

# 新大纲背景下军事体育课程“教、练、战”一体化教学模式研究

孙英智 时守祥\*

海军大连舰艇学院, 辽宁 大连 116081

[摘要] 在新大纲的指引下, 军事体育课程正经历着前所未有的变革与挑战。本研究旨在深入探究军事体育课程一体化教学模式, 通过理论与实践相结合的方式, 构建一个集教学、训练与实战于一体的新型教学模式。该模式不仅注重学生身体素质的提升, 更强调战术技能与心理素质的同步培养, 以期全面提升军事体育课程的教学效果与实战应用能力。

[关键词] 军事体育; 新大纲; 一体化教学模式

DOI: 10.33142/jscs.v5i6.18103

中图分类号: G807

文献标识码: A

## Research on the Integrated Teaching Model of "Teaching, Training, and Warfare" in Military Physical Education Curriculum under the Background of the New Outline

SUN Yingzhi, SHI Shouxiang\*

PLA Dalian Naval Academy, Dalian, Liaoning, 116081, China

**Abstract:** Under the guidance of the new curriculum, military physical education courses are undergoing unprecedented changes and challenges. This study aims to explore in depth the integrated teaching mode of military physical education curriculum, and to construct a new teaching mode that integrates teaching, training, and practical experience through a combination of theory and practice. This model not only focuses on improving students' physical fitness, but also emphasizes the synchronous cultivation of tactical skills and psychological qualities, in order to comprehensively enhance the teaching effectiveness and practical application ability of military physical education courses.

**Keywords:** military sports; new outline; integrated teaching mode

### 引言

2025 年中央军委训练管理部发布了新版《军事体育训练大纲》, 推进从“健康体能”向“战斗体能”转变, 为备战打赢筑牢根基。在这一背景下, 课程内容不再局限于传统的体能训练, 而是融入了更多战术技能训练, 以期达到“战时能战, 平时能练”的教学目标。以教、练、战一体化教学模式为指导, 军事体育课程改革注重理论与实践的紧密结合。在教学方法上, 新大纲下的军事体育课程改革鼓励创新, 提倡采用更加灵活多样的教学手段。这种以学员为中心的教学模式, 不仅提高了学员的身体素质, 也锻炼了他们的领导力和决策能力, 为未来可能的军事行动打下了坚实的基础。在军事体育课程改革的浪潮中, 教、练、战一体化教学模式应运而生, 成为推动课程创新与发展的关键力量。该模式以新大纲为指引, 将教学、训练与实战紧密结合, 形成一个有机统一的整体。教、练、战一体化教学模式借助把理论教学、技能训练和实战演练紧密融合, 构建全方位、多层次的教学体系。

### 1 教学模式的理论基础与框架构建

#### 1.1 军事体育课程一体化教学模式的理论支撑

现代军事教育理念强调实战化、综合化与个性化培养, 要求军事体育课程不仅要提升学员的体能素质, 更要培养其战术技能、心理素质及团队协作能力, 以适应未来战争

的需求。体育学理论则为一体化教学模式提供了科学依据, 包括运动训练学、体育心理学、体育教育学等, 这些理论为教学、训练与实战的有机结合提供了方法论指导。系统科学理论则强调整体性与协同性, 认为教学、训练与实战是一个不可分割的整体, 需要统筹考虑、协同推进, 以实现教学效果的最大化。依据“建构主义学习理论”, 学习者不是被动地接受知识, 而是主动地构建自己的知识体系。军事体育课程一体化教学模式强调学员的主动参与, 在教、练、战的过程中, 学员根据自身经验和实际情境, 主动探索和构建对军事体育知识和技能的理解, 实现知识的有效建构和能力的逐步提升。“经验学习理论”也为该模式提供了理论支持, 该理论强调从经验中学习的重要性, 军事体育课程一体化教学模式通过实战化训练和模拟实战环境, 让学员在亲身体验中获得直接经验, 进而反思和总结, 不断提升自身的军事素养和实战能力。

#### 1.2 构建教、练、战一体化教学模式的框架

教学目标应聚焦于培养学员的战斗体能、战术技能与心理素质, 确保三者协同发展, 形成“体能为基础、技能为核心、心理为保障”的复合型能力结构。内容体系需打破传统体能训练的单一性, 构建“基础体能—战术技能—实战应用”三级递进式课程模块, 将战术动作、战场救护、心理调适等内容融入日常训练, 实现“练为战”的深度融

合。实施过程应遵循“理论先导—技能强化—实战检验”的逻辑链条,通过情景模拟、案例分析、对抗演练等手段,推动学员在“教中练、练中战、战中悟”的循环中实现能力跃升。评价体系需建立“过程性考核与终结性评估相结合”的机制,既关注学员的体能达标率、技能熟练度,也重视其在实战环境中的应变能力、团队协作水平,确保教学成果可量化、可转化、可持续。

