

# “三生”教育视野下高校定向拓展课程教学模式的建构

王玉洪<sup>1</sup>, 赵平<sup>1</sup>, 李迎涛<sup>2</sup>

(1.昆明学院 体育学院, 云南 昆明 650214; 2.丽江师范高等专科学校 体育系, 云南 丽江 674100)

**摘 要:** 在“三生”教育视野下, 从教学目标、教学内容、教学方法和教学评价等对定向拓展课程教学模式进行建构, 体现生命、生存、生活与体育技能教育的有机结合, 促使学生增长知识、锻炼身体, 陶冶情操、尊重生命、学会生存、幸福生活, 实现体育的育人功能。

**关键词:** 学校体育; 定向拓展课程; 教学模式; “三生”教育

**中图分类号:** G807 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2014)03-0104-03

## Construction of a college orienteering outward bound curriculum teaching model from the perspective of “triple life education”

WANG Yu-hong<sup>1</sup>, ZHAO Ping<sup>1</sup>, LI Ying-tao<sup>2</sup>

(1.School of Physical Education, Kunming University, Kunming 650214, China;

2.Department of Physical Education, Lijiang Normal Accadamy, Lijiang 674100, China)

**Abstract:** From the perspective of “triple life education”, the authors carried out practical research into and construction of an orienteering outward bound curriculum teaching model in such aspects as teaching objective, teaching content, teaching method and teaching evaluation etc, embodied the organic combination of life, survival, living and sports skill education, and helped students refine their moral sentiments, respect life, learn to survive and live happily while they increased their knowledge and exercised their bodies, thus realizing the people educating function of sports.

**Key words:** school physical education; orienteering outward bound curriculum; teaching model; triple life education

新时期教育的功能已经不能再局限于仅仅让学生获取基础知识和基本技能的双基能力, 更为重要的是教会学生如何去生存和发展<sup>[1]</sup>。当前学生普遍存在团队精神和合作意识比较薄弱, 缺乏竞争能力, 对突发事件、自然灾害的应对能力差, 我们的教育将面临着严峻挑战。2002年教育部颁布了《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》, 要求以素质教育和“健康第一”为导向, 提出为实现多元化的课程目标, 要积极开发和利用自然环境资源, 开展野外生存、生活方面的教学与训练。本研究将定向运动与拓展训练有机结合进行课程设计和教学实施, 是落实“三生”教育精神和理念, 创新“三生”教育实施载体的积极探寻与尝试。

### 1 定向拓展课程对“三生”教育实践的意义

“三生”教育即生命教育、生存教育和生活教育, 是针对当前学生普遍存在的生存能力差、生命意识淡漠等现状提出的一个新的教育理念, 其核心是运用教育的力量和手段, 让学生通过主体认知和行为实践, 树立正确的生命观、生存观、生活观。“三生”教育着眼于学生的健康成长、成人、成才, 着力开启学生心智, 培养学生的创新精神和实践能力, 提高健康水平, 培养学生的爱心、感恩之心和责任感、正义感, 促进学生全面发展, 与素质教育的基本要求一脉相承<sup>[2]</sup>。

定向运动, 其原意是在地图与指北针的帮助下越过不被人所知的地带<sup>[3]</sup>。要求参与者将地图上的点标与所处的自然环境结合起来, 积极地探索、思考, 判断

收稿日期: 2013-05-03

基金项目: 中国学生定向运动协会基金资助项目(2011002)。

作者简介: 王玉洪(1974-), 男, 副教授, 硕士, 研究方向: 户外运动、学生体质。E-mail: wangyuhong1123@sina.com

方向、选择路线、寻找点标,运用智慧、技能、体能战胜困难,挑战自我,培养和提高独立分析解决问题的能力、生存能力,养成进取、自信乐观的学习和生活态度。定向运动参与者要克服复杂的地形、多变的气候、胆怯与畏惧心理、疲劳与运动损伤诸多困难。参与定向运动是对学生综合素质的拓展和提升。

拓展训练是利用拓展训练设施和自然环境,模拟一定的(风险)情景,以个人挑战和团队协作为组织形式的活动,参与者从中感悟生活哲理,反思获得知识,改变行为。拓展训练是突破传统教育思维和教学模式的体验式学习。拓展活动特殊情景下的“跳跃、攀爬、下降、通过”动作更加生活化,更真实地传递着“从做中学”和“学以致用”的实用生活体育的学习理念;冒险与求生训练对于学生抵御灾难事件和增强自我保护能力有较大的帮助,是生命教育的重要手段<sup>[4]</sup>。

