

军队文职人员招聘教育学类（体育学） 专业科目考试大纲

为了便于应试者充分了解军队文职人员招聘考试教育学类（体育学）专业科目的测查范围、内容和要求，制定本大纲。

一、考试目的

主要测查应试者对体育专业知识的掌握程度，运用体育主要学科的理论、知识、方法等分析与解决体育教学、训练、研究工作中实际问题的能力。

二、测查范围

体育学专业科目为招聘军队院校军事体育教研室和各级体育工作队教员、教练员文职人员岗位的专业考试科目。测查内容主要包括体育学概论、运动训练学和运动生理学等。

三、考试方式和时限

考试方式为闭卷笔试，考试时限为 120 分钟。

四、试卷分值和试题类型

试卷满分为 100 分。试题类型为客观性试题。

五、考试内容及要求

第一篇 体育学概论

主要测查应试者对体育学基本理论和基础知识的掌握程度。

要求应试者了解体育的本质功能和体育与其他社会活动之间的关系，掌握体育的基本概念、目的任务和基本规律，掌握体育的常用手段和身体练习的方法，能够运用体育基本理论分析和解决实际问题。

本篇内容主要包括体育与体育科学、体育产生与发展、现代社会与体育、体育与其他社会活动之间的关系、体育的功能、体育的目的任务、体育的组织机构和制度、体育手段、国际体育、未来体育等。

第一章 体育与体育科学

要求应试者熟练掌握体育的相关概念，了解体育的相关学科体系。

一、体育的基本概念

体育的基本概念；体育相关学科体系的内容；竞技运动的特点；竞技运动、学校体育、身体锻炼、身体娱乐的主要区别。

二、体育科学

体育与体育科学的区别；体育科学体系的构成。

第二章 体育的产生与发展

要求应试者掌握体育产生的动因与社会根源，了解中外体育发展概况。

一、体育产生的动因和社会根源

体育产生的动因；体育产生的社会根源；原始体育的相关因素。

二、体育发展概况

外国体育发展概况（古希腊时期、欧洲中世纪时期、文艺复兴时期、18世纪法国的启蒙运动时期、西欧19世纪时期）；我国体育发展的规律和发展阶段。

第三章 现代社会与体育

要求应试者了解现代社会与体育的关系，掌握现代社会对体育发展的影响。

一、体育在现代社会生活中的地位

体育在现代社会生活中的地位与作用；体育的现实意义；现代社会对体育发展的作用。

二、对体育社会地位的社会学分析

现代社会对体育的需求；现代生活方式对人体健康的影响；都市化生活给人体发展带来

的不利因素；现代社会为体育运动发展创造的有利条件。

第四章 体育的功能及其与其他社会活动之间的关系

要求应试者掌握体育的基本功能，了解体育基本功能的现实意义；熟练掌握体育与政治、经济和军事的相互关系，了解体育在教育和文化等社会活动中的作用。

一、健身功能与娱乐功能

体育基本功能的主要体现；体育运动的身心效应；体育娱乐功能的作用与实现。

二、促进个体社会化功能

个体社会化功能的含义；体育对个体社会化的促进作用。

三、社会感情功能与教育功能

社会感情功能的含义；体育对社会感情功能的作用；体育在教育功能上的体现。

四、政治功能与经济功能

体育的主要政治功能；体育在经济社会中的作用。

五、体育与政治

体育与政治的相互关系；体育为政治服务的作用。

六、体育与经济

体育对经济的依赖性；体育促进经济发展的作用。

七、体育与教育

体育在教育、文化等社会活动中的作用；体育与德育、智育、美育和技术教育的关系。

八、体育与军事

体育与军事的相互关系及作用；体育提高部队战斗力的作用。

九、体育与大众传播

国际体育的信息传播概述；我国体育的宣传与传播方式。

第五章 体育的目的任务

要求应试者掌握体质的基本概念与内涵，掌握我国体育的目的与任务，了解实现我国体育目的、任务的基本途径。

一、我国体育的目的任务

我国体育的目的与任务；体格、机能、体能、适应能力的概念；体育运动增强人民体质的任务。

二、实现我国体育目的任务的基本途径和基本要求

实现我国体育目的与任务的基本途径和基本要求；体育教学、身体锻炼、运动训练和竞

赛的特点以及各自所承担的主要任务。

第六章 体育的组织机构和制度

要求应试者了解我国体育的组织机构与领导体制，了解我国体育的主要法规制度。

一、我国体育的组织领导机构

我国体育的组织领导机构的构成；国家体育总局的主要任务和职责；中华全国体育总会和中国奥委会的宗旨和任务；体育科学学会的主要工作。

二、我国体育的基本制度和措施

我国体育的基本制度和措施；施行《国家体育锻炼标准》的意义；制定《国家体育锻炼标准》的指导思想和原则；《运动员技术等级》和《裁判员技术等级》的分类；《中华人民共和国体育运动竞赛制度》的内容。

