

# 普通高校大学生对体育课程中运动挫折的耐受力实践研究

施海波<sup>1\*</sup>, 严松<sup>2</sup>, 鄢琴<sup>2</sup>

<sup>1</sup>北京建筑大学体育教研部, 北京

<sup>2</sup>北京体育大学艺术学院, 北京

收稿日期: 2024年8月12日; 录用日期: 2024年9月18日; 发布日期: 2024年9月27日

## 摘要

文献研究表明, 体育课程中的运动教学活动对提高大学生的抗挫折能力具有积极作用。本研究进一步探讨了运动挫折的定义、类型及其在体育教育中的育人价值, 并提出了具体的实践路径, 其包括心理干预、运动能力提升、从挫折中学习、对抗性运动中的目标设定以及团队力量的体验。研究结果显示, 系统化的心理干预和高质量的体育训练能够显著提升大学生的运动挫折耐受力, 为高校体育课程设计和全面推进“三全育人”提供了重要参考。

## 关键词

运动挫折, 耐受力, 体育课程, 普通高校大学生, 心理干预

# Practical Research on the Endurance of Sports Frustration in Physical Education Courses among University Students

Haibo Shi<sup>1\*</sup>, Song Yan<sup>2</sup>, Qin Yan<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Department of Physical Education and Research, Beijing University of Civil Engineering and Architecture, Beijing

<sup>2</sup>School of Arts, Beijing Sport University, Beijing

Received: Aug. 12<sup>th</sup>, 2024; accepted: Sep. 18<sup>th</sup>, 2024; published: Sep. 27<sup>th</sup>, 2024

## Abstract

Literature research indicates that sports teaching activities in physical education courses positively

\*第一作者。

文章引用: 施海波, 严松, 鄢琴. 普通高校大学生对体育课程中运动挫折的耐受力实践研究[J]. 职业教育, 2024, 13(5): 1765-1772. DOI: 10.12677/ve.2024.135273

**affect improving university students' ability to withstand frustration. This study further explores the definition and types of sports frustration and its educational value in physical education, proposing specific practical pathways, including psychological intervention, enhancement of sports ability, learning from frustration, goal setting in confrontational sports, and the experience of team strength. The results show that systematic psychological interventions and high-quality sports training can significantly improve university students' endurance of sports frustration, providing important references for the design of physical education courses and the comprehensive promotion of "Three-All Education".**

## Keywords

**Sports Frustration, Endurance, Physical Education Courses, University Students, Psychological Intervention**

Copyright © 2024 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

在体育的大舞台上，每一位参与者都经历过胜利的欢欣和失败的挫折。这是一个充满不确定性、考验毅力与智慧的领域，运动员们必须在关键时刻做出决策，这些决策会决定胜负的命运。在高等学府的大学生体育教学实践中，这些道理同样适用。当前研究普遍认为，体育锻炼对提高普通大学生的抗挫折能力具有积极影响。无论是个体还是团体参与的运动，都要求参与者具备良好的身体素质和运动技能，同时还需要自强不息和奋力拼搏的精神。[1]现实生活告诉我们，参与体育运动的人无一例外地都要经历失败与挫折的打击。可以毫不夸张地说，“失败乃成功之母，运动挫折是参与体育活动者的主旋律”。

著名篮球运动员迈克尔·乔丹在自传中提到，他多次在失败后通过独自训练和与团队交流，将愤怒化为动力。这种积极的情绪疏导不仅有助于减轻心理压力，还能为未来的挑战积蓄力量。心理学家卡罗尔·德韦克(Carol Dweck)指出，拥有“成长型心态”的人会将失败视为学习和进步的机会，而不是固定能力的表现。认为挫折并不意味着失败，而是成长过程中的一部分。[2]

尽管体育锻炼对心理健康的研究逐渐增多，但对运动挫折耐受力的研究仍然较少，尤其是在如何通过体育活动提高大学生的挫折耐受力方面，仍存在研究空白。在西南交通大学的一项研究中，选修攀岩课程的学生在逆商量表中的得分明显提高，表明攀岩运动对提高和改善大学生的抗挫折能力有显著作用。[3]因此，不妨从挫折中寻找积极意义。本研究认为：大学生的挫折耐受力是其心理健康的重要组成部分，对个体的全面发展至关重要。提高大学生的挫折耐受力有助于培养具有坚韧精神和适应能力的人才，对社会稳定和发展具有重要意义。因此，本研究将从普通高校大学生的运动挫折入手，探索体育教学活动提升运动挫折耐受力的实践路径，为高校体育课程设计和全面推进“三全育人”提供重要参考。

