

本大纲内容版权归中央军委政治工作部所有
未经书面协议授权不得违法转载或使用

全军面向社会公开招考文职人员统一考试 教育学类专业科目考试大纲

中央军委政治工作部

二〇一八年六月

本大纲内容版权归中央军委政治工作部所有
未经书面协议授权不得违法转载或使用

全军面向社会公开招考文职人员统一考试 教育学类（教育学）专业科目考试大纲

为便于应试者充分了解全军面向社会公开招考文职人员统一考试教育学类（教育学）专业科目的测查范围、内容和要求，制定本大纲。

一、考试目的

主要测查应试者对教育学基础理论、基本知识和基本方法的掌握程度，运用所掌握的基础理论、基本知识、基本方法，分析、判断、解决有关理论问题和实际问题的能力。

二、测查范围

教育学类（教育学）专业科目主要为应聘各院校、科研单位从事教学、研究、教学管理、教学辅助等文职人员岗位者设置。测查内容主要包括教育学原理、中国教育史、外国教育史、教育研究方法、心理学等。

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 教育学原理

主要测查应试者对教育学基础理论、基本知识的掌握程度，以及运用其基本原理、基本方法分析当前教育中的重大理论与现实问题的能力。

要求应试者了解教育的概念、教育目的和教育制度，理解教育与人的发展、教育与社会发展的关系，掌握各种教育活动特别是教学活动的基本概念、基本原理和基本方法。

本篇内容包括教育基本理论、课程与教学、德育与美育、教师与学生、学校管理。

第一章 教育基本理论

一、教育的概念

教育的本质；教育的基本要素；教育的历史发展。

二、教育与人的发展

人的发展的含义、特点和规律性；影响人的发展的基本因素；教育对人的发展的主导作用。

三、教育与社会发展

教育的社会制约性；教育的社会功能；教育与我国社会主义建设。

四、教育目的

教育目的的概念；教育目的的层次结构和内容结构；教育目的的理论基础；我国的教育目的。

五、教育制度

教育制度的含义和特点；制约教育制度的社会因素；现代学校教育制度；我国现行学校教育制度。

第二章 课程与教学

一、课程

课程的概念与意义；课程理论的发展；课程设计；课程改革。

二、教学

教学的概念、意义和任务；教学要素；教学规律；教学过程中应处理好的关系；教学原则的主要内容；教学方法和教学模式的概念及选择；教学评价的概念、意义和种类；教学评价的原则和方法；学生学业成绩的评价；教师教学工作的评价；教学设计问题。

第三章 德育与美育

一、德育

德育的概念、特点、功能、任务和内容；德育过程；德育的途径与方法。

二、美育

美育的概念；美育的任务及内容；美育的实施。

第四章 教师与学生

一、教师

教师的概念；教师职业的作用与地位；教师专业发展内涵；教师职业发展的途径；教师职业倦怠；教师伦理与师德。

二、学生

学生的本质特点；学生的地位；学生的发展。

三、师生关系

师生关系在教育中的作用；师生关系的类型；理想师生关系的建立。

第五章 学校管理

一、学校管理概述

学校管理的概念；学校管理的构成要素；学校管理体制。

二、学校管理的目标与过程

学校管理的目标；学校管理的过程。

三、学校管理的内容和要求

教学管理的内容和要求；教师管理的内容和要求；学生管理的内容和要求；总务管理的内容和要求。

第二篇 中国教育史

主要测查应试者对中国教育史知识的了解和掌握程度。

要求应试者了解中国教育制度和教育思想的源流，特别是重要的教育制度和主要教育家的教育思想，掌握不同历史阶段中国教育发展的背景、特点及经验教训，运用辩证唯物主义和历史唯物主义的观点分析评价教育史实，为现实教育改革与发展提供理论启示。

