**【拓展2】**

**【**Outward bound 2**】**

一、基本信息

**课程代码：**【2100085】

**课程学分：**【1学分】

**面向专业：**【全校本、专科各专业】

**课程性质：**【通识教育必修课】

**开课院系：**体育教学部

**使用教材：**【林恬主编.《新编高校体育与健康教程》.上海交通大学出版社，2016年版】

参考书目：1、大学生身心拓展训练(高等院校特色体育课程系列教材),夏文、赵岚、沐炜编著，云南大学出版社，2012年；

2、钱永健编著，《拓展训练》，企业管理出版社，2006年版；

3、钱永健、钱俊伟等编著，《学校拓展训练——户外体验式学习》，北京大学出版社；

4、谢恩杰、李萍美、程丽珍编著，《学校拓展训练》，中国科学技术出版社；

5、拓展训练 第二版 .李金芬.周红伟编著.中国水利水电出版社.2010年；

6、学校拓展训练.谢恩杰著.中国科学技术出版社.2007年；

7、户外运动.孟刚主编.北京师范大学出版社.

**课程网站网址：**<http://ygty.gench.edu.cn/2961/list.htm>

二、课程简介

拓展训练(有时也称为户外拓展训练、野外拓展训练、拓展训练营、外展训练、冒险性学习法、户外体验培训),它已经成为提高沟通技巧、凝聚力、领导力、决策力、竞争力、人际信任和个人心理素质培训中广泛采用的技术。它所采用的方法就是将一群平时在一起工作的人集合起来，并将他们带入一个户外的环境或设施中进行体验式、参与式训练。这些户外环境和设施提供了一个与日常工作完全不同的场景，并且运用多样化的手段来满足不同的参训者。拓展训练课程是在专门的训练场地上，利用各种拓展训练设施，如高架绳网等，开展各种团队组合课程及攀岩、跳越等心理拓展训练活动。 拓展训练训练通常有以下四个环节：

1、团队热身。在拓展训练开始时，团队热身活动将有助于加深学员之间的相互了解，消除紧张，建立团队，以便轻松愉悦的投入到各项培训活动中去。

2、个人项目。本着心理挑战最大、体能冒险最小的原则设计,每项活动对受训者的心理承受力都是极大的考验。

3、团队项目。团队项目以改善受训者的合作意识和受训集体的团队精神为目标，通过复杂而艰巨的活动项 目，促进学员之间的相互信任、理解、默契和配合。 以及沟通中存在的问题。

4、回顾总结。回顾将帮助学员消化、整理、提升训练中的体验，以便达到活动的具体目的。总结，使学员 能将培训的收获迁移到工作中去，以实现整体培训目标。

拓展训练的培训方式属于体验式培训，就是通过个人在培训中的充分参与，来获得个人体验。在教师的指导下，团队成员共同交流，分享个人体验拓展训练以团队学习的形式，通过特定场景的模拟，以达到挑战自我，熔炼团队的目标。

结合大学校园的实际情况，对提高大学生挑战自我、熔炼团队具有极其重要的作用。它通过布课、体验、反思、分享、总结、提升和应用七个环节，培养同学们积极的自我挑战能力和良好的团队协作的能力，具体可以在以下几方面给同学们带来提高：良好的身体适应能力，动手能力，身心的控制能力，受挫力，沟通能力，自我的再认识、自我激励和自我超越的能力，领导力，承担责任、诚信、团队合作等

三、选课建议

本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本、专科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。

四、课程目标/课程预期学习成果

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 课程预期  学习成果 | 课程目标  （细化的预期学习成果） | 教与学方式 | 评价方式 |
| 1 | LO211 | 能根据需要自己制定课外运动（跑步）计划，确定练习时间与强度等。 | 课堂讲授、示范、模拟练习，学生课外练习 | “运动世界校园”APP完成评价 |
| 2 | L0311 | 通过拓展理论教学，使学生全面了解拓展起源与发展、理论基础、锻炼价值、拓展项目。 | 通过设定的陌生情景或特定的环境下，以身体为活动载体，以团队为组织形式，以游戏为活动内容，全面塑造学生个体和提高团队素质。 | 拓展项目的操作流程、规程、重点和难点 |
| 3 | L0411 | 遵守课堂纪律，遵守竞赛规则，具备守法意识。 | 宣布课堂纪律，讲授运动规则，课堂练习 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |
| 4 | LO414 | 全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 课堂讲授，学生练习，模拟测试 | 男子1000米女子800米跑步评价 |

