

生命安全教育融入公共体育课程的探索与研究

——以“攀岩”课程为例

蓝 津

重庆理工大学体育部，重庆

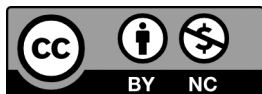
摘 要 | 在体育教育当中融入生命安全教育，乃是推动学生全面发展的关键路径。本研究以攀岩课程为例，探索生命安全教育与高校体育课程的融合路径。通过问卷、访谈等方法对4校200名师生进行调研，发现学生安全认知多为浅层化（63.7%仅“了解一些”），教学内容清晰度不足（5.2%认为“非常明确”），存在理论实践脱节现象。实践操作（100%）与案例分析（97.4%）被证实为最有效的安全教育方式。研究揭示当前融合存在内容碎片化、教法单一、制度缺位三大困境，据此提出构建“实践—反思—内化”循环教学模式、强化情景模拟训练、完善教师培训体系、建立分阶段课程框架（认知—情感—技能）等优化策略，本研究为深化体育课程改革、推动生命安全教育内化提供了理论与实践参考。

关键词 | 生命安全教育；攀岩课程；公共体育课程；教学融合

Copyright © 2025 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 引言

生命安全教育在学校教育中具有重要地位。在学校的体育教学中，大多数教师对学生的情感、态度和价值观还是比较重视的，但由于教师对生命安全教育的理解还比较欠缺，导致在体育课程中缺少对生命完整性的发展。体育的本质是“人的自然化”即追求身体强壮，这种自然化中蕴含着人对具有生命力的自然的追求^[1]，体育教育以增进学生身体健康、增强学生体质为基础，而身体健康和体质增强是生命安全的根本，因此体育教育

也是生命安全教育，进行体育教育的过程就是进行生命安全教育的过程。此外，生命安全教育与体育运动安全教育相互贯通的根本原因在于目标一致，二者的本质目标都在于认可生命的宝贵并追求生命的美好^[2]。生命安全教育不是一个固定的课程科目，因此在内容的组织和设计上应该重视各学科的统一性及与生活之间的关联性，将问题与人串联在一起^[3]，在此观点下，将生命安全教育融入体育公共课程中，其核心问题就是如何在课程教学中同时提高学生热爱生命的意识与警惕安全的行为，而涉及的主题是教师与学生，教师为主导，学生为

基金项目：重庆理工大学本科教育教学改革研究项目。

作者简介：蓝津，重庆理工大学体育部讲师，研究方向：体育人文社会学。

文章引用：蓝津. 生命安全教育融入公共体育课程的探索与研究——以“攀岩”课程为例[J]. 中国体育研究, 2025, 7(1): 77-82.

<https://doi.org/10.35534/scps.0701011>

主体。

生命安全教育融入体育课程是社会发展的迫切要求。将生命安全教育融入高校公共体育课程教育之中具有诸多益处。既可帮助学生树立正确的三观,提高综合素质;又可保证对生命的珍惜及热爱,积极维护自己与他人安全^[2,4];同时也是提升学生自我保护意识,强化安全意识教育,是运动健康安全的重要构建方式^[5]。通过此种模式可以让学生的心理素质、道德意识、集体意识、爱国意识等得到提升,使学生在无形中接受生命安全教育。在体育教学中引入生命安全教育内容,不仅可以验证生命安全教育的成效,还可以详细掌握体育教学在高校的推进情况。

攀岩课程实施生命安全教育是必然趋势。《国家中长期教育改革和发展规划纲要》提出,要始终把教育摆在优先发展的位置,重视安全教育、生命教育、国防教育、可持续发展教育。其必然趋势包括以下两点:生命安全教育融入攀岩的必要性和攀岩自身特点能够促进生命安全教育融入。一方面,攀岩运动是一项极具挑战性的,高质量发展的新型极限运动^[6,7],其中存在着不可忽视的危险性,首先,在攀岩过程中,坠落风险难以完全避免,尽管校园攀岩课程中有保护措施,但仍需谨慎对待;其次,攀岩需要机体各个部位的发力与爆发,容易造成关节发力过度,肌肉拉伤,肌腱炎等身体损伤。此外,我国攀岩运动起步较晚,且保护机制还有待完善,开展攀岩运动,就需要加强安全保护技术以及提高自我保护意识,以降低运动中的不利风险^[8]。另一方面,正是由于攀岩的运动特性,攀岩运动对于增强学生的坚韧性、果断性、独立性、自制力等意志品质具有积极的作用和影响^[9],且攀岩运动对于调节和改善大学生心理素质具有一定影响和作用,能够有效提高大学生的积极性与抗挫性^[10]。从一定程度上来说,该运动的安全性是决定高校能否很好开展攀岩课程的核心因素。