本篇内容包括中国古代教育史、中国近现代教育史、中国当代教育史。

第一章 中国古代教育史

一、原始时期的教育

教育的起源；氏族公社时期的教育活动；原始时期教育的特点。

二、夏、商、西周与春秋时期的教育

奴隶社会教育制度的形成；六艺教育的内容；春秋时期的教育变革；孔丘的教育思想及历史贡献。

三、战国时期的教育

百家私学；稷下学宫；墨家的教育思想；孟轲的教育思想；荀况的教育思想；道家的教育思想；法家的教育思想与实践；战国后期的教育论著。

四、秦汉时期的教育

秦朝的教育政策及措施；汉朝的文化教育政策；汉朝学校教育制度及其历史地位；经学的特点；董仲舒的教育思想；王充的教育思想。

五、魏晋南北朝时期的教育

魏晋南北朝时期的教育制度；魏晋玄学教育思潮；傅玄的教育思想；颜之推的教育思想。

六、隋唐时期的教育

隋唐时期的文教政策及其历史作用；隋唐时期的学校教育制度；隋唐时期的科举考试制度及其对教育的影响；隋唐的中外教育交流；韩愈的教育思想。

七、宋辽金元时期的教育

宋朝的文教政策；宋朝的教育制度；金朝学校教育制度及其特点；宋元时期的书院；宋元时期的蒙学教育及其经验启示；宋元时期的科举制度及其对教育的影响；王安石的教育思想；朱熹的教育思想。

八、明朝的教育

明朝的文教政策；明朝的官学制度及其特点；明朝的书院；明朝的科举制度及其对教育的影响；王守仁的教育思想。

九、清初至鸦片战争前的教育

清朝的文教政策；清朝的官学制度；清朝的书院；清朝的科举制度及其对教育的影响；黄宗羲的教育思想；王夫之的教育思想；颜元的教育思想。

第二章 中国近现代教育史

一、中国教育的近代转折

鸦片战争后传统教育的危机；清末改革派的教育主张；近代教会学校及其性质影响；洋务学堂；洋务留学教育及其历史作用；“中体西用”的洋务教育思想；近代高等教育的发展与大学教育的演变。

二、维新运动到清末新政时期的教育

维新教育的发展过程和基本内容；维新教育的历史意义；维新代表人物的教育思想；清

末新政教育改革的基本内容和历史地位；资产阶级革命派的教育思想与实践。

三、民国成立初期的教育

民国教育方针与政策；壬子癸丑学制；蔡元培的教育思想。

四、新文化运动时期和 20 世纪 20 年代的教育

新文化运动推动下的教育变革；新文化运动影响下的教育思潮；学校教学方法的改革与实验；1922 年“新学制”；收回教育权运动及其历史意义；中国共产党早期的干部学校及其特点；李大钊的教育思想；恽代英的教育思想。

五、国民政府时期的教育

国民政府时期的教育政策、教育制度和管理措施；杨贤江的教育思想；晏阳初的教育思想；梁漱溟的教育思想；黄炎培的教育思想；陈鹤琴的教育思想；陶行知的教育思想。

六、中国共产党领导下的革命根据地教育

苏维埃根据地的文化教育方针及其意义；抗日战争时期中国共产党的教育方针政策；解放战争时期中国共产党的教育方针政策；中国共产党领导的根据地教育的基本经验；中国人民抗日军事政治大学。

第三章 中国当代教育史

一、从新民主主义教育向社会主义教育的转变

第一次全国教育工作会议；工农教育；学制、课程、教材改革；学习苏联教育经验；高等学校院系调整；知识分子思想改造和学术思想；知识分子问题会议的召开；社会主义教育方针的提出；教育大跃进；1961-1963 年教育事业的调整工作；“文化大革命”对教育事业的破坏。

二、创建有中国特色的社会主义教育体系

教育领域中的拨乱反正；教育优先发展的战略地位；教育“三个面向”的指导方针；《中共中央关于教育体制改革的决定》；九年义务教育；各级各类教育教学改革；“科教兴国”战略；《中国教育改革和发展纲要》；教育法制建设；素质教育；新一轮课程改革；农村教育。

