

offcn 中公教师 严格依据国家教师资格考试大纲编写

2017

中公版

国家教师资格考试 专用教材

体育与健康学科知识与教学能力

中公教育教师资格考试研究院◎编著

高

级

中

学

适用于全国统考省(自治区、直辖市)

紧扣考试真题 立足教学研究 讲解核心考点

购书享有
移动自习室



核心考点轻松学+在线题库任意练+考友圈答疑解惑+视频直播免费看

世界图书出版公司

offcn 中公教师 | 严格依据国家教师资格考试大纲编写

国家教师资格考试专用教材

体育与健康学科知识与教学能力 (高级中学)

中公教育教师资格考试研究院 © 编著

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康学科知识与教学能力. 高级中学 / 中公教育教师资格考试研究院编著. — 北京: 世界图书出版公司北京公司, 2012.6(2016.12 重印)

国家教师资格考试专用教材

ISBN 978-7-5100-4675-9

I. ①体… II. ①中… III. ①体育课-教学法-高中-中学教师-资格考试-自学参考资料 ②健康教育-教学法-高中-中学教师-资格考试-自学参考资料 IV. ①G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 091511 号

国家教师资格考试专用教材·体育与健康学科知识与教学能力(高级中学)

编 著: 中公教育教师资格考试研究院

责任编辑: 夏 丹

特约编辑: 李章顺

装帧设计: 中公教育图书设计中心

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(地址: 北京朝内大街 137 号 邮编: 100010 电话: 64077922)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 北京同文印刷有限责任公司

开 本: 889 mm×1194 mm 1/16

印 张: 28

字 数: 672 千

版 次: 2013 年 1 月第 1 版 2016 年 12 月第 8 次印刷

ISBN 978-7-5100-4675-9

定 价: 47.00 元

如有质量或印装问题, 请拨打售后服务电话 010-82838515

中公教育

移动自习室

考点 题库 视频直播 答疑 全方位服务

服务一 浓缩考点 基础理论轻松学



- 精选核心知识点
- 聚焦考试重难点
- 建立理论知识体系

服务二 在线题库 拒绝低效题海战



- 选取典型例题
- 模拟实战考场
- 从点到面练习

服务三 考友圈 切磋交流解难题



- 随时随地发微帖互动
- 专业编辑在线解疑难
- 自由寻找考试同盟军

服务四 视频直播 总有一款适合你



- 免费观看网络公开课
- 低价1元购买考点课
- 线上互动精品直播课
- 随时随地畅享网校课



移动端扫码
关注微信号

电脑端登录
www.mzixi.com



扫码购买(幼儿学段)



扫码购买(小学学段)



扫码购买(中学学段)

教师资格统考
真题精解班

16课时, 原价349元, 现价仅需**49元**

听课指南

手机端: 关注微信号“中公教育移动自习室”→在“我的账户”用下单的手机号注册绑定→点击“我的课程”观看

电脑端: 登录www.mzixi.com→点击左上角小人头像→输入注册手机号和密码→点击“个人中心”中“我的课程”观看

适合人群

①渴望透彻把握历年考题命题思路和应答技巧的考生

②希望在短时间内掌握考点, 提升作答能力的考生



不请假 不旷工 照样成就教师梦

2017全国教师资格统考网络辅导课程

中公网校课程优势



丰富

3学段13学科
针对性辅导



系统

高清课件 + 中公内部讲义
网课资料学员专享



方便

在线离线均可学
PC 手机随时看



精细

中公教师主讲
紧追考题趋势，科学备考

马上登录中公网校体验区-13科课程免费学

扫码即可反复学习试听课程
内含：考情介绍，备考方法，临场技巧



教师资格笔试面试，3学段13科目课程请查看

<http://www.eoffcn.com/jszg/>

搜一下

试读结束，需要全本PDF请购买 www.eoffcn.com

手机快速登录



0 基础入门突破班

课程包含

科目一

综合素质考情指导+
零基础入门考点串讲

----- 4课时 -----

+

科目二

考点串讲：
保教知识与能力/
教育教学知识与能力/
教育知识与能力

----- 4课时 -----

—— 原价280元 ——

9元

课程优势



在线课程

中公教育团队主讲，高清在线，随时随地学习，支持下载，可反复学习。



实战有效

深入浅出，高屋建瓴，带你学习考试难点、重点，掌握正确备考技巧。



搭配教材

配合教材学习本课程，可快速形成知识框架，提升教材学习效率。



送100元抵用券

获得课程抵用券 100 元，可用于购买中公网校教师资格笔试所有课程。（有效期至 2017 年 12 月 31 日）

手机扫码 轻松购买

购买听课流程：

- NO.1** 手机扫描二维码，进入支付页面。
- NO.2** 点击支付页面购买按钮，按流程完成注册付款。
- NO.3** 支付成功，按提示进入网校听课中心听课。
- NO.4** 支持手机、平板、PC 等多终端听课，方便学习。



