

民族地区公共安全教育中体能训练课程建设的教学改革探索

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5月25日; 录用日期: 2026年6月28日; 发布日期: 2026年8月5日

摘 要

民族地区公共安全教育中的体能训练, 是提升青少年体质、促进文化交流、促进民族团结的重要载体。当前, 体能训练课程在民族地区面临内容同质化、资源匮乏、评价单一、师资不足等问题。本文结合民族地区地理与文化特点, 提出以“立德树人·强体·服务边疆发展”为目标的课程建设理念, 并从课程目标、内容重构、教学方法、评价机制、保障体系等方面系统阐述教学改革路径, 重点设计可操作的实施方案, 旨在提升课程育人实效, 服务边疆地区发展与民族团结。

关键词

民族地区, 公共安全, 体能训练, 课程建设, 教学改革

Exploration of Teaching Reform on the Construction of Physical Fitness Training Courses in Public Safety Education in Ethnic Minority Areas

Zilu Tang*, Qian Zhou, Wenzhou Li#

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

Received: May 25, 2026; accepted: June 28, 2026; published: August 5, 2026

*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课程建设的教学改革探索[J]. 体育科学进展, 2026, 14(4): 720-726. DOI: 10.12677/aps.2026.144098

Abstract

In public safety education in ethnic minority areas, physical training serves as an important vehicle for improving adolescent physical fitness, promoting cultural integration, and fostering ethnic unity. Currently, physical training courses in these regions face challenges such as content homogenization, resource scarcity, single-mode evaluation, and a shortage of qualified teachers. Drawing on the geographical and cultural characteristics of ethnic minority areas, this paper proposes a curriculum development concept centered on the goals of “cultivating virtue through moral education, strengthening the body, and serving border development”. It systematically elaborates on the path of teaching reform from the perspectives of curriculum objectives, content reconstruction, teaching methods, evaluation mechanisms, and support systems, with a particular focus on designing practical implementation plans. The aim is to enhance the educational effectiveness of the curriculum and serve the development of border regions and the cause of ethnic unity.

Keywords

Ethnic Minority Areas, Public Safety, Physical Training, Curriculum Development, Teaching Reform

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

民族地区地处边疆，是国家公共安全的第一线。公共安全教育作为增强全民安全意识、提升应急应战能力的重要途径，正日益受到重视。体能训练作为其核心实践环节，承担着从知识传授向行为养成、精神培育转化的关键功能[1]。然而，当前民族地区体能训练课程建设仍存在诸多问题：内容设计简单照搬普通地区模式，未能结合民族学生体质特点和地域环境进行本土化设计；专业师资短缺，既懂公共安全教育又精通体能训练的复合型教师尤为缺乏；评价机制单一，对训练过程中表现的意志品质、协作精神等隐性成果缺乏有效评估手段。这些问题严重制约了课程育人功能的发挥[2]。

近年来，高坪苗族乡中心校的蹴球校本课程，搭建起“文化浸润－技能习得－趣味激发”三位一体的课程框架，并形成了从情境研判、目标规划、内容设计，到教学实施与效果反馈的完整推进链条。研究重点聚焦于该课程在五年级学生体育文化认知水平、蹴球运动操作能力及民族传统认同感三方面所产生的实际成效[3]；红河州示范校在体育实践中，通过打造开放共享的运动空间、营造遵循体育规范的平等互动氛围、发掘并呈现各少数民族传统体育项目中的共通精神内核，同时借助竞技与协作激发学生的团队荣耀感和心灵归属感，多维度推动了学生群体间的民族交融、文化互鉴与心理互信，切实构筑起公共安全教育的关键实践平台[4]；为破解现实瓶颈、促进边疆教育提质增效，切实发挥教育戍边对国家安全的重要支撑作用，需从内涵建设、政策供给与资源联动三个维度，系统优化边疆教育的发展路径[5]。这些实践为民族地区体能训练课程改革提供了有益借鉴。本文在上述经验基础上，系统阐述课程建设的教学改革路径与实施方案。

2. 课程建设目标

民族地区公共安全教育中的体能训练课程究竟应当追求怎样的目标？单纯增强体质显然不够。基于

前文分析的问题与借鉴的实践经验,我们提出“立德树人·强体·服务边疆发展”三位一体的课程目标体系,具体如下。

(一) 立德树人:强化国家认同与民族团结

体能训练课程应成为爱国主义教育和民族团结教育的重要载体。通过集体训练、团队协作、传统体育项目融入等方式,增强学生的集体荣誉感和民族归属感,增进民族团结。

(二) 强体:提升综合素质与安全能力

课程应注重学生心肺耐力、力量素质、协调能力和环境适应力的全面发展,结合民族地区地理特点,设置高原适应、山地越野、边境巡逻等实战化训练内容,提升学生的公共安全素养。

