流,建立信任,学会换位思考和相互合作;重新认识团队——增进团队意识、参与意识、责任意识。只有把感受和认识到的心灵震撼和总结出的经验教训运用到日常生活和学习工作中去,才算达到了训练的真正目的。因此每节课前、课后学生在互联网平台(每个教学班级建立的QQ群或微信群)上进行课前学习,课后分析、交流和探讨。一个学期课程每个学生写下了近5000左右字的课程感想,有的学生将课堂学到知识和能力直接运用到自己的生活和教学实习中,效果很好。

## (四)探索了学生行为习惯训练方法

大学生拓展训练课程运用21天行为习惯训练法则<sup>[2]</sup>,解决了商业拓展训练中“培训中很激动,培训后不行动”难题,有效的促进了大学生锻炼习惯的养成。

## (五)研发了适合大学生拓展训练需要的基本教学设备和辅助教学器材

建立了符合学校实际的拓展训练课程场地、设备。根据学校体育经费情况,做到用最少的钱,办最大的事,尽可能在现有设备和日常生活品中寻找教具和设备。利用各种资源,保障高空拓展训练项目的实施。

## (六)明确了大学生拓展训练的课程目标及效果

### 1. 拓展训练课程有利于团队精神的培养

团队精神是团队成员为了达到某种目标,齐心协力、相互配合、相互协作、共同实现团体目标的心理状态和行为活动。拓展训练课程就在于把这一深刻的教育内涵融入到许多有声有色的训练之中,使学生们在不知不觉中经受到团队精神的洗礼,如:电

网、毕业墙、智取核弹头、高空断桥等。通过这类团队协作项目使同学们感受到周密的计划和高效的领导力和执行力是团队战胜困难的有力保障。而有些项目很简单(如:按生日排队),但其中蕴含着非常深刻人生哲理,在进行这些项目体验时能让学生深刻认识到无筹划无以制胜,无协作无以成功的道理。这也是学生自接受教育以来真正体会和进行团队的训练的机会。

## 2. 拓展训练课程有利于对学生潜能和创造力的培养

拓展训练课程所设置的项目和采取的形式,对人的心理、智慧和体力形成了一定的甚至是严峻的考验。每一名同学在挑战自我、战胜自我的信念驱使下,自身的潜能得以充分的挖掘,创造力得到了淋漓尽致的发挥,特别是对当代大学生来说,生活、学习较为顺利,缺乏困难的考验,意志相对薄弱,一旦经受挫折,往往意志消沉,甚至一蹶不振。如毕业墙:全体同学在规定时间内翻越一座4米的高墙,对于个人来说是件不可能的事,但是通过每个学生发挥自己的创造力和潜能,最终使团队获得成功。

## 3. 拓展训练有利于大学生心理素质的全面提升

心理素质是以生理素质为基础,在实践活动中通过主体与客体的相互作用,而逐步发展和形成的心理潜能、能量、特点、品质与行为的综合。当练习者在经历拓展训练项目时,如“信任背摔”、“高空断桥”的练习过程中,必定经历初步认知到犹豫、恐惧、纠结矛盾到最后的挑战自我等一系列心理活动过程,无一不对练习者的心理素质提出相应的要求,所以拓展训练无疑将全面提升学生的心理素质,完善其沉着、冷静应对困难的方式。主要体现在一下几方面:

(1)拓展训练课程培养学生控制情绪的能力。拓展训练课程中,同学们总会受到其他因素,如外界环境:活动本身的趣味性、竞赛性、挑战性、教师情绪、语言及组织方法;自身因素:个体、个体与队友之间的关系等方面的影响,从而引起同学们的情绪波动。同时每一个项目都要求相互协作,同学们需要在团队高度统一指令下,完成挑战任务。因此每个人都要学会控制自己的情绪。如电网,同学们听到最多的一个词是“请返回”,一次次冲击着学生的抗挫折能力和情绪波动点。

(2)拓展训练增强了学生的自信,达到克服内心障碍,实现自我挑战的目标。当大学生们经过努力战胜困难,克服原来以为无法克服的生理和心理上的困难和障碍,在完成一个相对危险性的动作时,将

会感受到前所未有的成就感,在危险动作执行过程中,学生要不断克服内心的恐惧、战胜自我,同时要充分相信自己的能力,相信一定可以克服现有的困难取得成功。

(3)拓展训练课程提升学生心理健康和社会适应能力。拓展训练课程融合现代教育学、心理学、体育运动学等多门学科体系,通过在各种自然和人工设施中所涉及的多种新鲜、巧妙、刺激的项目,帮助学生释放生活学习和工作压力,调节心理平衡;培养自我控制能力,从容应对压力与挑战;强化探索精神与创新意识,培养进取心;强化竞争意识,把握时机的敏感度和迅捷度;加强面对复杂情况的分析判断力及决策能力;学会很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、荣誉感及积极的价值观,增强和培养团队的凝聚力、竞争能力。

(4)拓展训练有利于大学生确立理性的人生追求。通过设置挑战场景,安排挑战项目,让学生在特定的环境中,接受心理素质考验;在另类的挑战中,激发自身潜能;在团队的氛围中,不断提升认识,不仅能够舒缓大学生的心理压力,更重要的是通过项目挑战后的感悟,举一反三地定位人生,理顺了追求,懂得以良好的心理素质排解学习上的压力,弱化情感上压力,释放就业上的压力,真正成为知识结构丰、心理素质优、实践能力强、团队精神好的新时代的大学生。许多大学生在分享感受的时候,谈到现实生活中并非只有我的生活才有挫折与压力。即使最聪明、最成功的人也同样遭遇过不幸与失败。只是他们知道,没有付出,就不会有回报,没有行动,就不会有结果,没有艰辛的奋斗就不会有辉煌的成功,没有成功,就对不起给自己生命的母亲、关心自己的亲人、教育自己的老师、关爱自己的社会。所以,拓展训练不仅拓展了大学生的心理素质和团队精神,更重要的是拓展了他们的理想和追求。

