XB

**硕士研究生入学统一考试**

**《体育综合课》科目大纲**

(科目代码：617)

学院名称(盖章)： 体育学院

学院负责人(签字)：

编 制 时 间： 2019年 6 月 5 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、学校体育对学生身体发展的作用

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、体育教学方法的概念

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，2012.

2、周登嵩主编. 《学校体育学》，北京：人民体育出版社，2004

3、李祥主编. 《学校体育学 》，北京：高等教育出版社2001

**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**

1. **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：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4月第3版**