

高等学校应急安全类体育课程教学模式探索研究

高笛, 刘怀睿

中国矿业大学(北京), 北京 100083

DOI: 10.61369/ETR.2026170038

摘 要 : 本文基于应用型高校人才培养定位基础上, 探讨应急救援类体育课程教学目标的构建与实现路径研究。应用型高校应急救援安全类体育课程应以 "预防为主、自救互救、协同应对" 为理念, 构建 "知识 - 技能 - 态度" 三维目标体系, 通过课程内容整合、教学方法创新、实践平台搭建等途径, 提升学生应急救援能力, 培养具有社会责任感和实践能力的应用型人才。课程教学目标的科学设置对提高学生安全素养、促进身心健康、服务社会发展具有重要意义。

关 键 词 : 高等高校; 应急安全; 体育课程; 教学模式

Exploration and Research on Teaching Model of Emergency Safety Sports Courses in Higher Education Institutions

Gao Di, Liu Huairui

China University of Mining and Technology (Beijing), Beijing 100083

Abstract : Based on the talent cultivation positioning of application-oriented universities, this study explores the construction and implementation pathways of teaching objectives for emergency rescue sports courses. Emergency rescue safety sports courses in application-oriented universities should adhere to the philosophy of "prevention first, self-rescue and mutual aid, and coordinated response", establishing a three-dimensional goal system encompassing knowledge, skills, and attitudes. Through course content integration, innovative teaching methods, and the establishment of practical platforms, students' emergency rescue capabilities can be enhanced, cultivating applied talents with social responsibility and practical skills. The scientific setting of course teaching objectives is of significant importance for improving students' safety literacy, promoting physical and mental health, and serving social development.

Keywords : higher education institutions; emergency safety; physical education curriculum; teaching model

引言

近年来, 全球范围内自然灾害、公共卫生事件、事故灾难等突发事件频发, 对公民的应急意识和自救互救能力提出了严峻挑战。2016年中共中央、国务院印发《“健康中国 2030”规划纲要》, 明确提出要建立完善的公共安全体系。高校作为人才培养的重要阵地, 尤其是应用型高校, 其人才培养目标强调“应用性”和“实践性”, 更应肩负起提升学生应急素养的重任。体育课程作为高校教育体系中的重要组成部分, 具有天然的实践性、体验性和身体参与性, 为融入应急救援教育提供了独特的平台和优势。将应急救援知识与技能系统地纳入体育课程, 构建科学有效的教学模式, 探索创新的实施路径, 已成为应用型高校深化教育教学改革、提升学生综合素质的迫切需求。本文旨在梳理国内外相关研究, 聚焦于应急救援教育、体育课程改革以及两者融合的探索, 为应用型高校开发和创新应急安全类体育课程提供理论依据和实践参考。

一、应急安全类体育课程建设理论基础

(一) 应急安全体育课程概述

应急安全体育课程是指在高校体育教学体系中, 系统融入应

急救援理论、急救技能、灾害应对与安全管理的专门课程^[1]。课程主要包括理论层面、技能层面和情景层面三个维度。理论层面课程内容包括应急救援基本原理、风险评估、灾害类型与应对流程。技能层面课程内容包括心肺复苏 (CPR) 与自动体外除颤仪

项目信息:

1. 科研项目编号: 中国矿业大学(北京), 教学改革项目, 编号: J25ZX06

2. 科研项目编号: 中国矿业大学(北京), 大学生创新训练项目, 编号: 202516008

作者简介:

高笛, 中国矿业大学(北京)体育教研部, 副教授, 研究方向: 体能教学、高水平运动员体能训练。

刘怀睿, 中国矿业大学(北京), 本科生。

(AED)使用、止血、包扎、攀爬、搬运等现场急救技术。情景层面课程包括火灾、洪水、地震、运动伤害等典型突发情境的模拟演练。

（二）应急安全体育课程教学目标

应急救援体育课程遵循“安全第一、健康育人、德育渗透”的育人目标^[9]，将课程教学目标划分为四大维度：健康体适能、应急技能、心理韧性和社会适应。将培养学生的健康体魄、技能水平、心理健康、情感共鸣作为课程出发点，培养德智体美劳“五育并举”的新时代高校大学生。同时每一维度均对应可操作的学习要求及考核标准，便于教学设计与评价。见表1

表1 应急安全体育课程教学目标

目标	具体要求
健康体适能	心肺耐力、肌肉力量、柔韧性、体成分均达国家《学生体质健康标准》要求
应急技能	心肺复苏（CPR）、止血、搬运、简易防护等实操技能，熟练度 ≥ 80%
心理韧性	在情境模拟中保持冷静、快速决策，心理压力测评分值 ≤ 30
社会适应	团队协作、风险评估、应急预案撰写能力，项目评分 ≥ 85%

