

版权声明

编写组依法对本书享有专有著作权，同时我们尊重知识产权，对本电子书部分内容参考和引用的市面上已出版或发行图书及来自互联网等资料的文字、图片、表格数据等资料，均要求注明作者和来源。但由于各种原因，如资料引用时未能联系上作者或者无法确认内容来源等，因而有部分未注明作者或来源，在此对原作者或权利人表示感谢。若使用过程中对本书有任何异议请直接联系我们，我们会在第一时间与您沟通处理。

因编撰此电子书属于首次，加之作者水平和时间所限，书中错漏之处在所难免，恳切希望广大考生读者批评指正。

目录

封面.....	1
目录.....	3
2026 年浙江大学 704 体育学专业基础综合考研核心笔记	9
《学校体育学》考研核心笔记	9
第 1 章 学校体育的历史沿革与思想演变	9
考研提纲及考试要求	9
考研核心笔记.....	9
第 2 章 学校体育与学生的全面发展	15
考研提纲及考试要求	15
考研核心笔记.....	15
第 3 章 我国学校体育目的与目标	18
考研提纲及考试要求	18
考研核心笔记.....	18
第 4 章 学校体育的制度与组织管理	24
考研提纲及考试要求	24
考研核心笔记.....	24
第 5 章 体育课程编制与实施	31
考研提纲及考试要求	31
考研核心笔记.....	31
第 6 章 体育教学的特点、目标与内容	35
考研提纲及考试要求	35
考研核心笔记.....	35
第 7 章 体育教学方法	40
考研提纲及考试要求	40
考研核心笔记.....	40
第 8 章 体育教学设计	48
考研提纲及考试要求	48
考研核心笔记.....	48
第 9 章 体育与健康课程学习与教学评价	54
考研提纲及考试要求	54
考研核心笔记.....	54
第 10 章 体育与健康课程资源的开发与利用	58
考研提纲及考试要求	58
考研核心笔记.....	58
第 11 章 体育课教学	61
考研提纲及考试要求	61
考研核心笔记.....	61

第 12 章 课外体育活动	67
考研提纲及考试要求	67
考研核心笔记	67
第 13 章 学校课余体育训练	71
考研提纲及考试要求	71
考研核心笔记	71
第 14 章 学校课余体育竞赛	77
考研提纲及考试要求	77
考研核心笔记	77
第 15 章 体育教师	80
考研提纲及考试要求	80
考研核心笔记	80
第 16 章 体育师的职业培训与终身学习	84
考研提纲及考试要求	84
考研核心笔记	84
《运动训练学》考研核心笔记	89
第 1 章 运动训练与运动训练学	89
考研提纲及考试要求	89
考研核心笔记	89
第 2 章 运动训练学理论的主体构成	92
考研提纲及考试要求	92
考研核心笔记	92
第 3 章 运动训练的基本原则	102
考研提纲及考试要求	102
考研核心笔记	102
第 4 章 运动员体能及其训练	108
考研提纲及考试要求	108
考研核心笔记	108
第 5 章 运动员技术能力及其训练	116
考研提纲及考试要求	116
考研核心笔记	116
第 6 章 运动员战术能力及其训练	125
考研提纲及考试要求	125
考研核心笔记	125
第 7 章 运动员心理能力及其训练	130
考研提纲及考试要求	130
考研核心笔记	130
第 8 章 运动员知识能力及其培养	135
考研提纲及考试要求	135

