

Research on the Influence in Living Habits of Mongolian Young Students to Athletic Ability

Wei Zhang, Rong Bai, Geer Deli

Physical Education College of Inner Mongolia Normal University, Hohhot Inner Mongolia
Email: 1076072810@qq.com

Received: May 29th, 2020; accepted: Jun. 17th, 2020; published: Jun. 24th, 2020

Abstract

Objective: This paper analyzes the relationship between the living habits and athletic ability of Mongolian teenagers, and clarifies the influence of living habits on athletic ability. **Methods:** Data from the 2014 Inner Mongolia Autonomous Region Student Physical Fitness and Health survey data and lifestyle questionnaire. **Results:** The boys who ate breakfast performed better on the whole-body endurance test than those who didn't. The boys who have the habit of eating eggs have better muscular endurance, and the girls' standing long jump test results were better than those who have no habit. The boys who have a habit of drinking milk performed better in the whole-body endurance test than those who have no habit of drinking milk. The results of grip strength, standing long jump and whole-body endurance test of boys who exercised for more than 1 hour were better than those less than. The boys who reached 1 - 2 times a week in physical education performed better in grip strength, 50 m running and whole-body endurance tests than the other two groups. The results of standing long jump of boys, sitting body forward bend of all and standing long jump, and muscle endurance of girls who reached 3 times a week in physical education were better than the other two groups. The standing long jump, 50 m run and muscle endurance test results of boys who took exercises for 1 - 2 times a week were better than the other two groups. The results of the sitting body forward bend of the boys and the 50 m running and muscle endurance test of the girls who did the class exercise more than 3 times a week were better than those of the other two groups, with significant difference ($P < 0.05$). Eating breakfast is an important factor affecting athletic ability. **Conclusion:** Good eating habits, suitable physical exercise time and reasonable arrangement of physical education classes and exercises between classes are beneficial to Mongolian youth.

Keywords

Mongolian, Young Students, Living Habits, Athletic Ability

蒙古族青少年学生生活习惯对运动能力的影响

张 薇, 白 蓉, 德力格尔

内蒙古师范大学体育学院, 内蒙古 呼和浩特

Email: 1076072810@qq.com

收稿日期: 2020年5月29日; 录用日期: 2020年6月17日; 发布日期: 2020年6月24日

摘要

目的: 分析蒙古族青少年生活习惯及运动能力的关联性, 明确生活习惯对运动能力的影响。方法: 资料来自2014年内蒙古自治区学生体质与健康调研数据及生活习惯问卷。结果: 有吃早餐习惯的男生全身耐力成绩要好于没有习惯的男生; 有吃鸡蛋习惯的男生肌肉耐力、女生立定跳远成绩好于没有习惯的学生; 有喝牛奶习惯的男生全身耐力成绩好于没有喝牛奶习惯的男生; 体育锻炼时间为1小时以上的男生握力、立定跳远、全身耐力成绩好于锻炼时间不足1小时的男生; 一周体育课1~2次的男生握力、50 m跑、全身耐力成绩好于其他两组; 一周体育课达到3次以上的男生立定跳远、男女生坐位体前屈和女生立定跳远、肌肉耐力成绩好于其他两组; 一周课间操1~2次的男生立定跳远、50 m跑、肌肉耐力成绩好于其他两组; 一周课间操3次以上的男生坐位体前屈和女生的50 m跑、肌肉耐力成绩好于其他两组, 差异显著 ($P < 0.05$); 吃早餐是影响运动能力的重要因素。结论: 良好的饮食习惯、适宜的体育锻炼时间以及合理安排体育课及课间操对蒙古族青少年运动能力有促进作用。

