

# 西北師範大學

碩士研究生招生考試

## 《體育綜合課》科目大綱

(科目代碼: 617)

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