

2026 年体育专业硕士研究生入学考试大纲

考试科目名称：体育综合（学校体育学、运动生理学、运动训练学）

考试时间：180 分钟，满分：300 分

一、考试要求：

体育综合考试科目包括：学校体育学、运动生理学、运动训练学；复试中进行体育概论考试，体育教学论和体育社会学只限同等学力考生加试；考试方式为笔试，主要考查考生进入研究生学习阶段必备的专业基础知识、基本理论以及相应能力。

二、考试内容：

学校体育学（体育综合之一，满分 100 分）

1. 学校体育的历史沿革与思想演变

- （1）现代学校体育的形成
- （2）中国学校体育的发展

2. 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

3. 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

4. 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

5. 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

6. 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

7. 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

8. 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

9. 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

10. 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

11. 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

12. 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

13. 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

14. 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

15. 体育教师

- (1) 体育教师的特征
- (2) 体育教师的工作与研究

16. 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

运动生理学（体育综合之二，满分 100 分）

1. 运动能量代谢：

- (1) 生命活动的能量来源和去路
- (2) 能量代谢途径、代谢特点等

2. 肌肉活动：

- (1) 肌纤维的结构及收缩
- (2) 骨骼肌特性及收缩
- (3) 肌纤维类型与运动能力

3. 运动的神经控制：

- (1) 神经系统基本组件的一般功能
- (2) 脊髓、脑干以及高位中枢对躯体运动的神经控制

4. 运动与内分泌：

- (1) 激素的概念、作用、特征以及机制
- (2) 激素与运动的关系

5. 血液：

- (1) 血液的概述
- (2) 血液功能
- (3) 运动对血液的影响

6. 呼吸机能：

- (1) 呼吸运动和肺通气机能
- (2) 气体的交换和运输
- (3) 运动对呼吸机能的影响

7. 血液循环机能：

- (1) 心脏的机能
- (2) 心血管活动的调节
- (3) 运动对心血管系统的影响

8. 运动与免疫：

- (1) 免疫的基本知识与理论
- (2) 运动与免疫的关系

9. 肌肉力量：

- (1) 肌肉力量的概念、分类、影响因素
- (2) 力量训练的原则、方法以及肌肉力量的检测与评价

10. 有氧、无氧工作能力：

- (1) 概述
- (2) 有氧工作能力
- (3) 无氧工作能力

11. 平衡、灵敏和柔韧：

- (1) 平衡、灵敏和柔韧的生理学基础
- (2) 平衡、灵敏和柔韧的训练和评价方法

12. 运动过程中人体机能状态的变化：

- (1) 赛前状态
- (2) 进入工作状态及稳定状态
- (3) 运动性疲劳
- (4) 恢复过程

13. 运动技能的形成：

- (1) 运动技能的概念
- (2) 运动技能的形成过程及其影响因素

14. 环境与运动：

- (1) 高原环境与运动能力
- (2) 热环境与运动能力
- (3) 冷环境与运动能力

15. 运动员科学选材：

- (1) 运动员科学选材的生理学基础

(2) 运动员科学选材的指标

16. 肥胖与体重控制:

(1) 肥胖的定义、分类及发病机制

(2) 运动控制体重和减肥的机制

17. 体适能与运动处方:

(1) 体适能概念、组成成分及评价标准

(2) 运动处方

18. 年龄、性别与运动:

(1) 儿童少年、女子和老年人的生理特点

(2) 儿童少年、女子和老年人与运动

19. 残障人与运动:

(1) 残障人的概念、分类与康复

(2) 残障人生理特点以及体育对残障人生理功能的影响

20. 运动与慢性病:

(1) 运动与高血压

(2) 运动与冠心病

(3) 运动与腰痛

运动训练学（体育综合之三，满分 100 分）

1. 运动训练与运动训练学

(1) 竞技体育与运动训练

(2) 运动训练学及其理论体系

2. 运动训练学理论的主体构成

(1) 运动成绩与竞技能力

(2) 运动训练负荷

(3) 运动训练方法

(4) 运动训练过程

3. 运动训练的基本原则

(1) 运动训练原则及其理论体系

(2) 导向激励与健康保障训练原则

(3) 竞技需要与区别对待训练原则

(4) 系统持续与周期安排训练原则

(5) 适宜负荷与适时恢复训练原则

4. 运动员体能及其训练

(1) 运动员体能训练概述

- (2) 力量素质及其训练
- (3) 速度素质及其训练
- (4) 耐力素质及其训练
- (5) 协调素质及其训练
- (6) 柔韧素质及其训练
- (7) 灵敏素质及其训练

5. 运动员技术能力及其训练

- (1) 运动技术与运动员技术能力
- (2) 运动技术训练常用的方法
- (3) 运动技术训练的基本要求
- (4) 不同项群技术训练要点

6. 运动员战术能力及其训练

- (1) 竞技战术与运动员战术能力
- (2) 战术方案的制定
- (3) 战术训练的方法与要求
- (4) 运动员战术能力评价与战术特征分析

7. 运动员心理能力及其训练

- (1) 运动员心理能力概述
- (2) 常用的心理训练方法与评价
- (3) 运动员心理训练的相关问题

8. 运动员知识能力及其培养

- (1) 运动员知识能力概述
- (2) 运动知识的构成
- (3) 运动知识的获得与运用
- (4) 运动员知识能力的培养

9. 运动员多年训练计划的制订与实施

- (1) 运动员多年训练过程的结构
- (2) 全程性多年训练计划的制订与实施
- (3) 区间性多年训练计划的制订与实施
- (4) 多年训练过程中三个链接区间的训练安排

10. 运动员年度训练计划的制订与实施

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

(4) 年度训练计划的规范化用表

11. 周训练计划的制订与实施

(1) 周训练计划的制订与实施

(2) 训练课的计划与组织

三、参考书目

1. 《学校体育学》(第三版), 潘绍伟、于可红主编, 高等教育出版社, 2015 年
2. 《运动生理学》(第三版), 邓树勋等主编, 高等教育出版社, 2015 年
3. 《运动训练学》, 田麦久、刘大庆主编, 人民体育出版社, 2012 年版