三、我国体育管理体制的改革

我国体育改革的指导思想；体育组织领导机构方面的改革。

第七章 体育手段

要求应试者掌握体育手段的概念与特点，了解常用的体育手段，掌握动作要素的组成、动作质量和效果的评定以及身体练习的分类与应用。

一、体育手段概述

体育手段的定义和特点；体育手段的分类。

二、常用的体育手段

体力劳动与体育活动的异同点；体操的特点；户外活动的意义。

三、身体练习

身体练习的概念和特点；身体练习的技术及其结构；动作要素的组成；对动作质量和效果的综合评定标准；身体练习的分类及运用。

第八章 国际体育

要求应试者了解国际体育的现实意义与我国参加国际体育活动的主要成就，掌握我国参加国际体育活动的基本原则。

一、国际体育的现实意义

国际体育的现实意义；国际体育对国家与民族的作用；国际体育对文化、科技与经济的作用；国际体育对维护世界和平的作用。

二、我国参加国际体育活动的基本原则与成就

我国参加国际体育活动的基本原则与主要成就。

第九章 未来体育

要求应试者了解未来社会的体育发展趋势，了解我国体育发展的战略目标与战略思想。

一、未来社会的体育

未来社会的体育发展趋势；未来社会的体育特点。

二、我国体育发展战略

我国体育发展战略的指导思想和依据；我国体育发展的战略目标和战略思想。

第二篇 运动训练学

主要测查应试者对运动训练学基本理论与基本方法的掌握程度。

要求应试者了解运动训练的本质特点和运动训练学的理论体系，掌握运动训练的基本概念、基本规律、主要原则与方法，以及体能训练、技术训练和心理训练的主要方法，能够运用运动训练基本理论制定训练计划和组织实施训练过程。

