

民族地区公共安全教育中体能训练的发展与策略

唐子禄*, 周 骞, 李文周#

广西民族师范学院体育学院, 广西 崇左

收稿日期: 2026年2月10日; 录用日期: 2026年3月16日; 发布日期: 2026年3月24日

摘 要

新时代背景下, 民族地区的公共安全教育具有特殊重要的意义。体能训练作为公共安全教育的核心实践环节, 不仅关乎青少年体质健康与公共安全后备力量建设, 更是深化国家认同、促进民族团结、锤炼意志品质的重要载体。本文立足于政治与文化基础, 分析当前民族地区公共安全教育中体能训练面临的特殊机遇与现实挑战, 进而从理念更新、体系构建、资源整合、文化融入及评价创新等多个维度, 提出系统化、差异化、科学化发展策略, 旨在为提升民族地区公共安全教育实效、服务强国目标、促进各民族交往交流交融提供理论参考与实践路径。

关键词

民族地区, 公共安全教育, 体能训练, 发展策略

Development and Strategies of Physical Training in Public Safety Education in Ethnic Regions

Zilu Tang*, Qian Zhou, Wenzhou Li#

College of Physical Education, Guangxi Minzu Normal University, Chongzuo Guangxi

Received: February 10, 2026; accepted: March 16, 2026; published: March 24, 2026

Abstract

In the context of the new era, public safety education in ethnic regions holds particularly significant importance. As a core practical component of public safety education, physical training is not only

*第一作者。

#通讯作者。

文章引用: 唐子禄, 周骞, 李文周. 民族地区公共安全教育中体能训练的发展与策略[J]. 体育科学进展, 2026, 14(2): 189-193. DOI: 10.12677/aps.2026.142026

crucial for the physical health of adolescents and the cultivation of reserve forces for public safety but also serves as a vital vehicle for deepening national identity, promoting ethnic unity, and tempering willpower and character. Based on the political and cultural foundations, this paper analyzes the unique opportunities and practical challenges currently faced by physical training within public safety education in ethnic regions. Subsequently, it proposes systematic, differentiated, and scientifically informed development strategies across multiple dimensions, including concept renewal, system construction, resource integration, cultural integration, and evaluation innovation. The aim is to provide theoretical references and practical pathways for enhancing the effectiveness of public safety education in ethnic regions, serving the national goal of building a strong country, and promoting inter-ethnic interactions, exchanges, and integration.

Keywords

Ethnic Regions, Public Safety Education, Physical Training, Development Strategies

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 前言：背景与意义

民族地区地处边疆，是公共安全的第一线，也是展现民族团结进步的重要窗口[1]。在此背景下，深化与创新民族地区的公共安全教育，不仅是维护国家主权、安全和发展利益的必然要求，更是增强各族群众团结，促进各民族共同繁荣的战略举措。

公共安全教育是建设和巩固国防的基础，是增强民族凝聚力、提高全民素质的重要途径[2]。其中，体能训练以其“实践性、基础性、普适性”的特点，构成了公共安全教育从知识传授到行为养成、精神培育的关键转化环节[3]。对于民族地区而言，体能训练的发展超越了单纯的体育范畴，它被赋予了筑牢精神国防、夯实体质根基的多重使命。因此，系统研究其发展现状与优化策略，具有重要的理论价值与现实紧迫性[4]。

2. 理论基础

(一) 体能训练是强化民族文化认同的实践载体

抽象的文化认同需要通过具体、可感的实践来内化与巩固。系统化的体能训练，如队列、行军、越野、战术基础动作等，能够使参与者(尤其是青少年)在“苦”与“乐”的亲身经历中，直观理解纪律、奉献、坚持与集体主义的内涵，从而将对国家的热爱和对公共安全的责任感，从认知层面落实到身体力行层面，深化“国土家园”的归属感与守护意识[5]。

(二) 体能训练是促进民族团结与交往交流交融的独特平台

体能训练和竞赛活动具有跨越语言和文化障碍的天然优势。在集体训练、团队竞赛、协同挑战的过程中，不同民族的学生为共同目标并肩奋斗、相互鼓励、密切协作。这种基于共同经历和汗水凝结的情谊，能够有效打破隔阂，增进理解与信任，生动诠释“共同团结奋斗、共同繁荣发展”的主题，使“中华民族一家亲”的理念在实践层面得到鲜活体现[6]。

(三) 体能训练是传承民族优秀体育文化与融入现代公共安全的桥梁

许多民族地区拥有历史悠久、形式多样、兼具竞技性与实用性的传统体育项目，如射箭、摔跤、马术、秋千、高脚马、押加、攀爬等。这些项目本身蕴含着丰富的体育元素和坚韧的民族精神。将其科学地

改造、整合进公共安全教育体能训练体系，既能激发本民族学生的参与热情与文化自豪感，也能将独特的身体技能和意志品质贡献于现代公共安全后备力量建设，实现优秀传统文化的创造性转化与创新性发展。

