

# 渤海大学

## 2021 年硕士研究生入学考试自命题科目考试大纲

科目代码：346

科目名称：体育综合

**考纲说明：**攻读教育硕士专业学位入学考试教育综合科目考试内容包括学校体育学、运动训练学、运动生理学三门体育学科基础课程，要求考生系统掌握相关学科的基本知识、基础理论和基本方法，并能运用相关理论和方法分析、解决体育科学方面的实际问题。

### 学校体育学

#### 考查目标

1. 系统掌握学校体育学的基础知识、基本概念、基本理论。
2. 理解并掌握体育课教学方法、教学设计与实施、以及课外体育活动训练、竞赛等的组织与管理。
3. 能运用学校体育的基本理论和现代教育理念来分析和解决学校体育出现的现实问题。

#### 考查范围：

#### 第一章 学校体育的产生与发展

#### 第三节 我国学校体育思想的变迁

##### 一、我国学校体育思想的启蒙

##### 二、我国学校体育思想的移植与借鉴

三、我国学校体育思想的初步形成

四、我国学校体育思想的未来发展

## 第二章 现代社会与学校体育

### 第二节 学校体育与现代教育

一、学校体育与素质教育

二、学校体育与终身教育

### 第三节 学校体育与媒介教育

一、学校体育中开展媒介教育的目标

二、学校体育中开展媒介教育的内容与方法

三、学校体育中开展媒介教育的要求体育教学学习系统与感知动作技能教学

## 第三章 学校体育的结构、功能与目标

### 第二节 学校体育的功能

一、学校体育功能的概念

二、学校体育的本质功能

三、学校体育的其他功能

### 第三节 学校体育目标

一、学校体育的层次与结构

二、学校体育目标体系

三、确定我国学校体育目标的理论依据

四、我国学校体育的目标

### 第四节 实现学校体育目标的组织形式与要求

一、实现学校体育目标的组织

二、实现学校体育目标的要求

## 第四章 体育课程

### 第一节 体育课程概述

一、体育课程的概念

二、体育课程改革的发展趋势

### 第二节 体育课程的类型

一、学科课程与活动课程

二、分科课程与综合课程

三、必修课程与选修课程

四、国家课程、地方课程和校本课程

五、直线式课程和螺旋式课程

六、隐性课程和显性课程

### 第三节 体育课程改革的发展趋势

一、完善课程体制，增强体育课程方案的适应性

二、课程的教学功能与育人功能紧密联系

三、开发课程种类，优化课程结构

四、课程教材多样化

五、课程内容组织现代化、生活化

六、课程评价强调促进学生发展

### 第四节 体育课程编制

一、体育课程目标

二、体育课程内容

三、体育课程实施

四、体育课程评价

第五节 体育课程资源的开发与利用

一、体育课程资源得概念、特点与分类

二、开发利用体育课程资源的意义

三、开发利用体育课程资源的途径和方法

## **第五章 体育教学目标**

第一节 体育教学目标

一、体育教学目标的概念与功能

二、体育教学目标体系

三、体育教学目标的设计

四、实现学段体育教学目标的条件

## **第六章 体育教学过程与原则**

第一节 体育教学过程概述

一、体育教学过程的的概念及其含义

二、体育教学过程的基本要素

三、体育教学过程的基本阶段

第二节 体育教学过程的基本特点

一、体育教学环境的开放性

二、运动技能学习的重复性

三、承受身心负荷的双重性

四、人际关系的多边性

## 五、教学效果的综合性的

### 第三节 体育教学过程中的交往

- 一、体育教学中交往的概念及含义
- 二、体育教学中的交往特点
- 三、体育教学中交往的功能
- 四、体育教学交往的基本过程和基本类型

### 第四节 体育教学原则体系

- 一、学生主体性原则
- 二、身心全面发展原则
- 三、技能教学为主原则
- 四、兴趣先导，实践强化原则
- 五、为终身体育打基础原则
- 六、全面效益原则

## 第七章 体育教学方法

### 第一节 体育教学方法概述

- 一、体育教学方法的概念
- 二、体育教学方法的分类

### 第二节 中小学常用体育教学方法

- 一、语言传递信息为主的方法
- 二、以直接感知为主的体育教学方法
- 三、以身体练习为主的体育教学方法
- 四、以情景和竞赛活动为主的体育教学方法