二、应急安全体育课程教学体系理念与内容

（1）生命价值教育理念

生命的价值高于一切，教会学生珍惜生命、保护生命，掌握防灾减灾知识与技能是教育本源的回归^[3]。如何提高学生的自我保护能力，进行有效的急救教育是现今高校体育教育中需要攻克的难题。目前高校急救教育还停留在讲座、主题班会集中式教育培训的状态，没有形成系统、理论结合实践的教育课程，只有在意识及技能双重提高的前提下，才能真正提高学生安全意识与急救能力。急救教育是学校素质教育的重要组成部分，是学生健康成长、顺利完成学业的保证^[4]。学生是整个家庭的希望，更是祖国发展的未来，把安全技能学习全面地贯穿学生整个学校生活，让学生系统掌握急救技能，具有重要现实意义。

（2）应急安全体育课程教学体系内容

应急安全内容融入体育课程，关键在于教学体系的构建^{[4][5]}。该类体育课程教学体系内容应包含身体运动功能、健康体适能、应急技能三个层面教学内容，三个教学内容形成了“从功能到体能，从基础到应用”的递进关系^[6]。身体运动功能是基础，通过功能性练习提升学生关节的灵活性与稳定性，在增强学生躯干核心力量的同时，使学生在日常锻炼中保持正确的身体发力顺序，培养良好的动作控制能力，从而起到预防运动损伤的作用^[7]。健康体适能是夯实体能基础的关键，通过多种心肺耐力、力量、柔韧协调等练习手段，提升学生的体能基础，增强学生体育锻炼自信心，为学生养成终身体育锻炼好习惯奠定基础。应急技能是知识实践应用的基础，通过教授专业的急救技能，让学生在遇到突发

事件时能采用合理的方法、有效的手段、正确的技术、稳定的心态进行自救与呼救。应急救援体育课程教学体系内容见表2

表2 应急安全体育课程教学体系内容

维度	内容	目标
身体运动功能层面	关节灵活性及稳定性、核心区力量、三维平面动作评估质量	预防运动损伤发生
健康体适能层面	心肺耐力、力量、柔韧、协调	夯实学生的体能基础
应急技能层面	应急知识、现场急救、攀爬、搬运、心理韧性训练	培养学生在突发事件中的自救及互救能力

三、应急安全教育融入高校体育课程实施路径

（一）应急安全“模块化”体育课程教学方案设计

构建“基础理论层、运动功能、基础体适能、专项技能”的“四层递进式”模块化教学实施方案。教学方法采用混合式教学（翻转课堂）和情景式教学方法为主，构建“数字孪生训练场”，通过5G+VR技术还原真实灾害场景（如建筑坍塌废墟角度、洪流冲击力），增加教学的感知性和真实性^[9]。同时，结合校医院平台资源，教授学生运动康复治疗技术、心肺复苏技术、急性运动损伤包扎等技能，构建起运动训练、运动康复、数字化科技、运动医学等学科交叉融合的课程实施方案。通过任务项目驱动为导向，进行情景化模拟任务，培养学生“应急救援知识的应用能力”^[9]。见表3

表3 应急安全“模块化”体育课程教学方案

教学模块	课程内容	教学形式	课时安排
基础理论	运动解剖学、生理学、营养学、运动医学、灾害环境生物力学分析	微课堂+AR三维解剖模型	6
运动功能评估	身体运动功能评估（FMS、YBT）	示范教学、分组教学、案例教学	6
基础体适能	心肺耐力、力量、柔韧性、平衡、协调性	示范教学、分组教学、案例教学	14
专项技能	心肺复苏术、创伤止血、现场急救、攀爬、搬运	示范教学、分组教学、竞赛教学	10

（二）构建“基础+案例+实践”三维一体的课程教学模式

基础模块：构建线上线下融合模式，课前通过MOOC、微视频等在线平台，将运动康复学、运动医学、健康信息学等知识提前进行针对性预习，提升对知识理解能力。将课堂时间集中于技能训练与重难点问题解决，从而形成知识的“泛化到内化”的学习过程，提高学习效率。案例模块：依据真实案例设计、利用VR技术、模拟人、仿真场景等创设真实感强的突发事件情境，提升学生沉浸式学习体验。实践模块设计以提升职业能力为目标进行授课内容，包括但不限于攀、爬、钻、翻滚等。同时借助校医院资源平台对学生开展心肺复苏、运动损伤应急处理等场景化教学^[10]。见图1

