

西北師範大學
碩士研究生招生考試
《體育綜合》科目大綱

(科目代碼: 346)

學院名稱(蓋章): 體育學院

學院負責人(簽字): _____

編 制 時 間: 2024年9月20日

学校体育学

一、考核要求

要求考生了解与掌握学校体育基本问题：历史、目标；体育课程的概念、性质、功能、实施、评价等；掌握课外体育活动和课余训练与竞赛组织的理论与方法；体育教师的成长与发展应具备的知识与素养等。

二、考核评价目标

1. 正确认识学校体育在学校教育中的地位和作用，明确体育教师应具备的素质，树立体育教师的专业思想与师德规范，忠诚党的教育、体育事业。
2. 全面系统的学习并基本掌握实施学校体育的教学、训练、科研、评价管理等各项工作的基本理论与方法。
3. 学以致用，理论与实践结合，培养学生独立思考，提高分析问题和解决问题的能力。

三、考核内容

第一章 学校体育的历史沿革与思想演变

第一节 古代社会的学校体育

第二节 现代学校体育的形成

- 1、现代体育思想的形成与体育的教育化
- 2、学校体育思想的发展与学校体育的课程化和科学化
- 3、20世纪学校体育思想的发展

第三节 中国学校体育的发展

- 1、西方体育和体育思想的早期传播
- 2、自然体育学说的传入及其影响
- 3、凯洛夫教育理论对我国学校体育思想的影响
- 4、社会转型与教育改革
- 5、终身教育与学校体育的新发展
- 6、新世纪中国学校体育课程改革

