

2026 年杭州师范大学硕士研究生招生考试初试科目 考 试 大 纲

科目代码、名称:

346 体育综合

一、考试形式与试卷结构

(一) 试卷满分值及考试时间

本试卷满分为 300 分，考试时间为 180 分钟。

学术硕士考生考试内容为：《运动训练学》 《运动生理学》 《体育概论》

专业硕士考生考试内容为：《运动训练学》 《运动生理学》 《学校体育学》

(二) 答题方式

答题方式为闭卷、笔试。

(二) 试卷内容结构

第一部分 运动训练学 100 分

第二部分 运动生理学 100 分

第三部分 体育概论 100 分

第四部分 学校体育学 100 分

学术硕士考生考第一、二、三部分

专业硕士考生考第一、二、四部分

(四) 试卷题型结构

1、名词解释

2、单项选择题

3、简述题

4、论述题

*以上题型结构四部分相同

二、考查目标

全日制攻读硕士学位研究生入学考试体育综合科目考试内容包括运动训练学、学校体育学、运动生理学等三门体育学科基础课程，要求考生系统掌握相关学科的基本知识、基础理论和基本方法，并能运用相关理论和方法分析、解决体育中的实际问题。

三、考查范围或考试内容概要

第一部分 运动训练学

一、运动训练学导言

- （一）运动训练概述、运动训练学概述、
- （二）不同层级的运动训练理论体系、项群训练理论、
- （三）运动训练构成要素、运动成绩与竞技能力

二、运动训练的辩证协同原则

- （一）运动员竞技能力的构成、变化与表现的基本规律
- （二）基于辩证协同思想的运动训练原则体系
训练原则体系及特点
- （三）导向激励与健康保障训练原则
释义、科学基础、训练学要点
- （四）竞技需要与区别对待训练原则
释义、科学基础、训练学要点
- （五）系统持续与周期安排训练原则
释义、科学基础、训练学要点
- （六）适宜负荷与适时恢复训练原则
释义、科学基础、训练学要点

三、运动员竞技能力及其训练（上）

- （一）运动员体能及训练

体能概述、力量素质、速度素质、耐力素质、协调素质、柔韧素质

（二）运动员技术能力及其训练

运动技术的定义及其构成、基本训练方法、训练的基本要求

四、运动员竞技能力及其训练（下）

（一）运动员战术能力及其训练

战术的定义及其构成、训练的基本要求

（二）运动员心理能力及其训练

心理能力的定义及其构成、训练的方法、训练的基本要求

（三）运动员知识能力及其训练

知识能力概述、知识能力的获得与提高、知识能力的运用

五、运动训练方法及其应用

（一）运动训练方法概述

训练方法的定义与意义、基本要素与功能

（二）操作性训练方法

各种操作性训练方法的类型及其应用

（三）运动训练基本手段

训练手段的概述、基本类型

六、运动训练负荷及其设计与安排

（一）运动训练负荷概述

（二）运动训练负荷设计的基础

训练负荷设计的依据、需要考虑的问题、设计要求

（三）运动训练负荷的设计与安排

运动训练负荷设计与安排的基本模式

（四）运动训练负荷的监控与评定

训练负荷的监控及作用、生物学监控的主要指标与评定标准、心理学监控的主要指标与评定标准、训练负荷的训练学评定

七、运动训练过程与训练计划

（一）运动训练过程的基本构架

运动训练的基本流程

（二）运动训练计划的制定与实施

制订训练计划的必要性与认知要点

（三）运动训练过程的调控

控制运动训练过程的实施要点、运动训练效果的评价

参考教材或主要参考书：

1. 《运动训练学》，田麦久主编，高等教育出版社，2017 年

第二部分 运动生理学

绪论（运动生理学的研究对象、目的和任务；生命活性的基本特征；机体内环境和稳态

；人体生理功能活动的调节）

第一章 骨骼肌活动及其机能（骨骼肌细胞的生物电现象；骨骼肌的微细结构及其收缩原理；骨骼肌的生理学特性；骨骼肌的收缩形式；骨骼肌不同收缩形式的比较；骨骼肌收缩的力学特征；运动单位及其动员；不同类型骨骼肌纤维的形态、生理及代谢特征；骨骼肌纤维类型与运动的关系；延迟性肌肉酸痛）

