　湖南师范大学硕士研究生入学考试自命题科目考试大纲

考试科目代码：346 考试科目名称：体育综合

学校体育学

一、考试内容及要点

1.学校体育的产生与发展

考试内容：国外学校体育的产生与发展概况；我国学校体育的历史沿革；我国学校体育思想的变迁。

考试要点：国外学校体育不同发展时期的特征；新中国成立以来我国学校体育的发展阶段及特征；军国民学校体育思想的主要特征；自然主义学校体育思想的主要特征；前苏联社会主义学校体育思想的主要特征；我国学校体育思想的形成与发展。

2.现代社会与学校体育

考试内容：学校体育与社区体育的关系；学校体育与竞技运动的关系；学校体育与现代教育的关系；学校体育与大众传播的关系。

考试要点：学校体育的概念；学校体育与社区体育的区别与联系；我国社区体育的发展趋势；学校体育与竞技运动的区别与联系；竞技运动教材化的遵循原则；学校体育与素质教育的关系；学校体育贯彻素质教育的对策；终身教育对学校体育改革提出的要求；大众传媒对学校体育发展的影响。

3.学校体育的结构、功能与目标

考试内容：学校体育的结构；学校体育的功能；学校体育的目标体系；实现学校体育目标的组织形式与要求。

考试要点：学前教育阶段体育的主要特点与重点；初等教育阶段体育的主要特点与重点；中等教育阶段体育的主要特点与重点；高等教育阶段体育的主要特点与重点；学校体育的教育功能、健身功能、娱乐功能、文化功能、经济功能的内涵与要义；确定我国学校体育目标的理论依据；我国学校体育的总目标与效果目标；实现我国学校体育目标的组织形式与基本要求。

4.体育课程

考试内容：体育课程概述；体育课程类型；体育课程改革的发展趋势；体育课程的编制；体育课程资源的开发与利用。

考试要点：体育课程概念的理解；学科课程与活动课程的概念及联系；分科课程与综合课程的概念及联系；必修课程与选修课程的概念及联系；国家课程、地方课程和校本课程的概念及联系；直线式课程与螺旋式课程的概念及联系；隐性课程与显性课程的概念及联系；体育课程改革的发展趋势；体育课程目标的概念；体育（与健康）课程目标的基本内容；体育课程内容的选择标准与组织原则；体育课程实施的基本取向与影响因素；体育课程资源的概念、特点与分类；开发利用体育课程资源的意义；开发利用体育课程资源的途径和方法。

5.体育教学目标

考试内容：体育教学目标概述；体育教学目标体系；大中小学体育教学目标；实现学段体育教学目标的条件。

考试要点：体育教学目标的概念、特征与功能；体育教学目标的改革发展方向；体育教学目标的层次；布鲁姆的教学目标分类理论；加涅的的教学目标分类理论；海德洛特的教学目标分类理论；体育教学目标的设计依据与设计原则；小学体育教学目标的内容；中学体育教学目标的内容；大学体育教学目标的内容。

6.体育教学过程与原则

考试内容：体育教学过程概述；体育教学过程的基本特点；体育教学过程中的交往；体育教学原则体系。

考试要点：体育教学过程的概念及其含义；体育教学系统的构成性要素；体育教学系统的过程性要素；体育教学过程的基本阶段；体育教学过程的基本特点；体育教学交往的概念；体育教学交往的特点；体育教学交往的功能；体育教学交往中师生互动的基本要素；体育教学交往中师生互动的基本类型；体育教学原则的内容；学生主体性原则的涵义、提出依据与贯彻要求；身心全面发展原则的涵义、提出依据与贯彻要求；技能教学为主原则的涵义、提出依据与贯彻要求；兴趣先导、实践强化原则的涵义、提出依据与贯彻要求；为终身体育打基础原则的涵义、提出依据与贯彻要求；全面效益原则的涵义、提出依据与贯彻要求。

7.体育教学方法

考试内容：体育教学方法概述；中小学常用体育教学方法及其基本要求；体育教学方法的选择与运用。

考试要点：体育教学方法的概念；体育教学方法的结构；体育教学方法的发展趋势；体育教学方法的分类；以语言传递信息为主的各种体育教学方法，包括讲解法、问答法、讨论法的概念与运用要点；以直接感知为主的各种体育教学方法，包括动作示范法、演示法、纠正动作错误与帮助法的概念与运用要点；以身体练习为主的各种体育教学方法，包括分解练习法、完整练习法、领会教学法、循环练习法的概念与运用要点；以情景和竞赛活动为主的各种体育教学方法，包括运动游戏法、运动竞赛法、情景教学法的概念与运用要点；以探究活动为主的各种体育教学方法，包括发现法、小群体教学法的概念与运用要点；选择体育教学方法的理论依据。

