

[首页](#)

[学院概况](#)

[学院动态](#)

[教学科研](#)

[党建团学](#)

[招生就业](#)



学院动态

当前位置: [首页](#) > [学院动态](#) > [文章](#)

2021年硕士研究生招生体育教育训练学专业考试大纲

来源: 更新时间: 2020-09-09 11:47:58 点击数: 次 字体: 【 [大](#) [中](#) [小](#) 】

2021年硕士研究生招生体育教育训练学专业考试大纲

学院代码 : 003

学院名称 : 体育学院

专业代码及专业名称：040303 体育教育训练学

初试科目代码及名称：612 体育学基础综合（运动生理学、运动训练学）

参考书目及考试大纲：

参考书目：

田麦久.运动训练学.高等教育出版社，2006年7月第1版

田麦久.运动训练学.高等教育出版社，2017年4月第2版

邓树勋.运动生理学(第二版).高等教育出版社，2009年版

邓树勋.运动生理学(第三版).高等教育出版社，2015年版

考试大纲：

体育学基础综合（612）

（一）《运动训练学》考试大纲

第一章 竞技体育与运动训练

- 1.竞技体育的发展趋势；
- 2.运动训练学及其理论体系
- 3.运动成绩与竞技能力

第二章 运动训练的科学管理

- 1.运动训练的管理体系
- 2.高水平运动队训练管理
- 3.高等院校及职业俱乐部优秀运动员的管理
- 4.竞技体育后备队伍的训练管理

第三章 运动员选材

1. 运动员选材的概述

2. 运动选材的生物学基础

3. 运动员科学选材的实施

第四章 运动训练的基本原则

1. 运动训练原则和运动训练规律释义；
2. 运动训练原则主要包括哪些方面；
3. 各训练原则释义、学科基础及训练学要点

第五章 运动训练方法与手段

1. 运动训练方法与手段的区别和联系；
2. 现代运动训练方法的发展趋势；
3. 模式训练法和程序训练法的基本结构；
4. 分解、完整、重复、持续、间歇等训练法的分类及其应用；
5. 运动训练手段的基本结构、基本分类；

第六章 运动员体能及其训练

1. 体能训练的基本内容、意义及要求；
2. 力量素质的类型及其常用训练方法；
3. 儿童少年力量训练注意事项；
4. 速度素质分类及其训练方法；
5. 速度素质训练注意问题；
6. 耐力素质分类及常用训练方法；

第七章 运动员技术能力及其训练

1. 运动技术构成要素及基本特征；
2. 运动技术的决定因素；

3. 运动技术评价的标准和指标；
4. 运动技术训练的基本要求有哪些；
5. 何谓技术风格，技术风格的影响因素；
6. 运动技术创新缺损时的相关训练对策；

第八章 运动员战术能力及其训练

1. 竞技战术构成及分类；
2. 体能和技能对竞技战术的影响；
3. 战术训练的常用方法；
4. 战术方案的基本内容；
5. 制定战术方案的注意事项；
6. 战术训练的基本要求有哪些；

第九章 运动员心理能力与运动智能及其训练

1. 心理能力与其它竞技能力的相关关系；
2. 心理能力训练的常用方法；
3. 运动智能的重要作用；
4. 心理训练与思想政治工作的异同；

第十章 多年训练过程的计划与组织

1. 运动训练过程的基本结构；
2. 按训练阶段划分的训练计划种类；
3. 运动训练计划的基本内容；
4. 制定多年训练计划的必要性；
5. 全程性多年训练计划的阶段划分；

6. 基础训练阶段的主要任务、基本内容和负荷特征；
8. 专项提高阶段和最佳竞技阶段训练内容和负荷安排的异同点；
9. 何谓“高原现象”，导致“高原现象”的原因有哪些；
10. 如何保持集体项目运动队的竞技能力；
11. 竞技保持阶段训练内容和负荷安排特点；

第十一章 运动员年度训练过程的计划与组织

1. 年度训练计划的类型；
2. 何谓竞技状态，竞技状态与大周期阶段划分的关系；
3. 不同训练水平运动员年度训练周期类型的选择；
4. 训练大周期日程确定的工作步骤；
5. 准备期、比赛期和恢复期各阶段的训练任务、内容选择和负荷安排；
6. 微缩大周期在现代竞赛制度下的重要作用；
7. 比赛类型的划分及其任务；
8. 如何科学安排年度训练过程中的负荷量和负荷强度；
9. 如何科学安排不同训练水平和不同项目运动员的赛前中短期集训；
10. 年度训练计划表的主要内容；

第十二章 训练周课过程的计划与组织

1. 训练周类型划分及其训练任务；
2. 各类型训练周计划的主要内容、负荷变化及手段方法；
3. 训练课的类型；
4. 训练课的基本结构；

第十三章 参赛的准备、进行与总结

1. 如何在训练内容上科学安排赛前训练工作；
2. 运动员参赛风险管理的组成部分；
3. 教练员赛场指挥的基本原则；
4. 运动员参赛行为表现的种类；影响运动员参赛行为的因素；
5. 参赛总结的作用、主要内容和基本原则；

