

## 全民健身视角下高校公共体育“立方核” 教学体系构建研究与实践

马晓<sup>1</sup> 韩志超<sup>2</sup>

1. 聊城大学体育学院，聊城；
2. 德州学院体育学院，德州

**摘要** | 本论文旨在探究如何通过创新与优化高校公共体育教学体系，推动全民健身政策在高校中的具体实施和实践。当前，高校公共体育教学存在模式单一、学生参与度低、核心素养培养不足等问题。为解决这些问题，本研究提出了“立方核”教学体系，构建一个多维度、立体化的高校公共体育教学模式。该体系以“学、练、测、赛、教”五位一体模式为“长”，以“家、校、社”联通机制为“宽”，以体育核心素养培养的递进结构为“高”。通过这一体系的实施，旨在提升学生的体育核心素养，激发其参与体育活动的积极性，并促进家、校、社的联动支持。本研究期望为高校公共体育教学提供新的思路和方法，助力体育强国目标的实现。

**关键词** | 全民健身；公共体育；核心素养；体育教学

Copyright © 2024 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/>



随着全民健身政策的深入推进，体育教育在国家发展战略中的地位日益凸显<sup>[1]</sup>。本研究提出的“立方核”教学体系，旨在以“学、练、测、赛、教”五位一体模式为“长”，以“家、校、社”的联通机制为“宽”，以体育核心素养培养的递进结构为“高”，构建一个多维度、立体化的高校公共体育教学体系，以提升学生的体育核心素养，激发其参与体育活动的积极性，并促进家、校、社的联动支持，实现全民健身目标在高校中的具体落地和实践<sup>[2]</sup>。“立方核”教学体系是为了提升高校公共体育教学质量，适应全民健身战略需求而提出的创新性教学模式。该体系通过多维度、多层次的设计，旨在全面提高学生的体育核心素养，促进其身心健康发展，并推动家庭、学校和社会的协同支持。

基金项目：聊城大学2022年教学改革研究项目“全民健身视角下高校公共体育‘立方核’教学体系构建研究与实践”。

作者简介：马晓，聊城大学体育学院副教授，体育学博士，研究方向：体育教学。

文章引用：马晓，韩志超. 全民健身视角下高校公共体育“立方核”教学体系构建研究与实践 [J]. 教育研讨, 2024, 6(4): 813-821.

<https://doi.org/10.35534/es.0604108>

# 1 “立方核”教学体系的构建

## 1.1 纵向维度：五位一体模式

纵向维度通过“学、练、测、赛、教”五个环节（见表1），构建了一个系统化、全面化的体育教学流程：（1）学（理论学习），课程设计：包括运动生理学、运动心理学、运动营养学等课程，旨在帮助学生理解体育科学原理。教学方式：采用多媒体教学、互动课堂、在线课程等现代化教学手段，以提高理论学习的效果。学习评估：通过期中、期末考试及随堂测验，评估学生的理论知识掌握情况<sup>[3]</sup>。（2）练（训练实践），训练计划：制定科学合理的训练计划，包括日常锻炼、专项训练和体能训练，确保训练的系统性和有效性。训练内容：涵盖田径、篮球、足球、羽毛球等多种运动项目，增加学生的运动兴趣和参与度。监督反馈：通过教练员的监督和指导，不断调整训练计划，确保每个学生都能得到个性化的训练方案。（3）测（体质测试），测试项目：包括心肺功能、肌肉力量、柔韧性、平衡能力等多项指标，全面评估学生的体质状况。测试频率：定期进行体质测试，如每学期一次，以动态监测学生的体质变化。数据分析：利用现代化测试设备和数据分析技术，提供精准的体质评估报告，为个性化训练提供依据。（4）赛（体育竞赛），赛事类型：包括校内联赛、校际友谊赛、全国大学生比赛等多层次、多类型的竞赛活动。竞赛组织：制定详细的竞赛规则和流程，确保赛事的公平、公正和有序进行。赛后总结：通过赛后总结和反思，帮助学生发现自身的优势和不足，进一步提高运动水平<sup>[4]</sup>。（5）教（教师指导），教师培训：定期组织教师参加专业培训，以提高教师的专业素养和教学能力。教学研究：鼓励教师开展教学研究，探索新的教学方法和模式，不断提升教学质量。个性化指导：根据每个学生的体质和运动能力，提供个性化的指导和帮助，促进学生的全面发展。