定向拓展训练课程改变了传统体育教学中单纯的体质教育、体育技能教育,为实施素质教育和提高学生的生命意识与生存能力,并将这一理念贯彻于日常生活之中寻找到一个新的切入点。

## 2 定向拓展课程的教学设计

### 2.1 教学目标

教学目标是教学活动组织和实施的出发点和归宿。只有明确目标,教学设计才能有的放矢<sup>[5]</sup>。“三生”教育视野下定向拓展课程的教学设计是以“健康第一”为指导思想,充分利用定向运动、拓展训练的具有特性和迁移价值,实现体育课程的基本目标。

1)运动参与。使学生积极参与到定向拓展课程学习中来,体验定向运动和拓展训练亲近自然、挑战自我的乐趣和成功的感受,激发学生的兴趣和爱好,利用活动改善心理状态、调节情绪,养成积极乐观的学习和生活态度,懂得尊重生命、热爱生命,认识和感悟生命存在的价值。

2)运动技能。掌握有关定向运动、拓展训练的基础知识、基本技能和野外自救、互救的技能;从实践中获得生活体验,以提高适应大自然和挑战大自然的自我生存能力。

3)身体健康。通过定向拓展课的理论学习和实践,使学生应对危机的能力和身体机能得以增强。

4)心理健康。根据自己的能力设置学习目标,自觉通过定向运动、拓展训练活动发展学生的个性和创造性思维,获得失败、挫折、成功等情绪体验,改善心理状态,养成积极乐观的生活态度。

5)社会适应。主动参与定向运动技能的学习、拓展训练项目的体验,锻炼意志品质,培养自我决策能

力、团队协作能力以及应对危机、突发事件的处理能力,正确处理好合作与竞争的关系,具有高效的人际行为和规范的团队行为。

### 2.2 教学内容

传统体育课不受学生欢迎的一个主要原因是课程内容过于强调学科本位,忽视学生的主体地位,很少考虑学生的兴趣与需要,与社会生活脱节,难以激发学生的学习热情<sup>[6]</sup>。高校定向拓展课程内容充分体现定向运动、拓展训练“主体体验式”教学的特点,并将定向运动和拓展训练具有的特性体现于生命、生存、生活与体育技能教育有机结合,实现让学生“在活动中体验,在体验中学习,在学习中成长”,培养和锻炼学生主动体验、有效沟通、解决问题的能力,能处理好合作与竞争的关系,提高大学生未来进入职场具备的生存能力、竞争能力和现实生活中应对危机能力等职业素养。

高校定向拓展课程在教学内容方面突出对学生“三生”教育能力的培养和锻炼。理论部分教学内容包括:定向运动和拓展训练概述、定向运动基础知识和基本技能(判读地图、判定方向、路线选择等)、户外运动安全常识和拓展训练安全操作、野外突发事件(自然灾害、虫兽袭击)的处理和野外伤病自救与互救常识。实践部分教学内容以培养学生的创新精神和实践操作能力为重点,要求学生将所学的知识、技能用于解决实际问题。如定向运动中的读图技术、指南针使用、路线选择、检查点捕捉;拓展训练中的安全保护技术,绳索绳结技能,攀岩、速降技术等。定向运动技术、技能学习和野外综合定向拓展要求学生穿梭于自然环境中,独立完成标定地图、判定运动方向、路线选择、找寻点标和体验拓展项目等,在此过程中需要不断克服主观困难(疲劳、运动损伤、胆怯和畏惧心理等)和客观困难(复杂的环境和多变的气候)。拓展训练项目有高空项目(空中断桥、空中荡桥、高空抓杠、攀岩、沿绳速降),这些也是以个人挑战为主的项目;中空项目(信任背摔、求生墙、法柜奇兵、缅甸桥);低空、地面项目(求生电网、孤岛求生、穿越烽火线、盲人方阵等),这些项目需要团队的协作完成,此外还有打绳结、搭帐篷等生存技能。例如“求生墙”是模拟海难或洪水到来时的情景,经过大家通力合作求生成功。“高空荡桥”则是模拟地震或在颠簸的车船上前行的训练。这些危机情景下的活动设置困难让学生面对、感受挫折,以此增强学生在灾难来临时的防范意识 and 自我保护意识,通过训练不仅能够提高生活能力和生存技巧,更重要的是练成一种心态,面对危机时刻保持镇定永不放弃的心态,这对于培养适应社会有