第三篇 外国教育史

主要测查应试者对外国教育史知识的了解和掌握程度。

要求应试者了解外国教育实践与教育思想发展的基本历程，理解不同国家教育制度发展、教育实施的进程特别是重要教育制度和重大教育事件，掌握具有世界性影响的教育家的教育思想，运用辩证唯物主义和历史唯物主义的观点分析评价教育史实，为现实教育改革与发展提供理论启示。

本篇内容包括外国古代教育史、外国近代教育史、外国现代教育史。

第一章 外国古代教育史

一、外国古代教育概况

东方文明古国教育的概况；古希腊教育的概况；古罗马教育的概况；西欧中世纪教育的概况；拜占庭与阿拉伯教育的概况。

二、外国古代教育家的教育思想

苏格拉底的教育思想；柏拉图的教育思想；亚里士多德的教育思想；西塞罗的教育思想；昆体良的教育思想；奥古斯丁的教育思想。

三、外国古代教育述评

亚非文明古国在教育史上的地位；斯巴达教育的特点及影响；雅典教育的特点及影响；古罗马教育的主要特征；西欧中世纪教育的基本性质和特征；拜占庭与阿拉伯教育的特点及影响。

第二章 外国近代教育史

一、外国近代教育概况

文艺复兴与宗教改革时期的教育概况；17~18世纪欧美主要国家（英、法、德、美、俄）教育的概况；19世纪欧美主要国家（英、法、德、美、俄）教育的概况；19世纪日本教育的概况。

二、外国近代教育家的教育实践与教育思想

夸美纽斯的教育实践与教育思想；卢梭的教育思想；裴斯泰洛齐的教育实践与教育思想；赫尔巴特的教育思想；福禄培尔的教育实践与教育思想。

三、马克思和恩格斯的教育思想

教育与社会的关系；教育与社会生产；人的本质和个性形成；人的全面发展；教育与生产劳动相结合。

四、外国近代教育述评

人文主义教育的一般特征；17~18世纪欧美主要国家教育发展的不同特点、共同特征和发展趋势；17~18世纪欧美教育思想对人类教育发展的重要意义；19世纪欧美和日本教育发展的共同特征。

第三章 外国现代教育史

一、外国现代教育概况

19 世纪末至 20 世纪前期欧美教育概况；20 世纪前期主要国家（英、法、德、美、日）教育概况；第二次世界大战前苏联教育概况；第二次世界大战后主要国家（英、法、德、美、日、俄）的教育改革；发展中国家教育的概况。

二、外国现代教育家的教育实践与教育思想

蒙台梭利的教育实践与教育思想；杜威的教育思想；马卡连柯的教育实践与教育思想；凯洛夫的教育思想；赞可夫的教育实践与教育思想；苏霍姆林斯基的教育实践与教育思想。

三、现代欧美教育思潮

改造主义教育；要素主义教育；永恒主义教育、新托马斯主义教育；存在主义教育；新行为主义教育；结构主义教育；分析教育哲学；终身教育；人本化教育。

四、外国现代教育述评

19 世纪末至 20 世纪前期欧美教育思潮产生和发展的历史背景、共同特征及其意义；20 世纪前期各国教育主要解决的基本问题；20 世纪前期影响各国教育进程的因素；20 世纪前期现代教育发展的两大趋势；苏联建国初期教育改革的意义；20 世纪 20~30 年代苏联普通教育改革的经验和教训；第二次世界大战前苏联教育改革与发展的成就及影响；第二次世界大战后主要发达国家的教育改革及启示；发展中国家独立后教育改革发展的成绩和经验；发展中国家当今教育领域中的困难与问题。

第四篇 教育研究方法

主要测查应试者对教育研究方法基本理论的掌握程度。

要求应试者了解教育研究方法的一般原理、教育研究的构思与设计、教育研究的基本方法、教育研究的基本技术和教育研究结果的分析和评价，掌握教育科学的历史研究法、调查研究法、比较研究法、实验研究法和理论研究的基本内容和步骤要求，能够运用科学的研究方法和技术进行课题的选定、文献检索、理论构思和研究设计。

