第一图书网, tushu007.com

<<拓展训练>>

图书基本信息

书名：<<拓展训练>>

13位ISBN编号：9787508472522

10位ISBN编号：7508472527

出版时间：2010-2

出版时间：水利水电出版社

作者：李金芬，周红伟 主编

页数：209

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

拓展训练由于其形式多样，内容可定制，寓教于乐的方式更容易让训练者接受。
在拓展训练过程中，训练者在体验到成功的同时，直接体会到这种成功来源于同伴的帮助与支持，会让训练者为所在的集体感到骄傲，同时通过训练者之间身体与心灵上的接触使他们之间引起共鸣，达成默契，从而使训练者深切感受到沟通的重要性，产生更融洽的感情。
因此拓展训练越来越被广大企业、个人乃至家庭广泛的接受。
学校拓展训练这种全新的课程体系，符合教育部颁布的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》（以下简称《纲要》）的要求，而且也能够成为促使学生达到《纲要》目标要求较为理想的体育课程之一。
学校拓展训练通过体验式的动态教学模式，打破过去体育教学中教师简单地“教”，置换以学生通过各种拓展项目主动地在体验中“学”，使学生学习各种技能，掌握一整套增进与保持健康的科学的方式方法，并形成持之以恒的习惯，用“生活的体育”引导出他们德、智、体的全面发展，这是拓展训练的主旨所在。
拓展训练是一种现代人和现代组织全新的学习方法和训练方式，符合当前素质教育的指导思想和学校教育改革的方向。
编写本教材的目的，一是推动拓展训练作为体育课程在各级学校的发展；二是与拓展训练爱好者交流分享。
本教材以介绍适合学校开展的，以及比较经典的拓展训练项目为主，辅以多套训练案例，希望能为爱好拓展训练的广大学生提供有效的经验。
本教材由李金芬、周红伟任主编，缪华、刘擎、俞灿良任副主编，参加编写的人员还有耿宇、詹崇将、汪洁、陈晨、叶豪杰、鲁春娟。
本教材为2006年浙江省新世纪高等教育教学改革项目（yb06073）研究成果之一，由从事学校拓展训练教学、培训多年的教师和培训师共同编写完成。
因受自身水平的局限，书中难免有不足之处，敬请读者给予谅解和指正。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

本教材以当今国际教育新理念为指导，注重理论与实践紧密结合，图文并茂。
全书分知识篇和实践篇共7章，阐述了拓展训练的起源、发展、特点与价值及相关的国际组织、学校拓展训练的特点；详解了拓展训练的深刻内涵和理论基础；强调拓展训练操作过程中对场地、器材、设施、安全和实施流程的规范与要求。
重点介绍了场地拓展、户外拓展和室内拓展的项目与常用操作流程和方案范例；结合实践，介绍拓展课程和拓展培训的方案实例。
本教材的主要创新点：结合拓展训练市场动作和学校教学实验的成功经验，将拓展训练以项目介绍和案例分析相结合的方式，划分为可满足不同条件的各级学校开展的三种实施场景。
　　本教材可作为大学新型公共体育课的选修教材，大学生拓展训练、户外运动俱乐部的参考教材，也可作为拓展训练培训机构学员的学习资料。
本教材也是一本喜爱挑战的个人和团队的必备用书。

<<拓展训练>>

书籍目录

前言 第一篇 知 识 篇 第一章 拓展训练概述 第一节 拓展训练的起源与发展 第二节 拓展训练的特点与价值 第三节 拓展训练相关的主要国际组织 第四节 学校拓展训练的特点 第二章 拓展训练的理论基础 第一节 心理学是拓展训练的基础 第二节 其他学科与拓展训练 第三节 现代教育的四大支柱是拓展训练的理论支撑 第三章 拓展训练基本知识 第一节 拓展训练的风险与安全意识 第二节 拓展训练的设施安全 第三节 拓展训练的安全管理 第四节 绳索的打结与捆绑 第五节 拓展训练指导老师的基本素质 第六节 拓展训练的实施流程 第二篇 实 践 篇 第四章 场地拓展 第一节 高空项目 第二节 中低空项目 第三节 地面项目 第五章 户外拓展 第一节 校内项目 第二节 野外项目 第三节 方案范例 第六章 室内拓展 第一节 破冰项目 第二节 创造力、领导力项目 第三节 沟通项目 第四节 团队协作项目 第五节 团队信任项目 第七章 拓展训练案例 第一节 拓展课程案例 第二节 拓展培训案例 参考文献

章节摘录

插图：拓展训练导致心理功能的积极转化，提高自我效能。
拓展训练就像一个安全的、充满真诚并富有挑战性的心理实验场，在一些特定的环境和气氛中，学生要不断克服自己的心理恐惧，提高情绪调节和自我调控能力，保持平和心态，挑战自己，战胜自己。从而塑造冷静、果断、坚韧不拔的良好意志品质。
因此，拓展训练能够有效地提高大学生心理健康水平。
（二）拓展训练之社会适应性价值社会适应能力包括用所学的书本知识适应工作实际的主动性，也包括融洽地协调人际关系和适应生存环境的能力。
实验表明，经过两学年的拓展训练实验和学校生活，大学生中适应不良的人数明显减少，而适应能力较强的人数明显增加，大学生的社会适应能力很快得到提高。
拓展训练通过开展系列团队活动项目，使每个大学生全身心地投入，更加融洽地与他人合作，甘做人梯，为他人创造一切便利的条件，共同成就事业，使广大大学生在不知不觉中经受了团队精神的洗礼。
拓展训练以“团队合作学习”的方式使学生提高了适应社会的能力、领悟到做人的道理，并通过亲身体验培养团队精神，因而有利于全面提高学生的社会适应能力。
拓展训练融合现代教育学、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设计的多种新鲜、巧妙、刺激的项目，能够帮助学生释放生活学习和工作压力，调节心理平衡；能够认识和激发自身潜能，增强自信心与感染力；能够培养自我控制能力，从容应对压力与挑战；能够强化探索精神与创新意识，培养进取心；能够强化竞争意识，把握时机的敏感度和迅捷度；能够加强面对复杂情况的分析判断能力与决策能力；能够学会更好地与他人进行沟通与协调，优化人际环境；能够完善人格，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和竞争能力。
拓展训练项目丰富多样，有助于学生培养各种兴趣，有了广泛的兴趣和爱好，就会更多地接触社会，接触他人，因而能够较好地克服孤僻，忘却烦恼和痛苦，协调人际关系，扩大社交范围，提高社会适应能力。
（三）拓展训练之运动学价值运动学是体育科学中的一门综合性学科，研究对象是人体运动的一般规律。
把运动知识系统化、理论化、更好地指导体育运动实践，实现体育的目的。
拓展训练是运动学的内容之一，遵循人体运动的一般规律，是一项具有独特风格的运动形式，丰富了人体运动的内容，是强身健体的有效手段和可靠方法。
拓展训练是以户外自然环境为主，体能活动为主导，重视心理挑战的运动。
不但可以使肌纤维变粗，肌肉变发达，同时可以刺激内脏器官，促进呼吸、循环、消化、神经等系统机能的提高，满足肌肉负荷后的需要，维持整个有机体在新的情况下达到新的平衡。
由于肌肉不断发达，内脏器官功能不断提高，从而不断挖掘机体内部潜力，达到更快、更高、更强、更难、更新的运动目的，实现勇敢顽强、不断进取的运动精神。
拓展训练由于具有明显的运动学价值，赢得了群众的喜爱，是当代社会中喜闻乐见的体育运动项目。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《拓展训练》：高等院校精品规划教材

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com