更多课程请登录 www.eoffcn.com 或

中公网校

搜一下



400-900-8885

教师资格证

全程协议课程

中公教育教师资格全程协议课程，笔试阶段按照“夯实基础-系统提高-备考冲刺”的授课模式，层层递进，帮助学员实现稳步提升；配备协议学员专属督学服务，包括每日线上直播、作文批改2次，综合素质写作辅导，全真模拟考试等。面试阶段提供中公教育内部题本讲义，配备讲解点评，有效提高。从笔试到面试，签署协议保障，为学员提供多方位的学习服务，设置学员个人档案，根据学员学习状态适时调整授课进度，班主任跟踪服务学员，使学员在愉快的环境中学习提升。



笔试协议课程

中公教育教师资格笔试协议，授课内容有针对性，知识讲解细致透彻，配备基础强化班次，考前冲刺阶段提供点睛班次。2次作文批改点对点提升学员写作能力，督学服务贯穿全程，实现查漏补缺，带领学员不间断备考直至考前。配备中公教育内部讲义教材、考点练习题、贴心课程服务。

协议课程系列

班次名称	学段	课程内容	课时	价格
全程协议班	幼儿园/小学/中学	基础强化/系统精讲班+冲刺点睛班 +全程督学+面试精品班	20天/24天	签订协议
笔试协议班	幼儿园/小学/中学	基础强化/系统精讲班 +冲刺点睛班+全程督学班	16天/20天	签订协议
单科协议班	单科协议班	单科（基础强化/系统精讲班 +冲刺点睛班+全程督学班）	8天/10天	签订协议

课程特色

- 进阶式教学** 按照“夯实基础-系统提高-备考冲刺”的课程体系分阶授课，帮助学员在循序渐进的学习过程中实现稳步提升。
- 跟踪式服务** 为学员建立个人专属学习档案，班主任一对一跟踪学习进度，及时反馈学习效果和模考成绩，提供学习建议。
- 签订协议保障** 提供有效的退费保障，解除学员的后顾之忧。

最终课程价格及课时安排以网站更新为准



前言

中小学和幼儿园教师资格考试是由国家建立考试标准,省级教育行政部门统一组织的,实行“国标、省考”的标准参照性考试。自教育部 2011 年在浙江、湖北率先开展教师资格“国考”改革试点工作以来,大部分省、自治区、直辖市已加入全国统考。从考试大纲来看,改革后的教师资格考试,分幼儿园、小学、中学三个学段,考试包括笔试和面试两部分。笔试科目及面试内容如下表所示:

类别		笔试科目			面试
		科目一	科目二	科目三	
幼儿园		综合素质	保教知识与能力	——	教育教学实践能力
小学		综合素质	教育教学知识与能力	——	教育教学实践能力
初级中学		综合素质	教育知识与能力	学科知识与教学能力	教育教学实践能力
高级中学					教育教学实践能力
中职	文化课教师				(试点省自行组织)
	专业课教师			(试点省自行组织)	
中职实习指导教师				(试点省自行组织)	
注 1:科目三分为语文、数学、英语、思想品德(政治)、历史、地理、物理、化学、生物、音乐、体育与健康、美术、信息技术、历史与社会、科学、通用技术等学科。					
注 2:幼儿园面试不分科目,小学面试科目分为语文、英语、社会、数学、科学、音乐、体育、美术,中学面试科目与科目三相一致。					

从历年考试真题来看,教师资格考试主要呈现以下特点:(1)考查范围广。教师资格考试不仅考查教育理念、教育法律、职业道德和拟任教学科的教育教学知识,还要求考生具备一定的阅读理解能力、逻辑推理能力、写作能力、教学情境分析能力、教学设计能力,并具备一定的科学文化素养。(2)考试难度大。教师资格考试理解型题目较多,考查形式多样,考查角度多变,无形中增大了考试的难度。