(5)改变学生的思维模式和沟通模式。不盲从,不迷信,不固执,有主见,是一个人良好自信心的体现。这种独立人格的形成与批判性思维的成熟是同步的。正确的质疑是批判性思维的外在表现。批判性思维不仅需要逻辑思维能力,更重要的是拥有许多其他的能力与性格倾向。在学生生活、学习、生活、独立创造、发展完善等各方面的各细微环节,批判性思维都发挥着重要作用。然而,由于学生批判性思维还很不成熟,面对纷繁复杂的万事万物,往往以感情代替理智,用感觉代替分析,把部分看成整体,将现象误作本质,导致他们明辨、品评、检查能力低下(也就

是批判能力差),加上情感脆弱,情绪极不稳定,很容易产生固执、偏激、武断甚至形成逆反心理,给教育教学和自我发展徒增“曲折、苛坎。”

建立良好的沟通环节和训练内容。现实生活中我们和学生生活在传统的沟通习惯中,即无论你的真实想法及感受是怎样的,总会出现在讨好、指责、超理智、打岔的沟通模式<sup>[3]</sup>中。而传统的沟通模式或多或少损害到与他人建立情感连结、减少了信息的流动性和准确性。因此我们在课堂上、下建立起觉察环节,通过反思、反观、反省觉察到自己内心的“评判之声、嘲讽之声、恐惧之声”,启动自我意识,更加了解自己,启动自己的能量,自己支持到自己;在觉察的基础上引导学生打开心灵,和自己内在感受相遇,开始内在自我和谐,进而引导打开思维,了解和看到更广阔的视角,然后打开意志唤醒自己内在力量,真正理解和建立深层次更远的和谐关系。

(6)培养学生自主学习的能力。自主学习是由学习者发起的,不是由教师手把手教或传递进行的,它强调学习者创造性地学习,是一种知识建构型学习。促进自主学习有五个条件:有丰富的学习素材;能够选择学习素材;有机会对学习素材进行探索;在学习中与他人协作;学习中相互支持。拓展训练课程为学生提供了主动学习的平台和机会。

### (七)为教师的成长提了一个较高的平台

1. 拓展训练课程的参与式、体验式的教学模式为学生和教师提供了足够的相互学习交流的空间和弹性,他们共同感知和聆听,感知未来发生的可能<sup>[3]</sup>。因此需要教师有很强的那种状态工具和方法,有软有硬的结合,进行现场场域的打造和构建。

2. 由于采用了在 E-learning 模式中,原来固有的师生关系课堂教学模式,知识从教师向学生一对多的单向流动方式被打破。而在 E-learning 学习是一种分享式学习、协作式学习,体现的是去中心化。知识来源多元化,知识的流动路径多对多模式。为教师的成长提供了丰富的资源和可能性。

3. 在拓展训练课程教学之后,又一个重要的开始是促使学生和新建的组织之间对于新兴文化持续的建立和生成的过程,因此教师对于学生需要有足够的耐心和策略陪伴走过这个历程。

4. 倡导平等的师生关系对教师的挑战。在课程教学过程中倡导师生之间、学生之间平等原则,鼓励学生发现、提出、解决问题。在发挥教师主导作用的同时,尊重学生的主体意识和教学氛围,教师要有能

力支持学生的批判性思维和求异思维,给学生个体的发展提供良好的空间。因此教师转变成“助产士”、“现场催化剂”、“组织新型文化的持续催化者(持续跟随和陪伴)”的角色,并且具备相应的能力和一个内部自我支撑的能力。这些能力包括:教练技术、引导技术、行动学习、体验式学习、后现代心理学、五官感知能力。对课程教师来说具有非常大的挑战性。

### (八)2013年开设拓展训练选修课程以来深受大学生的喜爱

他们来自各个专业(文科生理科生),学生学习热情很高。有的学生通过上课学生也兴趣盎然地加塞儿进来蹭课。

## 三、课程发展空间巨大

现在我们实施的拓展训练活动中解决问题的模式依然是传统的解决问题的模式,未来在课程的改革中将尝试和实践新型的、欣赏式探寻<sup>[4]</sup>模式:即肯定(重视现在最好的)→展望(未来可能的)→对话(那应该会是)→创新(那将会是)4个环节,这个解决问题模式的基本假设是:团队是值得被拥抱的奇迹。欣赏式探询模型的4个关键步骤,D1(discover)在开始之前需要设定基于组织的一个积极议题。D2(dream)探索发现组织的正向的核心优点和长处。D3(design)集体共同畅想和发现,怎样拥有冲击力的、可视化的共同愿景和梦想。D4(destiny)理想照进现实。怎样快速建模,找到创新的、重要的,加以尝试,不断调试的创新点、关键节点加以不断的去迭代。持续的实践、转化为实际组织可以运用的可持续进化的部分,同时形成新的学习型文化,优势的欣赏学习文化。这又是一次思想和习惯上的革命,为课程的发展展示了一个巨大的空间。

### [参考文献]

- [1] 奥托·夏莫. U型变革[M]. 杭州:浙江人民出版社, 2014.
- [2] 查尔斯·都希格. 习惯的力量[M]. 北京:中信出版社, 2013.
- [3] 奥托·夏莫. U型理论[M]. 杭州:浙江人民出版社, 2013.
- [4] 库珀里德,惠特尼. 欣赏式探寻[M]. 北京:人民大学出版社, 2007.

[责任编辑 李亚卓]