

运动训练考研经验分享

一、个人信息篇

本科专业：武术与民族传统体育

外语水平：英语四级

录取学校：江西师范大学 运动训练

二、功不唐捐，玉汝于成

“凡事预则立，不预则废”，考研也是如此。在漫长的考研阶段，一个好的计划或者高质量的经验贴，可以给大家带来质的突破。但矛盾具有特殊性，别人的经历和计划不一定适用于自己，凡是都要取其精华去其糟粕，结合自身实际情况，制定符合自己的学习计划。

1、专业课

前期的背诵非常痛苦且煎熬，这是很正常的，重在复习！当我们一遍遍过完知识点之后，知识就慢慢的熟悉了，效率也会越来越高，速度也会越来越快，并且能在背熟的基础上灵活运用。对于专业课的学习，我推荐两种方式：

时间充足的情况下，资料+书本一起复习。

时间比较紧的情况下，资料复习。

个人比较推荐看书本，书本上可以看到很多细的知识点，这有助于在考试中碰到细节考点时，可以根据自己对书本的印象和知识储备，结合实际情况答题，这样得分不会太低。利用课本构建自己的思维导图，不仅有利于背诵，也能更好的灵活运用。

2、英语

英语的学习是一个长期、系统性的工程，需要有较长的时间打好基础。记单词方面，推荐大家去网上找艾宾浩斯记忆曲线，根据表格的要求每天进行单词的背诵。英语是缓慢的科目，一定要坚持，你放弃它，它也会放弃你。

英语题目以真题为主要，不建议做其他模拟题。因为每年真题套路都是相同的，只是考点不同。但是真题只能作为一个参考，目的是训练我们的答题思路。无论做哪年真题都应强化训练，积累做题的经验，熟悉考题套路以及掌握考研题型。

3、政治

选择题方面，我是在前期大量刷题，但错误率较高，不过都是正常现象，我们可以将错题进行标记，通过自我思考和习题讲解，不断总结经验，避免下次犯同样的错误。

不要因为反复的刷题加整理而厌烦，这是一个螺旋上升的过程。考研政治的选择题者得天下！

主观题方面，肖八到手就可以粗略背诵，肖八部分知识点配上肖四可以更加的全面。如果复习时间紧张，也可以只背肖四。答题时尽量多写，如果发现将背诵的内容写上去发现还比较空的话，可以每一点回答的后面抄一些材料，使得答案更加充实。

学而不思则罔，思而不学则殆。我们要学会思考，寻找方法，真正理解其中的意义，而不是浮于表面。人生就像一场旅行，重要的不是结果，而是沿途的风景，相信每一位考研的学弟学妹们都能在考研的途中收获属于自己的风景！

体育教学考研经验分享

一、个人信息篇

本科专业：社会体育指导与管理

外语水平：四级

录取学校：华南师范大学 体育教学

愿你以渺小启程，以伟大结束

二、备考经验

学弟学妹们大家好，本人今年上岸华南师范（初试第一 400），在此分享一些我的考研心得，希望能够为你们备考提供一些帮助。

1、专业课

前期（6—8月）：理解专业课+划重点

首先看每一单元的目录，有一个整体的框架，然后拿着资料去看书，大概就能知道书上的重点，仔细认真的去看书，把书上的看懂，像运动生理学比较抽象，可以去找一些网课视频配套一起看（学习通、慕课）专业课仔细看3遍，前面两遍只看书，第三遍边看书边背。

中期（9—10月）：坚持每天背诵+默写

背诵小技巧：前一天晚上背的第二天早上起来复习，三天一复盘，七天一复盘，好记性不如烂笔头，背诵完立刻去默写，默框架及小标题即可。

后期（11—12月）：大量做题+研究真题+模拟考试

关注一些体育考研的公众号，或者买配套练习册，或者做别的院校的真题，坚持每天做题，将自己所写的与答案相对比，找出自己不足的地方，总结出答题的顺序及模板，认真做近十年考过的真题，把每一题都搞懂，总结出题规律，最后可以去买模拟卷，或者别的院校的真题，自己掐时做试卷，掌握做题的速度以及手感。