第十四章 项群训练理论

1. 了解项群训练理论的建立及其科学意义；
2. 了解竞技运动项目的主要分类体系；

(二) 《运动生理学》考试大纲

绪论

- 一、运动生理学概述
- 二、生命活动基本特征
- 三、机体内环境与稳态
- 四、人体生理功能活动的调节
- 五、反馈与前馈

第一章 肌肉活动

第一节 细胞生物电现象

- 一、刺激、反应与兴奋

第三节 肌肉收缩的形式与力学特征

- 一、肌肉收缩的形式
- 二、肌肉收缩的力学特征

第四节 肌纤维类型与运动能力

一、不同类型骨骼肌纤维的形态结构和功能特征

二、肌纤维类型与运动的关系

第二章 能量代谢

第一节 人体能量的供给

一、ATP与ATP稳态

二、ATP的生成过程

三、不同途径合成ATP的总量及效率

第二节 人体能量代谢的测定

一、能量代谢测定原理与方法

二、影响能量代谢的因素

三、基础代谢

第三章 神经系统的调节功能

第三节 神经系统的感觉分析功能

一、感觉概述

二、躯体和内脏的感觉功能

三、眼的视觉功能

四、耳的听觉功能

五、内耳的平衡觉功能

第四节 神经系统对姿势和运动的调节

一、运动传出的“最后公路”

二、中枢对姿势的调节

三、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

- 一、内分泌和激素的概念、作用及其特征
- 二、激素的细胞作用机制
- 三、内分泌功能轴

第二节 主要内分泌腺的功能

- 一、下丘脑和垂体
- 二、甲状腺和甲状旁腺
- 三、肾上腺
- 四、胰岛
- 五、性腺

第三节 运动与内分泌功能

- 一、重要内分泌激素对运动的反应与适应

第五章 运动与免疫

第一节 免疫学基础

- 一、免疫系统
- 二、免疫应答

第二节 运动与免疫

- 一、免疫功能对运动的反应与适应

第六章 血液与运动

第一节 血液的组成与特性

第二节 血液的功能

一、血浆的功能

二、血细胞的功能

第三节 运动对血液成分的影响

第七章 呼吸与运动

第一节 肺通气

一、肺通气的动力学

二、肺通气功能的评定

三、肺通气对运动的反应与适应

第二节 肺换气和组织换气

一、气体交换的原理

二、气体交换的过程

三、影响气体交换的因素

第三节 气体在血液中的运输

一、氧的运输

第四节 呼吸运动的调节

三、运动时呼吸运动的调节

第八章 血液循环与运动

第一节 心脏生理

一、心肌的生理特性

三、心脏泵血功能的评价

四、影响心输出量的因素

第二节 血管生理

二、动脉血压和动脉脉搏

三、静脉血压和静脉回心血量

第三节 心血管活动的调节

一、神经调节

二、体液调节

第四节 运动对心血管系统的影响

一、运动时心血管功能的变化

二、运动训练对心血管系统影响

第九章 消化、吸收与排泄

第二节 排泄

三、肾在保持水和酸碱平衡中的作用

四、运动对肾功能的影响

第十章 身体素质

第一节 力量素质

一、力量素质的生理学基础

二、力量素质的测定与训练

第二节 速度素质

一、速度素质的生理学基础

二、速度素质的测定与训练

第三节 无氧耐力素质

一、无氧耐力素质的学基础

二、无氧耐力素质的测定与训练

第四节 有氧耐力素质

- 一、最大摄氧量与无氧阈
- 二、有氧耐力素质的生理学基础
- 三、有氧耐力素质的测定与训练

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

- 一、赛前状态
- 二、准备活动

第二节 进入工作状态和稳定状态

- 一、进入工作状态
- 二、稳定状态

第三节 运动性疲劳

- 一、运动性疲劳的特点
- 二、运动性疲劳产生的生理机制
- 三、运动性疲劳的检测指标

第四节 恢复过程

- 一、恢复过程的一般规律
- 二、促进恢复过程的措施

第十二章 运动技能的形成

第一节 运动技能的生理学基础

- 一、运动技能的分类
- 二、运动技能形成的生理学机制

第二节 运动技能形成的过程

第三节 影响运动技能形成的因素

第十三章 年龄、性别与运动

第一节 儿童少年与运动

一、儿童少年的生长发育

二、儿童少年的生理特点

三、儿童少年的身体素质发展

第二节 女性与运动

一、女性的生理特点

二、女性运动的特殊问题

第三节 老年人与体育锻炼

一、老年人与体育锻炼

二、运动对老年人生理功能的影响

三、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

一、体重与身体成分

二、身体成分与体重控制的意义

三、理想体重与身体成分

第二节 肥胖与体重控制

一、肥胖的危害及其形成机制

二、体重控制与运动减肥的生理学机制

第三节 运动处方

一、概述

二、运动处方的制定与实施

三、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

第二节 水环境与运动

第三节 高原环境与运动

一、高原环境对运动能力的影响

二、人体对高原环境的反应和适应

复试科目名称：学校体育学、体育科研方法

参考书目及考试大纲：

参考书目：

潘绍伟主编. 学校体育学.高等教育出版社，2008年版

潘绍伟主编. 学校体育学.高等教育出版社，2016年版

黄汉升主编.体育科学研究方法.高等教育出版社；2006年版.

