

衡阳师范学院硕士研究生入学考试

《体育综合》考试大纲

一、试卷结构

(1) 试卷成绩及考试时间

本试卷满分为 300 分，考试时间为 180 分钟。

(2) 答题方式：闭卷、笔试。

(3) 试卷内容结构

学校体育学、运动训练学、运动生理学，各 150 分，三选二。

(4) 题型结构及比例（一门课程）

a 名词解释题：6 小题，每小题 5 分，共 30 分

b 简答题：5 小题，每小题 14 分，共 70 分

c 论述题：2 小题，每小题 25 分，共 50 分

二、考试内容与考试要求

《学校体育学》

1 学校体育的历史沿革与思想演变

考试内容

国内外学校体育的产生概况、国内外学校体育发展的主要思想、国内外学校体育发展现状及趋势

考试要求

(1) 识记：国内外学校体育发展的基本历程

(2) 理解：国内外学校体育发展中代表人物及其贡献；不同学校体育思想对我国学校体育发展的影响；国内外学校体育发展现状及存在的问题

(3) 应用：学校体育研究的热点问题和前沿问题

2 学校体育与学生的全面发展

考试内容

学校体育对学生身体发展、心理发展、社会适应发展以及学生动作发展作用与实施要求

考试要求

(1) 识记：学校体育对学生动作发展的意义、作用与要求

(2) 理解：学校体育对学生身体发展的作用与要求；学校体育对学生心理发展的作用与要求；学校体育对学生社会适应能力发展的作用与要求

3 我国学校体育的结构与目的、目标

考试内容

我国学校体育的基本结构、我国学校体育目的与目标的层级体系与具体内容

考试要求

(1) 识记：我国学校体育的基本结构及作用；我国学校体育的地位与作用；我国学校体育目的与目标的制定与具体内容；我国学校体育目的与目标的层级体系

(2) 理解：实现我国学校体育目的与目标的基本途径和要求

4 我国学校体育的制度与组织管理

考试内容

我国代表性学校体育制度、我国学校体育的组织管理系统

考试要求

(1) 识记：我国学校体育代表性的制度内容及其实施意义

(2) 理解与应用：我国学校体育的组织管理体系

5 体育课程

考试内容

体育课程的概念与特点、体育课程的学科基础、体育课程标准、体育课程改革与发展

考试要求

(1) 识记：体育课程的概念与特点；体育课程的学科基础及其作用；体育课程标准制定的意义、理念与设计思路；体育课程标准实施的过程与实施要点及实施策略

(2) 理解与应用：体育课程标准实施中存在的主要问题

6 体育教学

考试内容

体育教学要素、本质与特点、体育教学目标、体育教学内容、体育教学方法、体育教学主体、体育教学组织与管理、体育教学的类型与特点、体育课教学的结构、体育实践课密度与运动负荷、体育实践课的备课与分析

考试要求

(1) 识记：体育教学的概念、本质与特点；体育教学目标概念、制定及要求；体育教学内容的概念、特点、选择及要求；不同体育实践课的类型及特点；体育实践课结构的内涵及设计依据

(2) 理解与应用：体育教学方法的概​​念、选择与应用、常用体育教学方法的实施；体育教学组织形式及特点；体育教学目标设计、体育教学内容选择、体育教学方式选择与设计中的典型性问题；体育实践课密度和负荷的测试及评价；体育实践课的备课内容和分析方法；当前中小学体育教学中存在的主要问题

7 体育教学设计与实施

考试内容

体育教学设计过程与要素、不同层级体育教学设计方法、步骤与要求

考试要求

(1) 识记：体育教学设计之于体育教学的重要作用

(2) 理解与应用：体育教学设计的基本过程与要素；学段、学年、学期、单元、课时体育教学设计的方法、步骤与要求；体育教学设计中存在的现实问题

8 体育课程学习评价与教学评价

考试内容

体育课程学习评价与教学评价的目的、评价内容、评价对象、评价方法及评价的具体操作与应用

考试要求

(1) 识记：体育课程学习评价的目的、评价内容、评价对象和评价方法；体育教学评价的目的、评价内容、评价对象和评价方法

(2) 理解与应用：体育课程学习评价实践中存在的主要问题；体育教学评价实践中存在的主要问题

9 体育课程资源的开发与利用

考试内容

体育课程资源的概念、特点及分类、体育课程内容资源的开发与利用、体育课程场地器材设施资源的开发与利用、体育课程人力资源的开发与利用、体育课程时间资源的开发与利用

考试要求

(1) 识记：体育课程资源的概念、特点及分类；体育课程内容资源开发的意义、价值、作用和开发利用的方法

(2) 理解：体育课程场地器材设施资源开发的意义、价值、作用和开发利用的方法；体育课程人力资源开发的意义、价值、作用和开发利用的方法；体育课程时间资源开发的意义、价值、作用和开发利用的方法；体育课程资源开发利用对于体育课程教学的意义和价值；体育课程资源开发与利用过程中存在的典型性问题

