

郑州大学 2021 年硕士生入学考试初试自命题科目考试大纲

学院名称	科目代码	科目名称	考试单元	说明
体育学院（校本部）	346	体育综合	3	

说明栏：各单位自命题考试科目如需带计算器、绘图工具等特殊要求的，请在说明栏里加备注。

郑州大学硕士研究生入学考试 《体育综合》考试大纲

命题学院（盖章）：体育学院（校本部） 考试科目代码及名称：346《体育综合》

一、考试基本要求及适用范围概述

《体育综合》是体育学专业学位研究生入学考试的科目之一。《体育综合》考试要力求反映考生的基本素质和综合能力，选拔具有发展潜力的优秀人才入学，为国家培养从事某一特定职业所必需的体育学技能的应用型高级专业人才，培养学生从事专业研究或训练、管理工作所具备的基本能力和方法。

二、考试形式

硕士研究生入学体育学专业综合考试为闭卷，笔试，考试时间为 180 分钟，本试卷满分为 300 分。

试卷结构（题型）：**名词解释、简答题、论述题**

三、考试内容

（一）运动训练学

第一章 运动训练学导言

1. 运动训练与运动训练学
2. 不同层级的运动训练理论体系
3. 运动训练构成要素的理论体系

第二章 运动训练的辩证协同原则

1. 运动员竞技能力构成、变化与表现的基本规律
2. 基于辩证协同思想的运动训练原则体系
3. 导向激励与健康保证训练原则
4. 竞技需要与区别对待训练原则
5. 系统持续与周期安排训练原则
6. 适宜负荷与适时恢复训练原则