第二章 学校体育与学生的全面发展

第一节 学校体育与学生身体发展

- 1、认识学生的身体发展
- 2、学校体育对促进学生身体发展的作用
- 3、学校体育中促进学生身体发展的基本要求

第二节 学校体育与学生心理发展

- 1、认识学生的心理发展
- 2、学校体育对学生心理发展的作用
- 3、在学校体育中提高学生心理发展水平的基本要求

第三节 学校体育与学生社会适应

- 1、认识社会适应及社会适应能力
- 2、学校体育对提高学生社会适应能力的作用
- 3、学校体育中加强学生社会适应能力培养的基本要求

第四节 学校体育与学生动作发展

第三章 我国学校体育目的与目标

第一节 学校体育的结构与作用

- 1、运动教育
- 2、健康教育
- 3、教育活动和家庭中的体育

第二节 我国学校体育目的与目标

- 1、我国学校体育目的
- 2、我国学校体育目标

第三节 实现学校体育目标的基本要求

- 1、实现我国学校体育目标的基本途径
- 2、实现我国学校体育目标的基本要求

第四章 学校体育的制度与组织管理

第一节 我国现行学校体育制度与法规

- 1、学校体育行政法规概述
- 2、学校体育工作条例和学校卫生工作条例
- 3、大中小学体育合格标准
- 4、与学校体育有关的体育法规

第二节 我国学校体育的组织与管理

- 1、学校体育组织与管理的原则
- 2、学校体育管理体制
- 3、学校体育管理的内容与方法

第五章 体育课程编制与实施

第一节 体育课程的特点

- 1、课程的含义
- 2、体育课程的概念
- 3、体育课程的特点

第二节 体育课程的学科基础

- 1、体育课程的生物学基础
- 2、体育课程的心理学基础
- 3、体育课程的社会学基础
- 4、体育课程的教育学基础
- 5、体育课程的哲学基础

第三节 体育与健康课程标准的制定

- 1、体育课程标准制定的理念
- 2、体育与健康课程的设计思路

第四节 体育与健康课程实施

- 1、体育与健康课程实施的本质
- 2、体育与健康课程实施的取向与策略及过程
- 3、体育与健康课程标准的实施

第六章 体育教学的特点、目标与内容

第一节 体育教学的本质与特征

- 1、体育教学过程与特征
- 2、体育教学的特点

第二节 体育教学（学习）目标

- 1、体育教学目标的概念
- 2、体育教学目标的制定

第三节 体育教学内容

- 1、体育教学内容的含义
- 2、体育教学内容的选择

第七章 体育教学方法与组织

第一节 体育教学方法

- 1、体育教学方法的观念
- 2、体育教学方法的选择与应用
- 3、常用的体育教学方法

第二节 体育教学组织管理

- 1、体育教学组织形式
- 2、分组教学的基本形式
- 3、体育课组织与管理

第八章 体育教学设计

第一节 体育教学设计概述

- 1、体育教学设计的概念
- 2、课程内容选编的基本要求

第二节 体育教学设计的过程及要素

- 1、体育教学设计的过程
- 2、体育教学设计的要素

第三节 体育教学计划的设计

- 1、水平教学计划的制定
- 2、单元教学计划的制定
- 3、体育课教案设计

第九章 体育与健康课程学习与教学评价

第一节 体育与健康学习评价

- 1、体育与健康学习评价的理念与目的
- 2、体育与健康学习评价的内容
- 3、体育与健康课程学习评价实施

第二节 体育教师教学评价

- 1、体育教师教学工作考核的种类
- 2、体育教师教学工作考核的内容与方法

第十章 体育与健康课程资源的开发与利用

第一节 体育与健康课程资源的性质与分类

- 1、体育与健康课程资源的特点
- 2、体育与健康课程资源分类

第二节 体育与健康课程内容资源的开发与利用

- 1、竞技运动项目的开发与利用

- 2、民族民间体育活动的开发与利用
- 3、新兴运动项目的开发与利用

第三节 体育场地设施资源的开发与利用

- 1、体育场地射杀资源的开发与利用
- 2、自然地理资源的开发与利用

第四节 人力资源的利用与开发

- 1、体育教师
- 2、学生
- 3、其它人力资源

第十一章 体育课教学

第一节 体育与健康课的类型与结构

- 1、体育与健康课的类型
- 2、体育实践课的结构

第二节 体育实践课的密度与运动负荷

- 1、体育实践课的密度
- 2、体育实践课的运动负荷

第三节 体育课的准备与分析

- 1、体育课前准备工作
- 2、课中的工作
- 3、课后工作
- 4、评价体育课效果的意义与内容

第十二章 课外体育活动

第一节 课外体育活动的性质与特点

- 1、课外体育活动的概念与意义
- 2、课外体育活动的性质与特点

第二节 课外体育活动的组织形式

- 1、全体性活动和年纪活动
- 2、班级活动和小组活动
- 3、俱乐部活动
- 4、小团体活动
- 5、个人锻炼活动

第三节 课外体育活动的实施

- 1、课外体育活动工作计划的制定
- 2、课外体育活动的组织与实施

第十三章 学校课余体育训练

第一节 学校课余体育训练的性质与特点

- 1、学校课余体育训练的性质
- 2、学校课余体育训练的特点

第二节 学校课余体育训练的组织形式

- 1、学校运动队
- 2、基层训练点
- 3、体育特长班
- 4、体育俱乐部

第三节 学校课余体育训练的实施

- 1、运动队的组建
- 2、学校课余体育训练的制定
- 3、学校课余体育训练内容的安排
- 4、学校课余体育训练方法的运用
- 5、学校课余体育训练效果的评价

第十四章 学校课余体育竞赛

第一节 课余体育竞赛的特点

- 1、课余体育竞赛的意义
- 2、课余体育竞赛的特点

第二节 课余体育竞赛的组织形式

- 1、课余体育竞赛的常见形式
- 2、课余体育竞赛的组织

第三节 学校课余体育竞赛实施

- 1、学校课余体育竞赛的计划和规程
- 2、课余体育竞赛的方法

第十五章 体育教师

第一节 体育教师的特征

- 1、性格
- 2、专业知识
- 3、专业能力

第二节 体育教师的工作与研究

- 1、体育教师的工作
- 2、体育教师的教学与科学研究

第十六章 体育教师的职业培训与终身学习

第一节 体育教育专业的学科学习

- 1、体育教育专业学科学习的内容
- 2、体育教育专业学科学习的特点
- 3、体育教育专业学科学习的意义

第二节 体育教育专业的见习与实习

- 1、体育教育专业的见习
- 2、体育教育专业的实习

第三节 体育教师的在职培训

- 1、体育教师的在职培训的必要性
- 2、体育教师的在职培训的目标
- 3、体育教师的在职培训的机构
- 4、体育教师的在职培训的模式
- 5、体育教师的在职培训的课程设置

第四节 体育教师的终身学习

- 1、终身学习的概念与特征
- 2、体育教师终身学习的必要性
- 3、体育教师终身学习体系的构建

考试参考书目：

- 1、潘绍伟，于可红主编.《学校体育学》. 北京：高等教育出版社，2015年第三版.

