**《户外运动与**

**素质拓展训练》**

课 程 标 准

二 级 学 院（部）： 经管学院

执 笔 人： 柏中江

审 核 人：

制 定 时 间： 2018.8.24

修 订 时 间：

.

常州工程职业技术学院教务处制

二○一八年八月

**《户外运动与素质拓展训练》课程标准**

1. **课程信息**

表1 课程信息表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 户外运动与素质拓展训练 | 开课院部 | 经管学院 | | |
| 课程代码 |  | 考核性质 | | 考查 | |
| 前导课程 | 运动基本能力训练 | | | | |
| 后续课程 |  | | | | |
| 总学时 | 32 | 课程类型 | 理论课 | | 是□ |
| 实践课 | | 是□ |
| 理论+实践 | | 是🗹 |
| 理实一体化 | | 是□ |
| 适用专业 | 体育运营与管理 | | | | |

表2 课程标准开发团队名单1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **姓名** | **工作单位** | **职称/职务** |
| 1 | 谢斌 | 常州工程职业技术学院经管学院 | 教授/党总支书记 |
| 2 | 柏中江 | 常州工程职业技术学院经管学院 | 讲师/教师 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| …… |  |  |  |

注1：指参与课程标准制定的主要成员，包括校外专家

**二、课程性质**

1.概要性的阐述课程类型、课程功能两个方面的内容。

本课程是体育运营与管理专业必修的一门专业方向平台课程，是在学习运动基本能力训练课程、具备了基础的运动能力的基础上，开设的一门理论+实践的课程，其功能是对接专业人才培养目标，面向户外拓展训练培训师、场地器材管理员等工作岗位，培养团队意识、意志力、挫折应对能力等，提高学生的心理素质等能力。

2.课程功能定位

表3 课程功能定位分析

|  |  |
| --- | --- |
| 对接的工作岗位 | 对接培养的职业岗位能力 |
| 户外拓展训练培训师 | 1．具备培训经典项目的教学技巧，达到具备策划和组织培训活动能力的要求 |
| 2．能处理一般安全事故，具备风险应对与处理技巧能力 |
| 场地器材管理员 | 1．能对场地器材相关资料进行归档管理 |
| 2．能根据场地安全、环境要求分类摆放好器材，管理好场地 |

**三、课程目标与内容**

1．课程总目标

通过本课程的学习，使学生熟悉和掌握拓展训练的基础知识、基本动作和基本技法。较熟练地掌握大纲所规定的拓展训练内容。

1．通过理论课的学习，使学生了解拓展训练的概述，拓展训练的发展以及课程的模式、简单的项目开发理念等。

2．通过实践课的学习，使学生熟练掌握拓展训练的项目内容、训练方法、评价手段，以及在拓展训练中的保护方法，增强了学生的个人能力，团队协作精神，同时也增强了安全意识。