## 2. 运动挫折与耐受力的内涵价值

### 2.1. 定义与类型

运动挫折是指运动员追求某种目标时，因遇到障碍和干扰而产生的一种消极情绪体验。其产生原因有：1) 外在因素，即自然环境或社会环境的限制。如训练条件差，对手过强，比赛安排不当，难以预料的偶然因素致使比赛失利等。2) 内在因素，指个人能力及其他条件(如身体、人格等)的限制。可导致建

设性效应，表现为进一步激起斗志，加倍努力实现既定目标，或调整目标，使之更有可能实现。[4]

根据运动表现形式的类型主要有：1) 情绪性挫折：表现为运动过程中激发出来的情绪。如愤怒、失望、沮丧等。2) 行为性挫折：表现为对运动执行行为上的变化。如运动失误、配合不当等。3) 认知性挫折：表现为自我判断出现认知上的偏差。如对自己的能力产生怀疑、对比赛结果产生负面预期等。

运动挫折耐受力是指运动员在面对运动过程中遇到的挫折、失败和压力时，能够保持积极心态、继续努力，并最终克服这些困难的能力。这种耐受力不仅包括对挫折的心理承受能力，还涉及自我认知、情绪调节、压力管理和应对策略等多个方面。

## 2.2. 运动挫折耐受力价值

运动挫折在体育教育中是一个不可避免的现象，它是参与者在运动过程中遇到的失败、困难或未达到预期目标的经历。[5]虽然挫折可能带来短暂的负面情绪，但它也为个人成长和学习提供了宝贵的机会。通过文献检索发现，运动挫折在体育教育中能够带来以下价值：

1) 增强适应能力：经历运动挫折可以教会学生如何适应压力和逆境，提高他们面对挑战时的心理韧性。[6]

2) 培养坚韧精神：通过克服运动中的困难和挫折，学生可以培养坚韧不拔的意志和毅力，这有助于他们在其他生活领域也展现出坚持到底的精神。

3) 提高解决问题的能力：面对挫折时，学生需要分析问题所在并寻找解决方案，这一过程能够锻炼他们的批判性思维和解决问题的能力。

4) 促进自我认知：运动挫折可以促使学生反思自己的表现和策略，增强自我认知，了解自己的长处和需要改进的地方。

5) 学习合作与竞争：在团队运动中经历挫折可以教会学生如何在团队中合作，以及如何在竞争中保持积极态度。

6) 培养情绪管理能力：经历挫折能够教会学生如何管理自己的情绪，学会从失败中恢复并保持积极的心态。

7) 增强风险管理意识：运动挫折可以帮助学生认识到风险的存在，并学会如何评估和管理风险。

8) 促进身心健康：适度的挫折经历可以作为压力测试，帮助学生学会如何在压力下保持身心健康。

9) 增进社交技能：在运动中经历挫折可能需要与教练、队友或对手交流，这有助于提高社交技能和沟通能力。

10) 价值观和目标的重新评估：挫折可以促使学生重新评估自己的价值观和目标，帮助他们设定更现实和可达成的目标。

11) 激发创新和创造性思维：面对挫折，学生可能会寻找新的训练方法或策略，这有助于激发他们的创新和创造性思维。

12) 培养责任感和自我效能感：通过克服挫折，学生可以增强对自己行为的责任感，并提高自我效能感，即相信自己能够控制和影响自己的成就。

## 3. 体育课程教学中运动挫折育人的实践逻辑

### 3.1. 体育教学中集体承担分散压力的实践逻辑与案例

体育教学中，集体承担运动挫折能够有效培养学生的团队合作精神。团队项目要求学生相互支持和协作，共同面对挑战。通过共同努力克服挫折，学生体验到集体成功的喜悦，这种经历对他们未来的团队合作能力具有积极影响。集体承担运动挫折还能有效分散个体压力，使学生在面对挫折时不至于感到

