

2023 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
<p>一、基本内容</p> <p>(一) 学校体育学:</p> <ol style="list-style-type: none">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.细胞膜的物质转运功能; 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; 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; 骨骼肌损伤修复的机制。

4.血液的组成、功能和理化特性; 运动对血液的影响; 心脏生理; 心脏的泵血功能; 心肌的生物电活动和生理学特性; 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; 运动心脏的特点; 运动在心血管疾病防治中的作用及机制。

5.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; 呼吸运动的反射性调节; 化学因素对呼吸的调节; 运动时呼吸的神经调节和体液调节; 运动中的合理呼吸。

6.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。

7.基础代谢(率); 静息状态下的主要供能物质; 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; 运动能量消耗的计算; 肌肉活动的能量代谢特征及影响因素。

8.内分泌、内分泌系统与激素; 激素作用的机制与调节; 下丘脑-垂体的内分泌功能; 甲状

腺、甲状旁腺的内分泌功能；肾上腺的内分泌功能；胰岛的内分泌功能；功能器官的内分泌；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。

9.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。

10.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；神经康复的生理学基础。

11.运动技能的学习进程；影响运动技能学习发展的因素。

12.决定肌肉力量的生物学基础；力量训练原则、训练手段与方法；速度素质；有氧耐力；无氧耐力；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.赛前状态与准备活动；进入工作状态；稳定状态；疲劳状态；恢复过程。

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。

16.儿童少年的生理特点和体育教学与训练；儿童少年身体素质的发展。

17.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。

18.体重；身体成分；肥胖与体重控制；体重控制与运动减脂的生理学机制。

19.体适能；运动处方的基本要素；运动处方的制定与实施（心肺耐力、力量、柔韧）；常见代谢性慢性疾病人群运动处方（骨质疏松症、高血压、高脂血症、糖尿病）。

20.高原环境与运动；冷（热）环境与运动；水（下）环境与运动；大气环境与运动；生物节律与运动。

二、考试要求（包括题型、分数比例等）

（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