2．课程学生学习达标标准

表4 学生学习达标标准与内容

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 毕业要求指标点 | 学生学习达标标准 | | | 教学内容 |
| 知识标准 | 技能标准 | 素质标准 |
| 1 | 户外运动与素质拓展训练理论知识 | 了解拓展训练理论；了解拓展训练的场地 | 掌握拓展训练理论 | 培养学生具有独立思考、自主创新的科学思维方法 | 户外运动与素质拓展训练理论 |
| 2 | 了解户外设备与求生知识 | 掌握户外设备与求生知识；掌握纵跳、推小车的大腿、小腿、脚踝的动作要领；掌握纵跳、推小车的上、下肢身体协调能力。 | 提高学练小组的团结协作，共同发现问题、解决问题的能力。 | 1、 户外设备与求生知识；2、素质练习：推小车 |
| 3 | 掌握户外运动与素质拓展训练地面项目流程、内容、分享点 | 1、掌握学校拓展训练哑人筑塔的规则要求； 2、掌握学校拓展训练哑人筑塔项目的操作流程； 3、掌握学校拓展训练的哑人筑塔的分享要点； 4、掌握身体素质练习的蛙跳练习的训练方法。 | 1、掌握准备活动练习的徒手操的技术技能；2、掌握走、跑的手、脚动作的基本技术技能；3、掌握蛙跳的大腿、小腿、脚踝的动作要领；4、掌握蛙跳的上、下肢身体协调能力 | 1、培养学生团队精神；提高学练小组的团结协作，共同发现问题、解决问题的能力；2、锻炼学生沟通交流、自我学习的能力。 | 1、哑人筑塔；2、素质练习：蛙跳 |
| 4 | 1、掌握学校拓展训练雷阵的规则要求  2、掌握学校拓展训练雷阵项目的操作流程  3、掌握学校拓展训练的雷阵的分享要点  4、掌握身体素质练习的纵跳、推小车练习的训练方法 | 1、掌握准备活动练习的徒手操的技术技能  2、掌握走、跑的手、脚动作的基本技术技能  3、掌握纵跳、推小车的大腿、小腿、脚踝的动作要领。  4、掌握纵跳、推小车的上、下肢身体协调能力 | 1、培养学生团队精神；提高学练小组的团结协作，共同发现问题、解决问题的能力。  2、锻炼学生沟通交流、自我学习的能力。 | 1、雷阵；2、 素质练习：推小车 |
| 5 | 1、掌握学校拓展训练盲人方阵的规则要求；  2、掌握学校拓展训练盲人方阵项目的操作流程；  3、掌握学校拓展训练的盲人方阵的分享要点；  4、掌握身体素质练习的纵跳、推小车练习的训练方法。 | 1、掌握准备活动练习的徒手操的技术技能  2、掌握走、跑的手、脚动作的基本技术技能  3、掌握纵跳、跳山羊的大腿、小腿、脚踝的动作要领。  4、掌握纵跳、跳山羊的上、下肢身体协调能力 | 1、培养学生团队精神；提高学练小组的团结协作，共同发现问题、解决问题的能力。  2、锻炼学生沟通交流、自我学习的能力。 | 1、盲人方阵；2、素质练习：单脚跳 |
| 6 | 1、掌握学校拓展训练穿越电网的规则要求；  2、掌握学校拓展训练穿越电网项目的操作流程；  3、掌握学校拓展训练的穿越电网的分享要点；  4、掌握身体素质练习的折返跑练习的训练方法。 | 1、掌握准备活动练习的徒手操的技术技能；  2、掌握走、跑的手、脚动作的基本技术技能；  3、掌握折返跑的大腿、小腿、脚踝的动作要领；  4、掌握折返跑的上、下肢身体协调能力。 | 1、培养学生团队精神；提高学练小组的团结协作，共同发现问题、解决问题的能力。  2、锻炼学生沟通交流、自我学习的能力。 | 1、穿越电网；2、素质练习：俯卧撑 |