在教学环节,注重知识的系统传授与技能的基础训练,为学员打下坚实的理论基础和技能基础;在训练环节,强调实战化模拟与高强度训练,使学员在近似实战的环境中锤炼意志、提升能力;在实战环节,则通过模拟实战场景和战术演练,检验学员的战术技能与心理素质,确保他们在未来战场上能够迅速适应、有效应对。这三个环节紧密相连、层层递进。教学环节为训练环节提供必要的知识与技能储备,是后续训练与实战的基石,只有扎实掌握基础内容,才能在训练中更好地开展实践;训练环节是对教学环节所学内容的深化与拓展,通过实战化模拟和高强度训练,将理论知识转化为实际能力,为实战环节做好充分准备;实战环节则是对教学与训练成果的全面检验,通过模拟实战场景和战术演练,反馈出教学与训练过程中存在的不足,进而指导教学环节和训练环节进行针对性的改进与优化,形成一个完整的、不断循环提升的教、练、战一体化教学模式框架。

## 2 创新教学内容的整合与优化

为适应新大纲要求,教学内容需打破传统界限,实现多维度融合。将体能训练与战术技能训练有机结合,不再孤立地进行体能提升,而是将战术动作、战场移动等融入体能训练项目,使学员在提升体能的同时,熟悉战术动作要领,增强战场适应能力。例如,设计包含战术匍匐、负重冲刺等项目的综合体能训练课程,让学员在模拟战场环境中锻炼体能与战术技能。根据不同学员的身体素质、技能水平和心理特点,实施分层分类教学。对于体能基础较好的学员,增加高难度战术技能训练和实战模拟训练内容,进一步提升其综合能力;对于体能基础较弱的学员,则侧重于基础体能训练和简单战术动作学习,逐步夯实基础。在心理教学方面,针对不同心理特质的学员,提供个性化的心理辅导和训练方案,确保每个学员都能在军事体育课程中得到全面发展。在优化教学内容时,需根据学员的实际情况与未来岗位需求,动态调整课程结构,确保教学内容的前沿性与实用性。通过以上对教学内容的创新整合与优化,构建起一个更加科学、全面、实用的军事体育课程体系,为“教、练、战”一体化教学模式的有效实施提供有力支撑。

## 3 教学实施过程中的“教”环节

### 3.1 教学理念的更新与实施

推动军事体育课程改革的关键在于更新教学理念,注

重实战化、个性化和创新性。新大纲背景下,军事体育教学理念必须从传统的以体能达标为核心,向以提升学员战斗力和实战应用能力为核心转变。注重“以学员为中心”的教学理念,尊重学员的个体差异,根据学员的基础、能力和兴趣,制定个性化的教学方案。通过分层教学、小组协作等方式,满足不同学员的学习需求,激发学员的学习积极性和主动性。在教学过程中,强调创新性,鼓励教员和学员共同探索新的教学方法和手段。教员积极引入现代科技,如虚拟现实、增强现实等技术,为学员提供更加真实、生动的模拟实战环境,提升教学效果。鼓励学员提出新的想法和观点,培养学员的创新意识和创新能力。加强教学理念与实战需求的紧密结合。定期组织教员深入部队调研,了解实战对军事体育人才的需求,将实战中的最新理念和要求融入教学过程中。通过邀请一线军事指挥员和战斗英雄来校讲学,分享实战经验,使学员更加直观地感受实战氛围,明确学习目标,增强学习的针对性和实效性。

### 3.2 教学策略与技巧的运用

在教学策略方面,应注重分层教学与个性化指导相结合。根据学员的体能基础、技能水平和心理特质,将学员划分为不同层次,制定差异化的教学目标和训练计划。对于基础薄弱的学员,重点加强基础体能和简单战术动作的训练,通过循序渐进的方式逐步提升其能力;对于基础较好的学员,则增加高难度战术技能和实战模拟训练内容,激发其潜能,培养其综合战斗能力。同时,采用小组协作学习策略,将不同层次的学员混合编组,通过组内互助、组间竞争的方式,促进学员之间的交流与合作,共同提升军事素养。

在教学技巧方面,教员需注重语言的准确性和生动性,用简洁明了的语言解释复杂的战术动作和理论概念,使学员能够轻松理解并掌握。利用多媒体教学手段,如视频、动画等,将抽象的理论知识具象化,提高学员的学习兴趣。引入游戏化教学元素,将枯燥的训练内容转化为趣味性的游戏任务,激发学员的学习兴趣和参与热情,提高训练效果。教员还需关注学员的学习反馈,及时调整教学策略和技巧,确保教学效果的最大化;在实践教学中,教员可采用“示范-模仿-反馈”的教学技巧。教员先进行标准动作的示范,让学员观察并模仿,然后对学员的动作进行点评和指导,帮助学员纠正错误、提高动作质量。这种教学技巧不仅适用于体能训练,也适用于战术技能训练,能够有效提高学员的实践能力和操作水平。教员还应注重培养学员的自主学习能力。通过布置课外学习任务、提供学习资源等方式,引导学员在课外时间进行自主学习和探索,鼓励学员利用网络平台进行交流和探索,拓宽学习渠道和视野。通过培养学员的自主学习能力,不仅能够提高学员的学习效果,还能为其未来的职业发展打下坚实的基础。

