

蹦床运动在青少年中的推广研究

余亚飞

(浙江省宁波市镇海区业余蹦床技巧运动学校, 浙江 宁波 315200)

摘要: 蹦床运动近年来凭借出色的解压属性, 获得众多消费者的青睐。特别是在青少年群体中, 蹦床运动的推广和普及已经引起广泛的关注。本文将围绕蹦床运动在青少年中的推广进行深入研究和分析, 希望通过深入了解蹦床运动的魅力及其推广策略, 可以为青少年提供更多参与这项运动的机会, 促进他们的全面发展和身心健康, 也为相关的研究人员提供帮助。

关键词: 蹦床运动; 青少年; 推广研究

【中图分类号】G838

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)19-131-03

近年来, 蹦床运动以其独特的魅力, 成为了全球范围内的热门运动。特别是在青少年群体中, 蹦床运动的受欢迎程度不断攀升。大量研究表明, 蹦床运动对青少年的身心健康具有诸多益处。它不仅可以提高身体协调性、灵敏度和心肺功能, 还能增强团队合作精神和自信心。因此, 将蹦床运动推广至青少年群体, 无疑是一项具有前瞻性的举措。

1 蹦床运动的优势

蹦床运动的优势主要表现在以下几个方面:

1.1 强大的观赏性和竞技性

蹦床运动具有很高的观赏性和竞技性。通过在蹦床上展现出高超的技艺, 做出各种精彩的动作, 如前空翻、后空翻等, 可以给观众带来视觉上的享受。

1.2 对身体素质要求高

蹦床运动对的身体素质要求很高, 需要具备出色的力量、速度、灵敏性和协调性等。这种高难度的动作要求, 可以最大程度的锻炼青少年的身体素质, 包括但不限于耐力、爆发力、抗压能力和平衡感。

1.3 普及度高

竞技类蹦床运动不仅在国内, 在国外也广受欢迎。目前, 蹦床运动已经成为了奥运会的正式比赛项目之一, 这也进一步推动了该运动在国内外的普及和发展。

1.4 场地和设备要求不高

蹦床运动的场地和设备相对简单, 在通常情况下, 室内蹦床的场地大小仅需要确保单个网面面积超过 $2m^2$ 的蹦床器材上空可以净高保留4.5米以上, 下空净高可以保留1米以上即可。并且蹦床必要的保护设备并不昂贵, 大部分的蹦床场馆可以承担^[1]。

2 蹦床运动在青少年中推广的现状

2.1 国内外的推广情况

2.1.1 国内外青少年蹦床运动的普及程度

在许多发达国家, 特别是欧美国家, 蹦床运动已经成为一项广受欢迎的青少年运动。这得益于这些国家成熟的体育教育体系和设施, 以及蹦床运动协会、俱乐部和青训营的广泛设立。例如: 美国 and 英国已经形成了全国性的青少年蹦床运动体系, 拥有众多的专业教练和训练基地。在欧洲和北美, 许多学校已经将蹦床运动纳入体育课程, 这不仅提高了青少年的体能和协调性, 而且也为学生们带来了乐趣。这些国家不仅在专业领域取得了很多成就, 而且在大众层面也推动了蹦床运动的普及。

尽管中国的蹦床运动起步较晚, 但发展迅速。自20世纪90年代以来, 随着体育教育的改革和全民健身的推广, 蹦床运动逐渐在中国得到认可和普及。现在, 全国各地的许多城市已经建立了蹦床俱乐部和训练基地, 而蹦床运动也被列入国家体育总局的重点推广项目。在学校教育领域, 越来越多的中小学和大学开始设立蹦床课程, 以提高学生的身体素质和心理健康。

2.1.2 蹦床运动在青少年中的参与度和受欢迎程度

蹦床运动在青少年中的参与度和受欢迎程度正在逐渐提高。一方面, 随着社会的发展和人们生活水平的提高, 越来越多的城市开始建设蹦床公园,

并且举办各种形式的蹦床比赛和活动。这些活动为青少年提供了更多的机会和场所来参与蹦床运动。此外, 一些学校也开始将蹦床运动纳入体育课程中, 以提高学生的身体素质和心理素质。另一方面, 蹦床运动具有很多益处, 如提高身体灵活性、加强肌肉力量、改善身体姿势等, 这些益处可以吸引青少年参与。此外, 蹦床运动也非常有趣和刺激, 可以满足青少年好玩的天性。