| 7 | 1、掌握学校拓展训练信任背摔的规则要求；  2、掌握学校拓展训练信任背摔项目的操作流程；  3、掌握学校拓展训练的信任背摔的分享要点；  4、掌握身体素质练习的纵跳、推小车练习的训练方法。 | 1、掌握准备活动练习的徒手操的技术技能  2、掌握走、跑的手、脚动作的基本技术技能  3、掌握纵跳、跳山羊的大腿、小腿、脚踝的动作要领。  4、掌握纵跳、跳山羊的上、下肢身体协调能力 | 1、培养学生团队精神；提高学练小组的团结协作，共同发现问题、解决问题的能力。  2、锻炼学生沟通交流、自我学习的能力。 | 1、信任背摔；2、素质练习：单脚跳 |
| 8 | 1、掌握学校拓展训练驿站传书的规则要求；  2、掌握学校拓展训练驿站传书项目的操作流程；  3、掌握学校拓展训练的驿站传书的分享要点；  4、掌握身体素质练习的折返跑练习的训练方法。 | 1、掌握准备活动练习的徒手操的技术技能；  2、掌握走、跑的手、脚动作的基本技术技能；  3、掌握折返跑的大腿、小腿、脚踝的动作要领；  4、掌握折返跑的上、下肢身体协调能力。 | 1、培养学生团队精神；提高学练小组的团结协作，共同发现问题、解决问题的能力。  2、锻炼学生沟通交流、自我学习的能力。 | 1、驿站传书；2、素质练习：折返跑 |
| 9 | 1、掌握学校拓展训练急速60秒的规则要求；  2、掌握学校拓展训练急速60秒项目的操作流程；  3、掌握学校拓展训练的急速60秒的分享要点；  4、掌握身体素质练习的折返跑练习的训练方法。 | 1、掌握准备活动练习的徒手操的技术技能；  2、掌握走、跑的手、脚动作的基本技术技能；  3、掌握接力跑的大腿、小腿、脚踝的动作要领；  4、掌握接力跑的上、下肢身体协调能力。 | 1、培养学生团队精神；提高学练小组的团结协作，共同发现问题、解决问题的能力。  2、锻炼学生沟通交流、自我学习的能力。 | 1、急速60秒；2、素质练习：俯卧撑 |
| 10 | 1、掌握学校拓展训练核弹危机的规则要求；  2、掌握学校拓展训练核弹危机项目的操作流程；  3、掌握学校拓展训练的核弹危机的分享要点；  4、掌握身体素质练习的折返跑练习的训练方法。 | 1、掌握准备活动练习的徒手操的技术技能；  2、掌握走、跑的手、脚动作的基本技术技能；  3、掌握折返跑的大腿、小腿、脚踝的动作要领；  4、掌握折返跑的上、下肢身体协调能力。 | 1、培养学生团队精神；提高学练小组的团结协作，共同发现问题、解决问题的能力。  2、锻炼学生沟通交流、自我学习的能力。 | 1、核弹危机；2、素质练习：折返跑 |
| 11 | 1、掌握学校拓展训练挑战5分钟的规则要求；  2、掌握学校拓展训练挑战5分钟项目的操作流程；  3、掌握学校拓展训练的挑战5分钟的分享要点；  4、掌握身体素质练习的折返跑练习的训练方法。 | 1、掌握准备活动练习的徒手操的技术技能；  2、掌握走、跑的手、脚动作的基本技术技能；  3、掌握折返跑的大腿、小腿、脚踝的动作要领；  4、掌握折返跑的上、下肢身体协调能力。 | 1、培养学生团队精神；提高学练小组的团结协作，共同发现问题、解决问题的能力。  2、锻炼学生沟通交流、自我学习的能力。 | 1、挑战5分钟；2、素质练习：折返跑 |