第二章 血液（血液的组成与特性；血液的功能；血型；运动对血液成分的影响）

第三章 血液循环与运动（心脏生理；血管生理；运动对心血管活动的影响）

第四章 呼吸（呼吸运动与肺通气；气体的交换；氧气的血液运输与氧解离曲线的意义；呼吸运动的调节；运动时的合理呼吸）

第五章 能量代谢（骨骼肌活动与能量代谢的相关概念；人体运动的能量供应）

第六章 肾脏机能（运动性蛋白尿；运动性血尿）

第七章 内分泌机能（激素及其生理作用；几种主要激素的生物学作用）

第八章 感觉与神经机能（视觉器官；听觉与位觉；本体感觉；肌肉运动的神经调控）

第九章 运动技能的形成（运动技能的概念、分类及其形成的生理学机制；运动技能的形成过程及其影响因素；体育教学训练中应注意的问题）

第十章 有氧、无氧工作能力（无氧、有氧相关的几个概念；有氧工作能力；无氧工作能力）

第十一章 身体素质（身体素质概述；力量素质；速度素质；耐力素质；平衡、灵敏与柔韧素质）

第十二章 运动过程中人体机能变化规律（赛前状态与准备活动；极点与第二次呼吸；稳定工作状态；运动性疲劳；恢复过程）

第十三章 特殊环境与运动能力（高原环境与运动；热环境与运动）

第十四章 运动机能的生理学评定（安静状态下运动效果的生理学评定；定量负荷时运动效果的生理学评定；极量负荷时运动效果的生理学评定；运动结束后恢复效果的生理学评定）

第十五章 儿童少年生长发育与体育运动（儿童少年的生理特点与运动；儿童少年的身体素质发展）

第十六章 肥胖、体重控制和运动处方（身体成分概述；肥胖与体重控制；运动处方）

参考教材或主要参考书：

《运动生理学》，王瑞元、苏全生主编，人民体育出版社，2012年。

《运动生理学》（第三版），邓树勋、王健、乔德才、郝选明主编，高等教育出版社，2015年。

第三部分 体育概论

体育概念的相关知识；体育功能；体育目的；体育过程；体育手段；体育科学、体育科学体系；体育文化、中西方体育文化的比较、奥林匹克文化；体育体制、中外体育体制的比较、我国体育体制改革的趋势；体育的发展趋势等。此外，还包括我国最新的体育方针政策及热点问题等等。

参考教材或主要参考书:

《体育概论》(第三版), 杨文轩、陈琦主编, 高等教育出版社 2021 年。

第四部分 学校体育学

第一章 学校体育概论(学校体育发展简况; 学校体育与现代社会; 学校体育与学生的全面发展; 学校体育的结构、功能与目标)

第二章 体育课程(体育课程的含义; 体育课程的编制; 体育课程的实施; 体育课程的评价; 我国体育课程发展的历史经验与改革趋势)

第三章 体育教学(体育教学的概念与特点; 体育教学构成要素; 体育教学目标; 体育教学过程; 体育教学方法; 体育教学计划; 体育教学实施)

第四章 课余体育(课余体育的地位和特点; 课余体育的功能与价值; 课余体育锻炼的特点和原则)

第五章 学校体育管理(学校体育管理体制; 学校体育管理的目标与原则; 学校体育管理的内容; 学校体育管理法律法规)

第六章 体育教师(体育教师的地位与作用; 体育教师的工作特点; 体育教师的条件与职责)

参考教材或主要参考书:

《学校体育学》, 周登嵩主编人民体育出版社, 2004 年。

《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。