

术骨干和学科带头人更倾向于将精力投入科研而非支部工作<sup>[8]</sup>。同时，支部工作中存在一定形式化现象，职责界定不够清晰。例如，部分支部书记工作仍停留在会议传达、活动召集、经费管理等事务性层面，尚未真正实现常态化、规范化、长效化的支部建设。另外，一些支部内部职责分工模糊，支部书记与其他支部委员之间协同机制不健全、配合效率不高，<sup>[9]</sup>也影响了工作的规范开展。不少支部书记对自主开展工作的认识不足、能力有限，缺乏推动支部发展的主动性与责任感，更多扮演上传下达的执行角色。

再次，“双带头人”的评价与激励机制尚不完善。支部书记党务工作量大、成长通道有限、党员配合度不高、工作成效难以量化，且在绩效考评中往往未得到充分体现与激励，导致该岗位在一定程度上成为“多劳少得”的义务性岗位，难以吸引和留住优秀人才。此外，年轻支部书记虽具备工作热情，但因党务经验不足，常面临工作推进困难、应对乏力甚至能力恐慌等问题。

#### 4 “双带头人”工程的优化路径

在宏观层面，高校将“双带头人”培育作为党建重点工作扎实推进，加强督查并推广有效经验。组织部门结合高校实际，通过常态提示、专项检查和规范流程等方式加强指导，着力解决教师党支部书记履职能力不足的问题，提升其工作的针对性、有效性和规范性。各高校积极搭建校内外支部书记交流平台，如举办书记沙龙、设立党建研究课题、组织样板支部研讨会等，以党建组织力推动业务协同发展。<sup>[10]</sup>同时，以“双带头人”培育为契机，进一步完善党员发展、管理和监督制度，建立健全后备人才库。在党建系统外部，注重制度创新与执行相结合，强化制度建设的系统性。<sup>[11]</sup>

在中观层面，高校将教师党支部书记的工作实绩纳入职称评聘与职级晋升的重要依据，并将该任职经历作为选拔处级干部的条件之一。通过制定考核激励与管理办法，实现“双带头人”队伍的动态调整和合理流动，完善“培育—使用—考核—表彰”闭环机制。在考核方面，依托岗位职责与目标管理引导支部书记履职行为，实行从严考核和能上能下机制，对不适宜履职的及时提醒或调整，确保人选具备担当、能力和魄力。分层分类组织教育培训，全面提高政策理论、

实务操作等综合能力。

在微观层面，院系作为推进“双带头人”机制的一线单位，承担主体责任，需制定具体实施细则，确保“双带头人”相关政策落地生效。院系层面应明确岗位待遇与激励保障，在绩效分配、职称评定和评优评先中予以倾斜，增强岗位吸引力。同时，着力构建“党委领导—行政支持—系所协同—党员参与”的多级联动机制，形成党组织统筹规划、行政系统提供资源保障、系所单位协同配合、全体党员共同参与的工作格局。院系党委还应定期组织业务培训和经验交流，帮助“双带头人”找准党建与业务融合的切入点，提升实际工作能力。通过常态化座谈、跟踪评估和典型宣传，营造重视支部建设、尊重带头人贡献的良好氛围，切实发挥“双带头人”在基层治理和学术引领中的核心作用。

#### 参考文献

- [1] 张伟峰.高校教师党支部书记“双带头人”培育机制与建设途径的实践探索[J].高教学刊,2025,11(09):163-166.
- [2] 刘国权.高校教师党支部书记“双带头人”履职能力探讨[J].齐齐哈尔大学学报(哲学社会科学版),2021,(03):171-173+184.
- [3] 吴林龙,孙海英.新时代高校教师党支部书记“双带头人”的培育策略[J].思想理论教育导刊,2020,(03):145-149.
- [4] 陈森青,魏雪婷.“双带头人”培育工程:生成理路、现实困境与思路创新[J].扬州大学学报(高教研究版). 2018(12):15.
- [5] 李文雷,彭聪,黄巍,等.高校教师党支部书记“双带头人”模式探索与实践[J].中国高等教育,2023,(09):30-33.
- [6] 鲁烨.高校思想政治教育组织:内涵阐释与特征厘析[J].教育学术月刊,2021,(8).
- [7] 刘永林.地方高校教师党支部书记“双带头人”培育的逻辑、困境与路径[J].学校党建与思想教育, 2020, (17)
- [8] 范斌.从责权利的视角解读高校教师党支部书记“双带头人”队伍建设[J].思想政治教育研究,2020,36(04):102-106.
- [9] 史贞军,薛刚.“双带头人”教师党支部书记培育工程实施举措探究[J].北京教育(德育)2019(9):11.
- [10] 王娟.提升新时代社会主义意识形态凝聚力和引领力论略[J].思想理论教育导刊, 2020, (2).
- [11] 杨娜.高校教师党支部书记“双带头人”培育工作应把好“三关”[J].学校党建与思想教育, 2019, (2).