考研核心笔记.....	135
第 9 章 运动员多年训练计划的制订与实施	140
考研提纲及考试要求	140
考研核心笔记.....	140
第 10 章 运动员年度训练计划的制订与实施	145
考研提纲及考试要求	145
考研核心笔记.....	145
第 11 章 周课训练计划的制订与实施	154
考研提纲及考试要求	154
考研核心笔记.....	154
2026 年浙江大学 704 体育学专业基础综合考研辅导课件	157
《学校体育学》考研辅导课件	157
《运动训练学》考研辅导课件	189
2026 年浙江大学 704 体育学专业基础综合考研复习提纲	254
《学校体育学》考研复习提纲	254
《运动训练学》考研复习提纲	258
2026 年浙江大学 704 体育学专业基础综合考研核心题库	261
《学校体育学》考研核心题库之名词解释精编	261
《学校体育学》考研核心题库之简答题精编	267
《学校体育学》考研核心题库之论述题精编	280
《运动训练学》考研核心题库之名词解释精编	310
《运动训练学》考研核心题库之简答题精编	315
《运动训练学》考研核心题库之论述题精编	321
2026 年浙江大学 704 体育学专业基础综合考研题库[仿真+强化+冲刺]	330
浙江大学 704 体育学专业基础综合之学校体育学考研仿真五套模拟题.....	330
2026 年学校体育学五套仿真模拟题及详细答案解析（一）	330
2026 年学校体育学五套仿真模拟题及详细答案解析（二）	333
2026 年学校体育学五套仿真模拟题及详细答案解析（三）	337
2026 年学校体育学五套仿真模拟题及详细答案解析（四）	340
2026 年学校体育学五套仿真模拟题及详细答案解析（五）	344
浙江大学 704 体育学专业基础综合之学校体育学考研强化五套模拟题.....	348
2026 年学校体育学五套强化模拟题及详细答案解析（一）	348
2026 年学校体育学五套强化模拟题及详细答案解析（二）	351
2026 年学校体育学五套强化模拟题及详细答案解析（三）	354
2026 年学校体育学五套强化模拟题及详细答案解析（四）	357
2026 年学校体育学五套强化模拟题及详细答案解析（五）	360
浙江大学 704 体育学专业基础综合之学校体育学考研冲刺五套模拟题.....	364

2026 年学校体育学五套冲刺模拟题及详细答案解析（一）	364
2026 年学校体育学五套冲刺模拟题及详细答案解析（二）	367
2026 年学校体育学五套冲刺模拟题及详细答案解析（三）	370
2026 年学校体育学五套冲刺模拟题及详细答案解析（四）	373
2026 年学校体育学五套冲刺模拟题及详细答案解析（五）	376
浙江大学 704 体育学专业基础综合之运动训练学考研仿真五套模拟题	380
2026 年运动训练学五套仿真模拟题及详细答案解析（一）	380
2026 年运动训练学五套仿真模拟题及详细答案解析（二）	382
2026 年运动训练学五套仿真模拟题及详细答案解析（三）	385
2026 年运动训练学五套仿真模拟题及详细答案解析（四）	388
2026 年运动训练学五套仿真模拟题及详细答案解析（五）	391
浙江大学 704 体育学专业基础综合之运动训练学考研强化五套模拟题	394
2026 年运动训练学五套强化模拟题及详细答案解析（一）	394
2026 年运动训练学五套强化模拟题及详细答案解析（二）	397
2026 年运动训练学五套强化模拟题及详细答案解析（三）	399
2026 年运动训练学五套强化模拟题及详细答案解析（四）	402
2026 年运动训练学五套强化模拟题及详细答案解析（五）	405
浙江大学 704 体育学专业基础综合之运动训练学考研冲刺五套模拟题	407
2026 年运动训练学五套冲刺模拟题及详细答案解析（一）	407
2026 年运动训练学五套冲刺模拟题及详细答案解析（二）	410
2026 年运动训练学五套冲刺模拟题及详细答案解析（三）	413
2026 年运动训练学五套冲刺模拟题及详细答案解析（四）	416
2026 年运动训练学五套冲刺模拟题及详细答案解析（五）	419
附赠重点名校：体育学专业基础综合 2010-2024 年考研真题汇编（暂无答案）	422
第一篇、2024 年体育学专业基础综合考研真题汇编	422
2024 年扬州大学 616 体育学基础综合考研专业课真题	422
2024 年广西民族大学 617 体育学专业基础综合考研专业课真题	425
第二篇、2023 年体育学专业基础综合考研真题汇编	427
2023 年扬州大学 616 体育学基础综合考研专业课真题	427
第三篇、2022 年体育学专业基础综合考研真题汇编	430
2022 年扬州大学 616 体育学基础综合考研专业课真题	430
第四篇、2021 年体育学专业基础综合考研真题汇编	433
2021 年中国矿业大学（北京）体育学专业基础综合考研专业课真题	433
第五篇、2020 年体育学专业基础综合考研真题汇编	435
2020 年赣南师范大学 638 体育学专业基础综合考研专业课真题	435
2020 年广西民族大学 617 体育学专业基础综合考研专业课真题	439
2020 年杭州师范大学 716 体育学专业基础综合考研专业课真题	441
第六篇、2019 年体育学专业基础综合考研真题汇编	445
2019 年广西民族大学 617 体育学专业基础综合考研专业课真题	445