不过, 蹦床运动在青少年中的普及程度还有待进一步提高。虽然蹦床运动在城市中的普及程度较高, 但在一些农村或山区地区, 由于场地和设备等限制, 很难得到推广。此外, 虽然一些儿童蹦床厂商纷纷加大投入, 开发出更多更安全的儿童蹦床产品, 以满足家长和孩子的需求, 但仍有部分产品存在安全隐患。

2.2 蹦床运动推广的挑战与问题

2.2.1 资金和设施的限制

蹦床运动作为一种备受欢迎的休闲娱乐和健身活动, 在全球范围内得到了广泛的普及。然而, 在推广过程中, 蹦床运动面临着许多资金和设施的限制问题。首先, 蹦床运动的推广需要大量的初始投资。这包括场地的租赁和装修费用、设备的购置和安装费用, 以及员工的招聘和培训费用等。对于许多初创企业或小型经营者来说, 这些成本是相当高昂的, 因此限制了蹦床运动的推广和发展。其次, 蹦床设备是蹦床运动的核心, 但设备购置及研发成本也是一项重要开支。为了满足游客不断增长的需求, 经营者需要不断更新设备, 同时还需要投入大量的资金进行设备的研发和改良。这些成本不仅包括设备的价格本身, 还包括设备的运输、安装、调试以及使用培训等费用。最后, 蹦床运动场的运营维护费用也是一笔重要的开支。这包括员工的工资和福利、设备的维修和保养费用, 以及场地的清洁和安保费用等。为了保持场地的安全和卫生, 经营者需要投入大量的时间和资金, 这对于许多小型的蹦床运动场来说是一个较大的负担。

2.2.2 专业指导和安全问题的担忧

在青少年蹦床运动推广中, 专业指导不足和安全问题的担忧是两个关键的挑战。①专业指导不足: 蹦床运动需要专业的指导和培训, 以确保安全和有效地参与。然而, 目前在一些地方的蹦床运动推广中, 特别是在一些偏远或农村地区, 往往缺乏专业的指导者或教练。专业的蹦床教练需要具备相关的教育背景和证书, 他们应该了解蹦床运动的技巧、训练方法和安全防护措施。在青少年中, 专业的指导尤为重要, 因为他们的身体发展和技能水平都需要适当的指导和监督; ②安全问题的担忧: 蹦床运动虽然是一项有趣的运动, 但同时也存在一定的安全风险。在蹦床运动中, 如果使用不当或安全措施不到位, 可能会导致伤害事故。一些常见的安全问题包括: 蹦床设备的质量问题、使用者的不安全行为、缺乏安全意识和技能等。

2.2.3 青少年兴趣爱好的多样性

作为一种具有高度娱乐性和锻炼价值的运动形式, 蹦床运动在吸引青少年群体方面具有不可忽视的优势。然而, 青少年兴趣爱好的多样性使得蹦床运动在推广过程中需应对一系列挑战。首先, 青少年兴趣爱好的多样性增加了蹦床运动推广的复杂性。不同青少年对运动的兴趣和偏好存在巨大差异, 如足球、篮球、游泳等传统体育项目仍然受到大量青少年的喜爱。与此同时, 新兴的体育项目如滑板、BMX小轮车和攀岩等也吸引了大量年轻人的关注。

在这种背景下，蹦床运动要想获得更多的市场份额，必须针对不同青少年的兴趣爱好进行精准推广。其次，蹦床运动的推广还受到青少年时间分配的影响。在学业压力日益增大的情况下，青少年往往难以分配足够的时间来参与蹦床运动。这种情况下，蹦床运动在吸引青少年参与方面面临着较大的挑战。最后，蹦床运动的推广还需考虑青少年的参与意愿和动机。为了吸引更多青少年参与蹦床运动，推广者应关注青少年的兴趣和需求，通过创新活动形式和提高运动乐趣来激发他们的参与意愿和动机。例如：可以举办蹦床体验营、亲子活动和比赛等，以吸引青少年和家长共同参与。

