

体育课堂教学对大学生素质培养的承载研究 ——以拓展训练为例

王 涛 田 琳

成都理工大学 体育学院, 中国·四川 成都 610000

【摘 要】运用文献资料法、实验法、逻辑分析法,对拓展训练在大学生素质培养的承载的相关理论剖析。通过对大学生素质教育的内容进行阐述,得出现阶段大学生素质教育虽得到较好的重视,但是在实施过程中,出现单纯的思想教育缺乏“度”,一般的心理健康教育缺乏“力”,普通的体育课堂教学缺乏“味”等现状。最后揭示了拓展训练对大学生思想觉悟性提高、心理健康完善程度、人际交往能力、社会适应能力等素质的培养具有承载作用。

【关键词】素质教育; 拓展训练; 自我感悟; 承载

Research on Carrying Capacity of PHYSICAL Education Classroom Teaching to College Students' Quality Cultivation —— Take Outward Bound Training as an Example

Wang Tao, Tian Lin

School of Physical Education, Chengdu University of Technology, Chengdu 610000, China

[Abstract] The use of literature method, experimental method, logical analysis, the development of training in college students quality training bearing the relevant theoretical analysis. This paper expounds the content of quality education for college students, and concludes that although quality education for college students has been paid more attention to, in the process of implementation, there is a lack of "degree" in pure ideological and political education, a lack of "force" in general mental health education, and a lack of "taste" in general physical education classroom teaching. Finally, it reveals that outward development training plays a bearing role in the cultivation of college students' ideological consciousness, mental health, interpersonal communication ability, social adaptability and other qualities.

[Key words] Quality education; Outward bound training; Self-perception; bearing

【教改项目】 2021—2023 年成都理工大学高等教育人才培养质量和教学改革项目, 编号: JG2130082

1 研究目的与意义

大学生群体作为社会、家庭、学校等多方赋予的高期望值的一个特殊群体,其面临的各方面的压力也高于其他同龄人,逐渐成为问题的高发群体。大学期间是大学生身心变化剧烈,人生观、价值观初步形成的阶段,各种各样的矛盾与冲突在他们身上显现,如:较高的自我定位、自我期望与残酷现实的矛盾;强烈的娱乐需求、交往欲望与经济拮据的矛盾;传统价值观与现代价值观的冲突;信仰、信念的缺失,人际交往障碍以及社会适应能力下降,对生命的冷淡,自杀和他杀的情况时有发生等。如何解决大学生面临的诸多问题,提高大学的综合素质,是我们教育工作者要深思的重要问题^[1]。

另外,伴随着对体育认识的不断深入,体育的教化功能和社会化功能越来越多的被运用到了培养人和教育人以及提升大学生综合素质上来。合理的选择和运用一些体育项目和教学理念,可以提高体育课堂教学在大学生素质培养中的作用。本文将拓展训练项目引入大学体育课堂教学,通过拓展训练的教学理念、方法和内容的设计,探讨拓展训练对大学生综合素质提高所具有的影响与作用,揭示拓展训练对大学生素质提升的承载方式。

2 理想与现实之差距:大学生素质教育的实施现状

大学生素质教育在高等教育中被提到了相当高的高度,其理想和理论之美好在党和国家的大政方针和教育政策中可见一斑。《关于实施“大学生素质拓展计划”的意见》(中青联发[2002]14号)和“大学生素质拓展计划”这些政策和计划从理论角度阐述了如何提高大学生综合素质,如何动员社会资源服务大学生素质教育,目前大学生素质教育内容丰富,实施途径多样,大学生素

质教育的内容包括思想政治教育,信仰、信念和“三观教育”,人文素养教育,社会适应能力教育,心理健康素质教育,生命教育,身体素质教育等;大学生素质教育的途径主要有课堂思想政治理论教学,辅导员的班会教育,心理健康辅导,体育课堂教学,大学生素质教育基地等。

理论上提出的众多大学生素质教育的途径和方法,对大学生素质教育起到了一定的作用,但是从现实状况来看,现实与理想之间还是存在较大的差距,从目前大学生素质教育的实施途径中我们可以看到大学生素质教育过程中还存在诸多问题:

