

河南省中等职业学校
防卫技能训练课程标准
(2025 年)(试行)

目 录

一、课程性质与任务	1
(一) 课程性质	1
(二) 课程任务	1
二、课程目标与要求	1
三、课程结构与内容	2
(一) 课程结构	2
(二) 课程内容	3
四、学生考核与评价	4
(一) 评价原则	4
(二) 评价方式	5
(三) 评价结果运用	5
五、课程实施与保障	6
(一) 课程实施	6
(二) 教学条件	6

一、课程性质与任务

（一）课程性质

防卫技能训练是应对各类安全威胁场景、从事安全防范工作的重要基础。防卫技能训练课程是中等职业学校公安司法类专业的专业核心课程，主要内容包括防卫基本理论、实用技能和法律规范。

（二）课程任务

本课程全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，对接安全保卫服务领域一线岗位对技能人才的现实需求，使学生掌握公安司法类专业必备的防卫知识和技能，具备从事安全保卫服务等相关工作及应对不法侵害与冲突时自我保护、合理现场控制的能力，养成法治思维、团结协作及冷静果断、责任担当的素质，为后续专业课程学习及未来职业发展奠定坚实基础。

二、课程目标与要求

本课程立足中等职业教育人才培养定位，通过系统的理论学习、实践训练和综合应用，应达到以下目标与要求。

1. 掌握防卫的概念、分类与原则，了解其基本功能及应用场景。
2. 会观察、描述与分析安全威胁类相关案例，理解其内在联系与应对技能。
3. 能运用格斗技术、解脱技术，按要求完成基础性防卫。
4. 掌握带离技术的主要环节与要求，能按规范执行安全带离。
5. 能识别并处理常见安全威胁场景，准确描述状况并分析成因。
6. 会查阅国家法律法规数据库，获取有效信息以支持学习与工作。
7. 具备协作意识，能在团队中有效沟通，配合完成综合性任务。
8. 树立规范意识，能遵守操作要求并正确使用相关设备资源。
9. 了解防卫技能的发展动态，具备适应行业变化的初步意识。
10. 具备持续改进的意愿和能力，能对完成的工作进行总结反思。

三、课程结构与内容

（一）课程结构

本课程由 6 个教学项目构成，包括基础防卫理论、基础格斗技术、解脱技术、带离技术、复杂场景防卫应用、虚拟场景训练。

本课程主要内容及参考学时如下，其中加*号内容为选修。各学校可结合教学实际情况，在保障课程目标达成的前提下，灵活分配各教学内容的学时数。

项目	内容	参考学时
基础防卫理论	防卫的概念、分类与原则	6
	防卫的法律边界	
	人体骨骼、肌肉、关节在防卫中的作用	
	人体薄弱部位介绍与打击方法 (仅限自卫或紧急情况下使用)	
	心理防卫与情绪控制	
基础格斗技术	进攻技术(直拳、摆拳、勾拳、正蹬、侧踹、鞭腿等)	16
	防守技术(手臂格挡、腿格挡等)	
解脱技术	常见抓握情况下的解脱	14
	拖拽、纠缠情况下的解脱	
	复杂纠缠拖拽场景训练	
	综合场景模拟训练	
带离技术	徒手带离基本姿势教学(别臂带离、抓腕带离等)	8
	常见捆绑工具介绍、操作演示与练习	
	捆绑带离安全规范与操作流程学习	
复杂场景防卫应用	多人冲突中的防卫策略	28
	狭小空间内的防卫技能应用	
	多人协同战术	
	常用安保装备的使用(盾、棍、叉等)	
	女子防身术	

续表

项目	内容	参考学时
复杂场景防卫应用	意外受伤后的应急处置	28
	多场景执行规范	
*虚拟场景训练	VR 设备使用安全规范	(12)
	VR 设备使用操作流程	
	校园欺凌 VR 场景训练	
	公共场所冲突 VR 场景训练	
	夜间独行 VR 场景训练	
合计		72