无论是从生命安全教育角度还是从攀岩课程教学角度而言,将生命安全教育融入公共体育课程之中都尤为重要。

1.1 研究目标

(1) 促进体育课程教学理念的转变,明确体现生命安全理念。在新时代的教育改革背景下推行素质教育,教学理念也应该顺应新形势的要求。强调学生在体育课程中的主体地位,充分发挥个体的主观能动性。通过不断地学习和自我领悟中,达到生命要素的平衡。体育教师应该加强对生命教育理念的认识,充分理解生命教育的理念,并掌握生命教育理念的精髓,在体育课程中加以实施,促进学生达成真正意义上的完整生命教育。

(2) 进行正确的生命安全教育,促进攀岩课程教学观念的转变。很多同学对攀岩很陌生,极少数同学接触过攀岩。从视觉上来看,攀岩墙看似悬崖峭壁,很多同学望而生畏。虽然攀岩运动是一项高风险的体育运动

项目,但在实际攀岩运动中很少有事故发生。有些人仅凭表面认知,就片面地认为攀岩运动是一种高危运动项目^[11]。其实只需按照严格的操作和技术要求去做,这项运动是安全的^[12]。作为高校教师,对于攀岩需要有正确的认识,积极地将攀岩运动引入教学中,同时有利于在校大学生转变对攀岩运动的片面认知,对攀岩运动的相关理论知识进行详细讲解,让学生们对攀岩运动有深入的理解,从中领略到这项运动所蕴含的独特魅力。

(3) 树立学生主体地位的教学方法,掌握正确的保护技能。在体育课程教学中,坚持以学生为主体、以教师为主导,使学生能够自主地选择学习与空间,进行探索性学习体育运动项目。教师引导学生思考和探索运动项目的技术动作要领,教授学生体育技能的练习方法。学生在主动学习的过程中,既锻炼了身体,增强了体质,又学习了运动项目的练习方法,体验了运动带来的乐趣和成就感,例如进行攀岩课程时,如果进行正确的保护,是教学内容中最为重要的部分,各种类型的课程里,每当课程结束后针对保护这方面的考核通常都占有相当大的比重,进行教学时,学生对保护方法的熟练掌握和正确学习是对学生最基本的要求,掌握正确的保护方法,可以让学生在实践操作时应对危险的情况下形成一种安全保护意识。

1.2 研究意义

本课题以公共体育课中的攀岩课程为例,对其生命安全教育进行调查与分析,对存在的问题进行探讨,提出合理化的建议,为有关部门和学校提供更多的实施生命安全教育途径,以便让学生的自我保护意识增强,学会安全运动的技能与方法,从而引起学校对这项工作的重点关注,让学生和教师对生命安全教育有更深入的理解。开发有利于实施生命安全教育的方式和途径,从而为丰富理论体系提供有力的支持。

攀岩课程以其独特、时尚和新颖的特点吸引了大量的大学,也成为后续高校体育教育改革的核心,然而现实中攀岩课程在我国高校的发展还是比较落后的,还未建立成熟稳定的生命安全教育体系。本课题通过对高校开展攀岩课程的现状进行研究,对完善高校攀岩课程、进一步深化生命安全教育体系都具有相当重要的意义。通过在此次调查的基础之上,为学校的教学提出合理化的建议和策略,并为之提供更安全、更有效的方法与途径。通过研究,同时希望能够为促进学校体育生命安全教育的良好开展提供建议,为学校制定运动生命安全教育方案、完善生命安全教育体系提供科学依据。