黄汉升主编.体育科学研究方法.高等教育出版社.2016年版

考试大纲：

《学校体育学》考试大纲

第一章 学校体育的历史沿革与思想演变

1.学校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.西方体育和体育思想的早期传播，

4.自然体育学说的传入及其影响

5.终生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

1.不同学段学生身体形态发育、机能发育和体能发展的主要特点。

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

4.不同学段学生认识发展、情感和意志发展以及个性发展的主要特点。

5.学校体育对学生心理发展的作用

6.学校体育中提高学生心理发展水平的基本要求

7.不同学段学生认识发展、情感和意志发展以及个性发展的主要特点。

8.学校体育对提高学生社会适应能力的作用

9.学校体育中加强学生社会适应能力培养的基本要求

第三章 我国学校体育的目的与目标

1.学校体育的结构

2.学校体育目标的制定

3.我国学校体育的目的与目标

4.实现我国学校体育目标的基本途径和基本要求

第四章 体育课程的学科基础与编制

1.体育课程的含义

2.体育课程的概念及特点

3.体育课程的学科基础

4.体育课程标准制定的理念

5.体育与健康课程的设计思路

6.体育与健康课程标准（2011版）

第五章 体育课程的实施

1.体育课程实施的概念与本质

2.体育课程实施的取向

3.实施体育课程改革策略应注意的问题

4.正确处理体育课程实施与计划的关系

第六章 体育教学

1.体育教学的概念与特点

2.体育教学目标制定的程序

3.制定体育教学目标的基本要求和注意事项

4.体育教学内容的含义

5.体育教学内容的选择

6.体育教学方法概念及选择与运用

7.常用的体育教学方法

8.现代体育教学方法

9.体育教学组织形式

10.分组教学的组织形式

11.体育课的组织与管理

12.体育课程内容选编的基本要求

13.水平教学计划、单元教学计划、课时计划制定的步骤和基本要求

14.体育学习评价的理念、目的、内容

15.体育课程学习评价实施

第七章 体育课程学习与指导

1.体育学习的含义与特征

2.体育学习的过程

3.体育学习策略的含义、特点与构成

4.体育学习策略的指导

第八章 体育课程资源的开发与利用

1.体育课程资源的特点、分类

2.竞技运动项目的开发与利用

3.民族民间体育活动的开发与利用

4.新兴运动项目的开发与利用

5.体育场地设施资源的开发与利用

6.人力资源的利用与开发

第九章 面向全体学生的课外体育活动

1.课外体育活动的概念、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

4.课外体育工作计划的制定

5.课外体育活动的组织实施

第十章 学校课余体育训练的特点与实施

1.学校课余体育训练的性质与特点

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

5.学校课余体育训练内容

6.学校课余体育训练方法及运用

7.学校课余体育训练效果的评价

第十一章 课余体育竞赛的特点与实施

1.课余体育竞赛的意义与特点

2.课余体育竞赛的常见形式

3.课余体育竞赛的组织

4.学校课余体育竞赛的计划和规程

5.课余体育竞赛的方法

第十二章 理想的体育教师

1.理想体育教师的素质要求

2.体育教师课堂管理的内容及其过程

3.体育教师工作特点

4.体育教师的职责

5.体育教师的教学与科学研究

第十三章 体育教师的职业培训与终身学习

1.体育教育专业学科学习的内容与特点

2.体育教育专业的见习与实习的内容与方法

3.体育教师在职培训的必要性与培训模式

4.终身学习的概念及体育教师终身学习的必要性

《体育科学研究方法》考试大纲

第一章体育科学研究导论

1.科学概念的理解、技术、体育科学概念的理解；科学研究与体育科学研究的特点、趋势；

2.体育科学研究的类型、程序及研究方法

体育科学研究的两种分类；7步程序；体育科学研究方法的分类、特点与发展趋势；

第二章体育科学研究选题

1.体育科学研究选题的意义、来源及选题方法

2.选题的程序及注意的问题

第三章 体育科学研究设计与计划

1.研究课题及其目的、价值、研究的内容；

2.确定研究类型和方法；分析单位和抽样方案；

3.资料的收集方法和分析方法等；

第四章 文献法

1.文献特点及类型

2.文献的特点、类型、互联网体育资源搜索；

3.文献的阅读、积累及文献综述

4.阅读的原则、方法、积累资料；文献综述的特征、要求、如何作好文献综述；

第五章 观察法

观察法的特点与分类、观察的基本程序和案例分析；

第六章 调查法

- 1.问卷调查的特点、类型、结构和调查问卷的设计；
- 2.效度和信度的检验；
- 3.专家调查法和访谈法
- 4.访谈提纲和专家调查的设计；

第七章 实验法

- 1.实验法的特点与类型、实验的基本要素；
- 2.实验设计和案例分析；
- 3.误差与控制；

第八章 体育科学研究资料的整理与分析

- 1.科研资料的整理
- 2.定性资料与定量资料、资料的审查、分类、编码等；
- 3.研究资料的图表绘制和分析
- 4.表格的构成、种类、图示的种类、

第九章 体育科学研究论文的撰写与评价

- 1.体育科学研究论文的类型与特点
- 2.体育科学研究论文的基本结构与写作要求；
- 3.体育科学研究论文的评价；
- 4.学位论文的基本结构及范文；
- 5.体育科学研究论文的报告与答辩。

