自由探索计划“天目启航”专项项目选题征集表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **教师姓名** | **胡宇昕** | **学 院** | **经济与管理学院** |
| **职 称** | **助教** | **联系方式** | **13305197068** |
| **邮 箱** | **xiiner98@nuaa.edu.cn** | **研究方向** | **体育教育、心理健康教育** |
| **项目名称** | **运动锻炼对大学生心理韧性的影响作用及干预研究** | | |
| **项 目 简 介（200字左右）** | 基于大学生参与运动锻炼的实际情况，分析不同运动锻炼形式对心理韧性的影响。锻炼形式按以下维度分类：（1）参与人数：单人运动（如跑步、游泳）与团体运动（如篮球、足球）；（2）项目内容：田赛类、径赛类与球类项目；（3）运动性质：柔性运动（如瑜伽、太极）与力量运动（如篮球、举重）。此外，研究将进一步探讨运动强度、运动时间和运动频率在上述关系中的调节作用，解析不同锻炼方式如何通过生理、心理和社会层面共同影响心理韧性发展。 | | |
| **人 员 技 术 需 求** | **主要职责、任务** | **需求人数** | **专业及技能要求** |
| **运动测试** | **2** | **有着体育特长** |
| **问卷调研** | **1** | **掌握问卷设计方法，态度认真** |
| **报告、论文撰写** | **1** | **掌握报告格式、排版， 有一定文字功底** |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **备 注** |  | | |