表 1 五位一体模式内容

Table 1 Content of the five in one mode

纵向纬度	核心含义	包含内容
学	理论学习	课程设计；教学方式；学习评估
练	训练实践	训练计划；训练内容；监督反馈
测	体质测试	测试项目；测试频率；数据分析
赛	体育竞赛	赛事类型；竞赛组织；赛后总结
教	教师指导	教师培训；教学研究；个性化指导

## 1.2 横向维度：家、校、社联通机制

横向维度强调家庭、学校和社会的协同合作，共同支持学生的体育发展<sup>[5]</sup>。这种合作不仅体现在家庭对孩子日常体育活动的鼓励和支持上，还包括学校提供丰富的体育课程和设施，以及社会各界组织体育活动和赛事，形成一个综合性的支持体系，全面促进学生的体育素养和健康发展（见表2）。具体而言：（1）家庭参与。家庭体育活动：组织家庭体育日、亲子运动会等活动，增强家长对体育教育的

重视和参与度。体育健康教育：通过家长会、健康讲座等形式，向家长传递科学的体育和健康知识，提高家庭健康素养。家校沟通：建立家校沟通机制，定期反馈学生的体育学习情况，共同解决学生在体育锻炼中遇到的问题。（2）学校支持。设施设备：提供完善的体育设施和设备，确保学生有良好的锻炼环境。课程安排：合理安排体育课程，确保体育课时和质量，避免体育教学形式化。活动组织：定期举办体育节、运动会等大型体育活动，丰富学生的体育生活。（3）社会资源。社区体育：利用社区体育资源，如健身房、运动场地等，拓展学生的锻炼空间。专业指导：邀请社会体育专业人士、教练员等，为学生提供专业的指导和培训。体育文化：通过与体育组织、俱乐部的合作，举办体育讲座、观摩比赛等活动，培养学生的体育文化素养。

表 2 家、校、社联通机制

Table 2 Mechanisms for connecting families, schools, and societies

横向维度	核心含义	包含内容
家	家庭参与	家庭体育活动；体育健康教育；家校沟通
校	学校支持	设施设备；课程安排；活动组织
社	社会资源	社区体育；专业指导；体育文化

### 1.3 高度维度：体育核心素养递进结构

高度维度通过分层次培养学生的体育核心素养，逐步提升其综合素质<sup>[6]</sup>。首先，基础阶段注重培养学生的基本运动技能和健康意识。其次，中级阶段加强专项体育训练，提升学生的体能和技巧。随后，高级阶段发展综合体育素养，培养学生的策略意识和团队精神。最终，通过系统化的体育教育，使学生具备终身受益的健康习惯和积极向上的生活态度。（1）基础素养，运动技能：掌握基本的运动技能，如跑、跳、投等，为参与各类体育活动奠定基础。体能素质：通过系统的体能训练，增强学生的心肺功能、肌肉力量、柔韧性等基础体能。运动习惯：培养学生良好的运动习惯，让体育锻炼成为日常生活的一部分。（2）综合素养，战术意识：通过专项训练和比赛，培养学生的战术意识和团队合作精神。心理素质：在体育活动中锻炼学生的心理素质，如自信心、意志力、抗压能力等。健康知识：普及科学的健康知识，提高学生的自我健康管理能力。（3）高级素养，体育精神：培养学生的体育精神，如公平竞争、尊重对手、团队合作等。终身体育：树立终身体育的理念，让学生在毕业后仍能积极参与体育锻炼，保持健康的生活方式。社会责任：通过参与社区体育活动，增强学生的社会责任感和公民意识<sup>[7]</sup>。

“立方核”教学体系通过纵向的“五位一体”模式、横向的“家、校、社”联动机制以及高度的体育核心素养递进结构，构建了一个全面、系统的高校公共体育教学新模式<sup>[8]</sup>。纵向的“五位一体”模式涵盖了体育教育的各个层面，从基础技能训练到专业素养提升，确保学生在不同阶段都能得到适宜的体育教育。横向的“家、校、社”联动机制强调家庭、学校和社会的协同合作，共同为学生创造一个积极向上的体育环境，提供全方位的支持。高度的体育核心素养递进结构则通过分层次培养，逐步提升学生的综合素质，使他们不仅具备优秀的身体素质和运动技能，还拥有坚韧的体育精神和全面的综合素养<sup>[9]</sup>。这一体系不仅关注学生的身体素质和运动技能，更注重其体育精神和综合素养的培