3 推广策略和建议

3.1 增加投入和资源

3.1.1 政府和社会组织的支持

政府和社会组织可以通过以下措施支持蹦床运动的推广：①提供资金支持：政府可以出资购买蹦床设备、建设蹦床场馆和培训教练等，为社会提供公共体育设施和资源。社会组织也可以通过捐赠和筹款等方式提供资金支持，用于推广蹦床运动；②推广健康理念：政府和社会组织可以通过宣传和推广健康理念，鼓励大众参与蹦床运动。例如：可以发布健康指南和宣传海报等，引导公众了解蹦床运动对身体健康的好处和优势；③组织赛事和活动：政府和社会组织可以组织各种形式的蹦床赛事和活动，如全国性或区域性的蹦床比赛、蹦床嘉年华等，以吸引更多的青少年和公众参与。这些赛事和活动可以提高蹦床运动的知名度和影响力，促进其普及和发展；④加强培训和教育：政府和社会组织可以提供培训和教育机会，以培养更多的蹦床教练、裁判员和安全员等人才。通过培训和教育，可以提高参与者的技能水平和安全意识，促进蹦床运动的规范发展；⑤与学校合作：政府和社会组织可以与学校合作，共同推广蹦床运动。例如：可以在学校开设蹦床课程、组织校内的蹦床比赛和活动等，以促进学生在校期间的体育锻炼和兴趣培养；⑥制定相关政策和法规：政府可以制定相关的政策和法规，规范蹦床运动的发展，保障参与者的安全和权益。例如：可以制定蹦床设备的安全标准和使用规范、加强场地的安全管理和监管等^[2]。

3.1.2 企业和个人的投资与赞助

为了进一步推广蹦床运动，企业和个人可以采取以下措施增加投资与赞助：①赛事赞助：与蹦床运动相关的赛事组织联系并进行赞助是一种有效地投资与赞助措施。企业和个人可以赞助当地的蹦床比赛、锦标赛和国际赛事等，提高品牌知名度和曝光率，同时支持蹦床运动的发展；②运动员赞助：联系蹦床运动员并赞助其参加比赛是另一种有效地投资与赞助措施。企业和个人可以赞助有潜力的运动员参加比赛，支持他们的训练和生活费用，提高运动员的竞技水平，同时也可以提高赞助企业的知名度；③建设场地：投资建设蹦床运动场地是推广蹦床运动的重要举措之一。企业和个人可以投资建设蹦床公园、蹦床健身房和室内蹦床馆等，提供更多的蹦床运动场地和设施，吸引更多人参与蹦床运动；④活动组织：组织和开展与蹦床运动相关的活动可以吸引更多的参与者。企业和个人可以赞助或主办各种形式的蹦床活动，如培训课程、体验活动、亲子活动和国际交流活动等，提高蹦床运动的普及度和参与度；⑤资金支出：提供资金方面的支持是推广蹦床运动的重要措施之一。企业和个人可以通过门票收入、赞助商赞助等方式，为蹦床运动提供资金支持，促进其发展。

3.2 提供专业的指导和培训

3.2.1 建立专业的蹦床教练队伍

为了推动蹦床运动的普及和提高，建立一支专业的蹦床教练队伍是至关重要的。首先，专业的蹦床教练需要具备相应的技能和知识，因此需要建立相应的认证体系和标准。可以借鉴国际蹦床联合会的认证标准和程序，对申请教练资格的人员进行培训和考核，确保他们具备教授蹦床运动所需的技能和知识。其次，制定全面、系统的蹦床教练培训计划，包括理论课程和实践训练。培训内容应涉及蹦床运动的技巧、教学能力和安全防护等方面。培训时间和地点应充分考虑学员的需求和学习进度。此外，鼓励经验丰富的蹦床

教练分享自己的成功经验，包括管理经验、运动技巧、教学能力等。可以定期组织经验分享会和研讨会，让教练们交流心得体会，共同提高业务水平。最后，要强调安全意识在蹦床教学中的重要性，为教练们提供安全教育机会，增强他们的安全意识。同时，建立完善的安全保障体系，确保学员在学习过程中的安全。