2、英语：

前期（3—5月）：单词是基础，坚持每天背诵单词。

中期（6—10月）：刷题+总结阅读技巧，关注一些考研英语公众号，里面有许多做题技巧，以及坚持长难句分析。

后期（11—12月）：模拟+作文背诵，总结作文类型及模板，同时坚持练英语字，保持字迹工整美观。

3、政治

前期（9—10月）：刷视频+1000题，不需要做详细笔记，只需要记知识框架。后

期（11—12月）：腿姐背诵手册，各种模拟卷疯狂刷，错题整理，肖秀荣的肖四背诵政治的后期才是重头戏，后期只要多刷题多背诵就没问题）。

三、总结

①做好时间规划，每一天的安排以及整个备考期间的专业课的背诵。

②高效率学习，拒绝攀比，保证睡眠，形成自己的生物钟，保证自己一天都是精神饱满的（反正我每天都是七点半起床），保证学习效率，不要跟其他人拼时间。

③松弛有度，前期一周一天假，后期一个月一天假，学不下去的时候就尽情去玩吧

④找好学习搭档，懂得分享资料，小伙伴之间相互鼓励会更加有动力，跟自己本班的竞争对手，不要一味地提防，有时1+1的效果会>2

⑤脚踏实地，循序渐进，不要忧虑未来，浪费现在，按照自己的规划走，结果都是顺其自然的

体育教学考研经验分享

一、个人信息篇

本科专业：体育表演

外语水平：六级

录取学校：北京师范大学体育教学

愿你熬得下万丈孤独，藏得下星辰大海

二、考研心得体会

学弟学妹们大家好，本人今年上岸北京师范大学，下面分享一下我的考研心得体会。

1、专业课

前期（6—8月）：系统背诵

刚开始背书时，可以每天大量背诵，但是复习是关键，要保证前一天背诵的所有内容都比较熟悉，再开始新的背诵。先背五星重点章节，再背四星，以此类推，非重点也不可忽略。

中期（9—10月）：坚持每天背诵

由于背诵的内容越积越多，所以必须花更多的时间在专业课上，复习还是关键！系统性的计划每个板块章节的复习周期和时间。背诵因人而异，根据自己的记忆能力安排，不要过于着急，要保证复习到位再增添新内容。

后期（11—12月）：反复复习+模拟考试

这个阶段要保证自己的背诵内容已经全部消化，然后不断去复习背诵，背的越熟练你才能保证在考场上不浪费一分一秒。模拟往年的真题，提高自己的做题速度，毕竟专业课要写非常多页答案！

2、英语

前期（3—5月）：单词是基础，坚持每天背诵单词。我会用默默记单词 app，坐地铁，吃饭时各种闲暇时间都挤出来记单词。背单词可以说是最简单的事情了，也是我认为在备考期间最轻松的学习任务。

中期（6—10月）：刷题+总结阅读技巧，必须保证每天留两个小时的时间在英语上。做完真题进行全文精读，每个单词都要认识。

后期（11—12月）：模拟+作文背诵，总结各种类型作文的模版，熟练掌握各种主

题的英语关键词的拼写。

3、政治

前期（9—10月）：刷视频+1000题，不需要做详细笔记，只需要记知识框架

后期（11—12月）：腿姐背诵手册，各种模拟卷疯狂刷，错题整理，肖秀荣的肖四背诵政治的后期才是重头戏，后期只要多刷题多背诵就没问题）

三、总结

①考研是一场马拉松，要拉长战线，过程非常煎熬，坚持做才是王道！

②心态很重要，不要因为别人的节奏比自己快而打乱自己的步伐。拒绝攀比，要战胜每个昨天的自己。

③高效率学习，长时间的学习并不代表有用，要把握住效率。我建议每天尽量早起，清晨不仅外界干扰少，而且记忆力更好。也要保证充足的睡眠时间和质量。没有一个好的精神状态，依旧是在浪费时间。