养。通过系统化、全方位的体育教育，学生能够在身体和心理上都得到健康发展，培养出良好的体育习惯和积极的生活态度。此外，这一体系的实施还为实现全民健身目标提供了有力支持，推动了校园体育文化的繁荣发展，促进了社会整体健康水平的提升<sup>[10]</sup>。

## 2 “立方核”教学体系的实践与案例分析

### 2.1 “立方核”教学体系的总体设计

“立方核”教学体系的实施方案设计旨在通过系统、科学的方法，充分发挥纵向“五位一体”模式、横向“家、校、社”联动机制以及高度体育核心素养递进结构的优势，构建一个全面、系统的高校公共体育教学新模式。

#### 2.1.1 纵向“五位一体”模式设计

纵向“五位一体”模式包括基础阶段、初级阶段、中级阶段、高级阶段和精英阶段，每个阶段都对应着不同的学习目标和能力提升，旨在通过循序渐进的训练和实践，全面提升个人的综合素质和专业技能。（1）基础阶段，目标：培养学生基本运动技能和健康意识。内容：开展多种基础运动项目的教学，如跑步、跳绳、基本体操等，注重培养学生的运动兴趣和基本运动能力。评价：通过体能测试和基本技能测试，评估学生的进步情况。（2）初级阶段，目标：巩固基本运动技能，增强体能。内容：在基础技能的基础上，增加运动项目的难度和多样性，如球类运动、田径等，强化体能训练。评价：采用定期体能测试和技能比赛的方式，激励学生不断提升。（3）中级阶段，目标：提升专项体育技能和体能素质。内容：针对不同学生的兴趣和特长，提供专项体育训练，如篮球、足球、羽毛球等，注重技战术训练和体能提升。评价：通过专项技能测试和比赛成绩，评估学生的专项能力。（4）高级阶段，目标：发展综合体育素养，培养策略意识和团队精神。内容：开展综合性的体育活动和比赛，注重团队合作和策略运用，培养学生的领导力和合作能力。评价：综合评估学生的领导力、团队合作能力和综合素养。（5）精英阶段，目标：培养高水平体育人才，提升竞技水平。内容：提供高强度、高水平的专业训练，参与校内外高水平比赛，提升竞技能力和心理素质。评价：通过参赛成绩和综合表现评估学生的竞技水平和心理素质。

#### 2.1.2 横向“家、校、社”联动机制设计

横向“家、校、社”联动机制旨在通过家庭、学校和社会的紧密协作，为学生提供全方位的支持，不仅在体育发展方面，更在心理健康、学业进步和综合素质培养等多方面共同努力，营造一个有利于学生全面发展的良好环境。（1）家庭，角色：作为学生体育活动的第一环境，家庭应积极鼓励和支持孩子参与各种体育活动。措施：家长可以与学校合作，参与到孩子的体育活动中，如参加亲子运动会、共同进行家庭体育锻炼等。（2）学校，角色：作为体育教育的主要场所，学校应提供丰富的体育课程和设施，聘请专业的体育教师。措施：开展多种形式的体育活动和比赛，设置体育社团和兴趣小组，鼓励学生积极参与。（3）社会，角色：社会各界应提供更多的体育资源和活动机会，形成良好的社会体育氛围。措施：社区和相关机构可以组织定期的体育赛事和活动，提供公共体育设施，政府部门应出台支持政策，促进体育教育发展。

### 2.1.3 高度体育核心素养递进结构设计

高度体育核心素养递进结构通过分层次培养，逐步提升学生的综合素质。这个递进结构通常包括基础阶段、强化阶段、专业阶段和精英阶段。在基础阶段，注重培养学生的体育兴趣和基本运动技能；在强化阶段，着重提升学生的体能和运动技巧；在专业阶段，针对某一或若干运动项目进行深入训练，提升技战术水平；在精英阶段，旨在培养高水平运动员，注重竞技能力与心理素质的全面发展。每个阶段都有明确的目标和策略，确保学生在逐步提升的过程中，能够全面发展身体素质、心理素质和社会适应能力，最终形成终身体育的良好习惯和健康的生活方式。（1）基础素养，目标：培养学生的基本运动技能和健康生活习惯。内容：教授健康知识，培养学生对体育的兴趣，养成规律的运动习惯。（2）中级素养，目标：提升学生的专项运动技能和体能素质。内容：根据学生兴趣和特长，进行专项训练，提升体能和技巧。（3）高级素养，目标：发展学生的综合体育素养，培养策略意识和团队精神。内容：开展综合性体育活动和比赛，注重团队合作、策略运用和领导力培养。（4）顶级素养，目标：培养高水平体育人才，提升综合竞技能力。内容：提供高水平训练，参与高水平比赛，提升竞技能力和心理素质。