3.2.2 提供青少年蹦床培训课程和活动

为推广蹦床运动，应当为青少年提供专业的蹦床培训课程和活动。首先，针对初次接触蹦床的青少年，可以开设基础课程，教授蹦床的基础知识和技巧。课程内容包括蹦床的基本动作、跳跃、转体、侧手翻等，以及正确的姿势和避免受伤的方法。通过系统的基础课程学习，青少年可以掌握蹦床运动的基本要领，逐渐提高自己的技能水平。其次，为了吸引更多的青少年参与蹦床运动，可以组织体验活动，让青少年亲身体验蹦床的乐趣。在体验活动中，可以安排专业教练进行指导，确保青少年的安全。此外，可以设置各种趣味性的挑战和游戏，激发青少年对蹦床运动的兴趣。最后，定期举办蹦床比赛和表演活动，可以激发青少年对蹦床运动的热情。通过比赛和表演，青少年可以展示自己的技能和成果，增强自信心和荣誉感，比赛和表演也可以吸引更多的观众和参与者，推动蹦床运动的普及和发展。

3.3 加强安全管理和监督

3.3.1 严格控制蹦床设施的质量和标准

想要严格控制蹦床设施的质量和标准，首先，蹦床设施的设计和构造应确保其在使用过程中的安全性和稳定性。在场地规划方面，应确保蹦床设施的放置区域足够宽敞，并远离周边可能造成伤害的物体。此外，蹦床设施的构造应符合相关力学原理，以承受使用过程中的各种应力。其次，蹦床设施的材料和制造工艺对其质量和安全性有着重要影响。支架材料应采用强度高、耐腐蚀、无毒害的材料，以满足长期使用的需求。网面材料则应选择耐磨、耐拉伸、阻燃性好的材料，以确保使用者的安全。在制造过程中，应保证所有设备安装牢固，结构连接紧密，同时应进行严格的质量检测，确保每台设备都符合标准。并且蹦床设施的运动性能和耐久性对其使用效果和使用寿命有着重要影响。在设计时，应充分考虑蹦床的弹跳性能、稳定性和耐用性。使用周期方面，应确保蹦床设施在规定的使用条件下能持续提供良好的性能。维护要求方面，应对使用者进行必要的培训和指导，使他们能够正确地使用和维护设备。应定期对蹦床设施进行检查和维护，确保其保持良好的状态。最后，蹦床设施的安全性设计是至关重要的。在设计过程中，应采取多种安全措施来降低使用风险。例如：可以设置安全护栏、提供足够的缓冲空间、使用安全的着陆方式等。并应定期对蹦床设施进行检查和维护，确保其安全性能始终处于良好状态。

3.3.2 加强现场安全管理，确保青少年的安全与健康

加强蹦床运动现场安全管理，确保青少年的安全与健康，需要从以下几个方面入手：①建立完善的安全管理体系：建立完善的安全管理体系，明确安全管理职责和操作流程，制定安全管理制度和操作规程，规范安全管理人员的行为，确保安全管理的系统性和科学性；②加强现场安全检查：加强现场安全检查，定期对蹦床设备进行检查、保养和维护，确保设备处于良好的工作状态。对发现的安全隐患及时进行整改，并追究相关责任人的责任；③强化安全宣传和教育：强化安全宣传和教育，通过开展安全知识宣传、组织安全培训等活动，提高青少年和家长的安全意识和自我保护能力；④做好应急处理和救援准备：做好应急处理和救援准备，制定应急预案，明确应急处理流程和职责。准备好急救设备和药品，确保在发生意外情况时能够及时进行救治和处理；⑤增加安全设施和标识：增加安全设施和标识，如增加护栏、警示标识、提示标语等，确保青少年在运动过程中得到有效地保护。应合理设置安全通道和出口，确保在紧急情况下能够快速疏散人员；⑥加强社会监督和管理：加强社会监督和管理，鼓励社会各界参与蹦床运动的安全管理，提高公众的关注度和参与度。此外，加强对蹦床场馆的监管，确保场馆符合相关法规和标准，以保障青少年的安全与健康。

(下转第134页)

的健身方法和技巧,鼓励学生将健身作为日常生活的一部分。同时,也可以组织一些健身活动和比赛,让学生在实践中培养健身习惯。四是利用科技手段。利用现代科技手段,如多媒体、在线课程等,可以丰富教学手段,提高教学效果。可以通过视频教程、图片展示等方式,让学生更直观地了解健美操技巧和健身方法。通过以上几个方面的理念更新,高校健美操教学能够更好地适应全民健身的需求,培养出更多具有体育素养和健身意识的人才。

