

事体能训练大纲”中的新兵体能考核存在科目少,标准低,缺乏实战导向等问题。一是公安院校警察体能课程考核内容应在传统科目上进一步增添实战化考核内容,如:灵敏跑、搬运重物、负重救援以及与防控动作相似动作结构的力量、爆发力等考核项目,使学生在强化基本体能的基础上明确服务实战的训练导向。二是课程考核评估应建立分类、分级加分机制,将考核标准设置多个等级,将当前的分数制与等级制相结合,对于部分超考核标准完成的同学在校内评奖评优方面予以加分,逐渐在校内形成体能训练的“比学赶帮超”的浓厚氛围。三是健全课程考核机制,合理安排考核项目的时间;明确过程性考核的主要项目并确定各考核项目在学期内的考核时间;同时对于难度较高的科目应设置相同效果、相似标准的备考项目,避免学生出现“以伤避考”等情况。

5.5 加强顶层设计,推进体技能一体化改革

警察体能课程不应将重点只放在“练”,而应加强学生的“能”,不仅要求学生进行体能训练的能力,更要求学生拥有识别体能-开展训练-应用实战等能力。一是加强课程顶层设计,形成体能课程的完整教学框架。体能课程应在当前已练为主的基础上,将课程细分为了解体能训练-学习体能训练-应用体能训练-总结体能不足-提高体能缺陷等部分,每一部分由具体的理论及实践填充,如最终的总结体能——继续提高的部分由训练后的损伤识别、主动恢复等主要理论及实践方法组成,使学生对于体能训练有完整的认识,并且在今后的公安工作中能够起到帮助他人恢复、制定简单训练、康复计划的重要角色。二是强化体能课程与技能课程的衔接设计⁴,教师应先通过对于技能(防控、射击、战术动作)的理解设置与技能相关的体能训练科目,如在大强度运动后手持模拟枪械的稳定性训练、神经紧张情况下遇突发情况的反应训练等,使体能课程真正做到与技能、战能一体化训练的课程目标。

5.6 强化因材施教,发展分层分级教学

当前公安院校学生身体形态维持较为良好,但在身体素质以及身体机能的表现上差强人意。要想确立实战化教学训练的最终目标,就必须夯实学生的体能基础。发展分层

分级教学,是结合因材施教,确立针对性、系统性训练的重要抓手。一是在体能课中,将不同体能基础的学生按照体能储备的优良差分为基础班、提高班、实战班,并确立每一种班级最终的教学训练目标,个性化制定教学内容;二是将不同期望目标的学生进行分层分级,利用好学生期望的发展目标,例如部分学生想成为特警、部分学生想成为缉毒警等,最后确立课程的内容与目标。学生在发展体能的过程中,兴趣是主要推动力,要在引导学生加强内生动力的同时强化外生动力,用学生的主要兴趣作为课程教学内容设计的药引子。值得注意的是,无论利用哪一种方法进行分层分级都不能脱离发展学生健康体能的基本目标,只有具备了扎实的基础体能才能更好地强化实战体能。最后再将两种不同的分层分级标准进行融合,并结合实际情况分班,达到激发学生兴趣的同时因材施教。

6 结语

在新质公安战斗力形成的背景下,公安院校警察体能课程的改革与发展应通过对于存在问题的不断优化,改变课程教学结构、优化课程顶层设计等,不断创新出新的教学内容与教学方法,树立警察体能课程的主体地位,使之更好的服务于警务技战术。同时,要不断结合当下其他国家权力机关有关体能训练的标准,进行横向对比,以更高标准、更严格要求形成公安院校独有的体能课程教学体系,为着力锻炼拥有铁一般过硬本领的公安铁军贡献力量。

参考文献

- [1] 郭法博,刘宇博,张钊.基于新质战斗力生成的军人战斗体能高质量发展研究[C]//中国体育科学学会.第十三届全国体育科学大会论文摘要集——专题报告(体能训练分会).中国人民解放军海军士官学校,2023:3.DOI:10.26914/c.cnkihy.2023.067487.
- [2] 运动训练学[M].田麦久.高等教育出版社.2017
- [3] 孔令军,宋刚,苏敏华,等.科研反哺教学在创新型人才培养中的实践探索:以环境工程专业教学为例[J].高等理科教育,2021(6):35-39.
- [4] 孙越颖,杜文姬,左臣伟.实战化大练兵背景下公安院校特警体能训练的困境与优化路径[J].沈阳体育学院学报,2023,42(05):48-54.