## 2.2 实施过程与方法

### 2.2.1 前期准备

#### （1）需求分析

问卷调查：设计详细的问卷，涵盖学生的体育兴趣、现有运动技能、身体健康状况、运动习惯以及对体育课程的期望等方面。分发问卷并收集数据，进行统计分析。

访谈：对学生、家长和教师进行个别或小组访谈，深入了解学生的具体需求、兴趣点和挑战，获取更具深度的定性数据。

数据整理和分析：综合问卷和访谈结果，整理出学生不同年龄段、不同年级和不同性别群体中的需求和兴趣，形成详细报告，为后续工作提供依据。

#### （2）资源配置

教师资源：根据需求分析结果，评估现有体育教师的数量和专业特长。必要时，通过招聘或培训增加教师资源，确保覆盖所有需求。

场地资源：评估现有体育场地的使用情况，合理安排使用时间，确保不同课程和活动能够有足够的场地支持。如果场地不足，考虑与社区或其他学校合作，共享资源。

器材资源：根据课程需要和学生兴趣，采购或调整体育器材，确保种类齐全、数量充足、质量可靠。例如，为田径项目配备跑道和跳高垫，为球类项目配备篮球、足球、排球等器材，并确保日常维护和更新。

#### （3）课程设计

整体规划：根据需求分析和资源配置情况，制定一个涵盖全年或学期的体育课程整体规划，明确每个阶段的教学目标、内容和重点。

基础阶段：设计主要以激发兴趣和培养基本运动技能为主的课程内容，如基本的跑步、跳跃、投掷

等活动,注重趣味性和多样性。

**强化阶段:**在基础之上,增加运动强度和技术难度,如篮球、足球等团队运动的基本战术训练,增强体能和协调性。

**专业阶段:**针对特定运动项目,进行更专业的技术和战术训练,如田径专项训练、游泳技术提高等,注重个体差异和专项发展。

**精英阶段:**为有潜力的学生提供高水平的竞技训练和心理辅导,参加校内外比赛,提升竞技能力和团队合作精神。

**评价机制:**设计科学的评价标准和方法,包括平时考核、中期末和期末测试,通过多元化的评价方式全面评估学生的进步和效果。

**灵活调整:**定期根据学生反馈和课程实施效果,对课程内容和安排进行调整和优化,确保教学目标的有效达成。

### 2.2.2 教学实施

#### (1) 课程开展

**基础阶段,目标:**激发学生对体育活动的兴趣,培养基本运动技能和健康意识。**内容:**教授简单的跑步、跳跃、投掷等基本运动技能,使用趣味性和游戏化的教学方法,如趣味运动会、体操基础动作等。**活动形式:**组织多样化的活动,如小游戏、团队合作的简单竞赛,确保每个学生都能积极参与,感受运动的乐趣。

**初级阶段,目标:**提高学生的身体素质和运动技能,增强体能和运动耐力。**内容:**引入多样化的运动项目,如篮球、足球、排球等团队运动,以及短跑、跳远等个人项目,逐步增加运动强度和难度。**活动形式:**通过分组训练、技能比赛和体能测试等形式,强化学生的基本技能和体能,培养学生的纪律性和合作精神。

**中级阶段,目标:**针对学生的兴趣和特长,提供更加专业和专项的体育训练。**内容:**根据学生的个人兴趣和特长,开设专项训练课程,如篮球技巧训练、田径专项训练、游泳技术提升等,注重技术和战术的结合。**活动形式:**举办校内专项比赛、技能展示活动,鼓励学生参加校外培训和比赛,逐步形成个人的体育特长。

**高级阶段,目标:**培养学生的综合运动能力、策略意识和团队精神,提升竞技水平。**内容:**开展综合性体育活动,如校际体育联赛、综合运动会等,训练过程中注重策略意识和团队协作能力的培养。**活动形式:**组织多项体育比赛和联赛,开展模拟比赛和实战训练,培养学生在比赛中的应变能力和团队合作精神。