④劳逸结合，不要死读书，适当地进行放松。学不进的时候不要硬强迫自己，不仅效率低而且还会徒增压力。尽情地放松之后，你才会更加催促自己必须把握接下来的时间。

⑤学会坦然接受每个难熬的白天和黑夜，那些你为了赶路低头不语的日子，会成为星星，点亮你明亮的未来。

每个成功人士的背后，都有一段不为人知，无人问津的时光。

考研经验分享

一、个人信息篇

本科专业：体育教育

外语水平：学位英语

录取学校：江西师范大学

熠熠青春，研梦起航

我刚进大学的时候，跟许多同学一样，比较迷茫，所以我是在大学的学习和生活中慢慢决定要考研的，无论什么时候有这个想法，既然选择了考研就不要轻易放弃，只要不放弃就会有希望。更何况在大学生就业竞争日趋激烈之时，升学也是个好的选择。这样才有更多的机会，选择自己喜欢的工作为社会奉献自己的力量。

接下来根据我的自身经历，谈谈自己的一些小小的经验：

第一，不要羡慕别人。记得是去年的这个时候，我的同学，一些找到好工作了，一些保研了，总有很多看起来很让人羡慕的事情在旁边发生，打击你本来就已经被考研纠结得很脆弱的小心灵，有时候会找不着自己的方向。太多的诱惑会将你引向别的地方。但是，在这我想说的是：考研也是人生的一种经历，它可以让你收获很多，至少，对我来说，学会了坚持，以前极其厌恶的哲学，现在也能体会其中的乐趣。所以，如果你选择了，请捍卫自己的考研选择！

第二，不要去想结果会怎样。太多人在还没采取行动前会想着自己能得到什么结果，如果我付出一年的青春而一无所获呢？不要太多地去否定自己、否定自己的选择。既然选择了，就不要再左顾右盼，前怕龙后怕虎，这样真的很耽误时间。

第三，尽量不要去跟别人对照进度。我在准备考研期间，每当看到其他同学的神速时，心里总会不平静很久，政治还没开始看，他们已经把政治背一半了，练习题也已经做得差不多了。但是现在会想起来，速度有什么用！掌握知识才是最重要的！

第四，耐得住寂寞。考研期间，寝室人都在寝室玩电脑看电视，每次到寝室就不想进教室学习。但是，都选择这样过了，能怎么样？还是要擦干眼泪继续过日子。在我看来，这期间最好不要有太多的情绪波动，兴奋或郁闷都会让你不能静心看书，所以，最好在这段时间耐住寂寞。

第五，时间不等于效率。休息好了才能学习好，不要被书本绑架了都没有反抗的欲望。中午一定小睡一下，为了下午有更好的精神。当你心情不好的时候，不要强迫自己在教室坐着，让自己稍微缓解一下，出去转转或者干些生活杂事！

第六，考场心态。考研过后我一同学回忆自己考英语的时候，当场都要精神崩溃了，看着题眼前发黑，情绪激动，不想继续考下去了，监考老师不让出去，之后慢慢的坚持到了最后！考研那两天她每天只休息了几个小时，不是不想睡，是睡不着。考试期间，心一定要保持平静，什么都不要想，不要试图回忆这门考试的种种内容，一旦你开始回忆，就会开始紧张：天哪，怎么都不记得了！一旦出现这种情况，考场上的你就不可能再横扫千军。

接下来谈谈我是如何备考的？

因为我考研备考的时间较短，在暑假的时期才正式开始准备，我建议大家把注意力放在专业课和英语上。专业课都是大一大二学的，我们都已经忘得差不多了，就在这个阶段好好看数学课本，回忆知识点！英语学习是个长期过程，不是一两天就能学好的，所以这个阶段每天都要抽出时间学习英语！我去年是同学建议买了一本新东方主编的绿皮书，从最初的每天背半个单元的单词（大约 60 个）到后面每天背一个单元的单词，第二天再将前一天背诵的内容重复一遍加深记忆！暑假过后，就要根据自己的情况合理安排一天的时间，每天至少学习十个小时！