加试科目名称：体育概论、体育心理学

参考书目及考试大纲：

参考书目：

杨文轩.体育概论.高等教育出版社.2017年第三版

季浏.体育心理学.高等教育出版社. 2016年第三版

考试大纲：

《体育概论》考试大纲

第一章体育概念

第一节体育概念的演变

第二节体育的基本概念

第三节体育的本质

第二章体育功能

第一节体育功能概述

第二节体育的自然质功能

第三节体育的结构质功能

第四节体育的系统质功能

第三章体育目的

第一节确定体育目的的依据

第二节我国体育目的与目标及其关系

第三节实现我国体育目的、目标的基本途径和要求

第四章体育手段

第一节体育手段概述

第二节身体运动和体育运动技术

第三节体育基本手段与体育运动项目

第五章体育科学

第一节体育科学的形成和发展

第二节体育科学的三维视角

第三节体育科学体系

第六章体育过程

第一节体育过程概述

第二节体育过程的要素

第三节体育过程的结构与控制

第四节体育过程与相关过程的关系

第七章体育文化

第一节体育的文化属性与含义

第二节中西方体育文化的比较

第三节奥林匹克文化

第四节体育文化的继承与创新

第八章体育体制

第一节体育体制的概念及其构成

第二节体育体制的特点与作用

第三节中外体育体制的比较

第四节我国体育体制改革的趋势

第九章体育发展趋势

第一节从人发展的角度看体育发展趋势

第二节从社会发展的角度看体育发展趋势

《体育心理学》考试大纲

第一章体育心理学概述

第一节体育心理学的定义和研究对象

1、体育心理学与运动心理学、锻炼心理学的关系2、体育心理学的定义3、体育心理学的多维性

第二节学习体育心理学的意义

1、体育实践工作的需要2、体育科学研究的需要

第三节体育心理学的简史和发展方向

1、体育心理学的简史2、体育心理学的发展方向

第四节体育学习的心理学基础

1、行为主义心理学理论与体育学习2、认知心理学理论与体育学习3、建构主义心理学理论与体育学习4、人本主义心理学理论与体育学习

第二章运动中的目标定向和目标设置

第一节体育活动中的目标定向

1、何谓目标定向2、体育活动中的学习目标定向和成绩目标定向3、体育教学中如何培养学生的学习目标定向

第二节体育活动中的目标设置

1、何谓目标设置2、目标设置的作用3、体育活动中有效目标设置的原则

第三节体育活动中团队目标设置的方法

1、何谓团队2、团队目标的作用3、团队目标的设置方法4、设置团队目标时应该注意的问题

第三章运动兴趣和动机

第一节运动兴趣

1、何谓运动兴趣2、运动兴趣的品质3、运动兴趣的分类4、影响运动兴趣水平的主要因素

第二节运动动机

- 1、运动动机的定义
- 2、运动动机的功能
- 3、运动动机的分类
- 4、运动动机的培养与激发

第四章运动归因

第一节归因理论

- 1、Heider的理论
- 2、Jones和Davis的相应推断理论
- 3、Kelley的三度理论

第二节运动中的归因分析

- 1、内部、外部归因
- 2、归因与情绪反应
- 3、稳定性

第三节影响运动归因的因素

- 1、内部因素
- 2、外部原因

第四节运动中的归因训练

- 1、再归因训练
- 2、体育运动中的归因训练

第五章体育活动与心理健康

第一节体育活动的心理效益

- 1、对体育锻炼的界定
- 2、对心理健康的认识
- 3、体育锻炼的心理健康效益

第二节体育活动的坚持性

- 1、参与体育锻炼的理由
- 2、不从事体育锻炼的理由
- 3、退出体育锻炼的理由
- 4、影响人们坚持锻炼的因素

第三节体育活动行为的理论、预测及干预

- 1、锻炼行为的理论
- 2、锻炼行为干预

第四节体育活动的成瘾行为

- 1、锻炼成瘾的界定
- 2、锻炼成瘾行为的测量
- 3、关于锻炼成瘾行为的研究

第六章唤醒、焦虑、心境状态与运动表现

第一节应激、唤醒和焦虑的定义

1、应激2、唤醒3、焦虑

第二节唤醒、焦虑与运动表现的关系

1、驱力理论2、倒U形假说3、个人最佳功能区理论4、多维焦虑理论

第三节影响赛前状态焦虑的主要因素

1、影响运动员赛前状态焦虑的环境因素2、影响赛前状态焦虑的个体因素

第四节心境状态与运动表现

1、心境状态的概念2、心境状态的测量3、心境状态与运动员的成就水平4、心境状态与运动疲劳的监测5、赛前心境状态与运动成绩的预测6、人格与心境状态的交互作用模式对运动表现的预测第