(三) 服务边疆发展:服务边疆安全与长远发展

体能训练课程要立足于民族地区的实际需求,培养具有强健体魄、坚定意志和公共安全意识的未来建设者,为边疆稳定和民族团结提供人才支撑。

(四) 教学改革的学理依据

上述改革方案并非经验堆砌,而是基于建构主义、情境学习与体验式学习三大理论。建构主义主张知识由学习者在真实任务中主动建构,据此设计了高原适应、山地越野等模块化课程,让学生在与本地生活相关的任务中重构体能技能。情境学习强调学习发生在实践共同体中,因此采用边境巡逻模拟、项目式学习,并邀请退役军人和民族传承人加入教学团队,使学生在真实或拟真情境中内化安全素养与身份认同。体验式学习遵循“具体体验-反思观察-抽象概括-主动验证”的循环,指导了“讲解-示范-练习-纠错-展示”五步教学法及成长档案等过程性评价,确保身体练习转化为持久的认知与品质。三者有机融合,为“立德树人·强体·服务边疆发展”目标提供了坚实的学理支撑。

3. 民族传统体育项目与现代体能训练的融合路径

前文指出,当前体能训练课程存在内容同质化、缺乏本土化设计等问题。破解这一困境的关键,在于将民族传统体育项目资源科学有效地融入现代体能训练体系。实践中需避免“简单嫁接”或“过度改造”两种偏差,遵循以下融合路径。

(一) 融合的学理基础

民族传统体育项目与现代体能训练在功能上高度互补。从运动生理学看,押加、爬花杆、板鞋竞速等项目天然蕴含力量、耐力、协调等体能要素;从训练学看,传统项目可通过负荷量化、动作分解转化为结构化训练模块;从文化人类学看,民族体育承载的族群记忆与价值观念能为体能训练赋予意义感和内驱力。融合的逻辑是:以现代体能训练的科学方法为“骨架”,以民族传统体育的文化内涵为“灵魂”。

(二) 四项转化原则

安全性优先:剔除高风险动作,改良为安全可行的练习形式。

负荷可量化:将传统项目拆解为可计量的训练单元(时间、组数、心率等)。

文化本真性保留:保留文化符号与叙事背景,邀请传承人参与设计。

教学可操作性:形成明确的教学目标、动作要领与评价标准。

(三) 三类融合路径

动作要素提取法:提取传统项目中的核心动作,按现代体能训练的负荷结构进行标准化设计。例如,将藏族押加改造为腰部对抗的力量耐力训练,将苗族爬花杆转化为攀爬协调练习。

情境融入法:保留民族体育的文化情境,将其作为体能训练的任务载体。如设计“护界碑”负重行军或“狩猎归来”综合障碍训练,在发展体能的同时融入文化叙事。

器械改良法:对传统器械(如高脚马、陀螺)进行材料与结构改良,使其适配标准化教学与安全要求,

同时保留原有动作模式。

(四) 融合注意事项

筛选标准：应基于明确的体能训练价值和教学可行性，避免为融合而融合。

建立项目库：由教研部门组织编制项目手册，分类指导。

持续评估：通过体质数据、安全记录、文化认同问卷进行迭代优化。

通过上述路径，民族传统体育项目与现代体能训练的科学融合得以落地。这既解决了内容同质化问题，又激活了民族地区的文化资源，实现了“用民族的方式强健民族的体魄，以民族的智慧培育民族的认同”。

4. 教学改革实施方案

目标既定，重在落实。为实现“立德树人·强体·服务边疆发展”的课程目标，我们从课程体系重构、教学组织形式创新、教学案例开发、师资队伍建设、教学资源建设、评价机制创新和保障机制建设七个方面，提出如下教学改革实施方案。

(一) 课程体系重构：三维度模块化设计

依据民族地区地理环境差异，构建“基础体能 + 特色项目 + 实践拓展”三维课程体系，设计三大模块课程：

(1) 高原适应模块(适用于青藏高原、云贵高原等地)

核心目标是提升心肺耐力与低氧适应能力，训练内容包括长距离慢跑、间歇性高原适应跑、负重行军。民族元素方面，可将藏族押加改造为力量对抗训练，将赛马改造为耐力训练。

(2) 山地越野模块(适用于川西、滇西北、桂西南等地)

核心目标是突出攀爬越野与复杂地形适应能力，训练内容包括攀岩、索降、越障跑、山地急行军、定向越野。民族元素方面，可将苗族爬花杆、瑶族翻山越岭改造为攀爬越障课目。

(3) 结合实际模块(适用于广西、云南、西藏、新疆等地)