本篇内容包括教育研究方法的一般原理、教育研究的构思与设计、教育研究的基本方法、教育研究的基本技术、教育研究结果的分析与评价。

第一章 教育研究方法的一般原理

一、教育研究方法概述

教育研究的性质；教育研究的要素；教育研究的领域；教育研究方法的含义、特点；教育研究方法的分类；教育研究在教育科学发展中的作用。

二、教育研究的范式

科学主义研究范式；人文主义研究范式；社会批判研究范式；复杂系统研究范式；教育

研究范式的变革走向。

三、教育研究方法的历史发展

教育研究方法发展的历史阶段及基本特征；影响教育研究及其方法发展的基本因素。

四、现代教育科学研究的基本思路及方法论原则

现代教育科学研究的基本思路；教育科学研究应遵循的方法论原则。

第二章 教育研究的构思与设计

一、研究课题的选定

正确选定研究课题的重要意义；一个好的研究课题应有的特点；教育研究课题的类型及来源；选题的过程、方法及基本要求。

二、文献检索

教育科学文献的基本概念及其在教育研究中的作用；教育文献的种类及主要分布；文献检索的过程和方法。

三、研究假设

研究假设的含义；假设在教育科学研究中的作用；好的研究假设的基本特点；教育研究假设的基本类型；科学研究假设的形成过程。

四、教育研究的设计

确定研究类型和方法的基本要求；总体、样本、取样的基本概念；选择样本的基本要求和基本方法；选择研究对象；分析研究变量；研究计划的基本内容和基本格式。

第三章 教育研究的基本方法

一、教育科学的历史研究法

教育历史研究法的基本概念、特点及在教育科学研究中的适用范围；历史研究法的一般步骤及方法结构体系；历史研究法运用中需要注意的问题。

二、教育科学的调查研究法

教育调查研究法的含义、分类、功能及步骤；调查法、问卷及访谈法；教育观察研究的概念、记录和遵循的基本原则；教育测验调查的概念、在教育研究中的适用范围；测验调查的施行步骤。

三、教育科学的比较研究法

教育比较研究法的基本概念；教育比较研究法在教育科学发展中的作用；教育比较研究法的种类；运用教育比较研究法的步骤和基本要求。

四、教育科学的实验研究法

教育实验研究法的历史发展；教育实验研究法的性质、基本特点和基本类型；教育实验研究法的一般程序；实验研究法在教育科学研究中的主要功能及局限；教育实验的设计；准实验研究与实验研究。