2026 年浙江大学 704 体育学专业基础综合考研核心笔记

《学校体育学》考研核心笔记

第 1 章 学校体育的历史沿革与思想演变

考研提纲及考试要求

考点：现代体育思想的形成与体育的教育化

考点：二十世纪体育思想的发展

考点：自然体育学说的传入及其影响

考点：社会转型与教育改革

考点：终身教育与学校体育的新发展

考研核心笔记

【核心笔记】学校体育思想的形成与发展

欧洲的文艺复兴、宗教改革和启蒙运动奠定现代体育的思想基础；由工业革命发端的一系列巨大社会变革，则造成了对体育特别是学校体育的现实需要和条件。

“体育”一词在汉语里既被用于专指学校体育(physical education)，也被用来指更大范围内的与人体发展有关的身体活动(physical education and sport)

1. 现代体育思想的形成与体育的教育化

(1) 16 世纪的宗教改革运动对欧洲的学校教育产生了深远的影响。

(2) 14—16 世纪发源于意大利的文艺复兴运动，以人文主义为自己的旗帜和纲领：哲学、科学、文艺、教育乃至神学，纷纷把人、人体和人体活动…作为自己注意的中心。现代体育的雏形在中世纪后期已初显端倪。

(3) 在 11—15 世纪的骑士教育中，骑士七艺(骑马、游泳、投枪、击剑、狩猎、下棋和吟诗)的内容和形式，与现代体育已十分相似。

(4) 新教各教派批判灵肉二元论，批判中世纪教会学校的重灵魂、轻身体的教育传统，而将体育作为教育的重要内容。

(5) 从“肉体是灵魂的监狱”到“灵肉一致”的转变，开启了一个全新的时代：由充分肯定了人和人世的合理性，对人和人体的研究才成为可能；以发展人性和人体为己任的现代体育，也才有可能最终形成并获得发展。

(6) 洛克认为“健全的精神寓于健康的身体，这是对于幸福人生的一个简短而充分的描述。”因为他认为教育的目的是为了让学生学习“有用的”、能“获取个人幸福”的知识；通过体育获得健康的身体被认为非常重要。

2. 学校体育思想的发展与学校体育的课程化和科学化

(1) 学校体育思想的发展与学校体育的课程化和科学化

文艺复兴和宗教改革运动奠定与学校体育与学校体育思想的基础；技术革命和工业革命则促成了学校体育和体育思想的发展。

启蒙运动是继文艺复兴后欧洲的第二次伟大的思想解放运动。在这样的背景下，现代教育得到了迅速的发展，学校体育逐渐完成了从“活动”向“课程”的转变。

①夸美纽斯是推动学校体育发展成为课程的先驱者，他确立了学年和班级教学制度，并提出了一系列教学原则。

②卢梭主张在非自然中效仿自然的法则、采用自然的方法对儿童进行包括体育在内的全面教育。把洛克和卢梭的体育思想变为教育现实的，是以巴塞多等人为代表的博爱派教育家。

③巴塞多于 1774 年在德意志的德绍创建了一所博爱学校。德绍学校每年用暑假两个月时间让学生在野外进行体育活动，最初采用传统的骑士项目，如击剑、舞蹈、骑马、腾越等，后来陆续补充了跑、跳、投掷等“希腊体操”和德国的民间的各种球类游戏及撞球游戏等，终于形成了以德绍五项(跑步、跳高、攀登、平衡、负重)闻名于世的学校体育课程的雏形。这所学校实施的体育被认为是近代学校体育的开端。德绍学校的最大贡献在于它解决了如何对大多数儿童实施体育教育的方法问题。