Research on the Integration Path of Physical Education and Police Practical Skills in Public Security Colleges

Yan Zhao

China People's Public Security University, Beijing, 100038, China

Abstract

Physical education in public security colleges is a crucial component in cultivating the physical fitness and professional competence of police personnel. However, in traditional teaching models, physical education courses and police practical training are relatively separated, leading to a disconnect between students' physical fitness and practical abilities. This paper takes public security colleges as the research object and explores the integration path of physical education and police practical skills from three dimensions: teaching objectives, curriculum content, and training systems. By analyzing the problems in the current teaching system, it proposes a competency-oriented teaching reform approach, emphasizing the integration of practical elements, technical skills, and psychological training into physical education to build a compound teaching model oriented by job competencies. The study indicates that the integration of physical education and police practical training helps enhance the vocational relevance and practical effectiveness of talent cultivation in public security colleges, providing a reference for the reform of the public security education system in the new era.

Keywords

Police academies; Physical education teaching; Police field operations; Integration approaches; Competency-oriented

公安院校体育教学与警务实战技能融合路径研究

赵琰

中国人民公安大学, 中国 · 北京 100038

摘要

公安院校体育教学是培养警务人才身体素质与职业能力的重要环节, 但传统教学模式中, 体育课程与警务实战训练相对分离, 导致学生身体素质与实战能力之间存在脱节。本文以公安院校为研究对象, 从教学目标、课程内容与训练体系三个维度, 探讨体育教学与警务实战技能的融合路径。通过分析现行教学体系存在的问题, 提出基于能力导向的教学改革思路, 强调在体育教学中融入实战要素、技术技能与心理素质训练, 构建以岗位能力为导向的复合型教学模式。研究指出, 体育教学与警务实战训练的融合, 有助于强化公安院校人才培养的职业针对性与应用实效性, 为新时代公安教育体系改革提供参考。

关键词

公安院校; 体育教学; 警务实战; 融合路径; 能力导向

1 引言

公安院校体育教学不仅承担着学生身体素质培养的基础任务, 更关系到未来警务人员在实战环境中的反应能力与执行效率。长期以来, 公安院校体育课程偏重基础体能训练, 忽视了与警务实战技能的内在联系, 导致教学内容与职业需求存在错位。随着警务工作复杂化与风险性上升, 对警务人员的综合体能、心理调控与应变能力提出更高要求。体育教学与警务实战的融合, 是公安教育现代化的重要方向。本研究旨在从教学理念、课程设计与实践体系等方面探讨二者融

合的路径与方法, 构建符合职业特征的教学体系, 提升公安院校体育教育的职业化水平。

2 公安院校体育教学现状与存在问题

2.1 教学目标定位单一, 缺乏职业导向

公安院校体育教学长期沿用普通高校体育教育体系, 主要关注学生身体素质、运动技能与健康水平的提升, 而忽视警务职业所需的体能结构与技能特征。这种以一般性体育标准为导向的教学目标, 难以满足公安岗位对力量、速度、耐力及应急反应能力的综合要求。部分院校虽已增设警体类课程, 但在课程目标设置上仍侧重竞技体育训练, 缺乏对执勤、追捕、擒拿等任务场景的适应性考量。教学目标与职业能力脱节, 使学生在毕业后面对复杂任务环境时存在“能体

【作者简介】赵琰 (1994-), 男, 中国山西长治人, 硕士, 讲师, 从事体育教育训练学, 公安教育研究。

训而不能实战”的局限，难以将课堂训练成果有效转化为岗位执行能力。要实现教学的职业化转型，必须以警务岗位能力需求为基准，重构体育教学目标体系，使教学目标从“达标导向”向“职业导向”转变。

2.2 课程内容结构分散，实战关联度不足

公安院校体育课程结构仍以传统项目为主，内容设置相对分散，未能形成系统的警体训练体系。传统课程强调一般体能与运动技能，如短跑、投掷、球类等，但这些训练与实战体能需求关联度低，缺乏岗位导向性。例如，在擒拿格斗、徒步追捕、障碍越障、长时间执勤等场景中所需的核心力量、协调性与应急应变训练明显不足。课程体系缺少系统的应激反应、心理承压及突发应对模块，无法模拟高压环境下的实战状态。部分教学环节依然停留在“体能考核达标”的层面，忽略了战术训练与心理抗压的融合。课程内容更新缓慢，缺乏与公安机关实战部门的互动，导致学生体能与岗位任务匹配度偏低，影响毕业后执勤适应性与职业胜任力。