| 12 | 掌握户外运动与素质拓展训练高空项目流程、内容、分享点 | 1、掌握学校拓展训练求生墙的规则要求；  2、掌握学校拓展训练求生墙项目的操作流程；  3、掌握学校拓展训练的求生墙的分享要点；  4、掌握身体素质练习的折返跑练习的训练方法。 | 1、掌握准备活动练习的徒手操的技术技能；  2、掌握走、跑的手、脚动作的基本技术技能；  3、掌握折返跑的大腿、小腿、脚踝的动作要领；  4、掌握折返跑的上、下肢身体协调能力。 | 1、培养学生团队精神；提高学练小组的团结协作，共同发现问题、解决问题的能力。  2、锻炼学生沟通交流、自我学习的能力。 | 1、求生墙；2、素质练习：接力跑 |
| 13 | 1、掌握学校拓展训练高空抓杠的规则要求；  2、掌握学校拓展训练高空抓杠项目的操作流程；  3、掌握学校拓展训练的高空抓杠的分享要点；  4、掌握身体素质练习的收腹跳、俯卧撑练习的训练方法；  5、掌握五步法的各个要点。 | 1、掌握准备活动练习的徒手操的技术技能；  2、掌握收腹跳、俯卧撑的手、脚动作的基本技术技能；  3、掌握收腹跳、俯卧撑的大腿、小腿、脚踝的动作要领；  4、掌握收腹跳、俯卧撑的上、下肢身体协调能力；  5、掌握五步法的保护要领。 | 1、培养学生团队精神；提高学练小组的团结协作，共同发现问题、解决问题的能力。  2、锻炼学生沟通交流、自我学习的能力。 | 1、高空抓杠；2、高空保护法：法式五步法 |
| 14 | 1、掌握学校拓展训练高空断桥的规则要求；  2、掌握学校拓展训练高空断桥项目的操作流程；  3、掌握学校拓展训练的高空断桥的分享要点；  4、掌握身体素质练习的接力跑练习的训练方法；  5、掌握法式五步法的各个要点 | 1、掌握准备活动练习的徒手操的技术技能；  2、掌握走、跑的手、脚动作的基本技术技能；  3、掌握接力跑的大腿、小腿、脚踝的动作要领；  4、掌握接力跑的上、下肢身体协调能力；  5、掌握法式五步法的保护要领。 | 1、培养学生团队精神；提高学练小组的团结协作，共同发现问题、解决问题的能力。  2、锻炼学生沟通交流、自我学习的能力。 | 1、空中断桥；2、高空保护法：法式五步法 |
| 15 | 1、掌握学校拓展训练攀岩的规则要求；  2、掌握学校拓展训练攀岩项目的操作流程；  3、掌握学校拓展训练的攀岩的分享要点；  4、掌握身体素质练习的折返跑练习的训练方法。 | 1、掌握准备活动练习的徒手操的技术技能；  2、掌握走、跑的手、脚动作的基本技术技能；  3、掌握折返跑的大腿、小腿、脚踝的动作要领；  4、掌握折返跑的上、下肢身体协调能力。 | 1、培养学生团队精神；提高学练小组的团结协作，共同发现问题、解决问题的能力。  2、锻炼学生沟通交流、自我学习的能力。 | 1、攀岩；2、高空保护法：法式五步法 |
| 16 | 技能考核 | 1、高空项目的五步法保护和操作流程，户外与拓展器械名称介绍和使用方法  2、户外与拓展应急问题的处理方法  3、拓展培训的项目实施过程、团队破冰、项目分享、回顾总结  4、身体素质  5、培训师职责和项目培训流程(理论) | 灵活运用各种项目知识 | 1、培养学生团队精神；提高学练小组的团结协作，共同发现问题、解决问题的能力。  2、锻炼学生沟通交流、自我学习的能力。 | 1、技能达标2、技能评定 |

