

# “强体魄育新人”促进学生体质健康发展——以广东建设职业技术学院为例

李浪光

广东建设职业技术学院，广东 广州 510440

[摘要]通过对我校 24 年学生体质健康现状的分析，结合问卷调查和访谈数据，评估体育活动对学生身体素质、心理健康和社会适应能力的影响。提出以“强体魄育新人”教育理念促进学生全面健康发展，在实践应用中构建体医融合协同育人体系，通过强化体育教育对学生身体素质提升的作用、体育活动对学生心理健康的促进作用、健康教育学生在社会适应能力中的积极影响，以及创新医体形式提高学生参与度等方面进行了论述，系统化的体医融合对于提高学生的综合素养、促进身心健康具有显著积极作用，为其他院校的学生体质健康发展提供借鉴。

[关键词]体魄；育人；体质；心理健康

DOI: 10.33142/jscs.v5i3.16952

中图分类号: G807

文献标识码: A

## Promoting the Healthy Development of Students' Physical Fitness through "Strengthening Physical Fitness and Cultivating Newcomers" — Taking Guangdong Construction Vocational and Technical College as an Example

LI Langguang

Guangdong Construction Polytechnic, Guangzhou, Guangdong, 510440, China

**Abstract:** Through the analysis of the physical health status of students in our school over the past 24 years, combined with questionnaire surveys and interview data, this study evaluates the impact of sports activities on students' physical fitness, mental health, and social adaptability. The educational concept of "strengthening physical fitness and nurturing new talents" is proposed to promote the comprehensive and healthy development of students. In practical applications, a collaborative education system integrating sports and medicine is constructed. Through strengthening the role of physical education in improving students' physical quality, the promotion of students' psychological health through sports activities, the positive impact of health education on students' social adaptation ability, and the innovation of medical and sports forms to improve students' participation, the systematic integration of sports and medicine has a significant positive effect on improving students' comprehensive literacy and promoting physical and mental health, providing reference for the physical and mental health development of students in other colleges and universities.

**Keywords:** physical fitness; educating students; constitution; mental health

### 引言

随着社会经济的发展，学生的全面健康问题日益备受关注。近年来，随着生活节奏的加快、学习压力的增大以及电子产品的普及，大学生体质健康问题愈发凸显<sup>[1]</sup>。大学阶段是学生身心发展的关键时期，许多学生面临身体素质下降、心理健康问题加剧等挑战。这些现状不仅影响了学生的学习成绩，还对他们未来的职业发展和生活质量产生了深远的影响。因此，探索有效的教育理念和办法，促进学生的全面健康发展具有重要的现实意义。我校积极推动“强体魄育新人”作为一种全新的教育理念，强调通过系统的体育教育提升学生的身体素质、心理健康及社会适应能力，旨在培养身体健康、心理阳光、人格健全的新时

代人才。

### 1 我校学生体质健康问题的现状分析

表 1 数据表明，在广东建设职业技术学院应测的 18937 名在校大学生中，体质健康测试结果达到优秀、良好、及格者分别占比 1.40%、10.40%、70.9%；不及格率为 17.1%，不及格总人数为 3250 人。以《国家学生体质健康标准》来衡量，受测者整体及格率为 82.9%，从整体上看我校学生体质健康状况总体良好，但大部分学生都集中在及格线上徘徊，有 15687 名。优良比例为 11.94%，说明在优秀和良好的基础上，只有小部分学生具备较强的身体条件。这一现象反映出学校在体育教育和锻炼机会的普及上可能存在不足，导致学生的身体素质提升受限。

表 1 24 年我校学生《国家学生体质健康标准》评定等级统计表

学生人数	优秀比例		良好比例		及格比例		不及格比例		优良比例		总及格	总及格率
	合计	占比	合计	占比	合计	占比	合计	占比	合计	占比		
18937	272	1.44%	1988	10.50%	13427	70.9%	3250	17.1%	2260	11.9%	15687	82.9%