七章心理技能训练

第一节心理技能与心理技能训练

1、心理技能2、心理技能训练3、心理技能训练计划、方案与实施

第二节运动中的行为干预方法

1、渐进放松训练2、自生训练3、气功放松法4、生物反馈训练5、系统脱敏训练6、模拟训练

第三节运动中的认知干预方法

1、表象训练2、认知训练3、暗示训练

第八章动作技能的学习

第一节动作技能概述

1、什么是动作技能2、动作技能学习过程的变化特征3、动作技能的分类、测量与评价

第二节动作技能的形成过程

1、动作技能形成的理论2、动作技能形成的阶段3、动作技能形成的途径

第三节影响动作技能学习的因素

1、影响动作技能学习的内部因素2、影响动作技能学习的外部因素

第四节动作技能的学习与训练

1、言语指导与示范2、练习3、反馈

第五节动作技能的迁移

1、技能迁移及其理论2、技能迁移的测量与评价3、影响技能迁移的因素4、迁移的原则

第九章体育教学效果的心理学优化

第一节体育教学设计的心理学基础

1、确定体育教学目标2、选择体育教学内容的依据和途径3、分析教学对象4、选择教学组织形式与方法5、实施体育教学评价

第二节体育教学策略的心理学原理

1、体育教学策略2、体育学习策略3、体育学习策略的教学

第三节体育教学环境心理

1、体育教学环境的心理学分析2、体育课堂的心理气氛3、体育课堂学生不良行为的控制

第四节体育课堂学习过程的心理学评价

1、体育课堂学习过程的心理学评价目的2、体育课堂学习过程的心理学评价的内容3、体育课堂学习过程的心理学评价的方法

第十章体育教学中的个别差异

第一节体育能力的差异

1、体育能力的含义2、体育能力的差异对动作技能形成的影响3、体育能力的差异及其教学策略

第二节智力因素的差异

1、智力的结构与体育活动2、体育运动中智力差异

第三节非智力因素的差异

- 1、动机、兴趣和态度的差异
- 2、个性心理的差异

第四节体育待优生的心理

- 1、体育待优生的分类
- 2、体育待优生的心理成因
- 3、体育教学时注意的事项

2021年硕士研究生招生体育硕士专业考试大纲

学院代码：003

学院名称：体育学院

专业代码及专业名称：045200 体育硕士（专业学位）

初试科目代码及名称：346 体育综合（运动生理学、学校体育学）

参考书目及考试大纲：

参考书目：

潘绍伟主编. 学校体育学. 高等教育出版社, 2008年版

潘绍伟主编. 学校体育学. 高等教育出版社, 2016年版

邓树勋. 运动生理学(第二版). 高等教育出版社, 2009年版

邓树勋. 运动生理学(第三版). 高等教育出版社, 2015年版

考试大纲：

《学校体育学》考试大纲

第一章 学校体育的历史沿革与思想演变

1. 学校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. 西方体育和体育思想的早期传播,

4.自然体育学说的传入及其影响

5.终生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

1.不同学段学生身体形态发育、机能发育和体能发展的主要特点。

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

4.不同学段学生认识发展、情感和意志发展以及个性发展的主要特点。

5.学校体育对学生心理发展的作用

6.学校体育中提高学生心理发展水平的基本要求

7.不同学段学生认识发展、情感和意志发展以及个性发展的主要特点。

8.学校体育对提高学生社会适应能力的作用

9.学校体育中加强学生社会适应能力培养的基本要求

第三章 我国学校体育的目的与目标

1.学校体育的结构

2.学校体育目标的制定

3.我国学校体育的目的与目标

4.实现我国学校体育目标的基本途径和基本要求

第四章 体育课程的学科基础与编制

1.体育课程的含义

2.体育课程的概念及特点

3.体育课程的学科基础

4.体育课程标准制定的理念

5.体育与健康课程的设计思路

6.体育与健康课程标准 (2011版)

