**附件2： 河北科技师范学院硕士研究生入学考试大纲**

 科目名称： 体育综合

**﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎﹎**

**Ⅰ. 考试形式和试卷结构**

**一、试卷分值及考试时间**

本试卷满分为300分，考试时间为180分钟。

**二、答题方式**

答题方式为闭卷、笔试。

**三、试卷内容结构**

运动生理学120分，占40%

学校体育学90分，占30%

体育保健学90分，占30%

**四、试卷题型结构**

名词解释（6题，每题5分）30分

简答题（6题，每题10分）60分

论述题（3题，每题30分）90分

案例分析题（4题，每题30分）120分

**Ⅱ.考查范围**

**《运动生理学》部分**

**一、绪论**

了解运动生理学的研究内容和研究方法；掌握机体的内环境、人体生理功能活动调节方式以及生命活动的基本特征等。

重点掌握：内环境、稳态、正负反馈和人体生理活动的调节方式；生命活动的基本特征。

**二、肌肉活动**

了解肌电图的基本原理和具体应用；理解肌肉活动的基本作用，认识细胞生物电现象和骨骼肌的微细结构。

重点掌握：肌肉收缩的原理；肌肉收缩形式与力学特性；肌纤维的类型与运动能力。

**三、能量代谢**

认识基础代谢及基础代谢率的测定原理与方法及影响因素；了解不同运动状态下的能量代谢特点；掌握生命活动的能量来源和去路、基本能量代谢途径。

重点掌握：人体活动能量的直接来源及ATP再生成的机制；人体能量的供给；运动状态下能量代谢特点。

**四、神经系统的调节功能**

了解神经元、突触、神经递质、受体、神经胶质细胞、神经营养因子和突触可塑性等基础知识；认识神经系统的感觉分析机能；掌握脊髓、脑干以及高位中枢对躯体运动的神经调控。

重点掌握：神经系统对姿势和运动的调节；中枢对躯干运动的调节。

**五、内分泌调节**

熟悉内分泌和激素的概念、作用及特征；掌握内分泌腺分泌的典型激素及其主要生理功能；了解与运动相关的主要激素对运动的基本反应、适应特征和代谢调节过程。

重点掌握：内分泌腺分泌的典型激素及其主要生理功能；能够将内分泌系统的调节作用应用到体育教学和运动训练中。

**六、免疫与运动**

掌握免疫的概念、免疫系统及其功能；了解开窗理论、J形曲线理论；熟悉糖类物质、维生素和抗氧化物对免疫功能的调理作用。

重点掌握：免疫的功能调理及免疫功能对运动的适应；开窗理论和J形曲线理论在实践中的应用。

**七、血液与运动**

掌握血液的组成成分与特性、血液的理化性质及生理功能；熟悉运动对血液的影响，掌握心率、血压的测定方法。

重点掌握：血液的组成及生理功能；运动对血液成分的影响。

**八、呼吸与运动**

了解肺通气、肺换气、组织换气的原理；熟悉氧气和二氧化碳在血液中的运输方式与途径，掌握肺通气对运动的反应，知道呼吸运动的调节方式和原理。

重点掌握：气体在血液中的运输、气体交换的原理；运动对呼吸变化的调节。

**九、血液循环与运动**

掌握心肌的生理特性、心脏的泵血功能、影响心输出量的因素；熟悉心血管活动的调节机制；掌握心血管系统在运动过程中以及长期训练后所发生的反应和适应规律；掌握心率、血压的测定方法。

重点掌握：心血管系统在运动过程中以及长期训练后所发生的反应和适应规律；心脏泵血功能的评价和心血管活动的调节。

**十、消化、吸收与排泄**

掌握消化、吸收的过程及其机制；了解尿液的形成过程；熟悉运动对消化和吸收的影响。

重点掌握：肾在保持水和酸碱平衡中的作用；运动对肾功能的调节。

**十一、身体素质**

了解力量素质、速度素质、无氧耐力素质、有氧耐力素质、平衡、灵敏、柔韧与协调等身体素质的测定方法和训练手段等；熟悉身体素质训练的新方法。

重点掌握：力量素质、速度素质、无氧耐力素质、有氧耐力素质的生理学基础；如何将身体素质的训练方法应用到体育教学与运动训练中。

**十二、运动与身体机能变化**

掌握运动过程中机体各阶段生理变化的特点及其机制；能够运用这些知识来调整和提高身体对运动的适应能力；熟悉运动过程五个阶段的特点；掌握运动性疲劳的特点、机制和恢复等。