本篇内容主要包括运动训练学概述、运动训练原则、运动训练方法、体能及其训练、技术能力及其训练、心理能力及其训练、运动训练计划等。

第一章 运动训练学概述

要求应试者熟练掌握运动训练的释义及其基本特点，了解运动训练学研究的主要任务和内容。

一、运动训练及其特点

运动训练的释义；现代运动训练的基本特点。

二、运动训练学及其研究任务

运动训练学释义；运动训练学的理论体系；运动训练学研究的主要任务；运动训练学研究的主要内容。

第二章 运动训练原则

要求应试者熟练掌握训练规律与训练原则的概念，掌握主要训练原则的应用要求。

一、运动训练原则概述

训练规律的概念；训练原则的概念。

二、竞技需要与定向发展原则

竞技需要与定向发展原则的概念；竞技需要与定向发展原则的理论依据；贯彻竞技需要与定向发展原则的训练学要点。

三、动机激励与有效控制原则

动机激励与有效控制原则的概念；动机激励与有效控制原则的理论依据；贯彻动机激励与有效控制原则的训练学要点。

四、系统训练与周期安排原则

系统训练与周期安排原则的概念；系统训练与周期安排原则的理论依据；贯彻系统训练与周期安排原则的训练学要点。

五、适宜负荷与适时恢复原则

适宜负荷与适时恢复原则的概念；适宜负荷与适时恢复原则的理论依据；贯彻适宜负荷与适时恢复原则的训练学要点。

六、区别对待原则

区别对待原则的概念；区别对待原则的理论依据；贯彻区别对待原则的训练学要点。

七、直观教练原则

直观教练原则的概念；直观教练原则的理论依据；贯彻直观教练原则的训练学要点。

第三章 运动训练方法

要求应试者掌握运动训练学基本方法的定义与特点，熟练掌握主要训练方法的实践应用。

一、运动训练方法概述

运动训练方法释义；运动训练方法的基本结构；运动训练方法与运动训练手段的区别与联系。

二、模式训练法

模式训练法的释义；模式训练法的结构与特点；模式训练法的应用。

三、程序训练法

程序训练法的释义；程序训练法的结构与基本特点；程序训练法的应用。

四、分解训练法

分解训练法的释义；分解训练法的类型；分解训练法的应用。

五、完整训练法

完整训练法的释义；完整训练法的应用。

六、重复训练法

重复训练法的释义；重复训练法的类型；重复训练法的应用。

七、间歇训练法

间歇训练法的释义；间歇训练法的类型；间歇训练法的应用。

八、持续训练法

持续训练法的释义；持续训练法的类型；持续训练法的应用。

九、变换训练法

变换训练法的释义；变换训练法的类型；变换训练法的应用。

十、循环训练法

循环训练法的释义；循环训练法的类型；循环训练法的应用。

十一、比赛训练法

比赛训练法的释义；比赛训练法的类型；比赛训练法的应用。

第四章 体能及其训练

要求应试者熟练掌握力量、速度、耐力、柔韧和灵敏素质的训练方法与手段，掌握各运动素质训练方法实际应用的基本要求。

一、体能训练概述及基本要求

体能训练的释义；体能训练的基本要求。

二、力量素质及其训练

力量素质的释义；力量素质的分类；最大力量训练方法；快速力量训练方法；力量耐力训练方法；力量训练的主要手段；力量训练的基本要求。

三、速度素质及其训练

速度素质的释义；速度素质的分类；反应速度的评定与训练；动作速度的评定与训练；移动速度的评定与训练；速度训练的基本要求。

四、耐力素质及其训练

耐力素质的释义；耐力素质的分类；有氧耐力的评定及训练；糖酵解供能的无氧耐力的评定及训练；耐力训练的方法和手段；耐力训练的基本要求。

五、柔韧素质及其训练

柔韧素质的释义；柔韧素质的评定及训练负荷量度的确定；柔韧训练的方法和手段；柔韧训练的基本要求。

六、灵敏素质及其训练

灵敏素质的释义；灵敏素质的评定及训练负荷量度的确定；灵敏训练的主要手段；灵敏训练的基本要求。

第五章 技术能力及其训练

要求应试者熟练掌握动作要素与技术结构的概念与组成，掌握运动技术训练的常用方法。

一、技术及基本特征

运动技术的定义；运动技术的基本特征；动作要素的概念和组成；技术结构的概念和特征。

二、技术训练的常用方法

直观法、语言法、完整法、分解法、想象法、表象法、减难法、加难法的定义、目的和应用特点。

第六章 心理能力及其训练

要求应试者熟练掌握心理能力训练的常用方法，掌握常见心理现象的克服方法。

一、心理能力及其训练的常用方法

心理能力的释义；心理能力的重要作用；意念训练法、诱导训练法、模拟训练法的概念、目的和应用方法。

二、几种心理现象及克服方法

心理紧张的克服方法；心理胆怯的克服方法；情绪消极的克服方法；情绪激动的克服方法；心理淡漠的克服方法；盲目自信的克服方法；注意分散的克服方法；心理焦虑的克服方法。

第七章 运动训练计划

要求应试者掌握运动训练计划的概念与作用，熟练掌握运动训练计划的制定步骤，掌握课训练的计与组织，掌握周训练的计与组织。

一、运动训练计划概述

运动训练计划释义；制定运动训练计划的意义；制定运动训练计划的步骤。

二、训练周课过程的计与组织

训练周的类型划分；不同训练周训练内容及负荷结构的特点；课训练计与组织；训练课的不同类型及要求；训练课的结构；训练课的负荷量度。

第三篇 运动生理学

主要测查应试者对运动生理学基本理论与基本方法的掌握程度。

要求应试者了解与人体运动相关的主要器官、系统的生理学知识，掌握运动生理学的基本概念和基本原理，熟练掌握运动技能形成的生理机制与运动过程中的人体机能变化规律，

能够运用运动生理学的基本理论指导体育教学和运动训练实践，对体育教学和运动训练中的实际问题能理性认识、客观分析和有效解决。

本篇内容主要包括骨骼肌生理、肌肉活动的物质与能量供应、呼吸机能、血液与循环系统、肾脏机能、运动的激素调节、运动技能的形成、运动过程中人体机能变化规律、身体素质的生理学分析与训练、特殊环境与运动等。

第一章 骨骼肌生理

要求应试者了解骨骼肌的宏观与微观结构及收缩过程，了解肌肉收缩的力学表现和不同肌纤维类型与运动能力的关系，熟练掌握骨骼肌的收缩原理、收缩形式及影响肌肉力量的生物学因素。

一、骨骼肌的结构与特性

骨骼肌的宏观与微观结构；骨骼肌的特性；兴奋性与收缩性。

二、肌纤维的收缩过程

静息电位；动作电位；运动终板；肌丝滑行学说；肌纤维的兴奋—收缩耦联。

三、骨骼肌收缩

骨骼肌的收缩形式；等张收缩、等动收缩、等长收缩、离心收缩、超等长收缩的概念与特征；骨骼肌收缩的力学表现；绝对力量与相对力量；力量—速度曲线；运动单位的募集；肌纤维类型。