3.2 丰富教学内容

在全民健身的背景下,高校健美操教学应丰富教学内容,并将理论知识与技术技能相结合,注重学生综合素养的培养。一是增加教学内容的多样性。除了传统的健美操教学,高校可以引入多种新兴的健身潮流,如街舞、拉丁舞、瑜伽等,以增加教学内容的多样性,激发学生的学习热情。同时,还可以根据学生的兴趣和需求,设计个性化的健身课程。二是理论教学与实践技能相结合。健美操不仅需要掌握技术技能,还需要了解相关的理论知识。高校可以设置相关的理论课程,帮助学生理解健美操的基本原理和益处。同时,通过实践技能的教学,让学生能够将理论知识应用到实践中,更好地掌握健美操的技术技能。三是注重学生综合素养的培养。除了专业技能的培养,高校还应注重学生综合素养的培养。例如,可以培养学生的团队协作能力,通过小组活动和团队项目,让学生学会如何与他人合作,共同完成任务。同时,还可以培养学生的自我管理能力和自我激励能力。通过引导学生制定个人健身计划,培养他们自我约束和自我激励的能力。综上所述,高校可以通过以上的措施,丰富健美操教学内容,将理论知识与技术技能相结合,注重学生综合素养的培养,从而更好地促进全民健身事业的发展。

3.3 创新教学方法

在全民健身的背景下,高校健美操教学需要进行创新以适应新的需求。教学过程中可以考虑的创新教学方法和多元化的教学手段,以及如何激发学生的学习积极性和兴趣:一是引入现代教学技术。使用多媒体设备,例如投影仪和互动白板,可以直观地展示健美操的技巧和动作要领。通过视频回放,学生可以更清楚地看到自己的动作和正确的示范动作之间的差异,从而进行自我纠正和提高。二是实施翻转课堂。教师提前制作教学视频,让学生在课中或课外自主学习。在课堂上,教师可以专注于解答学生的问题和进行实践指导,这样能更好地发挥学生的主体性,提高学习效果。三是小组合作学习。将学生分成小组进行学习和练习,通过互相指导、讨论和分享经验,可以促进团队协作,增强学习效果,同时也能提升学生的学习兴趣和积极性。四是引入竞赛元素。组织小型的健美操比赛或者进行评分挑战,可以激发学生的竞争意识,激励他们更加努力地学习和练习。同时,这也是一种很好的展示他们技能和自信的方式。五是结合音乐和舞蹈。在教学中融入音乐和舞蹈元素,可以增加学习的趣味性。例如,让学生学习特定节奏的健美操,或者编排舞蹈,这样可以锻炼学生的节奏感和身体协调性。六是实践教学。定期组织实践活动,如到社区、公园等公共场所进行健美操表演或教学活动,可以增加学生的实践经验,提升他们的自信心和兴趣。七是合理使用评价机制。建立科学的评价机制,对学生的健美操技能、学习态度、团队精神等多方面进行评价,以此鼓励和激发学生的积极性。这些创新教学方法和多元化的教学手段旨在提高高校健美操教学的

(上接第132页)

3.4 增强宣传和推广力度

利用媒体和网络平台可以有效地增强蹦床运动的宣传和推广力度。首先,可以建立蹦床运动官方网站和社交媒体账号,如微博、微信、抖音等,可以拓宽宣传渠道,增加宣传力度。通过发布各种关于蹦床运动的信息、新闻、活动和赛事等内容,可以吸引更多的关注和参与。并且制作宣传视频和图片,可以生动形象地展示蹦床运动的魅力和特点。利用网络平台发布这些宣传视频和图片,吸引更多的人群关注和参与蹦床运动。其次,可以利用网络直播平台进行各种形式的直播,包括比赛直播、训练直播、体验直播等。通过直播可以与观众进行互动,增加观众的参与度和黏性,进而提高蹦床运动的宣传效果。或与网红、明星合作推广,扩大蹦床运动的影响力和知名度。可以邀请一些知名的