**表 2 24 年我校学生《国家学生体质健康标准》各项目测试统计表**

项目名称	总人数	优秀	占%	良好	占%	及格	占%	不及格	占%
身高体重	18937	正常 (13263)	70.04%	肥胖 (11)	6.06%	低体重 (2107)	11.13%	超重 (2420)	12.78%
肺活量	18937	2981	15.74%	3460	18.27%	11361	59.99%	1135	5.99%
50m	18937	1840	9.72%	1686	8.90%	14328	75.66%	1083	5.72%
立定跳远	18937	464	2.45%	1309	6.91%	10935	57.74%	6229	32.89%
坐位体前屈	18937	5408	28.56%	32	17.15%	9536	50.36%	746	3.94%
1min 仰卧起坐 (女)	8734	68	0.78%	283	3.24%	6611	75.69%	1772	20.29%
800m (女)	8734	125	1.43%	425	4.87%	4986	57.09%	3198	36.62%
1000m (男)	10203	216	2.12%	670	6.57%	5405	52.97%	3912	38.34%
引体向上 (男)	10203	788	7.72%	2	4.63%	2043	20.02%	6900	67.63%

表 2 数据表明,一是从身体素质来看,引体向上(男)项目的不及格率令人担忧,达到了 67.63%。这一结果反映出男生在上肢力量方面的严重不足,且大部分学生未能完成基本的引体向上动作。引体向上不仅是一项重要的力量测试,同时也是评估上肢和核心肌肉群综合表现的指标。为了应对这一问题,学校可以通过开展针对性的力量训练课程,帮助学生逐步提高上肢力量。此外,提供适当的激励机制,以增强学生的参与感和积极性,也有助于提高他们的锻炼频率。调查数据显示,部分学生在学生体质健康测试中的各项指标未达到国家标准,尤其是在中长跑的耐力和上肢力量方面表现较差。表现为学生的课外活动时间减少,体育锻炼的参与度不高,导致身体素质下降。尤其是在快节奏的学业压力下,学生往往忽视了体育锻炼的重要性。缺乏科学的训练方法,部分学生的体育锻炼缺乏系统性和针对性,没有进行科学的训练指导,导致训练效果不佳,无法有效提升耐力和力量。此外,长期进行久坐学习,导致肥胖率逐年上升,影响了整体身体健康。二是心理健康问题日益凸显。许多高职学生面临学业、就业等多重压力,心理负担较重,焦虑和抑郁症状频发。学生过度依赖网络和社交媒体会使信息过载中产生负面影响,常常将自己与他人进行不切实际的对比,导致自信心下降。社交媒体上精美的生活展示,容易引发焦虑和嫉妒情绪,进一步加剧孤独感。与此同时,虚拟互动替代面对面的交流,削弱了学生的人际关系,造成情感疏离。调查显示,约有 30% 的学生在心理健康评估出现不同程度的情绪困扰,这对他们的学习和生活产生了不良影响。最后,社会适应能力不足也是高职学生健康问题的一个重要方面。由于缺乏足够的团队合作、沟通锻炼以及环境适应能力,部分学生在进入职场时面临适应困难,影响了其职业发展与人际关系的建立。部分学生在职业发展中面临适应困难,主要源于缺乏团队合作和沟通能力的锻炼。许多高职院校课程偏重专业知识,而忽视了实践环节,导致学生在进入职场时难以有效与同事协作,缺少解决问题的能力。此外,适应工作环境的能力不足,可能使学生在面临压力和变化时感到无所适从,进一步影响人际关系的建立和职业发展。可

见,加强团队建设和人际交流训练显得尤为重要。

## 2 我校体育教育现状分析

### 2.1 学校体育课程设置与安排

首先,我校开设《体育与健康课程》有 26 个单项,包括田径、球类、健身操、武术等多项传统体育项目。这些体育项目旨在增强学生的基本身体素质,提高他们的综合竞技能力。同时,为了适应现代社会的发展,学校还开设了一些新兴体育项目,如飞镖、瑜伽、舞蹈和健身健美课程。通过这些课程,学生不仅能够锻炼身体,还能培养团队合作精神,提高社交能力。其次,学校注重理论与实践的结合。在每学期的体育课程中,都会安排相关的理论知识学习,内容涉及运动保健学、运动心理学和营养学等。这些知识的融入,不仅使学生对体育运动有更深刻的理解,也提高了他们的自我管理能力,帮助他们在日常生活中做出更健康的选择。此外,学校还通过开展丰富多彩的课外体育活动和比赛,如体育文化节、“三大球、三小球”比赛等,鼓励学生积极参与,增强集体意识和竞争意识。这些活动为学生提供了展示自我的平台,同时也促进了同学之间的交流与友谊,进一步增强了学生的凝聚力和集体主义。最后,为了保证体育课程的有效实施,学校配备了专业的体育教师团队,并定期进行教学评估与反思。教师通过个性化指导,根据学生的实际情况进行针对性的教学,以确保每位学生都能在体育课程中取得运动技能提升,达到身心健康发展的目标。

