

鞍山师范学院2026年全国硕士研究生 招生考试自命题考试大纲

科目代码：346

科目名称：体育综合

I 考试性质

体育综合考试是我校体育硕士生入学考试科目之一，是教育部授权的全国统一规定代码的招生单位自命题科目，其目的是科学、公平、有效地测试考生掌握体育学科大学本科阶段专业基础知识、基本理论、基本方法的水平和分析问题、解决问题的能力，以利于我校择优选拔考生，确保硕士研究生的招生质量。

II 考查目标

体育综合考试涵盖运动生理、学校体育学和运动训练学三门基础课程。要求考生掌握运动生理学、学校体育学和运动训练学的基本概念和基本理论，并能够将其运用到体育教学和运动训练中，能够独立分析解决学校体育中教学、训练、管理、研究等相关领域问题的能力。理论联系实际，关注体育教学改革动态，能够不断提升体育专业能力。

III 考试形式和试卷结构

一、试卷满分及考试时间

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、试卷题型结构

1. 简答题：共8题，每小题15分，共120分；
2. 论述题：共3题，每小题30分，共90分；
3. 材料题：共2题，每小题30分，60分；
4. 教学设计：共1题，30分。

IV考查内容

一、运动生理学

第一章 肌肉活动

1. 肌肉收缩原理
2. 肌肉收缩的形式与力学特征
3. 肌纤维类型与运动能力

第二章 能量代谢

1. 人体能量的供给
2. 运动状态下的能量代谢

第三章 神经系统的调节功能

1. 神经系统功能活动的基本原理
2. 神经系统的感觉分析功能
3. 神经系统对姿势和运动的调节

第四章 内分泌调节

1. 主要内分泌腺的功能
2. 运动与内分泌功能

第五章 免疫与运动

1. 运动与免疫

第六章 血液与运动

1. 血液的组成与特征
2. 血液的功能
3. 运动对血液成分的影响

第七章 呼吸与运动

1. 肺通气

2. 肺换气和组织换气
3. 气体在血液中的运输
4. 呼吸运动的调节

第八章 血液循环与运动

1. 心血管活动的调节
2. 运动对心血管系统的影响

第九章 消化、吸收与排泄

1. 消化、吸收的过程与机理
2. 肾脏的泌尿功能、肾脏在维持人体酸碱与水平衡中的作用
3. 运动对肾泌尿功能的影响

第十章 身体素质

1. 力量素质
2. 速度素质
3. 无氧耐力素质
4. 有氧耐力素质
5. 平衡、灵敏、柔韧与协调素质

第十一章 运动与身体机能

1. 赛前状态与准备活动
2. 进入工作状态与稳定状态
3. 运动性疲劳
4. 恢复过程

第十二章 运动技能的形成

1. 运动技能的生理学基础
2. 运动技能形成的过程
3. 影响运动技能形成的因素

二、学校体育学

第一章 绪论

1. 学校体育学的学科地位

学校体育概念、学校体育学的研究对象、学习意义

第三章 学校体育的功能与目标

1. 学校体育的功能

影响学生身心健康成长因素、学校体育的发展功能与社会功能

2. 学校体育的目标

制定学校体育目标的依据、学校体育的具体目标（结合2022版新课标）

第四章 体育教学目标

1. 体育教学概述

体育教学的内隐特点、体育教学目标概念

2. 体育教学目标的制定

制定体育教学目标的要求

第五章 体育教学内容

1. 体育教学内容概述

体育教学内容概念、体育教学内容分类

2. 体育教学内容的来源

竞技运动项目改造方法

3. 体育教学内容的选用

体育教学内容选用的依据

第六章 体育教学原则与方法

1. 体育教学原则

体育教学基本原则

2. 体育教学方法

体育教学中的学习指导方法、体育教学中的动作练习法

第七章 体育教学评价

1. 体育教学评价概述

体育教学评价概念

2. 体育教师的教学评价

体育教学能力的评价

3. 体育学习评价

体育学习评价的内容、体育学习评价的类型及方法

第八章 体育教学设计

1. 体育教学设计概述

体育教学设计的基本步骤、体育课教学的基本要素

第九章 体育课

1. 体育课的结构

体育课的结构、体育课的教学过程、技能学练主要教学环节

2. 体育教学组织

体育教学组织形式的类型

3. 体育课的运动负荷与密度

体育课运动负荷概念、体育课练习密度概念、运动负荷及密度的判定

4. 说课与模拟上课

说课与模拟上课的概念、说课内容、模拟上课要素

第十章 课外体育锻炼

1. 课外体育锻炼概述

课外体育锻炼的地位与特点

第十二章 体育教师

1. 体育教师概述

体育教师的基本职责

2. 体育教师专业发展

体育教师专业素养要求、体育教师的专业技能、体育教师专业评价的主要形式

3. 体育教师教育

中小学教师的教育基本理念、中小学教师的专业知识和专业能力、教师资格制度

第十三章 学校体育管理

1. 学校体育管理体制

学校体育管理体制概念、教育事业和体育事业管理机制

2. 学校体育的政策法规制度

《义务教育体育与健康课程标准》（2022版）等

3. 学校体育工作管理

学校体育工作管理的意义与内容

三、运动训练学

第一章 运动训练学导言

1. 运动训练与运动训练学
2. 运动训练构成要素的理论体系

第二章 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
2. 基于辩证协同思想的运动训练原则体系
3. 导向激励与健康保障训练原则
4. 竞技需要与区别对待训练原则
5. 系统持续与周期安排训练原则
6. 适宜负荷与适时恢复训练原则

第三章 运动员竞技能力及其训练（上）

1. 运动员体能及其训练
2. 运动员技术能力及其训练

第四章 运动员竞技能力及其训练（下）

1. 运动员战术能力及其训练
2. 运动员心理能力及其训练
3. 运动员知识能力及其训练

第五章 运动训练方法及其应用

1. 运动训练方法概述
2. 运动训练控制方法
3. 操作性训练方法
4. 运动训练基本手段

第六章 运动训练负荷及其设计与安排

1. 运动训练负荷的设计基础
2. 运动训练负荷的设计与安排
3. 运动训练负荷的监控与评定

第七章 运动训练过程与训练计划

1. 运动训练过程的基本构架
2. 运动训练计划的制订与实施
3. 运动训练过程的调控

V 参考书目

1. 杨文轩等, 《学校体育学》, 高等教育出版社, 2016。
2. 田麦久, 运动训练学(第2版), 高等教育出版社, 2017。
3. 邓树勋等, 运动生理学(第3版), 高等教育出版, 2015。