关键词

蒙古族, 青少年, 生活习惯, 运动能力

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

青少年时期是生长发育关键时期, 其体质健康及生长发育水平不仅关系到个人的健康成长, 而且也关系到整个民族和国家人口身体素质的提高[1]。由于青少年学生身心发育尚未成熟, 自控能力差等各种原因, 易受外界环境的影响, 更易形成不良的生活习惯[2]。课业负担重、学习时间长、运动不足、锻炼习惯和饮食习惯不良等涉及家庭、学校、自身的诸多因素影响青少年生长发育[3]。研究证实, 体育锻炼无法保障、饮食缺乏营养及不规律是导致青少年体质下降的最主要因素[4]。因此, 了解和掌握青少年生活习惯, 探索生活习惯对体质健康水平的影响, 对制定和实施青少年学生健康促进政策和方案具有现实意义。本文对内蒙古自治区蒙古族青少年学生生活习惯及运动能力进行调查分析, 明确蒙古族青少年的生活习惯对运动能力的影响, 为采取积极有效的措施, 促进青少年运动能力提供有效的研究资料。

2. 对象与方法

2.1. 对象

内蒙古自治区 13~18 岁蒙古族学生共计 4278 人, 平均年龄为: 15.04 ± 1.61 岁。其中: 男生为 2135 人, 占 49.91%。女生为 2143 人, 占 50.09%。

2.2. 方法

数据资料来自 2014 年内蒙古自治区学生体质与健康调研数据及生活习惯问卷。选取握力、肌肉耐力

(男生引体向上/女生仰卧起坐)、立定跳远、50 m 跑、坐位体前屈、全身耐力(男生 1000 m/女生 800 m 跑)六项运动能力指标;从生活习惯问卷中选取是否吃早餐、是否吃鸡蛋、是否喝牛奶、体育锻炼时间、课间操次数、体育课次数等六项生活习惯数据。

2.3. 统计学方法

采用 SPSS 25.0 软件,组间的比较 χ^2 检验或 t 检验,建立结构方程模型,验证其因果关系。以 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

3. 结果

3.1. 生活习惯基本情况

被调查学生中(表 1),有吃早餐习惯的男女生比例分别为 94.5%和 96.3%;有吃鸡蛋习惯的比例为 83%和 80.9%;有喝牛奶习惯的比例为 86.7%和 83.6%,表明,学生饮食习惯基本良好。在体育运动习惯方面,每天体育锻炼时间小于 1 h 的男生占 79.2%、女生占 81.1%,显示,学生参加体育活动时间总体表现为严重不足。一周参加 1~2 次体育课的男女生所占比例分别为 77.7%和 81.1%;一周参加课间操次数为 1~2 次者居多,男生比例为 78.7%、女生为 81.8%。

Table 1. Basic information of living habits

表 1. 生活习惯基本情况

生活习惯	分类	男生	%	女生	%	χ^2	P
吃早餐习惯	有	2018	94.5	2063	96.3	6.95	0.01
	无	117	5.5	80	3.7	0.50	0.48
吃鸡蛋习惯	有	1772	83	1733	80.9	2.86	0.09
	无	363	17	410	19.1	0.43	0.51
喝牛奶习惯	有	1852	86.7	1791	83.6	7.50	0.01
	无	283	13.3	352	16.4	1.02	0.31
体育锻炼时间	<1 h	1690	79.2	1921	89.6	14.78	0.00
	>1 h	445	20.8	222	10.4	74.56	0.00
体育课次数	0 次	125	5.9	113	5.3	0.61	0.44
	1~2 次	1659	77.7	1737	81.1	1.79	0.18
	3 次及以上	351	16.4	293	13.7	5.22	0.02
课间操次数	0 次	258	12.1	196	9.1	8.47	0.00
	1~2 次	1680	78.7	1754	81.8	1.60	0.21
	3 次及以上	197	9.20	193	9.0	0.04	0.84

3.2. 生活习惯与运动能力的关联性

生活习惯、体育习惯与运动能力的关联性如下表 2, 表 3 所示。

3.2.1. 吃早餐习惯

按是否有吃早餐的习惯将调查对象分为两组(有吃早餐习惯、无吃早餐习惯),比较两组学生运动能力。

结果显示, 有吃早餐习惯的男性的全身耐力(1000 m 跑)成绩明显好于没有吃早餐习惯的男生, 差异显著($P < 0.01$), 其他运动项目未见显著性差异。女生的全部运动能力测试结果未显示与早餐习惯的关联性。