### 2.2 学生参与体育活动的情况

第一,高校应当定期组织各类体育赛事,包括全校运动会、院际比赛及社团间的竞技活动等。这类活动能够为学生提供展现个人运动才能的舞台,有助于激发他们的参与热情和竞争意识<sup>[2]</sup>。这些活动不仅为学生提供了锻炼身体的机会,还促进了同学之间的交流与合作,增强了学生的社交能力。数据显示,约有 75% 的学生积极参加校园内的各类体育赛事,并在活动中展示了较强的竞争意识和团队精神。第二,学生第二课堂体育活动的参与情况也值得关注。各二级学院倡导建立多样化的课外体育锻炼机制,鼓励学生利用课余时间进行健身、跑步、瑜伽等自我激励

的活动。通过调查发现,超过80%的学生表示每周至少参与一次课外体育活动,形成了较为良好的锻炼习惯。这种习惯的养成,不仅提高了学生的身体素质,也增强了他们的自我管理能力和自我管理能力。第三,在大三学生中,其中部分学生因学业压力、时间安排不合理等原因,未能充分参与到体育活动中。调查结果显示,约30%的学生因学习任务繁重而减少了参与体育锻炼的频率,这是导致了学生体质健康测试不及格的主要原因。因此,学校应继续通过改善课程安排、丰富活动内容等方式,提高学生的参与动机,确保每位学生都能享受到体育活动带来的益处。

### 2.3 学校对学生健康的重视程度

学校设置了专门的健康教育课程,将健康知识纳入到全体学生的学习体系中。将健康管理理论融入体育课程,通过科学的运动处方和个性化的健康指导,帮助学生形成正确的运动习惯和健康观念<sup>[3]</sup>。这些课程内容涵盖了运动生理学、营养学、心理健康教育等多个领域,旨在提高学生自身健康管理的认识和能力。运动生理学课程让学生了解身体在运动中的各种机理,包括心肺功能、肌肉发展及代谢过程等。通过科学的运动方式,学生可以增强体质,提高运动能力。此外,课程中还会教授如何根据个体差异制定适合自己的运动方案,激励学生积极参与各类体育活动,促进身心健康;在营养学方面,课程内容不仅关注饮食的营养成分和搭配,还引导学生认识到合理膳食对保持健康的重要性。通过学习食品标签、掌握适量饮食的原则,学生能够在日常生活中做出更为科学的饮食选择,从而预防肥胖、糖尿病等慢性疾病的发生;心理健康教育则是课程的另一重要组成部分。随着社会压力的增大,学生面临着各种心理挑战。该课程旨在帮助学生识别和管理自己的情绪,提高心理适应能力。通过心理健康知识的普及,学生能够更有效地应对学习和生活中的压力,培养积极向上的心态和良好的社交技能。学校还倡导实践活动与理论学习相结合,如组织健康知识竞赛、运动会、营养讲座、心理健康辅导等,丰富学生的课外活动。这种互动式的学习方式,不仅能加深学生对健康知识的理解,还能增强他们的团队合作意识和社会责任感。

## 3 “以体育人”多维度评估体系构建

### 3.1 学生身体素质状况评估

在当今社会,学生的身体素质与健康水平直接影响着他们的学习效率和生活质量。因此,针对学生身体素质状况进行评估,尤其是在职业院校中,更显得尤为重要。我们可以从《国家学生体质健康标准》测试项目中涵盖的力量、速度、耐力、柔韧性等几个主要指标对学生的身体素质状况进行评估。这些测试旨在全面评估学生的身体健康状况,同时,也强调了心理健康的重要性,提出了必须进行定期心理健康教育 and 评估的要求<sup>[4]</sup>。其一,力量是衡量学生身体素质的重要指标之一。力量不仅影响学生的运动

