

郑州轻工业大学

2025 年硕士生入学考试初试科目考试大纲

体育综合（科目代码：346）

本考试大纲适用于报考郑州轻工业大学体育类学科专业（体育教学、运动训练、社会体育指导等专业）硕士研究生入学考试。

一、考试内容及基本要求

（一）运动训练学

第一章 运动训练学导言

1. 运动训练与运动训练学
2. 不同层级的运动训练理论体系
2. 运动训练构成要素的理论体系

第二章 运动训练的辩证协同原则

1. 运动员竞技能力构成、变化与表现的基本规律
2. 基于辩证协同思想的运动训练原则体系
3. 导向激励与健康保障训练原则
4. 竞技需要与区别对待训练原则
5. 系统持续与周期安排训练原则
6. 适宜负荷与适时恢复训练原则

第三章 运动员竞技能力及其训练(上)

1. 运动员体能及其训练
2. 运动员技术能力及其训练

第四章 运动员竞技能力及其训练(下)

1. 运动员战术能力及其训练
2. 运动员心理能力及其训练
3. 运动员知识能力及其训练

第五章 运动训练方法及其应用

1. 运动训练方法概述
2. 运动训练控制方法
3. 操作性训练方法
4. 运动训练基本手段

第六章 运动训练负荷及其设计与安排

1. 运动训练负荷概述
2. 运动训练负荷的设计基础
3. 运动训练负荷的设计与安排
4. 运动训练负荷的监控与评定
5. 运动训练负荷的项群特征

第七章 运动训练过程与训练计划

1. 运动训练过程的基本构架
2. 运动训练计划的制订与实施
3. 运动训练过程的调控

第八章 教练员职责与教练行为

1. 教练员的认知
2. 教练员的执教
3. 教练员的知识与能力
4. 教练员的领导行为

(二) 运动生理学

第一章 肌肉活动

1. 细胞生物电现象
2. 肌肉收缩原理
3. 肌肉收缩的形式与力学特征
4. 肌纤维类型与运动能力

5. 肌电图

第二章 能量代谢

1. 人体能量的供给
2. 人体能量代谢的测定
3. 运动状态下的能量代谢

第三章 神经系统的调节功能

1. 组成神经系统的细胞及其一般功能
2. 神经系统功能活动的基本原理
3. 神经系统的感觉分析功能
4. 神经系统对姿势和运动的调节

第四章 内分泌调节

1. 内分泌与激素
2. 主要内分泌腺的功能
3. 运动与内分泌功能

第五章 免疫与运动

1. 免疫学基础
2. 运动与免疫

第六章 血液与运动

1. 血液的组成与特性
2. 血液的功能
3. 运动对血液成分的影响

第七章 呼吸与运动

1. 肺通气
2. 肺换气和组织换
3. 气体在血液中的运输
4. 呼吸运动的调节

第八章 血液循环与运动

1. 心脏生理

2. 血管生理
3. 血管活动的调节
4. 运动对心血管系统的影响

第九章 消化、吸收与排泄

1. 消化与吸收
2. 排泄

第十章 身体素质

1. 力量素质
2. 速度素质
3. 无氧耐力素质
4. 有氧耐力素质
5. 平衡、灵敏、柔韧与协调素质
6. 身体素质训练的几种新方法

第十一章 运动与身体机能变化

1. 赛前状态与运动准备
2. 进入工作状态与稳定状态
3. 运动性疲劳
4. 恢复过程
5. 脱训与尖峰状态训练

第十二章 运动技能的形成

1. 运动技能的生理学基础
2. 运动技能形成的过程
3. 影响运动技能形成的因素

第十三章 年龄、性别与运动

1. 儿童少年与运动
2. 女性与运动
3. 老年人与体育锻炼

第十四章 肥胖、体重控制与运动处方

1. 身体成分概述
2. 肥胖与体重控制
3. 运动处方

第十五章 环境与运动

1. 冷热环境与运动
2. 水环境与运动
3. 高原环境与运动
4. 大气环境与运动
5. 生物节律与运动

（三）学校体育学

第一章 学校体育的历史沿革与思想演变

1. 古代社会的体育
2. 现代学校体育的形成
3. 中国学校体育的发展

第二章 学校体育与学生的全面发展

1. 学校体育与学生身体发展
2. 学校体育与学生心理发展
3. 学校体育与学生的社会适应
4. 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

1. 学校体育的结构与作用
2. 我国学校体育目的与目标
3. 实现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

1. 我国现行学校体育制度与法规
2. 我国学校体育的组织与管理

第五章 体育课程编制与实施

1. 体育课程的特点

2. 体育课程的学科基础
3. 体育与健康课程标准的制定
4. 体育与健康课程实施

第六章 体育教学的特点、目标与内容

1. 体育教学的本质与特征
2. 体育教学（学习）目标
3. 体育教学内容

第七章 体育教学方法与组织

1. 体育教学方法
2. 体育教学组织管理

第八章 体育教学设计

1. 体育教学设计概述
2. 体育教学设计的过程及要素
3. 体育教学计划的设计

第九章 体育与健康课程学习与教学评价

1. 体育与健康学习评价
2. 体育教师教学评价

第十章 体育与健康课程资源的开发与利用

1. 体育与健康课程资源的性质与分类
2. 体育与健康课程内容资源的开发与利用
3. 体育场地设施资源的开发与利用
4. 人力资源的利用与开发

第十一章 体育课教学

1. 体育与健康课的类型与结构
2. 体育实践课的密度与运动负荷
3. 体育课的准备与分析

第十二章 课外体育活动

1. 课外体育活动的性质与特点

2. 课外体育活动的组织形式

3. 课外体育活动的实施

第十三章 学校课余体育训练

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. 学校课余体育训练的实施

第十四章 学校课余体育竞赛

1. 课余体育竞赛的特点

2. 课余体育竞赛的组织形式

3. 学校课余体育竞赛的实施

第十五章 体育教师

1. 体育教师的特征

2. 体育教师的工作与研究

第十六章 体育教师的职业培训与终身学习

1. 体育教育专业的学科学习

2. 体育教育专业的见习与实习

3. 体育教师的在职培训

4. 体育教师的终身学习

二、试卷题型结构

主要题型：名词解释、简答题、论述题（300分）

三、试卷分值及考试时间

考试时间 180 分钟，满分 300 分。