很大的帮助。

### 2.3 教学方法

定向拓展课程采用模块式教学,即由理论课、实践课、综合实践等教学模块组成。

#### 1)理论课教学。

理论课教学模块以教学班或合班为单位进行教学,运用多媒体技术手段优化教学过程,使教学内容直观、动态、可重复、图文并茂,多角度调动学生的情绪、注意力,激发学生的学习兴趣,提高教学效率。

#### 2)实践课教学。

定向拓展课程实践教学包括定向运动基本技术、星形定向、百米定向、校园定向、拓展训练个人挑战、拓展训练团队协作、拓展训练历险求生、野外综合定向拓展训练等。定向运动和拓展训练很多活动都要以小组的形式组织,因此在教学实施过程中,依据不同内容将学生进行分组建立团队、选举队长,采用互动式教学,这对于课前布置场地、练习的交流讨论、教学安全、团队素质拓展等都将收到良好的教学效果。

#### 3)教学环节实施要求。

根据课程目标和定向运动、拓展训练的特点,在教学实施过程中,教学方法和手段的选择要因地制宜,充分利用和开发学校现有教学资源;同时又要考虑学生的身心特点和个性发展的需要,将知、情、意、行的教育贯穿于教学过程中,既强调知识技能与身体发展,又重视心理与社会适应。

安全是一切教学活动得以顺利进行的保障,是课程可持续发展的生命线,特别是针对新兴的高校户外运动课程内容而言<sup>[7]</sup>。定向运动、拓展训练由于其场地、器械的特殊性,活动内容的未知性以及心理挑战,存在风险是事实。为了让学生在学的过程中,身体、心理上获得安全保障,在实践教学中,首先要认识到风险的存在,只有这样才能努力将它降到最低程度。其次,树立“健康第一,安全第一”的指导思想,教师要提高安全意识,具有高度责任感,课前认真做好场地、器械的检查;课中加强对学生的安全教育与课堂监管。同时教学中需要遵循常规安全原则,即双重保护原则、器械备份原则、多次复查原则、全程监护原则<sup>[8]</sup>,教师必须掌握并教会学生一些安全自求的基础知识、基本技能,提高应对突发事件的处理能力。

### 2.4 教学评价

#### 1)考核内容包括理论、技术实践、平时成绩和身

体素质。

(1)理论(笔试):定向运动、拓展训练和野外生存的基础知识,以及学习体验感受。

(2)实践:采用不同项目、线路和场地若干次考核的过程评价。基于对学生定向运动、拓展训练技能在实践的运用(如打绳结、绳结保护),突出对学生“三生”能力的锻炼和培养。

(3)平时成绩(学习态度、情意表现和合作精神)。学生能否主动、自觉地参与到学习过程中;能否理解和尊重他人,主动与同学进行互动交流、团队合作,努力承担在练习与小组学习中的责任;学习中具有的主动探究,分析解决问题的能力。

(4)身体素质:障碍跑或越野跑。

2)考核方法。考核内容和方法见表1。

表1 考核内容和成绩分配

内容	权重/%	考核办法
理论	20	笔试
实践	50	采用不同项目、线路和场地若干次考核
平时成绩	20	课堂、实地练习
身体素质	10	障碍跑或越野跑

### 参考文献:

- [1] 宾金生. 基于生命教育视角下野外生存运动与大学生情商培养研究[J]. 南京体育学院学报:自然科学版, 2010, 24(6): 106-108.
- [2] 罗崇敏. 全面实施“三生教育”建设现代教育价值体系[J]. 昆明学院学报, 2009, 31(1): 1-5.
- [3] 王玉洪, 王霖, 杨玉荣. 定向运动对大学生身心健康发展的实践研究[J]. 体育科技文献通报, 2011, 19(2): 82-84.
- [4] 钱永健. 拓展[M]. 北京: 高等教育出版社, 2009.
- [5] 季浏. 体育课程与教学论[M]. 桂林: 广西师范大学出版社, 2005.
- [6] 李金芬. 高校拓展训练课程教学体系的构建[J]. 上海体育学院学报, 2010, 34(1): 80-82.
- [7] 李正贤. 高校户外拓展训练课程安全问题研究[J]. 体育文化导刊, 2008(10): 98-100.
- [8] 钱永健. 拓展训练[M]. 北京: 企业管理出版社, 2009.