表5 课程教学安排

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 项目 (模块） | 任务(单元）2 | 教学内容 | 重点、难点、考核点 | 学时 |
| 1 | 项目1：户外运动与素质拓展训练理论知识 | 1.1掌握户外运动与拓展训练基础理论知识 | 户外运动与拓展训练理论知识 | 体验团队协作和多学科理论运用 | 2 |
| 2 | 1.2掌握户外设备与求生知识 | 1、 户外设备与求生知识；2、素质练习：推小车 | 设备器械的基础知识、操作流程及安全求生知识 | 2 |
| 3 | 项目2：掌握户外运动与素质拓展训练地面项目流程、内容、分享点 | 2.1 哑人筑塔项目规则、流程、分享点；蛙跳动作 | 1、哑人筑塔；2、素质练习：蛙跳 | 哑人筑塔项目的规则和操作流程；掌握哑人筑塔项目的分享要点 | 2 |
| 4 | 2.2 雷阵项目规则、操作流程、分享点；推小车动作 | 1、雷阵；2、 素质练习：推小车 | 雷阵项目的规则和操作流程；雷阵项目的分享要点 | 2 |
| 5 | 2.3盲人方阵项目规则、操作流程、分享点；单脚跳动作 | 1、盲人方阵；2、素质练习：单脚跳 | 盲人方阵项目的规则和操作流程；盲人方阵项目的分享要点 | 2 |
| 6 | 2.4穿越电网项目规则、操作流程、分享点；俯卧撑动作 | 1、穿越电网；2、素质练习：俯卧撑 | 穿越电网项目的规则和操作流程；穿越电网的分享要点 | 2 |
| 7 | 2.5信任背摔项目规则、操作流程、分享点；单脚跳动作 | 1、信任背摔；2、素质练习：单脚跳 | 信任背摔项目的规则和操作流程；信任背摔项目的分享要点 | 2 |
| 8 | 2.6驿站传书项目规则、操作流程、分享点；折返跑动作 | 1、驿站传书；2、素质练习：折返跑 | 驿站传书项目的规则和操作流程；驿站传书项目的分享要点 | 2 |
| 9 | 2.7急速60秒项目规则、操作流程、分享点；俯卧撑动作 | 1、急速60秒；2、素质练习：俯卧撑 | 急速60秒项目的规则和操作流程；急速60秒项目的分享要点 | 2 |
| 10 | 2.8核弹危机项目规则、操作流程、分享点；折返跑动作 | 1、核弹危机；2、素质练习：折返跑 | 核弹危机项目的规则和操作流程；核弹危机的分享要点 | 2 |
| 11 | 2.9挑战5分钟项目规则、操作流程、分享点；折返跑动作 | 1、挑战5分钟；2、素质练习：折返跑 | 挑战5分钟项目的规则和操作流程；挑战5分钟项目的分享要点 | 2 |
| 12 | 项目3：掌握户外运动与素质拓展训练高空项目流程、内容、分享点 | 3.1求生墙项目规则、操作流程、分享点；接力跑动作 | 1、求生墙；2、素质练习：接力跑 | 求生墙项目的规则和操作流程；求生墙项目的分享要点 | 2 |
| 13 | 3.2高空抓杠项目规则、操作流程、分享点；练习法式五步法 | 1、高空抓杠；2、高空保护法：法式五步法 | 高空抓杠项目的规则和操作流程；高空抓杠项目的分享要点 | 2 |
| 14 | 3.3空中断桥项目规则、操作流程、分享点；练习法式五步法 | 1、空中断桥；2、高空保护法：法式五步法 | 高空断桥项目的规则和操作流程；高空断桥项目的分享要点 | 2 |
| 15 | 3.4攀岩项目规则、操作流程、分享点；练习法式五步法 | 1、攀岩；2、高空保护法：法式五步法 | 攀岩项目的规则和操作流程；攀岩项目的分享要点 | 2 |
| 16 | 考核评定 | 4.1 技能考核评定 | 1、高空项目的五步法保护和操作流程，户外与拓展器械名称介绍和使用方法  2、户外与拓展应急问题的处理方法  3、拓展培训的项目实施过程、团队破冰、项目分享、回顾总结  4、身体素质  5、培训师职责和项目培训流程(理论) | 技能考核；团队协作与沟通 | 2 |

注2：每个任务（单元）最多不超过12学时

**四、课程考核**

（一）考核内容

1．理论部分（20％）：以笔试考试为主。

2．实践部分（60％）：其中个人项目（高空断桥）体验感受占30％；团队挑战考核（挑战5分钟）占30％。

3．学习态度（20％）：

①课堂表现及出勤情况（15％）

②其他考核（5％）

（二）评分标准：

1．理论部分：满分20分，进行基础理论和专项理论开卷测验，以卷面成绩为实际得分。

2．实践部分：满分60分。

①个人实践：满分30分。一是以学生在每次项目体验中的表现及分享中的感悟为评定标准，以教师课堂记录和学生每个项目体验的书面小结为主要评分依据；二是要求学生每个学期结束后写一份总结，老师根据学生在领悟感受及自我提升等方面的心得给予评价打分。

