

Research on Content System Reconstruction and Improvement Strategies of Police Physical Fitness Courses under Practical Orientation—SWOT Analysis Based on Gansu Police College

Sanming Chen Jiali Jin Jiacheng Qian

Gansu Police College, Lanzhou, Gansu, 746000, China

Abstract

This study employs SWOT analysis to evaluate the police physical fitness curriculum at Gansu Police College, identifying the core issue as the disconnect between training and combat readiness. The research proposes a three-phase curriculum framework comprising foundational training, specialized conversion, and integrated application, complemented by case-based teaching scenarios and a diversified evaluation mechanism featuring 40% process-oriented assessment + 30% basic competency verification + 30% practical application. These measures aim to drive curriculum transformation toward combat-ready training, providing actionable solutions for physical fitness curriculum reform in public security institutions.

Keywords

police physical fitness; SWOT analysis; curriculum system; practical training; teaching reform

实战化导向下警察体能课程内容体系重构及提升策略研究——基于甘肃警察学院的SWOT分析

陈三铭 靳佳丽 钱家成

甘肃警察学院, 中国·甘肃 兰州 746000

摘要

本文运用SWOT分析法对甘肃警察学院警察体能课程开展诊断,发现其核心问题为练战脱节。研究构建基础奠基、专项转化、综合应用三阶段课程体系,并配套推行案例教学与情景教学法及“过程性40%+基础达标30%+实战应用30%”多元评价机制,推动课程向实战化转型,为公安院校体能课程改革提供可操作方案。

关键词

警察体能; SWOT分析; 课程体系; 实战化训练; 教学改革

1 引言

警察体能是警务人员保障执法效能与自身安全的核心职业素养,已从传统身体素质拓展为复杂执法场景下身体控制、战术执行与心理稳定的综合能力,具备鲜明的职业定向性与实战应用性。随着公安部“全警实战大练兵”深入推进,警务实战对预备警官的体能要求已由“达标合格”转向“实战胜任”,构建适配现代执法需求的体能训练体系,成为兼具理论意义与实践紧迫性的关键任务。

当前公安院校体能课程普遍存在练战脱节问题:训练

内容偏重传统项目、缺乏实战情景设计;教学以单向灌输为主,缺少实战应用模拟;评价过度依赖终结性测试,难以评估实战体能运用能力。调研显示,部分体能测试成绩优异的毕业生,在夜间追击、多人对抗等警情中易出现体能分配失当、战术动作变形等问题,降低执法效能并危及自身安全。练战脱节造成教育资源浪费,导致院校培养与实战需求出现衔接短板,制约公安队伍战斗力生成。

本研究以甘肃警察学院为样本,运用SWOT分析法诊断课程现状,构建实战化导向的课程体系,通过内容重构、教法创新与评价改革,为破解练战脱节提供可行路径,丰富公安体能训练理论,为院校课程改革提供实践参考,助力提升警务人才培养质量。

【基金项目】甘肃警察学院科研项目“基于SWOT的警察体能课程教学策略研究”(项目编号:2024GJYPTXM30)。

【作者简介】陈三铭(1993-),女,中国甘肃庆阳人,硕士,助教,从事警察体能、警务训练研究。

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

以甘肃警察学院警察体能课程教学体系为研究对象,以 2022—2023 学年在校 34 名警体教师与 510 名公安专业学生为调查对象。

2.2 研究方法

采用文献资料法、问卷调查法、访谈法及 SWOT 分析法。研究共发放教师问卷 34 份,回收有效问卷 34 份,有效回收率 100%;发放学生问卷 510 份,回收有效问卷 510 份,有效回收率 100%。

3 结果与分析

3.1 警察体能课程教学现状调查结果与分析

3.1.1 教学目标

课程以《国家学生体质健康标准》夯实体能基础,以《公安民警体育锻炼标准》明确专业定位,实现学生基础体能与警务专项能力双达标。训练内容紧密对接追捕、防控等实战场景,坚持“健康第一”理念,通过系统化实战化训练,锤炼意志品质、培育纪律作风与团队协作精神,全面塑造符合公安职业要求的预备警官核心素养。