第五章 体育课程的实施

1.体育课程实施的概念与本质

2.体育课程实施的取向

3.实施体育课程改革策略应注意的问题

4.正确处理体育课程实施与计划的关系

第六章 体育教学

1.体育教学的概念与特点

2.体育教学目标制定的程序

3.制定体育教学目标的基本要求和注意事项

4.体育教学内容的含义

5.体育教学内容的选择

6.体育教学方法概念及选择与运用

7.常用的体育教学方法

8.现代体育教学方法

9.体育教学组织形式

10.分组教学的组织形式

11.体育课的组织与管理

12.体育课程内容选编的基本要求

13.水平教学计划、单元教学计划、课时计划制定的步骤和基本要求

14.体育学习评价的理念、目的、内容

15.体育课程学习评价实施

第七章 体育课程学习与指导

1.体育学习的含义与特征

2.体育学习的过程

3.体育学习策略的含义、特点与构成

4.体育学习策略的指导

第八章 体育课程资源的开发与利用

1.体育课程资源的特点、分类

2.竞技运动项目的开发与利用

3.民族民间体育活动的开发与利用

4.新兴运动项目的开发与利用

5.体育场地设施资源的开发与利用

6.人力资源的利用与开发

第九章 面向全体学生的课外体育活动

1.课外体育活动的概念、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

4.课外体育工作计划的制定

5.课外体育活动的组织实施

第十章 学校课余体育训练的特点与实施

1.学校课余体育训练的性质与特点

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

5.学校课余体育训练内容

6.学校课余体育训练方法及运用

7.学校课余体育训练效果的评价

第十一章 课余体育竞赛的特点与实施

1.课余体育竞赛的意义与特点

2.课余体育竞赛的常见形式

3.课余体育竞赛的组织

4.学校课余体育竞赛的计划和规程

5.课余体育竞赛的方法

第十二章 理想的体育教师

1.理想体育教师的素质要求

2.体育教师课堂管理的内容及其过程

3.体育教师工作特点

4.体育教师的职责

5.体育教师的教学与科学研究

第十三章 体育教师的职业培训与终身学习

1.体育教育专业学科学习的内容与特点

2.体育教育专业的见习与实习的内容与方法

3.体育教师在职培训的必要性与培训模式

4.终身学习的概念及体育教师终身学习的必要性

(二) 《运动生理学》考试大纲

绪论

- 一、运动生理学概述
- 二、生命活动基本特征
- 三、机体内环境与稳态
- 四、人体生理功能活动的调节
- 五、反馈与前馈

第一章 肌肉活动

第一节 细胞生物电现象

- 一、刺激、反应与兴奋

第三节 肌肉收缩的形式与力学特征

- 一、肌肉收缩的形式
- 二、肌肉收缩的力学特征

第四节 肌纤维类型与运动能力

- 一、不同类型骨骼肌纤维的形态结构和功能特征
- 二、肌纤维类型与运动的关系

第二章 能量代谢

第一节 人体能量的供给

- 一、ATP与ATP稳态
- 二、ATP的生成过程
- 三、不同途径合成ATP的总量及效率

第二节 人体能量代谢的测定

一、能量代谢测定原理与方法

二、影响能量代谢的因素

三、基础代谢

第三章 神经系统的调节功能

第三节 神经系统的感觉分析功能

一、感觉概述

二、躯体和内脏的感觉功能

三、眼的视觉功能

四、耳的听觉功能

五、内耳的平衡觉功能

第四节 神经系统对姿势和运动的调节

一、运动传出的“最后公路”

二、中枢对姿势的调节

三、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

一、内分泌和激素的概念、作用及其特征

二、激素的细胞作用机制

三、内分泌功能轴

第二节 主要内分泌腺的功能

一、下丘脑和垂体

二、甲状腺和甲状旁腺

三、肾上腺

四、胰岛

五、性腺

第三节 运动与内分泌功能

一、重要内分泌激素对运动的反应与适应

第五章 运动与免疫

第一节 免疫学基础

一、免疫系统

二、免疫应答

第二节 运动与免疫

一、免疫功能对运动的反应与适应

第六章 血液与运动

第一节 血液的组成与特性

第二节 血液的功能

一、血浆的功能

二、血细胞的功能

第三节 运动对血液成分的影响

第七章 呼吸与运动

第一节 肺通气

一、肺通气的动力学

二、肺通气功能的评定

三、肺通气对运动的反应与适应

第二节 肺换气和组织换气

一、气体交换的原理

二、气体交换的过程

三、影响气体交换的因素

第三节 气体在血液中的运输

一、氧的运输

第四节 呼吸运动的调节

三、运动时呼吸运动的调节

第八章 血液循环与运动

第一节 心脏生理

一、心肌的生理特性

三、心脏泵血功能的评价

四、影响心输出量的因素

第二节 血管生理

二、动脉血压和动脉脉搏

三、静脉血压和静脉回心血量

第三节 心血管活动的调节

一、神经调节

二、体液调节

第四节 运动对心血管系统的影响

一、运动时心血管功能的变化

二、运动训练对心血管系统影响

第九章 消化、吸收与排泄

第二节 排泄

三、肾在保持水和酸碱平衡中的作用

四、运动对肾功能的影响

第十章 身体素质

第一节 力量素质

一、力量素质的生理学基础

二、力量素质的测定与训练

第二节 速度素质

一、速度素质的生理学基础

二、速度素质的测定与训练

第三节 无氧耐力素质

一、无氧耐力素质的学基础

二、无氧耐力素质的测定与训练

第四节 有氧耐力素质

一、最大摄氧量与无氧阈

二、有氧耐力素质的生理学基础

三、有氧耐力素质的测定与训练

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

一、赛前状态

二、准备活动

第二节 进入工作状态和稳定状态

一、进入工作状态

二、稳定状态

第三节 运动性疲劳

一、运动性疲劳的特点

二、运动性疲劳产生的生理机制

三、运动性疲劳的检测指标

第四节 恢复过程

一、恢复过程的一般规律

二、促进恢复过程的措施

第十二章 运动技能的形成

第一节 运动技能的生理学基础

一、运动技能的分类

二、运动技能形成的生理学机制

第二节 运动技能形成的过程

第三节 影响运动技能形成的因素

第十三章 年龄、性别与运动

第一节 儿童少年与运动

一、儿童少年的生长发育

二、儿童少年的生理特点

三、儿童少年的身体素质发展

第二节 女性与运动

一、女性的生理特点

二、女性运动的特殊问题

第三节 老年人与体育锻炼

一、老年人与体育锻炼

二、运动对老年人生理功能的影响

三、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

一、体重与身体成分

二、身体成分与体重控制的意义

三、理想体重与身体成分

第二节 肥胖与体重控制

一、肥胖的危害及其形成机制

二、体重控制与运动减肥的生理学机制

第三节 运动处方

一、概述

二、运动处方的制定与实施

三、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

第二节 水环境与运动

第三节 高原环境与运动

一、高原环境对运动能力的影响

二、人体对高原环境的反应和适应

复试科目名称：运动训练学、专项运动技术

参考书目及考试大纲：

参考书目

田麦久.运动训练学.高等教育出版社，2006年7月第1版

田麦久.运动训练学.高等教育出版社，2017年4月第2版

考试大纲：

《运动训练学》考试大纲

第一章 竞技体育与运动训练

- 1.竞技体育的发展趋势；
- 2.运动训练学及其理论体系
- 3.运动成绩与竞技能力

第二章 运动训练的科学管理

- 1.运动训练的管理体系
- 2.高水平运动队训练管理
- 3.高等院校及职业俱乐部优秀运动员的管理
- 4.竞技体育后备队伍的训练管理

第三章 运动员选材

1. 运动员选材的概述
2. 运动选材的生物学基础

3. 运动员科学选材的实施

第四章 运动训练的基本原则

1. 运动训练原则和运动训练规律释义；
2. 运动训练原则主要包括哪些方面；
3. 各训练原则释义、学科基础及训练学要点

第五章 运动训练方法与手段

1. 运动训练方法与手段的区别和联系；
2. 现代运动训练方法的发展趋势；
3. 模式训练法和程序训练法的基本结构；
4. 分解、完整、重复、持续、间歇等训练法的分类及其应用；
5. 运动训练手段的基本结构、基本分类；