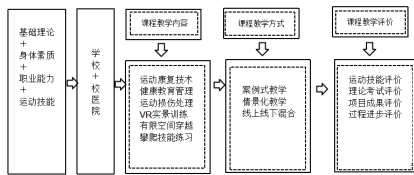


图1 应急安全体育课程教学模式示意图

（三）应急安全体育课程考核评价维度

应急安全体育课程考核评价维度包括“认知－体能－技能－责任”四维评价体系，遵循“过程与结果并重”、“定量与定性结合”、“多元主体参与”的原则^[4]。应急救援体育课程的评价应超越传统的终结性评价，采用多元化的评价方法，全面反映学生的学习情况。首先，理论知识属于认知维度，评价方式为理论测试和案例分析，重点考查学生对应急救援理论相关知识掌握度及应用能力。其次，体能考核属于考核基础，评价方式为现场测试打分，重点考查学生心肺耐力、肌肉耐力、身体爆发力及速度能力，能够较客观体现学生身体素质变化状况。实操技能属于技能维度，评价方式为实操考核方式，重点考查学生急救技能的熟练度及高危状态下的决策认知能力。团队协作与学习过程属于责任维度，评价方式为团队评价、理论测试，重点考查学生的责任意识、协作能力。应急救援体育课程考核评价维度见表4

表4 应急安全体育课程考核评价维度

维度	权重	评分标准
理论知识	10%	理论试卷10分、案例汇报5分
体能考核	40%	1000m 跑10分、引体向上10分、立定跳远10分、50m 跑10分
实操技能	30%	心肺复苏10分、急救包扎10分、攀爬5分、搬运5分
团队协作	10%	同伴互评5分、教师评议5分
学习过程	10%	出勤4分、互动3分、作业3分

四、讨论与未来展望

现有研究充分肯定了在高校，特别是应用型高校，开展应急安全教育的必要性和紧迫性，并初步验证了将其融入体育课程的可行性。然而，目前多数研究仅停留在必要性论证和零散实践层面，缺乏对教学模式系统化构建和实施路径创新性探索的深入研究。

未来的研究应重点关注：

1. 构建“应用导向”的教学模式：紧密结合应用型高校人才培养目标，设计“理论－实训－演练－评估”一体化的教学模式，突出“做中学”和“实战化”。
2. 创新“协同育人”路径：探索体育院系、校医院、安全管理部门、校外专业救援机构的深度协同机制，解决师资、资源、认证等瓶颈。
3. 开发“智慧化”教学手段：利用虚拟现实（VR）、增强现实（AR）技术模拟灾害场景，提升训练的真实感和安全性开发在线学习平台，实现理论学习与线下实训的结合。
4. 建立“标准化”课程体系：制定适用于应用型高校的救援类体育课程标准，包括教学大纲、内容体系、技能考核标准等，为该类课程的推广提供现实依据。

参考文献

[1] 张笑昆,陶成. 高校体育教学与生命安全教育融合发展的可行性研究[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2014, 32(2):62-65.

[2] 彭天娥. 基于生命安全教育的体育教育课堂创新－评《体育与生命安全教育》[J]. 中国安全科学学报 2019, 29(3):189.

[3] 王子朴, 李晓天. 我国学校体育实行生命安全教育的发展研究[J]. 广州体育学院学报, 2012, 32(1): 110-114.

[4] 翟春, 宋成. 略论大学生生命安全教育[J]. 沈阳师范大学学报(社会科学版), 2015, 39(5):9-11.

[5] 卜彦丽, 王建民. "健康中国"视域下的大学生健康素养影响因素及提升路径研究[J]. 河南教育学院学报(自然科学版). 2022.31(2):86-90.

[6] 闫琪, 刘琦. 应用"康复体能一体化"训练理念提高短距离场地自行车精英运动员下肢力量的个案研究[J]. 北京体育大学学报, 2025, 48(11): 110-124.

[7] 徐大鹏, 杜艳艳. 身体功能训练对羽毛球运动员膝、踝关节稳定性及足底压力影响的实验研究[J]. 沈阳体育学院学报, 2017, 36(01):86-91.

[8] 吴放, 李庆, 杨三军, 等. 国家矿山救护队员职业损伤特征与风险因素筛查[J]. 中国安全科学学报, 2024, 34(09):241-247.

[9] 杨三军, 王昆, 孟昀晨. 消防员职业安全健康风险及运动潜在调节效应：基于复原力相关生物标志物视角[J]. 中国安全科学学报, 2023, 33(06): 198-206.

[10] 杨三军, 王昆, 高笛, 等. 应急救援人群高强度功能训练的应用效果与作用机制研究进展[J]. 体育科学, 2023, 43(03):58-68.