

# 郑州大学 2024 年硕士生入学考试初试自命题科目考试大纲

学院名称	科目代码	科目名称	考试单元	说明
体育学院（校本部）	635	体育学专业基础	3	

说明栏：各单位自命题考试科目如需带计算器、绘图工具等特殊要求的，请在说明栏里加备注。

## 郑州大学硕士研究生入学考试 《体育学专业基础》考试大纲

命题学院（盖章）：体育学院(校本部) 考试科目代码及名称：635 《体育学专业基础》

### 一、考试基本要求及适用范围概述

《体育学专业基础》是体育学学术学位研究生入学考试的科目之一。《体育学专业基础》考试内容包括教育学、运动生理学、体育心理学三门课程，要求考生系统掌握相关学科的基本知识、基本理论、基本方法，并能运用相关理论和方法分析、解决实际问题。

### 二、考试形式

硕士研究生入学《体育学专业基础》考试为闭卷，笔试，考试时间为 180 分钟，本试卷满分为 300 分。

试卷结构（题型）：**名词解释、简答题、论述题**

### 三、考试内容

#### （一）教育学

##### 第一章 教育的概念

1. 教育概述
2. 教育活动的基本要素
3. 教育的历史发展

##### 第二章 教育与人的发展

1. 人的发展概述
2. 影响人的发展的基本因素
3. 教育对人的发展的作用

### **第三章 教育与社会发展**

1. 教育的社会制约性
2. 教育的社会功能
3. 教育与我国社会主义建设

### **第四章 教育目的**

1. 教育目的概述
2. 马克思的人的全面发展学说
3. 我国的教育目的

### **第五章 教育制度**

1. 教育制度概述
2. 现代学校教育制度
3. 我国的学校教育制度

### **第六章 课程**

1. 课程概述
2. 课程设计
3. 课程改革

### **第七章 教学(上)**

1. 教学概述
2. 教学过程理论的发展
3. 教学过程

### **第八章 教学(中)**

1. 教学原则
2. 教学方法

### **第九章 教学(下)**

1. 教学组织形式
2. 教学评价

### **第十章 德育**

1. 德育概述
2. 品德发展规律
3. 德育过程
4. 德育原则
5. 德育途径与方法

## **第十一章 美育**

1. 美育概述
2. 美育的任务及内容
3. 美育的实施

## **第十二章 体育**

1. 体育概述
2. 体育过程的基本要素和规律
3. 体育促进学生发展的基本策略

## **第十三章 综合实践活动**

1. 综合实践活动概述
2. 综合实践活动的设计与实施

## **第十四章 班主任**

1. 班主任工作概述
2. 班集体的培养
3. 班主任工作的内容和方法

## **第十五章 教师**

1. 教师工作概述
2. 教师的素养
3. 教师的培养与提高

## **第十六章 学校管理**

1. 学校管理概述
2. 学校管理的目标与过程
3. 学校管理的内容和要求
4. 学校管理的发展趋势

## (二) 运动生理学

### 第一章 绪论

#### 第一节 运动生理学概述

1. 运动生理学的概念
2. 运动生理学研究的基本方法与水平

#### 第二节 生命活动的基本特征

1. 新陈代谢
2. 兴奋性
3. 应激性
4. 适应性
5. 生殖

#### 第三节 人体生理机能的维持与调节

1. 内环境及其稳态

#### 第四节 人体生理机能调节的控制

1. 非自动控制系统
2. 反馈控制系统
3. 前馈控制系统

#### 第五节 运动生理学的发展历史与研究现状

1. 运动生理学研究的重点课题

### 第二章 骨骼肌机能

#### 第一节 肌纤维的结构

1. 肌原纤维和肌小节
2. 肌管系统
3. 肌丝的分子组成

#### 第二节 骨骼肌细胞的生物电现象

1. 静息电位
2. 动作电位

#### 第三节 肌纤维的收缩过程

1. 肌丝滑行学说
2. 肌纤维的兴奋-收缩耦联

#### 第四节 骨骼肌特性

1. 骨骼肌的物理特性
2. 骨骼肌的生理特性

#### 第五节 骨骼肌的收缩形式

1. 骨骼肌的收缩形式
2. 运动单位的动员

#### 第六节 肌纤维类型与运动能力

1. 不同类型肌纤维的形态、机能及代谢特征
2. 训练对肌纤维的影响

#### 第八节 肌电的测试原理与应用

1. 肌电在体育科研中的应用

### 第三章 血液

#### 第一节 血液的组成和理化特性

1. 血液的组成
2. 血液的功能
3. 血液的理化特性

#### 第二节 运动对血液的影响

1. 红细胞与运动

### 第四章 循环机能

#### 第一节 循环系统概述

1. 心脏的一般结构与血液循环途径