2.3 教学模式僵化，训练手段与考核体系滞后

公安院校体育教学在组织模式与评价体系上存在明显滞后问题。课堂教学仍以集中训练与教师讲授为主，缺少情境化、互动化与实战化的教学手段。教师多以传统体育训练经验为指导，偏重动作标准与体能达标，忽视实战环境下的反应速度与战术意识培养。教学缺乏技术创新手段，未能充分利用信息化、数据化管理工具进行训练监测与教学分析。考核体系仍以单项体能测试为主，如长跑、引体向上、仰卧起坐等，评价标准局限于量化指标，忽视学生在复杂环境中的综合应变与协作能力。数据化、智能化考评机制的缺失，使教学反馈滞后，教师难以精准掌握学生能力变化。模式单一、手段落后、考核片面的问题共同制约了公安院校体育教学的改革进程，也削弱了体育教学在培养实战型警务人才中的应有作用。

3 体育教学与警务实战技能融合的理论基础

3.1 职业能力导向的教育理念

公安院校体育教学与警务实战技能融合的核心在于以职业能力为导向，实现教育内容与岗位需求的精准对接。传统体育教学侧重身体素质提升，而融合教学要求将教学目标延伸至职业能力的系统培养。依据教育部关于“产教融合、协同育人”的指导精神，公安院校应构建以岗位任务为基础的能力导向体系，使学生在在学习过程中逐步形成应对复杂警务场景的综合素质。教学目标应由“体能达标”转向“岗位匹配”，将力量、速度、耐力与心理调节能力视为一体化能力结构进行培养。在课程设计中，应注重训练的实用性与可迁移性，通过模拟真实任务与实战演练提升学生在突发事件中的应对能力，使体育教学真正成为职业能力生成的核心环节。

3.2 动作科学与实战应用结合的训练逻辑

体育训练与警务技能训练在动作学、运动生理与心理

调控方面具有高度契合性。科学的体能训练为擒拿、格斗、追捕、攀越等警务动作提供身体基础，而实战动作的重复练习又反过来促进身体机能的针对性发展。融合教学应依托运动科学原理，对力量、速度、柔韧、平衡与协调等体能要素进行动态监测，利用心率、肌电及动作捕捉技术建立个人体能档案，实现个性化训练方案设计。通过动作分析与反馈机制，可将抽象的技能训练转化为可量化的身体行为调整，形成体能与技能之间的良性互动。教学中应倡导“科学训练—实战反馈—优化再训练”的闭环逻辑，使学生在不断修正动作的过程中提升实战表现与动作经济性，从而实现体能与技能的双重提升。

3.3 教学体系融合的系统理论支撑

从教育系统论角度出发，体育教学与警务实战训练的融合应建立在“内容—方法—评价”三要素协同发展的体系之上。内容融合要求将体能训练与战术技能相互渗透，构建跨课程学习单元；方法融合强调情境教学与实战模拟，使学生在任务驱动中习得技能；评价融合则通过过程性与结果性考核结合，实现学习全过程的可视化监测。系统化教学结构的建立，不仅有助于提高教学组织的科学性，也能保障融合过程的可持续性。通过数据化教学管理平台，可实现教学目标、内容实施与效果评估的动态耦合，形成完整的教学闭环。此种融合体系以“系统协同”为核心，实现体育教学与警务技能训练的有机统一，为公安院校培养复合型实战人才提供坚实理论支撑。

4 公安院校体育教学与警务实战技能的融合策略

4.1 课程体系的重构与优化

公安院校体育教学与警务实战技能的融合，首先应从课程体系的重构入手，以岗位能力为导向实现教学内容的科学整合。当前体育课程偏重一般性体能训练，缺乏针对警务任务的专项设计，需在保留基础体能训练课程的同时，引入实战性强的专项模块，如徒手格斗、障碍越障、应急处突与武器操作等。课程内容应体现“体能训练—战术技能—心理抗压”三位一体的培养目标，既强化身体素质，也注重心理与战术反应的同步提升。模块化课程设计有助于分阶段实施教学，使学生在不同学习阶段循序掌握技能，形成系统的能力结构。课程开发应与公安实战部门合作，定期更新训练内容，确保与警务工作实际相衔接。同时，应通过教学案例和岗位任务驱动，使课堂内容与现实执勤情境相结合，构建具有实用性与前瞻性的课程体系。

4.2 教学方法的情境化与实战化

教学方法的创新是融合教学落地的核心环节。教师应在教学过程中引入情境化教学理念，借助案例导入、小组协作和任务驱动模式，模拟真实的执勤与处突环境，让学生在逼真情境中进行决策与反应训练。教学过程可采用“技能分

解—战术组合—综合演练”的三级教学法,通过分阶段、渐进式教学,使学生逐步实现从单项技能掌握到综合战术运用的能力提升。引入视频分析、虚拟仿真与智能监测技术,实时采集学生的体能指标、动作精度和心理反应数据,为教师提供教学反馈依据。教学中应注重反思性学习,让学生在复盘演练中总结经验,强化知识迁移与心理调控。情境化与实战化教学不仅提升训练的真实性与感染力,也强化了学生的应急应变能力,为警务职业能力培养奠定实践基础。