**精英阶段,目标:**为有潜力的学生提供高水平的训练和比赛机会,提高竞技水平,培养体育精英。**内容:**提供个性化、高强度的训练计划,重点提高学生的专项技术、体能和心理素质。邀请专业教练指导,使用先进的训练设备和科学的训练方法。**活动形式:**组织参加校内外高水平比赛,如市级、省级甚至全国性比赛,提供国际交流机会,增强学生的实战经验和心理素质。同时,定期进行心理辅导和战术研讨,提高学生的综合竞技水平。

#### (2) 家庭、学校、社区联动

家庭、学校、社区的联动在促进学生的全面发展和健康成长方面具有重要作用。以下是具体的实施

方案:

家庭,目标:促进家庭体育氛围,增强家长与孩子之间的互动和理解。措施:家庭体育活动日,定期举办“家庭运动日”,鼓励家长和孩子一起参与体育活动,如家庭跑步、亲子游戏、家庭健身等;家庭体育作业,布置适量的家庭体育作业,如每日步数目标、亲子瑜伽等,鼓励家长和孩子共同完成;家长培训,定期举办家长体育知识讲座,传授科学的运动方法和健康知识,增强家长对体育的重要性的认识;家长参与学校体育活动,邀请家长参与学校组织的体育活动,如运动会、体育比赛等,增强家庭与学校的联系。

学校,目标:通过多种形式的体育活动和比赛,激发学生的运动兴趣和参与积极性。措施:多样化体育课程,开设丰富多彩的体育课程,满足不同学生的兴趣和需求,如篮球、足球、体操、武术等;体育课外活动,组织各类体育社团和课外活动,提供更多的运动机会,如篮球社、田径队、游泳队等;校内体育比赛,定期举办校内体育比赛和运动会,鼓励学生积极参与,展示个人风采和团队合作精神;体育设施建设,完善学校体育设施,为学生提供安全、舒适的运动环境,如操场、体育馆、游泳池等。

社区,目标:通过社区体育活动和公共设施支持,营造良好的社区体育氛围,促进全民健身。措施:定期体育赛事,组织社区体育赛事和活动,如社区跑步比赛、篮球联赛、广场舞大赛等,吸引居民参与;公共体育设施,建设和维护社区公共体育设施,如健身路径、篮球场、乒乓球台等,方便居民日常锻炼;社区体育宣传,开展社区体育宣传和健康教育活动,普及科学运动和健康知识,如健康讲座、运动展示等;社区体育组织,成立社区体育协会或俱乐部,组织居民参与各种体育活动,增进邻里关系,促进社区和谐。

通过家庭、学校和社区的紧密联动,可以形成强大的合力,营造全方位的支持系统,不仅促进学生的身心健康和学业进步,还培养其社会责任感、团队合作精神和终身体育习惯,助力全面发展。

### (3) 评价与反馈

过程评价,通过日常的体能测试、技能测试和比赛成绩,评估学生的进步情况。体能测试:定期进行如跑步、跳远、仰卧起坐等体能项目的测试,记录学生体能的提升情况。技能测试:根据不同体育项目进行专项技能测试,如篮球运球、足球射门、游泳技术等,评估学生的技术掌握程度。比赛成绩:通过校内、校际比赛的成绩,观察学生在实际对抗中的表现,了解其竞技水平和心理素质。终结性评价:学期末进行综合评估,形成评价报告,反馈给学生和家长。

综合评估,结合学生的体能、技能、比赛成绩及日常参与情况,进行全面评价,形成综合评估报告。家长反馈:将评价报告反馈给家长,召开家长会或一对一沟通,帮助家长了解孩子的体育发展情况,并提出改进建议。学生反馈:与学生沟通评价结果,肯定进步,指出不足,制定下一阶段的目标和计划,激励学生持续参与体育活动。

## 3 结论与建议

### 3.1 研究结论

通过对家庭、学校和社区在促进学生身心健康及全面发展方面的联动研究,得出了以下主要结论:

(1) 多层次支持, 家庭、学校、社区的联合行动能够提供多层次的支持系统, 显著提升学生的身体素质和心理健康水平; (2) 积极参与, 家庭的参与和支持极大地增强了学生参与体育活动的积极性, 营造了良好的家庭体育氛围; (3) 学校主导, 学校通过多样化的体育活动和赛事, 充分激发了学生的运动兴趣, 促进了学生的全面发展; (4) 社区资源, 社区提供的公共体育设施和定期的体育活动, 为学生和家庭提供了便捷的运动环境, 促进了全民健身。