#### 第二节 心脏生理

1. 心肌的生理特性
2. 心脏的泵血功能
3. 心电图

#### 第三节 血管生理

1. 动脉血压
2. 动脉脉搏
3. 静脉血压和静脉回心血量

#### 第四节 心血管活动的调节

1. 神经调节
2. 体液调节
3. 局部血流调节

#### 第五节 运动与心血管功能

1. 运动时心血管功能的变化
2. 运动心脏的特点

### 第五章 呼吸机能

#### 第一节 呼吸运动和肺通气机能

1. 肺通气的动力学
2. 肺通气机能
3. 肺通气机能的指标

#### 第二节 气体交换和运输

1. 气体交换
2. 气体运输

#### 第三节 呼吸运动的调节

1. 调节呼吸运动的神经系统
2. 呼吸运动的反射性调节
3. 化学因素对呼吸的调节

#### 第四节 运动对呼吸机能的影响

1. 运动时通气机能的变化
2. 运动时换气机能的变化
3. 运动时呼吸的调节
4. 运动时合理呼吸
5. 呼吸肌与运动训练

### 第六章 物质与能量代谢

#### 第一节 物质代谢

1. 主要营养物质在体内的代谢

#### 第二节 能量代谢

1. 基础代谢
2. 人体运动时的能量供应与消耗

### 第三节 体温

#### 1. 体温调节

## 第七章 肾脏功能

### 第二节 尿的生成过程

1. 肾小球的滤过作用
2. 肾小管与集合管的重吸收作用
3. 肾小管与集合管的分泌作用
4. 尿的成分、理化性质及尿量

### 第三节 肾脏在保持水和酸碱平衡中的作用

1. 肾脏在保持水平衡中的作用
2. 肾脏在保持酸碱平衡中的作用

### 第四节 运动对肾脏功能的影响

1. 尿量
2. 运动性蛋白尿
3. 运动性血尿
4. 尿十项检测

## 第八章 内分泌功能

### 第一节 内分泌、内分泌系统与激素

1. 内分泌与内分泌系统
2. 激素与激素的分类
3. 激素的一般生理作用和作用特征

### 第五节 运动与内分泌功能

1. 内分泌轴与运动
2. 内分泌指标在运动实践中的应用

## 第九章 感觉机能

### 第一节 概述

1. 感受器、感觉器官及感觉的定义和分类
2. 感受器的一般生理特征

### 第四节 本体感觉

1. 本体感受器结构与功能

## 2. 本体感觉在运动训练中的作用

# 第十章 神经系统机能

## 第一节 概述

1. 神经元与神经纤维
2. 神经胶质细胞
3. 突触
4. 神经递质和受体

## 第二节 反射活动的一般规律

1. 反射的概念
2. 反射弧
3. 中枢神经元的联系方式
4. 兴奋在反射中枢传播的特征
5. 中枢抑制
6. 反射活动的反馈调节

# 第十一章 运动技能

## 第一节 运动技能的概念和生理本质

1. 运动技能的基本概念
2. 运动技能的分类
3. 运动技能的生理本质

## 第二节 运动技能的学习进程

1. 泛化阶段
2. 分化阶段
3. 巩固与自动化阶段

## 第三节 影响运动技能学习发展的因素

1. 动机与大脑皮质机能状态对运动技能发展的影响
2. 身体素质对运动技能发展的影响
3. 感觉机能与反馈对运动技能发展的影响
4. 教学方法对运动技能发展的影响
5. 运动技能的迁移

# 第十二章 有氧、无氧工作能力



## 第一节 概述

1. 需氧量
2. 摄氧量
3. 氧亏
4. 运动后过量氧耗

## 第二节 有氧工作能力

1. 最大摄氧量
2. 乳酸阈
3. 提高有氧工作能力的训练

## 第三节 无氧工作能力

1. 无氧工作能力的生理基础
2. 无氧工作能力测试与评价
3. 提高无氧工作能力的训练

# 第十三章 身体素质

## 第一节 力量素质

1. 决定肌肉力量的生物学因素
2. 力量训练原则
3. 力量训练的手段与方法

## 第二节 速度素质

1. 速度素质的生理基础
2. 速度素质的训练

## 第三节 耐力素质

1. 有氧耐力
2. 无氧耐力

## 第四节 平衡、灵敏、柔韧和协调

1. 平衡
2. 灵敏
3. 柔韧
4. 协调

# 第十四章 运动性疲劳

## 第一节 运动性疲劳的概念及其分类

1. 疲劳的概念
2. 运动性疲劳的分类

## 第二节 运动性疲劳的产生机理

1. 衰竭学说
2. 堵塞学说
3. 内环境稳定性失调学说
4. 保护性抑制学说
5. 突变理论
6. 自由基损伤学说

## 第三节 运动性疲劳的发生部位及特征

1. 运动性疲劳的发生部位
2. 不同类型运动的疲劳特征

## 第四节 运动性疲劳的判断

1. 测定肌力评价疲劳
2. 测定神经系统和感觉机能判断疲劳
3. 用生物电评价疲劳
4. 主观感觉判断疲劳
5. 测定运动中心率评定疲劳
6. 判断疲劳的其他指标

