

2026 年硕士研究生入学考试初试自命题科目考试大纲

科目代码、科目名称	346 体育综合
一、基本内容 （一）学校体育学： 1、《体育与健康课程标准（2022版）》：课程性质、理念、目标（核心素养内涵、课程总目标）及内容体系（或结构）；跨学科主题学习设计； 2、学校体育学的研究对象。 3、国内外学校体育发展现状及未来趋势。 4、学校体育功能与时代使命；制定学校体育目标依据及实现途径 5、体育教学构成要素及其特点；体育教学目标特征；体育教学目标体系与目标分类；制定体育教学目标依据与基本要求。 6、体育教学内容特点与来源；体育教学内容选用的依据与选用方法。 7、体育教学原则概念、各原则依据与实施求；体育教学方法概念、特征与分类；体育教学方法选择与运用；学习指导方法与动作练习方法具体实施要点。 8、体育评价功能、分类与特征；体育教学能力评价、体育学习评价概念、原则、内容与评价方法。 9、体育教学设计依据与基本步骤；体育课堂教学设计基本结构（内容体系）。 10、体育课基本结构及各部分功能；体育实践课组织基本要求、影响因素与组织选择；体育教学突发事件处理与应对方法；体育教学运动负荷强度与密度；体育说课概念、内容与流程。 11、体育教师的本职责与基本素养。 （二）运动训练学： 1、竞技体育与运动训练： 竞技体育构成（包括跨项选材、转项训练）；运动训练理论等； 2、运动成绩与竞技能力： 运动成绩影响因素；竞技能力的内涵；竞技能力结构模型；运动训练负荷；运动训练方法；运动训练过程基本结构等； 3、教练员的职责与执教： 教练员的职责与职业素养；教练员的执教特性；复合型教练团队的构成与协作；教练员执教效益的评价等；	

4、运动训练基本原则：

导向激励与健康保障训练原则；竞技需要与区别对待训练原则；系统持续与周期安排训练原则；适宜负荷与适时恢复训练原则；运动员竞技状态发展过程等；

5、竞技能力及其训练：

——体能：力量、速度、耐力、灵敏、协调、柔韧等基本素质的分类、影响因素、训练方法等；

——技能：技术的构成和基本特征；技术训练的基本要求；运动技术训练的方法等；

——战术：战术的构成；战术的分类；战术的基本内容；战术方案制定的程序等；

——心理、知识能力：相关内容。

6、运动训练过程与训练计划制定：

多年训练过程的层次设定与阶段划分；全程性多年训练计划的制定与实施；年度训练计划的制定与实施；年度训练计划的结构类型及安排特点；不同训练周型及其主要任务；不同训练周型计划与组织；训练课的不同类型及要求等。

7、基于上述理论知识，结合当前重大竞技体育比赛（奥运会、世锦赛）、精英运动员训练竞赛、《体育强国建设“十五五”规划》等国家竞技体育政策，进行运动训练相关内容分析。

（三）运动生理学：

1、生命活动的基本特征；机体内环境与稳态；人体生理机能的维持与调节；人体生理机能调节的控制。

2、细胞膜的物质转运功能；细胞的生物电现象（静息电位、动作电位）；神经-肌肉接头的兴奋传递；兴奋-收缩耦联过程；运动单位及其募集。

3、肌纤维的结构；骨骼肌收缩原理；骨骼肌特性；骨骼肌的收缩形式；骨骼肌收缩的生物力学特征；骨骼肌纤维的生物学特性；肌纤维类型与运动能力；运动对骨骼肌形态和机能的影响。

4、骨骼肌收缩的能量来源；人体运动时的能量供应与消耗；人体能量代谢的评价；运动中体温的变化及调节；

5、血液的组成、功能和理化特性；运动对血液的影响；运动对血液凝固和纤溶能力的影响；运动员血液。

6、心肌的生理特性；心脏的泵血功能；血管生理；心血管活动的调节；运动与心血管机能；运动与心血管疾病。

7、呼吸运动和肺通气机能；气体交换、气体运输；呼吸运动的调节；一次性运动通气机能的变化；一次性运动换气机能的变化；长期运动对呼吸机能的影响；运动时合理呼吸；呼吸肌与运动训练。

8、视觉生理与运动；位觉；本体感受器结构与功能；本体感觉在运动训练中的作用；运动对感觉功能的影响。

9、神经元与神经纤维；突触；神经递质和受体；神经元活动的一般规律；反射活动的一般规律；神经系统的感觉分析功能；睡眠与运动；躯体运动的神经调控；运动对神经系统的影响。

10、内分泌、内分泌系统与激素；主要内分泌腺的内分泌功能；激素对运动的基本反应和适应特征；激素对运动能量代谢的调控；内分泌指标在运动实践中的应用；运动对免疫机能的影响；免疫功能对运动的反应与适应；运动免疫抑制现象及其调理。

11、运动技能的概念；运动技能的生理学基础；运动技能的评定；运动技能的学习进程；影响运动技能学习发展的因素；运动技能迁移。

12、需氧量；摄氧量；氧亏；运动后过量氧耗；最大摄氧量；有氧工作能力的生理基础；无氧阈；乳酸阈；无氧工作能力的生理基础。

13、力量素质的影响因素；速度素质的生理学基础；有氧耐力；无氧耐力；平衡、柔韧、灵敏和协调。

14、赛前状态与准备活动；进入工作状态产生的原因；影响进入工作状态的因素；极点及其产生的原因；去极点及其产生的原因；真稳定状态；假稳定状态；最大摄氧量平台；运动性疲劳的概念及分类；运动性疲劳产生的原因；运动性疲劳的发生部位及特征；运动性疲劳的生理学判断；恢复过程的一般规律；促进恢复的措施。

15、高原环境与运动；高温高湿环境与运动；冷环境与运动；失重环境与运动；水环境与运动。

16、运动员身体各系统机能评定指标及方法；运动员身体机能的综合评定；适宜运动量的生理学评定。

17、代谢综合征；糖代谢异常；运动对糖代谢异常的改善作用；身体成分；超重与肥胖；运动对超重与肥胖的改善作用；运动与血脂代谢异常；运动与心、脑血管机能异常。

18、儿童少年运动时的生理应激；儿童少年对运动训练的生理适应；儿童少年主要身体素质发展特点。

- 19、女性生理机能特点；女性运动的特殊问题。
- 20、衰老的概念与机理；老年人生理特点；运动对老年人健身作用；老年人健身运动原则。
- 21、运动对健康的促进作用；运动处方的基本理论；运动处方的制定、实施与应用。

二、考试要求（包括题型、分数比例等）

（一）学校体育学：100 分

1. 简答题：5 题，共 70 分。
2. 论述题：1 题，共 30 分。

（二）运动训练学：100 分

1. 简答题：4 题，共 60 分。
2. 论述题：1 题，共 40 分。

（三）运动生理学：100 分

1. 简答题：3 题，共 45 分。
2. 论述题：2 题，共 55 分。

三、主要参考书目

1. 《学校体育学》，杨文轩、张细谦、邓星华主编，高等教育出版社，（2020.12 重印）
2. 《运动训练学》，田麦久、刘大庆、徐刚主编，北京体育大学出版社，2025 年
3. 《运动生理学》，王瑞元、苏全生，人民体育出版社，2012 年
4. 《运动生理学（第 6 版）》，王瑞元、孙飙，人民体育出版社，2023 年