政治，今年的政治试题更加关注现实而且也很灵活，所以答起来并不轻松。我感觉学习这个科目的性价比并不高，各种书籍可以说浩如烟海，基本内容和主要知识点都差不多，所以选定一本书坚持看，不要走马观花的看！在考研前一周多注意各个考研班的猜测试卷，将重复的知识点着重记忆……

我开始准备专业课的时候，好多人专业书都已经看了一遍了，我想着我用的专业书正好是自己学过的，可能不用太急！但是，等我拿到试卷的时候，我傻了，试卷的重点都是我忽略的，因为我复习的时候按照老师上课的重点来看书了，结果导致专业课考的不好了！希望大家能引以为戒。不要受上课时的考点的影响！尽量能找你到报考学校的同学和专业课历年真题。专业课考试一般都不太难，这就需要我们总结，归纳，找到联系和线索，在记忆的时候，按照其内在逻辑，有条理的记忆。

考研是场心理战，以我自己的经历，我想给大家说，无论你自己水平怎样，都要相信自己并坚持到底！这种坚持在行动上还是心理上都要坚持到底，哪怕是百分之一的希望，也要做百分之百的努力！希望大家都能够明年的这个时候站在这里讲各自考研成功的经验，我相信成功是属于有准备的人！加油吧！祝大家考研成功！

谢谢！

体育教学考研经验分享

一、个人信息篇

本科专业：体育教育

录取院校及专业：江西师范大学 体育教学

很荣幸能够走上考研的道路，回想起这近半年的备考时光让人受益匪浅。在自习室、实习学校在回到自习室的一段历程，和一群考研人一起起早贪黑、灯火通明为一个奋斗目标，似乎孤独，但又不孤独。当你享受了这个过程，你会从中学到很多；当你静下心来，沉浸在其中，那会是一件非常有意义的事。

既然选择了这条路，就要坚持到底。首先，我们确定要考研就要去了解院校。选择很关键。可以从公众号了解相关院校，例如：体育考研研究院、文野体育人、考研体育人等等；也可以询问师兄师姐。从我个人的角度，我一开始就确定了要考江西师范大学，相比之下，我准备的时间较短，考外校的话把握不是很大，其次在大四期间我还要实习，也想考一个离家里较近一点的院校，综合了各种因素，我就确定了我的目标院校——江西师范大学。院校确定后，专业也要了解清楚，是学硕还是专硕呢？看个人兴趣吧，学硕偏理论，专硕偏实践，我选择了偏实践方向。

确定了院校及专业课，那应如何付诸实践呢？了解报考的专业要考哪些书，可以查看学校官网，也可以询问师兄师姐。江西师范大学体育专业的专业课官网会发布考试大纲，虽然画下来是整本书，但是我们知道了范围。前期确定好院校及专业，找好相关资料，做好准备工作。

1、专业课

江西师范大学体育学院的专业课是两门：《学校体育学》和《运动生理学》。大家可以在官网查看大纲及参考书的版本。从我届开始刚好改革，题型有变动：改为了简答题、论述题、综合分析题。从题型的改变上来看，如今的考试会更加考验大家的实践与应用的能力。专业课的复习其实就是背诵、理解、背诵。一定要把专业课背到滚瓜烂熟，专业课是拉开差距的重要课程。大家要理解好每一个知识点，做到内化吸收。可能运动生理学大家比较难理解，我在背诵的过程也遇到很多问题，运动生理学有些知识点就是比较难理解，但我也会把相应的知识点背熟。专业课在背诵的过程中可以结合思维导图和背诵技巧去记忆。尤其是学校体育学可以很好的利用思维导图和背诵技巧，例如：学校体育学中有很多的体育教学方法和运动生理学身体素质训练的生理学基础利用思维导图和背诵技巧去记忆会方便很多。