10 课外体育活动

考试内容

课外体育活动、课余体育训练和课余体育竞赛开展的意义与价值、组织形式、组织实施

考试要求

(1) 识记：课外体育活动、课余体育训练与竞赛开展的意义与价值；课外体育活动、课余体育训练与竞赛的常见组织形式

(2) 理解与应用：课外体育活动、课余体育训练与竞赛的组织实施；课外体育活动、课余体育训练与竞赛开展的典型性问题

11 体育教师与终身学习

考试内容

体育教师的地位与劳动特点、体育教师的特征、体育教师的基本条件与职责、体育教师的培养与培训

考试要求

(1) 识记：体育教师的特征；体育教师的基本职责与工作内容及特点

(2) 理解：体育教师培训的意义价值及常见形式；体育教师培养与发展的趋势

《运动训练学》

1 竞技体育与运动训练

考试内容

竞技体育的概念、构成与基本特点，竞技体育的现代社会价值

考试要求

(1) 识记：竞技体育的涵义、构成和基本特点；运动训练的涵义和基本特点

(2) 理解：运动训练的直接目的与终极目标；运动训练与运动员选材的关系；运动训练与运动竞赛的关系

2 项群训练理论

考试内容

项群训练理论的建立及其科学意义、竞技运动项目的分类及项群体系的构成、项群训练理论的应用

考试要求

(1) 识记：项群和项群训练理论的内涵；项群训练理论的科学意义；完整的运动训练理论体系的三个层次；三种分类体系的结构

(2) 理解与应用：一般、项群和专项训练理论研究的侧重点；各运动项目在三种分类体系中的不同归属

3 运动成绩与竞技能力

考试内容

运动成绩及其决定因素、运动员竞技能力及其构成因素、运动员状态诊断与训练目标建立

考试要求

(1) 识记：竞技水平、竞技能力、训练水平的概念；决定运动成绩的三大主要因素；构成竞技能力的五大因素；状态诊断在训练中的重要作用；起始状态诊断的基本内容和训练目标的基本内容

(2) 理解与应用：运动员竞技能力结构非衡特征的涵义和运动员竞技能力非衡结构的补偿效应的涵义

4 运动训练的基本原则

考试内容

竞技需要原则、动机激励原则、有效控制原则、系统训练原则、周期安排原则、适宜负荷原则、区别对待原则、直观教练原则、适时恢复原则的释义、科学

基础及训练学要点

考试要求

(1) 识记：训练实践中应遵循的原则；训练原则、系统训练原则、周期安排原则、竞技状态的概念；竞技需要原则、系统训练原则、周期安排原则的科学基础；竞技状态发展的三个阶段和训练大周期的结构（三个时期）；训练周期的类型及其时间构成；负荷量和负荷强度的评价指标；渐进式地增加负荷量度的四种基本形式；训练实践中常用的恢复手段

(2) 理解与应用：一个训练大周期中三个时期的主要任务；竞技状态的发展过程与训练大周期中三个时期划分的关系

5 运动训练方法与手段

考试内容

运动训练方法与手段概述、模式训练法和程序训练法、八种运动训练的具体操作方法(分解训练法、完整训练法、重复训练法、间歇训练法、持续训练法、变换训练法、循环训练法、比赛训练法)、运动训练的常用手段（周期性单一练习手段、混合性多元练习手段、固定组合练习手段、变异组合练习手段）

考试要求

(1) 识记：运动训练方法、运动训练手段、模式训练法、程序训练法、分解训练法、间歇训练法和循环训练法的涵义；分解训练法、循环训练法和比赛训练法的类型；循环训练法的三种组织形式

(2) 理解与应用：重复训练法和间歇训练法的特点及异同；持续训练法的特点

6 运动员体能及其训练

考试内容

体能训练释义及基本要求、身体形态释义及不同项群运动员的形态特征、训练方法及要求、力量素质释义及各种力量素质的评定及训练负荷量度的确定、力量训练的方法与手段及基本要求、速度素质释义及各种速度素质的评定及训练的基本要求、耐力素质释义及各种耐力素质的评定及训练负荷量度的确定、耐力训练的方法和手段及基本要求、柔韧素质定义及柔韧训练的方法和手段及基本要求、灵敏素质释义及灵敏训练的主要手段及基本要求