3.2.2. 吃鸡蛋习惯

有早餐吃鸡蛋习惯男性的肌肉耐力和女生的立定跳远成绩好于没有吃鸡蛋习惯的学生, 差异显著($P < 0.05$)。

3.2.3. 喝牛奶习惯

有喝牛奶习惯的男生全身耐力成绩好于没有喝牛奶习惯的男生, 差异具有统计学意义($P < 0.05$)。

3.2.4. 体育锻炼时间

体育锻炼时间为 1 小时以上的男生握力、立定跳远、全身耐力成绩好于锻炼时间不足 1 小时的男生; 差异显著($P < 0.05$)。

3.2.5. 体育课次数

每周体育课达到 1~2 次的男性的握力、50 m 跑、全身耐力成绩好于其他两组; 一周体育课达到 3 次以上的男性的立定跳远、坐位体前屈和女生的立定跳远、肌肉耐力、坐位体前屈成绩好于其他两组; 差异显著($P < 0.05$)。

3.2.6. 课间操次数

每周课间操达到 1~2 次的男性的立定跳远、50 m 跑、肌肉耐力测试成绩好于其他两组; 一周课间操达到 3 次以上的男性的坐位体前屈和女生的 50 m 跑、肌肉耐力测试成绩好于其他两组; 差异显著($P < 0.05$)。

Table 2. Eating habits, physical education habits and athletic ability (male)

表 2. 饮食习惯、体育习惯及运动能力(男生)

生活习惯	分类	握力(kg)	50m 跑(sec)	肌肉耐力(次)	坐位体前屈(cm)	全身耐力(sec)	立定跳远(cm)
吃早餐习惯	有	37.80 ± 9.42	7.94 ± 0.92	3.09 ± 3.21	8.61 ± 7.51	262.22 ± 39.31	200.91 ± 30.88
	无	36.54 ± 8.87	8.19 ± 0.86	2.15 ± 2.93	6.00 ± 7.32	274.06 ± 49.22*	186.35 ± 29.47
	t	0.82	0.61	2.89	0.18	13.90	0.72
	P	0.37	0.44	0.09	0.67	0.00	0.40
吃鸡蛋习惯	有	37.83 ± 9.47	7.94 ± 0.93	3.14 ± 3.26	8.80 ± 7.39	261.95 ± 39.17	201.58 ± 30.87
	无	37.28 ± 9.00	8.04 ± 0.83	2.54 ± 2.84*	6.84 ± 7.96	267.33 ± 43.54	192.95 ± 30.57
	t	2.37	1.40	6.65	2.00	2.91	0.69
	P	0.12	0.24	0.01	0.16	0.41	0.09
喝牛奶习惯	有	37.83 ± 9.34	7.95 ± 0.91	3.08 ± 3.19	8.50 ± 7.48	200.73 ± 30.72	262.14 ± 39.32
	无	37.13 ± 9.72	7.80 ± 0.96	2.78 ± 3.25	8.30 ± 7.82	196.06 ± 32.37	267.64 ± 43.89*
	t	0.79	2.27	0.33	1.59	2.33	6.04
	P	0.37	0.13	0.57	0.21	0.13	0.01
体育锻炼时间	<1 h	37.08 ± 9.42*	8.01 ± 0.93	2.90 ± 3.13	8.28 ± 7.49	198.32 ± 30.84*	265.40 ± 40.06*
	>1 h	40.23 ± 8.87	7.75 ± 0.81	3.55 ± 3.41	9.19 ± 7.61	206.90 ± 30.60	253.24 ± 38.27
	t	5.40	0.56	3.00	0.41	5.93	4.29
	P	0.02	0.45	0.08	0.53	0.02	0.04

