

# 核心素养视角下拓展训练融入高校体育教学价值探析

赵庆祥 张 雨

河南大学体育学院, 中国·河南 开封 475000

**【摘要】**随着素质教育对高校体育教学提出了新要求, 高校体育教学开始不断深化新的探索与改革, 拓展训练融入高校体育教学的新思路应运而生。本文在文献和访谈的基础上对资料进行归纳整理, 以核心素养的内涵出发, 分别探讨了拓展训练的教学作用、高校体育教学已开展和可开展的拓展训练, 并从核心素养的高阶认知、个人成长、社会性发展三个层面探析了拓展训练融入高校体育教学的价值与意义。

**【关键词】**核心素养; 拓展训练; 体育教学

**【基金项目】**河南省教育厅人文社会科学研究项目立项: 拓展训练融入高校体育教学研究; 项目批准号: 2017-ZZJH-062; 项目类型: 资助计划项目。

## 1 核心素养视角

### 1.1 研究背景

虚拟现实、人工智能、生物科技, 面对未来科技的挑战, 面对人机合体的新世界, 我们不能再拼记忆力、逻辑运算能力。在未来人工智能的世界中, 我们只有更加回归人区别于机器的属性, 即右脑的直觉、情感、创造等能力, 清楚明白自己人生的价值和意义, 才能保持人类的尊严与自信, 才能引领机器人开创更美好的世界。

21世纪核心素养的提出正是迎合了新时代对人才的需求, 是个人终生发展和社会性发展所需的关键能力和必备品格。

### 1.2 核心素养的定义

核心素养 (Key Competencies) 指: “能够促进个人发展、社会发展的关键少数素养”。核心素养不同于人们在日常生活和工作学习中所需要的基本素养, 是高级素养或者高阶素养。经济合作与发展组织对于核心素养的界定是“使个人在21世纪能够成功生活、能够适应并促进社会进步的为数不多的(a small set of)关键素养”。

21世纪素养的评价与教学项目根据社会对人才的需求和学生的成长规律, 把对学生综合素质发展总体要求和内容具体化、细化。于2012年提出了一个共识性的框架, 即十大素养: 创造与创新; 批判性思维与决策能力; 学会学习与元认知; 交流能力; 合作能力; 信息素养; 信息通信技术素养; 公民素养; 生活与职业生涯素养; 个人责任与社会责任。

### 1.3 核心素养的归纳分析

在核心素养的研究与实践中, 一个易犯的错误是, 把基础素养看作核心素养。人们往往容易把基础素养列入核心素养之中, 导致核心素养的数目“膨胀”。使得核心素养的清单名不符实, 成为“全面素养”“综合素质”的清单了。

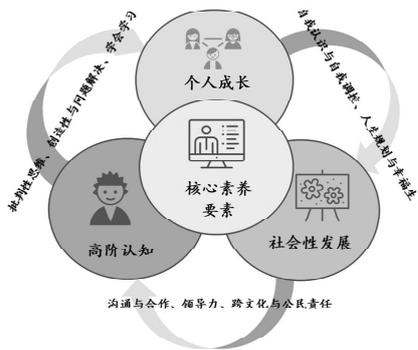


图1 核心素养三要素示意图

2016年北京师范大学梳理了全球29个核心素养框架中的素养条目, 参考国际上诸多核心素养的框架清单, 得到9项通用素养: 信息素养、学习能力、批判性思维、创新创业素养、交流与合作能力、解决问题能力、公民与社会素养、自我管理、自我发展素养等。具体可归纳为三个方面: 高阶认知方面、个人成长方面、社会性发展方面。

## 2 普通高校体育教学中的拓展训练

### 2.1 回首: 拓展训练的意义及作用

19世纪教育家库尔特·哈恩<sup>[1]</sup>(德国)首次提出拓展训练 (Outward Bound) 的定义: 在自然环境或特定环境中, 以精心设计的体验式项目为载体, 以心理挑战为重点, 让学员通过自身体验而提升自我素质的实践活动。即熔炼团队、挑战自我、强化心智的培训目的。

1951年 Morse<sup>[2]</sup>学者 (美国) 阐述了拓展训练的教育意义, 即贴近真实生活的情境、没有组织制度的束缚、创意学习、宣泄体力和减弱反社会行为等“先行后知”的体验式教学模式。

