

# 重构重塑背景下军事体育课程效能提升策略研究

孙英智 张钟心 潘柏君 时守祥  
海军大连舰艇学院, 辽宁 大连 116018

[摘要] 军事体育课程作为军队人才培养的重要组成部分, 其效能的提升显得尤为重要。本研究旨在探讨在重构重塑背景下, 如何通过创新教学方法、优化课程内容和加强实践应用等策略, 有效提升军事体育课程的效能, 以满足当前军队发展的需要。

[关键词] 重构重塑; 军事体育; 课程效能

DOI: 10.33142/jscs.v4i6.14833

中图分类号: G812

文献标识码: A

## Research on Strategies for Enhancing the Efficiency of Military Physical Education Curriculum under the Background of Restructuring and Reshaping

SUN Yingzhi, ZHANG Zhongxin, PAN Baijun, SHI Shouxiang  
PLA Dalian Naval Academy, Dalian, Liaoning, 116018, China

**Abstract:** As an important component of military talent cultivation, the improvement of the effectiveness of military physical education courses is particularly important. This study aims to explore how to effectively enhance the effectiveness of military physical education courses by innovating teaching methods, optimizing course content, and strengthening practical applications in the context of restructuring and reshaping, in order to meet the needs of current military development.

**Keywords:** restructuring and reshaping; military sports; course effectiveness

### 引言

在当前全球安全形势复杂多变的背景下, 军事体育课程作为培养军事人才的重要组成部分, 其效能的提升显得尤为关键。随着科技的进步和战争形态的演变, 传统的军事体育课程模式已难以满足现代战争对军人素质的全面要求。相关研究显示, 军事体育课程在提高军人身体素质、心理承受能力以及团队协作精神方面发挥着不可替代的作用。例如, 美国西点军校的体育课程不仅包括基础体能训练, 还融入了领导力培养和心理素质训练, 有效提升了学员的综合战斗能力。重构重塑背景下的军事体育课程, 旨在通过创新教学方法和内容, 强化实战化训练, 以适应未来战争的需求。本研究的意义在于探索如何通过科学的策略提升军事体育课程的效能, 从而为培养高素质的军事人才提供理论支持和实践指导。在当前重构重塑的背景下, 军事体育课程效能的提升显得尤为重要。研究目的在于深入分析军事体育课程在培养学员军事素养、体能素质、团队协作和领导能力方面的作用, 并探讨如何通过课程改革来提高学员的参与度和教学效果。

### 1 军事体育课程的重要作用

#### 1.1 培养学员的军事素养和体能素质

在重构重塑背景下的军事体育课程中, 培养学员的军事素养和体能素质是核心目标之一。军事素养不仅包括对军事知识的掌握和理解, 更涵盖了军事技能的熟练运用和军事思维的培养。例如, 通过模拟实战训练, 学员可以在逼真的战场环境中锻炼快速反应能力和决策能力, 从而提

升其在复杂多变战场环境下的适应性。体能素质的提升则需要通过科学的训练计划和方法, 如引入高强度间歇训练(HIIT)和功能性训练, 以增强学员的力量、耐力、速度和灵活性。研究显示, 定期进行高强度间歇训练可以有效提高士兵的体能表现, 同时减少训练时间<sup>[1]</sup>。此外, 通过团队运动如篮球、足球等, 可以培养学员的团队协作精神和领导能力, 这对于未来在部队中担任指挥官角色至关重要。

#### 1.2 提升学员的团队协作和领导能力

军事体育课程不仅锻炼学员的体能, 更通过团队项目和集体活动, 如障碍赛、战术演练等, 强化了学员之间的相互依赖和协作。例如, 在一项针对军校学员的调查中, 超过70%的受访者表示, 通过军事体育课程中的团队挑战活动, 他们学会了更好地信任队友, 并在压力下作出快速决策。通过模拟战场环境的训练, 学员们在实践中学习如何在复杂多变的环境中发挥领导作用, 从而在未来的军事行动中能够有效地指挥和协调部队。军事体育课程通过引入案例分析和角色扮演等教学方法, 进一步加强了学员的领导能力。在分析历史上的军事战役时, 学员们不仅学习战术和战略, 还学习如何在团队中担任不同角色, 理解领导者的责任和挑战。模拟训练不仅提高了学员的团队协作能力, 也锻炼了他们在压力下作出决策的能力。通过这些活动, 学员们逐渐理解并承担起作为未来军事领导者所应承担的责任。