Continued

体育课次数	0次	36.47 ± 9.97*	8.02 ± 0.73*	2.55 ± 3.11	7.11 ± 7.65#	196.50 ± 35.15#	265.80 ± 36.03*
	1~2次	38.14 ± 9.18	7.92 ± 0.92	3.05 ± 3.19	8.38 ± 7.58#	199.32 ± 30.43#	261.72 ± 40.29
	3次及以上	36.27 ± 9.95*	8.08 ± 0.94*	3.16 ± 3.26	9.36 ± 7.10	205.13 ± 31.55	267.23 ± 39.67*
	t	6.99	4.42	1.76	4.61	6.03	3.11
	P	0.00	0.01	0.17	0.01	0.00	0.05
课间操次数	0次	36.75 ± 9.39	8.08 ± 1.06*	2.59 ± 3.23*	7.05 ± 7.14#	191.39 ± 31.62*	265.81 ± 39.80
	1~2次	37.83 ± 9.29	7.93 ± 0.88	3.13 ± 3.19	8.54 ± 7.60#	201.53 ± 30.65	262.63 ± 39.69
	3次及以上	38.19 ± 10.18	8.00 ± 1.00*	2.83 ± 3.20*	9.68 ± 7.09	199.40 ± 31.14*	261.01 ± 42.75
	t	1.73	3.48	3.69	7.26	12.16	0.94
	P	0.18	0.03	0.03	0.00	0.00	0.39

注: 吃早餐习惯: 与吃早餐比较, *: $P < 0.05$ 。吃鸡蛋: 与吃鸡蛋比较, *: $P < 0.05$ 。喝牛奶习惯: 与喝牛奶比较, *: $P < 0.05$ 。体育锻炼时间: 与 $>1h$ 比较, *: $P < 0.05$ 。体育课次数: 与体育课次数1~2次比较, *: $P < 0.05$; 与体育课次数3次及以上比较, #: $P < 0.05$ 。课间操次数: 与课间操次数1~2次比较, *: $P < 0.05$; 与课间操次数3次及以上比较, #: $P < 0.05$ 。

Table 3. Eating habits, physical education habits and athletic ability (female)

表 3. 饮食习惯、体育习惯及运动能力(女生)

生活习惯	分类	握力(kg)	50m 跑(sec)	肌肉耐力(次)	坐位体前屈(cm)	全身耐力(sec)	立定跳远(cm)
吃早餐习惯	有	25.63 ± 5.11	10.34 ± 1.30	20.23 ± 8.67	12.36 ± 6.56	149.15 ± 22.57	257.84 ± 32.27
	无	25.42 ± 4.51	10.56 ± 1.34	14.71 ± 8.10	10.73 ± 6.82	139.8 ± 18.74	259.91 ± 33.63
	t	2.06	1.39	0.44	0.32	2.20	1.10
	P	0.15	0.24	0.51	0.58	0.14	0.29
吃鸡蛋习惯	有	25.65 ± 5.19	10.32 ± 1.28	20.11 ± 8.73	12.48 ± 6.55	149.31 ± 22.07	257.50 ± 32.06
	无	25.49 ± 4.64	10.46 ± 1.40	19.64 ± 8.60	11.53 ± 6.65	146.65 ± 24.20*	259.68 ± 33.35
	t	2.47	2.45	0.21	0.03	5.61	2.04
	P	0.12	0.12	0.65	0.86	0.02	0.15
喝牛奶习惯	有	25.54 ± 4.98	10.34 ± 1.30	20.11 ± 8.71	12.33 ± 6.55	148.69 ± 22.31	257.11 ± 32.01
	无	26.03 ± 5.58	10.39 ± 1.34	19.59 ± 8.69	12.11 ± 6.71	149.34 ± 23.52	262.02 ± 33.55
	t	0.09	0.08	0.28	0.12	2.30	1.51
	P	0.77	0.78	0.60	0.73	0.13	0.22
体育锻炼时间	<1 h	25.63 ± 5.12	10.37 ± 1.31	19.93 ± 8.65	12.29 ± 6.60	148.37 ± 22.39	258.42 ± 32.23
	>1 h	25.56 ± 4.80	10.11 ± 1.26	20.81 ± 9.20	12.36 ± 6.35	152.50 ± 23.24	253.57 ± 32.75
	t	0.10	1.81	0.20	0.24	0.74	2.25
	P	0.75	0.18	0.65	0.63	0.39	0.13
体育课次数	0次	25.32 ± 4.73	10.41 ± 1.33	17.63 ± 9.92#	13.01 ± 6.02#	149.10 ± 22.84#	254.64 ± 32.41
	1~2次	25.68 ± 5.00	10.53 ± 1.23	19.92 ± 8.43#	12.12 ± 6.72#	147.59 ± 22.44#	257.82 ± 32.19
	3次及以上	25.96 ± 5.65	10.33 ± 1.31	21.56 ± 9.55	13.07 ± 5.78	155.82 ± 21.59	259.71 ± 33.01
	t	1.06	1.32	9.02	3.37	16.99	1.04
	P	0.35	0.27	0.00	0.04	0.00	0.36