能力,还与日常生活的体力活动密切相关。在力量测试中,我们可以采用立定跳远测试、引体向上项目来评估学生的肌肉力量水平。通过对测试数据的分析,可以发现大部分男学生的上肢力量表现相对较差,不及格人数比例高达67.63%,是所有测试项目中最差的。而下肢力量则普遍一般,不及格人数比例也有32.89%,这表明需要在日常训练中加强下肢力量的锻炼,以提升整体身体素质。其二,速度项目采用了50m跑,这个项目反映学生快速跑能力和反应能力。表2显示,男生50m跑成绩的各个等级均好于女生,说明男生通常在爆发力和肌肉力量方面有先天优势,这可能使他们在短跑项目上的表现优于女生。就全校而言,94%的及格率表明全校有近9成的学生能够达到及格线以上,说明全校学生在速度反应能力方面在教学和训练方法使得大部分学生能达到及格标准。其三,耐力作为另一个核心指标,关系到学生的心肺功能和持久运动能力。评估方法是中长跑项目耐力测试。在评估结果中,许多学生的心肺耐力水平较一般,尤其是在长时间高强度的运动中易出现疲劳。反应出我们学生的中长跑能力不足不甚理想,反映出男同学心血管机能水平较低,肌肉耐力较差。这反映出当前的课程设置可能对有氧运动的强调不足,建议增加耐力训练的比重,以提高学生的整体耐力水平。再者,柔韧性也是评估身体素质不可忽视的一项指标。柔韧性不仅有助于身体的协调性,还能降低运动损伤的风险。评估方法采用坐位体前屈,通过测试发现,许多学生的柔韧性较好,特别是下肢和腰部区域,这可能是由于长期得到针对性训练导致的。

### 3.2 学生心理健康状态分析

心理压力是影响学生心理健康的重要因素。高职学生面临的压力主要来自学业、就业、家庭和社会等多个方面。学业负担的加重、考试的频繁以及对未来职业的迷茫,都会造成学生心理上的较大压力。调查显示,约有60%的学生表示在学习过程中感到焦虑,特别是在考试期间,压力水平显著上升。这种持续的心理压力如果得不到有效疏解,可能导致焦虑、抑郁等心理问题的出现。学业压力和娱乐活动的诱惑使许多大学生缺乏规律的运动习惯,导致体内热量无法有效消耗,进一步加剧了超重和肥胖问题也是不能忽视<sup>[5]</sup>。因此,学校应重视学生心理压力的管理,通过定期开展心理健康教育和提供心理咨询服务,帮助学生学会识别和应对心理压力。此外,情绪调节能力是学生心理健康的重要指标。情绪调节能力指个体对自身情绪的理解、控制和调整能力。在面对挫折、压力和挑战时,高职学生的情绪调节能力往往不够成熟,容易出现情绪失控或情绪低落的情况。研究表明,部分学生在面对学业压力时,表现出明显的消极情绪,而缺乏有效的情绪调节策略。可见,学校应该通过情绪管理课程、团体辅导等形式,教授学生识别情绪、表达情绪以及进行积极干预的方法,从而提高

他们的情绪调节能力。与此同时,环境适应能力也是影响高职学生心理健康的重要方面。高校环境的转变,学习生活的改变,对学生的适应能力提出了新的挑战。有些学生在入学初期常常感到不适,面临社交困扰、人际关系紧张等问题,影响到他们的学习和生活。通过调查发现,具备良好的适应能力的学生,能够更快地融入新环境,建立积极的人际关系,从而提升整体的心理健康水平。因此,高职院校应关注并培养学生的环境适应能力,尤其是在新生入学期间,可以通过破冰活动、心理辅导以及团建活动等方式,帮助学生尽快适应校园生活。

### 3.3 社会适应能力的表现与分析

团队合作是高职学生社会适应能力的重要体现。在校期间,许多课程和实践活动都强调团队合作,这不仅能够增强学生的集体意识,还能锻炼他们的协作能力。在实际表现中,许多学生在参与项目或社团活动时展现出较强的团队合作精神,能够主动承担责任,互相支持和配合。此外,沟通能力也是学生社会适应能力的重要组成部分。有效的沟通能够减少误解,提高合作效率。在实践中,我们发现高职学生普遍具备基本的沟通能力,能够在师生互动和同学交流中进行有效表达。然而,在面对公开演讲、跨专业交流等情境时,部分学生表现出明显的紧张和不自信,影响了他们的信息传递和交流效果。这说明,学校教学过程中增加沟通技巧的培训,例如演讲、辩论等活动,通过模拟真实场景来增强学生的沟通能力和自信心。

最后,奉献精神是高职学生社会适应能力的重要标志之一。在积极参与志愿服务、社会实践和校园活动中,许多学生展示了良好的奉献精神,乐于帮助他人,关心社会问题。这种奉献精神不仅提高了学生的社会责任感,也增强了他们的自我价值认同感。

