

# 吉首大学硕士研究生入学考试自命题考试大纲（**体育硕士**）

考试科目代码：[346] 考试科目名称：运动训练学、学校体育学

## 一、考试形式与试卷结构

### （1）试卷成绩及考试时间：

本试卷满分为 300 分，考试时间为 180 分钟。

### （2）答题方式：闭卷、笔试

### （3）试卷内容结构

学校体育学：160 分

运动训练学：140 分

### （4）题型结构

简答题： 10 小题，每小题 20 分，共 200 分

论述题： 3 小题，每小题 30 分或 40 分，共 100 分

## 二、考试内容与考试要求

### **运动训练学**

#### （一）考试要求

《运动训练学》课程考试旨在考察学生对于运动训练学的基本原理方法的理解与掌握，考察学生认识分析运动训练中各种现象的能力，检验学生运用训练学理论指导各专项训练实践，解决运动训练实践中问题的能力。

#### （二）考试内容

##### **第一章 运动训练与运动训练学**

1、识记：（1）竞技体育的形成与发展；（2）运动训练学概述。

2、理解：（1）竞技体育的基本特点与社会价值；（2）《运动训练学》的理论体系。

3、运用(或掌握)：竞技体育中的运动训练；

##### **第二章 运动训练学理论的主体构成**

1、识记：（1）运动训练负荷释义；（2）运动训练负荷的构成；（3）运动

训练方法释义；（4）运动训练过程及其构成。

2、理解：（1）运动成绩及其决定因素；（2）运动训练负荷的控制；（3）运动训练方法的多维分类体系；（4）运动训练过程的组织实施。

3、运用(或掌握)：（1）竞技能力及其构成因素；（2）常用运动训练方法及其应用。

### 第三章 运动训练的基本原则

1、识记：（1）运动训练原则释义；（2）运动训练原则理论体系的演变运动训练负荷的构成；（3）导向激励与健康保障训练原则释义；（4）竞技需要与区别对待训练原则释义；（5）系统持续与周期安排训练原则的释义；（6）适宜负荷与适时恢复训练原则的释义。

2、理解：（1）导向激励与健康保障训练原则的科学基础；（2）竞技需要与区别对待训练原则的科学基础；（3）系统持续与周期安排训练原则的科学基础；（4）适宜负荷与适时恢复训练原则的科学基础。

3、运用(或掌握)：（1）导向激励与健康保障训练原则的训练要点；（2）贯彻竞技需要与区别对待训练原则的训练学要点；（3）贯彻系统持续与周期安排训练原则的训练学要点；（4）适宜负荷与适时恢复训练原则的训练学要点。

### 第四章 运动员体能及其训练

1、识记：（1）体能与体能训练释义；（2）力量素质释义；（3）速度素质释义；（4）耐力素质释义；（5）协调素质释义；（6）柔韧素质释义；（7）灵敏素质释义。

2、理解：（1）体能训练的基本要求；（2）影响肌肉力量的生物学因素；（3）力量训练应注意的问题；（4）耐力训练的基本要求；（5）协调素质训练应注意的问题；（6）柔韧素质训练注意的问题；（7）灵敏素质的影响因素。

3、运用(或掌握)：（1）各种力量素质的训练及评定；（2）各种速度素质的训练及评定；（3）各种耐力素质的训练及评定；（4）各种耐力素质训练的常用方法和手段；（5）协调素质的训练与评定；（6）柔韧素质的训练与评定；（7）灵敏素质的训练与评定。

## **第五章 运动员技术能力及其训练**

- 1、识记：（1）运动技术的定义、构成及基本特征；（2）运动技术原理。
- 2、理解：（1）运动员技术能力的决定因素及评价；（2）运动技术训练的基本要求。
- 3、运用(或掌握)：（1）运动技术训练常用的方法；（2）不同项群技术训练要点。

## **第六章 运动员战术能力及其训练**

- 1、识记：（1）竞技战术概述；（2）运动员竞技战术能力概述。
- 2、理解：（1）运动员战术能力评价；（2）战术特征分析。
- 3、运用(或掌握)：（1）战术方案的制定；（2）战术训练的方法与要求。