④德意志教育家古茨姆茨进一步发展了学校体育的课程形式。古茨姆茨的另一贡献是使体育方法体系化。他按 4 个分类原则对所选择的教材进行分类：按运动目的、运动性质、运动解剖学和运动类型分类。

⑤裴斯泰洛齐是 19 世纪最伟大的教育家，也是使体育课程臻于成熟的代表人物。他提出了“教育心理学化”的思想，创立了和谐发展教育和要素教育理论。明确指出教育“在于按照自然法则发展儿童道德、智慧和身体各方面的能力，而这些能力的发展，又必须顾到它们的完全平衡。”在他的和谐发展教育课程体系中，各门课程被分为体育与劳动、道德教育和重视知识积累的智育三类，体育的任务是要把所有潜藏在人身上的天赋的生理力量全部发展出来；没有各种体力的发展，劳动的教育、劳动的习惯、技能的培养训练就谈不到。

裴斯泰洛齐第一个用要素的观点去分析人体运动，他认为人体运动的基本要素是关节活动，它表现为简单的搬、推、拉摇等基本动作；可以结合构成各种复杂的动作；自然赋予儿童的这种能力是体力发展的基础，也是进行体育练习和各种体力活动包括劳动的要素。他主张按照关节活动的难易程度安排体育活动的教学顺序。

裴斯泰洛齐的体育课程理论与实践之间存在着明显的矛盾：他的要素主义课程思想可以认为是科学主义课程论的先驱，但他的体育教学实践却恪守着卢梭以来的自然体育传统。

由于采用了课程化的形式和班级、年级授课的方式，学校体育也能大规模、批量化、标准化地培养劳动者。从 19 世纪后半期到 20 世纪初，欧美许多国家陆续制定了相应的政府法令或通过议会立法，将体育作为各级学校的必修课程从此，体育作为学校课程体系的重要部分而确立下来。

(2) 体育和学校体育的科学化

科学技术革命和学校体育的课程化推动了体育和学校体育的科学化进程。16 世纪以前人类对自身和自身运动的认识充满了谬误与偏见，拉丁神父奥古斯丁的思想长期居于支配地位。他认为“圣经以外无知识。”直到 16 世纪初，人们还普遍接受盖伦的这样一些看法：根据圣父、圣子、圣灵三位一体的观点，人体的生理机能也是三位一体的。

意大利安·维萨里在 1543 年发表的《人体的构造》中，他指出了盖伦的许多错误。维萨里在巴黎大学的同学塞尔维特把研究向前推进了一步。他发现了心、肺之间的人体小循环，并且否认人体内存在三种灵气和两种不同的血液，这就为血液循环理论的最后形成奠定了基础。

英国生理学家哈维在 1628 年出版了《动物的心血运动及解剖学研究》一书，第一个把血液循环的动力归结为心脏肌肉的机械收缩，并预言在动脉和静脉的末端存在着一种微小的通道。1660 年哈维的预言便得到了证实。阿·波雷利在 1680 年《论动物的运动》中，详细讨论了行走、跑、跳、滑冰、举重等时所发生的机械运动。这样，对人体运动规律的进一步深入研究终于成为可能。

对现代生理学做出巨大贡献的另一位科学家，是瑞士生理学家哈勒。1757 年哈勒系统地叙述了当时所获得的生理学知识，对于呼吸生理以及神经、肌肉与运动的关系，对于肌肉的应激反应等，都有独到的贡献。

在文艺复兴以来现代生物—医学发展的基础上，体育和学校体育的科学化倾向日益突出。在 19 世纪自然科学研究取得巨大进展的背景下，斯宾塞构建了科学主义课程理论的完整体系。他把全部教育内容分为五类，其中第一类(直接保全自己的活动——保持和维护身体健康)和第三类(为了正当地完成父母职责所需要的知识)，体育都占有重要的地位。他指出养育和学校体育都应该符合科学原理。在他的《教育论：论体育》中详细讨论了体育课程的性质、任务与内容，论述了人的养护与锻炼，认为游戏和自然运动优于体