《 拓展1》本科课程教学大纲

一、课程基本信息

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | （中文）拓展1 | | | | | |
| （英文）Expand 1 | | | | | |
| 课程代码 | 2100074 | 课程学分 | | 1 | | |
| 课程学时 | 32 | 理论学时 | 4 | 实践学时 | | 28 |
| 开课学院 | 教育学院 | 适用专业与年级 | | 全校本科第2、4学期 | | |
| 课程类别与性质 | 通识教育必修课 | 考核方式 | | 考查 | | |
| 选用教材 | 《新编大学体育与健康教程》王慧 刘彬主编 ISBN978-7-5229-0562-4 中国纺织出版社 2023.8 | | | 是否为  马工程教材 | | 否 |
| 先修课程 | 体育1 2100020（1） | | | | | |
| 课程简介 | 拓展训练(有时也称为户外拓展训练、野外拓展训练、拓展训练营、外展训练、冒险性学习法、户外体验培训),它已经成为提高沟通技巧、凝聚力、领导力、决策力、竞争力、人际信任和个人心理素质培训中广泛采用的技术。它所采用的方法就是将一群平时在一起工作的人集合起来，并将他们带入一个户外的环境或设施中进行体验式、参与式训练。这些户外环境和设施提供了一个与日常工作完全不同的场景，并且运用多样化的手段来满足不同的参训者。拓展训练课程是在专门的训练场地上，利用各种拓展训练设施，如高架绳网等，开展各种团队组合课程及攀岩、跳越等心理拓展训练活动。 拓展训练训练通常有以下四个环节：  1、团队热身。在拓展训练开始时，团队热身活动将有助于加深学员之间的相互了解，消除紧张，建立团队，以便轻松愉悦的投入到各项培训活动中去。  2、个人项目。本着心理挑战最大、体能冒险最小的原则设计,每项活动对受训者的心理承受力都是极大的考验。  3、团队项目。团队项目以改善受训者的合作意识和受训集体的团队精神为目标，通过复杂而艰巨的活动项 目，促进学员之间的相互信任、理解、默契和配合。 以及沟通中存在的问题。  4、回顾总结。回顾将帮助学员消化、整理、提升训练中的体验，以便达到活动的具体目的。总结，使学员 能将培训的收获迁移到工作中去，以实现整体培训目标。  拓展训练的培训方式属于体验式培训，就是通过个人在培训中的充分参与，来获得个人体验。在教师的指导下，团队成员共同交流，分享个人体验拓展训练以团队学习的形式，通过特定场景的模拟，以达到挑战自我，熔炼团队的目标。  结合大学校园的实际情况，对提高大学生挑战自我、熔炼团队具有极其重要的作用。它通过布课、体验、反思、分享、总结、提升和应用七个环节，培养同学们积极的自我挑战能力和良好的团队协作的能力，具体可以在以下几方面给同学们带来提高：良好的身体适应能力，动手能力，身心的控制能力，受挫力，沟通能力，自我的再认识、自我激励和自我超越的能力，领导力，承担责任、诚信、团队合作等。 | | | | | |
| 选课建议与学习要求 | 本课程为体育必修课自选项目课程，适合全校本科各专业学生。如有伤、残、病及身体异常、特型等特殊原因不能参加正常体育活动的学生，应提出申请，改上以指导康复、保健为主的体育保健班课程。 | | | | | |
| 大纲编写人 | （签名） | | 制/修订时间 | | 2024.3 | |
| 专业负责人 | C:\Users\user\Documents\WeChat Files\smile_clever\FileStorage\Temp\1709875456461.png （签名） | | 审定时间 | | 2024.3 | |
| 学院负责人 | （签名） | | 批准时间 | |  | |

二、课程目标与毕业要求

（一）课程目标

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类型 | 序号 | 内容 |
| 知识目标 | 1 | 通过拓展理论教学，使学生全面了解拓展起源与发展、理论基础、锻炼价值、拓展项目，掌握拓展训练的四个环节。 |
| 2 | 掌握健康与体育的基本知识，掌握科学的体育锻炼方法。 |
| 技能目标 | 3 | 能根据拓展训练的特点自己制定课外运动训练（跑步）计划，合理制定训练时间与强度等。以及组织策划开展拓展训练的能力。 |
| 4 | 具备自主进行科学锻炼的能力，全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 |
| 素养目标  (含课程思政目标) | 5 | 通过课程提高大学生全面认识“体验式学习”，培养个人探索知识、学习知识、掌握知识、理解与应用知识的能力。 |
| 6 | 培养学生遵纪守法和规则意识，以及吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 |