3.1.2 教学内容、方法与评价体系现状

当前课程以传统基础体能为主要内容,实战化、情景化训练缺失。速度素质训练约占 30%,柔韧性训练约占 10%,力量素质训练约占 20%,耐力素质训练约占 25%,协调性与灵敏性训练约占 15%,实战情景训练未系统开展。教学以教师讲解、学生重复练习的传统模式为主,情景模拟与信息化教学应用不足。评价采用单一终结性达标测试,缺少过程性考核与实战应用能力评价。内容、方法、评价三者共同形成“重基础、轻应用”的固化格局,与课程实战化目标脱节,多数学生希望增加实战模拟训练,凸显现有体系与学习需求、人才培养目标之间的明显差距。

3.1.3 师资队伍结构现状

表 3-1 教师队伍结构一览表 (n=34)

维度	类别	人数	占比 (%)
性别	男	29	85.29
	女	5	14.71
年龄	25-35 岁	21	61.76
	35-45 岁	9	26.47
	45 岁以上	4	11.77
学历	本科	18	52.94
	硕士	16	47.06
	博士	0	0.00
职称	助教	21	61.76
	讲师	4	11.76
	副教授	4	11.76
	教授	5	14.72

由表 3-1 可知,存在以下突出问题:男女比例失衡 (5.8:1),女教师仅 5 人,难以满足女生针对性训练需求;年龄结构呈年轻化,25—35 岁青年教师占 61.76%,45 岁以上仅占 11.77%,存在经验断层风险,年轻教师在训练伤防控、复杂情境设计等方面经验不足;学历方面无博士,高端理论与跨学科融合能力受限;职称结构呈“底座大、顶部尖”,助教占比 61.76%,中高级职称骨干不足,教学经验传承与学术引领能力偏弱。

3.1.4 学生体能达标率情况调查分析

表 3-2 不同专业学生体能达标率情况统计表 (n=510)

专业名称	达标人数 (人)	达标率 (%)
治安学	86	82.70%
侦查学	68	85.00%
经济犯罪侦查	53	72.60%
网络安全与执法	72	76.60%
警犬技术	48	92.31%
刑事科学技术	79	73.83%
总计/平均	406	79.61%

*注:卡方检验显示,各专业间达标率差异具有统计学意义 ($\chi^2 = 13.847, p = 0.017$),进一步进行两两比较发现,警犬技术专业学生体能达标率显著高于侦查专业、经济犯罪侦查专业 ($P < 0.05$)。进一步分析表明,外勤专业(如治安学、侦查学)与内勤专业(如网络安全与执法)的达标率差异,除生源基础外,更与课程内容的同质化密切相关。当前“一刀切”的体能标准与训练模式,未能充分考虑各专业未来的岗位体能需求,导致部分内勤专业学生训练动机不足,而部分外勤专业学生则感觉训练针对性不强,这从结果上印证了重构课程体系的迫切性。

3.2 基于 SWOT 分析的课程教学内外部环境审视

结合调研结果,构建警察体能课程教学 SWOT 矩阵,明确内部优势、劣势与外部机遇、威胁,见表 4-1。

SWOT 交叉分析表明,课程内部优势明显,但被“练战脱节”等核心劣势抵消;外部政策与需求机遇显著,同时面临学生差异、安全风险等现实挑战。因此,改革应采取 WO 主导、SO、ST、WT 协同的进攻型战略,以政策机遇克服内容、方法、评价短板,激活师资与设施优势,规避外部威胁,筑牢安全与资源防线,推动课程向实战化转型。