重点掌握：赛前状态、准备活动、进入工作状态、稳定状态、运动性疲劳、超量恢复的原理和训练的一般规律；如何将本章所学的理论知识应用到体育教学、运动训练和大众健身中；判断和消除运动疲劳的方法。

**十三、运动技能的形成**

了解运动技能的分类和生理学机制；熟悉影响运动技能形成的因素。

重点掌握：运动技能形成的生理学机制和运动技能的形成过程。

**十四、年龄性别与运动**

了解儿童少年、女子和老年人的生理特点；熟悉儿童少年的生长发育和身体素质发展的规律，女子的生理功能特点等；掌握促进儿童少年、女子和老年人身体素质发展的原则与方法。

**十五、肥胖体重控制与运动处方**

了解肥胖的诊断、危害以及体成分和体重的测评与控制；掌握肥胖的形成机制和运动减肥的生理学机制；熟悉运动处方的制定与实施。

十六、环境与运动

了解人体对环境的适应机制；掌握冷热环境、高原环境、大气环境和生物节律等对人体生命活动和运动能力的影响。

**《学校体育学》部分**

**一、学校体育的发展沿革**

了解国内外学校体育发展的历史沿革和思想脉络，理解学校体育实践与思想嬗变的关系，认识和把握学校体育的发展现状及未来趋势，确立科学的学校体育发展观。

重点掌握：国外学校体育的发展；国外学校体育的发展趋势；新时期学校体育的快速发展；我国学校体育的发展趋势。

**二、学校体育的功能与目标**

了解影响学生健康发展的主要因素，认识学校体育对学生身心健康成长和社会和谐发展所具有的独特功效，明确学校体育在素质教育、全民健身、竞技运动中的时代使命，懂得制定学校体育目标的三大依据，掌握我国学校体育目标的具体内涵，熟悉我国学校体育目标的实践路径。

重点掌握：学校体育的功能（学校体育的学生发展功能、学校体育的社会发展功能）；学校体育的时代使命（学校体育与素质教育、学校体育与全民健身、学校体育与竞技运动）；学校体育的目标（制定学校体育目标的依据、我国学校体育的目标、实现我国学校体育目标的路径）

**三、体育教学目标**

掌握体育教学的构成要素和基本特征，明确体育教学目标的含义，能够区分体育教学目标与课程目标的关系，熟悉体育教学目标的体系结构，掌握制定科学合理的体育教学目标的依据、步骤和要求，学会制订教学目标的方法，明晰各级体育教学目标。

重点掌握：体育教学的概念,体育教学的构成要素,体育教学的特点；体育教学目标的含义，体育教学目标与课程目标的关系，体育教学目标的体系结构；制订体育教学目标的依据，制订体育教学目标的要求。

**四、体育教学内容**

明确体育教学内容的概念，了解体育教学内容的特点、分类和来源，掌握运动项目改造的方法以及体育教学内容选用的依据和方法，学会根据学生的特点和学校的实际情况恰到好处地选用体育教学内容。

重点掌握：体育教学内容的概念、特点、分类；体育教学内容的来源；体育教学内容的选用。

**五、体育教学原则与方法**

了解体育教学原则以及体育教学方法的概念，认识体育教学的基本原则和体育教学方法在学校体育教学中的地位及意义，明确体育教学基本原则中各个原则的依据和要求，熟悉选择与运用体育教学方法的基本要求，学会运用常用的体育教学方法。

重点掌握：体育教学原则；体育教学方法。

**六、体育教学评价**

明确体育教学评价的功能，了解体育教学评价的类型，对当代体育教学评价的特征有宏观上的认识，掌握体育教学评价和体育教学评价的特点，能够运用多种评价方法对中小学生的体育学习行为和效果进行评价，并能对体育教师的教学行为和教学效果进行客观的评价，对改进体育教学提出建议。

重点掌握：体育教学评价的功能、分类和当代体育教学评价的特征；体育教师的教学评价；体育学习评价。

**七、体育教学设计**

了解体育教学设计的依据和基本步骤，知道体育教学计划水平计划 ，学年计划、学期计划、单元计划及课时计划等类型，懂得体育课堂教学设计的基本要素，学会运用体育教学的基本要素编写教学计划并进行有效教学。