考试要求

(1) 识记：相对力量和速度障碍的涵义：力量素质、速度素质和耐力素质

的分类；决定体能发展水平的三个因素：反应速度训练的常用手段；产生速度障碍的主观原因

(2) 理解：体能训练的重要意义；各种类型的力量素质和速度素质的内涵；反应速度训练中应注意的问题

7 运动员技术能力及其训练

考试内容

运动技术的定义及基本特征、运动技术原理、动作要素与技术结构、影响运动技术的因素(主体因素、客体因素)、技术训练常用方法(直观法与语言法、完整法与分解法、想象法与表象法、减难法与加难法)、运动技术训练的基本要求及运动技术评价

考试要求

(1) 识记：运动技术的涵义；运动技术的基本特征；动作要素；影响运动技术的主客体因素

(2) 理解与应用：联系实际，阐明如何处理好技术的规范化与运动员个体差异的关系

8 运动员战术能力及其训练

考试内容

竞技战术的定义及构成、战术的分类、战术训练方法(分解与完整训练法、减难与加难训练法、虚拟现实训练法、想像训练法、程序训练法、模拟训练法、实战法)、战术方案的制定、战术训练的基本要求

考试要求：

识记：竞技战术、战术指导思想、战术意识、制胜规律的定义；竞技战术的构成因素和分类

9 运动员心理能力与运动智能及其训练

考试内容

运动员心理能力定义、运动员心理能力训练的常用方法及几种心理现象及克服方法

考试要求

识记：模拟训练法的概念；运动员心理能力训练的常用方法和克服心理紧张的方法

10 运动员多年训练的计划与组织

考试内容

制定多年训练计划的必要性、全程性多年训练计划、区间性多年训练计划

考试要求

识记：多年训练计划的类型

11 运动员年度训练的计划和组织

考试内容

年度训练中的周期安排、大周期训练计划的基本构成模式、年度训练过程中比赛系列及负荷的动态变化

考试要求

(1) 识记：训练大周期、单周期、双周期、多周期的涵义和大周期的类型

(2) 理解和应用：年度训练中单周期和双周期的安排特点及应用实例

12 周课训练的计划和组织

考试内容

训练周的计划和组织、训练课的计划和组织

考试要求

(1) 识记：小周期的类型；训练课的类型和结构；制订课训练计划的主要内容

(2) 应用：能按训练课计划的基本格式和要求制订一份可具体实施的课训练计划

13 运动队伍的管理

考试内容

我国运动队管理工作的科学基础、运动队管理的主要任务与组织实施要求、教练员与运动员

考试要求

识记：运动队管理工作的科学基础；运动队管理的主要任务与组织实施要求

《运动生理学》

1 肌肉活动

考试内容

肌肉收缩的原理、肌肉收缩的形式、骨骼肌不同收缩形式的比较、肌肉收缩的力学特征、不同类型骨骼肌纤维的形态、生理及代谢特征、骨骼肌纤维类型与运动的关系、肌电的研究与应用

考试要求

(1) 识记：肌纤维的微细结构；肌肉的生理特性；静息电位和动作电位形成的原因；肌肉收缩原理

(2) 理解与应用：肌肉的收缩形式与力学特征；肌纤维类型与运动的关系

2 能量代谢

考试内容

肌肉活动与物质能量代谢的相关概念、糖代谢与运动能力、脂肪代谢与运动、蛋白质代谢与运动

考试要求

(1) 识记：糖、脂肪、蛋白质代谢；三个供能系统各自特征以及与运动强度、时间的对应关系；肌肉活动时能量供应的代谢特征

(2) 理解与应用：能量统一体概念及在体育实践中的应用；肌肉活动时影响能量代谢的因素

3 神经系统的调节功能

考试内容

神经系统功能活动的基本原理、视觉、听觉、位觉和本体感觉的基本结构和功能、躯体运动的神经控制

考试要求

(1) 识记：脑干对肌紧张、对节律性运动的调控掌握姿势反射；视觉、听觉、位觉和本体感觉的基本结构和功能；大脑皮质、基底神经节、小脑的运动调节功能

(2) 理解与应用：运动功能的整合

4 内分泌调节

考试内容

激素的概念及激素的作用机制、主要激素的生物学作用、运动与内分泌功能

考试要求

(1) 识记：激素作用的机制；激素分泌的调节

(2) 理解与应用：主要应激激素对运动的应答和适应的基本规律

5 血液与运动

考试内容

血液的功能、渗透压和酸碱度、运动对红细胞和血红蛋白的影响

考试要求

(1) 识记：血液的基本组成成分及运动对其影响；血液的主要理化性质；血液的运输功能

(2) 理解与应用：血液的调节功能

6 呼吸与运动

考试内容

呼吸运动与肺通气、气体的交换、氧气的血液运输与氧解离曲线的意义、呼吸运动的调节、运动时的合理呼吸

考试要求

(1) 识记：肺通气功能的评定；气体交换的原理；气体的交换过程

(2) 理解与应用：运动与呼吸；肺通气功能对训练的反应与适应；影响气体交换的因素；肺换气功能的评定；呼吸中枢及其呼吸的反射性调节

7 血液循环与运动

考试内容

心肌的生理特性、心脏的泵血功能与评价、心输出量和心脏做功、血管中的血压和血流、运动对心血管功能的影响

考试要求

(1) 识记：心肌的生理特性；心动周期、心率、心音、血压的概念，心脏的泵血过程；动脉血压形成过程及影响因素；微循环的三条通路的主要功能；静脉血压，掌握影响静脉回心血量的因素