Continued

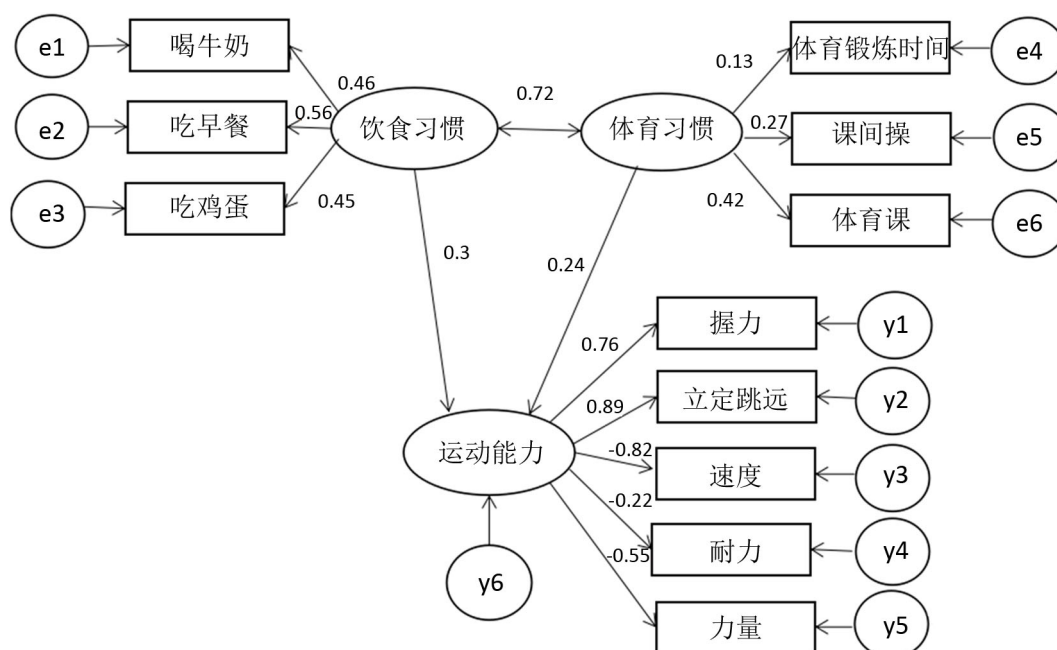
	0 次	26.34 ± 4.95	10.42 ± 1.31#	18.61 ± 8.62#	6.51 ± 0.49	147.09 ± 22.35	262.31 ± 36.96
	1~2 次	25.54 ± 5.12	10.36 ± 1.31#	20.07 ± 8.76#	6.54 ± 0.16	148.88 ± 22.60	257.68 ± 31.81
课间操次数	3 次及以上	25.59 ± 4.89	10.13 ± 1.25	21.03 ± 8.20	6.53 ± 0.46	149.78 ± 21.83	255.73 ± 31.59
	t	2.17	3.06	3.90	0.70	0.76	2.31
	P	0.12	0.05	0.02	0.49	0.47	0.10