五、教育科学的理论研究

教育科学理论研究的含义、特点；教育科学理论研究的主要功能、基本过程及理论模型的建构方式；教育科学的基本理论研究方法。

第四章 教育研究的基本技术

一、文献检索

文献检索的过程和方法。

二、问卷编制

问卷的结构；问卷编制的步骤；问卷及答案设计技巧；网络问卷调查。

三、数据分析

描述统计；推论统计。

四、访谈技术

个别访谈的类型及特点；个别访谈的准备工作；个别访谈的技巧；个别访谈的非语言行为；焦点小组访谈的特点；焦点小组访谈的技巧。

五、抽样调查

抽样调查的定义及意义；抽样的相关概念与基本原理；抽样的程序与方法。

六、教育观察

教育观察的含义、主要特点及意义；教育观察的类型；教育观察研究的设计与实施。

七、课题申请

研究问题的提出；研究计划的制定；研究课题的申报；研究课题的论证。

第五章 教育研究结果的分析与评价

一、教育研究数据资料的分析

定性分析；定量分析。

二、教育研究成果的表述及评价

教育研究成果表述含义、主要表现形式和要求；教育科学研究质量评价的功能、内容、指标体系和方法。

三、教育科学研究的组织及其效能

科研群体的类型及其优化组合的原则；研究者个体科研能力结构及其培养。

第五篇 心理学

主要测查应试者对心理学基础理论、基本知识的掌握程度。

要求应试者理解心理学的基本概念、基本知识和基础理论，掌握心理学学科的基本概念、基本知识点；运用心理学基础理论与原理解决教育教学中遇到的心理现象和心理问题。

本篇内容包括普通心理学、发展与教育心理学、心理健康。

第一章 普通心理学

一、认识过程

感觉；知觉；注意；记忆；学习；思维；元认知。

二、情绪与情感

情绪与情感的定义；情绪的形式与类别；情绪与情感的理论；情绪与情感的发展；情绪管理。

三、技能与能力

技能的定义；技能的形成过程；能力的定义；能力的分类；能力与技能和素质的关系；能力结构；智力的定义；智力理论；智力的发展；智力的个体差异；智力的影响因素。

四、人格

人格及其发展；气质与气质类型；性格及其发展；依恋与发展。

第二章 发展与教育心理学

一、心理发展的基本理论

行为主义发展理论；认知发展理论；发展的生态系统理论；毕生发展的观点。

二、心理发展的基本问题

遗传和环境；发展的连续性与阶段性；心理发展的“敏感期”。

三、学习理论及其教学应用

行为主义学习理论及其教学应用；社会学习理论及其教学应用；认知学习理论及其教学观；人本主义学习理论及其教学应用；建构主义学习理论及其教学应用。

四、学习动机与意志

学习动机的概念；学习动机的分类；学习动机的主要理论；学习动机的激发；意志的概念；意志的结构；意志品质的培养。

五、知识的学习

知识的概念及分类；陈述性知识的学习；程序性知识的学习；认知策略的学习。

六、学习迁移

学习迁移的概念；学习迁移的主要理论；促进学习的迁移。

七、问题解决

问题解决概念；问题解决的影响因素；通过教学提高学生问题解决的能力；创造性思维。

八、个体与社会

个性与社会性；社会角色与社会化；人际关系的形成与发展；道德与道德发展。

第三章 心理健康

一、心理健康概述

心理健康的概念；心理健康的标准；心理健康的意义与价值；心理健康的评估方法。

二、常见心理问题及其调适

常见心理问题的类型和特征；常见心理问题的诊断与识别；常见心理问题的成因；常见心理问题的自我调适；重度心理异常的识别与处置。

三、心理咨询

心理咨询的概念；心理咨询的原则；个体心理咨询方法；团体心理咨询与训练。

四、军人心理

军人心理的特点；应激。

全军面向社会公开招考文职人员统一考试 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全军面向社会公开招考文职人员统一考试教育学类（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考军队院校、训练机构从事军事体育，军事共同科目基础教学的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、体育的功能及其与其他社会活动之间的关系、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。

三、军事体育

军事体育概念；军事体育与体育的异同；军事体育的基本构成。

第二章 体育的产生与发展

要求应试者熟悉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，熟悉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；熟悉体育与政治、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、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，以及新时代体育强国的伟大使命。

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。

我国军事体育的目的与任务；军事体育教学训练对军事人才培养的重要作用。

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。

三、新时代体育强国的伟大使命

习主席体育强国重要论述；新时代体育强国的使命任务；奥运战略与全民健身战略；军事体育训练与强军目标实现。

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

要求应试者熟悉体育手段的概念与特点，了解常用的体育手段，掌握身体练习的概念和特点、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的基本原则与成就

我国参加国际体育活动的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，熟悉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

要求应试者熟悉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

要求应试者熟悉运动训练基本方法的定义与特点，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

要求应试者掌握力量、速度、耐力、柔韧和灵敏素质的训练方法与手段，熟悉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

要求应试者熟悉运动技术的基本特征，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

要求应试者掌握心理能力训练的常用方法，熟悉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

要求应试者了解运动训练计划的概念与作用，掌握运动训练计划的制定步骤、课训练的计划与组织，以及周训练的计划与组织。

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、训练周课过程的计划与组织

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；课训练计划与组织；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，熟悉运动生理学的基本概念和基本原理，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，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

