



733 体育学专业基础综合二（内容包括体育学概论、运动生理学、体育保健学三个部分）

1. 体育学概论部分：

引论：体育学概论的研究对象与特点

第一章 体育概念：体育的概念与定义；体育的分类；

第二章 体育功能：体育功能概述；体育的本质功能；体育的延伸功能；

第三章 体育目的：确定体育目的的依据；体育目的与目标及其关系；实现体育目的、目标的基本途径和要求；

第四章 体育过程：体育过程概述；体育过程控制；体育过程的类型；

第五章 体育手段：体育手段概述；身体运动与体育运动技术；体育运动项目；

第六章 体育科学：体育科学的形成和发展；体育科学的三维视角；体育科学体系；

第七章 体育文化：体育文化的概念与含义；中西方体育文化的比较；奥林匹克文化；体育文化的继承与创新；

第八章 体育体制：体育体制的概念及其构成；体育体制的特点与作用；外国体育体制；我国体育体制改革的趋势；

第九章 体育发展趋势：从人发展的角度看体育发展趋势；从社会发展的角度看体育发展趋势；从体育全球化角度看体育发展趋势；

参考书：杨文轩，陈琦《体育学概论》，北京：高等教育出版社，2013年08月第二版。

2. 运动生理学部分：

绪论

运动生理学内涵、运动生理学研究方法、稳态及其调节、兴奋与兴奋性、反应与适应；稳态及其调节、兴奋与兴奋性。

第一章 肌肉与运动：肌肉的神经支配、肌肉收缩的原理和过程、肌肉收缩形式与力学特征、肌纤维类型与运动；肌肉收缩的形式与运动、肌肉的收缩的过程和力学特征；

第二章 呼吸与运动：外呼吸的活动规律及功能评定、气体交换与运输、呼吸运动的调节机制以及运动对呼吸运动影响；气体交换原理、氧解离曲线及影响因素、化学因素变化对呼吸运动的调节；

第三章 血液与运动：血液的组成与功能、血液的理化特性与功能、运动对血液、的影响；血细胞的组成和功能；血液的载氧功能；

第四章 血液循环与运动：心肌生理特征、心动周期、心输出量及影响因素、动脉血压形成及影响因素、微循环、静脉血流、心血管活动的调节、运动时循环系统功能变化；心肌生理特征；心输出量及影响因素；动脉血压和静脉血压的形成及影响因素；运动时循环系统功能变化；

第五章 胃肠道和肾的功能与运动：消化、吸收、排泄的概念及过程，肾脏的泌尿功能，肾脏在维持人体酸碱与水平衡中的作用，运动对肾泌尿功能的影响；消化和吸收机制，肾脏在维持人体酸碱与水平衡中的作用；

第六章 能量代谢：能量代谢及其能量的来源与去路、肌肉活动供能的三个基本能量系统及其相互关系、人体安静和不同运动时的能量消耗；肌肉活动供能的三个供能系统及其相互关系；人体安静和不同运动时的能量消耗；

第七章 内分泌与运动：内分泌、激素等概念，激素作用特征和激素作用的机制；几种主要激素的功能和激素在肌肉运动中的作用；激素的作用特征；几种主要激素的功能及其与运动的关系；

第八章 神经系统对运动及其学习的调控：神经系统基础知识，几种感觉器官在获取外界信息中的作用，中枢神经系统对躯体运动的调控，运动技能学习与记忆，躯体运动的整合；中枢神经系统对躯体运动的调控，感觉器官的基本功能，运动技能的学习过程；



第九章 运动训练的生理学分析：运动训练原则的生理学分析、训练各阶段的生理学分析、训练效果的生理学评价；运动训练的生理学原则、训练各阶段的生理学分析、训练效果的生理学评价；

第十章 肌肉力量：肌肉力量概论、肌肉力量分类、影响肌肉力量的因素、肌肉力量检测与评价方法及肌肉力量的训练方法和手段；影响肌肉力量的因素、肌肉力量检测与评价方法；

第十一章 有氧与无氧运动能力：需氧量、吸氧量、氧亏、运动后过量氧耗、最大吸氧量、无氧阈等的概念，有氧工作能力、无氧工作能力；有氧工作能力与无氧工作能力的生理学基础及评价；