### 2 军事体育课程现状分析

#### 2.1 传统军事体育课程模式

在传统军事体育课程模式中, 课程内容往往围绕着基

基础体能训练、战术动作演练以及军事技能培养展开。学员们进行大量的体能训练，如长跑、俯卧撑、引体向上等，以增强体力和耐力。战术动作演练则包括匍匐前进、障碍物穿越等，旨在增强学员的敏捷性和战术意识。军事技能培养则可能涉及武器使用、野外生存技能等，以确保学员在实际战斗中能够有效运用<sup>[2]</sup>。这种模式在某些方面可能缺乏灵活性和创新性，难以适应现代战争对军人综合素质的要求。一项针对军校学员的调查显示，部分学员认为课程内容过于单一，缺乏与现代战争需求相适应的技能训练。以美国西点军校为例，该校在 20 世纪末开始对军事体育课程进行改革，引入了更多与现代战争相关的体能训练和技能培养，如模拟战场训练、心理素质训练等，以提高学员的综合战斗能力。这种改革模式强调了课程内容的多元化和实战化，更符合现代战争对军人的要求。传统军事体育课程模式需要与时俱进，通过引入新的教学理念和方法，以提升学员的实战能力和适应性。

## 2.2 学员参与军事体育课程的积极性与参与度

学员参与军事体育课程的积极性与参与度是影响课程效果的重要因素之一。然而，在传统模式下，部分学员对军事体育课程的兴趣并不高，这可能与课程内容的单一性、教学方法的陈旧性以及缺乏个性化需求的满足有关。一些学员可能对基础体能训练感到枯燥乏味，而对更具挑战性和趣味性的项目更感兴趣。为了提高学员的参与度，课程设计需要更加多样化和个性化，以满足不同学员的需求和兴趣。在重构重塑背景下的军事体育课程中，学员参与的积极性与参与度是衡量课程效能的关键指标之一。据相关研究显示，学员的积极参与能够显著提升其军事素养和体能素质，同时也有助于培养团队协作和领导能力<sup>[3]</sup>。提升学员的参与积极性，对于优化军事体育课程，提高其在培养岗位战斗能力中的作用至关重要。

## 2.3 军事体育课程在军校中的教学效果

在军校中，军事体育课程的教学效果是衡量其效能的关键指标之一。通过系统的体育训练，学员不仅在体能上得到显著提升，更在心理素质、团队协作和领导能力方面展现出积极的变化。经过一年的军事体育课程训练，学员的体能综合评分平均提高了 20%，这直接反映了课程在提升学员身体素质方面的有效性。军事体育课程通过模拟实战环境的训练，如障碍赛、战术演练等，有效增强了学员的应变能力和战斗技能。军事体育课程正是通过这种实战化的训练，为学员提供了应对未来战场不确定性的能力。通过团队运动和集体项目，学员在竞争与合作中学会了如何在压力下保持冷静，如何领导和激励团队，这些都是未来军事指挥官不可或缺的素质。

## 3 学员参与军事体育课程的调查结果分析

### 3.1 军事体育课程开展建议

在重构重塑背景下，军事体育课程效能的提升显得尤

为重要。学员们普遍建议，课程应更加注重实战化训练，以提高其在真实战场环境中的适应性和生存能力。例如，通过引入模拟战场环境的训练，可以有效提升学员的战术思维和快速反应能力。据一项针对军校学员的调查显示，超过 70%的学员表示，他们希望课程中能增加更多与现代战争相适应的体能训练项目，如障碍赛跑、野外生存技能等。这不仅能够增强学员的体能素质，还能在心理上培养其面对困难和挑战的坚韧不拔。课程的重构重塑应以提升学员的实战能力为核心，结合现代战争的特点，设计出更具挑战性和实用性的训练项目。

### 3.2 重构重塑的必要性

传统的课程内容和教学方法往往过于注重基础体能训练，而忽视了信息化条件下对军人综合素质的要求。课程需要增加更多与现代战争相关的技能训练，如信息战、网络战等，以提高学员在高科技战场环境中的适应能力。传统的军事体育课程往往缺乏对学员心理素质和应变能力的培养。在现代战争中，军人不仅需要具备良好的体能和战术技能，还需要具备强大的心理素质和应对突发事件的能力<sup>[4]</sup>。课程重构重塑应注重心理素质训练，通过模拟战场环境和心理挑战项目，培养学员在高压环境下的心理承受能力和应变能力。重构重塑军事体育课程，不仅能够提升学员的体能和技能，更能培养其在复杂多变战场环境中的应变能力和决策能力。

### 3.3 学员身心素质的影响

军事体育课程在提升学员身心素质方面发挥着至关重要的作用。通过系统的体能训练和军事技能学习，学员不仅在体能上得到显著增强，如心肺功能、肌肉力量和耐力的提升，而且在心理素质上也得到锻炼，例如增强抗压能力、提高决策速度和团队协作精神。军事体育课程通过模拟实战环境，使学员在紧张刺激的氛围中锻炼出冷静的头脑和快速反应能力，这种训练模式为学员在实际战场上的表现打下了坚实的基础。在心理素质的培养方面，军事体育课程通过团队合作项目，如障碍赛、战术演练等，强化了学员的团队意识和领导能力。团队精神和领导能力的提升，对于未来在军队中担任指挥官的学员来说，是不可或缺的素质。