## **第七章 运动员心理能力及其训练**

- 1、识记：（1）1、运动员心理能力释义；（2）运动员心理能力与体能、技能及战术能力的关系；（3）运动员心理训练的内容与特点。
- 2、理解：运动员心理训练的相关问题。
- 3、运用(或掌握)：常用的心理训练方法与评价。

## **第八章 运动员知识能力及其培养**

- 1、识记：（1）运动员知识能力释义；（2）运动员知识能力的重要性。
- 2、理解：（1）运动知识的构成；（2）运动知识的获得与运用。
- 3、运用(或掌握)：运动员知识能力的培养。

## **第九章 运动员多年训练计划的制订与实施**

- 1、识记：运动员多年训练过程的结构。
- 2、理解：全程性多年训练计划的制订与实施。
- 3、运用(或掌握)：区间性多年训练计划的制订与实施。

## **第十章 运动员年度训练计划的制订与实施**

- 1、识记：运动员年度参赛安排及年度训练计划的类型。
- 2、理解：赛前中短期集训的训练安排。
- 3、运用(或掌握)：大周期训练计划的基本构成。

## 第十一章 周课训练计划的制订与实施

- 1、识记：（1）训练课的不同类型及要求；（2）训练课的结构。
- 2、理解：训练课的负荷量。
- 3、运用(或掌握)：周训练计划的制订与实施。

### (三) 参考书目

田麦久、刘大庆，《运动训练学》，人民体育出版社，2012年

## 学校体育学

### (一) 考试要求

《学校体育学》考试旨在考察学生对学校体育的地位、作用的认识与理解，对《体育与健康课程》教学、课外体育活动、课外运动训练与竞赛等各项工作开展的基本理论和方法的理解与掌握，以及运用学校体育的理论与方法指导学校体育工作实践、思考与解决学校体育实际问题的能力。

### (二) 考试内容

#### 第一章 学校体育的历史沿革与思想演变

- 1、识记：（1）学校体育；（2）学校体育学；（3）自然主义学校体育思想；（4）体质教育思想；（5）成功体育思想；（6）终身体育思想
- 2、理解：（1）我国学校体育思想的启蒙；（2）自然主义学校体育思想的传入；（3）我国学校体育思想的未来发展
- 3、运用：（1）试析自然主义体育思想对我国学校体育的影响；（2）简述20世纪后期我国学校体育发展

#### 第二章 学校体育与学生的全面发展

- 1、识记：（1）学生身体发展；（2）学生心理发展；（3）社会适应能力；（4）学生动作发展
- 2、理解：（1）学校体育对促进学生身体发展的作用和基本要求；（2）促进学生心理发展的要求；（3）加强学生社会适应能力培养的基本要求；（4）

提高学生动作发展水平的基本要求

- 3、运用：（1）试析体育活动对学生心理发展的影响；（2）试析学校体育对学生社会适应能力的影响；（3）试析学校体育对促进动作发展的作用

### 第三章 我国学校体育目的与目标

- 1、识记：（1）学校体育的结构；（2）学校体育的地位与作用
- 2、理解：（1）学校体育目的；（2）学校体育目标
- 3、运用：（1）试析制定学校体育目标应考虑的因素；（2）试析实现学校体育目标的基本要求

### 第五章 体育课程编制与实施

- 1、识记：（1）体育课程的特点；（2）体育课程的学科基础；（3）体育与健康课程实施
- 2、理解：（1）体育与健康课程标准的设计思路；（2）体育与健康课程实施的本质；（3）体育与健康课程实施的过程
- 3、运用：（1）试析体育与健康课程标准制定的理念；（2）试析体育与健康课程实施应注意的问题

### 第六章 体育教学的特点、目标与内容

- 1、识记：（1）体育教学；（2）体育教学目标；（3）体育教学内容
- 2、理解：（1）体育教学本质；（2）体育教学过程的特点；（3）制定体育教学目标的程序；（4）制定体育教学目标的基本要求；（5）制定体育教学目标基本要素；（6）制定体育教学目标应注意的问题；（7）体育教学内容的特点
- 3、运用：（1）试析体育教学目标的制定；（2）试析体育教学内容选择