第十二章 运动性疲劳和恢复过程：运动性疲劳产生的部位、原因及可能机制，诊断方法和常用的监控指标，恢复过程及多种恢复手段；运动性疲劳的产生机制、诊断方法及恢复；

第十三章 儿童少年与体育运动：儿童少年的生理特点与体育运动；身体素质发展的规律；女子的生理特点与体育运动；儿童少年的生理特点；身体发展的规律与体育运动；

第十四章 体适能与运动处方：体适能的组成、评价；运动处方的要素、内容、运动处方的制定与实施；体适能与健康、运动处方及其原理；

第十五章 身体组成、肥胖与运动减肥：肥胖、超重的定义、危害、分类诊断，体成分和体重的测评与控制，运动减肥功效与措施；肥胖及其诊断标准、运动减肥的原理；

参考书：王步标，华明.《运动生理学》，北京：高等教育出版社，2011年7月第2版；

3. 体育保健学部分：

(1) 健康概述：健康的含义；运动缺乏的概念；健康概念的特点；影响健康的因素；

(2) 运动与营养：营养及营养素的概念；常见的营养缺乏症有哪些；运动性饮料的特点；当前运动营养补充存在的误区主要体现在哪些方面；

(3) 不同人群的体育卫生：生长、发育、衰老及生长发育规律的概念；儿童少年生长发育的一般规律；女子发育的一般特点；根据运动系统的解剖生理特点，儿童少年的体育卫生要求有哪些；女子的一般体育卫生要求有哪些；老年人的体育卫生要求及如何加强老年人体育锻炼的监控；

(4) 运动性疲劳：运动性疲劳的概念；运动性疲劳的分类；运动性疲劳的常见机制；不同运动强度、运动时间和运动方式产生的运动性疲劳的特点；运动性疲劳的判断及常见的消除运动性疲劳的方法；

(5) 运动与医务监督：体育课医务监督需要解决的问题；体育课健康分组的依据及相关组别；人工月经周期的概念；为什么女子不宜进行水中运动；人工控制或减体重时应该注意的事项；

(6) 运动性病症：运动性病症、肌肉痉挛、运动性贫血、运动性血尿、过度紧张、过度训练、运动应激综合征、晕厥的概念；运动性贫血的标准；过度紧张预防的关键；运动性中暑的急救处理；引起运动中腹痛的常见原因；

(7) 运动损伤及运动损伤的病理和处理：导致运动损伤的直接原因；缺乏合理的准备活动主要包括哪些方面；运动损伤预防的原则；急性闭合性损伤的早期特点；急性闭合性软组织损伤早期及中、后期处理的原则及常见的处理方法；

(8) 运动损伤的急救：急救、骨折、关节脱位、休克的概念；骨折的症状及急救原则；真假死亡的鉴别；心肺复苏术的要点及注意事项；

(9) 运动损伤的治疗与康复：常见的运动损伤治疗方法；伤后康复锻炼的目的与任务；踝关节韧带损伤的急救处理方法；肌肉拉伤的症状及诊断；

733 体育专业基础综合二（内容包括体育学概论、运动生理学、体育保健学三个部分）



1. 体育学概论部分：（同 723）

2. 运动生理学部分：

绪 论

运动生理学内涵、运动生理学研究方法、稳态及其调节、兴奋与兴奋性、反应与适应；稳态及其调节、兴奋与兴奋性。

第一章 肌肉与运动：肌肉的神经支配、肌肉收缩的原理和过程、肌肉收缩形式与力学特征、肌纤维类型与运动；肌肉收缩的形式与运动、肌肉的收缩的过程和力学特征；

第二章 呼吸与运动：外呼吸的活动规律及功能评定、气体交换与运输、呼吸运动的调节机制以及运动对呼吸运动影响；气体交换原理、氧解离曲线及影响因素、化学因素变化对呼吸运动的调节；

第三章 血液与运动：血液的组成与功能、血液的理化特性与功能、运动对血液的影响；血细胞的组成和功能；血液的载氧功能；

第四章 血液循环与运动：心肌生理特征、心动周期、心输出量及影响因素、动脉血压形成及影响因素、微循环、静脉血流、心血管活动的调节、运动时循环系统功能变化；心肌生理特征；心输出量及影响因素；动脉血压和静脉血压的形成及影响因素；运动时循环系统功能变化；

第五章 胃肠道和肾的功能与运动：消化、吸收、排泄的概念及过程，肾脏的泌尿功能，肾脏在维持人体酸碱与水平衡中的作用，运动对肾泌尿功能的影响；消化和吸收机理，肾脏在维持人体酸碱与水平衡中的作用；