8.体育教学的设计与实施

考试内容：体育教学设计概述；体育教学的中观教学设计；体育教学的单元教学设计；体育课堂教学设计；体育教学的实施。

考试要点：体育教学设计的概念；体育教学设计的意义；体育教学设计的一般程序；水平教学设计的概念；水平教学设计的基本要求与步骤；学期教学设计的概念；学期教学设计的基本要求与步骤；单元教学设计的概念；单元教学设计的基本要求与步骤；体育课堂教学设计的概念；体育课堂教学设计的主要内容；体育课堂教学设计的案例；体育课堂教学设计的注意事项；体育教学常规的概念；体育教学常规的主要内容；体育教学中队列队形的运用要求；体育教学中场地器材的布置要求；体育教学组织中分组教学的基本形式；体育课密度的概念；合理调控体育课密度的基本要求；体育课运动负荷量度的概念；体育课运动负荷量度的安排要求；体育课运动负荷量度的一般调控方法。

9.体育教学评价

考试内容：体育教学评价概述；体育教学质量的评价；学生体育学习的评价。

考试要点：体育教学评价的概念；体育教学评价的不同类型；综合评价与单项评价的概念与内涵；主观评价与客观评价的概念与内涵；相对评价与绝对评价的概念与内涵；诊断性评价、形成性评价与终结性评价的概念与内涵；体育教学评价的功能；体育教学评价的原则；搜集评价信息的方法；体育教学评价的发展趋势；体育教学质量评价的理念；学生体育学习评价的主要内容；学生体育学习评价中的主要存在问题与改革。

10.课余体育

考试内容：课余体育的地位与特点；课余体育的功能与价值；课余体育的组织形式。

考试要点：课余体育的概念；课余体育的地位；课余体育的特点；课余体育的功能；课余体育的价值；课余体育的组织形式。

11.课余体育锻炼

考试内容：课余体育锻炼的特点与原则；课余体育锻炼的内容与计划；现代余暇体育。

考试要点：课余体育锻炼的特点；课余体育锻炼的原则；课余体育锻炼的内容；课余体育锻炼内容的选择要求；课余体育锻炼工作计划；余暇体育的概念与分类；现代余暇体育项目与教育价值。

12.课余体育训练与学生体育竞赛

考试内容：课余体育训练的特点、原则与管理；课余体育训练的内容与计划；学生体育竞赛的特点价值与内容。

考试要点：课余体育训练的概念；课余体育训练的特点；课余体育训练原则的内容；一般训练与专项训练统一原则的涵义、科学依据与贯彻要点；周期性原则的涵义、科学依据与贯彻要点；适宜负荷原则的涵义、科学依据与贯彻要点；区别对待原则的涵义、科学依据与贯彻要点；直观性原则的涵义、科学依据与贯彻要点；课余体育训练的具体任务；课余体育训练管理的内容；课余体育训练的内容；体能训练的概念与基本要求；技术训练的概念与基本要求；战术训练的概念与基本要求；心理训练的概念与基本要求；智能训练的概念与基本要求；思想品德训练的概念与基本要求；课余体育训练计划的基本类型；多年训练计划的概念与制定要求；年度训练计划的概念与制定要求；小周期训练计划的概念与制定要求；训练课计划的概念与制定要求；课余体育竞赛的概念与特点；学生体育竞赛的价值；课余体育竞赛的内容；课余体育竞赛的形式。

13.大学竞技体育

考试内容：大学竞技体育概述；中国大学竞技体育管理；我国大学竞技体育的竞赛。

考试要点：大学竞技体育的概念；开展大学竞技体育的意义；我国大学生运动员存在的学训矛盾及解决策略；我国大学竞技体育的竞赛类型；我国大学竞技体育竞赛的改革现状。

14.学校体育管理体制与法规

考试内容：学校体育管理机构、职能与方法；学校体育管理的主要内容；学校体育法规。

考试要点：我国学校体育的宏观管理机构及其主要职能；我国学校体育的微观管理机构及其主要职能；学校体育管理的依据与方法；学校体育管理的主要内容；我国主要的学校体育法规。