（二）课程支撑的毕业要求

|  |
| --- |
| **LO1品德修养：**拥护中国共产党的领导，坚定理想信念，自觉涵养和积极弘扬社会主义核心价值观，增强政治认同、厚植家国情怀、遵守法律法规、传承雷锋精神，践行“感恩、回报、爱心、责任”八字校训，积极服务他人、服务社会、诚信尽责、爱岗敬业。  **②**遵纪守法，增强法律意识，培养法律思维，自觉遵守法律法规、校纪校规。 |
| **LO4自主学习**：能根据环境需要确定自己的学习目标，并主动地通过搜集信息、分析信息、讨论、实践、质疑、创造等方法来实现学习目标。  **①**能根据需要确定学习目标，并设计学习计划。 |
| **LO5健康发展**：懂得审美、热爱劳动、为人热忱、身心健康、耐挫折，具有可持续发展的能力。  **①**身体健康，具有良好的卫生习惯，积极参加体育活动。 |
| **LO6协同创新**：同群体保持良好的合作关系，做集体中的积极成员，善于自我管理和团队管理；善于从多个维度思考问题，利用自己的知识与实践来提出新设想。  **①**在集体活动中能主动担任自己的角色，与其他成员密切合作，善于自我管理和团队管理，共同完成任务。 |

（三）毕业要求与课程目标的关系

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 毕业要求 | 指标点 | 支撑度 | 课程目标 | 对指标点的贡献度 |
| **LO1** | **②** | **M** | 培养学生遵纪守法和规则意识，以及吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。 | 100% |
| **LO4** | **①** | **M** | 具备自主进行科学锻炼的能力，全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 100% |
| **LO5** | **①** | **H** | 掌握健康与体育的基本知识，掌握科学的体育锻炼方法。 | 50% |
| 具备自主进行科学锻炼的能力，全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。 | 50% |
| **LO6** | **①** | **M** | 能根据拓展训练的特点自己制定课外运动训练（跑步）计划，合理制定训练时间与强度等。以及组织策划开展拓展训练的能力。 | 100% |

三、课程内容与教学设计

（一）各教学单元预期学习成果与教学内容

|  |
| --- |
| **第一单元：**理论部分  教学内容：  1.课程介绍：课程的教学目标、教学内容、评价方法、基本要求和注意事项；  2.拓展训练基础理论知识：拓展训练的起源、发展及分类；拓展训练的特点与功能；看展拓展训练的平安常识；  3.组织策划拓展训练遵循的规则。  预期成果：通过理论部分学习，掌握拓展训练的理论知识、组织策划拓展训练遵循的原则，以及安全保障相关理论知识；掌握健康与体育的基本知识。  教学难点：组织开展拓展训练遵循的规则。  **第二单元：**拓展训练的实践教学  教学内容：  1.通过学习掌握提升力量、速度、弹跳、耐力、灵敏性、协调性的方法；  2.开展团队性游戏项目：无敌风火轮、一鼓作气、不倒森林和能量传递，体验合作、创新的重要性，在竞争中进一步提高体能。  3.教学竞赛。  预期成果：  1.通过学习，使学生掌握开展拓展训练的精髓，善于总结思考反思，体验团队合作的重要性，提高身体的体能和创新思维，在实践中充分感受到个体与团队的协作关系；具备策划组织拓展训练的能力。  2.通过教学比赛检验学生对组织开展拓展训练掌握情况，调动学生学习的积极性，并树立正确的价值观，提高学生表达沟通、协同创新及社交能力。  教学难点：如何将拓展课的开展与体适能、心适能和群适能三个方面有效结合，消除团队成员之间的陌生感，再由简单到复杂的团队项目、需要队友鼓励的个人挑战项目一步一步培养学生的团队精神。  **第三单元：**体能练习与体质健康测试  教学内容：1.短跑 2.中长跑 3.弹跳力 4.柔韧 5.引体向上（女：仰卧起坐）6.心肺功能的训练。  预期成果：全面提高身体素质和身心健康，能承受学习和生活中的压力。同时培养学生遵纪守法和规则意识，以及吃苦耐劳、顽强拼搏的意志品质。  教学难点：练习中学生兴趣的激发和意志品质的培养。  **第四单元：**有氧健身跑  教学内容：运动世界校园APP（课外练习）  预期成果：使学生具备制定运动计划，自主进行科学锻炼的能力。增强学生心肺功能，培养学生遵纪守法和规则意识。  教学难点：预防和监控学生代跑等作弊行为。 |