# Research on the Development Path of Physical Fitness Course in Public Security Colleges Based on the Optimization of “Military Sports Training Outline”

Jirong Wang Deyuan Feng

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

## Abstract

On July 13, 2024, the Ministry of National Defense of the People's Republic of China released an article titled “Large-Scale Trial Training Implementation of the Revised Military Physical Training Outline (Trial)”. The document highlights that the revisions primarily shift focus from traditional “health fitness” to “combat fitness”, marking a crucial step in establishing a modernized military physical training model. As vital armed forces safeguarding national security and social stability, both military personnel and police officers require robust physical fitness to execute individual skills and tactical operations. This study utilizes the optimized “Military Physical Training Outline” as a reference, employing literature review, field research, and analytical methods to distill core principles and training philosophies relevant to police physical training. The findings aim to provide innovative insights for reforming physical education curricula in public security institutions.

## Keywords

military physical education; physical fitness course; public security colleges

# 基于“军事体育训练大纲”优化下公安院校体能课程发展路径研究

王济荣 冯得源

中国人民公安大学，中国·北京 100038

## 摘要

2024年7月13日，中华人民共和国国防部发表“我军新编修《军事体育训练大纲（试行）》开展大范围试训”一文，文中指出本次关于训练大纲的修改主要体现于以往“健康体能”为主向“战斗体能”为主转变，是推动建立现代化军事体能训练模式的重要举措。军人与警察都是保卫国家安全、维护社会稳定的重要武装力量，无论是单兵技能应用还是团队战术布置，都需要体能的支撑。因此，本文将以优化后的“军事体育训练大纲”为参考，通过文献研究法、调查法、分析法等方法进行研究，总结提炼与警察体能训练相关的核心思想，训练原则，旨在为公安院校体能课程的改革与发展提供新的思路。

## 关键词

军事体育；体能课程；公安院校

## 1 引言

军事体育训练是服从和服务于军事训练的体育训练，是突出军人职业特征、符合军事作战的体能训练。军事体育训练与警察体能训练作为国家武装力量和治安力量的核心能力支撑，既在本质上服务于战斗力生成的共同目标，又因职能定位差异呈现出鲜明的路径分野。2024年新版《军事

体育训练大纲》的颁布实施，标志着我军军事体育训练正式进入“实战化、专业化、体系化”的新阶段，其“1+1+X”训练体系（基础体能+通用战斗体能+军兵种专项战斗体能）的构建，为警察体能训练提供了极具价值的改革参照系。当前，公安队伍正面临执法环境复杂化、暴力对抗升级化的严峻挑战。特别是在后疫情时代，经济下行，社会压力增大，人与人之间的矛盾冲突随之而来，在兼顾公安健康体能的基础上，加强警务实战体技能水平是发展新质公安战斗力的必然要求。因此，本文将以我军军事体育训练中的改革要点与经验作为主要切入点，思考军事体能的改革价值及公安院校警察体能训练的应用价值，进一步完善预备警官体能训练教育体系与水平。

【基金项目】中国人民公安大学校级科研项目（社科类）（项目编号：2022JKF419）。

【作者简介】王济荣（1994-），男，中国内蒙古包头人，硕士，讲师，从事警察体能训练、警务指挥与战术研究。

## 2 《军事体育训练大纲（试行）》主要转变

### 2.1 训练结构更丰富，训练模式更科学

新修大纲中明确指出，为构建新型军事训练体系，使军事体育训练更好服务于实战，设置基本知识、基础体能、战斗体能、实用技能 4 个板块。从 4 个板块中可以看出，新修训练大纲进一步完善了体能训练的递进式架构，不仅要求训练者提升自身体能储备，同时更加注重对于体能训练的理论知识学习，实现了单兵体能训练的理论 + 实践的有机融合。大纲中基础体能 - 战斗体能 - 实用技能板块的设置，突出了训练以实战为导向的核心理念，在结合职业特征的同时遵从运动训练的递进原则。

### 2.2 考核分类更细致，考核目标更精准

大纲中，根据考核人员的个人情况、健康程度，进一步细化了分类考核内容，将考核人员分为一类、二类、三类，三个等级，同时规范了伤病人员的缓考及替代科目，坚决抵制了“以伤避考”的情况；同时，最终考核项目种类丰富并设置了七个评定等级，使训练者明确日常训练内容，强化基础体能与实战体能的相关性的同时形成了良好的训练竞争氛围。