## 4 构建体教医融合协同育人体系

### 4.1 体育教育对学生身体素质提升的作用

一方面,体教融合是实现学生健康发展的基础。体育教育不仅仅是身体素质的提升,更是心理健康和团队精神的培养。学校可以在课程设置上丰富体育课程的多样性,注重竞技体育与健身休闲的结合,课程内容上可增设团体项目、户外拓展以及心理调适类的活动,以提升学生的身体素质和心理素质。同时,鼓励学生积极参与各类体育活动,增强他们的参与感和归属感,使其在锻炼中培养良好的生活习惯,提升综合素养。另一方面,体育教育能够有效培养学生的运动习惯与自我管理能力。在体育课堂上,学生通过参与各项体育运动,不仅提升了自身的身体素质,还学会了制定合理的锻炼计划,掌握了科学的锻炼方法。这种自我管理能力的提升不仅有助于提高他们的身体素质,也使他们在未来的生活中能够更好地关注和维护自身健康,形成终身体育锻炼的意识。另外,体育教育还注重团队合作与心理素质的培养。在集体球类项目中,学生需要相互配

合、达成共同目标,这不仅锻炼了他们的协作能力,也增强了团队意识。同时,参与体育活动能够有效缓解学习压力,提高学生的心理素质,使他们在面对困难和挑战时更具韧性,保持积极的态度。

### 4.2 体育活动对心理健康的促进作用

体育活动本身是一种有效的情绪调节手段。在高职学生学业压力、就业焦虑、人际困扰日益突出的背景下,通过体育锻炼可以有效释放心理压力。在学生参与跑步、球类、健身等项目时,注意力集中于身体动作与目标任务上,这种“专注”带来了心理上的“脱敏”效果,使学生从持续紧张的学习环境中暂时抽离,获得心理上的放松。同时,运动过程中体内释放的内啡肽、多巴胺等神经递质物质,有助于提升情绪状态,带来积极的心理体验,减轻抑郁、焦虑等负面情绪。在运动过程中产生的内啡肽等物质能够提升学生的情绪,使他们感受到快乐和满足,从而减轻焦虑和抑郁情绪。参与体育活动为学生搭建了社交平台,增强人际关系。通过团队运动和集体活动,学生之间有机会建立深厚的友谊,增强归属感和集体意识。这种社交互动不仅能够缓解孤独感,还能够提升自尊心和自信心。良好的人际关系能够为学生提供心理支持,帮助他们在面对困难时更具承受能力。通过参与到体育运动,学生能够体验到努力付出与成果之间的关系,提升自我效能感。参加比赛或完成挑战后所获得的成就感,可以显著增强他们的自信与积极心态。而这种积极的心理状态,反过来又能够促进更高效的学习和生活。

综上,体育活动在高职院校学生心理健康的促进中具有多方面的积极效果。通过释放压力、促进社交、提升自我认知以及建立健康的生活方式,体育活动不但能增强学生的心理韧性,还能为其全面健康发展奠定基础。因此,构建体教医融合协同育人体系,将体育活动纳入心理健康教育中,对于学生的全面发展尤为重要。

### 4.3 健康教育在社会适应能力中的积极影响

当前,大学生的饮食结构中,高能量的油炸食品和零食摄入量明显高于蔬菜水果等食品,长期摄入高能量食品会对身体产生负面影响<sup>[6]</sup>。通过健康教育提供科学的健康知识,帮助学生增强自我管理的能力。一方面,健康教育使学生了解身体健康的重要性,包括营养、运动和心理健康等方面的知识;另一方面,学生通过学习如何保持身心健康,能够更好地管理自己的学习和生活压力。这种自我管理能力的提升为学生在未来进入社会后,面对各种挑战提供了坚实的基础,使他们能更有效地适应快速变化的社会环境。健康教育有助于培养学生的合作精神和沟通能力。在健康教育课程中,学生通常需要参与小组讨论、团队项目等形式的活动,这些活动不仅提升了学生的社交技能,还让他们学会如何与他人合作,达成共同目标。这种团队合作能力对于未来的职场适应至关重要,因为现代社会强调跨部