前期专业课就是要背熟，后期搜集好历年真题，在规定时间内完成真题。多练，也

可以搜集一些其他院校的真题来练手。专业课的答题注意技巧：首先解释好名词+知识点+总结，就会有一个很好的逻辑。

2、英语

“英语”可能作为体育生，大多数人的基础都不是很好，我就是其中一位。但是慢慢学，一步一步的攻克，结果也并不会很差。单词我是跟着刘晓艳老师的网课学习+背诵，后期是把英语二的核心词汇背完；语法和长难句也是跟着刘晓艳老师，会了语法和长难句其实翻译也相应的掌握了，刘晓艳老师的语法和长难句会比较适合基础差一点的学生；阅读是跟着唐迟老师，唐迟老师是专门讲阅读的会有很多技巧，阅读是英语的重中之重，要好好掌握，不管是技巧和方法还是其它，掌握阅读缩小差距。差不多从暑假开始就开始刷英语的真题了，保证每天一篇阅读。整个过程：英语（一）刷了一篇+英语（二）刷了三篇。我考的是英语二，所以保证英语二自己要理解每篇文章的意思，把真题中出现的不会的单词背熟。预留好近五年的真题先别刷，到后期模拟时充分利用。英语作文这个时候你就发现有很多人在背模板，但是我不推荐模板，我更推荐刘晓艳老师的作文课，讲解作文的类型再讲解句型，例如：万能句型、满分句型。自己将各种句型运用好，会写才是关键，11月开始保证一周三次作文的练习。最后就是完形填空了，完形填空并不陌生，从初中开始到考研都有这一模块，相对来说，这个部分拿分并不是很好拿，考的部分也较多，所以看相应网课+练习，总结自己的方式。（网课的学习每个人适合的老师不一样，选择自己适合的才是最好的）。

总的来说，英语掌握好单词、语法和自己勤加练习。对于英语基础不好的同学，虽然说起来容易，实施的过程会很难，但是关关难过关关过，前路漫漫亦灿灿。

3、政治

政治的话准备的时间可以晚一点，前期是看的徐涛老师的基础班+肖秀荣的1000题、徐涛老师的优题库和腿姐的30天每天一练等练习把五个专题的基础打牢。9月底腿姐的技巧班开始一定要看，选择题的正确率上升一个档次，腿姐的技巧班确实很有用。后期跟腿姐的背诵笔记开始背诵。冲刺阶段看了腿姐的押题班+肖八、肖四、腿四和徐六的试卷进行刷题，尤其是肖四可以多刷几遍。最后以背诵肖四和腿姐整理的为主。总的来说，政治大家一般都不会低于60分，但是也不能掉以轻心，如果自己这方面比较薄弱自己就要加强练习。

二、心态

“心态”是在你整个考研过程中最重要的一部分。有些人觉得考研好辛苦，就坚持不住了；有些人在这个过程中要么摆烂，要么就是不上心；有些人要么就是一个从众心理。从心态上看，你要确定好“考研”的重要性。专心于这一件事上。在这个整个过程中，压力大在所难免，要学会与人诉说，释放压力，转变心态。研路漫漫，贵在坚持、难在坚持、成在坚持。最后的最后，虽有诸多不易，但有惊无险，上岸是最好的证明。花会沿路盛开，你以后的路也是。

体育教学考研经验分享

一、个人信息篇

本科专业：体育教育

外语水平：学位英语

录取学校：华南师范大学 体育教学

座右铭：既然选择了远方，便只顾风雨兼程

我本科学习成绩平平，英语一般，走在人生的岔路口时，却依然想搏一把。考研是一场没有输赢的拼搏，踏上考研路是一个简单而又艰难的抉择，亦是一段刻骨铭心的经历。在通向远方的征程中，曾迷失、陷入自我怀疑、甚至会有想放弃的念头，我很感谢一直的坚持，换来今天的柳暗花明。既然我可以，你们更甚！

二、考研规划

1、4-6 月：基础复习阶段

重点学习英语和专业课，前期固定记忆力好的时段背诵英语单词，专业课第一遍全书阅读，结合相应视频加以了解，第二遍精度，用心理解，脑子想象，并于专项结合，做好属于自己的笔记与思维导图，先做大致框架，再往里填充知识点。刚开始学习背了忘是很正常的现象，不必苦恼，复习时不要只顾着前进，及时的复盘会更有效率。