### 2.3 突出从“健康体能”到“战斗体能”的重点转变

《大纲》中重点强调，本次对于大纲的修改主要体现于军事体育训练从单兵健康体能到战斗体能的主要转变。这一转变代表当前军事体育训练主要以实战为导向，受国际局势及后疫情时代社会稳定的需求，单兵需要将个人体能展现

于军事实战当中<sup>1</sup>，在体育训练中储备实战体能，成为召之即来、来之即用的武装力量。

## 3 新兵体能考核标准与警察体能课程考核内容的差异性

在新修订的军事体育训练大纲中，军事体能考核将以往传统的体能五项评测增添至新体能八项考核，涵盖了体型筛查、基础体能、应用体能等多方位考核内容。

如表 2.1 所示，人民警察入警考核仅有四项，不同部门在招警过程中会根据自身情况在大框架下进行适当调整警察，当前公安院校警察体能课程考核内容是围绕公安部统一招警体能考核标准制定。将新兵体能考核标准与警察体能课程考核内容进行对比，可以发现警察体能课程考核内容单一、考核科目较少，考核导向过于明显，对于警察在实战过程中遭遇的体能问题考核较少，实战体能、应用体能难以体现。

对于军人与警察职责的不同，两种职业的具体要求也不同，这是不可忽略的，但对于维护国家安全、保卫人民人身财产安全的警察而言，拥有良好的体能不仅能提高自身身体素质，促进身体健康，更能强化警务技战术的应用。从体能考核标准对比来看，军事体能将体能与实战紧密结合，队列、格斗、手榴弹投掷等科目体现出体技能一体化考核标准；同时卫生与救护科目，在一定程度上丰富了单兵作战的体系。

表 2.1 新兵体能考核与警察体能课程考核的主要内容

新兵体能考核标准（男 / 女）	人民警察入警考核标准（男 / 女）	公安院校警察体能课程考核标准（男 / 女）
3000 米跑	1000 米跑	1000 米跑
30 米蛇形跑	4 × 10 折返跑	4 × 10 折返跑
引体向上 / 单杠臂悬垂	俯卧撑 / 仰卧起坐（选取）	引体向上 / 仰卧起坐
立定跳远	纵跳摸高	立定跳远
队列、格斗、战术基础动作、手榴弹投掷、卫生与救护		
双杠臂屈伸		
仰卧起坐		
60 米短跑		
俯卧撑		

## 4 当前公安院校体能课程存在的问题

### 4.1 训练形式单一，课程内容不完整

体能是包含于身体形态、身体机能、运动素质三大概念共同构成。当前，公安院校体能课程仅注重于对于身体素质的加强，旨在使学生通过训练提高力量、速度、灵敏等基本素质，对于练什么，为什么练等问题没有形成训练体系。对于人体构造、运动机能等基础性理论知识的讲授较少，学生在学习过程中只能机械性的跟练，并不能了解训练动作及训练计划的目的；对于自身身体形态的基本情况及运动后基

本机能反应了解较少；对于在实际公安工作中对自身身体情况的判断不准确，不清晰。同时，当前公安院校体能课程受训练器械的限制，大部分训练内容是由自重训练完成，其中包括俯卧撑、引体向上、长距离耐力跑等。长时间的无器械训练导致学生很难适应外界抗阻（负重）训练，一方面会阻碍运动成绩及运动表现的突破，另一方面极大减少了学生在课堂中的训练积极性及趣味性，导致学生在上课时出现注意力不集中，对训练有畏难情绪等情况。

### 4.2 课程设置不合理，缺乏顶层设计

一是人员设置不合理。通过调查发现，大部分公安院

校体能课程学生人数较多，班级人数普遍在 40 人左右，有的甚至更多。在体能训练中，由于人数较多，训练动作的选择性降低，个人训练组间歇拉长，教师为保障课堂教学安全会延缓课堂进度等诸多问题的出现导致体能课程训练不充分。二是课程周期安排不合理，大部分公安院校体能课程一个班级一周上一次课，为了提高学员的身体素质和运动表现，显然一周一次的训练是不够的<sup>2</sup>。学生在进行了高强度训练之后，间隔一周的时间机体已经完全恢复，机体在这一过程中没有达到积累疲劳的效果，对于运动素质的提高效果并不显著，导致学生在学期结束后体能状况并无改观，从而降低了体能课程的主体地位。