4.3 考核评价体系的多维化构建

科学的考核体系是保障融合教学质量的关键。传统的体能测试难以全面反映学生的综合职业能力,应建立覆盖体能、技能、心理与战术反应的多维评价体系。考核内容应包括专项体能测试、模拟战术任务演练、心理应激评估及团队协作表现,注重过程性评价与终结性评价的结合。信息化考核平台的建设可实现学生训练数据的实时记录与动态分析,帮助教师掌握学习进度与能力变化趋势。基于数据的个性化评估机制可为不同类型学生制定差异化培养方案,提升教育精准度。同时,应将学生的纪律意识、协作精神与临场应对能力纳入综合考评维度,确保考核结果更贴近警务岗位实际需求。通过数据化、动态化的评价机制,公安院校能够形成以能力为导向的质量监控体系,促进教学改革的持续优化与成果转化。

5 融合教学的实施路径与保障机制

5.1 师资队伍复合化建设

公安院校体育教学与警务实战技能的深度融合对师资结构提出了新的要求。传统体育教师多侧重运动训练与教学理论,缺乏警务实战经验,而警务技能教官虽熟悉实战环境,但在教育理论与教学方法上相对薄弱。为实现教学内容与职业技能的有机衔接,应通过系统的岗位培训与警务挂职制度,促进体育教师深入实战一线,积累警务现场经验,从而提升其实战教学能力与教学设计水平。院校可建立“双能型”师资培养机制,鼓励体育教师考取警务培训资质,参与警体比武与技能竞赛,以增强教学的针对性与职业性。同时,应聘请公安实战部门的专家担任兼职导师或客座教授,将一线经验转化为教学资源,形成理论与实践结合的“导师制”教学模式,实现师资队伍多元化与专业化建设,为融合教学提供稳定的人才支撑。

5.2 教学资源与设施的协同建设

完善的教学资源与训练设施是推动体育教学与警务实战融合的物质基础。公安院校应加快建设集体能训练、战术演练、心理抗压及应急处突于一体的综合实训场馆,实现教

学空间的功能复合与资源共享。训练场地应融入模拟执勤、追捕、救援等情境化模块,使学生在仿真环境中完成实战化训练任务。信息化资源建设方面,院校应依托数字化平台建立教学资源库,内容包括动作视频、警务案例分析、技能操作规范与数据化教学反馈系统,确保教师与学生能实时获取和更新教学内容。通过智能化监测系统,对学生训练过程中的动作参数、心率变化及反应时进行数据记录与分析,为教学改进提供科学依据。多部门协同共建机制的建立,可实现院校与公安机关在教学设备、案例资源与训练基地方面的互补共享,推动教学质量的整体提升。

5.3 管理机制与保障体系完善

体育教学与警务实战融合的持续推进,离不开系统的管理机制与政策保障。公安院校应在制度层面制定融合教学的实施细则,明确课程开发、教学组织、质量评价及责任分工,形成制度化、标准化的运行机制。院校应建立教学质量监控与反馈体系,通过定期评估、教师互听互评、学生满意度调查等方式,动态调整教学方案,确保教学改革落地生效。管理机制应重视激励导向,将融合教学成效纳入教师绩效考核与职称评审体系,激发教师创新动力。政策层面,应争取教育主管部门与公安机关的经费支持,将实战教学建设纳入人才培养质量考核指标,形成自上而下的统筹推进格局。通过制度规范、评价机制与政策保障的协同作用,构建融合教学的长效运行体系,为公安院校教育现代化提供坚实支撑。

6 结语

公安院校体育教学与警务实战技能的融合,是公安教育现代化的必然趋势。通过理念更新、体系重构与机制创新,可实现体育教学从单一体能训练向职业能力培养的转变。融合教学不仅强化了学生的身体素质与心理抗压能力,更提升了其实战应变与团队协作水平。未来,应进一步深化校警合作,推动教学内容与警务需求同步更新,构建具有中国特色的公安体育教育体系,为建设高素质警务人才队伍提供坚实支撑。

参考文献

- [1] 李凯,褚竹松,王栋.公安院校警务实战技能课程“教学研练战”一体化教学模式运行困境及化解路径[J].四川警察学院学报,2025,37(01):119-127.
- [2] 袁沂滨,章闻,冯玉梁.数字化教学背景下公安高等职业院校警务实战技能实训新形态研究[J].中国职业技术教育,2022,(26):92-96.
- [3] 赖志晖.公安本科院校警察体、技能教学模式优化研究[D].福建师范大学,2019.