# 第十五章 运动过程中人体机能变化规律

## 第一节 赛前状态与准备活动

1. 赛前状态
2. 准备活动

## 第二节 进入工作状态

1. 进入工作状态产生的原因
2. 影响进入工作状态的因素
3. 生理“极点”与“第二次呼吸”

## 第三节 稳定状态

1. 真稳定状态

2. 假稳定状态
3. “第一拐点”与“第二拐点”
4. 最大摄氧量平台

#### 第四节 疲劳状态

#### 第五节 恢复过程

1. 恢复过程的一般规律
2. 机体能源贮备的恢复
3. 促进人体机能恢复的措施

### 第十六章 特殊环境与运动

#### 第一节 高原环境与运动

1. 高原应激
2. 高原服习
3. 高原训练的生理学适应
4. 高原训练的要素

#### 第二节 热环境与运动

1. 热应激与适应
2. 热病及其预防

### 第十八章 儿童少年生长发育与体育运动

#### 第二节 儿童少年的生理特点和体育教学与训练

1. 骨骼与关节
2. 肌肉
3. 血液循环
4. 呼吸系统
5. 神经系统

#### 第三节 儿童少年身体素质的发展

1. 身体素质的自然生长
2. 身体素质发展的阶段性
3. 各项身体素质发展的敏感期
4. 儿童少年主要身体素质发展特点

### 第二十章 衰老与运动

## 第二节 老年人生理特点与健身作用

1. 神经系统
2. 运动系统
3. 心血管系统
4. 呼吸系统
5. 血液系统
6. 免疫系统
7. 抗氧化系统
8. 体成分和体重
9. 血脂代谢

## 第三节 老年人健身运动原则

1. 适宜运动项目原则
2. 循序渐进原则
3. 经常性原则
4. 个别对待原则
5. 自我监督原则

# (三) 体育心理学

## 第一章 体育心理学概述

1. 体育心理学的定义和研究对象
2. 学习体育心理学的意义
3. 体育心理学简史和发展方向
4. 体育学习的心理学基础

## 第二章 运动中的目标定向和目标设置

1. 体育活动中的目标定向
2. 体育活动中的目标设置
3. 体育活动中团队目标的设置方法

## 第三章 运动兴趣和动机

1. 运动兴趣
2. 运动动机

## **第四章 运动归因**

1. 归因理论
2. 运动中的归因分析
3. 影响运动归因的因素
4. 运动中的归因训练

## **第五章 体育活动与心理健康**

1. 体育活动的心理效益
2. 体育活动的坚持性
3. 体育活动行为的理论、预测及干预
4. 体育活动的成瘾行为

## **第六章 唤醒、焦虑、心境状态与运动表现**

1. 应激、唤醒和焦虑的定义
2. 唤醒、焦虑与运动表现的关系
3. 影响赛前状态焦虑的主要因素
4. 心境状态与运动表现

## **第七章 心理技能训练**

1. 心理技能与心理技能训练
2. 运动中的行为干预方法
3. 运动中的认知干预方法

## **第八章 动作技能的学习**

1. 动作技能概述
2. 动作技能形成的理论与过程
3. 影响动作技能学习的因素
4. 动作技能的学习与训练
5. 动作技能的迁移

## **第九章 体育教学效果的心理学优化**

1. 体育教学设计的心理学基础
2. 体育教学策略和学习策略的心理学原理
3. 体育教学环境心理
4. 体育课堂学习过程的心理学评价

## 第十章 体育运动中学生的个体差异

1. 体育能力的差异
2. 智力因素的差异
3. 非智力因素的差异
4. 体育待优生的心理

## 第十一章 运动损伤的心理致因和康复

1. 运动损伤发生的心理致因
2. 运动损伤的心理反应
3. 运动损伤的心理评估
4. 运动损伤的心理康复方法

## 第十二章 运动中的团体凝聚力

1. 体育团体凝聚力概述
2. 影响体育团体凝聚力的因素
3. 团体凝聚力与运动表现
4. 团体凝聚力的发展

## 第十三章 运动中的领导行为

1. 领导概述
2. 教练员领导行为概述
3. 教练员领导行为分析
4. 学生领导行为分析

## 第十四章 体育运动中的品德心理

1. 运动中的道德形成和发展
2. 体育运动中的亲社会行为
3. 体育运动中的攻击性行为

## 四、考试要求

硕士研究生入学考试科目《体育学专业基础》测试考生对于体育学专业的基本概念、基础知识的掌握情况和运用能力。试卷务必书写清楚、符号和西文字母运用得当。答案必须写在答题纸上，写在试题纸上无效。

## 五、主要参考教材（参考书目）

1. 《教育学》(2016年6月第七版), 王道俊, 郭文安主编, 人民教育出版社.
2. 《运动生理学》(2012年2月第1版), 王瑞元, 苏全生主编, 人民体育出版社.
3. 《体育心理学》(2016年1月第3版), 季浏, 殷恒婵, 颜军主编, 高等教育出版社.

编制单位: 郑州大学

编制日期: 2023 年 9 月 1 日