## 五、以探究活动为主的体育教学方法

### 第三节 体育教学方法的选择与运用

#### 一、合理选用教学方法的意義

#### 二、选择体育教学方法的依据

#### 三、正确或错误选择体育教学方法的实例与分析

## 第八章 体育教学设计、实施

### 第一节 体育教学设计概述

#### 一、体育教学设计的含义

#### 二、体育教学设计的意义

#### 三、体育教学设计的一般程序

### 第二节 体育教学的中观教学设计

#### 一、水平教学设计

#### 二 学期教学设计

### 第三节 体育教学的单元教学设计

#### 一、单元教学设计概述

#### 二、单元教学设计的要求

#### 三、单元教学设计的步骤与方法

### 第四节 体育课堂教学设计

#### 一、体育课堂教学设计概述

#### 二、体育课堂教学设计的主要内容

#### 三、体育课堂教学设计的案例

#### 四、体育课堂教学设计的注意事项

## 第五节 体育教学的实施

### 一、体育教学常规

### 二、体育教学中队列队形运用

### 三、体育教学中场地器材的布置

### 四、教学组织形式的选择与运用

### 五、体育课密度与运动负荷量度的控制

### 六、体育课的总结

## 第九章 体育教学评价

### 第一节 体育教学评价概述

#### 一、评价、教育评价、教学评价与体育教学评价

#### 二、体育教学评价的类型

#### 三、教学评价的功能

#### 四、体育教学评价的原则

#### 五、搜集评价信息的方法

#### 六、体育教学评价的发展趋势

### 第二节 体育教学质量的评价

#### 一、体育教学质量评价的理念

#### 二、体育教学质量评价的标准

### 第三节 学生体育学习的评价

#### 一、学生体育学习评价的概念及意义

#### 二、学生体育学习评价的主要内容与要求

#### 三、学生体育学习评价的常用方法

#### 四、学生体育学习评价中存在的问题与改革

### 第十章 课余体育概述

#### 第一节 课余体育的地位与特点

##### 一、课余体育的地位

##### 二、课余体育的特点

#### 第二节 课余体育的功能与价值

##### 一、课余体育的功能

##### 二、课余体育的价值

#### 第三节 课余体育的组织形式

##### 一、作息制度中规定的体育活动

##### 二、全校性课余体育活动

##### 三 校外体育活动

### 第十一章 课余体育锻炼

#### 第一节 课余体育锻炼的特点与原则

##### 一、课余体育锻炼的特点

##### 二、课余体育锻炼的原则

#### 第二节 课余体育锻炼的内容与计划

##### 一、课余体育锻炼的内容

##### 二、课余体育锻炼内容的选择

##### 三、课余体育锻炼工作计划

#### 第三节 现代余暇体育

##### 一、余暇体育概述及分类



## 二、现代余暇体育项目与教育价值

## 第十二章 课余体育训练与学生体育竞赛

### 第一节 课余体育训练的特点、原则与管理

#### 一 课余体育训练的特点

#### 二 课余体育训练的原则

#### 三 课余体育训练的管理

### 第二节 课余体育训练的内容与计划

#### 一、课余体育训练的内容

#### 二、课余体育训练的计划

### 第三节 学生体育竞赛的特点价值与内容

#### 一、课余体育竞赛的特点

#### 二、学生体育竞赛的价值

#### 三、课余体育竞赛的内容

#### 四、课余体育竞赛的形式

## 第十三章 大学竞技体育

### 第一节 大学竞技体育概述

#### 一、大学竞技体育的概念

#### 二、我国大学竞技体育的历史

#### 三、大学竞技体育的意义

### 第二节 中国大学竞技体育管理

#### 一、我国大学竞技体育的组织管理结构

#### 二、我国大学生运动员的招生

### 第三节 我国大学竞技体育的竞赛

#### 一、我国大学竞技体育的竞赛类型

#### 二、大学竞技体育竞赛的改革

## 第十四章 体育管理体制与法规

### 第二节 学校体育管理的主要内容

#### 一、体育课程管理

#### 二、体育教学管理

#### 三、课余体育管理

## 第十五章 体育教师

### 第一节 体育教师的地位与劳动特点

#### 一体育教师的地位

#### 二体育教师的劳动特点

## 运动训练学

### 考查目标

1. 系统掌握运动训练学的基础知识、基本概念、基本理论。
2. 理解并掌握运动训练原则、运动训练方法和手段及运动训练计划的制定与组织。
3. 能运用运动训练基本理论与原理和现代运动训练理念来分析和解决运动训练中出现的现实问题。

