

## 2024 年硕士研究生入学考试初试自命题科目考试大纲

科目代码、科目名称:

346 体育综合

### 一、基本内容

#### (一) 学校体育学

1. 学校体育学概念、研究对象与领域、学科定位; 学校体育学与学校体育联系与区别。
2. 国外学校体育学起源、发展及未来趋势 (重要人物思想与观点); 国内学校体育学起源、发展及未来趋势。
3. 学校体育功能与时代使命; 学校体育与社会体育、竞技体育之间的关系; 学校体育目标内涵、制定依据、我国学校体育目标及实现途径; 体育核心素养的内涵、外延 (建议参照《体育与健康课程标准 (2022 版本)》)
4. 体育教学概念、构成要素与特点; 体育教学目标内涵、特征; 体育教学目标与课程目标之间的区别与联系; 体育教学目标层次与分类; 制定体育教学目标依据与基本要求; 体育课程总目标与各水平目标要求 (建议参考《体育与健康课程标准 (2022 版本)》最新标准)。
5. 体育教学内容概念、特点与来源; 体育教学内容选用依据、参照因素、选用方法; 《体育与健康课程标准 (2022 版本)》关于教学内容规定及在各个水平上的实施要求。
6. 体育教学原则概念、各原则依据与实施基本要求; 体育教学方法概念、特征与分类; 体育教学方法选择与运用; 学习指导方法与动作练习方法具体实施要点。
7. 体育评价概念、外延、功能、分类与特征; 体育教学能力评价、体育学习评价与体育教学管理评价概念、原则、内容与评价方法。
8. 体育教学设计的依据与基本步骤; 体育课堂教学设计的基本结构、体育课堂教学设计 (教案) 理论与实践。
9. 体育课基本结构及各部分功能、注意事项; 体育教学策略及其使用; 体育实践课组织基本要求、影响因素与组织形式选择, 体育教学组织未来发展趋势; 体育教学突发事件的处理与应对方法; 体育教学运动负荷强度与密度; 体育说课概念、内容与流程。

10. 课外锻炼作用、特点、形式与基本要求。

11. 课外训练的概念、原则、实施过程；课余体育竞赛形式、类型、管理与国外经验。

12. 体育教师的本职责与基本素养。

13. 我国教育部门中的学校体育管理结构及职能、我国学校体育管理中的政策法规制度与学校体育工作管理（意义、组织、内容）。

## （二）运动训练学

1. 竞技体育与运动训练：竞技体育构成（包括跨项选材、转项训练）；运动训练理论等；

2. 运动成绩与竞技能力：运动成绩影响因素；竞技能力的内涵；竞技能力结构模型；运动训练负荷；运动训练方法；运动训练过程基本结构等；

3. 运动训练基本原则：导向激励与健康保障训练原则；竞技需要与区别对待训练原则；系统持续与周期安排训练原则；适宜负荷与适时恢复训练原则；运动员竞技状态发展过程等；

4. 竞技能力及其训练：

——体能：力量、速度、耐力、灵敏、协调、柔韧等基本素质的分类、影响因素、训练方法等；

——技能：技术的构成和基本特征；技术训练的基本要求；运动技术训练的方法等；

——战术：战术的构成；战术的分类；战术的基本内容；战术方案制定的程序等；

——心理、知识能力：相关内容。

5. 运动训练过程与训练计划制定：多年训练过程的层次设定与阶段划分；全程性多年训练计划的制定与实施；年度训练计划的制定与实施；年度训练计划的结构类型及安排特点；不同训练周型及其主要任务；不同训练周型计划与组织；训练课的不同类型及要求等。

