

# 基于需求导向的多模块体能教学内容体系构建

## ——以中国消防救援学院为例

杜吉生

中国消防救援学院, 北京 昌平 102202

[摘要] 基于学院体育教学工作短期内无法正常开设大学体育课程现状, 通过对现有消防体能课程的改革与实践, 构建了既能满足消防职业任职需求又能兼顾学生个体需求为导向的多模块体能教学内容体系。从三个不同层面出发, 形成了四大模块的内容体系, 为下一步持续深化体育教学改革与实践提供参考与借鉴。

[关键词] 需求; 模块; 消防; 体能; 教学

DOI: 10.33142/fme.v3i1.5481

中图分类号: G632.3

文献标识码: A

### Construction of Multi Module Physical Education Content System Based on Demand Orientation ——Taking China Fire and Rescue Institute as an Example

DU Jisheng

China Fire and Rescue Institute, Beijing, 102202, China

**Abstract:** Based on the current situation that college physical education teaching can not normally set up college physical education courses in a short time, through the reform and practice of the existing fire physical education courses, a multi module physical education teaching content system is constructed, which can not only meet the employment needs of fire fighting profession, but also take into account the individual needs of students. Starting from three different levels, the content system of four modules has been formed, which provides reference and reference for the further deepening of physical education reform and practice.

**Keywords:** demand; modular; fire control; physical fitness; teaching

#### 引言

中国消防救援学院作为全国第一所专门的消防救援本科院校, 是应急管理部直属的唯一“国字号”高等院校, 是培养造就高素质消防救援专业人才的摇篮。学院成立三年以来, 由于职能定位与人才培养目标的特殊性, 学院大学体育课程的开设也有别于其它地方普通高等院校。由于受各种客观条件的制约和限制, 目前来看, 短期内学院还无法正常开设大学体育的相关课程, 仅开设了消防体能的课程。大学体育课程和消防体能课程在教学目标定位、教学内容设置、教学形式方法和教学考核评价等方面都存在显著差异, 如何利用现有的条件对消防体能教学进行改革, 适度满足学生对于大学体育课程的需求, 成为摆在我们面前的一项重要课题。

#### 1 突出消防岗位能力需求与兼顾学生全面发展的个体需求分析

学院转隶地方普通高校以来, 由于受生源数量激增、场地设施有限、师资力量短缺等条件限制和制约, 目前还无法开设大学体育课程的相关内容。针对学生层面的问卷调查显示, 学生对于学院开设大学体育课程的期望达到了50%以上。因此, 消防体能的教學除了完成既定任务以外,

还应兼顾一部分大学体育的教育功能。为此, 消防体能的教學应该将培养消防专业人才作为重点, 在促进学生健康成长, 培养终身体育意识和运动能力的基础上进行课程改。其中, 最重要的就是对教学内容的改革。基于以上实际, 体能教学内容的整体设计应该以职业需求和个体需求为出发点和落脚点, 重点突出职业需求并兼顾学生个体发展需求。

#### 2 消防体能模块化教学内容体系的构建

消防体能教学内容的选择应考虑三个方面的因素, 即: 职业层面、学生层面和知识层面。职业层面主要强调消防职业特征与岗位要求, 学生层面主要强调对体育兴趣爱好的个体需求, 知识层面则主要强调运动专业知识与技能。所以, 对于教学内容模块的设置分为: 基础理论模块、身体素质模块、职业能力模块和运动技能模块等, 在实际教学中模块的设置可以根据教学对象的实际情况进行适当的弹性调整, 便与教师开展分层教学, 从而提高教学效率。

通过学生的问卷调查, 我们发现学生对于体能训练的基础理论知识非常欠缺, 主要表现在知识掌握不系统, 内容理解不准确, 所以在基础理论模块中设置涵盖多个学科的理论知识小模块, 主要内容有运动解剖学、运动训练学、

运动生理学基础知识以及体能训练损伤防护与恢复等；身体素质模块主要以基础体能训练内容为主，包括力量、速度、耐力、柔韧和灵敏素质等；职业能力模块主要以消防应用体能训练为主，消防救援和消防指挥方向设置9个科目的训练，森林指挥方向设置6个科目的训练；运动技能模块主要由多个体育项目组成，例如：篮球、足球、乒乓球、羽毛球、散打、武术、健美操等，每个项目都是一个小单项。此项模块中包括的每个小单项不同于大学体育中的体育项目，主要采取“技术+体能”的形式进行。例如足球单项：基本技术+足球体能专项训练，基本技术包括球感练习、运球、停球、踢球技术以及简单的基础战术训练等。足球体能专项训练包括多种形式的带球跑练习和足球游戏等，主要发展足球体能专项能力。

### 3 模块教学内容的实践设计

#### 3.1 基础理论模块

基础理论模块主要包括人体科学基础知识、体能训练基本理论、体能训练中的饮食与营养和运动损伤与防护等内容，由运动解剖基础知识、运动心理基础知识、运动生理基础知识等若干个小模块组成。教学的主要目的是使学生了解训练的基本常识，掌握训练的基本理论与方法，提高体能训练的专业化水平，形成科学指导训练的能力。此模块主要以室内教学和线上的微课堂为主，并在实操教学中的理论提示环节中常态化开展，以检验学生对于理论学习的情况，以解决学生理论知识欠缺，指导训练能力薄弱的问题。青年生和队伍生应同步开展，贯穿学习阶段全过程。