(四) 体能训练是增强体质、锻造意志，服务边疆长远发展的基础工程

民族地区多处于高海拔、边远或自然条件相对艰苦的区域，强健的体魄和坚毅的心理素质是个人发展、家庭幸福乃至地区稳定的基础。公共安全教育中的体能训练，以提升心肺功能、力量、耐力、灵敏性和环境适应力为目标，能够显著改善青少年体质健康水平，培养吃苦耐劳、不畏艰险的意志品质，为边疆地区培养“留得住、用得上、靠得住”的各方面建设人才奠定身心基础[6] [7]。

3. 现状与挑战：民族地区体能训练发展的多维审视

当前，民族地区公共安全教育中的体能训练取得了一定进展，但仍面临一系列特殊挑战：

(一) 发展机遇

1. 政策支持力度空前：国家层面高度重视公共安全教育、学校体育与民族团结进步事业，出台了一系列纲领性文件，为三者融合提供了顶层设计。

2. 文化资源禀赋独特：丰富的民族传统体育资源为特色化体能训练课程开发提供了宝贵素材。

3. 地理环境特质鲜明：多样化的自然地貌(高原、山地、林地、草原)为开展野外生存、定向越野、负重行军等特色课目提供了天然场地。

4. 边疆区位意义重大：边疆地区的国防现实需求，使得体能训练的意义更容易被社会、家庭和学生所理解和重视。

(二) 现实挑战

1. 理念认知存在偏差：部分学校和家庭对公共安全教育体能训练的理解仍停留在“跑跑跳跳”或“额外负担”层面，未能充分认识其综合育人价值与战略意义。

2. 资源配置不均衡：受经济发展水平制约，部分学校训练场地、器材、安全设施不足，尤其是专业化训练器材匮乏。专业师资短缺，既懂公共安全教育又精通体能训练，还能理解民族文化背景的复合型教师尤为缺乏。

3. 课程体系科学性、特色化不足：训练内容可能与国家通用《课程标准》衔接不够，或简单照搬普通地区模式，未能有效结合民族学生体质特点、文化心理和地域环境进行本土化、特色化设计，传统体育项目的现代转化与融入不足。

4. 评价机制较为单一：评价多侧重体能达标和技能掌握，对训练过程中表现的团结协作精神、意志品质、民族文化情感态度等隐性成果缺乏有效、科学的评估手段。

5. 社会环境支持系统有待完善：家庭、社区与学校在公共安全体能训练上的协同机制尚未完全建立，社会力量的参与度有限。

4. 发展策略：构建“铸魂·强体·固边”一体化体系

针对民族地区公共安全教育体能训练面临的机遇与挑战，未来发展需坚持系统谋划与精准施策相结合，从理念更新、课程建设、资源整合、文化融入、评价创新、长效机制六个维度协同推进，同时针对不同类型民族地区的地理环境与公共安全需求，实施差异化分类训练，并强化课程落地与法治保障，全面构建“铸魂·强体·固边”一体化发展格局。

(一) 理念先导策略：树立“身心共育、文武兼修”的整合育人观

各级教育行政部门和学校管理者需提升站位，将公共安全教育体能训练定位为融合爱国主义教育、

民族团结教育、学校体育和素质教育的关键抓手,从“为国育才”和“为人生奠基”双重角度宣传其价值,争取师生、家长和社会的广泛认同[8][9]。

(二) 分类施策策略:因地制宜构建差异化训练体系

针对民族地区复杂多样的地理环境,应在统一规划基础上,结合不同类型区域的自然条件与公共安全需求,制定分类别、特色化的体能训练方案。高原地区(如青藏高原、云贵高原)重点强化心肺耐力与低氧适应能力,开展长距离慢跑、间歇性高原适应跑、负重行军等训练,同时融入藏族押加、赛马等民族传统项目,增强文化认同。山地地区(如川西、滇西北、桂西北山区)突出攀爬越野与复杂地形适应能力,设置攀岩、索降、越障跑、山地急行军、定向越野等项目,挖掘苗族爬花杆、瑶族翻山越岭等传统体育元素,改造为特色训练课目。边境地区(如广西、云南、西藏、新疆边境县)强化实战响应与应急处突能力,模拟边境巡逻、潜伏警戒、夜间行军、应急避险、团队战术协同等实战化训练,结合本地民族护边员事迹开展国防教育,激发守土有责的使命担当。

(三) 课程落地策略:开发模块化教学案例

为使课程体系具备操作性,针对三类地区分别设计典型教学方案。高原地区开展“适应性行军训练”(2课时),重点掌握呼吸调节与节奏控制;山地地区开展“定向越野与越障挑战”(3课时),重点掌握地图判读、攀爬越障与野外生存技能;边境地区开展“巡逻模拟与突发事件处置”(4课时),重点掌握隐蔽行进、潜伏观察与应急协同。每份教案均包含教学目标、环节设计、组织方法、安全要求及民族元素融入方式,确保训练内容可复制、可推广。