注：吃早餐习惯：与吃早餐比较，*：P < 0.05。吃鸡蛋：与吃鸡蛋比较，*：P < 0.05。喝牛奶习惯：与喝牛奶比较，*：P < 0.05。体育锻炼时间：与>1h 比较，*：P < 0.05。体育课次数：与体育课次数 1~2 次比较，*：P < 0.05；与体育课次数 3 次及以上比较，#：P < 0.05。课间操次数：与课间操次数 1~2 次比较，*：P < 0.05；与课间操次数 3 次及以上比较，#：P < 0.05。

3.3. 生活习惯与运动能力的结构方程模型

考虑到饮食习惯(吃早餐、喝牛奶、吃鸡蛋)、体育习惯(体育锻炼时间、课间操次数、体育课次数)等潜在变量对运动能力可能产生的直接效果，建立预测模型及路径图，对模型的拟合度进行验证(见图 1)。

经模型的拟合及修正，运动能力可包括握力、速度、立定跳远、全身耐力、肌肉耐力。模型拟合绝对效果指标卡方值为 373.27，P 值小于 0.01、GFI 和 AGFI 均大于 0.9，相对拟合指标 NFI 和 TLI 均超过 0.9，代替性指标 CFI 也超过 0.9、RMSEA 小于 0.05，表明该模型的拟合效果极佳[5]。饮食习惯→运动能力路径系数为 0.3，当饮食习惯提高 1 个单位时运动能力可以提高 0.3 个单位，说明饮食习惯与运动能力之间的因果关系成立。体育习惯→运动能力的路径系数为 0.24，当体育习惯提高 1 个单位时运动能力可以提高 0.24 个单位，也证实体育习惯与运动能力之间的因果关系成立。体育习惯与饮食习惯之间路径系数为 0.72，说明饮食习惯和体育习惯之间高度相关。



$\chi^2 = 373.27$ ($P < 0.01$) GFI = 0.984 AGFI = 0.973 NFI = 0.961 TLI = 0.949 CFI = 0.965 RMSEA = 0.045 AIC = 429.27

Figure 1. Structural equation model of dietary habits, physical habits and athletic ability

图 1. 饮食习惯、体育习惯与运动能力的结构方程模型

4. 讨论

早餐是一天日常活动的能量保证,也是保障青少年学生健康成长的营养条件。中国营养学会推荐的中国居民膳食指南建议:早餐的能量占总能量的30%,以保证上午学习或工作的需要[6]。经常不吃早餐不仅会影响学生身体健康,而且对课堂教学质量也有影响[7]。本研究结果显示,吃早餐是影响运动能力的重要因素。鸡蛋含丰富的蛋白质,具有很高的营养价值且价格便宜[8]。蛋白质是人体重要组成部分,每天需要一定的蛋白质摄入才能保证机体需要。我国营养学家对青少年的营养总结为四个一[9],即除了主食外,每天都要给青少年准备一把蔬菜、一个蛋、一点肉、一把豆,可见鸡蛋对于青少年营养的重要性。奶类是一种营养丰富的食品,营养成分齐全,是改善我国儿童青少年营养状况、促进青少年健康成长的一种理想的食品[10]。本研究结果显示,有吃早餐、鸡蛋和喝牛奶习惯的学生的运动能力好于没有习惯的学生,也证实良好的饮食习惯对学生的体质健康起到积极的作用。