为帮助广大考生准确把握教师资格考试,中公教育教师资格考试研发团队于 2012 年推出了适合考生备考的国家教师资格考试备考用书。此后研发团队不断研究考试,紧扣考试大纲和真题特点,优化图书内容,提高课程质量。本套教材具有以下几个显著特点:

特色一 针对性——紧扣考纲考情

教师资格考试主要考查教师资格申请人是否具备教师职业道德、基本素养、教育教学能力和教师专业发展潜质。各科考试大纲指明了考试内容模块与要求、试卷结构。题型分为选择题和非选择题。其中,非选择题包括简答题、论述题、解答题、材料分析题、课例点评题、诊断题、辨析题、教学设计题、活动设计题等。

本书编者紧跟考纲考情,深入研究了近年来试点省份的真题,依据考试大纲和真题情况,确定了图书内容。本套图书对考试大纲进行了解读,分析了考试的命题原理和考查重点,总结命题规律。从考生角度出发,对考生的复习方法进行合理点拨,使考生准确把握考试脉搏,掌握解题技巧,助力考生赢取满意分数。

特色二 实用性——直击核心考点

中公教育教师资格考试研发团队秉承两个标准,即“依据大纲内容”和“紧扣真题考点”,对教师资格考试真题考点进行系统统计,对考点出现的频率和难度进行了细致的分析,梳理考试考点、能力要求和题型类别,最终架构起以考试大纲为中轴线,合理串联重要考点的知识体系。

本书主体内容为双色设计,考试重点用波浪线进行标记,以帮助考生快速抓住核心内容。高频考点后添加了真题再现、知识拓展等内容。真题再现板块为考生呈现了历年有代表性的真题,帮助考生准确把握考情;知识拓展板块对主体内容进行了必要的补充,便于考生理解和巩固。章后的“能力提升训练”提供适量的模拟题,方便考生进行自我检测。

特色三 有效性——微视频答疑解惑

本套图书为考生提供专业、全面、细致的售后服务,以帮助考生尽可能地提升应试能力和实战水平。本书真题均有高清晰微视频讲解,扫描试题旁的二维码,即可实现在线视频学习,在中公讲师的帮助下轻松掌握作答方法及相关理论知识。购买本套图书,还可以登录移动自习室,激活增值服务,在线体验知识拓展练习,模考专项练习和高清视频讲解。

特色四 科学性——多途径训练备考

中公教育教师资格考试研发团队根据每个备考阶段的复习特点,推出了笔试教材系列、历年真题及标准预测试卷系列、高频考点速记系列、真题大全系列、全真模考题库系列、考前冲刺试卷系列和面试系列图书。通过理论讲解、真题解读、基础练习、专项特训、模拟练习、考前冲刺多种途径,满足每位考生各个备考阶段的需求。所有习题均由教师资格考试研发团队精心研制,题目难度和知识点设置均与考试真题契合,讲解详细清晰。相信各位考生通过自己的努力,定能稳步提高教育教学的理论水平和实践能力,顺利通过考试,早日圆梦三尺讲台,做一名优秀的人民教师。

体育与健康学科知识与教学能力(高级中学)

应试攻略

一 考情分析

体育与健康学科知识与教学能力主要考查申请教师资格人员体育与健康学科的知识素养、教学技能等,题目的综合性和实践性较强,对考生综合能力要求较高。体育与健康学科知识与教学能力考试内容包括运用体育学科知识的能力、体育教学设计能力、体育教学实施能力和体育教学评价能力。从近年试点省份真题来看,考试题型基本稳定,分为单项选择题、简答题、案例分析题和教学设计题四种题型,考试时间为120分钟,满分为150分。题型、题量、分值具体分布情况如下表:

题型	题量(道)	每题分值(分)	总分(分)	合计(分)
单项选择题	35	2	70	150
简答题	3	10	30	
案例分析题	2	15	30	
教学设计题	1	20	20	

二 题型解读

(一)单项选择题

单项选择题是教师资格考试的必考题型。在历年考试中,单项选择题主要考查学科专业知识、课程论和教学法两个方面。单项选择题一般为35道小题,每小题2分,共70分,约占总分值的47%。

教师资格考试改革以来,单项选择题的整体考查难度变化不大,其考查情况及特点主要体现在以下几个方面:

1. 学科知识

以下为近年单项选择题中学科知识模块的考查情况:

(1) 运动人体科学

知识点	时间 题量	2016年 下半年	2016年 上半年	2015年 下半年	2015年 上半年	2014年 下半年	2014年 上半年	2013年 下半年	2012年 下半年
运动解剖学		6	4	7	7	8	7	9	5
运动生理学		6	6	3	3	4	4	3	7
体育保健学		5	6	4	5	4	5	3	3
运动营养学和运动 生物化学		1	1	4	3	2	2	2	3

从历年考试真题来看,与学科专业知识中运动人体科学相关的单项选择题的考查较为简单,但注重细节。

例 1 骨是运动系统重要的组成部分,其发生方式包括()。(2016 年上半年真题)

- A.膜内成骨和膜外成骨
- B.膜内成骨和软骨内成骨
- C.膜内成骨和软骨外成骨
- D.软骨外成骨和结缔组织成骨



视频讲解

解题思路: 本题考查运动解剖学。骨的发生有两种方式,分别是膜内成骨和软骨内成骨。膜内成骨是先由间充质分化成为胚性结缔组织膜,然后在此膜内成骨。人体颅骨中的一些扁骨属于膜内成骨,如顶骨和额骨等即以此种方式发生。而人体的长骨、短骨和一些不规则骨皆属于软骨内成骨。此种成骨是在透明软骨的基础上,逐渐骨化而成。故本题当选 B 项。

例 2 马拉松运动中,当机体摄氧量能够满足需氧量要求时,人体技能水平处于()。(2016 年下半年真题)

- A.进入工作状态
- B.真稳定状态
- C.假稳定状态
- D.疲劳状态



视频讲解

解题思路: 本题考查运动生理学。在进行中小强度的长时间运动时,进入工作状态结束后,机体的摄氧量能够满足需氧量,各项生理指标保持相对稳定,这种状态为真稳定状态。故本题当选 B 项。

例 3 进行心肺复苏时,胸外心脏按压的正确部位是()。(2016 年下半年真题)

- A.胸骨中下 1/3 交界处
- B.胸骨中段
- C.剑突下区
- D.胸骨上段



视频讲解

解题思路: 本题考查体育保健学。胸外心脏按压的操作方法为使病人仰卧硬床板或地上,急救者以一手掌根部置于患者胸骨中下 1/3 交界处,另一手交叉重叠于其掌背上,正确答案是 A 项。

例 4 维生素 A 在维持正常的视觉中起着重要作用,如缺乏容易引起()。(2016 年上半年真题)

- A.黄斑变性
- B.夜盲症
- C.青光眼
- D.白内障



视频讲解

解题思路: 本题考查运动营养学。缺乏维生素 A,首先出现暗适应能力降低的症状,进一步发展形成夜盲症或干眼病;还可导致骨骼发育受阻、免疫和生殖功能下降。故本题当选 B 项。

(2)体育人文社会学

时间 题量 知识点	2016 年 下半年	2016 年 上半年	2015 年 下半年	2015 年 上半年	2014 年 下半年	2014 年 上半年	2013 年 下半年	2012 年 下半年
体育概论	1	1	3	3	1	2	3	2
学校体育学	1	1	2	2	1	2	0	1
体育心理学	2	2	1	1	3	3	2	1
运动训练学	0	1	1	0	0	1	0	1

从历年考试真题来看,体育人文社会学相关的单项选择题的考查较为简单。

例 5 20 世纪下半叶我国体育所实施的“举国体制”,主要目的是为了()。(2016 年上半年真题)

- A.快速发展竞技体育
- B.全面推动学校体育
- C.大力发展社会体育
- D.优先发展体育产业



视频讲解

解题思路: 本题考查体育概论。我国体育所实施的“举国体制”是从苏联学过来的。苏联由政府选拔和培养有天赋的运动员,这样做的最大的好处就在于可以集中力量,使优秀的教练员都有统一的观念和训练计划,以至快速发展竞技体育。故本题当选 A 项。

例 6 学生对体育学习和锻炼活动后所持有的认知评价、情感体验和行为意向的综合表现,被称之为()。(2016 年下半年真题)

- A.成就动机
- B.体育态度
- C.认知训练
- D.心境状态



视频讲解

解题思路: 本题考查体育心理学。学生对体育学习和锻炼活动后所持有的认知评价、情感体验和行为意向的综合表现被称为体育态度,其转变过程有服从、认同、内化等阶段。故本题当选 B 项。

(3)运动项目

时间 题量 知识点	2016 年 下半年	2016 年 上半年	2015 年 下半年	2015 年 上半年	2014 年 下半年	2014 年 上半年	2013 年 下半年	2012 年 下半年
运动项目	6	6	5	6	6	6	6	6

