

衡阳师范学院 2025 年“专升本”运动训练专业 考试科目及大纲

本大纲包含 2 门考试科目内容：专业科目（体育综合理论）、加试科目（体育专项技术）。

一、专业科目

（一）参考书目：

1、李世昌.《运动解剖学》，高等教育出版社，2015 年，第三版。

（二）考试内容：

1、运动解剖学

第一章 运动系统

第一节 骨

考试内容

骨概述、附肢骨、中轴骨、体育运动对骨的影响

考试要求

- 1、了解骨的分类及表面结构；
- 2、掌握骨的结构；
- 3、理解骨的理化特性及年龄特点；
- 4、理解体育锻炼对骨形态结构的影响；
- 5、了解人体各部骨的组成；
- 6、掌握各骨上的关节面、主要肌肉与韧带的附着点、与人体测量有关的体表标志等重要的骨性标志。

第二节 骨连结和骨骼肌

考试内容

关节概述、上肢关节、下肢关节、中轴骨的连结、体育锻炼对关节的影响、骨骼肌概述、运动上肢的作用肌、运动下肢的作用肌、运动脊柱和胸廓的作用肌、体育运动对骨骼肌的影响

考试要求

- 1、了解关节的分类；
- 2、掌握关节的基本结构与辅助结构；
- 3、掌握关节的类型及其运动形式；



- 4、理解关节运动幅度及其影响因素；
- 5、理解体育锻炼对关节的影响。
- 6、掌握肩、肘、桡腕、髌、膝、踝关节的结构与运动；
- 7、理解上肢带关节的主要结构与运动；
- 8、理解脊柱、胸廓、骨盆、足弓的组成、连结与运动。
- 9、了解肌肉的分类和命名；
- 10、掌握骨骼肌的大体结构；
- 11、理解肌肉的物理特性和肌肉的配布规律；
- 12、理解肌肉的起止与工作条件；
- 13、掌握影响肌力大小的解剖学因素；
- 14、了解研究肌肉运动功能的方法；
- 15、理解体育锻炼对骨骼肌的影响。
- 16、掌握运动人体各关节的肌群及主要肌肉（斜方肌、前锯肌、胸大肌、背阔肌、三角肌、肱二头肌、肱肌、肱三头肌、髂腰肌、臀大肌、股四头肌、股后群肌、股内收肌群、小腿三头肌、胸锁乳突肌、腹肌、竖脊肌与膈肌）的位置，理解起止点、功能及其发展其力量与伸展性的辅助练习。

第三节 人体运动的解剖学分析与应用

考试内容

动作分析的基本理论、动作分析的内容和方法、动力性动作分析、静力性动作分析

考试要求

- 1、理解肌群的分工与协作；
- 2、理解肌肉工作形式；
- 3、理解多关节肌的工作特点；
- 4、理解肌肉工作的杠杆原理；
- 5、理解肌肉力量性和伸展性练习的解剖学依据；
- 6、掌握动作分析的内容和方法；
- 7、理解动力性动作分析的步骤和举例；
- 8、理解静力性动作分析的步骤和举例；



二、加试科目（体育专项技术考试）：

（一）专项技术考试内容：

考生须在以下 13 个项目中选择一项作为加试科目（专项技术）的考试内容：篮球、排球、足球、田径、羽毛球、乒乓球、网球、武术套路、跆拳道（竞技、品势）、中国式摔跤、健美操、体育舞蹈、啦啦操。

（二）专项技术考试评分标准（见附件）：

- 1、田径项目测试评分标准
- 2、篮球项目测试评分标准
- 3、排球项目测试评分标准
- 4、足球项目测试评分标准
- 5、羽毛球项目测试评分标准
- 6、乒乓球项目测试评分标准
- 7、网球项目测试评分标准
- 8、武术套路项目测试评分标准
- 9、跆拳道项目测试评分标准
- 10、中国式摔跤项目测试评分标准
- 11、健美操项目测试评分标准
- 12、体育舞蹈项目测试评分标准
- 13、啦啦操项目测试评分标准

（三）专项技术考试要求：专项技术考试 60 分为合格，低于 60 分不予录取。