(二) 课程内容

项目	任务描述	教学内容与要求
基础防卫理论	运用防卫基础理论,掌握人体薄弱部位的打击方法,学会心理防卫与情绪调节	1. 掌握防卫的概念、分类与原则。 2. 了解防卫的法律边界。 3. 了解人体骨骼、肌肉、关节在防卫中的作用。 4. 掌握人体薄弱部位的打击方法。 5. 掌握压力疏解、情绪调节、危机沟通技巧
基础格斗技术	学会进攻、防守等基础格斗技术	1. 掌握直拳、摆拳、勾拳、正蹬、侧踹、鞭腿等进攻技术的动作要领。 2. 掌握手臂格挡、腿格挡等防守技术的动作要领
解脱技术	运用解脱技术应对多种安全威胁场景	1. 掌握抓手腕解脱技术。 2. 掌握前后掐颈解脱技术。 3. 掌握背后勒颈解脱技术。 4. 能在综合场景中灵活运用解脱技术
带离技术	安全、规范地使用徒手或捆绑工具实施带离	1. 掌握别臂带离、抓腕带离等技术的动作要领。 2. 熟悉约束带、腰带、鞋带、绳子等常见捆绑工具的捆绑方法。 3. 掌握捆绑带离的安全规范与操作流程
复杂场景防卫应用	1. 应用防卫技能策略处理多人或狭小空间冲突。	1. 掌握多人冲突中的防卫策略。 2. 掌握狭小空间内的防卫技能应用策略。

续表

项目	任务描述	教学内容与要求
复杂场景防卫应用	2. 运用盾、棍、叉等装备多人协同处置常见冲突事件。 3. 完成意外受伤后的应急处置	3. 掌握多人协同战术应对群体性冲突事件和校园欺凌与暴力事件的策略。 4. 掌握盾、棍、叉等常用安保装备的使用方法。 5. 培养女子防卫意识及防范技能。 6. 掌握意外受伤后的应急处置流程和方法。 7. 掌握多场景执行规范
*虚拟场景训练	规范操作 VR 设备进行安全威胁场景训练	1. 熟悉 VR 设备使用安全规范及其他防护装备的穿戴方法与顺序。 2. 掌握 VR 设备操作流程。 3. 能够规范、有序地进行校园欺凌 VR 场景训练。 4. 能够规范、有序地进行公共场所冲突 VR 场景训练。 5. 能够规范、有序地进行夜间独行 VR 场景训练

四、学生考核与评价

（一）评价原则

1. 坚持立德树人

把立德树人成效作为评价的根本标准，注重学生理想信念、爱国情怀、品德修养和职业道德的培育，将践行社会主义核心价值观贯穿于评价全过程。

2. 促进全面发展

落实德智体美劳全面发展的评价要求，注重考查学生的人文素养、科学素养、数字素养、职业道德，爱岗敬业的职业精神和精益求精的工匠精神，关注学生创新精神、个性发展与综合职业能力的达成，促进学生健康成长、全面发展。

3. 突出能力导向

体现职业教育类型特色，根据公安司法类专业特点，设计体现防卫技能应用专业特色，以考核在模拟场景中运用技能解决实际安全问题的能力为重点的评价内容和方式。

4. 注重多元评价

强化过程评价，改进结果评价，探索增值评价，健全综合评价。鼓励社会评价和学校评价相结合，教师评价和学生评价相结合。

5. 推动技术赋能

充分利用数字技术，提高教育评价的科学性、专业性、客观性。

（二）评价方式

1. 过程评价

通过课堂出勤、课堂表现、技能学习、实习实训等环节，重点考查学生在安全意识、团队协作、技能掌握等方面的表现。

2. 结果评价

采用技能考核、情景模拟等方式，检验学生在风险预判与规避能力、依法防卫与实操能力、应急处置与应变能力、法治与规则应用能力、协作防护能力等方面的综合运用能力。

3. 增值评价

重点考查学生在防卫知识理解、综合技能应用能力、法治思维与数字素养提升方面的进步幅度，关注个体发展与提升，探索纳入学生成长档案。

4. 综合评价

不仅关注知识的学习、技能的训练，还要注重职业综合素质和行动能力的培养，促进学生全面发展。

（三）评价结果运用

1. 服务学生发展

通过评价结果帮助学生认识在防卫技能实操、法治素养、应急处置、责任担当、沟通协作、安全防护理念等方面的优势与不足，为技能提升方向、安全素养培育、实战能力优化、个人成长规划提供依据。