## 4 教学实施过程中的“练”环节

### 4.1 实战化训练的设计与实施

实战化训练的设计需紧密围绕新大纲要求,以提升学员战斗体能和战术技能为核心目标。在实战化训练设计上,需构建多层次、渐进式的训练体系。初期以基础体能与战术动作融合训练为主,使学员在提升耐力的同时掌握战场移动技巧。训练中引入“任务驱动-复盘推演”机制,每组完成训练后需立即进行战术复盘,分析决策合理性、动作规范性及协同效率结合视频回放进行针对性点评。引入心理行为训练内容,如高空速降、信任背摔等项目,帮助学员克服恐惧心理。训练后期组织综合演练,全面检验学员的体能储备、战术运用及心理承受力。训练评估体系应包含过程性评价与结果性评价相结合的评价方式。过程性评价关注学员在训练中的战术意识、团队协作及问题解决能力,通过观察记录、同伴互评等方式收集数据。

### 4.2 训练效果的评估与反馈

通过多维度评估,可以更全面地反映学员的训练效果,为后续教学调整提供可靠依据。反馈环节需要建立及时、有效的沟通机制。教练应根据评估结果,为每位学员制定个性化的改进方案,明确指出其优势和需要提升的方面。组织学员进行自我评估和同伴互评,促进他们之间的经验交流和相互学习。通过定期的反馈会议和一对一指导,帮助学员树立明确的学习目标,增强训练的针对性和实效性。利用现代信息技术手段,如训练管理系统和数据分析软件,对学员的训练数据进行实时跟踪和动态分析。通过可视化报告,直观展示学员的进步轨迹和存在的问题,为教学决策提供数据支持。这种基于数据的评估与反馈模式,能够提高教学管理的科学性,推动军事体育课程一体化教学模式的持续优化。

## 5 教学实施过程中的“战”环节

### 5.1 模拟实战环境的构建

教学训练场地不仅要模拟出真实的战场地形,如山地、丛林、水域等复杂环境,还要配备相应的模拟装备与器材,以营造出逼真的战斗氛围。通过模拟实战环境,学员能够在接近真实的条件下进行战术动作和技能的训练,从而有效提升其应对复杂战场情况的能力。模拟环境还有助于培养学员的团队协作精神和战场应变能力,使其在未来的实际战斗中能够迅速适应并有效执行任务。任务相关性要求训练任务与未来岗位需求高度契合,任务包含体能消耗、战术决策、团队协作等多重考核要素,确保学员在模拟环境中习得的技能可直接转化为实战能力。反馈及时性则通

过智能穿戴设备与战术交互系统实现,实时采集学员的心率、动作轨迹、决策时间等数据,在任务结束后立即生成包含动作规范性、战术合理性、心理稳定性的三维评估报告,为学员提供精准改进方向。为强化环境适应性训练,可周期性调整模拟环境的参数,增加干扰信息源等,培养学员在动态变化中的快速调整能力。

### 5.2 战术技能与心理素质的培养

实战化训练能够在模拟的战场环境中应用战术知识,提高决策能力和应变能力。战术技能的培养注重实战化应用,让学员在近似实战的条件下运用战术知识,提升战术决策的准确性和行动的协调性。在训练过程中,设置复杂多变的敌情态势,迫使学员迅速分析判断并做出合理决策,从而锻炼其应变能力和战术运用水平。心理素质的培养方面,心理素质的培养则通过模拟高压环境下的决策训练,如“压力测试”和“心理韧性训练”,来增强学员在紧张情况下的心理稳定性和抗压能力。引入团队心理辅导和个体心理咨询。团队心理辅导通过组织团队活动、案例分析等方式,增强学员之间的信任和协作,提升团队凝聚力。个体心理咨询则针对学员在训练和生活中出现的心理问题,提供专业的指导和帮助,及时缓解学员的心理压力,确保其以良好的心理状态投入到训练和实战中。

## 6 结论

新大纲背景下的军事体育课程“教、练、战”一体化教学模式,通过系统整合教学内容、创新教学方法以及优化教学环节,有效提升了学员的战术技能与心理素质。教学模式有助于培养具备高度实战能力和良好心理素质的军事体育人才,为军事体育课程的持续改进与优化提供了有力支撑。

### [参考文献]

- [1]李萍.中国式现代化背景下高校体育课程“教、练、赛、评”一体化实践研究[J].当代体育科技,2025,15(17):83-89.
  - [2]王勇.高校大学体育课程“学练赛”一体化教学模式创新研究[J].长春师范大学学报,2023,42(10):170-173.
  - [3]王玮,张波,张超.混合式教学背景下的军事体育教学探析[J].体育科技文献通报,2021,29(7):114-115.
- 作者简介:孙英智(1997—),男,汉族,吉林吉林人,硕士,讲师,海军大连舰艇学院,研究方向:军事体育教学与训练;\*通讯作者:时守祥(1988—),男,汉族,山东即墨人,硕士,副教授,海军大连舰艇学院,研究方向:军事体育教学与训练。