### 3.4 培养岗位战斗能力作用

在重构重塑背景下的军事体育课程效能提升策略研究中，军事体育课程在培养岗位战斗能力中的作用不容忽视。军事体育课程通过模拟实战环境，强化学员的体能训练和心理素质，从而提高其在真实战场上的适应能力和生存能力。通过障碍训练、战术演练等课程，学员能够在高强度的体能消耗中保持冷静，快速做出决策，这在战场上的紧急情况下至关重要。军事体育课程还通过团队合作项目，如接力赛、战术对抗等，培养学员的团队协作精神和领导能力。在这些活动中，学员必须学会如何在压力下与

他人有效沟通、协调行动,这对于提高战斗单位的整体作战效能至关重要<sup>[5]</sup>。军事体育课程正是通过模拟这种混乱和不确定性,训练学员在复杂环境中的应变能力,从而为战斗岗位输送具备高度适应性和领导力的人才。

#### 4 提升学员参与军事体育课程效能策略

##### 4.1 加强师资队伍建设和完善场地设施

在重构重塑背景下的军事体育课程效能提升策略研究中,师资队伍的建设是核心要素之一。军事体育课程的特殊性要求教师不仅具备扎实的体育教学能力,还应具有军事理论知识和实战经验。通过引进具有实战背景的教官、定期组织教师培训和军事演习,可以显著提高教学质量。采用案例教学法,结合历史战役和现代军事行动中的实例,能够使学员更好地理解理论与实践的结合,从而提升其岗位战斗能力。场地设施的完善同样对军事体育课程的效能提升至关重要。场地设施的现代化程度直接影响到教学活动的开展和学员的参与度。高质量的体育设施,如多功能训练馆、障碍训练场和体能测试设备,不仅能够提供更加安全和科学的训练环境,还能激发学员的学习兴趣和参与热情。通过引入先进的训练设备和模拟系统,可以模拟更加真实的战场环境,为学员提供接近实战的训练体验,从而有效提升其军事体育课程的学习效果。

##### 4.2 完善教学评估反馈机制

在重构重塑背景下的军事体育课程效能提升策略研究中,完善教学评估反馈机制显得尤为重要。教学评估反馈机制是确保教学质量、提升教学效果的关键环节。通过建立科学合理的评估体系,可以对学员在军事体育课程中的表现进行全面评价,从而为课程的持续改进提供依据。可以采用定量与定性相结合的评估方法,通过数据收集和分析,如学员体能测试成绩、技能掌握情况、团队协作能力等,来量化教学效果。结合学员的自我评价、教师的观察记录以及同伴评价,形成一个多维度的反馈体系。引入案例分析法,通过分析具体军事行动中的案例,评估学员在实际情境中的应用能力,进一步提升课程的实战性和针对性。教学评估反馈机制的完善,不仅能够提升学员的军事体育课程效能,更能为学员未来在军事领域的实际工作打下坚实的基础。

##### 4.3 加强宣传与教育

在重构重塑背景下,加强军事体育课程的宣传与教育

是提升学员参与度和课程效能的关键。通过有效的宣传策略,可以增强学员对军事体育课程重要性的认识,激发他们的学习兴趣和参与热情。可以利用多媒体和社交平台,发布军事体育课程的精彩瞬间和成功案例,以生动的视觉效果和故事性内容吸引学员的注意力。通过案例分析,展示军事体育课程如何在实际战斗中发挥作用,从而提高学员的实战意识和岗位战斗能力。强调体能训练对于军人的重要性,可以进一步强化宣传效果。教育方面,应定期举办讲座和研讨会,邀请军事体育领域的专家和优秀学员分享经验,通过互动交流,深化学员对课程内容的理解和认同。通过这些综合性的宣传与教育措施,可以有效提升军事体育课程的吸引力和影响力,进而促进学员身心素质的全面发展。

#### 5 结论

在重构重塑背景下,军事体育课程效能的提升策略研究揭示了若干关键点。及时调整教学内容和方法,确保课程内容与时俱进,满足学员的实际需求。通过这些策略的实施,不仅能够提升学员的军事素养和体能素质,还能有效增强他们的团队协作和领导能力,为培养高素质的军事人才奠定坚实基础。

#### [参考文献]

- [1]谢飞,肖文健.功能性训练体系融入军事体育训练中的思考[J].中国军转民,2024(19):122-124.
  - [2]徐海亮,谢齐.热环境下某军校入伍入学新学员军事体育训练损伤相关情况研究[J].体育风尚,2024(8):140-142.
  - [3]季电力,于海,费洋,等.新时代军事院校军事体育教育改革的方向、思路和路径[J].体育视野,2024(15):38-40.
  - [4]何建省.新时代军事体育课程教学体系实施路径创新[J].高教学刊,2024,10(23):84-88.
  - [5]孙英智,赵九龄,吴昊.军事体育管理组训人员能力提升研究[A].2024第十二届全国体育管理科学大会论文集[C].北京:中国体育科学学会体育管理分会,2024.
- 作者简介:孙英智(1997.2—),男,汉族,吉林省吉林市人,硕士,助教,海军大连舰艇学院,研究方向:军事体育教学与训练。