拓展训练倾向于利用周边环境模拟出最逼真的教学场景, 利用环境和精心设计的项目指导学员克服困难, 群策群力完成提前布置的任务及要求。通过项目的挑战过程磨练学员的意志品质, 在挑战自我的过程中提升学员心智、完善学员人格。并通过紧密衔接的项目让参与学员总结体验、分享观点、升华思想等心智成长锻炼<sup>[3]</sup>。详见图2

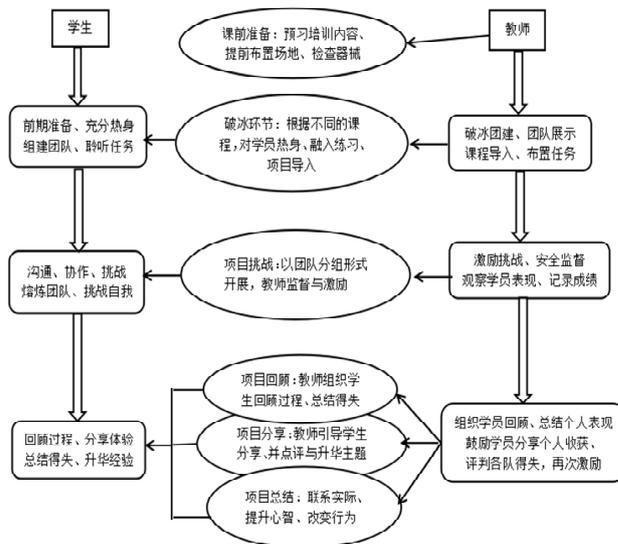


图2 拓展训练课程实施流程

## 2.2 聚焦：普通高校已开展的“拓展训练”

国内高等教育学校已开展的拓展训练课程或包含拓展的课程仍十分有限，已开展的专业拓展训练课程主要集中于个别体育类的院校。或者普通高校体育课中与拓展训练意识形态相接近的课程，例如：依据体育文化的特点开展相应扭秧歌、舞龙舞狮等的训练；组织爬山、徒步活动方式拓展学生意志力、引导深入了解当地的文化、环境的的活动；委托社会培训机构组织的学生拓展训练活动<sup>[4]</sup>。

2018年内蒙古师范大学体育学院通过对照实验对比高校体育教学中运用拓展训练的教学价值，实验证明拓展训练与体育教学融合不仅能很大程度上提高学生意志品质，同时在个人自控力、性格坚韧性等方面都有明显的提高<sup>[5]</sup>。

拓展训练在宣扬体育健身文化的同时能够激发学生的学习热情，辅助学生更好的领悟体育文化的内涵，促使学生的身心状态正向发展。也为了尽可能改善体育教学环境，保证体育资源的有效利用。

## 2.3 展望：普通高校可开展的拓展训练

拓展训练融入高校体育教育体系，需要有适当的教学模式作为依托，才能发挥出拓展训练融入教育改革的作用。如何充分利用拓展训练教学价值，提高普通高校体育教育的质量。提升高校体育教学多元目标制定、促进学生生理、心理全面发展，因此体育教学目标不能仅关注学生身体健康、运动参与以及运动技能获得。还要从促进学生全面发展角度出发，兼顾学生心理方面的意志品质以及团队协作的社会适应能力锻炼。

普通高校体育课程增设心理拓展训练项目的路径，心理拓展即具有传统体育项目的发展身体，也有心理、精神等方面的锻炼<sup>[6]</sup>。

## 3 拓展训练在高校体育教学中的价值

### 3.1 高阶认知视角下的价值

高阶认知，即在不确定的复杂情境中解决复杂问题的能力，涉及逻辑思维、假设、分析、推理、演绎和归纳等高阶素养(higher order skills)。

体现在高校学子身上即自主自觉的行动、专业严谨的沟通交流，以及领导力、跨文化与国际理解、公民责任与社会参与等；这些都是具有高层次水准心智复杂性的展现。

拓展训练较为新颖的教学方式，能够将体育训练和实际生活相融合，又凸显了团队合作、自我管理等非认知素养<sup>[7]</sup>。拓展训练的教学重心偏向关注学生体验深度、实践能力及创新意识的培养，注重对问题的思考、醒悟及定位等非认知素养的培育上。