#### 3.2 身体素质模块

身体素质模块主要开展基础体能训练内容，主要包括心肺（有氧、混氧和无氧）耐力、（上肢、下肢和核心）力量和肌耐力、爆发力、速度、灵敏协调、平衡、柔韧等内容<sup>[1]</sup>，若干个小模块组成。其教学的主要目的是打牢体能训练基础，全方面发展运动能力，使学生掌握基础体能训练的动作和训练方法，形成正确的动作模式，养成科学的训练习惯。此模块是职业能力模块的基础，应在职业能力模块训练前进行，是体能训练的重点内容。训练开始前，要对全体新学员进行基础体能测试，依据队伍生和地方青年生、男学员和女学员分类创建测试指标，根据测试结果建立学员个人训练档案。训练过程中，大力开展无伤训练和功能性训练，切实提高身体素质模块教学的时效性。

#### 3.3 职业能力模块

职业能力模块是面向消防职业提高岗位任职能力的靶向指标，其主要目的是满足消防职业需求，是贴近实战开展教学的有效载体，使学生掌握应用体能训练的规定内容，有效开展人装结合训练，发展作战环境条件下的身心耐受力 and 适应能力，为遂行任务实战奠定基础。此模块的

教学内容应分层分阶段实施，青年生应在身体素质模块教学后期，按照科目的难易程度分阶段进行教学与训练，队伍生可在身体素质模块开展中期同步开展，是体能训练的重难点内容。另外学生的组训带训能力水平教学也是一个重点方向，面对基层队伍生所带来的不同训练方法，需将训练的模式进一步规范化、系统化，贴近基层实战需求，将科学有效的训练方式方法以知识内容形式灌输到学生大脑中，以教促训，不断的提高科学训练知识水平。

#### 3.4 运动技能模块

体育和体能是两个概念，不能单一注重体能训练，体能素质是体育活动的基础，体育活动又是体能素质的直观表现，将学生感兴趣的体育活动与体能训练更好的结合，在体育活动中进行体能素质的提升，真正从心理上减轻学生体能考核的负担<sup>[2]</sup>。在此基础上，应对培养专业化人才的道路上保持学生的体能素质稳步提升。运动技能模块是对高等学校体育工作和教学的有益补充，其主要目的是适当满足学生对体育项目的个体需求，成为丰富校园文化活动的有效载体，使学生初步形成参与1-2项体育运动的能力，促进身心全面发展，养成终身体育运动的训练，教习惯。另外，通过此模块的学习和训练还可以达到丰富教学内容和手段的目的，提高学生学习的兴趣和参与训练的积极性，有助于活跃课堂氛围。教学实施过程中可以结合教师的个人专长和学生社团骨干开展师训前应对此模块的具体内容和教学方法精心设计和准备，并形成丰富、系统、有效的课程资源。对于各项项目的竞赛规则、裁判方法、竞赛组织以及竞赛欣赏能力的内容，可以依托《消防基层文化》课程中体育活动的相关内容补充和完善，实现不同课程之间的有效联动，切实达到课程群之间的合力育人目标。此模块的教学内容可以独立实施，也可以穿插到体能教学的日常训练中进行。

### 4 结论与建议

#### 4.1 结论

消防体能训练课程在满足学生岗位任职能力方面发挥着非常重要的作用，结合当前学院发展实际，在满足学生主体需要和消防职业需求的基础上，通过多模块体能教学内容体系的构建，设计了兼顾体能训练与大学体育课程功能的特色消防体能教学内容。多模块的教学内容既可针对不同教学对象灵活安排和设计，也可以有效拓展和丰富教学内容和手段。通过教学实践，学生满意度显著提高，教学效果达到预期目标。

#### 4.2 建议

模块化的教学内容并不是机械式的堆积，而是根据不同教学对象不断变化的，既有硬性的规定内容，又有弹性的自选内容。一方面，由于教学内容比较丰富，所以对于

任课教师的素质要求较高，要搞好专任教师的培训工作；另一方面，在具体实践环节上还需要进一步细化和完善，要搞好教学准备会工作，切实把学生的基本需求和现实情况摸清楚。

#### [参考文献]

- [1] 冷默涵. 影响消防员灭火救援体能的因素及体能恢复方法[J]. 消防技术与产品信息, 2017(11): 3.
- [2] 石宝华. 基于学生体能训练的大学体育教学课程构建分析[J]. 辽宁经济职业技术学院. 辽宁经济管理干部学院学报, 2021(1): 143-145.

作者简介：杜吉生（1977-）男，吉林长春人，运动训练专业硕士研究生毕业，现为中国消防救援学院基础部副教授，主要从事大学体育、消防体能、航空体育和军事技能等教学训练与科学研究工作。