### 考查范围:

## 第一章 竞技体育与运动训练

### 第一节 竞技体育概述

#### 一、竞技体育的形成与发展

## 二、竞技体育的构成

### 第四章 运动训练原则

#### 第一节 竞技需要原则

##### 一、竞技需要原则释义

##### 二、竞技需要原则的科学基础

##### 三、贯彻竞技需要原则的训练学要点

#### 第二节 动机激励原则

##### 一、动机激励原则释义

##### 二、动机激励原则的科学基础

##### 三、贯彻动机激励原则的训练学要点

#### 第三节 有效控制原则

##### 一、有效控制原则释义

##### 二、有效控制原则的科学基础

##### 三、贯彻有效控制原则的训练学要点

#### 第四节 系统训练原则

##### 一、系统训练原则释义

##### 二、系统训练原则的科学基础

##### 三、贯彻系统训练原则的训练学要点

#### 第五节 周期安排原则

##### 一、周期安排原则释义

##### 二、周期安排原则的科学基础

##### 三、贯彻周期安排原则的训练学要点

## 第六章 适宜负荷原则

### 一、适宜负荷原则释义

### 二、适宜负荷原则的科学基础

### 三、贯彻适宜负荷原则的训练学要点

## 第七章 区别对待原则

### 一、区别对待原则释义

### 二、区别对待原则的科学基础

### 三、贯彻区别对待原则的训练学要点

## 第八章 直观教学原则

### 一、直观教学原则释义

### 二、直观教学原则的科学基础

### 三、贯彻直观教学原则的训练学要点

## 第九章 适时恢复原则

### 一、适时恢复原则释义

### 二、适时恢复原则的科学基础

### 三、贯彻适时恢复原则的训练学要点

## 第五章 运动训练方法和手段

### 第一节 运动训练方法和手段概述

### 第三节 运动训练的具体操作方法

#### 一、分解训练法

#### 二、完整训练法

#### 三、重复训练法

四、间歇训练法

五、持续训练法

六、变换训练法

七、循环训练法

八、比赛训练法

第四节 运动训练常用手段

第六章 运动员体能及其训练

第一节 运动员体能训练概述

一、体能训练释义

二、体能训练的基本要求

第三节 力量素质及其训练

一、力量素质释义

二、各种力量素质的评定及训练负荷量度的确定

三、力量训练的方法与手段

四、速度训练的基本要求

第四节 速度素质及其训练

一、速度素质释义

二、各种速度素质的评定及训练

三、速度训练的基本要求

第五节 耐力素质及其训练

一、耐力素质释义

二、各种耐力素质的评定及训练负荷量度的确定

三、耐力素质的方法与手段

四、耐力素质的基本要求

第七章 运动员技术能力及其训练

第一节 运动技术与运动员技术能力

一、运动技术的定义及基本特征

三、动作要素与技术结构

第三节 技术训练常用方法

一、直观法与语言法

二、完整法与分解法

三、想象法与表象法

四、减难法与加难法

第四节 运动技术训练的基本要求

第八章 运动员战术能力及其训练

第一节 竞技战术与运动员战术能力

一、竞技战术概述

二、运动员战术能力

三、竞技战术与战术能力的影响因素

第二节 战术训练方法

第三节 战术方案制定

第四节 战术训练的基本要求

第十章 运动员多年训练的计划与组织

第一节 制定多年训练计划的必要性

## 第二节 全程性多年训练计划

### 一、全程性多年训练过程的阶段划分

### 二、全程性多年训练过程的年龄特征

### 三、全程性多年训练过程的负荷特征

## 第三节 区间性多年训练计划

## 第十一章 运动员年度训练的计划与组织

### 第一节 年度训练中的周期安排

### 第二节 大周期训练计划的基本构成模式

## 第十二章 周课训练的计划与组织

### 第一节 训练周的计划与组织

### 第二节 训练课的计划与组织

## 运动生理学

### 考查目标

1. 系统掌握运动生理学的基础知识、基本概念、基本理论。
2. 理解并掌握体育教学和运动训练过程的生理学原理，掌握不同年龄、性别，不同运动项目和不同训练水平运动员的生理特点。
3. 能运用运动生理学基本理论与原理来分析和解决运动训练中出现的生理问题。