2 材料与方法

2.1 研究对象

本研究以重庆理工大学、重庆大学、成都体育学院、成都理工大学等高校,参与攀岩课程的200名学生及

部分开展攀岩课程的教师、日常管理维护攀岩器材的人员为研究对象。

研究对象的选取在样本量、高校类型多样性、多维度数据收集等方面具备合理性。样本量适中，能有效反映四所不同高校的样本情况；高校类型覆盖不同学科的学生群体，有助于分析攀岩课程在不同类型高校中的实施差异；调查对象涵盖多种职业群体，包括学生（课程体验主体）、教师（教学实施者）、管理人员（制度与资源保障者），能够有效避免调研结果的单一性。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

通过中国期刊网和万方资源库等网页搜索与生命安全教育、攀岩运动有关的资料文章，并在校内图书馆翻阅大量资料，为本课题的研究提供了理论支撑。同时对资料文章进行汇总分析，为本课题指明了研究方向，使研究思路清晰有条理。

2.2.2 问卷调查法

根据研究实际需要，利用李克特量表，研究制定了符合课题的调查问卷，分别对各高校发放50份问卷，采用当场填写当场回收的方式，回收情况如表1所示。

表1 问卷发放及有效回收情况表

Table 1 Table of questionnaires distributed and validly returned

调查对象	问卷发放数量	问卷回收数量	问卷回收率	有效问卷数量	有效问卷率
研究选取的4所高校	200份	200份	100%	192份	96%

2.2.3 访谈法

通过分析本课题的研究内容设计了要调查的问题，形成较为合理的访谈大纲，并选取部分学生、教师、工作人员进行访谈，从而得到问题的反馈。

2.2.4 数据分析法

将回收的有效问卷进行关键问题数据统计，此外，将访谈结果分类处理，通过数据直观体现客观现状，并为建议提供数据支撑。

2.2.5 实地考察法

在本课题研究期间，本课题组对本地区重庆大学、成都体育学院、成都理工大学等开展了攀岩课程的学校进行实地调研，对生命安全教育在体育课程中的现状进行深入了解。方法包括：

A.观察和体验：通过亲身参与教学活动，得到较为真实、直观的观察结果。

B.访谈：通过对教师学生不同群体的交流，了解教学过程中存在的问题。

C.资料收集：收集有关的统计数据和情况介绍。

3 结果

3.1 所选高校的学生对生命安全教育认知程度

据表2可知，所调研的高校中均对生命安全教育的内容进行一定的融入。但整体而言，学生对体育课程中融入生命安全教育的内容存在认知浅层化，多数受访者选择“了解一些”，表明生命安全教育在体育课程中的融入尚未形成系统化认知。此外，“非常了解”比例偏低，说明仅有少数学生能将所学生命安全理论用于实践，这里出现了实践与理论的脱节，内容停留于表面。关于“完全不了解”情况的存在，多数是由于目前生命安全教育融入体育课程的质量不高，导致信息传播断层，出现“屏蔽区”，学生无法被激发去学习的兴趣。当前体育课程中生命安全教育的融入仍处于初级阶段，其认知度与实践深度受制于课程设计、师资能力与资源分配的多重瓶颈。

表2 是否了解体育课程中融入生命安全教育的内容
(n=192, 单选)

Table 2 Awareness of the integration of life safety education in the physical education curriculum (n=192, single choice)

程度	非常了解	了解一些	一般	不太了解	完全不了解
人数百分比	4.2%	38%	29.7%	21.9%	6.3%

3.2 攀岩课程体验与生命安全教育效果

根据表3的数据显示，“比较明确”的群体占比最大（37%），表明生命安全教育融入攀岩课程的内容在基础层面具备一定可理解性，但“非常明确”比例极低（5.2%），反映出课程内容设计的深度、系统性或教学方法的直观性存在显著不足。此外，对此板块的模糊群体占比较大（“不太明确”与“完全不明确”合计36.5%），说明多数学生对该课程的逻辑性、实践性、表达能力、课程教学质量等方面存在困惑，这一现象可能源于课程设计以及生命安全教育穿插时，两者融合存在生硬现象。由此可以看出，当前攀岩课程中生命安全教育的融入初步具备可接受性，但内容清晰度与教学有效性亟待提升。

表3 攀岩课程中融入生命安全教育的内容是否清晰明确
(n=192, 单选)