#### 4.3 体能训练缺乏综合性，体技能一体化训练融合性亟待提高

公安院校警察体能课程实施，一方面是加强学生身体素质，使学生能够以健康的身心投入到学习及未来的公安工作中；另一方面是在体能训练中夯实学生体能储备，强化警务技战术能力。在实际的警务实战中包含着体能（抓捕、对抗），技能（射击、擒拿），智能（战术制定）等多项能力的体现，当前，公安院校将警察体能、防控、射击技能、战术应用等课程按照警务实战中的学习先后顺序进行分年级授课，看似满足警务实战的一般发展规律，但却将警务体技能割裂，学生在学习过程中并不能很好的将各类课程进行融会贯通。在警察体能训练课程中只关注于利用运动训练学理论及方法提高学生身体素质，却忽视了体能与防控技能、设计技能的融合发展，训练动作、导向与警务实战中的体能关联性不大。

#### 4.4 教师实战化教学能力不足，多学科融合研究有待加强

公安院校警察体能课程教师实战化教学能力不足的主要原因有以下两个方面：一是教师深入一线实践调研时间较少，实战化经验不足。调查发现，公安院校警察体能课程作为公共基础课，对于教师一线实践要求较少，教师接触一线工作机会有限，对于一线警务实战需求、体能需求、健康需求了解不足；二是教师将公安学与体育教学、训练学的学科融合有待提高，当前，警察体能课程教师大多源于体育学、教育学学科方向，在专业能力上毋庸置疑，但对于公安学、公安工作的了解较少，学科交叉融合研究不足，导致在实际教学训练中不能很好的突出实战导向。

### 5 警察体能课程改革发展思路

#### 5.1 完善课程结构，丰富教学手段

体能课程教学体系、教学内容应进一步完善。一是在现有锻炼力量、速度、耐力等基本运动素质的基础上加强运动生理理论、运动训练理论等知识的学习，形成从理论到实践的学习过程，使学生从盲目跟练到了解为什么练、如何练的转变，同时在整个体系中，增添基础运动损伤识别、损伤

应急处理等内容，使体能课程形成完整闭环，提高体能课堂知识对公安工作的实际应用。二是增添教学用具，丰富课堂教学手段。在增添传统固定器械的基础上还应增加自由重量器械如壶铃、药球、瑜伽球等。在一线执法过程中，民警体能的体现大多由闭链动作及非固定方向的抗阻动作为主，因此自由重量器械的训练可以加强学生体能的应用，从而达到实战化、功能化训练的目的。同时，在使用器械训练时，教师应在传统讲授法、示范法的基础上不断创新教学手段，通过情景模拟、案例分析等方法强化体能训练与公安工作的融合，让学生了解体能训练的重要意义，形成练就过硬本领的毅力与决心。

#### 5.2 加强课下监督，丰富第二课堂

当前，公安院校警察体能课程上课周期较长，一周一次的体能训练远远不够，而学生繁重的学业压力及课程安排短期是无法改变的，这就要求体能课程要进一步加强对于课下训练的监督，一方面使学生通过课上学习的理论知识、训练方法独立应用于课下训练中，达到巩固体能训练的目的；另一方面学生可以总结在课下训练中遇到的问题、难题，并将问题带入到下一节课中，达到举一反三，拓展教学内容的目的，形成“课前发现问题 - 课中解决问题 - 课后巩固知识”的学习闭环。同时，丰富第二课堂活动能够促使学生进行体能训练的主观能动性，除学校运动会外，定期开展校内外体能比武、体力社会实践等活动，通过荣誉感、责任感激发学生课下训练的参与度，达到“以体育人”的教学目标。总之，警察体能课程要进一步加强对于课下训练的管理，采用智能化设备或手段对学生进行训练内容的部署、训练方法的指导、训练状况的监督，将课上课下训练相统一，加强训练强度，切实做到强化学生体能储备。

#### 5.3 深入一线调研实践，夯实教师教学能力

了解体能在公安实际工作中的主要体现，是教师制定教学计划，完善教学体系，丰富教学内容的根本前提。经调查，部分公安院校对于体能教师的一线实践经历不做要求，与公安一线工作的脱轨就会导致体能训练仅仅停留于“运动训练”的体系中，教学内容主要以普通体育课程中的基础体能素质为主，并且由于教师专项不同导致其对于训练方法认知的不全面。因此，教师应通过一线调研实践，不断更新新时代对于公安工作的要求，通过了解其真实需求进一步丰富教学内容，完善教学体系。并通过调研与教学中产出的研究成果不断更新教师个人的教学方法。<sup>3</sup>

#### 5.4 健全考核评估，确立“实战”导向

在校园中，每门课程的考核分数是学生在学习过程中较为看重的部分，分数在一定程度上反应了学生的学习能力。学生在学习过程中会以最终考核内容为导向开展学习，因此建立健全考核评估内容及体系是引导学生学习的重要环节。当前，警察体能考核内容是以“人民警察招警体能考核”为标准制定，包括基础体能四项及障碍科目，对比“军