### 考查范围：

## 第一章 绪论

(一) 运动生理学概念、研究对象、目的和任务

(二) 生命的基本特征

### （三）人体生理机能的调节

- 1、内环境及其稳态
- 2、生理机能的调节

### （四）人体生理机能的维持与调节

## 第二章 骨骼肌机能

### （一）肌纤维的结构

- 1、肌原纤维和肌小节
- 2、肌管系统
- 3、肌丝的分子组成

### （二）肌纤维收缩的原理

- 1、静息电位、动作电位
- 2、神经肌肉接头的兴奋传递
- 3、肌丝滑行学说
- 4、肌纤维的兴奋—收缩偶联

### （三）骨骼肌特性和收缩形式

- 1、骨骼肌的物理特性和生理特征
- 2、向心收缩
- 3、等长收缩
- 4、离心收缩
- 5、超等长收缩

### （三）骨骼肌不同收缩形式的比较

- 1、力量



2、代谢

3、肌肉酸疼

(四) 肌肉收缩的力学特征

1、张力与速度的关系

2、肌肉力量与运动速度的关系

3、肌肉力量与爆发力

(五) 不同类型骨骼肌纤维的形态、生理及代谢特征

1、形态特征

2、生理学特征

3、代谢特征

(六) 骨骼肌纤维类型与运动的关系

1、运动员的肌纤维类型

2、运动训练对骨骼肌纤维的影响

(七) 肌电的研究与应用

### 第三章 血液

(一) 血液概述

1、体液

2、血液组成

3、内环境的概念及生理意义

(二) 血液的功能

1、维持内环境相对稳定的功能

2、运输功能

3、调节作用

4、保护和防御功能

### （三）渗透压和酸碱度

1、渗透压、晶体渗透压、胶体渗透压

2、等渗溶液、高渗溶液、低渗溶液

3、缓冲对

4、缓冲对的反应过程

5、碱贮备

### （四）运动对红细胞和血红蛋白的影响

1、运动对血量的影响

2、运动对红细胞的影响

3、运动对血红蛋白的影响

## 第四章 循环机能

### （一）心脏生理

1、心肌的生理特性

2、心输出量及心脏做功

3、心肌的泵血功能

### （二）血管生理

1、动脉血压的成因及其影响因素

2、静脉血压、静脉回心血量及其影响因素

### （三）运动对心血管功能的影响

1、心脏和血管的神经支配及调节、心血管反射

- 2、肌肉运动时心血管功能的变化
- 3、运动心脏的特点
- 4、测定脉搏和血压在运动实践中的意义

## 第五章 呼吸机能

### （一）呼吸运动与肺通气机能

- 1、呼吸的定义及全过程组成
- 2、呼吸运动、呼吸形式
- 3、肺通气功能的评价

### （二）气体的交换

- 1、肺换气和组织换气
- 2、影响换气的因素

### （三）氧气的血液运输与氧解离曲线的意义

- 1、氧气的血液运输
- 2、氧解离曲线及其生理意义

### （四）呼吸运动的调节

- 1、肺牵张反射
- 2、化学因素对呼吸的调节
- 3、运动时呼吸的变化和调节

### （五）运动时的合理呼吸

- 1、减小呼吸道阻力
- 2、提高肺泡通气效率
- 3、呼吸与技术动作相适应

#### 4、合理运用憋气

### 第六章 物质与能量代谢

#### （一）物质代谢

##### 1、物质代谢概念

##### 2、主要营养物质的生理功用

##### 3、主要营养物质在体内的代谢

#### （二）能量代谢

##### 1、能量代谢、基础代谢概念

##### 2、影响能量代谢的因素

##### 3、人体运动时能量供应与消耗

### 第七章 肾脏机能

#### （一）运动性蛋白尿

#### （二）运动性血尿

### 第八章 内分泌机能

#### （一）激素及其生理作用

##### 1、激素的概念

##### 2、激素的生理作用

#### （二）几种主要激素的生物学作用

### 第九章 感觉机能

#### （一）视觉器官

##### 1、视调节

##### 2、视力、视野、立体视觉

### 3、视觉在运动训练中的作用

#### (二) 听觉与位觉

##### 1、前庭器的感受装置与适宜刺激

##### 2、前庭反射与前庭机能稳定性