(四) 资源整合策略:构建协同保障网络并明确法律依据

一是强化师资培养,通过“国培计划”对体育教师进行专项轮训,与军事院校合作聘请教官。二是共建共享设施,积极争取财政支持,与训练基地、自然保护区等协商共建场地。三是鼓励退役军人、体育俱乐部等社会力量有序参与。同时,必须明确法律依据与安全责任分担机制。依据《中华人民共和国教育法》《中华人民共和国体育法》《学生伤害事故处理办法》《学校体育运动风险防控暂行办法》等法律法规,厘清教育行政部门、学校、教师、学生、监护人及合作单位的职责边界。建立“事前预防—事中监管—事后处理”全链条风险防控机制:事前开展健康筛查与风险评估,购买校方责任险;事中配备专职安全员与医疗保障;事后按程序报告认定责任,依法调解纠纷。通过签订安全责任协议、制定应急预案、建立事故调解委员会等方式,确保训练活动在法治化、规范化轨道上运行。

(五) 评价创新策略:推行多元综合评价并设计量化量表

改革单一体能达标评价模式,建立涵盖体能素质(30分)、意志品质(20分)、协作能力(20分)、安全技能(15分)、文化认同(15分)的五星评分量表。体能素质包括耐力、力量、灵敏协调;意志品质包括坚持精神、抗压能力、自我挑战;协作能力包括团队配合、互助行为、沟通表达;安全技能包括知识掌握、技能运用、风险意识;文化认同包括参与态度、文化理解、尊重认同。总分100分,评定优秀(90~100分)、良好(75~89分)、合格(60~74分)、待提高(60分以下)四个等级。采用技能测试、过程观察、团队互评、成长档案、情景模拟等多种方式,结合教师评价、学生自评、互评及社区反馈,全面反映学生发展。学期末形成个人成长雷达图,直观展示进步轨迹。

(六) 长效机制策略:健全政策引导、研究支撑与典型带动机制

推动地方政府制定实施细则,将训练成效纳入学校督导评估和民族团结进步创建考核体系。支持高校开展民族学生体质特点、高原训练生理学等专项研究,为实践提供科学依据。在不同类型民族地区打造一批示范基地和精品课程,总结可复制、可推广的经验模式。

通过上述策略的系统实施,民族地区公共安全教育体能训练必将实现从“简单锻炼”到“综合育人”、从“统一模式”到“分类精准”、从“经验管理”到“法治保障”的转型升级,为筑牢边疆安全稳定根

基、培养担当民族复兴大任的时代新人注入强大而持久的身心力量。

5. 结论

在新时代背景下,民族地区公共安全教育中的体能训练迎来了前所未有的发展机遇,也承载着更为深远的历史使命。它绝非单纯的体质锻炼,而是一项融合了教育、文化、体育等多重属性的系统工程。未来发展必须坚持高站位谋划、科学化设计、特色化实施、整体性推进。通过理念、课程、资源、文化、评价与机制的全方位革新,并特别注重根据不同地理类型(高原、山地、边境)的自然条件与公共安全需求,构建差异化、实战化、文化融合的体能训练体系,必将能构建以增强综合素质和国家安全能力为目标,既符合国家要求又富有民族地域特色的体能训练新体系。这不仅能有效夯实公共安全和稳定的身心根基,更将为培养担当民族复兴大任、自觉维护民族团结的时代新人,注入强大而持久的身心力量。

课 题

广西民族师范学院校级课题“铸牢中华民族共同体背景下民族地区国防教育中体能训练的发展与策略”,编号:2024XBNGCC07。

参考文献

- [1] 习近平. 习近平谈治国理政(第四卷)[M]. 北京: 外文出版社, 2022.
- [2] 中华人民共和国教育部, 中央军委国防动员部. 普通高等学校军事课教学大纲[Z]. 2019.
- [3] 国家民委, 教育部, 共青团中央. 关于深化新时代学校民族团结进步教育的指导意见[Z]. 2020.
- [4] 邵国林. 民族传统体育对高校国防教育的价值探讨[J]. 科技信息, 2009(30): 65-66.
- [5] 李浩天. 体能训练的社会文化影响因素研究[J]. 当代体育科技, 2025, 15(25): 101-103.
- [6] 张利国, 刘莹. 新时代深化民族地区青少年国家认同特色教育——以吉林省延边朝鲜族自治州为例[J]. 西北民族大学学报(哲学社会科学版), 2022(2): 58-65.
- [7] 雷明福. 新课标背景下小学体育与国防教育跨学科融合的实践研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(22): 43-45.
- [8] 刘明丽. 健康中国视域下体能训练对青少年身心健康的影响析[J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(3): 188-190.
- [9] 陈天宇, 韩立娟, 许剑, 等. 高强度体能训练中心理学的应用策略研究[J]. 体育视野, 2025(19): 136-138.