核心目标是强化应急处理能力，训练内容包括模拟巡逻、潜伏警戒、夜间训练、应急避险、团队战术协同等。民族元素方面，可结合本地民族护边员的事迹开展教育。

(二) 教学组织形式创新

(1) “体育 + 安全”融合教学模式

借鉴门头沟妙峰山民族学校的经验，将安全技能训练融入日常体育活动。例如，在课间十五分钟开展“安全演练 + 民族体育”特色活动，包括防踩踏训练、消防灭火演习、逃生跑步、攀岩、打绳结、旗语、舞龙舞狮、板鞋、珍珠球、推铁环等；大课间则实行主题轮换，每周设定“消防周”“急救周”“野外生存周”等不同主题，使安全技能训练系统化[6]。

(2) 项目式学习模式

以真实任务驱动教学。比如设计24课时的“巡逻模拟”综合任务，让学生分组完成路线规划、隐蔽行进、信息收集、应急处置等环节；或者开展山地救援演练，模拟野外遇险场景，让学生运用攀爬、越障、急救等技能完成救援任务；还可以让学生自编自演应急避险情景剧，在角色扮演中掌握安全知识。

(3) 分层分类教学

根据学生体质差异和民族背景，设置基础班、提高班、融合班。基础班面向体能较弱的学生，以基本动作技能和体能恢复为主；提高班面向体能较好的学生，适当增加训练强度和技能难度；融合班则混合不同民族学生，通过团队项目促进交往交流交融。

(三) 教学案例开发与实施

针对三类区域开发典型教学案例，确保课程内容可复制、可推广，具体案例如下。

案例 1：高原地区“适应性行军训练”(2 课时)

教学目标为掌握高原环境下的呼吸调节与节奏控制方法。教学环节包括热身活动、呼吸技巧讲解、分组行军训练、放松总结。采用“讲解 - 示范 - 练习 - 纠错 - 展示”五步教学法。安全方面需配备心率监测设备，设置医疗保障点。民族元素方面，可融入藏族传统行军歌谣，讲述藏族护边员故事。

案例 2：山地地区“定向越野与越障挑战”(3 课时)

教学目标为掌握地图判读、攀爬越障与野外生存技能。教学环节包括地图判读教学、越障技能训练、定向越野实践、总结分享。采用小组合作完成任务的方式，设置多个检查点。安全上需提前勘察路线，配备安全员和急救包。民族元素方面，可融入苗族爬花杆技巧，学习瑶族山地生存智慧。

案例 3：边境地区“巡逻模拟与突发事件处置”(4 课时)

教学目标为掌握隐蔽行进、潜伏观察与应急协同技能。教学环节包括边境形势介绍、技能分解训练、综合模拟演练、复盘总结。模拟真实边境巡逻场景，设置“可疑人员”“突发险情”等变量。安全上要明确安全边界，配备专业安全员。民族元素方面，可邀请本地民族护边员进课堂。

(四) 师资队伍建设

(1) “城区支教 + 乡村跟岗”双向交流机制

借鉴西畴县经验，每年选派骨干体育教师下沉乡村学校支教，每期不少于 3 个月；同时组织乡村体育教师赴城区优质学校跟岗研修，每期不少于 1 个月。此外，通过“国培计划”对体育教师进行公共安全体能训练专项轮训。

(2) 多元协同教学团队

构建由“体育教师 + 退役军人 + 民族体育传承人 + 安全专家”组成的教学团队。体育教师负责课程整体设计与教学组织；退役军人担任实战技能教官，教授战术动作、野外生存等；民族体育传承人传授传统体育项目并讲解文化内涵；安全专家负责急救技能培训和安全风险评估。

(五) 教学资源建设

(1) 场地设施共建共享

积极争取财政支持，建设标准化训练场地；与训练基地、自然保护区、森林公园等协商共建野外训练场地；依托乡镇标准化游泳池建设项目，开设游泳课，实现技能教学与防溺水教育同步推进。

(2) 教学资源开发

编印相关教学手册，规范教学内容；开发微课视频、动作示范库等数字资源；建设“人工智能 + 安全”数字教育空间，如妙峰山民族学校引入的“小安同学”数字机器人。

(3) 社会力量参与

鼓励体育俱乐部、户外运动协会等社会力量有序参与课程建设；与红十字会合作开展急救技能培训；邀请民族体育非遗传承人定期进校授课。

(六) 评价机制创新

(1) 五维综合评价体系建立涵盖体能素质、意志品质、协作能力、安全技能、文化认同的多元评价体系，具体如下表 1 所示：

Table 1. Five-dimensional comprehensive evaluation system
表 1. 五维综合评价体系

维度	权重	评价指标	评价方式
体能素质	30 分	耐力、力量、灵敏协调	技能测试、达标考核
意志品质	20 分	坚持精神、抗压能力、自我挑战	过程观察、教师评价