运动生理学

一、考核要求

要求学生掌握运动生理学的基础知识,并具有运用运动生理学的基础知识指导和评价体育教学、运动训练以及体育锻炼的能力。

二、考核评价目标

闭卷考试,试卷满分 150 分,其中名词解释每小题 6 分,共 30 分,简答题每小题 12 分,共 72 分,论述题每小题 24 分,共 48 分。记忆、理解和掌握能力考核占 70%,运用、分析和综合能力考核占 30%。

三、考核内容

绪论

1. 了解运动生理学概述
2. 掌握生命活动基本特征
3. 掌握机体内环境与稳态
4. 掌握人体生理功能活动的调节
5. 掌握反馈与前馈

第一章 肌肉活动

第一节 细胞生物电现象

1. 掌握刺激、反应、兴奋与兴奋性的概念
2. 掌握静息电位、动作电位的概念
3. 掌握静息电位和动作电位形成的原因
4. 掌握动作电位的传导

第二节 肌肉收缩原理

1. 掌握肌肉的微细结构
2. 掌握肌肉收缩与舒张过程

第三节 肌肉收缩的形式与力学特征

1. 掌握肌肉收缩的形式
2. 了解肌肉收缩的力学特征

第四节 肌纤维类型与运动能力

1. 掌握不同类型骨骼肌纤维的形态结构和功能特征
2. 掌握肌纤维类型与运动的关系

第五节 肌电图

1. 了解肌电信号的引导和记录
2. 了解肌电图的基本原理与正常肌电图
3. 了解肌电信号的分析
4. 掌握肌电图的应用

第二章 能量代谢

第一节 人体能量的供应

1. 掌握 ATP 与 ATP 稳态
2. 掌握 ATP 的生成过程
3. 掌握不同途径合成 ATP 总量及效率

第二节 人体能量代谢的测定

1. 了解能量代谢测定原理与方法
2. 掌握影响能量代谢的因素
3. 掌握基础代谢

第三节 运动状态下的能量代谢

1. 掌握能量代谢对急性运动的反应
2. 掌握能量代谢对慢性运动的适应
3. 了解与运动相关的能量代谢检测与评价

第三章 神经系统的调节功能

第一节 组成神经系统的细胞及其一般功能

1. 掌握神经元
2. 了解神经胶质细胞

第二节 神经系统功能活动的基本原理

1. 掌握突触传递
2. 掌握反射活动的基本规律

第三节 神经系统的感觉分析功能

1. 掌握感觉概述
2. 掌握躯体和内脏的感觉功能
3. 掌握眼的视觉功能
4. 掌握耳的听觉功能
5. 掌握内耳的平衡觉功能

第四节 神经系统对姿势和运动的调节

1. 了解运动传出的“最后公路”
2. 掌握中枢对姿势的调节
3. 掌握中枢对躯体运动的调节

第四章 内分泌调节

第一节 内分泌与激素

1. 掌握内分泌和激素的概念、作用及其特征
2. 了解激素的细胞作用机制
3. 了解内分泌功能轴

第二节 主要内分泌腺的功能

1. 掌握下丘脑和垂体
2. 掌握甲状腺和甲状旁腺
3. 掌握肾上腺
4. 掌握胰岛
5. 掌握性腺

第三节 运动与内分泌功能

1. 掌握重要内分泌激素对运动的反应和适应
2. 掌握激素对运动时能量代谢的调控

3. 掌握激素对运动时水盐代谢的调控

第五章 免疫与运动

第一节 免疫学基础

1. 掌握免疫系统
2. 掌握免疫应答

第二节 运动与免疫

1. 掌握免疫功能对运动的反应
2. 掌握免疫功能对运动的适应
3. 了解免疫功能的调理

第六章 血液与运动

第一节 血液的组成与特性

1. 掌握血液的组成
2. 掌握血液的理化性质

第二节 血液的功能

1. 掌握血浆的功能
2. 掌握血细胞的功能
3. 掌握血型与输血

第三节 运动对血液成分的影响

1. 掌握运动对血浆的影响
2. 掌握运动对血细胞的影响
3. 了解高原训练和低氧训练对血液组成的影响

第七章 呼吸与运动

第一节 肺通气

1. 掌握肺通气的动力学
2. 掌握肺通气功能的评定
3. 掌握肺通气功能对训练的反应与适应
4. 掌握呼吸肌的训练

第二节 肺换气和组织换气

1. 掌握气体交换的原理
2. 掌握气体的交换过程
3. 掌握影响气体交换的因素

第三节 气体在血液中的运输

1. 掌握氧的运输
2. 掌握二氧化碳的运输

第四节 呼吸运动的调节

1. 掌握呼吸中枢
2. 掌握人体正常呼吸运动的调节
3. 掌握运动时呼吸变化的调节

第八章 血液循环与运动

第一节 心脏生理

1. 掌握心肌的生理特性