Table 3 Clarity and clarity of the integration of life safety education in climbing programmes (n=192, single choice)

程度	非常明确	比较明确	一般明确	不太明确	完全不明确
人数百分比	5.2%	37%	21.4%	29.7%	6.8%

3.3 课程教学方式改进途径趋向

根据表4所展现的情况看, 实践操作(100%)的选择情况成为核心着重点, 这一结果同“体验式学习理论(Experiential Learning Theory)”^[13]高度契合, 该理论强调“直接经验”和“反思性观察”在技能内化中发挥着尤为关键的作用。这也与此融合课程相同, 攀岩运动就需要学生直接感知安全风险(如装备检查风险、操作技能风险等), 从而强化直观记忆能力。此外, 案例分析(97.4%)占据大部分选择, 其可归因于“情景认知理论(Situated Cognition)”^[14], 即通过真实的案例进行复盘分析, 帮助学生建立“错误—后果”强关联的内化意识, 提高其在面对风险时的判断处理能力。图中还存在理论讲解(81.3%)与小组讨论(64.6%)两项选择数据, 较前两者的比例而言, 选择率较低, 可归因于这两种方式, 都是在理论层面上, 单向的, 经验性的一种教学模式, 并没有实践行为强化认知, 但不可否认的是, 理论基础是实践的基础和前提, 所以在教学方式上需要进行改变。

表4 攀岩课程中的哪些环节对提升安全意识最有效
(n=192, 多选)

Table 4 Which aspects of the climbing programme were most effective in promoting safety awareness (n=192, multiple choice)

方式	小组讨论	案例分析	实践操作	理论讲解
受众人数	124	187	192	156

3.4 所选高校将生命安全教育融入攀岩课程的情况

笔者在实地考察、访谈、调查中发现, 所选高校均有将生命安全教育融入攀岩课程, 但并不完善, 仅为片面插入。从教师维度来看(侧重教学实践与问题), 生命安全教育内容呈现浅表化特征, 安全教育内容局限于对潜在危险情境的表层描述, 缺乏系统性风险识别与应对策略的深度解析, 而在其需求上, 教师更侧重于对攀岩时风险评估与急救技术的优先融入, 并认为学生在自我保护意识与风险预防意识较浅。从学生主体维度来看(侧重体验与认知), 他们参与攀岩课程的初衷多为提高身体技能, 仅有少数提到生命安全相关的内容, 但在其课程改进上, 他们仍能提出关于提高安全认知的内容(例如安全理论课、模拟实操、保护操作等), 说明参与群体尽管了解不多, 但对生命安全的需求仍然较大。从管理维度来看(侧重政策与资源), 尽管所有样本高校均制定了标准化安全管理规程, 但其制度设计呈现显著工具理性倾向, 主要聚焦于教师资质认证与器械维护规范。管理人员深度访谈揭示, 安全培训机制存在明显的制度惰性。

4 讨论

以上结果均显示出, 目前生命安全教育融入攀岩课程仅处于初步阶段, 并未得到有效的完善。由此, 加强推动生命安全教育的融入尤其重要, 这对于促进学生安全意识内化及健康行为养成具有重要的理论价值与实践意义。

(1) 样本高校学生对生命安全教育融入体育课程的认知不足

这一问题主要源于生命安全教育融入体育课程的质量并不高, 且学生对体育课程与生命安全教育的理解程度还有待增强。已有学者提出“一体两翼”生命教育, 此类融入是高质量的融入方式, “一体”即生命激励教育, 主要激发学生生命的潜能, 提升生命的质量, 实现生命的价值; “两翼”即生命安全教育 and 心理健康教育, 主要让学生具备保护和调节自身身心安全的意识和能力^[15]。体育课程具备这些特点, 将生命安全教育融入其中, 能让学生在接受教育的同时理解课程的含义, 使学生在面对运动威胁时, 激发自身生命潜能, 更好地实现生命安全防护; 其次, 与同学共同参与体育之中, 能够有效保证心理健康, 树立积极向上的生活生命态度, 摒弃消极意识, 加强生命自我保护及主动防护意识。

