

新西部

NEW WEST

杂志介绍 | 机构设置

联系我们 | 期刊证书

Windows Vista + Windows Live

数字生活 要出彩

新春热卖 精彩体验 赶快行动吧



系统 | 举报信

公告 | 再告作者

举报信

再告作者

下半月刊

中国学术类

科学发展 | 热点聚焦 | 西部论坛 | 财政金融 | 区域经济 | 领导决策 | 哲学美学

经济论坛 | 经营管理 | 公共管理 | 文史纵横 | 党史党建 | 教育探索 | 和谐社会

环境能源 | 信息科技 | 影视传媒 | 心理健康 | 博硕园地 | 他山之石 | 法制建设

新西部 > 心理健康 > 正文

在中学体育教学中开展拓展训练的可行性分析

作者: 东华初级中学 李丹 2008-04-28 查看次数: 851 期刊时间:2008年2月

一、拓展训练的概念

拓展训练是现在广泛采用的一种全新的学习方法和训练方式。一般是指把受训人带到大自然中,通过专门设计的具有挑战性的课程,利用多种典型场景和活动方式,让团队和个人经历一系列的考验,使参与者在解决问题、应对挑战的过程中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。

二、拓展训练的基本内容

拓展训练的内容是为解决参训者的心理问题而设定的各种练习项目。主要包括个人及双人项目,沟通项目、破冰项目、团队协作项目。通过这些项目的练习,达到相互沟通、共同面对问题、寻找解决问题的方法,体验成功的喜悦,认同团队精神的重要性,联系生活中遇到的问题,从而产生迁移,达到提升心理健康水平和适应社会生活和竞争的能力。

三、拓展训练的基本方法和目的

1、拓展训练的基本方法

拓展训练的基本方法是从活动中进行体验和感悟,这是为了突出行为的要素;而信赖关系、挑战或共同感受等则是体验感情的方法;目标设定或解决问题是认识的方法。

拓展训练就是要让参训者在各种活动中,遇到一定的困难和问题。在面对困难和问题时,体验和感悟自己的心理状态,学会解决问题的方法,增强克服困难的信心和勇气。

2、拓展训练的目的

拓展训练的主要目的是:把人的身心能力中最卓越的、最出色的部分升华到可能达到的顶巅。培养学生树立明确的人生目标、敢于挑战自我极限、具有克服困难的毅力、培养健康的心理和积极进取的人生态度、增强团结合作的团队意识、热爱自然和服务社会的精神。

四、拓展训练与学校体育的联系

1、拓展训练的目的是和体育教育的目的相一致

拓展训练的目的是为了提高学生们的综合素质,实现“超越自我,熔炼团队”的目的。体育教学的目的是提高学生身心健康水平和社会适应能力。因此,拓展训练对于实现学生社会适应的能力这个目标与体育教学是一致的,而且拓展训练中所追求的综合素质也是体育教学所追求的,两者的目的是相一致的。

2、拓展训练的训练手段和方法与体育教学大致相同

拓展训练将培训内容渗透到参与者的行为体验中,从学生在面临挑战时的本能和最现实的思维方式与行为方式的表现入手,通过具有针对性的培训指导,完成深刻的观念转变和形成更好的行动方案。通过体验式学习的过程可以形成新的品质。同样,体育教学也是通过学生不断重复练习的行为,完成动作技能的学习和相关体育意志品质的培养。

3、拓展训练运用的原理和途径也与体育教学有很多的相似之处

拓展训练和体育教学都是采用体验式的学习模式。拓展训练设计特定的场景来让学生通过活动发现自己平时没有意识



西部政要访谈

动态新闻

- 敬告作者
- 新西部杂志社踊跃向四川灾区捐款

最新招聘



到的问题，得到一种体验，这种方式与体育教学的模仿练习和教学比赛很相似。另外，体育教学和拓展训练都采用对身心的不断刺激来形成稳定的心理品质，在这一点上两者也是相同的。

五、拓展训练进入学校体育课的可行性

1、拓展训练具有较高的安全性

[1] [2]

相关文章

[在线交流](#) | [更多评论信息 >>](#)

会员帐号:	<input type="text"/>	帐号密码:	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> 匿名发表
<input type="text"/>				验证码: <input type="text"/>
<input type="text"/>				
<input type="text"/>				<input type="button" value="提交评论"/>

[新西部杂志社简介](#) | [招聘信息](#) | [联系方式](#)

西部开发网精品栏目: [西部招商引资](#) [西部旅游](#) [西部人物](#) [西部文化](#) [西部概况](#) [西部房产](#) [西部大开发优惠政策](#) [西部美食](#)
[违法不良信息举报中心](#) [不良信息举报信箱](#) 客服电话: 029-82301998 举报电话: 029-82302829 主编信箱: zhubian@cnwest.cc

[About CnWest](#) - [西开简介](#) - [网站地图](#) - [联系我们](#) - [招聘信息](#) - [客户服务](#) - [广告服务](#) - [网络营销](#) - [帮助中心](#)
中国西部开发网版权所有 增值电信业务经营许可证编号: 陕B2-20050078 陕ICP备06005707号 服务电话: 029-82301997

本站所有文章、数据仅供参考,使用前务请仔细阅读免责声明,风险自负。



© 2005-2007