2、7-9 月：提高阶段

暑假建议留校复习，良好的学习氛围、充裕的时间，对于复习提高非常有益，尤其是对于后期需要实习的同学来说更应提前复习。英语开始做阅读真题，一次一篇，每个长难句理解透，政治开始看视频与做一千题，专业课仍然是大头，完善笔记理解背诵。艾宾浩斯曲线背书，遵循少量多次的原则，利用好早上睡前，午睡前后，晚上睡前的时间进行复盘。

3、10-12 月：冲刺阶段

专业课开始做真题，搜集其他院校真题。每天可以做几道习题，可做拓展思维与查漏补缺之用，最后一个月模考三次，锻炼自己的答题思路，提高思考与书写速度。政治利用零碎时间小程序刷题，重视《肖八》《肖四》YYDS。英语二刷真题，与一刷对比，找出问题及时解决。此阶段，极其考验心态，希望你相信自己，坚持下去！

三、考研小tips

资料在精不在多，选择合适的老师

专业课本以官方发布为准，做到吃透教材，资料重点可作为复习参考。据近几年考题来看，题目越发新颖灵活，背诵重点上战场已然不够用。资料在精不在多，一本资料研读三遍，比三本资料研读一遍，效果好太多了。同样的，选择适合自己的老师，认真跟着学习会更加受益。

不要妄自菲薄，相信自己，高手不多

不要被四百万的考研大军吓到，仔细分析，你的竞争对手仅仅是报考对应专业的几百人，而在特定的几百人中，能够认真踏实坚持到最后的占不到 30%，甚至直到考研前夕依然有人在放弃，但这并不意味着竞争不激烈，剩下这 30%目标明确，可能比你努力。在备考这场持久战中，不停的告诉自己：相信自己，高手并不多。这对你调整心态坚持到最后非常重要！

找好研友，但不要什么都在一起，不要受他人复习进度的影响

好的研友一起进步而不是拖后腿，双方都需自律。一起相互鼓励，一起探讨知识点。

总有些考研人夙兴夜寐，进度如开火箭，也有些因心态爆炸而放弃，不要受影响，按照自己的学习情况与计划进行

4 劳逸结合，效率第一，休息、调整是为了更好的学习

每天保持 8-10 小时的学习时间，一定的时间长度是基础保障，但时间总量不是衡量效果的最佳尺度，要知道效率很重要，复习效果*时间长度。劳逸结合，每周安排一天的休息时间，建议可以练练自己的专项，不仅有利于缓解压抑的情绪，到后面复试环节用得上。5. 考研也是一场信息战

考研在某种程度上也是一场信息的较量，了解的信息越多，避免弯路，提高上岸几率。可以寻求上岸学长学姐的帮助，上网查找相关网站，公众号等。推荐一些好用的公众号与小程序，“小白考研”“大牙考研社”“肖秀荣考研政治”“体育考研研究院”以及目标院校的官方公众号等。

四、考研心路历程

相对于复习做题而言，对我来说内心的煎熬才是让我几近崩溃的。临近毕业在就业与考研之间犹豫不决，本科成绩中等，就业趋势并不好，又怕花了时间备考又没有考上，最后还是决定拼一次。万事开头难，刚开始背三十个英语单词便要花上一小时，运动生理学抽象难以理解，运动训练学“又臭又长”我告诉自己慢慢来，克服惰性，有时间就去自习室看书，“混个眼熟”。暑假留校复习，自己孤军奋战会焦躁不安，好在朋友结伴一起复习，减少社交活动，开始宿舍-自习室-食堂三点一线，慢慢的做题正确率提高了，背诵起来也更加得心应手，看着一本本笔记一切都在往美好的方向发展，那是个很有意义的暑假！

九月份开学便被安排为期三个月的实习，零散的课表与琐事真的让人焦躁，从时间精力来说已经落后与那些全身心备考的人，但仅仅于此就要认输么？还没有到终点，还没有到精疲力竭的时候怎么能先跪。时间是挤出来的，我开始利用各种琐碎时间，在来