15.体育教师

考试内容：体育教师的地位与劳动特点；体育教师的类型特征；体育教师的基本条件与职责；体育教师的培养与培训。

考试要点：体育教师的地位；体育教师的劳动特点；按不同学制划分的体育教师类型；按不同成才特征划分的体育教师类型；体育教师的基本条件；体育教师的基本职责；体育教师的培养目标与培养模式；体育教师培养与培训的发展趋势。

16.学校体育环境

考试内容：学校体育环境概述；学校体育物质环境的设计；学校体育心理环境的设计。

考试要点：学校体育环境的概念；学校体育物质环境的构成要素；学校体育社会心理环境的构成要素；学校体育环境的功能；学校体育环境设计的基本原则；

学校体育物质环境的设计要求；学校体育心理环境的设计要求。

**运动训练学**

一、考试内容及要点

**（一）运动训练学导言**

1.运动训练与运动训练学

（1）竞技体育与运动训练的基本概念

（2）竞技体育和现代运动训练的基本特征

（3）竞技体育与运动训练的基本关系

（4）运动训练学若干定义的重新审定

2.不同层级的运动训练理论体系

（1）运动训练学的三层次理论体系

（2）项群训练理论与专项训练理论

（3）中国近现代运动训练学理论体系的演化过程

（4）专项训练理论的主要特点

3.运动训练构成要素的理论体系

（1）运动成绩与竞技能力及及其决定因素

（2）运动训练方法的多维分类体系、常用运动训练方法及其应用

（3）运动训练负荷的构成、运动训练负荷的控制

（4）运动训练过程及其构成、运动训练过程的基本结构

**（二）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

（1）运动员竞技能力的构成规律

（2）运动员竞技能力的变化规律

（3）运动员竞技能力的表现规律

（4）竞技能力变化与表现的影响因素

2.基于辩证协同思想的运动训练原则体系

（1）基于教育学理论的运动训练原则体系

（2）基于辩证协同思想的运动训练原则体系

（3）基于辩证协同思想的运动训练原则体系的特点

3.导向激励与健康保障训练原则

（1）导向激励与健康保障训练原则释义

（2）导向激励与健康保障训练原则的科学基础

（3）运用导向激励与健康保障训练原则的训练要点指导训练

4.竞技需要与区别对待训练原则

（1）竞技需要与区别对待训练原则释义

（2）竞技需要与区别对待训练原则的科学基础

（3）竞技需要与区别对待训练原则的训练学要点

5.系统持续与周期安排训练原则

（1）系统持续与周期安排训练原则的释义

（2）系统持续与周期安排训练原则的科学基础

（3）系统持续与周期安排训练原则的训练学要点

6.适宜负荷与适时恢复训练原则

（1）适宜负荷与适时恢复训练原则的释义

（2）适宜负荷与适时恢复训练原则的科学基础

（3）适宜负荷与适时恢复训练原则的训练学要点

**（三）运动员竞技能力及其训练（上）**

1.运动员体能及其训练

（1）体能训练概述

（2）力量、速度、耐力素质及其训练

（3）协调、柔韧、灵敏素质及其训练

2.运动员技术能力及其训练

（1）运动技术的定义及其构成

（2）运动技术的基本训练方法

（3）运动技术训练的基本要求

**（四）运动员竞技能力及其训练（下）**

1.运动员战术能力及其训练

（1）运动战术的定义及其构成

（2）战术训练方法

（3）战术训练的基本要求

2.运动员心理能力及其训练

（1）运动员心理能力的定义及其构成

（2）常用的心理训练方法

（3）运动员心理训练的基本要求

3.运动员知识能力及其训练

（1）运动员知识能力释义及构成

（2）运动员知识能力的获得与提高

（3）运动员知识能力的运用

**（五）运动训练方法及其应用**

1.运动训练方法概述

（1）训练方法基本定义与意义

（2）训练方法的基本分类与依据

（3）训练方法基本要素与功能

2.运动训练控制方法

（1）模式训练法及其应用

（2）程序训练法及其应用

（3）微机辅训法及其应用

3.操作性训练方法

（1）分解（完整）训练法的类型及应用

（2）重复（间歇）训练法的类型及应用

（3）持续（变换）训练法的类型及应用

（4）循环（比赛）训练法的类型及应用

4.运动训练基本手段

（1）训练手段发展趋势、基本结构与基本功能

（2）单一动作周期性（混合性）的训练手段

（3）多元动作固定性（变异性）的训练手段