第六章 运动员体能及其训练

1. 体能训练的基本内容、意义及要求；
2. 力量素质的类型及其常用训练方法；
3. 儿童少年力量训练注意事项；
4. 速度素质分类及其训练方法；
5. 速度素质训练注意问题；
6. 耐力素质分类及常用训练方法；

第七章 运动员技术能力及其训练

1. 运动技术构成要素及基本特征；
2. 运动技术的决定因素；
3. 运动技术评价的标准和指标；

4. 运动技术训练的基本要求有哪些；
5. 何谓技术风格，技术风格的影响因素；
6. 运动技术创新缺损时的相关训练对策；

第八章 运动员战术能力及其训练

1. 竞技战术构成及分类；
2. 体能和技能对竞技战术的影响；
3. 战术训练的常用方法；
4. 战术方案的基本内容；
5. 制定战术方案的注意事项；
6. 战术训练的基本要求有哪些；

第九章 运动员心理能力与运动智能及其训练

1. 心理能力与其它竞技能力的相关关系；
2. 心理能力训练的常用方法；
3. 运动智能的重要作用；
4. 心理训练与思想政治工作的异同；

第十章 多年训练过程的计划与组织

1. 运动训练过程的基本结构；
2. 按训练阶段划分的训练计划种类；
3. 运动训练计划的基本内容；
4. 制定多年训练计划的必要性；
5. 全程性多年训练计划的阶段划分；
6. 基础训练阶段的主要任务、基本内容和负荷特征；

8. 专项提高阶段和最佳竞技阶段训练内容和负荷安排的异同点；
9. 何谓“高原现象”，导致“高原现象”的原因有哪些；
10. 如何保持集体项目运动队的竞技能力；
11. 竞技保持阶段训练内容和负荷安排特点；

第十一章 运动员年度训练过程的计划与组织

1. 年度训练计划的类型；
2. 何谓竞技状态，竞技状态与大周期阶段划分的关系；
3. 不同训练水平运动员年度训练周期类型的选择；
4. 训练大周期日程确定的工作步骤；
5. 准备期、比赛期和恢复期各阶段的训练任务、内容选择和负荷安排；
6. 微缩大周期在现代竞赛制度下的重要作用；
7. 比赛类型的划分及其任务；
8. 如何科学安排年度训练过程中的负荷量和负荷强度；
9. 如何科学安排不同训练水平和不同项目运动员的赛前中短期集训；
10. 年度训练计划表的主要内容；

第十二章 训练周课过程的计划与组织

1. 训练周类型划分及其训练任务；
2. 各类型训练周计划的主要内容、负荷变化及手段方法；
3. 训练课的类型；
4. 训练课的基本结构；

第十三章 参赛的准备、进行与总结

1. 如何在训练内容上科学安排赛前训练工作；

2. 运动员参赛风险管理的组成部分；
3. 教练员赛场指挥的基本原则；
4. 运动员参赛行为表现的种类；影响运动员参赛行为的因素；
5. 参赛总结的作用、主要内容和基本原则；