②团队实践：满分30分。集体挑战考核（挑战5分钟），在规定时间内挑战成功为满分，每超出10秒扣1分。

3．学习态度：满分20分。

①课堂表现及出勤情况：满分15分，课堂学习态度是否积极、认真、端正及在各个项目中表现。每缺勤一次扣1分，缺勤5次及5次以上者将被取消考试资格。

②其他考核：满分5分。

**五、实施要求**

1.授课教师基本要求

本课程授课教师具备户外运动与素质拓展训练教学的基本操作技能，有授课前经过专门的基本操作技能训练，具有高等学校教师资格。授课教师要不断拓展自己的知识面，加强管理学等方面的基础理论学习；提高创新性和沟通技巧；丰富工作生活阅历，注重人格魅力。

2.实践教学条件要求

校内实训室

表6户外运动与素质拓展训练实训室

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **实训室名称** | | 户外运动与素质拓展训练实训室 | **面积要求** | **200m2** |
| **序号** | **核心设备** | | **数量要求** | **备注** |
| 1 | 头盔 | | 20 |  |
| 2 | 全身保护衣 | | 20 |  |
| 3 | 八字环 | | 20 |  |
| 4 | 手套 | | 50 |  |
| 5 | 动力绳 | | 20 |  |
| 6 | 扁带 | | 20 |  |
| 7 | 快挂 | | 20 |  |

3．教学方法与策略

（1）教学方法：本课程主要采取情景教学化、现场教学法、理实一体化等教学法；安排的教学时数为32学时，在教学时，主要突出学生的能力培养，培养学生培养团队意识、意志力、挫折应对能力等，提高学生的心理素质等能力。同时要运用多媒体、挂图、录像、课件、实物、网络等手段，注意与其它相关课程的衔接。

要注意引导学生理论与实际相结合，在做中学、学中做，以任务为驱动引入安全、团队意识等概念。可适当组织学生的教学比赛，加深感性认识，强化教学效果。

课堂练习是本课程的重要教学环节之一，应少讲多练，注意培养学生实操能力。

（2）教学策略：在教学过程中，采用观看户外拓展项目视频与现场教学相结合，同时引进经验丰富的户外拓展培训师参与教学，知晓户外拓展活动的具体流程、户外拓展培训师岗位职责要求和户外拓展场地的的要求规定。

4.教材、数字化资源选用

表8 户外运动与素质拓展训练课程教材选用表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **教材名称** | **教材类型** | **出版社** | **主编** | **出版日期** |
| 1 | 拓展 | 公开出版 | 《高等教育出版社》 | 钱永健 | 09年1月 |

表9 户外运动与素质拓展训练课程参考教材选用表

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **教材名称** | **教材类型** | **出版社** | **主编** | **出版日期** |
| 1 | 学校体育拓展训练 | 公开出版 | 人民体育出版社 | 于海涛 | 2009年4月 |
| 2 | 学校拓展训练 | 公开出版 | 人民体育出版社 | 陶宇平 | 2008年1月 |

**附件一、外显行为动词参考表**

外显行为动词是对教学过程中学习者经验获得状态的程度描述，如“操作”“制作”“复述”等，为区分出程度差异，前面还可以加程度副词，如“熟练操作”“会独立制作”“能完整编制”等。相关用词可参考下表：

|  |  |
| --- | --- |
| **分类** | **外显行为动词举例** |
| 知识目标描述 | 了解层面：说出、背诵、辨认、列举、复述、回忆、选出等 |
| 理解层面：解释、说明、归纳、概述、推断、区别、提供、预测等 |
| 掌握层面：设计、辩护、质疑、撰写、解决、计划、总结、推导等 |
| 技能目标描述 | 模仿层面：模拟、重复、再现、扩展、例证等 |
| 操作层面：完成、制定、解决、安装、测量、绘制等 |
| 迁移层面：创新、灵活运用、举一反三、触类旁通等 |
| 素质目标描述 | 感受层面：参与、寻找、交流、分享、考察等 |
| 认同层面：认可、接受、欣赏、关注、拒绝、摒弃等 |
| 内化层面：形成、具有、树立、热爱、坚持、追求等 |