**（六）运动训练负荷及其设计与安排**

1.运动训练负荷概述

（1）运动负荷及其构成要素、功能与分类

（2）竞技负荷、训练负荷与比赛负荷

（3）训练负荷的结构与类型

（4）训练负荷的功能与效应

2.运动训练负荷的设计基础

（1）训练负荷设计的依据

（2）训练负荷设计需考虑的问题

（3）训练负荷设计的要求

3.运动训练负荷的设计与安排

（1）运动训练负荷设计与安排的基本模式

（2）运动训练负荷设计与安排的专门模式

4.运动训练负荷的监控与评定

（1）训练负荷监控及其作用

（2）运动训练负荷生物学监控的主要指标与评定标准

（3）训练负荷心理学监控的主要指标与评定标准标准

（4）训练负荷的训练学评定

5.运动训练负荷的项群特征

（1）体能主导类项群的训练负荷特征

（2）技能主导类项群的训练负荷特征

（3）技心能主导类项群的训练负荷特征

（4）技战能主导类项群的训练角荷特征

**（七）运动训练过程与训练计划**

1.运动训练过程的基本构架

（1）运动训练过程的层级体系

（2）多年训练过程的序列安排

（3）多年训练过程中的链接模式

（4）运动训练的基本流程

2.运动训练计划的制订与实施

（1）制订训练计划的必要性与认知要点

（2）各层级训练计划的制订

3.运动训练过程的调控

（1）控制运动训练过程的实施要点

（2）运动训练效果的评价

**（八）教练员职责与教练行为**

1.教练员的认知

（1）教练员的作用与职责

（2）教练员扮演的角色

2.教练员的执教

（1）教练员的执教对象及其分类

（2）教练员的职务等级及其要求

（3）教练员的执教及其执教理念

3.教练员的知识与能力

（1）教练员执教相关知识

（2）教练员执教相关能力

4.教练员的领导行为

（1）教练员领导行为特点

（2）教练员领导行为对运动员的影响

（3）教练员领导风格及其变化

**运动生理学**

一、考试内容及要点

**（一）绪论**

1.运动生理学的研究对象、目的和任务

2.生命活动的基本特征

3.人体生理功能的维持与调节

4.运动生理学的发展历史与研究现状

**（二）肌肉的活动**

**1.肌肉的兴奋与收缩**

1.1.肌肉的神经支配

1.2 肌纤维的微细结构

1.3 兴奋在神经肌肉接头的传递

1.4肌肉的收缩的原理与过程

**2.肌肉收缩的形式**

2.1缩短收缩

2.2拉长收缩

2.3等长收缩

**3.肌肉收缩的力学特征**

3.1肌肉收缩的张力-速度关系

3.2肌肉收缩长度-张力关系

1. **肌纤维类型与运动能力**

4.1肌纤维的形态、代谢和功能特征

4.2 运动时肌纤维的募集

4.3 肌纤维类型与运动能力

4.4 运动对肌纤维的影响

**（三）血液与运动**

**1.血液的组成和理化特性**

1.1 血液的组成

1.2 血液的理化特性

1.3 血液的功能

**2.血液对运动和训练的反应与适应**

2.1 血液对急性运动的反应

2.2 血液对运动训练的适应

**（四）血液循环与运动**

**1.心脏的泵血功能**

1.1 心肌细胞的生理特性

1.2 心脏的泵血过程与机制

1.3 心输出量及其影响因素

1.4 心脏泵血功能及其评价

**2. 血管生理**

2.1 动脉血压的形成及其影响因素

2.2 静脉回流及其影响因素

**3. 心脏血管活动的调节**

3.1 神经调节

3.2 体液调节

**4.心血管对运动和训练的反应与适应**

4.1 运动时的心血管反应

4.2 长期运动训练对心血管功能的影响

4.3 脉搏（心率）和血压测定在运动实践中的意义

**（五）呼吸与运动**

**1.呼吸运动与肺通气**

1.1 呼吸的定义及全过程

1.2 肺通气的动力与阻力

1.3 呼吸的形式与运动

1.4 肺通气功能的评价

**2. 肺换气**

2.1肺换气的原理和动力

2.2气体交换的过程

2.3 影响气体交换的因素

**3. 气体的运输**

3.1 氧气的运输

3.2 氧解离曲线的特征及其生理意义

3.3 二氧化碳的运输

**4. 呼吸的调节**

4.1 呼吸中枢

4.2 化学因素对呼吸的调节

**5. 呼吸对运动和训练的反应与适应**

5.1 呼吸对运动的反应

5.2 呼吸对训练的适应

5.3运动时的合理呼吸