第十四章 项群训练理论

1. 了解项群训练理论的建立及其科学意义；
2. 了解竞技运动项目的主要分类体系；

《专项运动技术》考试内容

专项运动技术考试内容为运动技能面试

- 1.自选一种运动项目进行运动技能能力测试，
- 2.具体运动技能测试内容由面试小组指定进行测试，
- 3.运动技能测试过程中运动装备自行准备。

加试科目名称：体育概论、体育心理学

参考书目及考试大纲：

参考书目：

杨文轩.体育概论.高等教育出版社.2017年第三版

季浏.体育心理学.高等教育出版社. 2016年第三版

考试大纲：

《体育概论》考试大纲

第一章体育概念

第一节体育概念的演变

第二节体育的基本概念

第三节体育的本质

第二章体育功能

第一节体育功能概述

第二节体育的自然质功能

第三节体育的结构质功能

第四节体育的系统质功能

第三章体育目的

第一节确定体育目的的依据

第二节我国体育目的与目标及其关系

第三节实现我国体育目的、目标的基本途径和要求

第四章体育手段

第一节体育手段概述

第二节身体运动和体育运动技术

第三节体育基本手段与体育运动项目

第五章体育科学

第一节体育科学的形成和发展

第二节体育科学的三维视角

第三节体育科学体系

第六章体育过程

第一节体育过程概述

第二节体育过程的要素

第三节体育过程的结构与控制

第四节体育过程与相关过程的关系

第七章体育文化

第一节体育的文化属性与含义

第二节中西方体育文化的比较

第三节奥林匹克文化

第四节体育文化的继承与创新

第八章体育体制

第一节体育体制的概念及其构成

第二节体育体制的特点与作用

第三节中外体育体制的比较

第四节我国体育体制改革的趋势

第九章体育发展趋势

第一节从人发展的角度看体育发展趋势

第二节从社会发展的角度看体育发展趋势

《体育心理学》考试大纲

第一章体育心理学概述

第一节体育心理学的定义和研究对象

1、体育心理学与运动心理学、锻炼心理学的关系2、体育心理学的定义3、体育心理学的多维性

第二节学习体育心理学的意义

1、体育实践工作的需要2、体育科学研究的需要

第三节体育心理学的简史和发展方向

1、体育心理学的简史2、体育心理学的发展方向

第四节体育学习的心理学基础

1、行为主义心理学理论与体育学习2、认知心理学理论与体育学习3、建构主义心理学理论与体育学习4、人本主义心理学理论与体育学习

第二章运动中的目标定向和目标设置

第一节体育活动中的目标定向

1、何谓目标定向2、体育活动中的学习目标定向和成绩目标定向3、体育教学中如何培养学生的学习目标定向

第二节体育活动中的目标设置

1、何谓目标设置2、目标设置的作用3、体育活动中有效目标设置的原则

第三节体育活动中团队目标设置的方法

1、何谓团队2、团队目标的作用3、团队目标的设置方法4、设置团队目标时应该注意的问题

第三章运动兴趣和动机

第一节运动兴趣

1、何谓运动兴趣2、运动兴趣的品质3、运动兴趣的分类4、影响运动兴趣水平的主要因素

第二节运动动机

1、运动动机的定义2、运动动机的功能3、运动动机的分类4、运动动机的培养与激发

第四章运动归因

第一节归因理论

1、Heider的理论2、Jones和Davis的相应推断理论3、Kelley的三度理论

第二节运动中的归因分析

1、内部、外部归因2、归因与情绪反应3、稳定性

第三节影响运动归因的因素

- 1、内部因素
- 2、外部原因

第四节运动中的归因训练

- 1、再归因训练
- 2、体育运动中的归因训练

第五章体育活动与心理健康

第一节体育活动的心理效益

- 1、对体育锻炼的界定
- 2、对心理健康的认识
- 3、体育锻炼的心理健康效益

第二节体育活动的坚持性

- 1、参与体育锻炼的理由
- 2、不从事体育锻炼的理由
- 3、退出体育锻炼的理由
- 4、影响人们坚持锻炼的因素

第三节体育活动行为的理论、预测及干预

- 1、锻炼行为的理论
- 2、锻炼行为干预

第四节体育活动的成瘾行为

- 1、锻炼成瘾的界定
- 2、锻炼成瘾行为的测量
- 3、关于锻炼成瘾行为的研究

第六章唤醒、焦虑、心境状态与运动表现

第一节应激、唤醒和焦虑的定义

- 1、应激
- 2、唤醒
- 3、焦虑

第二节唤醒、焦虑与运动表现的关系

- 1、驱力理论
- 2、倒U形假说
- 3、个人最佳功能区理论
- 4、多维焦虑理论

第三节影响赛前状态焦虑的主要因素

- 1、影响运动员赛前状态焦虑的环境因素
- 2、影响赛前状态焦虑的个体因素

第四节心境状态与运动表现

1、心境状态的概念2、心境状态的测量3、心境状态与运动员的成就水平4、心境状态与运动疲劳的监测5、赛前心境状态与运动成绩的预测6、人格与心境状态的交互作用模式对运动表现的预测第

七章心理技能训练

第一节心理技能与心理技能训练

1、心理技能2、心理技能训练3、心理技能训练计划、方案与实施

第二节运动中的行为干预方法

1、渐进放松训练2、自生训练3、气功放松法4、生物反馈训练5、系统脱敏训练6、模拟训练

第三节运动中的认知干预方法

1、表象训练2、认知训练3、暗示训练

第八章动作技能的学习

第一节动作技能概述

1、什么是动作技能2、动作技能学习过程的变化特征3、动作技能的分类、测量与评价

第二节动作技能的形成过程

1、动作技能形成的理论2、动作技能形成的阶段3、动作技能形成的途径

第三节影响动作技能学习的因素

1、影响动作技能学习的内部因素2、影响动作技能学习的外部因素

第四节动作技能的学习与训练

1、言语指导与示范2、练习3、反馈

第五节动作技能的迁移

1、技能迁移及其理论2、技能迁移的测量与评价3、影响技能迁移的因素4、迁移的原则

第九章体育教学效果的心理学优化

第一节体育教学设计的心理学基础

1、确定体育教学目标2、选择体育教学内容的依据和途径3、分析教学对象4、选择教学组织形式与方法5、实施体育教学评价

第二节体育教学策略的心理学原理

1、体育教学策略2、体育学习策略3、体育学习策略的教学

第三节体育教学环境心理

1、体育教学环境的心理学分析2、体育课堂的心理气氛3、体育课堂学生不良行为的控制

第四节体育课堂学习过程的心理学评价

1、体育课堂学习过程的心理学评价目的2、体育课堂学习过程的心理学评价的内容3、体育课堂学习过程的心理学评价的方法

第十章体育教学中的个别差异

第一节体育能力的差异

1、体育能力的含义2、体育能力的差异对动作技能形成的影响3、体育能力的差异及其教学策略

第二节智力因素的差异

1、智力的结构与体育活动2、体育运动中智力差异

第三节非智力因素的差异

1、动机、兴趣和态度的差异2、个性心理的差异

第四节体育待优生的心理

1、体育待优生的分类2、体育待优生的心理成因3、体育教学时注意的事项

江西科技师范大学枫林校区体育馆

电话：0791-83815323 地址：江西南昌昌北经济技术开发区枫林大道