4 实战化课程体系重构的优化策略

4.1 重构“三阶段”课程内容体系,打通“练”与“战”的壁垒

构建基础奠基—专项转化—综合应用递进式内容体系,实现从操场到战场的衔接^[1]。

1) 基础奠基阶段:优化传统体能项目,明确身体素质与警务动作的关联性,如核心力量对应防控稳定性、速度对应追击能力,夯实力量、速度、耐力、柔韧、灵敏等根基。

2) 专项转化阶段:增设攀爬越障、徒手防控与解脱、长距离追踪、突发性冲刺等警务专项体能,将基础体能定向

转化为警务技能所需的专项能力。

杂地形、夜间、心理压力、装备负重等条件，完成搜索、控制、

3) 综合应用阶段：开展高仿真情景模拟训练，模拟复带离等综合任务，实现体能、技能与智能的深度融合^[2]。

表 3-3 警察体能课程教学 SWOT 分析矩阵

内部因素	优势 (S)	劣势 (W)
	S1 师资年轻有活力，25—35 岁教师占 61.76%，易于创新 S2 学历结构良好，硕士及以上占 47.06%，具备科研与改革潜力 S3 基础设施基本完备，拥有标准田径场、多功能训练馆 S4 教学目标明确，紧扣《公安民警体育锻炼标准》	W1 教学内容脱节，缺乏情景化、综合化实战训练 W2 方法评价单一，传统教法为主，终结性评价占主导 W3 师资结构隐患，男女比例失衡，高级职称骨干薄弱 W4 训练器材老旧，专业器材新度与种类不足
外部因素	机遇 (O)	威胁 (T)
	O1 政策导向支持，公安部强调“实战化练兵” O2 实战需求迫切，犯罪手段多样化对体能要求更高 O3 科技发展赋能，可引入可穿戴设备、VR 等技术 O4 校际交流增加，同类院校改革经验可供借鉴	T1 学生基础参差，各专业体能达标率差异显著 T2 训练安全风险，实战化训练增加损伤风险 T3 传统观念阻力，部分教师习惯于传统模式 T4 资源投入约束，改革需持续经费与政策支持

4.2 创新教学方法与评价机制，驱动教学模式变革

教学方法全面转向实战化，推广案例教学、情景模拟、小组对抗，依托年轻师资优势创设实战环境，变“教体”为“战体”，提升学生应用能力。

评价机制构建过程性评价(40%)+基础达标评价(30%)+实战应用评价(30%)多元体系。其中，实战应用评价重点考核模拟场景中的体能运用、现场决策与意志品质，打破“唯成绩论”的单一评价格局，发挥评价的实战导向作用。

4.3 实施支持性保障策略，确保改革平稳落地

1) 个性化训练指导：建立学生体能档案，针对体能短板与专业特点实施“一生一策”，适配外勤、内勤不同岗位需求，缓解学生基础差异问题。

2) 师资发展共同体：推行高级职称教师与青年教师“传帮带”，通过集体备课、观摩教学、实战培训，加速青年教师成长，弥补职称与经验断层^[3]。

3) 资源与安全保障：争取专项经费优先更新实战化训练器材，补齐设备短板；制定《实战化训练安全手册》，配备专职医护人员，建立训练伤防控机制，严守安全底线。

5 结论与建议

5.1 结论

1) 甘肃警察学院警察体能课程具备师资年轻化、学历结构良好、基础设施完备、教学目标明确等内部优势，拥有政策支持、实战需求迫切、科技赋能、校际交流等外部机遇，改革基础条件充足。

2) 课程核心劣势为教学内容、方法、评价体系与实战需求严重脱节，同时存在师资结构失衡、训练器材老旧等问题，直接导致“练战脱节”。

3) 以“三阶段”内容体系与多元评价为核心的重构方案，可有效破解痛点，推动课程从“操场训练”向“战场准备”转变，具备较强实操性。

4) 本研究为院校个案研究，方案普适性需在更多公安院校验证；未来可围绕实施效果评估、专业精细化设计、智慧体能技术应用等方向深化研究。

5.2 建议

1) 学院层面：统筹资源，优先支持“实战化体能训练中心”建设与新课程模块开发，保障经费投入与设备更新。

2) 教学部门：尽快修订教学大纲，将“三阶段”课程体系与多元评价机制制度化，规范教学流程与考核标准。

3) 教师层面：主动转型，积极参与实战化教学能力培训，从传统“体育教练”向专业化“警务体能教官”转变，提升实战教学与课程研发能力。

参考文献

- [1] 王建国. 公安院校警察体能训练的改革与创新 [J]. 公安教育, 2022 (3):45-49.
- [2] 李明. 实战导向下警察体能训练模式研究 [J]. 体育科学, 2021,41 (6):78-84.
- [3] 陈晓华, 等. 基于 SWOT 分析的警体教学改革研究 [J]. 中国人民公安大学学报, 2023 (2):112-117.