

课程大纲 COURSE SYLLABUS

1.	课程代码/名称 Course Code/Title	CPE5010/户外拓展教育 Outdoor Development Education
2.	课程性质 Compulsory/Elective	选修 Elective
3.	课程学分/学时 Course Credit/Hours	0/32
4.	授课语言 Teaching Language	中文 Chinese
5.	授课教师 Instructor(s)	罗林斯特
6.	是否面向本科生开放 Open to undergraduates or not	否/not
7.	先修要求 Pre-requisites	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.)
8.	教学目标 Course Objectives	<p>(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.)</p> <p>户外拓展是在户外环境中以团队协作配合完成各类项目挑战, 具有亲近自然、凝聚团队、提升个人意志品质等功能。</p> <p>1.本课程坚持“健康第一”的指导思想, 以练习为基本手段, 以团队项目为载体, 通过教学掌握户外相关的基本理论、技术和技能, 正确认识户外拓展, 并形成对团队和环保两大核心理念的高度认同和行为的高度自觉。</p> <p>2.培养学生养成良好的体育行为习惯、健康的生活方式、积极的生活态度, 增强体质、增进健康;</p> <p>3.培养和提高学生的创新创造能力、团队协作能力以及树立良好的安全意识、生态环保意识以及顽强地意志品质等, 实现高校体育课程在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个领域的目标。</p>
9.	教学方法 Teaching Methods	<p>(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.)</p> <p>讲解示范法、对比练习法、启发教学法、分层教学法</p>
10.	教学内容 Course Contents	(如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.)
	Section 1	1、课程介绍 2、破冰 3、分组
	Section 2	1、项目介绍 2、团队展示 3、团队游戏
	Section 3	1、解手链 2、团队分享 3、身体素质

	Section 4	1、无敌风火轮项目 2、团队反思 3、身体素质
	Section 5	1、鼓动人心项目 2、团队引导 3、身体素质
	Section 6	1、极速 60 秒项目 2、身体素质
	Section 7	1、极速 60 项目升级 2、团队游戏
	Section 8	1、团队重组 2、身体素质
	Section 9	1、两人三足项目 2、身体素质
	Section 10	1、合理建塔项目 2、团队拓展
	Section 11	1、不倒森林项目 2、专项素质考核：立定跳远、50 米
	Section 12	1、大脚板项目 2、身体素质
	Section 13	1、大脚板项目 2、团体游戏
	Section 14	专项技术考核 1、大脚板项目
	Section 15	专项技术考核 1、大脚板项目
	Section 16	1、补考 2、团体游戏 3、身体素质
11.	课程考核 Course Assessment	
	<p>(① 考核形式 Form of examination; ②. 分数构成 grading policy; ③ 如面向本科生开放, 请注明区分内容。 If the course is open to undergraduates, please indicate the difference.)</p> <p>考核形式: 技术实践考核 分数构成: 平时成绩 30%、期末考试 70%</p>	
12.	教材及其它参考资料 Textbook and Supplementary Readings	
	1. 《户外运动》, 国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编, 高等教育出版社, 2012 年, 标准书号: ISBN 978-7-04-032823-3	