有研究表明,我国青少年体质下降的原因为不良的生活方式及过度重视学业成绩[11],导致大多数青少年学生缺乏锻炼时间,运动能力下降,损害青少年的健康。体育课可以培养青少年学生体育知识和运动技能、预防运动损伤、提升运动能力,对青少年学生的社会适应能力也具有促进作用[12]。目前,中小学体育课经常被文化课学习所占用,教学内容安排注重体育升学考试项目,专项运动技能学习及运用得不到重视,使学生对体育锻炼的欲望明显减少[13]。孔庆涛[14]通过对上海和大阪的学生的活动量进行对比,发现大阪的学生平日的活动量要高于上海学生,其学生喜欢在课间操和放学后进行跑跑跳跳的中等运动量的活动,而大多数上海学生在课间操和放学后选择回家做家庭作业。毛浓选[15]通过对日本学校体育政策的探究得出启示,中国应借鉴日本的成熟经验,确保学生的体育活动质量来促进我国学校体育的发展。课间操是学生每天一小时“阳光体育”活动项目。李培红[16]研究表明我国青少年每周校内身体活动总时间未达到“阳光体育一小时”要求。且当前,学校课间操存在形式单一、缺乏新颖的问题,导致学生出现不认真现象。丁崇[17]研究表明特色的体育课程和课间操可以提高学生的体育学习兴趣,从而增强体育课程的强度,最终提高学生的体质健康。本研究结果显示,从学生自身因素来说积极参加体育锻炼的学生的运动能力好于缺乏体育锻炼的学生,从学校因素来说,经常举办运动会,严抓体育课质量的学校的学生运动能力要更强,证实学校对体育发展的高度重视对学生的运动能力有积极作用。

参考文献

- [1] 吴淑梅,赵宏林,王丽梅,王凤英. 2000-2014年蒙古族与汉族城乡青少年体质指数的比较研究[J]. 内蒙古民族大学学报(自然科学版), 2019, 34(2): 151-156.
- [2] 张秀书. 不良生活习惯对中学生健康的危害[J]. 教育实践与研究(B), 2015(24): 74-76.
- [3] 徐日泉. 对青少年学生不良生活方式和行为习惯的调查研究[C]//2010年“科学健身与增强体质”论文集. 北京: 中国体育科学学会, 2010: 322-326.
- [4] 张雷. 青少年体质健康下降的原因探究[J]. 当代体育科技. 2019, 9(23): 18-19.
- [5] 林嵩. 结构方程模型原理及AMOS应用[M]. 武汉: 华中师范大学出版社, 2008: 1-3.
- [6] 孙杰,尹俊水. 早餐质量对课堂教学效果的影响[J]. 中国学校卫生, 1994, 15(6): 446.
- [7] 常桂秋,胥占忠,葛小伍. 江苏省城市青少年饮食行为及其影响因素分析[J]. 中国学校卫生, 2008, 29(8): 730-731.
- [8] 戴剑松,张蕴琨. 南京市部分中学生膳食习惯与运动营养状况调查[J]. 南京体育学院学报, 2008, 7(2): 1-5.
- [9] http://www.hqwx.com/web_news/html/2009-3/20093311102118.html
- [10] 陈炳卿. 营养与食品卫生学[M]. 第4版. 北京: 人民卫生出版社, 2000: 91.
- [11] 牛丽丽,郭敏. 2000年以来我国青少年体质健康研究综述[J]. 体育文化导刊, 2014, 6(6): 59-61.
- [12] 王伟. 体育课对青少年社会适应能力的促进作用[J]. 河南教育学院学报(哲学社会科学版), 2016, 35(4): 104-106.

-
- [13] 车志宏. 中小学体育课质量下降的因素分析及对策研究-以包头市中小学为例[J]. 阴山学刊, 2015, 29(1): 100-103.
- [14] 孔庆涛, 刘红, 黄勇, 王伟民. 对上海, 大阪小学高年级学生身体形态, 运动能力与生活习惯的比较研究[J]. 山东体育学院学报, 2009, 25(11): 84-87.
- [15] 毛浓选. 日本学校体育政策对青少年体质状况的影响及其对中国的启示[J]. 南京体育学院学报, 2017, 31(2): 99-111.
- [16] 李培红. 从健康行为学视角分析儿童青少年身体活动现状及影响因素[D]: [硕士学位论文]. 北京: 国家体育总局体育科学研究所, 2016.
- [17] 丁崇. 校本特色体育课对学生体质健康及体育学习效果影响的实验研究——以上海市松江区小学为例[D]: [硕士学位论文]. 上海: 上海师范大学, 2019.