效果和质量,同时也能更好地激发学生的学习兴趣和积极性。

3.4 完善评价体系

在全民健身的背景下,高校健美操教学评价学生的学习效果,可以从以下几个方面进行完善:一是技能掌握。对于学生掌握健美操技能的程度的评价,可以通过观察学生的动作完成质量、动作的标准程度和动作的熟练程度来评定。二是体能测试。通过进行一些体能测试,比如心肺耐力、肌肉力量、柔韧性等,可以客观地评价学生的体能状况。三是理论知识。通过考试或者提问的方式,可以评价学生对健美操理论知识的掌握情况,比如健美操的起源和发展、锻炼的原则和方法等。四是参与度和态度。学生的参与度、学习的认真程度、课堂表现等也是评价的重要方面。如果学生能积极参与课堂、认真对待学习,那么他们的学习效果通常会更好。五是合作与交流能力。在健美操学习中,学生之间的合作和交流能力也非常重要。可以通过评价学生在小组练习中的表现来评价这一能力。六是创新和自我提升能力。评价学生是否能根据自身的特点或者需求,对健美操动作进行创新,或者是否能自我提升、持续进步。七是课堂外的表现。比如学生在课外的锻炼情况、参与的社区活动等,也是评价学习效果的重要方面。通过以上这些方面的全面评价,可以为学生的全面发展提供有力支持。不仅关注学生的技能学习,还关注学生的体能提升、理论知识储备、学习态度和参与度,以及人际交往和创新能力等多方面的发展,更加符合全民健身和全面发展的理念。

4 结论与建议

全民健身的背景下,对高校健美操教学优化策略的研究具有重要的意义。通过优化教学策略,可以提高学生对于健身的兴趣和参与度,增强学生的身体素质,同时也能够提高教学质量和效果。结论:一是教学内容的优化是重点。教学内容应该注重基础性和普及性,同时加入时尚和流行的元素,以吸引更多的学生参与。二是教学方法需要更加多样化。除了传统的讲解和示范,还可以加入互动游戏、音乐配合、情景模拟等多种方式,提高学生学习的积极性和参与度。三是考核评价方式应该更加全面。除了技术考核,还应注重学生的体能变化、学习态度、团队协作等方面,以全面了解学生的学习情况和进步。建议:一是更新教学理念,注重学生主体地位的发挥,培养学生的自主学习和锻炼能力;二是丰富教学内容,将理论知识与技术技能相结合,注重学生综合素养的培养;三是创新教学方法,引入多元化的教学手段,激发学生的学习兴趣和积极性;四是完善评价体系,全面评价学生的学习效果,为学生的全面发展提供有力支持。通过对高校健美操教学的优化策略研究,不仅可以提高教学质量,促进学生的身心健康,还可以为全民健身运动的发展提供有力支持,推动我国体育事业的繁荣发展。

参考文献

- [1] 张峻浩.健美操在全民健身中的价值体现与发展路径[J].文体用品与科技,2023(19):37-39.
- [2] 赵宏凤.全民健身视域下高校健美操教学模式改革探索[J].冰雪体育创新研究,2023(12):72-74.
- [3] 赵轩立.全民健身视域下高校健美操教学模式探索[J].当代体育科技,2021,11(29):141-143+149.
- [4] 范丽琴.全民健身视域下高校健美操教学优化策略探讨[J].青少年体育,2020(10):73-74+29.
- [5] 张瑞,姜斌.全民健身视域下健美操运动的推广发展策略研究[J].搏击与格斗,2023(03):78-80.
- [6] 王乖燕.浅谈全民健身背景下高校健美操教学的改革[J].运动精品,2021,40(12):27-29.

网红、明星作为代言人或嘉宾参与蹦床活动,借助他们的影响力来推动蹦床运动的宣传和推广。最后,可以利用搜索引擎优化(SEO)可以将蹦床运动的信息和内容优化排名,提高在搜索引擎结果页面的曝光率。可以通过合理规划关键词、优化网站结构和内容等手段来提高网站的SEO效果。

综上所述,蹦床运动在青少年中的推广具有重要意义。通过加强宣传和推广、提高师资力量和合理设置课程等措施,可以进一步提高蹦床运动在青少年中的普及程度,帮助更多的青少年锻炼身体、释放压力和结交朋友。在未来的发展中,应该继续关注蹦床运动在青少年中的推广情况,及时调整策略和方法,确保这项运动的可持续发展。

参考文献

- [1] 贾英亮.蓝盒子蹦床运动公园成都市场拓展的服务营销策略研究[D].长春:吉林大学,2023.
- [2] 钟科.快乐体操在岳阳市岳阳楼区小学体育中的推广研究[D].岳阳:湖南理工学院,2021.