要求应试者熟悉物质与能量代谢的基本概念，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，熟悉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

要求应试者熟悉运动技能的概念与运动技能形成的生理本质，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

要求应试者了解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和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，熟悉力量训练、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，熟悉人体在高原、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、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。

三、热环境与运动能力

热应激的生理反应；热习服的生理反应；热病及预防。

全军面向社会公开招考文职人员统一考试 教育学类（体育学技能型岗位） 专业科目考试大纲

为了便于应试者充分了解全军面向社会公开招考文职人员统一考试教育学类（体育学技能型岗位）专业科目的测查范围、内容和要求，制定本大纲。

一、考试目的

主要测试应试者对体育专业相关知识的掌握程度，运用体育主要学科的理论知识、方法等，分析与解决运动训练中实际问题的能力。

二、测查范围

体育学技能型岗位专业科目为招考军队专业运动队教练员、运动员等文职人员岗位的专业考试科目。测查内容主要包括运动训练相关学科知识、运动训练学和运动生理学等。

三、考试时间和时限

考试方式为闭卷考试。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 运动训练相关学科知识

主要测查应试者对运动训练相关学科知识的掌握程度。

要求应试者了解体育学概论、运动解剖学、运动生物化学、运动营养学和运动医学等基础知识，掌握相关的基本方法，并能够运用于运动训练实际。

本篇主要内容包括体育学概论、运动解剖学、运动生物化学、运动营养学和运动医学的基础知识与运动训练实践中运用的基本方法。

第一章 体育学概述

要求应试者掌握体育的基本概念，了解体育的基本知识和新时代体育强国的伟大使命。

一、体育的基本概念

体育的基本概念；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、体育手段

体育手段的定义和特点；体育手段的分类。

三、身体练习

身体练习的概念的特点；身体练习的技术及其结构；运动要素的组成；身体练习的分类及运用。

四、体育的目的任务

我国体育的目的与任务；运动训练和竞赛的特点；军事竞技体育的主要任务。

五、新时代体育强国的伟大使命

习主席体育强国重要论述；新时代体育强国的使命任务；奥运战略与全民健身战略；国际军体理事会与世界军人运动会。

第二章 运动解剖学

要求应试者掌握人体运动系统的基础知识，并能运用于运动训练实际。

一、骨骼

骨骼的主要功能；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

骨骼肌的主要功能；骨骼肌的物理特性；骨骼肌工作的基本特点；运动训练对骨骼肌形态结构的影响。

三、关节

人体主要关节（肩、肘、腕、髌、膝、踝）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。

第三章 运动生物化学

要求应试者掌握运动训练相关的生物化学基础知识，并能运用于运动训练实际。

一、运动时物质代谢和能量代谢

运动时骨骼肌供能系统与特点；肌糖原与运动能力；血糖与运动能力；乳酸的产生与消除；乳酸与运动能力的关系。

二、运动训练的生物化学

不同运动的代谢特点；磷酸原代谢能力、糖酵解代谢能力和有氧代谢能力的训练。

三、运动训练的生物化学评定

运动员身体机能评定的实际意义；常规血、尿指标（血乳酸、尿蛋白、血红蛋白、血尿素、血睾酮/皮质醇比值等）在运动训练中的应用。

第四章 运动营养学

要求应试者掌握营养补充与运动能力的基础知识，并能运用于运动训练实际。

一、补糖与运动能力

运动员补糖的重要性；运动前提高糖储备；运动中补糖对运动能力的影响；运动后补糖对糖原恢复的影响。

二、补液与运动能力

运动时水平衡的特点；运动员补液的必要性；运动员合理补液的方法。

三、补充蛋白质与运动能力

运动员蛋白质需要量；补充蛋白质与氨基酸；补充肌酸与运动能力。

第五章 运动医学

要求应试者掌握运动伤病产生与预防的基本知识，了解常见运动伤病的现场处理，以及兴奋剂的基础知识。

一、运动损伤预防

运动损伤的概念与分类；运动损伤发生与运动项目的关系；运动损伤的发生原因与预防原则。

二、运动损伤的现场处理

出血与止血；关节脱位的临时固定；骨折的临时固定。

三、常见运动伤病

过度训练的概念与预防；肌肉痉挛的处理；肌肉拉伤的原因与处理；膝关节常见损伤的原因与预防；踝关节扭伤的原因与预防。

四、兴奋剂

兴奋剂的概念；兴奋剂的主要种类与作用；兴奋剂的危害性；反兴奋剂工作方针、原则；兴奋剂违规行为。

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，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、运动竞赛等。

第一章 运动训练学概述

要求应试者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。

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；运动训练学研究的主要任务。

第二章 运动训练原则