四、影响肌力的生物学因素

神经控制；肌肉横截面积；肌肉长度；肌肉收缩速度。

第二章 肌肉活动的物质与能量供应

要求应试者熟练掌握物质与能量代谢的基本概念，熟练掌握人体运动的三大能量系统，了解糖原、脂肪、蛋白质的消耗与补充。

一、物质与能量代谢的基本概念

物质代谢与能量代谢的概念；糖、脂肪、蛋白质的体内代谢；水代谢；基础代谢；食物热价；呼吸商；代谢当量。

二、能量物质的消耗与补充

糖原、脂肪、蛋白质在运动中的消耗与补充。

三、人体运动的能量系统

人体运动时的三大能量系统；能量连续统一体理论。

第三章 呼吸机能

要求应试者了解肺通气的动力学原理，掌握运动过程中肺通气的适应性变化与运动中合理呼吸的方法。

一、呼吸运动和肺通气机能

外呼吸；内呼吸。

二、气体交换和运输

气体运输；肺通气的动力学；呼吸形式；潮气量；肺活量；每分通气量；肺泡通气量。

三、呼吸运动的调节

呼吸运动的反射性调节；化学因素对呼吸的调节。

四、运动对呼吸机能的影响

运动对呼吸机能的影响。

第四章 血液与循环系统

要求应试者了解血液的组成与血管的功能，了解内环境对人体的作用，掌握运动对心血管功能的影响，掌握血红蛋白在运动训练实践中的作用和意义，掌握脉搏（心率）在运动实践中的测定方法与应用。

一、血液的组成与功能

体液的概念；血液的组成；血液的功能。

二、氧气的血液运输

氧气的血液运输；氧离曲线及其生理意义。

三、血液循环

心输出量；心力储备；动脉血压。

四、运动对心血管系统的影响

每搏输出量；每分输出量；窦性心动徐缓；运动性心脏肥大。

第五章 肾脏机能

要求应试者了解尿液的生成过程，了解肾小球的滤过作用、肾小球与集合管的重吸收作用，掌握肾脏在水平衡和酸碱平衡中的作用，了解运动性蛋白尿和运动性血尿的病理机制。

一、肾脏在维持体内环境稳态中的作用

肾单位的基本结构；尿的生成过程；肾小管的重吸收作用；肾脏在保持水平衡中的作用；肾脏在保持酸碱平衡中的作用。

二、运动对肾脏机能的影响

运动性蛋白尿；运动性血尿。

第六章 运动的激素调节

要求应试者掌握激素的概念与生理作用，了解主要激素在运动中的作用。

一、激素及其生理作用

激素的概念；激素的生理作用。

二、几种主要激素的作用与运动适应

睾酮、生长激素、肾上腺素、胰岛素的生理作用。

第七章 运动技能的形成

要求应试者掌握运动技能的概念与运动技能形成的生理本质，熟练掌握运动技能形成的过程与教学应用中需注意的问题。

一、运动技能的基本概念和生理本质

运动技能的概念；开式运动技能、闭式运动技能的特点；条件反射学说与运动技能形成的关系。

二、运动技能形成的过程

运动技能形成的泛化阶段、分化阶段、巩固与自动化阶段的特点；身体素质与运动技能发展的关系；运动技能迁移对训练指导的作用。

第八章 运动过程中人体机能变化规律

要求应试者掌握运动过程不同阶段人体机能变化的生理特点及发生机制，掌握运动性疲劳的消除方法，熟练掌握超量恢复的原理与应用。

一、赛前状态与准备活动

运动过程中人体机能变化的主要阶段；赛前状态的类型；准备活动的分类；准备活动的生理作用和机制。

二、进入工作状态

极点、第二次呼吸的概念和生理特征；真稳定状态和假稳定状态的概念。

三、运动性疲劳

运动性疲劳的概念；运动性疲劳的发生机制；运动性疲劳的消除方法；超量恢复的原理与应用。

四、恢复过程

促进人体机能恢复的主要措施。

第九章 身体素质的生理学分析与训练

要求应试者了解力量、速度、耐力、平衡、灵敏和柔韧素质的相关生理学基础，熟练掌握力量训练、无氧训练、有氧训练的基本原则，掌握无氧训练、有氧训练、平衡、灵敏与柔韧素质训练的主要方法。

一、力量素质与力量训练

决定肌肉力量的生物学因素；力量训练的原则与方法。

二、速度素质与无氧训练

速度素质的生理学机制；速度训练的原则与方法。

三、耐力素质与有氧训练

耐力素质的生理学机制；一般耐力训练的主要方法；无氧工作能力和有氧工作能力的定义；无氧耐力和有氧耐力训练。

四、平衡、灵敏和柔韧

平衡、灵敏、柔韧和协调能力的一般训练方法。

第十章 特殊环境与运动

要求应试者了解高原、寒冷、热环境对人体生理功能和工作能力的影响，掌握人体在高原、寒冷和热环境下生理机能变化的特点，掌握人体对高原、寒冷、热环境不适的有效预防方法和手段。

一、高原环境与运动能力

高原应激的主要特点；高原训练的生理学适应；高原训练的要素；高原训练的主要方法。

二、热环境与运动能力

热应激的生理反应；热服习的生理反应；热病及预防。

三、冷环境与运动能力

冷应激的生理反应；水环境的适应；潜水的心血管反应。