续表

协作能力	20 分	团队配合、互助行为、沟通表达	团队互评、小组任务
安全技能	15 分	知识掌握、技能运用、风险意识	情景模拟、实操考核
文化认同	15 分	参与态度、文化理解、尊重认同	成长档案、自评互评

(2) 过程性评价与终结性评价结合

过程性评价占比 60%，主要记录每次训练的出勤、参与度、进步幅度；终结性评价占比 40%，为学期末综合考核，包括技能测试和情景模拟。

(3) 成长档案与可视化反馈

为每位学生建立体能训练成长档案，学期末形成个人成长雷达图，直观展示五个维度的发展轨迹。同时组织“体能之星”“协作之星”“进步之星”等评选，激发学生参与热情。

(4) “四级赛事”评价机制

构建“班级-年级-校级-县级”四级赛事体系：班级每周组织小型竞赛，年级每月组织主题运动会，学校每学期举办综合性体能大赛，县级每年组织民族地区公共安全体能邀请赛[7]。

(七) 保障机制建设

(1) 政策制度保障

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。明确课时保障，确保每周不少于 2 课时公共安全体能训练。

(2) 安全风险防控

依据《中华人民共和国教育法》¹《中华人民共和国体育法》²《学生伤害事故处理办法》³等法律法规，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，签订安全责任协议；事中配备专职安全员与医疗保障，制定应急预案；事后按程序报告认定责任，依法调解纠纷。

(3) 科研支撑机制

支持高校开展民族学生体质特点、高原训练生理学、民族传统体育现代转化等专项研究，为教学实践提供科学依据。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。

5. 实施步骤与预期成效

(一) 实施步骤

第一阶段(试点探索期)：在 35 所不同类型民族地区学校开展试点，开发模块化课程资源和教学案例，建立师资培训体系。

第二阶段(推广辐射期)：总结试点经验，在县域范围内推广，建设区域性教学资源库，完善评价机制。

第三阶段(深化提升期)：形成成熟的课程体系和教学模式，建立跨区域交流机制，推动理论研究与实践创新良性互动。

(二) 预期成效

预期成效体现为：学生体质健康水平显著提升，公共安全意识和应急避险能力明显增强；一批既懂公共安全又精通体能训练、还能理解民族文化的复合型教师得以成长；学校形成特色化的课程体系与育人模式，民族团结进步教育实效突出；最终培养“留得住、用得上、靠得住”的建设人才。

¹http://www.moe.gov.cn/jyb_sjzl/sjzl_zcfg/zcfg_jyfl/202107/t20210730_547843.html

²http://www.scio.gov.cn/xwfb/gwyxwbgswfbh/wqfbh_2284/2016n_8740/2016n06y23rsw/xgzc_9075/202207/t20220715_194142.html

³http://www.moe.gov.cn/srcsite/A02/s5911/moe_621/200206/t20020625_81855.html

6. 结论

民族地区公共安全教育中体能训练课程的建设与教学改革，是一项融合教育、文化、体育、安全等多重属性的系统工程。通过构建“立德树人·强体·服务边疆发展”一体化的课程目标体系，实施三维度模块化课程重构，创新“体育 + 安全”融合教学模式，建立多元协同师资队伍，完善五维综合评价机制，必将推动体能训练课程从“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“科学规范”的转型升级。这不仅能有效提升学生的综合素质与安全能力，更能深化民族团结与国家认同，为筑牢安全稳定根基、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。

基金项目

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] 芦忠文, 黄新卓, 姚国安. 传承与认同: 民族传统体育项目在青少年共同体意识培育中的实践探索[J]. 体育风尚, 2026(2): 56-58.
- [2] 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[J]. 西北民族大学学报, 2022(2): 58-65.
- [3] 吴正友. 宜宾市高坪苗族乡中心校蹴球校本课程开发的实践研究[D]: [硕士学位论文]. 景德镇: 景德镇陶瓷大学, 2026.
- [4] 王金伟. 红河州民族团结进步示范校铸牢中华民族共同体意识的体育实践研究[D]: [硕士学位论文]. 昆明: 云南师范大学, 2025.
- [5] 黄健毅, 黎芳露. 边疆教育戍边机理、现实困境与优化路径[J/OL]. 民族教育研究, 1-10. <https://doi.org/10.15946/j.cnki.1001-7178.20260723.002>, 2026-07-31.
- [6] 黄春花. 高中生意志品质受新时代国防教育影响研究[J]. 好家长, 2023(34): 61-63.
- [7] 黄富. 学校体育安全教育的提升策略研究[J]. 当代体育科技, 2024, 14(23): 182-185.