(2) 样本高校融合课程开展具有模糊性

据上述数据分析, 学生在参与融合课程时, 对生命安全教育内容存在明确模糊的特性, 这一问题的解决, 关乎融合课程是否真正有效合理。其主体在于学生, 主导在于教师。已有学者提出, 不同类型的体育内容, 体育教师要区别化、差异化地选用体育教学模式, 并列举真实案例, 帮助学生树立敬畏生命、尊重生命的人生观和价值观^[16]; 当理论基础相对薄弱, 需进一步加强和完善理论, 同时细化认知目标、技能目标和体能目标; 要提高学生自我保护意识, 倡导终身教育, 追求以人为本价值取向; 跟随时代发展而改进, 适应社会和地方发展的需要, 将生命安全观念深入人心^[17]; 究其根本, 应尊重学生的个体需求, 注重趣味性, 一切以学生健康安全发展为出发点^[18]。

(3) 攀岩课程中生命安全教育的融入方式有待改善

样本高校中, 学生参与攀岩课程后, 对课程向实践化为主的转变需求更为迫切, 如何有效调整课程结构, 更高水平地优化生命安全教育融入的合理性, 同样决定着融合课程的成功性。有学者表示, 每节体育课应以“安全”为前提, 以“健康”为指导进行课堂教学环节设计, 在潜移默化中培养学生的安全理念、安全意识及“健康第一”的思维^[19]。这一观点尤为重要, 每节课分为三个阶段: 准备阶段、开始阶段、结束阶段, 要将此观点融入其中, 就需将“安全”“健康”作为这三阶段的重点, 例如, 在准备阶段的热身环节, 是对身体机能的一种唤醒方式, 但往往会存在学生的不重视, 导致

在后续的教学过程中存在安全隐患。因此,在课程教育过程中,如何使用灵活多变的教学方式去激发学生在不同课程阶段高涨的学习热情,能够让学生在潜移默化之中就学习到生命安全教育的内容,这也是生命安全教育融入攀岩课程的关键。此外,攀岩课程也具有一定的特性。已有研究表明,在学生维度上,要以循序渐进的方式决定每次攀岩的强度,在攀登过程中首先应养成正确的攀爬习惯和抓点习惯,应尽量用腿部力量,注重有氧训练与韧带拉伸的练习^[20];在教师维度上,强化“安全第一”意识,提高学生自我保护意识及技能;运用严谨且严格的态度进行教学,科学编排教学内容;做好场地管理及器械的日常检查、维护;具备良好的职业道德和必要的医学知识^[21]。

5 建议

(1) 坚持学生主体性,激发并内化生命安全意识

在教学过程中,要始终将学生的“安全”与“健康”作为各个环节的主体,激发学生学习兴趣,同时需要尊重学生的个体差异性,采用差异化、针对性的教学方式。例如可将生命安全教育纳入课程评价体系之中,促使学生主动接受生命安全教育;借助学校相关媒体,发布安全知识科普,线上线下共同助力。

(2) 强化实践性导向,优化教学方式

基于体验式学习理论,将攀岩课程设计为“实践—反思—内化”的循环模式。增加真实场景模拟与案例分析比重,通过“错误—后果”关联强化学生的风险应对能力。

(3) 完善安全培训机制,加强专业化考核

进行定期的生命安全教育培训,及时更新已有的教学机构与体系,将新型的教学方式融入其中。鼓励教师不断强化专业技能,积极参与学科研究,帮助教师掌握生命安全教育的核心理论与教学方法,以及急救资质与风险评估的能力。

(4) 构建动态安全管理体系,强化制度保障

定期进行课程器材的维护监管,构建“预防—监控—反馈”的动态机制,同时,引入第三方专业检测机构,与其达成合作,制定协同监管手册。其次,完善监督管理岗位,进行“岗前—在岗”协同培训机制,增强管理人员责任感。

(5) 构建系统性的课程融合体系,明确课程重点,深化课程设计

在融合课程中,坚持分阶段教学,将“认知—情感—技能”融合贯彻入各个教学环节之中。同时鼓励各高校双向联动,积极开展攀岩课程与生命安全教育融合的实证研究,及时将对策及建议转变为政策推行。

参考文献

[1] 邬燕红,季建成,王红英.培育生命价值的高校公

共体育课程教学模式探讨[J].浙江体育科学,2009,31(6):89-91,96.