要求应试者熟悉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；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；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；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；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；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；贯彻直观教练原则的训练学要点。

第三章 运动训练方法

要求应试者熟悉运动训练学基本方法的定义与特点，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

要求应试者掌握力量、速度、耐力、柔韧和灵敏素质的训练方法与手段，熟悉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；反应速度的训练；动作速度的训练；移动速度的训练；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；有氧耐力的训练；糖酵解供能无氧耐力的训练；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

要求应试者熟悉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

要求应试者掌握心理能力训练的常用方法，熟悉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

要求应试者熟悉运动训练计划的概念与作用，掌握运动训练计划的制定步骤，掌握课训练的计划和组织，掌握周训练的计划和组织。

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、训练周课过程的计划与组织

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；课训练计划与组织；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。

第八章 运动竞赛

要求应试者了解运动竞赛的基本理论，指导运动竞赛参赛的基本原则，掌握基础知识并能运用于运动训练比赛实际。

一、运动竞赛活动的定义与功能

运动竞赛活动释义；运动竞赛的主要功能；运动竞赛理论的主要内容。

二、运动竞赛参赛原则

诚信参赛原则、遵规守纪参赛原则、积极进取争胜求优原则、慎对伤病原则、适宜参赛目标原则、竞技状态调控优先原则、竞技能力优化组合原则、因势应变参赛原则的基本释义与应用。

三、运动竞赛的参赛准备、组织实施、控制、总结与评价

运动竞赛参赛准备的内容与流程；运动竞赛赛前训练的主要任务；运动竞赛参赛控制的意义；运动竞赛参赛控制的主要内容及要求；运动竞赛赛后总结的目的意义及参赛评价的主要内容。

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生理学知识，熟悉运动生理学的基本概念和基本原理，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运动训练实践，对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收缩过程，熟悉不同肌纤维类型与运动能力的关系，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、骨骼肌的特性

骨骼肌的特性；兴奋性与收缩性。

二、肌纤维的收缩过程

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；绝对力量与相对力量；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

要求应试者熟悉物质与能量代谢的基本概念，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、蛋白质的代谢。

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。

第三章 呼吸机能

要求应试者了解肺通气的基本知识，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；呼吸形式；肺活量。

三、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，了解内环境对人体的作用，熟悉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

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。

三、血液循环

心输出量；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，掌握肾脏在水平衡与酸碱平衡中的作用，了解运动性蛋白尿和运动性血尿的产生原因。

一、肾脏在维持体内环境稳态中的作用

尿的生成过程；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

要求应试者了解激素的概念与生理作用，熟悉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

要求应试者熟悉运动技能的概念与运动技能形成的生理本质，掌握运动技能形成的过程与运动训练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

要求应试者了解运动过程不同阶段人体机能变化的生理特点及发生机制，熟悉运动性疲劳的消除方法，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。

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、灵敏和柔韧素质的生理学基础，熟悉力量训练、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环境对人体生理功能和工作能力的影响，掌握高原训练的基本知识。

一、高原环境

高原应激的主要特点。

二、高原训练

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。