（二）教学单元对课程目标的支撑关系

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程目标  教学单元 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 第一单元 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 第二单元 | √ | √ | √ | √ | √ | √ |
| 第三单元 |  | √ |  | √ |  | √ |
| 第四单元 |  | √ |  | √ |  | √ |

（三）课程教学方法与学时分配

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学单元 | 教与学方式 | 考核方式 | 学时分配 | | |
| 理论 | 实践 | 小计 |
| 第一单元 | 讲课 | 考查 | 4 | 0 | 4 |
| 第二单元 | 边讲边练 | 考查 | 0 | 20 | 20 |
| 第三单元 | 边讲边练 | 考查 | 0 | 8 | 8 |
| 第四单元 | 课外练习 | 考查 | 0 | 0 | 0 |
| 合计 | | | 4 | 28 | 32 |

四、课程思政教学设计

|  |
| --- |
| 根据学校人才培养八大核心素养培养要求和思想政治教育目标，体育类课程要树立“健康第一”的教育理念，注重爱国主义教育和传统文化教育，培养学生顽强拼搏、奋斗有我的信念，激发学生提升全民族身体素质的责任感。通过实践活动形成将体育课程教学内容向思想政治教育潜移默化的过渡能力，即将思想政治教育巧妙地融入体育课堂教学，通过改进教学内容使学生切身感受到体育的魅力和自我价值的实现，实现“育体”、“育心”与“育人”的结合，通过体育塑造心灵、健全人格。  拓展课程教学以学生发展为中心组织教学。本课程大多是以团队为单位来进行各种项目活动，这就要求学生在上课期间要服从团队管理、以集体荣誉为主，为自己的团队奉献自己的微薄之力。拓展训练的教学任务是通过本课程提高学生对于健康理念的理解，特别是可以锻炼学生的心理和社会适应能力；提高学生对 “体验式学习 ”和 “大体育、大文化 ”教育目的总体认识；提高学生对体育教学质量的认识和获取体育知识全面提高自身素质的能力；强调课程思想和政策教学；培养学生对体育教学的积极态度同时，还可以提高学生对体育教育的理解和提高自身素质的能力；强调课程思想教学，培养学生对体育教育的积极态度、兴趣和能力，引导其树立正确的世界观、人生观和价值观，树立“健康第一”的意识。通过特定的内容、生动形象的拓展教学情景，使课堂处处体现思政元素的渗入，真正达到提高学生综合素养的目的；添加趣味性体育运动项目，提高学生的运动技巧，不仅能释放学生学习压力，还能帮助学生养成良好的体育运动习惯，最终为良好体育锻炼风气的形成创造良好条件；帮助学生构建享受体育锻的能力，更全面的增强体质、健全人格、锻炼意志。要让体育成为学生在业余时间广泛参与、自觉参与、乐于参与的课程，利用好体育这门学科的特殊性有效提升德育的覆盖面。  通过组织教学比赛使学生对规则的学习及掌握更加深刻，在比赛中培养了学生的团队合作能力和人际交往能力；运动规则和竞赛规则的讲解以及课堂纪律要求，潜移默化的提高了学生规则意识和社会道德修养；要求课外运动app跑的练习，提高了学生自主锻炼能力，帮助学生树立终身体育意识打下坚实的基础。 |

五、课程考核

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 | 课程目标 | | | | | | 合计 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| X1 | 40% | 团队拓展项目的考核 | 20 | 10 | 40 | 10 | 10 | 10 | 100 |
| X2 | 20% | 考勤、检查着装、课堂练习评价 |  |  |  |  |  | 100 | 100 |
| X3 | 20% | 《国家学生体质健康标准》测试评价 |  | 40 |  | 40 |  | 20 | 100 |
| X4 | 20% | “运动世界校园”APP完成评价 |  | 45 |  | 45 |  | 10 | 100 |