

# 军队文职人员公开招考笔试 体育专业科目考试大纲

中央军委政治工作部

二〇二三年八月

# 目 录

一、测查目的.....	1
二、考试方式和时限.....	1
三、试卷分值和试题类型.....	1
四、测查内容.....	1
第一篇 体育学基础综合.....	2
第二篇 体育运动专业知识.....	3
第三篇 综合应用.....	5

## 军队文职人员公开招考笔试体育专业科目考试大纲

体育专业科目测查对象主要是报考军队院校、训练机构等单位的文职人员岗位，从事军事体育教学研究和训练等工作的考生。为了便于考生了解掌握测查目的、测查内容和相关要求，制定本考试大纲。

### 一、测查目的

主要考查招考岗位所要求的专业素养和能力，检验考生对体育学专业知识及专业技能的掌握程度，以及运用专业知识和技能分析解决教学培训、运动训练中的实际问题的能力。

### 二、考试方式和时限

考试方式为闭卷笔试。考试时限为 120 分钟。

### 三、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。

### 四、测查内容

主要包括体育学基础综合、体育运动专业知识、综合应用。具体内容如下。

## 第一篇 体育学基础综合

主要测查考生对体育学基础综合知识的掌握程度，检验考生理论知识水平，以及调查研究、综合分析等能力。

### 第一章 体育概述

#### 一、体育的概念及内涵

概念、地位、目的、目标、意义、作用、原则。

#### 二、体育的延展内容

体质、体格、体能、机能、适应能力。

### 第二章 体育功能

#### 一、体育功能概述

概念、构成要素。

#### 二、体育的本质功能

健身功能及其内容；教育功能及其内容；娱乐功能及其表现形式。

#### 三、体育的扩展功能

政治功能；经济功能。

#### 四、体育与军事

起源、发展、相互关系及作用。

### 第三章 运动医学

#### 一、运动解剖学

##### (一) 骨骼

主要功能；骨化、骨的生长和骨龄的概念及区别；运动训练对骨形态结构的影响。

##### (二) 骨骼肌

主要功能；物理特性；工作的基本特点；运动训练对骨骼肌形态结构的影响。

### （三）关节

肩、肘、腕、髌、膝、踝关节的基本结构与运动特点；影响关节灵活性和稳定性的主要因素；运动训练对关节形态结构的影响。

## 二、运动生理学

### （一）运动技能形成的概念、分类及特点

### （二）运动过程中人体机能变化规律

赛前状态与准备活动；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区别；运动性疲劳、超量恢复。

## 三、运动心理学

### （一）心理行为训练

概念；心理行为与体能、技能及战术能力的关系；放松技能、注意集中技能、意志品质等训练方法的概念、目的。

### （二）常见心理现象及克服方法

心理紧张、心理胆怯、情绪消极等心理现象的克服方法。

## 第四章 体育科研方法

### 一、科研基础知识

体育科研的基本理论知识；选题的原则与方法；研究计划的制定。

### 二、科研常用方法

资料的搜集、整理、分析等。

## 第二篇 体育运动专业知识

主要测查考生对运动训练的基本概念、基本规律、主要原则与方法等有关知识的掌握程度，检验考生在体育教学训练中的组织实施综合能力。

## 第一章 运动训练学概述

### 一、运动训练学的概念

概念、基本特点。

### 二、运动技能的概念

概念、分类及特点。

### 三、运动技能形成的过程

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。

## 第二章 运动训练原则

### 一、运动训练原则概述

概念、理论体系。

### 二、导向激励与健康保障训练原则

概念、科学基础、训练要点。

### 三、竞技需要与区别对待训练原则

概念、科学基础、训练要点。

### 四、系统持续与周期安排训练原则

概念、科学基础、训练要点。

### 五、适宜负荷与适时恢复训练原则

概念、科学基础、训练要点。

## 第三章 运动训练方法

### 一、运动训练方法概述

概念、基本结构；运动训练方法与运动训练手段的区别与联系。

### 二、运动训练常用方法

重复训练法、间歇训练法、持续训练法、变换训练法、循环训练法等概念、类型、应用。

## 第四章 运动技术能力

### 一、运动技术能力概述

概念、构成及基本特征；动作要素概念、组成；技术结构概念、特征；运动技术评价。

### 二、运动技术常用训练方法

直观法、完整法、分解法等概念、目的、应用特点。

## 第三篇 综合应用

主要测查考生对体育教学、功能性训练、运动损伤处置以及特殊环境与运动能力等有关知识的掌握程度，检验考生运用有关知识分析解决问题，开展工作的能力。

### 第一章 教学训练计划设计与制定

#### 一、教学训练计划设计与实施

教学训练计划的概念、界定、实施；制定教学训练计划的必要性、主要依据、基本内容、注意事项。

#### 二、不同类型教学训练计划的设计与制定

学年体育教学计划制定的基本要求和基本内容；单元体育教学设计与计划的基本要求和步骤；学时体育教学的特点；制定学时教学计划的基本内容与步骤。

#### 三、各层级训练计划的制定

年度（学期/学年）训练、大周期、周训练、课训练计划的制定。

#### 四、运动训练过程的调控

控制运动训练过程的实施要点；运动训练效果的评价。

## 第二章 课堂教学组织与实施

### 一、体育课堂教学概述

概念、功能和目的。

### 二、体育课堂教学的结构与实施

准备部分、基本部分、结束部分、课后总结。

### 三、体育课堂教学的组织与实施

班级（分队）教学；分组教学。

### 四、体育课堂教学的管理与方法

体育课堂教学管理的概念、基本内容；教学信息、教学环境的组织与管理；体育课堂教学矛盾处理方法。

## 第三章 功能性训练

### 一、功能性训练概述

概念、作用和基本要求。

### 二、力量素质及其训练

概念、分类；最大力量、快速力量、力量耐力的训练方法；力量训练的主要手段和基本要求。

### 三、速度素质及其训练

概念、分类；反应速度、动作速度和移动速度的评定与训练；速度训练的主要手段和基本要求。

### 四、耐力素质及其训练

概念、分类；有氧耐力、糖酵解供能无氧耐力的评定及训练；耐力训练的主要手段和基本要求。

### 五、柔韧素质及其训练

概念、评定；柔韧训练的主要手段和基本要求。

### 六、灵敏素质及其训练



概念、评定；灵敏训练的主要手段和基本要求。

## 第四章 运动损伤与预防

### 一、运动损伤

运动损伤的概念与分类。

### 二、运动损伤预防

运动损伤预防原则、方法、手段。

### 三、常见运动伤病的现场应急处置

肌肉痉挛的应急处理；肌肉拉伤应急处理；关节扭伤应急处理。

## 第五章 特殊环境与运动能力

### 一、高原环境与运动能力

高原应激；高原习服；高原训练的生理学适应；高原训练的要素。

### 二、热环境与运动能力

热应激与适应；热习服的生理反应；热射病及其预防。

### 三、冷环境与运动能力

冷应激与运动；冷习服。

### 四、水环境与运动能力

水环境与运动；机体对水环境的适应。

## 第六章 体育竞赛的组织与实施

### 一、体育竞赛组织

常用体育竞赛项目规程、规则；常用体育竞赛项目、综合性运动会的策划。

### 二、体育竞赛实施

常用体育项目竞赛组织编排；综合性运动会实施。