门协作与团队配合。健康教育还可以增强学生的心理韧性和应对压力的能力。学生在面对学习与生活中的各种压力时,健康教育教会学生有效的应对策略。此外,健康教育还促进了学生的自我认同感和归属感。通过学习健康知识,学生能够意识到维护自己和他人健康的责任。对自身及周围人群健康的关注,促进了学生更加积极地参与社会活动,提高了他们的社会适应能力。

#### 4.4 创新医体形式提高学生参与度

整合跨学科资源是创新医体形式的一种有效途径。通过将医学知识与体育教育相结合,丰富和完善学科内容,开展有针对性的体育与健康活动。例如:邀请医学专家进行健康讲座,讲解运动与健康之间的关系,组织学生参与运动实践活动。运动处方对大学生体质提升来说,是一种体医融合共生、防病治病的有效方法和手段,深入推进运动处方实践的深度和广度,已经成为科学健身指导的关键实施策略<sup>[7]</sup>。这种理论与实践相结合的方式,有助于学生深入理解健康的重要性,从而激发他们积极参与的兴趣。组建跨领域(临床医师+体能教练+康复治疗师)教学团队,临床医师负责对学生的身体健康状况进行评估与监测,及时发现潜在的健康问题;体能教练则在日常训练中,根据学生的身体素质制定个性化的训练计划,提升其体能和运动能力;而康复治疗师则关注运动后的恢复与健康,引导学生进行正确的自我保健和恢复训练。通过组建跨领域教学团队能够实现知识和技能的互补,提高教育效果。通过定期组织研讨会和联合培训,团队成员可以分享各自领域的专业知识,形成合力,进一步优化教学内容与方法。这种多学科的协作模式,不仅提高了学生的参与感和学习积极性,也能有效提升他们的整体健康水平和运动能力。此外,要善于利用现代科技手段提升学生体验感。随着智能设备和应用程序的普及,学校可以结合可穿戴设备和运动 APP 等技术,设计线上线下相结合的健康活动。例如,通过运动挑战赛及健康数据记录,学生可以实时监测自己的运动情况,设定个人目标,互相竞争,形成良好的锻炼氛围。这种互动性和趣味性能够显著提高学生的参与度和运动积极性。

#### 5 结语

在当前社会,学生的全面健康发展已成为高职院校教

育的重要目标。广东建设职业技术学院以“强体魄育新人”为理念,积极构建融合“体质促进+心理建设+社会适应”的综合育人体系,推动体教融合的发展思路。从课程设计到课外活动,从竞技训练到趣味运动会,均注重学生的身心协调发展。在今后的教学实践中学校还将进一步整合体育资源,积极推进体育教育与医学健康的深度融合,探索体医结合的新路径,以促进学生身心健康的全面发展。通过将体育锻炼与健康管理相结合,学校不仅关注学生的身体素质提升,还强调运动对心理健康和生理调节的重要作用。打造“体-心-社”一体化育人体系,真正实现学生健康素质、心理素养与社会能力的全面提升。

基金项目:(1)广东省体育局 2024—2025 年科技创新和体育文化发展科研项目:体医融合助力高职院校学生体质健康发展路径研究(课题编号:GDSS2024N103);(2)2024 年度清远市产教融合社科专项课题:现代学徒制背景下产教深度融合与粤北非遗技艺人才协同培养模式研究(课题编号:ZJCYJY202441)。

#### [参考文献]

- [1]陈佳男.体育强国理念下大学生体质健康水平提升策略[J].中国学校卫生,2024,45(10):1522-1523.
- [2]连政.体育锻炼活动对大学生体质健康促进的研究[J].当代体育科技,2025(2):171-174.
- [3]魏荣.全民健身背景下学生体质健康管理的创新路径研究[J].文体用品与科技,2025(4):16-18.
- [4]陈磊.国家学生体质健康标准引领下的高职体育教学管理模式创新研究[J].当代体育科技,2024(20):195-198.
- [5]唐芳武,王伟强.大学生心理韧性对体育锻炼行为的影响机制:基于习惯控制及抵制诱惑的视角[J].体育学刊,2024,31(5):53-61.
- [6]张需,王雪.合理膳食营养管理对天津市大学生体质健康的影响[J].食品研究与开发,2023,44(5):235-236.
- [7]唐旭,徐涛,王成波.“体医融合”背景下大学生体质健康提升路径研究[J].现代盐化工,2024(4):43-44.

作者简介:李浪光(1986—),男,汉族,广西玉林人,硕士,助理研究员,广东建设职业技术学院,研究方向:体育教学与训练研究工作。