6. 基于上述理论知识，结合当前重大竞技体育比赛（奥运会、世锦赛）、明星运动员训练竞赛、国家竞技体育政策等，进行运动训练学相关内容分析。

## （三）运动生理学

- 1、生命活动的基本特征；机体内环境与稳态；人体生理功能活动的维持与调节；人体生理机能调节的控制。
- 2、细胞的兴奋性和生物电现象，包括静息电位形成条件和机制；动作电位及产生机制；动作电位的触发与传导；兴奋和兴奋性的周期性变化。
- 3、肌纤维的结构；神经-肌肉接头的兴奋传递；肌丝滑行学说；肌纤维收缩的分子机制；肌纤维的兴奋-收缩耦联；骨骼肌的特性。
- 4、骨骼肌的肌纤维类型；影响骨骼肌收缩能力的因素；骨骼肌的收缩形式；骨骼肌收缩的力学表现；运动单位的动员；肌纤维类型与运动项目；运动对骨骼肌形态和功能的影响；运动导致的延迟性肌肉酸痛；运动导致的骨骼肌超微结构改变；延迟性肌肉酸痛与运动性骨骼肌超微结构改变的机制与防治措施；骨骼肌损伤修复的机制。
- 5、运动对血液的影响；心脏的泵血功能；影响心输出量的因素；血管生理；动脉血压的形成及影响因素；高血压的标准；静脉血压和静脉回心血量；微循环；心血管活动的调节；运动时心血管功能的变化；不同运动对动脉血压的影响；运动降低血压的生理学原理；运动在心血管疾病防治中的作用及机制。
- 6、呼吸运动和肺通气机能；肺换气和组织换气；气体在血液中的运输；氧解离曲线及生理意义；氧储备；氧脉搏；运动时呼吸的神经调节和体液调节；运动中的合理呼吸。
- 7、需氧量；摄氧量；氧亏；运动后过量氧耗；最大摄氧量；乳酸阈；无氧工作能力。
- 8、基础代谢(率)；能量代谢的测定及其影响因素；呼吸商(RQ)；代谢当量(MET)；ATP；三大供能系统；能量代谢对急性运动的反应；能量代谢对慢性运动的反应；肌肉活动的能量代谢特征及影响因素。
- 9、内分泌、内分泌系统与激素；激素作用的机制与调节；激素对运动的基本反应和适应特征；激素对运动能量代谢的调控；内分泌指标在运动实践中的应用。
- 10、感受器的一般生理特性；前庭器官的功能；视觉、位觉和运动觉的形成；前庭反应；本体感觉；本体感受器结构与功能；本体感觉在运动训练中的作用。
- 11、神经元与神经纤维；突触；神经递质和受体；反射活动的一般规律；神经

系统的感觉分析功能；躯体运动的神经调控；骨骼肌牵张反射的生理学原理；神经康复的生理学基础。

12、决定肌肉力量的生物学基础及其机制；力量训练原则、训练手段与方法；速度素质的生理学基础；有氧耐力的生理学基础；无氧耐力的生理学基础；平衡、灵敏、柔韧和协调。

13、运动性疲劳的概念及分类；运动性疲劳的产生机理；运动性疲劳的发生部位及特征；运动性疲劳的判断。

14、准备活动的生理作用及影响因素；进入工作状态；稳定状态；疲劳状态；恢复过程；恢复措施。

15、身体各系统机能评定指标及方法；适宜运动量的生理学评定；运动强度的生理学评定。

16、衰老的概念与机理；老年人生理特点与健身作用；老年人健身运动原则；老年人心血管机能特点与锻炼；老年人骨骼肌退化与锻炼；运动与抗衰老。

17、体重；身体成分；肥胖与体重控制；运动减脂及防治肥胖相关疾病的生理学机制。

18、体适能；运动处方的基本要素；运动处方的制定与实施；运动对常见慢性疾病防治作用的机制。

## 二、考试要求（包括题型、分数比例等）

考试时长 3 小时

（一）学校体育学：100 分

1. 名词解释（20%）：20 分
2. 简答题（40%）：40 分
3. 论述题（40%）：40 分

（二）运动训练学：100 分

1. 名词解释，4 题，每题 5 分，共 20 分；
2. 简答题，3 题，每题 10 分，共 30 分；
3. 论述题，2 题（论述、案例分析各一题），每题 25 分，共 50 分。

（三）运动生理学：100 分

1. 简答题（30%）：30 分

2. 论述题 (70%): 70 分

### 三、主要参考书目

考试科目: 346 体育综合

1. 《运动生理学》，王瑞元、苏全生，人民体育出版社，2012 年
2. 《学校体育学》，杨文轩、张细谦、邓星华，高等教育出版社，2016 年
3. 《运动训练学》，田麦久、刘大庆，人民体育出版社，2012 年