第六章 能量代谢：能量代谢及其能量的来源与去路、肌肉活动供能的三个基本能量系统及其相互关系、人体安静和不同运动时的能量消耗；肌肉活动供能的三个供能系统及其相互关系；人体安静和不同运动时的能量消耗；

第七章 内分泌与运动：内分泌、激素等概念，激素作用特征和激素作用的机制；几种主要激素的功能和激素在肌肉运动中的作用；激素的作用特征；几种主要激素的功能及其与运动的关系；

第八章 神经系统对运动及其学习的调控：神经系统基础知识，几种感觉器官在获取外界信息中的作用，中枢神经系统对躯体运动的调控，运动技能学习与记忆，躯体运动的整合；中枢神经系统对躯体运动的调控，感觉器官的基本功能，运动技能的学习过程；

第九章 运动训练的生理学分析：运动训练原则的生理学分析、训练各阶段的生理学分析、训练效果的生理学评价；运动训练的生理学原则、训练各阶段的生理学分析、训练效果的生理学评价；

第十章 肌肉力量：肌肉力量概论、肌肉力量分类、影响肌肉力量的因素、肌肉力量检测与评价方法及肌肉力量的训练方法和手段；影响肌肉力量的因素、肌肉力量检测与评价方法；

第十一章 有氧与无氧运动能力：需氧量、吸氧量、氧亏、运动后过量氧耗、最大吸氧量、无氧阈等的概念，有氧工作能力、无氧工作能力；有氧工作能力与无氧工作能力的生理学基础及评价；

第十二章 运动性疲劳和恢复过程：运动性疲劳产生的部位、原因及可能机制，诊断方法和常用的监控指标，恢复过程及多种恢复手段；运动性疲劳的产生机制、诊断方法及恢复；

第十三章 儿童少年与体育运动：儿童少年的生理特点与体育运动；身体素质发展的规律；女子的生理特点与体育运动；儿童少年的生理特点；身体发展的规律与体育运动；

第十四章 体适能与运动处方：体适能的组成、评价；运动处方的要素、内容、运动处方的制定与实施；体适能与健康、运动处方及其原理；

第十五章 身体组成、肥胖与运动减肥：肥胖、超重的定义、危害、分类诊断，体成分和体重的测评与控制，运动减肥功效与措施；肥胖及其诊断标准、运动减肥的原理；

参考书：王步标，华明.《运动生理学》，北京：高等教育出版社，2011年7月第2版；

3. 体育保健学部分：

(1) 健康概述：健康的含义；运动缺乏的概念；健康概念的特点；影响健康的因素；

(2) 运动与营养：营养及营养素的概念；常见的营养缺乏症有哪些；运动性饮料的特点；当前运动营养补充存在的误区主要体现在哪些方面；

(3) 不同人群的体育卫生：生长、发育、衰老及生长发育规律的概念；儿童少年生长发育的一般规律；女子发育的一般特点；根据运动系统的解剖生理特点，儿童少年的体育卫生要求有哪些；女子的一般体育卫生要求有哪些；老年人的体育卫生要求及如何加强老年人体育锻炼的监控；

(4) 运动性疲劳：运动性疲劳的概念；运动性疲劳的分类；运动性疲劳的常见机制；不同运动强度、运动时间和运动方式产生的运动性疲劳的特点；运动性疲劳的判断及常见的消除运动性疲劳的方法；

(5) 运动与医务监督：体育课医务监督需要解决的问题；体育课健康分组的依据及相关组别；人工月经周期的概念；为什么女子不宜进行水中运动；人工控制或减体重时应该注意的事项；

(6) 运动性病症：运动性病症、肌肉痉挛、运动性贫血、运动性血尿、过度紧张、过度训练、运动应激综合征、晕厥的概念；运动性贫血的标准；过度紧张预防的关键；运动中中暑的急救处理；引起运动中腹痛的常见原因；

(7) 运动损伤及运动损伤的病理和处理：导致运动损伤的直接原因；缺乏合理的准备活动主要包括哪些方面；运动损伤预防的原则；急性闭合性损伤的早期特点；急性闭合性软组织损伤早期及中、后期处理的原则及常见的处理方法；

(8) 运动损伤的急救：急救、骨折、关节脱位、休克的概念；骨折的症状及急救原则；真假死亡的鉴别；心肺复苏术的要点及注意事项；

(9) 运动损伤的治疗与康复：常见的运动损伤治疗方法；伤后康复锻炼的目的与任务；踝关节韧带损伤的急救处理方法；肌肉拉伤的症状及诊断；