### 3.2 个人成长视角下的价值

“培养什么人、怎样培养人”，核心素养指出了明确的导向、指明培养目标的重心、指明教育改革的重点——人。

如何有效的发挥高校体育教学在学生德育发展中的作用，拓展训练给出的答案是：通过让学生在户外环境中亲身体验训练活动，即加强学生对外部环境的适应能力，提高学生生理、心理素质。

拓展训练教学结合实际、利用学生的专业特点及需求，突出实践育人的价值。在兴趣的带动下充分挖掘学生喜闻乐见、更加符合普通高校开展的拓展项目，激发学生的分析、批判、创新等素养。此外，作为开放性科学实践活动的拓展训练也为体育教学多元化提供了补充<sup>[8]</sup>。

### 3.3 社会性发展视角下的价值

社会即将进入工业4.0的时代，信息、技术更新日新月异，知识和专业技能变为“一个必要但不充分的条件”(a necessary but insufficient condition)。强大的学习能力，主动地对信息进行有效地收集和批判性、创造性地使用，不断更新自己的知识技能系统，在变化的环境中创造性地解决复杂问题，才是个人终生发展和适应社会性发展所需要的“高级素养”。即批判性思维、创新能力、交流能力、合作能力。

常规应试教育背景下所培养的“应试能力”，也是一种素养，但绝非高级素养，因为这种能力以“简单记忆”“机械记忆”为重心，而不是以“高阶思维”为重心。

拓展训练融入高校体育教学的课程中，具体训练时学生处于参与主体地位，体育教师更多的负责指导、激励和监督学生的作用。参与学生以小组或者个人为单位，根据拓展项目内容变化及时与教师或者组员沟通，个人领导力潜力在活动中得以激发，进而在提升学生本身的责任意识。具备了这些核心素养，个体才能具有足够多的灵活性、适应性、竞争力，才能更好地应对社会发展的挑战。

## 4 小结

高校体育教学中融入拓展训练的探索，关键在于课程设计。拓展训练何如融入高校体育课程、如何设计与核心素养有效的对接、不同学段课程设计的侧重点如何、不同学段的课程设计如何统整等都是不能回避的问题所在。

目前，高校基础体育设施老旧、体育师资队伍建设参差不齐、安全管理意识和手段薄弱等老生常谈的问题正一步步解决。新的问题何时都会有，在拓展训练融入高校体育课程的进程中，有问题不可怕，怕就怕在假装看不见问题。“十年树木，百年树人”的重任需要高校教师基于学生心理与学习等实际更新自身教学观念、修改教学方案，从而实现激发学生潜能、强化学生核心素养的过程。

## 参考文献：

- [1] 史明. 高校体育教学中拓展训练的应用策略[J]. 青少年体育, 2018(06):92-93.
- [2] 于海涛. 学校体育拓展训练[M]. 北京: 人民体育出版社, 2009.
- [3] 凌占一. 拓展训练在高校公共体育教学中的可行论证与实践研究[J]. 赤峰学院学报: 自然科学版, 2018.
- [4] 梁双双. 体验式培训理念对普通高校体育教学模式改革的影响研究[D]. 南京师范大学, 2014.
- [5] 康晨冉. 高校体育教学改革中融合拓展训练的方法与价值探寻[C]. 河北华图文化传播有限公司. 青少年心理健康与社会适应教育培育学术论文集. 河北华图文化传播有限公司: 河北华图文化传播有限公司, 2019:47-51.
- [6] 窦海波, 于祥. 高校体育课程开展心理拓展训练的可行性分析[J]. 当代体育科技, 2019, 9(20):62-63+67.
- [7] 江明. 高职体育教学拓展训练实施策略的研究[J/OL]. 体育世界(学术版), 2019(12):150-151[2019-12-24]. <https://doi.org/10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2019.12.090>.
- [8] 王国辉. 体育教学中适当开展拓展训练的思考[J/OL]. 当代体育科技:1-2[2019-12-24]. <https://doi.org/10.16655/j.cnki.2095-2813.2019.28.122>.