

# 新型航海拓展训练课程设置 可行性研究

田小虎, 孙一帆, 王茹, 张雪伦

(青岛远洋船员职业学院职业教育学院, 山东 青岛 266404)

**摘要:** 长久以来, 中国船员团队拓展训练始终根据普通常规拓展项目训练, 没有根据自身航海实际工作需要设置拓展项目。如何科学地设置适合中国船员的新型拓展训练项目是重要问题。本课程设计致力于“回归”拓展训练本质, 开发适用于海员及航海类工作人员的“新型航海拓展训练课程”。通过课程的学习, 参训者在增强自信心、磨练战胜困难的毅力, 更为融洽地与群体合作、增强团队意识的同时, 还可以利用团队根据参训者个人身体情况开具的运动处方, 进一步提高体能水平及生存能力。

**关键词:** 中国船员; 新型拓展训练; 课程设置

**中图分类号:** G642

**文献标识码:** A

拓展训练又称户外拓展训练 (Outward bound), 原意为一艘小船驶离平静的港湾, 去迎接一次次挑战, 去战胜一个个困难。拓展训练起源于第二次世界大战。二战中, 英国的救生专家对遇难船艇生还者研究发现, 他们想象中的那些年轻力壮的水手, 并没有海上事故中存活下来, 能够存活下来的是意志坚定懂得互相支持的中年人。这些人之所以能活下来, 关键在于这些人具有良好的心理素质, 更具有强大的团队合作能力。由此, 德国人库尔特·汉恩提议, 利用一些自然条件和人工设施, 让那些年轻的海员做一些具有心理挑战的活动和项目, 以训练和提高他们的心理素质。之后其好友劳伦斯在 1942 年成立了一所阿德伯威海上训练学校, 以年轻海员为训练对象。这是拓展训练的雏形。

现代拓展训练对象已由最初的海员扩大到军人、学生、工商业人员等各类群体。训练目标也由当初的体能、生存训练扩展到心理训练、人格训练、管理训练等。但过度的商业化运作使得现有拓展训练项目失去了最初的本意, 无法发挥其应有的作用, 不再适合海员及航海类工作人员。

现有常规拓展训练项目主要功能及表现形式为通过游戏的形式认识自身潜能, 增进团队意识,

缺乏专门针对船员及航海专业工作人员的目标性培训项目, 对于参与者的体能、生存技能的训练也无涉及。因此, 我们研究团队致力于“回归”拓展训练本质, 开发适用于海员及航海类工作人员的“新型航海拓展训练课程”。通过该课程的学习, 参训者在增强自信心、磨练战胜困难的毅力、更为融洽地与群体合作、增强团队意识的同时, 还可以利用教研团队根据参训者个人身体情况开具的运动处方, 进一步提高体能水平及生存能力。通过新型沙滩项目、海上项目、舢板帆船 (航行类) 项目等专门针对性培训项目使参训者进一步感受海洋文化、航海文化、中远海企业文化。

## 1 开发新型航海拓展训练课程的目的

### 1.1 提高参训者的团队意识

在素质拓展训练中, 要求参训者能够以团队的形式参与素质拓展训练所展开的一系列活动, 让参训者能够在各自的团队中充分发挥自己的个人能力, 帮助整个团队更好地进行活动的参与。作为团队其中的一个组成部分, 参训者能够更好地认识团队的责任, 增强参训者的责任心以及促进参训者团队的凝聚力。

### 1.2 促进参训者的身心健康

新校区建成以后, 学校的体育教学资源更加

收稿日期: 2021-07-09

第一作者简介: 田小虎 (1974-), 男, 副教授, 硕士

丰富。新课程充分结合素质拓展训练的方法，提高受训学员的参与度，使受训学员更好地融入到课程中，有利于充分发挥这些体育教学资源的优势，更好地提高体育教学的效果，促进受训学员的身心健康更好地发展。

1.3 提高受训者的锻炼意识

素质拓展训练对受训者兴趣的培养是比较重视的，所以在拓展训练教学中应结合好素质拓展训练的优势，提高教学的趣味性。这样在拓展培训的过程中，不仅能够降低受训者的反感程度，还能在一定程度上提高受训者的锻炼意识，使受训者能够充分投入其中，从而促进受训者的良好发展。此外素质拓展训练因其本身所具有的特点能够激发受训者在参与的过程中积极地表现，从而通过兴趣引导培养受训者的锻炼习惯，进一步通过运动处方等强化受训者的健康工作、健康生活的良好意识。