[2] 赵水涵.生命意识下大学生体育安全教育活动的开展与践行——评《体育与生命安全教育》[J].中国安全生产科学技术,2020,16(11):191-192.

[3] 胡炬波.基于生命安全教育的体育课程教学研究[J].南昌教育学院学报,2010,25(11):167-168.

[4] 李志双.新时代体育教学与生命安全教育融合实践——评《体育与生命安全教育》[J].中国教育学刊,2020(3):147.

[5] 温娇.生命健康安全教育在高校体育教学体系中的构建——评《运动安全与健康》[J].中国安全科学学报,2024,34(10):252.

[6] 姜伟伟.新疆高校开设攀岩运动课程可行性分析[J].体育科技文献通报,2016,24(3):75-76.

[7] 封玉环,国伟,罗欣,等.贵阳高校攀岩运动发展现状与对策研究[J].体育世界(学术版),2019(9):130-131.

[8] 刘剑锋.攀岩运动安全保护技术的研究[D].首都体育学院,2015.

[9] 张越.攀岩运动对初中生意志品质的影响研究[D].西安体育学院,2017.

[10] 赵园园.攀岩运动对大学生抗挫折能力影响的研究[D].西南交通大学,2015.

[11] 王克明,张需.天津市高校攀岩运动发展现状与对策研究[J].体育世界(学术版),2012(7):41-42.

[12] 宋辉.如何为攀岩运动撑起保护伞[N].中国消费者报,2009-10-26(A04).

[13] Kolb D A. Experiential learning: Experience as the source of learning and development [M]. FT press, 2014.

[14] Brown J S, Collins A, Duguid P. Situated cognition and the culture of learning [J]. 1989, 18(1): 32-42.

[15] 周晓天.高中学校实施生命教育要“三管齐下”[J].人民教育,2020(21):55-57.

[16] 王建东.基于生命安全教育理念的体育教学——评《体育与生命安全教育》[J].中国高校科技,2020(7):107.

[17] 张燕.浅析生命安全教育视角下的体育教学改革——评《学校运动安全与教育活动》[J].中国安全科学学报,2019,29(12):167.

[18] 何顺祥.生命安全教育理念下的体育教学指导方法——评《体育与生命安全教育》[J].中国安全生产科学技术,2020,16(4):190.

- [19] 刘雅妮. 在体育与健康课中渗透生命安全教育[J]. 教育艺术, 2024(5): 66, 70.
- [20] 张晓艳, 路明晶. 攀岩运动安全防范措施研究[C]//中国职业安全健康协会. 中国职业安全健康协会2010年学术年会论文集. 华北科技学院体育部, 2010: 4.
- [21] 周静. 高校攀岩体育课程安全保障刍议[J]. 体育科技, 2011, 32(2): 104-105, 113.

Exploration and Research on the Integration of Life Safety Education into Public Physical Education Courses —Taking the Rock Climbing Course as an Example

Lan Jin

Department of Physical Education, Chongqing Polytechnic University, Chongqing

Abstract: The integration of life safety education into physical education is a key path to promote students' all-round development. This study takes rock climbing course as an example to explore the integration of life safety education with physical education courses in colleges and universities. Through questionnaires and interviews with 200 teachers and students from four schools, we found that students' safety knowledge is mostly superficial (63.7% only "understand some"), the clarity of the teaching content is insufficient (5.2% think it is "very clear"), and there is a disconnection between theory and practice. Practical exercises (100%) and case studies (97.4%) proved to be the most effective safety education methods. The study reveals that there are three major dilemmas in the current integration: fragmentation of content, single method of teaching, and lack of system. Accordingly, the study proposes the optimisation strategies of constructing a cyclic teaching model of 'practice-reflection-internalisation', strengthening the training of simulation scenarios, perfecting the system of teachers' training, and setting up the framework of a stage-by-stage curriculum (cognitive-emotional-skill), which provide theoretical and practical references to deepen the reform of the physical education curriculum, and to promote the internalisation of life-safety education.

Key words: Life safety education; Rock climbing programme; Public physical education programme; Pedagogical integration