2. 掌握心脏的泵血功能
3. 掌握心泵功能的评价指标
4. 掌握影响心输出量的因素

第二节 血管生理

1. 了解血管的功能特点及其内分泌功能
2. 掌握动脉血压和动脉脉搏
3. 了解静脉血压，掌握影响静脉回心血量的因素
4. 了解微循环

第三节 心血管活动的调节

1. 了解神经调节
2. 了解体液调节
3. 了解自身调节

第四节 运动对心血管功能的影响

1. 掌握运动时心血管功能的变化
2. 掌握运动训练对心血管系统的影响

第九章 消化、吸收与排泄

第一节 消化与吸收

1. 掌握消化
2. 掌握吸收

第二节 排泄

1. 掌握肾的基本结构、功能单位与血液循环
2. 掌握尿液的生成
3. 了解肾保持水和酸碱平衡中的作用
4. 掌握运动对肾功能的影响

第十章 身体素质

第一节 力量素质

1. 掌握力量素质的生理学基础
2. 了解力量素质的测定
3. 掌握力量素质的训练

第二节 速度素质

1. 掌握速度素质的生理学基础
2. 了解速度素质的测定
3. 掌握速度素质的训练

第三节 无氧耐力素质

1. 掌握无氧耐力素质的生理学基础
2. 了解无氧耐力素质的测定
3. 掌握无氧耐力素质的训练

第四节 有氧耐力素质

1. 掌握最大摄氧量和无氧阈
2. 掌握有氧耐力素质的生理学基础
3. 了解有氧耐力素质的测定
4. 掌握有氧耐力素质的训练

第五节 平衡、灵敏、柔韧与协调素质

1. 了解平衡
2. 了解灵敏
3. 了解柔韧
4. 了解协调

第六节 身体素质训练的几种新方法

1. 了解核心力量训练
2. 了解振动训练
3. 了解呼吸肌训练
4. 了解低氧训练

第十一章 运动与身体机能变化

第一节 赛前状态与准备活动

1. 掌握赛前状态
2. 掌握准备活动

第二节 进入工作状态与稳定状态

1. 掌握进入工作状态
2. 掌握稳定状态

第三节 运动性疲劳

1. 掌握运动性疲劳的特点
2. 掌握运动性疲劳产生的生理机制
3. 了解运动性疲劳的检测指标

第四节 恢复过程

1. 掌握恢复过程的一般规律
2. 掌握促进人体功能恢复的措施

第五节 脱训与尖峰状态训练

1. 了解脱训
2. 了解尖峰状态训练

第十二章 运动技能的形成

第一节 运动技能的生理学基础

1. 掌握运动技能的分类
2. 掌握运动技能形成的生理学机制

第二节 运动技能形成的过程

1. 掌握泛化阶段
2. 掌握分化阶段
3. 掌握巩固与自动化阶段

第三节 影响运动技能形成的因素

1. 掌握运动技能的迁移
2. 掌握感觉反馈的影响
3. 掌握注意力的影响

第十三章 年龄、性别与运动

第一节 儿童少年与运动

1. 掌握儿童少年的生长发育
2. 掌握儿童少年的生理特点
3. 掌握儿童少年的身体素质发展

第二节 女子与运动

1. 掌握女性的生理特点
2. 掌握女性运动的特殊问题

第三节 老年人与体育锻炼

1. 了解老年人的生理特点

2. 了解运动对老年人生理功能的影响
3. 了解老年人健身运动的原则

第十四章 肥胖、体重控制与运动处方

第一节 身体成分概述

1. 掌握体重与身体成分
2. 了解身体成分与体重控制的意义
3. 掌握理想体重与身体成分

第二节 肥胖与体重控制

1. 掌握肥胖的危害及其形成机制
2. 掌握体重控制与运动减肥的生理学机制

第三节 运动处方

1. 掌握概述
2. 掌握运动处方的制定与实施
3. 了解运动处方实例

第十五章 环境与运动

第一节 冷热环境与运动

1. 掌握体温与调节
2. 掌握冷环境与运动
3. 掌握热环境与运动

第二节 水环境与运动

1. 了解水环境运动对人体生理功能的影响
2. 了解人体对水环境的适应

第三节 高原环境与运动

1. 了解高原环境的特点及其对运动能力的影响
2. 了解人体对高原环境的反应与适应

第四节 大气环境与运动

1. 了解大气环境
2. 了解大气环境污染
3. 了解大气环境污染对人体健康的危害
4. 了解大气环境污染与运动

第五节 生物节律与运动

1. 掌握生物节律及其机制
2. 掌握生物节律与运动能力
3. 掌握运动员生物节律的调整

参考书目:

- 1、邓树勋，王健，乔德才，郝选明 主编，《运动生理学》，北京：高等教育出版社，2015年第3版