**（六）肌肉活动与物质能量代谢**

**1. 胃肠道的功能与运动**

1.1食物在胃肠道的消化过程

1.2 营养物质在胃肠道的吸收

1.3 胃肠道对运动的反应与训练的适应

**2. 肾的功能与运动**

2.1 尿的生成

2.2 肾脏在维持机体水平衡中的作用

2.3肾脏在维持机体酸碱平衡中的作用

2.4 运动性蛋白尿与运动性血尿

**3. 能量代谢与运动**

3.1 能力的来源与去路

3.2 能量代谢的测量原理与方法

3.3 影响能量代谢的主要因素

3.4人体三大供能系统的供能方式、特征及其在运动中的供能意义

3.5 能量连续统一体理论在体育实践中的应用

3.6 静息与运动时的能耗

**（七）内分泌与运动**

**1. 概述**

1.1 激素的概念、分类、生理作用及作用特征

1.2 激素作用的机制

**2.几种主要激素的生物学作用**

2.1腺垂体激素、 神经垂体激素的作用

2.2 糖皮质激素与应激反应

2.3 儿茶酚胺与“应急”反应

2.4 胰岛素与胰高血糖素的作用

2.5 睾酮的作用

**3.运动与内分泌功能轴**

3.1 运动与下丘脑-垂体-肾上腺皮质轴（HPA轴）

3.2 运动与下丘脑-垂体-甲状腺轴(HPT轴）

3.3 运动与下丘脑-垂体-性腺轴（HPG轴）

3.4 运动与交感-肾上腺系统

**4.激素对运动和训练的反应与适应**

**（八）神经系统对运动及其学习的调控**

**1.神经学基础**

突触、突触传递、神经递质、反射

**2. 神经系统的感觉功能**

视觉、听觉、位置觉、前庭功能稳定性、本体觉

**3. 躯体运动的调控**

脊髓对躯体运动的调控 牵张反射

脑干对躯体运动的调控 姿势反射

高位中枢对躯体运动的调控

**4.运动技能的学习与记忆**

4.1.运动技能的概念和分类

4.2运动技能的形成过程及其影响因素

4.3体育教学训练中应注意的问题

**（九）体育教学与课余运动训练的生理学分析**

**1.体育教学与课余运动训练负荷阈**

1.1负荷阈的组成

1.2体育教学负荷阈的特征与调控

1.3课余运动训练负荷阈的特征与调控

**2.体育教学与课余运动训练效果的生理学评定**

2.1安静状态下运动效果的生理学评定

2.2定量负荷时运动效果的生理学评定

2.3极量负荷时运动效果的生理学评定

**（十）身体素质的生理学分析**

**1.身体素质概述**

1.1身体素质的概念

1.2发展身体素质的意义

**2.力量素质**

2.1力量的概念及分类

2.2力量素质的生理学基础

2.3肌肉力量的测量

2.4肌肉力量的训练

**3.速度素质**

3.1速度素质的概念及分类

3.2速度素质的生理基础

3.3速度素质的训练

**4.耐力素质**

4.1无氧耐力的生理学基础及其训练方法

4.2有氧耐力的生理学基础及其训练方法

**5.灵敏与柔韧素质**

5.1灵敏素质

5.2柔韧素质

**（十一）有氧、无氧工作能力**

**1.有氧工作能力**

1.1最大摄氧量的概念、影响因素及测定方法

1.2乳酸阈概念、测定方法及在运动实践中的意义

1.3提高有氧工作能力的训练方法

**2.无氧工作能力**

2.1无氧工作能力的影响因素

2.2无氧工作能力的测试与评价

2.3提高无氧工作能力的训练方法

**（十二）运动过程中人体机能的变化**

**1.赛前状态与准备活动**

1.1赛前状态的概念

1.2准备活动

**2.进入工作状态**

2.1极点

2.2第二次呼吸

2.3影响极点与第二次呼吸的因素

**3.稳定状态**

3.1真稳定状态

3.2假稳定状态

**4.疲劳状态**

4.1概念

4.2产生机制

4.3判断运动性疲劳的指标及方法

**5.恢复过程**

5.1.恢复过程的一般规律（超量恢复）

5.2促进人体功能恢复的措施

**（十三）儿童少年与体育运动**

**1.儿童少年的生理特点与运动**

1.1运动系统

1.2氧运输系统

**2.儿童少年身体素质的发展**

身体素质发展的特点

**（十四）特殊环境与运动**

**1.高原环境与运动**

1.1高原环境对运动能力的影响

1.2高原训练

**2.热环境与运动**

2.1预防热危害的原则

2.2补充体液的原则与方法

**3.水环境与运动**

3.1水环境与运动

3.2对水环境的适应