孤立无援。集体讨论和相互鼓励能够帮助学生更好地应对挫折，减少因失败带来的负面情绪，从而在心理上获得更大的支持和安慰。

在集体中，学生能够通过互相学习和激励，共同进步，增强应对挫折的能力。集体反思和讨论不仅可以帮助学生发现问题所在，还能激发他们寻找解决办法的创造力。通过集体的智慧和力量，学生能够更快地找到应对挫折的策略，并在实践中不断改进和提高。这种共同成长的过程，不仅提升了他们的运动技能，也增强了他们面对挫折时的自信心和应对能力。

#### **案例：篮球比赛中的团队反思与改进**

在一场激烈的篮球比赛中，整支队伍共同面对失败，但通过赛后反思和集体讨论，队员们找到了改进策略，并在下一场比赛中取得了胜利。比赛失利后，教练组织全队进行赛后反思和总结。队员们在讨论中坦诚交流，各自指出比赛中的不足和失误。通过这种集体反思，队员们不仅了解自己的问题，也看到了队友的努力和贡献。在反思过程中，队员们集思广益，找出比赛失利的主要原因，并共同讨论解决办法。针对这些问题，队员们在教练的指导下制定了改进策略，并在训练中进行针对性的练习和演练。在随后的训练和比赛中，队员们更加注重团结协作，严格执行制定的策略。通过不断地训练和实践，他们逐渐提高了配合默契度和战术执行力。在下一场比赛中，队员们表现出色，最终取得了胜利。这一过程不仅体现了集体承担和分散压力的作用，也展示了团队合作和共同成长的力量。

### **3.2. 体育教学中个体运动受挫动摇信心的实践逻辑与案例**

在体育教学实践课中，学生个人遭遇挫折虽然可能会动摇信心，但这也是一个宝贵的自我反思机会。这种反思过程促使学生更深刻地认识自己的能力和不足，从而为未来的改进奠定基础。面对运动挫折，学生可以通过逐步克服困难来提升心理韧性，增强面对未来挑战的信心和勇气。<sup>[7]</sup>这不仅在体育活动中有益，更能在生活的各个方面帮助他们应对各种挑战。此外，教师可以根据学生在挫折中的表现，提供个性化指导，帮助他们找到适合自己的改进方法和激励机制，从而实现更有效的成长和进步。

体育实践课中的挫折使学生有机会进行自我反思，深入了解自己的优势和劣势。自我认知的提升有助于学生在今后的训练和比赛中更有针对性地改进和提升。与此同时，教师在观察到学生的挫折表现后，可以提供个性化的指导方案。这种指导不仅包括技术上的调整，还涵盖心理上的支持和鼓励。通过这种方式，学生能够在教师的帮助下找到适合自己的改进方法，制定切实可行的训练计划，从而在不断的实践中逐步突破自我，提升心理的韧性和自信心。<sup>[8]</sup>

#### **案例分析：田径运动 50 米跑教学中的自我突破**

在田径课堂训练中，一名男生多次 50 米跑未能达到预期成绩，感到极度挫败和动摇信心。然而，在教师的鼓励和指导下，该学生通过调整训练方法和心态，逐步找到了适合自己的改进路径。教师首先帮助他进行详细的技术分析，找出 50 米跑中的具体问题，并制定了针对性的改进计划。接着，再提供了心理上的支持，鼓励他保持积极心态，逐步提升自信心。通过反复的练习和不断的自我反思，该学生终于突破了自己的成绩瓶颈，取得了显著的进步。这一过程不仅帮助他在田径 50 米训练中取得了成功，也显著提升了他的心理韧性和自信心。

### **3.3. 体育教学中克服运动挫折所带来的实践逻辑与案例**

在体育教学中，运动挫折虽然带来一定的困难和挑战，但克服这些困难后所获得的成就感和快乐是无可替代的。这种体验能够激发学生的运动兴趣和积极性，促使他们在面对挫折时更加坚韧。通过克服困难，学生不仅提升了技能，还在心理上获得了极大的满足感和自信心。此外，教师在教学过程中可以通过设计有趣的活动，让学生在克服挫折的过程中体验到快乐，从而提升课堂氛围和教学效果。



这种“寓教于乐”的方式，不仅提高了学生的参与度，还增强了他们的团队合作精神和集体荣誉感。[9]