回地铁的车上背单词，课间在操场看专业课，没课的时候就去旁白省图书馆学习。考试日期临近，身边有人保研了，有人找到了高薪的工作，也有人放弃了，很难控制焦虑的情绪，自己开始失眠，不会做的题、想不起来的知识点加剧内心的恐惧。我便开始与自己和解，圣人尚且还有知识盲区呢，在考前多做一道不会的题到考试便少一道。

半年多的努力在三张答卷中结束了，虽然有些不尽人意，但好在最终进入了复试，但对于华南 1:1.8 的录取率来说，我很可能是那个“创业未半而中道崩殒”的人，因此准备好复试尤为重要。专业课与英语口语对我来说不难，但占比高的专业技能比较拉跨，每天都会安排三个小时练习技能，找老师上小课为自己编舞扣动作，但因为疫情原因安排线上考试，并不考技能，但综合面试势必会问一些专业相关的问题，通过查阅一些相关论文，询问师兄师姐来补足知识点。但复试与以往不同，准备充足的运动竞赛只有一道论述题，英语口语变成了朗读与翻译，综合面试问题根据你自我介绍提问，“你认为体育舞蹈与艺术是什么关系”“从运动训练的角度分析体育舞蹈的影响因素”“前沿的舞蹈训练手段”。完全不按套路出牌，而且老师们听我的回答也在不停的笑，当时简直觉得自己糟糕透了，我尽量不看老师，在脑子里理清思路，谦虚诚恳的回答。之后我一度认为自己考不上了，直到收到录取通知的那天，那颗悬着的心方才落下。

你选择的远方，你所坚信的，都会有收获！追梦人，请你无条件的相信自己，有些事你不竭尽所能去做，你永远不知道自己多出色。既然选择了远方，便只顾风雨兼程。愿你一路披荆斩棘，“研”途闪闪发光！

体育教学考研经验分享

一、个人信息篇

本科专业：运动训练

报考院校及专业：武汉体育学院体育教学

二、考研如何复习（本人经验，仅供参考）

英语

首先得知道，大部分体育生英语都是相对来说比较差的，而最近几年，由于疫情原因，出国留学的出不去，跨考的人一直在增加，越来越多的院校英语线直线上升，所以英语的复习尤为重要。

1. 单词是基础：单词每天都需要背，背多背少因人而异，这里我建议每天至少背 50 个新单词以上，有英语基础的应按个人能力递增，并且隔天必须得复习。

2 长难句，语法：就算你英语基础差，还是必须得学，最起码得知道这句话翻译的顺序。

3 阅读理解：英语能不能拿高分主要看阅读理解，阅读的真题每一篇都需要精翻，必须搞懂每句话是什么意思，搞懂每个单词的意思。还需要留最新 3 年的真题，到后期拿来模拟测试。

4 完形填空，暑假可以开始做，他的主要作用是背里面不认识的单词，新题型，翻译，可暑假后再开始，

5 作文：也可以暑假后再开始，作文就是背模板。再把模板总结，提炼，创作一篇自己的模板。

政治

暑假开始学习，可以买徐涛的书，然后听他的全程班，他讲课风趣幽默，个人建议可以听他的课，到 11.12 月就是肖 4 肖 8 了，肖 8 只需要做选择题无需做大题，肖 4 做选择题，大题就是背!!!

专业课

可以先把书看两遍，然后就慢慢开始学习，背诵自己手上买的复习资料 and 课本上的知识点，俗话说的好，万变不离其宗，课本是最重要的复习资料，第二天一定得复习，专业课背完后，还是继续背，背到考前，专业课背的差不多了可以开始做目标院校的真题，最近几年题目比较开放，有些课本上和书上可能找不到原话，但是你得发挥自己的拓展性思维，一般它再难，也不会超出课本，所以对课本知识点得熟，放心，一般题目

再怎么难，也会和课本知识点沾上边。然后自己资料和课本上的知识点写上去可能字数不够，自己还需补充，具体补充什么看题目，重要是先把课本上的答完在写你自己的。