(2) 理解与应用：心泵功能的评价指标；影响心输出量的因素；心血管活动的神经支配；心血管系统对运动的反应及适应

8 消化、吸收与排泄

考试内容

消化与吸收、肾的结构与泌尿功能、运动对肾功能的影响、运动性蛋白尿

考试要求

(1) 识记：能源物质的消化与吸收过程；肾的泌尿功能

(2) 理解与应用：运动对消化和吸收的影响；肾在维持机体酸碱平衡作用；运动对肾功能的影响

9 身体素质

考试内容

身体素质概述、力量素质的生理学基础及力量素质的训练、速度素质的生理学基础及速度素质的训练、耐力素质的生理学基础及其训练、灵敏与柔韧素质

考试要求

(1) 识记：影响肌肉力量的因素；有氧耐力及无氧耐力素质的生理学基础；速度素质的生理学基础

(2) 理解：肌肉力量训练的若干生理学原则；最大摄氧量的概念、影响因素；乳酸阈概念

(3) 应用：肌肉力量训练的手段和方法；速度素质的训练方法；有氧耐力及无氧耐力素质在运动实践中的意义；发展灵敏和柔韧能力的训练方法

10 运动与身体机能变化

考试内容

赛前状态对运动能力的影响及准备活动的生理作用、影响“极点”与“第二次呼吸”的因素、稳定工作状态、运动性疲劳概念及产生机制、判断运动性疲劳的指标及方法、恢复过程的一般规律、促进人体功能恢复的措施

考试要求

(1) 识记：运动过程中人体机能状态变化的规律和各阶段的特点及其生理机制；准备活动的生理作用以及影响准备活动生理效应的因素；“极点”与“第二次呼吸”的概念、产生原因及其影响因素

(2) 理解与应用：运动性疲劳发生的部位；运动性疲劳的特点；产生运动性疲劳的可能机制；运动性疲劳的诊断；恢复的一般规律；机体能源贮备的恢复；促进人体功能恢复的措施

11 运动技能的形成

考试内容

运动技能形成的过程、各阶段的动作表现、形成的原因及教学要点

考试要求

- (1) 识记：运动技能的分类；课的形成过程
- (2) 理解：运动技能不同的特点及不同阶段技能学习的要求

12 肥胖、体重控制与运动处方

考试内容

肥胖、体成分、身体指数等概念以及肥胖与体重控制的意义、肥胖主要发病机制、肥胖的防治理论、运动减肥机制、运动处方

考试要求

- (1) 识记：肥胖及其危害；肥胖的分类；造成肥胖流行的主要原因
- (2) 理解与应用：肥胖的诊断指标；体成分估算方法；减体重方法及注意事项掌握运动减肥的可能机制及减肥运动处方的制定原则、分类、内容、制定与实施

13 环境与运动

考试内容

热环境对人体运动的影响及热习服、预防热危害的原则及补充体液的原则与方法、冷环境和水环境对人体运动运动的影响及人对水环境的适应、高原环境对人体的影响和高原适应的生理机制以及对运动训练的影响、高原环境对运动能力的影响及高原训练方法、生物节律及其机制、生物节律与运动训练的关系、时差反应及调整

考试要求

- (1) 识记：体温的概念、人体保持体温相对恒定的原理；热环境运动时的生理反应；热环境运动对人体的热伤害
- (2) 理解：冷环境对人体运动的影响；水环境与运动能力；高原环境对人体的影响和高原适应的生理机制；高原训练方法；生物节律的概念；生物节律的特点
- (3) 应用：生物节律与运动训练的关系；时差反应及调整

三、参考书目

学校体育学：

- 1 潘绍伟,于可红主编.学校体育学（第三版）.北京:高等教育出版社,2015.
- 2 周登嵩主编.学校体育学.北京:人民体育出版社,2004.

运动训练学:

田麦久主编. 运动训练学(第2版).北京:人民体育出版社,2000年8月.

运动生理学:

邓树勋,王建,乔德才,郝选明.《运动生理学》(第三版).北京:高等教育出版社,2015年4月.