##### 3、听学、位学在运动训练中的作用

#### (三) 本体感觉

##### 1、肌梭

##### 2、腱梭

##### 3、本体感觉在运动训练中的作用

## 第十章 神经系统机能

#### (一) 肌肉运动的神经调控

##### 1、大脑皮质感觉代表区及其分析功能

##### 2、神经系统对内脏活动的调节

#### (二) 脑的高级功能与睡眠

##### 1、学习和记忆的概念

##### 2、两个信号系统的概念

##### 3、睡眠时相

##### 4、睡眠与运动

#### (三) 躯体运动的神经调节

##### 1、牵张反射

##### 2、姿势反射

##### 3、大脑皮质运动区的功能特征

## 第十一章 运动技能

### （一）运动技能概念及生理本质

1、运动技能的概念和分类

2、运动技能的生理本质

### （二）运动技能的学习过程

1、运动技能的形成过程

2、影响运动技能学习发展的因素

3、体育教学训练中应注意的问题

## 第十二章 有氧、无氧工作能力

### （一）能量代谢有关的几个概念

1、需氧量

2、摄氧量

3、氧亏与运动后过量氧耗

### （二）有氧工作能力

1、最大摄氧量的概念、影响因素、测定方法及在运动实践中的应用

2、乳酸阈概念、测定方法及在运动实践中的意义

3、提高有氧工作能力的训练方法

### （三）无氧工作能力

1、无氧工作能力的生理基础

2、无氧工作能力的测试与评价

3、提高无氧工作能力的训练方法

## 第十三章 身体素质

## （一）身体素质概述

- 1、身体素质的概念
- 2、发展身体素质的意义

## （二）力量素质

- 1、力量素质的概念
- 2、力量素质的生理基础
- 3、功能性肌肉肥大
- 4、力量素质的训练原则
- 5、力量素质的训练手段和方法

## （三）速度素质

- 1、速度素质的概念及分类
- 2、速度素质的生理基础
- 3、速度素质的训练

## （四）平衡、灵敏、柔韧与协调

- 1、平衡素质
- 2、灵敏素质
- 3、柔韧素质
- 4、协调素质

## 第十四章 运动性疲劳

- （一）运动性疲劳的概念及分类
- （二）运动性疲劳的产生机理
- （三）不同类型运动性疲劳特征

#### （四） 运动性疲劳的判断方法

### 第十五章 运动过程中人体机能变化规律

#### （一） 赛前状态与准备活动

- 1、 赛前状态的概念及分类
- 2、 赛前状态的生理变化及调整
- 3、 准备活动概念及分类
- 4、 准备活动的生理作用及机制

#### （二） 进入工作状态

- 1、 进入工作状态的原因及影响因素
- 2、 极点与第二次呼吸

#### （三） 稳定状态

- 1、 真稳定状态
- 2、 假稳定状态

#### （四） 恢复过程

- 1、 恢复过程的一般规律（超量恢复）
- 2、 促进人体功能恢复的措施

### 第十六章 特征环境与运动

#### （一） 高原环境与运动

- 1、 高原应激
- 2、 高原服习
- 3、 高原训练的生理学适应

#### （二） 热环境与运动



### （三）冷环境与运动

## 第十七章 运动机能的生理学评定

### （一）运动员身体机能评定的概念和机能

### （二）运动员身体各系统机能评定指标及方法

- 1、运动系统测试指标
- 2、心血管系统测试指标
- 3、呼吸系统测试指标
- 4、能量代谢系统测试指标
- 5、神经系统测试指标
- 6、身体形态学指标的测定
- 7、其他机能评定指标

### （三）运动员身体机能的综合评定

- 1、运动训练对身体机能的影响
- 2、运动训练对身体机能综合评定的一般步骤
- 3、运动员身体机能综合工作的组织与实施

### 主要参考书目（所列参考书目仅供参考）

- 1、《学校体育学》，周登嵩主编，人民体育出版社，2004年第1版
- 2、《运动训练学》，田麦久主编、人民体育出版社、2011年8月
- 3、《运动生理学》，王瑞元、苏全生主编、人民体育出版社、2012年2月第1版