### 第七章 体育教学方法与组织

- 1、识记：（1）体育教学方法；（2）讲解法；（3）动作示范法；（4）分解法；（5）预防与纠正错误法；（6）自主学习法；（7）发现式教学法；（8）合作学习法；（9）领会教学法；（10）体育教学组织形式
- 2、理解：（1）讲解的基本要求；（2）动作示范的基本要求；（3）预防与纠正错误的手段；（4）自主学习法的特点及教学步骤；（5）合作学习法的特点及教学步骤；（6）分组教学的基本形式
- 3、运用：（1）试析完整法与分解法在体育教学中的运用；（2）试析领会教学法在体育教学中的运用；（3）试析体育课组织管理的实施

## 第八章 体育教学设计

- 1、识记：（1）体育教学设计；（2）单元/模块教学计划；（3）课时教学计划
- 2、理解：（1）体育教学设计的层次、依据与原则；（2）体育教学设计与教学计划的区别
- 3、运用：（1）试析体育教学设计的过程及要素；（2）试析单元/模块教学计划的设计；（3）试析课时教学计划的设计

## 第九章 体育与健康课程学习与教学评价

- 1、识记：（1）体育与健康课程学习评价；（2）体育与健康课程教学评价；（3）体能评价；（4）知识与技能评价；（5）态度与参与评价；（6）情意表现与合作精神评价
- 2、理解：（1）体育与健康学习评价的目标；（2）体育与健康学习评价的内容；（3）体育教师教学评价的核心理念；（4）体育教师教学评价的内容
- 3、运用：（1）试析体育与健康学习评价的方法及评价主体；（2）试析体育教师教学评价的方法及评价主体

## 第十章 体育与健康课程资源的开发与利用

- 1、识记：（1）课程资源；（2）体育与健康课程资源

- 2、理解：（1）体育与健康课程资源的特点；（2）体育与健康课程资源的分类；（3）竞技运动项目的开发与利用；（4）民族传统体育活动的开发与利用；（5）新兴运动项目的开发与利用
- 3、运用：（1）试析体育与健康课程内容资源的开发与利用；（2）试析体育场地设施资源的开发与利用

### **第十一章 体育课教学**

- 1、识记：（1）体育与健康课的类型；（2）体育实践课结构；（3）体育实践课密度（4）体育实践课运动负荷
- 2、理解：（1）体育实践课结构的依据及构成；（2）体育实践课密度的安排与调控（3）体育实践课运动负荷的安排与调控；（4）体育与健康理论课的准备；（5）体育与健康实践课的准备
- 3、运用：（1）试析体育实践课密度的测定与评价；（2）试析体育实践课运动负荷的测定与评价

### **第十二章 课外体育活动**

- 1、识记：（1）课外体育；（2）课外体育活动
- 2、理解：（1）课外体育活动的意义；（2）课外体育活动的性质与特点；（3）课外体育活动的组织形式
- 3、运用：试析课外体育活动的组织实施

### **第十三章 学校课余体育训练**

- 1、识记：（1）学校课余体育训练；（2）身体训练；（3）技术训练；（4）心理训练；（5）战术训练；（6）循环训练法；（7）竞赛训练法
- 2、理解：（1）学校课余体育训练的定位、目标及特点；（2）学校课余体育训练的组织形式；（3）运动队的组建；（4）学校课余体育训练计划的制定

- 3、运用：（1）试析学校课余体育训练的内容和方法；（2）试析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

- 1、识记：（1）学校课余体育竞赛；（2）竞赛规程计划；（3）淘汰法；（4）循环法；（5）顺序法；（6）轮换法
- 2、理解：（1）学校课余体育竞赛的意义及特点；（2）学校课余体育竞赛计划和规程；（3）学校课余体育训练计划的制定
- 3、运用：（1）试析学校课余体育竞赛的方法；（2）试析学校课余体育竞赛评定成绩与名次的方法

#### 第十五章 体育教师

- 1、识记：（1）体育教师；（2）体育教师专业能力
- 2、理解：（1）体育教师的性格（2）体育教师的专业知识；（3）体育教师的专业能力；（4）体育教师的工作特点
- 3、运用：（1）试析体育教师的特征；（2）试析体育教师的工作与研究

#### 三、参考书目

- [1] 潘绍伟,于可红.学校体育学(第3版)[M].北京:高等教育出版社,2015.
- [2] 周登嵩.学校体育学[M].北京:人民体育出版社,2004.