2. 改进教学工作

教师根据学生在技能运用、素养培育、情景适配、目标达成等方面的评价结果，及时调整教学模式，改进教学方法，调整教学进度，规划教学重点，进一步提高教学水平。

3. 完善课程建设

将技能实操适配性、法治素养达成度、情景应对有效性、素养培育落实度、教学内容实用性的评价结果作为优化课程模块设置、调整教学内容深浅度、优化教学资源配置的重要参考。

五、课程实施与保障

（一）课程实施

1. 教学要求

落实立德树人根本任务，根据本课程目标、内容特点和学生认知基础，以学生为中心设计教学活动。有机融入法治精神、责任担当、敬畏生命、协同互助等思政元素。对接安全保卫、应急管理、校园安保、企业安防等职业能力要求，贯彻理实一体化理念，以风险排查、冲突处置、应急防护、安保执勤等典型工作场景为载体，通过情景模拟、实战训练、角色扮演、案例研讨、小组协作等方式，引导学生在解决问题中掌握合法防卫实操、风险预判规避、应急处置协同和安保执勤等核心技能。积极运用现代信息技术，优化技能实操复盘、场景模拟推演等过程。

2. 教材编写要求

教材编写须遵循相关专业教学标准和本课程标准，基于安全威胁场景的防范与处置等典型工作任务设计内容，突出课程内容的实用性与针对性。结构设计应适配理实一体化、任务驱动、项目式教学需求，配套开发情景模拟视频、技能实操微课、法治案例库、试题库等数字资源。

3. 课程资源开发与利用要求

文本资源方面，开发学习材料、实习实训手册等教学材料。

数字化资源方面，构建涵盖音视频素材、教学课件、数字化教学案例、虚拟仿真软件等在内的资源体系。

（二）教学条件

1. 师资配备要求

主讲教师应持有相应专业的教师资格证书，具备体育学相关专业背景及教学能力，能

够胜任防卫技能训练课程的理论与实践教学。

课程负责人应具有中级及以上职称，具有 5 年以上教学或行业实践经验。

兼职教师可聘请来自安保服务、专业安全培训或武术搏击培训等相关行业企业，具有中级以上技能等级或相关岗位经验的人员承担实践教学指导。

教学团队应定期开展教研活动，共同研课备课，提升教学效果。

2. 教学设施要求

专业教室应具备利用信息化手段开展混合式教学的条件。一般配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，具有互联网接入或无线网络环境及网络安全防护措施。安装应急照明装置并保持良好状态，符合紧急疏散要求，安防标志明显，保持逃生通道畅通无阻。

校内实训场所面积、设备设施、安全、环境、管理等符合教育部有关标准（规定、办法），实训环境与设备设施对接公安司法类专业面向的真实职业场景或工作情境，实训项目注重工学结合、理实一体，实训指导教师配备合理，实训管理及实施规章制度齐全，确保能够顺利开展格斗、解脱、带离等技术的教学以及复杂场景模拟等实训活动。鼓励在实训中运用大数据、云计算、人工智能、虚拟仿真等前沿信息技术。

校外实训场所应符合《职业学校学生实习管理规定》《职业学校校企合作促进办法》等对实习单位的有关要求，经实地考察后，确定合法经营、管理规范，实习条件完备且符合产业发展实际，符合安全生产法律法规要求，与学校建立稳定合作关系的单位成为实习基地，并签署学校、学生、实习单位三方协议，能提供与学生规模相适应的实习实训岗位，配备指导教师，保障实习实训顺利进行。

编制人员及单位：

赵先朗，河南司法警官职业学院

姜敬敏，河南司法警官职业学院

李 虎，河南司法警官职业学院

白龙松，郑州智能科技职业学院

张 琰，河南省第一监狱