2 课程内容

新型拓展训练课程的内容包括前期体测、破冰练习、培训项目、总结讨论、运动处方五个部分。本课程开创性地通过体质测试获取学员体质基本数据后通过其参与过程中的表现，结合运动训练学相关理论，在传统的总结讨论后，对每个学员给出运动处方及锻炼方法和解决方案，从运动的维度解决受训者身心的潜在问题，达到预期效果。

本课程主要由沙滩、海洋、场地三类课程组成。海洋课程包括：游泳、跳水、扎筏、舢板、帆船、桨板等；沙滩课程包括：野外定向、沙滩竞技、野外生存技能、团队拓展游戏等；场地课程包括在专门的训练场地上，利用各种训练设施，如高架绳网等，开展各种团队组合课程及攀岩、跳越等心理训练活动。

3 目标人群及课程内容配比

目标人群	海洋课程	沙滩课程	场地课程	航海文化	体能提升	求生技能	个人意志	团队协作
新员工	50%	25%	25%	35%	25%	10%	10%	20%
大学新生	40%	30%	30%	35%	10%	25%	10%	20%
在职船员	30%	25%	45%	10%	20%	35%	15%	20%
高级船员	25%	35%	40%	0%	30%	25%	15%	30%

针对新员工及大学新生，侧重点在于通过新型航海拓展训练中的海洋类课程使其最快速了解集团文化、航海文化、海洋文化，从思想上体能上做好充足的储备，增强其团队意识，通过运动处方（见附件一）等形式给出合理锻炼建议。

针对在职船员及高级船员，侧重点在于通过新型航海拓展训练中的沙滩、场地类课程，提升个人意志力及团队协作精神。同时针对航海类工作特征，给出合理化锻炼指导意见，提升集团员工队伍整体身体健康水平及健康意识。

4 本课程创新特色

4.1 场地创新

结合大学新校区场地特征，充分利用大学码头、沙滩、海洋等场地资源把航海文化的渗透及传播作为新型拓展训练的文化输出口，打通新员工及大学新生的认知壁垒，使其快速融入新环境。

4.2 内容创新

本课程是为集团新员工、大学新生、在职船员、高级船员专门定制，海洋、沙滩、场地三大类课程体系各有侧重，根据受训者不同身份灵活配比达到不同结果，力求“回归”拓展训练本质，从体能、求生能力、个人意志、团队协作四方面针对不同人群进行调配，使其更适合于不同受训人群；通过舢板、帆船、公开水域游泳、桨板等特色水上项目在拓展训练过程中展示航海特色。

4.3 结论创新

除传统拓展训练总结性结论外，首次引入运动处方体系，使受训者从身体到思想多方面加强个体认知，并对受训者给出合理化建议指导其以后日常生活及锻炼习惯，使得拓展训练的效果得以延续。

5 本课程开发的资源优势

5.1 场地优势

学校新校区拥有田径场、山地、码头、港池、

海洋、沙滩等场地资源,结合现有舢板等器材使得新型拓展训练新颖且效果显著,还可以利用空地新增拓展训练场地器材,结合大学体育中心、游泳馆等体育设施进行联动。

#### 5.2 师资优势

开发团队现有培训教师四名,其中副教授 2 名,硕士 3 名,国家级运动员 1 名,均有丰富的拓展训练经验。

#### 6 结语

新型航海拓展训练课程在传统拓展项目的基础上,通过对场地器材、课程体系、评价体系及结论的创新,结合航海文化熏陶、运动处方等方式使受训者获得体能、生存技能、个人意志、团队意识等多方面的提升。借助学校发展转型的契机,大力推广新型航海拓展训练,必将成为我校具有鲜明特色的培训课程,为服务集团各类培训起到调剂、补充、完善的作用。

## Study on the Feasibility of the New Type Maritime Outward Bound Training Curriculum for Chinese Seafarers

TIAN Xiao—hu, SUN Yi—fan, WANG Ru, ZHANG Xue—lun

(School of Vocational Education, Qingdao Ocean Shipping Mariners College, Qingdao266404, China)

**Abstract:** For a long time, the outward bound training of Chinese crew team has always been based on the general outward bound project training, and has not set up outward bound project according to the actual work needs of their own seafarers. How to scientifically set up a new type of Outward Bound training program suitable for Chinese seafarers is an important issue. This course is designed to "return" to the essence of outward bound and develop a new outward bound course for seafarers and navigational staff. Through the learning of the course, the participants can enhance their self-confidence, temper their perseverance to overcome difficulties, cooperate with the group more harmoniously, and enhance their team awareness. At the same time, they can make use of the advantages of the team to issue exercise prescriptions according to the individual physical conditions of the participants, so as to further improve their physical fitness level and survival ability.

**Keywords:** Chinese seafarers, new type outward bound training, course offered