2.1 简单的思想政治教育缺乏“度”

这里的“度”指“接受度”,大学生对思想政治教育的接受度。从单纯的说教式教学来看,学生对思想政治教育具有很大的抵触和“逆反心理”,对思想政治教育内容采取冷漠、怀疑甚至排斥的态度;对于辅导员的说教和宣传经常出现认同上的两重性,即对正面教育做反面的思考,对先进人物及事迹的否定和曲解等。

2.2 一般的心理健康教育缺乏“力”

这里的“力”指“穿透力”,心理健康教育对大学生心理防线的穿透力。目前高校中大学生心理健康问题在不断的频发,是制约高校学生工作的一个重要因素。出现心理障碍的大学生在接受心理咨询的时候心理是有一道很强大的心理防线,如果只靠简单的倾吐和说教,对其内心障碍的释放帮助较少,如果能够找到一种让问题心理大学生主动的体验的项目,使其在体验中不断的自我释放和自我感知,那么心理健康的教育力度将大大的提高^[2]。

2.3 普通的体育课堂教学缺乏“味”

此“味”意指“趣味”，体育课堂教学的趣味性。大学体育课堂教学作为大学生身体素质教育的主要阵地，作用不明显。从目前的大学体育课来看，普遍较为呆板，缺乏趣味性和对大学生的吸引力。加之，体育教师的不投入，学生的不参与，场地设施的不充足，使得高校体育课程同虚设。另外，大学体育课堂教学还缺乏一点“韵味”。体育课堂教学除了具有锻炼身体的，增强身体素质之外，还应该发挥体育的多种教育功能在大学生综合素质提高上多做些尝试。因此，如何利用好体育教学这个较重要手段来提高大学生的综合素质是一个值得认真探讨的议题。

2.4 大学生素质教育基地缺乏“人”

此处的“人”指“组织者”，组织和实施大学生素质教育基地的人。大学生素质教育基地虽说国家层面大力推行的一个重要活动，但此活动不是大学的必修课程，带有自愿性质，主要靠大学生自身的理解去进行，没有专门配备相应的人员进行的指导，并且覆盖面较窄。因此，往往有一部分学生不会参加，或参加后并不能持之以恒。因此，达不到预期的效果。

3 理念与方法之革新：拓展训练对大学生素质教育的承载

从既往关于拓展训练的研究文献及我们实际对大学生进行拓展训练中可以看出拓展训练对大学生素质教育更好的实施具有一定的促进作用，合理运用和改变拓展训练中的培训项目，将对大学生素质教育起到承载作用^[3]。

3.1 对大学生思想政治教育的承载

大学生思想政治教育是大学生社会主义核心价值观培育的主阵地，但是从目前大学生的思想政治教育现状来看，思想政治课和形式政策课被大学生放入最不喜欢的课程之列，很多学生一提到《马克思主义哲学原理》、《思想政治与品德修养》等课程有很大的抵触心理。这即要求我们思想政治教育者对课程教授方式和方法进行创新和改革，也要我们改变之前的的一味的灌输为学生主动探究，改变生硬的课堂讲授为走出教室的亲身体验，以达到让学生在实践和亲身体验中潜移默化的接受。

拓展训练有许多丰富多彩的针对性的游戏嵌入，强调“先行后知”，通过个人在活动中的充分参与，来获得对所学知识的体验，然后在老师的引导下，参与训练的学生共同交流，分享体验，提升认识，达到从灌输知识到自我求知目的。如果将拓展训练过程中分享阶段的引导词和分享语言进行合理的整理和运用，将会使拓展训练成为社会主义核心价值观、信念、信仰等大学生思想政治教育的良好载体，并且能够在潜移默化中，让参与培训的人主动感知我们所预先设置的思想教育内容，从而提高参与者对思想政治教育的接受度。

3.2 对大学生心理健康教育的承载

大学生心理健康教育的途径多种，目前较为普遍的途径是通过心理咨询、心理健康课、辅导员的日常辅导以及同辈群体的影响。心理健康问题出现的学生，其自身较为封闭，心理的抵触心理较为严重，这个时候如果是一味的灌输式、说教式的心理健康教育可能收到的效果不是很显著，如果能够结合到一定的实践活动，让大学生在实践及活动中亲身感悟，将会使心理健康教育起到良好的效果。