教师在体育教学中可以采用多种方法来让学生在克服挫折的过程中体验到快乐。通过设计一些趣味性强、挑战适中的活动，让学生在游戏和竞赛中逐步提高自己的技能。当学生在这些活动中经历失败和挫折后，通过团队合作和个人努力最终取得成功，他们会体验到极大的成就感和快乐。这种积极的情感体验能够有效激发学生继续努力的动力，使他们在未来的学习和训练中更加积极主动。[10]成就感不仅是学生克服挫折后的奖励，更是一种内在的驱动力，促使他们不断挑战自我、追求更高的目标。

#### 案例分析：足球训练中的团队配合进球

在课堂足球练习中，传球射门技术，学生们经历了多次失败和挫折，未能成功完成团队配合进球。然而，在教师和学生们的共同指导下，大家进行了不断地练习和调整，逐步提高了配合默契度和战术执行力。经过多次尝试，他们终于完成了一次完美的团队配合进球，全队在欢呼中体验到了克服困难后的巨大快乐。这次成功不仅增强了他们的自信心，还进一步激发了他们对足球训练的兴趣和热情。通过这样的实战案例，学生们深刻体会到克服挫折后的成就感和快乐，同时也认识到团队合作和坚持不懈的重要性。这种积极的体验为他们在未来的训练和比赛中提供了宝贵的精神动力。

### 3.4. 运动挫折对心理影响效果的实践逻辑与案例

体育教学中的运动挫折，扮演着至关重要的育人角色，对学生心理素质的塑造有着不可替代的作用。它的优势在于其经济高效——无需额外的经济投入，却能显著提升学生的心理素质、团队协作能力以及个人成长潜力。这种育人方式的普适性，使其能够在各类体育项目中得到广泛应用，从而全面提升学生的综合素质。运动挫折所培养的心理韧性和问题解决能力，对学生的未来职业道路和日常生活都具有长远的正面影响。这种影响的深远价值，是任何短期成果所无法比拟的。[11]通过运动挫折，学生学会了情绪管理，增强了抗压能力，并提升了心理健康水平。这些技能不仅在体育竞技中发挥着关键作用，更在学生的日常生活和个人发展中起到了积极的作用。

克服运动挫折的过程，增强了学生的自我效能感，使他们更加自信地面对生活中的各种挑战和困难。当学生在体育活动中经历挫折并成功克服时，他们不仅锻炼了恢复力，更学会了应对策略。这些心理素质的提升，对学生的全面发展产生了深远的影响，为他们未来的成功奠定了坚实的基础。

#### 案例分析：棒球击球训练中的心理引导和挫折教育

棒球课堂击球练习中，教师发现部分学生在击球训练中因连续失败而感到沮丧，甚至产生放弃的念头。为帮助学生克服挫折、提升心理素质和击球能力，教师在训练中加入了心理引导和挫折教育。通过情绪管理和心理支持、分阶段目标设定、团队合作和互助以及挫折恢复力训练，学生们逐步提升了击球成功率和心理素质。他们学会了冷静面对失败，积极调整心态和技术，并在团队中相互支持。结果显示，学生不仅在击球技术上有所进步，更重要的是心理韧性和团队合作精神得到了显著增强，为他们的全面发展奠定了坚实基础。

## 4. 提升普通高校大学生对运动挫折的耐受力实践路径

### 4.1. 进行心理干预：建立应对运动挫折的良好心态

心理学研究表明，积极重构(positive reframing)可以显著提高个体的心理韧性。这种策略有助于人们在面对挫折时重新评估和调整他们的思维模式，从而更加积极地应对挑战。[12]为帮助学生建立积极的心态，提高自我调节能力，并正确认识和对待挫折，可以采取以下做法：

心理辅导：给学生开展心理辅导课程，帮助他们认识挫折的意义和价值。通过专家的指导，学生能够更好地理解挫折是成长过程中的一部分，并学会从挫折中汲取经验和教训。

积极心理训练：通过冥想、放松训练等方式，增强学生的心理韧性和抗压能力。这些方法可以帮助学生放松身心，减轻压力，提升他们在面对压力和挑战时的应对能力。[13]

认知行为疗法：帮助学生识别和调整负面思维模式，建立积极的应对策略。通过认知行为疗法，学生可以学会如何转变消极思维，采用更加积极的思维方式来面对和解决问题，从而提高他们的心理韧性和适应能力。