1. 课程内容

通过理论和实践使学生具备接受高山浩瀚中迎接各种挑战，从中学会运用身体的各种技能应对生存危机和心理压力的考验。

**（一）理论部分（2学时）**

《拓展》课程教学由四大模块组成：拓展理论、体能拓展、团队合作与竞争、野外与高空项目体验。

1. 拓展训练的概述，介绍拓展训练的起源与发展。。
2. 拓展训练的锻炼价值 拓展训练的体适能、全适能、心适能和群适能锻炼价值。
3. 团队文化建设。

**（二）实践部分（30学时）**

1.通过学习掌握提升力量、速度、弹跳、耐力、灵敏性、协调性的方法。（6学时）

2.团队合作与竞争基本要求和基本内容。（8学时）

通过各种情境下的团队性游戏体验合作、创新的重要性，在竞争中进一步提高体能

3. 户外和高空项目体验（6学时）

通过定向越野、攀岩、信任背摔、毕业墙等项目提高学生的胆识、自我保护能力、安全意识。

4、有氧健身跑（课外练习）

运用“运动世界校园”APP软件，要求学生利用课外活动时间进行跑步练习，一学期应完成40次，每次2公里以上，配速要求10分/千米。

**基本要求：**通过有氧健身跑练习，增强学生的心、肺功能，提高耐力身体素质。

**教学难点：**监控及预防学生代跑等作弊行为

5、体能练习（6学时）

① 短跑 ② 中长跑 ③ 弹跳力 ④ 柔韧 ⑤ 引体向上（女仰卧起坐）

**基本要求：**通过体能练习，提高学生的跑、跳、投能力及腰腹力量。

**教学难点：**调动个别不爱运动学生的练习积极性

1. 考核与机动（4学时）

六、评价方式与成绩

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（4个X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 拓展项目操作（技术、协作、合作、抽选） | 40 |
| X2 | 考勤、检查着装、课堂练习评价 | 20 |
| X3 | 男子1000米女子800米跑步评价 | 20 |
| X4 | “运动世界校园”APP完成评价 | 20 |

**“X”的评价方式（100 %）**

本课程的X由X1、X2、X3和X4组成，分别各占40%、20%、20%、20%。

**“**X1**”的评价方式（满分100分，占总成绩40 %）**

（1）评价方法：团队协作游戏过程考核、拓展项目技术考核、团队合作能力评定相互结合。面对面夹球移动――背对背夹球移动――电网穿越；6人组人力推车――超级接力棒――射门接球跑；团队定向。

（2）评分标准：

拓展考核成绩评分标准一览表

|  |
| --- |
| 1．拓展项目考核（3选1），采取计时的方式；计时分的计算：以参加考核的最后一名同学的成绩为基准。参加考核者所用时间等同或少于基准时间（3分钟），成绩为满分（50分）。每增加10秒钟，减去2分。犯规1次，成绩减去3分。 准确率和时间综合考虑。 |
| 2．拓展项目实践操作考核分为50分，完整环节包括布课、体验、反思、分享、总结、提升和应用7个环节，评分考核标准如下：  45-50分：态度认真，熟练，独立完成，环节完整，同学参与积极。  40-45分：态度认真，熟练，独立完成，项目流程虽不完整，但基本做到了准备、讲解、组织、分享。  35-40分：态度认真，较熟练，能独立完成，项目完成尚可，重要环节没有缺失。  30-35分：态度认真，项目过程基本合理，活动内容选择一般，同学反响较差。  30分以下：态度较认真，项目环节有明显遗漏或错误，不能顺利完成，质量较差，同学配合也极差（根据情况酌情扣减）。 |

**“X2”的评价方式：考勤、检查着装、课堂练习评价（满分100分，占总成绩20 %**）

每学期要求参与16次课堂学习，每次课进行考勤，迟到一次扣5分，早退一次扣10分，旷课一次扣15分；上课玩手机每次扣5分；未按要求穿着运动服上课每次扣5分；未按规定完成练习扣5-15分。凡一学期累计缺课（包括病假、事假、公假等）达到1/3(6次)及以上，总成绩“0”分，不予安排补考，做重修处理。

**“X3” 的评价方式：男子1000米女子800米跑步评价（满分100分，占总成绩20 %）**

全班分成若干组，每组15人左右，分别对各组每个人跑步进行测试，并记录成绩。

男子1000米、女子800米素质考核评分标准对照表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 分值 | 男子1000米 | 女子800米 | 分值 |
| 100 | 3'20" | 3'25" | 100 |
| 95 | 3'25" | 3'30" | 95 |
| 90 | 3'30" | 3'35" | 90 |
| 85 | 3'40" | 3'45" | 85 |
| 80 | 3'50" | 3'55" | 80 |
| 75 | 4'00" | 4'05" | 75 |
| 70 | 4'10" | 4'15" | 70 |
| 65 | 4'20" | 4'25" | 65 |
| 60 | 4'32" | 4'34" | 60 |
| 50 | 5'00" | 5'00" | 50 |
| 40 | 5'30" | 5'30" | 40 |
| 30 | 6'00" | 6'00" | 30 |
| 20 | 6'30" | 6'30" | 20 |
| 10 | 7'00" | 7'00" | 10 |

**“X4”的评价方式**：**运动世界校园APP完成评价（满分100分，占总成绩20 %**）

评分标准：一学期要求40次，按照“运动世界校园版APP”系统要求，每次跑2公里，配速要求4-10分钟/公里，成绩异常或未完成不记录成绩，一天最多记录1次成绩，每完成一次有效跑步记2.5分，满分100分。每个学生1学期必须完成至少24次，达不到24次则本学期体育成绩记“0”分，且不得参加补考，要重修。

撰写人：体育教学部 主任审核签名： 林恬、刘彬 审核时间:2018.8.