第三章 运动员竞技能力及其训练（上）

1. 运动员体能及其训练
2. 运动员技术能力及其训练

第四章 运动员竞技能力及其训练（下）

1. 运动员战术能力及其训练
2. 运动员心理能力及其训练
3. 运动员知识能力及其训练

第五章 运动训练方法及其运用

1. 运动训练方法概述
2. 运动训练控制方法
3. 操作性训练方法
4. 运动训练基本手段

第六章 运动训练负荷及其设计与安排

1. 运动训练负荷概述
2. 运动训练负荷的设计基础
3. 运动训练负荷的设计与安排
4. 运动训练负荷的监控与评定
5. 运动负荷的项群特征

第七章 运动训练过程与训练计划

1. 运动训练过程的基本架构
2. 运动训练计划的制定与实施
3. 运动训练过程的调控

第八章 教练员职责与教练行为

1. 教练员的认知

2. 教练员的执教
3. 教练员的知识与能力
4. 教练员的领导行为

(二) 运动生理学

第一章 骨骼肌机能

1. 肌纤维的结构
2. 骨骼肌细胞的生物电现象
3. 肌纤维的收缩过程
4. 骨骼肌特性
5. 骨骼肌的收缩形式
6. 肌纤维类型与运动能力

第二章 血液

1. 血液的组成和理化特性
2. 血液的理化性质

第三章 循环机能

1. 循环系统概述
2. 心脏生理
3. 血管生理
4. 心血管活动的调节
5. 运动与心血管功能

第四章 呼吸机能

1. 呼吸的概念
2. 呼吸运动和肺通气机能
3. 气体交换和运输
4. 呼吸运动的调节
5. 运动对呼吸机能的影响

第五章 物质与能量代谢

1. 物质代谢
2. 能量代谢
3. 体温

第六章 内分泌功能

1. 内分泌、内分泌系统与激素
2. 激素作用的机制和调节
3. 主要内分泌腺的内分泌功能
4. 运动与内分泌功能

第七章 运动技能

1. 运动技能的概念和生理本质
2. 运动技能的学习进程
3. 影响运动技能学习发展的因素

第八章 有氧、无氧工作能力

1. 基本概念
2. 有氧工作能力
3. 无氧工作能力

第九章 身体素质

1. 身体素质
2. 力量素质
3. 速度素质
4. 耐力素质
5. 平衡、灵敏、柔韧和协调

第十章 运动性疲劳

1. 运动性疲劳的概念及其分类
2. 运动性疲劳的产生机理
3. 运动性疲劳的发生部位及特征
4. 运动性疲劳的判断

第十一章 运动过程中人体机能变化规律

1. 赛前状态与准备活动
2. 进入工作状态
3. 稳定状态
4. 恢复过程

第十二章 特殊环境与运动

1. 高原环境与运动
2. 高原应激
3. 高原服习
4. 高原训练的生理学适应
5. 高原训练的要素

第十三章 运动机能的生理学评定

1. 运动员身体机能评定的概念、功能。
2. 运动员身体各系统机能评定指标及方法
3. 运动员身体机能的综合评定
4. 适宜运动量的生理学评定

(三) 学校体育学

第一章 学校体育的产生与发展

1. 国外学校体育的产生与发展以及我国学校体育的历史沿革。
2. 我国学校体育思想的演变及其主要思想。

第二章 学校体育的地位、功能和目标

1. 学校体育在全面发展教育及国民体育中的地位；学校体育的结构、功能及其两者的关系。
2. 学校体育目标体系及确定依据；我国当前学校体育目标及其实现的基本途径和要求。

第三章 体育课程

1. 体育课程概念、特点、功能；义务教育阶段、高中阶段《体育与健康课程标准》。
2. 体育课程实施过程；课程实施的概念及本质、取向；地方体育课程以及体育校本课程开发。

第四章 体育教学目标、过程及基本规律

1. 体育教学本质、体育教学目标、体育教学原则和体育教学规律。
2. 体育教学过程。

第五章 体育教学内容

1. 体育教学内容的概念、特征及分类。
2. 体育教学内容的选择原则、依据和排列方式；竞技体育项目的改造、民族民

间体育项目的开发、新兴体育项目的引进、整合资源创造新的运动项目。

第六章 体育教学方法

1. 体育教学方法的作用、意义、概念、分类；发展体能的教学方法、提高运动技能的教学方法、培养学生思想品德和个性的教学方法；体育知识技能的教授方法和学练方法。

2. 选择和运用体育教学方法的注意事项；体育教学方法、手段的开发与创新。

第七章 体育课组织与实施

1. 体育课的类型及其基本要求。

2. 体育实践课结构的概念与意义；讲授体育实践课结构的依据；体育实践课教学阶段的划分及其特征。

第八章 体育教学设计

1. 体育教学设计的概念、作用、层次与基本要求。

2. 体育教学设计的主要内容以及体育教学设计的8个步骤。

3. 体育教学计划的制定。

第九章 体育课的备课、说课与反思

1. 体育课的备课内容和方法。

2. 体育课说课和模拟上课的含义、步骤与内容、准备及注意事项。

3. 体育课反思的含义、类型、内容及个人反思的写作方法。

第十章 体育教学评价

1. 体育教学评价概念、特征、功能。

2. 体育教学评价。

第十一章 课外体育锻炼

1. 课外体育锻炼概念、地位、特点及组织形式；阳光体育运动的政策。

2. 校内课外体育锻炼的组织形式及实施。

3. 校外个人体育锻炼、家庭体育以及体育夏令营、体育俱乐部、户外营地等体育锻炼形式。

第十二章 课外体育训练

1. 课外体育锻炼训练的概念、特点、意义、任务等；课外体育训练的原则、训练方法。

2. 课外训练的组织形式；体育特长生的培养方式及输送方式。

第十三章 学校课余体育竞赛

1. 课余体育竞赛概念、意义、特点以及竞赛价值。
2. 课余体育竞赛的常见组织形式、组织实施、竞赛方法等。

第十四章 学校体育管理

1. 学校体育管理概念、特点及任务。
2. 我国体育管理的基本体制与方法；学校体育管理的重要法规。

第十五章 体育教师

1. 体育教师的职业特点及职责，教师角色转换的必要性。
2. 体育教师职业与职业素养。
3. 体育教师专业化的含义与意义；体育教师专业化结构要素、发展途径及发展阶段。

第十六章 学校体育督导评估

1. 学校体育督导评估的意义及原则。
2. 学校体育督导评估内容指标体系，督导评估的组织与实施。

四、考试要求

硕士研究生入学考试科目《体育综合》测试考生对于体育学专业的基本概念、基础知识的掌握情况和运用能力。试卷务必书写清楚、符号和西文字母运用得当。答案必须写在答题纸上，写在试题纸上无效。

五、主要参考教材（参考书目）

1. 田麦久. 运动训练学[M], 北京: 高等教育出版社, 2017.
2. 王瑞元, 苏全生. 运动生理学[M], 北京: 人民体育出版社, 2012.
3. 董翠香. 学校体育学[M]. 北京: 浙江大学出版社, 2015.

编制单位：郑州大学

编制日期：2020年9月14日