#### 4.2. 提升运动能力：保持训练质量加大运动量

通过高质量的体育训练，可以显著提高学生的运动能力，使他们具备应对运动挫折的基础。主要包括以下内容：

科学训练计划：制定科学合理的训练计划，确保学生在运动强度和训练质量上得到有效提升。训练计划应根据学生的身体状况和运动水平进行个性化设计，逐步增加运动强度和复杂度，以促进他们的全面发展和进步。[14]

预见性训练：在训练中加入模拟挫折情境，帮助学生快速形成有效的应对策略。通过预见性训练，学生可以在安全的环境中经历和处理各种可能的挫折和困难，从而在实际比赛或运动中更好地应对挑战，减少心理压力和挫败感。

技术指导：加强对学生运动技术的指导和纠正，确保他们在运动中能以正确的方式应对各种挑战。技术指导应包括详细的动作分解、示范和纠正，帮助学生掌握正确的运动技术，避免因技术不当而导致的挫折和受伤。[14]此外，定期评估学生的技术水平，并针对性地提供改进建议，帮助他们不断提高运动能力。

#### 4.3. 在挫折中学习：提升抗挫折能力增强自信心

通过在失败中体验和总结，可以显著提高学生的抗挫折能力和自信心，帮助他们树立正确的挫折观。[15]具体包括以下内容：

反思与总结：在每次运动后，鼓励学生进行反思和总结，找出失败的原因并制定改进计划。通过反思，学生可以更好地理解自身的不足和错误，从中汲取教训。同时，制定改进计划可以帮助他们明确下一步的努力方向，从而不断进步。

失败(挫折)教育：在体育课程中融入失败(挫折)教育，通过案例分析和讨论，帮助学生认识到失败是成长的一部分。通过分析成功人士的挫折经历和应对策略，学生可以学会如何在失败中找到积极的意义，并将其转化为前进的动力。[16]

设定小目标：帮助学生设定小目标，逐步达成，这样在不断的小成功中积累自信。[17]小目标的设定应具体、可行，并具有挑战性。每次达成小目标，学生都会获得成就感，从而增强自信心和积极性，逐步培养他们在面对挫折时的积极态度和坚韧精神。

#### 4.4. 对抗运动中的目标：耐心地寻找机会提升耐受力

通过在对抗性运动中设定目标和耐心应对，可以显著增强学生的运动挫折耐受力。具体包括以下几个方面：

目标设定：在对抗性运动中，帮助学生设定切实可行的目标，并逐步挑战更高难度的目标。合理的目标设定不仅可以激发学生的潜力，还能让他们在逐步达成目标的过程中体验到成就感，从而增强自信心和耐挫能力。

过程评价：注重对运动过程的评价，而不仅仅是结果，鼓励学生在过程中发现和解决问题。通过对

过程的关注,学生可以更全面地理解和掌握运动技能,同时学会在运动中不断调整和改进,逐步提高应对挫折的能力。

**耐心训练:**通过长时间的耐心训练,培养学生在运动中持之以恒的精神,增强耐挫能力。耐心训练不仅可以提高学生的身体素质,还能帮助他们在面对困难和挫折时保持冷静和坚韧,从而更有效地应对各种挑战。[18]

#### 4.5. 重视团队体验:齐心协力的团队是成功之基石

通过团队运动,可以帮助学生认识到团队的力量,增强集体合作精神,从而提升整体抗挫能力。具体包括以下内容:

**团队建设活动:**组织团队建设活动,增强学生之间的信任和合作意识。通过各种团队建设活动,学生可以学会如何在团队中与他人协作,共同面对和解决问题,从而增强团队凝聚力和合作精神。[19]

**集体目标设定:**在团队运动中设定集体目标,鼓励学生共同努力去实现目标。集体目标的设定可以让学生感受到团队的力量和责任,从而激发他们的团队合作意识和集体荣誉感。

**团队反思与分享:**在团队活动后,进行集体反思与分享,讨论挫折经历和应对策略,共同成长。通过集体反思和分享,学生可以从他人的经验中学习,找到解决问题的新方法和新思路,从而共同提高抗挫能力和团队合作水平。

### 5. 结论

运动挫折教会学生在逆境中调整心态,增强适应力和心理韧性,在体育教育中扮演着关键角色,对学生的全面发展具有深远影响。它不仅促进了学生的身心健康,使他们在压力下学会管理情绪,保持积极心态,还锻炼了学生的意志力和解决问题的能力,同时提升了自我认知,进一步增强了社交技能和风险管理意识。运动挫折在培养责任感和自我效能感方面发挥了重要作用。通过克服困难,学生的自我效能感得到提升,形成了对自己能力的信心,这种信心不仅体现在体育活动中,也延伸到学习和生活中,帮助学生在各个领域取得更大的进步和成功。通过心理干预和高质量的体育训练,可以显著提高学生的耐受力,这种策略不仅无需额外成本,还能提升体育技能和心理素质,为学生的未来打下坚实基础。

### 基金项目

北京市教育科学“十四五”规划2022年度一般课题《改善普通大学生综合耐受力的体育教育实践研究》(项目号:CEDB22194)。

### 参考文献

- [1] 高晓峰. 体育课程思政的历史传承、理论内涵与实践路径[J]. 北京体育大学学报, 2022, 45(6): 36-47.
- [2] 牛宝荣. 成长型思维模式指导下的课堂教学评价语改进研究[D]: [硕士学位论文]. 南京: 南京师范大学, 2021.
- [3] 赵园园. 攀岩运动对大学生抗挫折能力影响的研究[D]: [硕士学位论文]. 成都: 西南交通大学, 2015.
- [4] 百度百科. “运动挫折”词条[EB/OL]. [https://baike.baidu.com/item/%E8%BF%90%E5%8A%A8%E6%8C%AB%E6%8A%98?fromModule=lemma\\_search-box](https://baike.baidu.com/item/%E8%BF%90%E5%8A%A8%E6%8C%AB%E6%8A%98?fromModule=lemma_search-box), 2024-08-08.
- [5] 朱光潜. 人生九论[M]. 北京: 人民文学出版社, 2011: 81-85.
- [6] 文书锋, 等. 情绪调节自我效能感的应用研究[J]. 心理科学, 2009, 32(3): 666-668.
- [7] 陈晓鹏, 费甫明, 王章明. 成功快乐挫折体育教学思想探讨[J]. 体育文化导刊, 2008(10): 84-86.
- [8] 杨稣, 武成莉. 基于积极心理学的青年学生心理健康教育路径探析[J]. 理论导刊, 2011(3): 103-105.
- [9] 俞国良, 靳娟娟. 心理健康教育与“五育”关系探析[J]. 教育研究, 2022, 43(1): 136-145.

- [10] 施兴成. 新课程理念下高职院校体育教师的角色转换及其策略探析[J]. 南京体育学院学报(社会科学版), 2011, 25(2): 100-102.
- [11] 王芙蓉, 陈林. 美国陆军心理韧性培育——军人综合健康计划研究综述[J]. 中国临床心理学杂志, 2014, 22(3): 568-570, 545.
- [12] 李小芳, 赵媛, 宋晓蕾. 积极情绪感知对心理韧性和心理健康关系的中介作用[C]//中国心理学会. 第十九届全国心理学学术会议摘要集. 2016: 2.
- [13] 李燕, 周振华, 周秀芳, 等. 积极心理训练营对改善大学生情绪障碍效果评价[J]. 中国学校卫生, 2015, 36(7): 1038-1040.
- [14] 熊焰, 贾文杰. 运动训练学科学化辨析[J]. 天津体育学院学报, 2024, 39(3): 326-332, 349.
- [15] 王建强, 徐达正, 李培文. 体育教学过程中挫折教育的思考[J]. 成都体育学院学报, 2001, 27(5): 67-68.
- [16] 孙美. 体育教学中的挫折教育探究[J]. 教学与管理, 2007(6): 117-118.
- [17] 袁圣敏, 吴键. 新时代学校体育课程思政的内在逻辑与实施路径构建[J]. 广州体育学院学报, 2023, 43(6): 1-8.
- [18] 孙万峰. 培育体育精神塑造健全人格[J]. 青海教育, 2019(7): 57.
- [19] 武晓昱. 探究小学体育教学中培养学生团队凝聚力的途径和方法[J]. 体育科技文献通报, 2021, 29(12): 160-161.