### 3.2 对高校公共体育教学的建议

(1) 引入多样化的体育课程, 满足不同学生的兴趣和需求, 如增加户外运动、团队运动和个人运动项目; (2) 加强师生互动, 采用小组教学、实战演练等方式, 提高教学的趣味性和实效性; (3) 评估机制, 建立完善的过程评价和终结性评价机制, 及时反馈学生的进步情况, 激励学生持续参与; (4) 完善和维护体育设施, 确保学生有安全、舒适的运动环境。

### 3.3 对全民健身战略的启示

(1) 政府应出台相关政策, 鼓励和支持家庭、学校和社区的体育活动, 构建全面的健身支持系统; (2) 加强社区体育设施建设和管理, 组织多样化的社区体育活动, 促进全民参与; (3) 通过各种媒体和渠道, 广泛宣传健身的重要性和方法, 提高全民健身意识; (4) 整合社会资源, 引导企业、社会团体等积极参与全民健身, 形成合力。

### 3.4 研究的局限与未来展望

本研究的样本主要集中在特定区域, 可能存在地域性差异, 影响研究结果的普适性。时间局限研究周期较短, 未能全面反映长期效果。未来可扩展研究样本的地域范围和时间跨度, 深入探讨不同地区和长时间段内的联动效果; 探索体育科技在联动中的应用, 如健康监测设备、线上体育指导等, 提升联动效果; 基于研究结果, 提出更加具体和可操作的政策建议, 为家庭、学校和社区联动提供科学依据。

## 参考文献

- [1] 韩志超. 北京冬奥会推动冰雪旅游核心区发展效应及战略研究 [M]. 北京: 中国经济出版社, 2023.
- [2] 贺鑫森, 万磊. 以核心素养为导向的体育混合式教学再认识 [J]. 武术研究, 2024, 9(6): 131-135.
- [3] 沈胜林, 肖西. 家校社协同育人共同体建设中的突出问题与推进路径 [J]. 平顶山学院学报, 2024, 39(3): 110-115.
- [4] 温皓, 刘华. 新课标视域下高校田径专项学生核心素养的培养 [J]. 晋中学院学报, 2024, 41(3): 83-88.
- [5] 闫娜, 蔺阳阳, 李鹏. 新课标下指向核心素养的中学体育情境教学路径探析 [C] // 第二届陕西省体育科学大会论文摘要集 (专题四). 陕西省体育科学学会、陕西省学生体育协会, 陕西省体育科学学会, 2024: 4.
- [6] 张丽颖. 市域“家校社”协同育人的路径探索 [J]. 辽宁教育, 2024(12): 40-42.

- [7] 刘建武, 钟丽萍, 范成文, 等. 我国“叠式”家校社课后体育服务机制构建与实践路径[J]. 体育学刊, 2024, 31(3): 118-125.
- [8] 朱晓敏, 杜长亮, 陈华卫. 核心素养导向下高校体育育人功能研究[J]. 体育文化导刊, 2024(5): 92-97.
- [9] 李元杰, 马杰, 王骞, 等. 基于核心素养教育理念的军事体育课程教学策略研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2024, 5(10): 113-115.
- [10] 蒋慧子, 曾荔丹, 彭虹斌. “家校社”协同育人机制政策出台过程的多源流透视[J]. 教育导刊, 2024(2): 30-37.

## Research and Practice on Constructing the “Cubic Core” Teaching System for College Public Physical Education from the Perspective of National Fitness

Ma Xiao<sup>1</sup> Han Zhichao<sup>2</sup>

1. School of Physical Education, Liaocheng University, Liaocheng;

2. School of Physical Education, Dezhou University, Dezhou

**Abstract:** This paper aims to explore how to innovate and optimize the public physical education teaching system in colleges to promote the concrete implementation and practice of the national fitness policy in higher education institutions. Currently, public physical education in colleges faces issues such as a single teaching model, low student participation, and insufficient cultivation of core competencies. To address these problems, this research proposes the “Cubic Core” teaching system, constructing a multi-dimensional, three-dimensional teaching model for college public physical education. This system integrates a five-in-one model of “learning, practicing, testing, competing, and teaching” as its length, establishes a connection mechanism of “home, school, and community” as its breadth, and incorporates a progressive structure for cultivating core physical literacy as its height. The implementation of this system aims to enhance students’ core physical literacy, stimulate their enthusiasm for participating in physical activities, and promote the collaborative support of home, school, and community. This research hopes to provide new ideas and methods for public physical education in colleges, contributing to the realization of the goal of building a strong sports nation.

**Key words:** National fitness; Public physical education; Core competencies; Physical education teaching