重点掌握：体育教学设计的依据和基本步骤；体育教学设计的类型。

**八、体育课**

了解体育课的类型与特征，熟悉体育课的结构与教学过程，在了解体育教学组织的特点、类型及其发展趋势的基础上，学会恰到好处地运用教学组织形式，加强体育学法的理论认识和教学实践，明确体育课运动负荷和练习密度的重要性，掌握说课和模拟上课的技巧。

重点掌握：体育课的类型；体育课的结构；体育教学组织；体育课学法指导；体育课的运动负荷与密度；说课与模拟上课。

**九、课外体育锻炼**

了解课外体育锻炼的内涵和历史沿革的基础上，懂得课外体育锻炼的地位和特点，了解美国、英国、日本、俄罗斯等国家课外体育锻炼的基本情况，进一步明晰课外体育锻炼的形式、计划、组织，熟悉实施课外体育锻炼的要求，并从课外体育锻炼的实践案例中获得启示。

重点掌握：课外体育锻炼概述；课外体育锻炼的形式；课外体育锻炼的实施。

**十、课外体育训练与竞赛**

学会课外体育训练的原则、实施方法，课外体育竞赛的管理办法，掌握课余体育竞赛的特点及形式，知晓体育传统学校的建设与发展机制，了解欧美及日本课外体育训练与竞赛的经验。

重点掌握：课外体育训练；课外体育竞赛。

**十一、体育教师**

了解体育教师的基本要求及现代体育教师的角色转变，明确体育教师专业化的内涵，过程及体育教师所需的专业素养，掌握体育教师教育的内涵、意义及培养途径等，熟悉教师的专业标准和教师资格制度和职称制度。

重点掌握：体育教师概述；体育教师专业化发展；体育教师教育。

**十二、学校体育管理**

了解我国学校体育管理工作中三个不同管理主体的构成体系及其各自职能，熟悉我国学校体育的纲领性政策法规制度、运行类政策法规制度和运动伤害事故的政策法规制度，明确学校体育工作的管理意义、组织和内容，学会学校内部体育管理的具体工作。

重点掌握：学校体育的管理体制；学校体育的政策法规制度；学校体育工作管理

**《体育保健学》部分**

**一、体育运动与健康**

掌握健康的概念、影响健康的各种因素以及学校健康促进,了解体育运动对健康的影响。

重点掌握：健康的概念与内涵，学校健康促进；体育运动对健康的影响。

**二、体育运动的卫生要求**

了解运动环境卫生的基本要求；理解不同人群的体育卫生要求。

重点掌握：儿童少年身体生长发育的一般规律；儿童青少年体育卫生；中老年体育卫生，女子体育卫生。

**三、医务监督**

了解医务监督的概念和目的、体格检查；掌握体育教学的医务监督；掌握运动训练的医务监督。

重点掌握：体育教学的医务监督；运动训练的医务监督。

**四、体育运动与合理膳食营养**

了解营养学基础知识；掌握体育运动的膳食营养；了解儿童青少年体育运动的膳食营养；掌握运动员的膳食营养。

重点掌握：体育运动的膳食营养；运动员的膳食营养。

**五、运动性病症**

掌握常见运动性病症的现场处理方法；熟悉常见运动性病症的预防措施；了解常见运动性病症的原因和临床表现。

重点掌握：常见运动性病症的原因和临床表现、预防措施及现场处理方法。

**六、运动性伤害的现场急救**

掌握常见运动性伤害的现场急救方法及急救措施；熟悉常见运动性伤害的发生机制、症状及体征；了解常见运动性伤害的现场急救目的、原则及工作内容。

重点掌握：常见运动性伤害的发生机制、症状及体征，现场急救目的、原则及工作内容、急救方法及急救措施。

**七、运动损伤**

了解运动损伤的概念和分类方法；掌握运动损伤发生的原因、处理方法及预防手段；熟悉开放性、闭合性软组织损伤的病理变化过程及处理原则。

重点掌握：运动损伤发生的原因、处理方法及预防手段。

**八、按摩**

掌握按摩的一般理论与知识；了解穴位按摩的一般方法和原则；掌握按摩的常用手法及其在运动实践中的运用。

重点掌握：按摩的一般理论与知识；穴位按摩的一般方法和原则；常用按摩手法。

**九、运动康复**

了解运动康复的概念、基本原则、常见运动康复的方法；掌握运动处方的基本知识，传统体育养生锻炼的基本原则、方法、特点及康复功效；

重点掌握：运动康复的概念、基本原则、常见运动康复的方法；运动处方的基本知识；传统体育养生锻炼的基本原则、方法、特点。