在既往关于大学生心理健康教育的研究中，发现很多学者通过体育活动或者体育游戏来加强对大学生心理健康的教育，这是一个较为有效的途径。拓展训练项目的情景的设置，源于日常生活、但又高于生活，通过这些特定环境下的心理素质训练可以让参与者的心理素质得到极大提高，对学校中开展的心理健康教育是一个重要而有益的补充。通过拓展训练，会极大地增强他们的自信心，潜移默化地影响他们的思维方法和行为模式，

在成功和失败中培养他们的心理承受能力，使学生认识自身潜能，增强自信心，提高解决问题的能力，并改善焦虑、抑郁、敌对、偏执等不良心理状态。

3.3 对大学生人际交往能力教育的承载

大学生的人际交往能力如何，既是大学生心理是否健康的体现，也是其学习、生活顺利的重要保证，而沟通是建立良好人际关系的基础，是一切人际关系赖以建立和发展的前提，是形成、发展人际关系的根本途径。在拓展训练中，每个学生都要进行面对面的沟通，发展人际关系，提高沟通能力，更为融洽地与他人合作。

从拓展训练对大学生人际交往不同方面的影响效果来看，参加拓展训练有助于提高大学生的个人主动性，同时有助于提高大学生的交谈和心理承受能力，有助于培养大学生良好的语言表达能力和沟通技巧。孙永生在《拓展训练对大学生人际交往影响的实验研究》一文中，通过教学实验研究证明，拓展训练在改善和促进大学生人际交往素养方面具有独特而显著的作用，其中参加拓展训练的大学生在交际交友、与异性交往和人际交往总分等三个方面均产生了非常显著的变化，在交谈和待人接物两个方面也产生了比较明显的变化。

3.4 对大学生社会适应能力教育的承载

“教育即生活，学校即社会”，大学校园虽然给予学生一定的社会生活教育，但是，学生毕业后踏入社会面临真是的社会生活时，其社会适应不良表现的依然突出，究其原因就是大学生的社会适应能力不高。社会适应能力是指人为了在社会更好生存而进行的心理上、生理上以及行为上的各种适应性的改变，与社会达到和谐状态的一种执行适应能力。社会适应能力的内容一般认为社会适应能力包括以下几个方面：个人生活自理能力、基本劳动能力、选择并从事某种职业的能力、社会交往能力、用道德规范约束自己的能力。从某种意义上来说就是指社交能力、处事能力、人际关系能力。同时社会适应能力是反馈一个人综合素质能力高低的间接表现，是人这个个体融入社会，接纳社会能力的表现。

拓展训练的项目设计可以根据教学内容进行难易的转换。我们可以尝试设置难度较大的训练项目，让学生在完成拓展训练项目的过程中要经历不同的失败，这种失败所引发的挫折体验，能提高学生的抗挫折能力，而抗挫折能力是社会适应能力的一个重要的方面。另外，随着学生沟通与合作能力的增强，以及问题的建设性解决，能增进相互之间的信任、理解与尊重，形成合作性学习的良好氛围。使学生在模拟的挫折环境下，认识群体的作用，增强对团队的参与意识、责任心和归宿感，学会关心他人和集体，形成发展性的人际关系，从而提高其社会适应能力，促进其社会化的健康发展。

4 结语

大学生素质教育是大学生全面发展的重要基础，更好的寻求多角度、多渠道对大学生进行素质教育是当今的重要议题，在实践操作中拓展训练的作用显而易见，但是如何更好的发挥拓展训练对大学生素质教育的承载作用，如何设计出更具承载作用的拓展训练项目以及引导、分享语言，将成为今后在该方面研究的一个重要方向。

参考文献:

- [1]毛振明,王长权.学校拓展训练[M].北京:北京体育大学出版社,2004.
- [2]王长权,高林等.论大学生参加拓展训练的价值[J].沈阳体育学院学报,2005,6(24).
- [3]唐建德,贺仕刚等.心理拓展训练的体育教学价值思考[J].山东体育学院学报,2006,6(22).