从历年考试真题来看,与运动项目相关的单项选择题每年均会考查,且数量较多。需要考生着重把握该知识点的内容。

例 7 足球运动中的“缩胸式接球”技术常用于接何种来球?()(2016 年下半年真题)

- A.齐胸的平直球
- B.胸部以上的高空球
- C.落地的反弹球
- D.胸部以上的平直球



视频讲解

解题思路: 本题考查足球运动。由于胸部停球部位较高,加之胸部面积大、肌肉较丰满等特点,易于掌握,故是停高球的一种好方法。胸部停球包括挺胸式、收胸式两种方法。挺胸式停球:面对来球站立(两脚左右或前后开立),两膝微屈,重心置于支撑面内,上体后仰,下颌微收,两臂自然张开,维持身体平衡。接触球瞬间,两脚蹬地,膝关节伸直,用胸部轻托球的下部使球微微弹起于胸前上方。对于较高的平直球可采用这种方法。收胸式停球:多用于停齐胸高的平直球。面对来球,两脚左右或前后开立,两臂自然张开,挺胸迎球,触球瞬间收胸、收腹、臀部后移将球停在体前。若需将球接在体侧时,则触球瞬间转体将球停在转体后相应的一侧。故本题当选 A 项。

2.体育教学

时间 题量 知识点	2016 年 下半年	2016 年 上半年	2015 年 下半年	2015 年 上半年	2014 年 下半年	2014 年 上半年	2013 年 下半年	2012 年 下半年
设计	4	3	2	1	1	1	3	3
实施	3	3	2	3	4	1	3	2
评价	0	1	1	1	1	1	1	1

从历年考试真题来看,对于《普通高中体育与健康课程标准(实验)》中的内容,考生要准确识记,还应能够理解其原理,将其正确运用到另外的三种题型中。

例 8 制定体育教学单元计划的重要依据是()。(2016 年上半年真题)

- A.学生年龄与身心特征
- B.气候特征
- C.项目性质与学习原理
- D.比赛要求

解题思路: 本题考查教学设计。单元计划的重要依据是运动项目的性质和学习原理。故本题当选 C 项。

例 9 《普通高中体育与健康课程标准(实验)》中提倡的评价方式是()。(2016 年上半年真题)

- A.绝对性评价
- B.内差异评价
- C.标准化评价
- D.相对性评价

解题思路: 本题考查教学评价。个体内差异评价法是以被评价对象自身某一时期的发展水平为标准,判断其发展状况的评价方法,是从被评价对象的实际出发,判断其发展状况的评价法。《普通高中体育与健康课程标准(实验)》特别强调对学生的个体内差异的评价。故本题当选 B 项。

由以上例题可知,单项选择题的内容考查灵活,考查角度多样,考生在复习单项选择题时,可分三步走:第一步,识记相关理论,尤其对运动人体科学、体育人文社会学及体育运动项目等常考知识,考生要做到熟记于心;第二步,区分识记,考生可先对具有共性的知识点、容易混淆的知识点进行整理,再进行比较记忆;第三步,结合历年真题、模拟题进行巩固练习。

(二)简答题

在历年考试中简答题所占比重较大,分值 30 分,占总分的 20%。和其他题型相比,简答题的难度较小,主要考查考生对课本知识的掌握程度。考查内容主要涉及学科知识与能力和教学评价两大模块。

例 10 简述肌纤维的类型及其生理特点。(2016 年下半年真题)

解题思路: 本题考查运动生理学。肌纤维类型:根据肌纤维的收缩速度划分为快肌纤维和慢肌纤维(基本类型);根据肌肉的色泽划分为红肌和白肌两种纤维;根据肌纤维收缩速度及代谢特征可划分为快缩-糖酵解型、快缩-氧化-糖酵解型和慢缩-氧化型。

生理特点:收缩速度:快肌纤维收缩速度远快于慢肌纤维;收缩力量:快肌纤维收缩时产生的力量大于慢肌纤维;抗疲劳能力:慢肌纤维抗疲劳能力比快肌纤维强,故快肌纤维比慢肌纤维更容易疲劳。

例 11 简述《普通高中体育与健康课程标准(实验)》中关于学生学习评价的内容。(2016 年下半年真题)

解题思路: 本题考查教学评价。在评价学生的学习时,应选择能反映学生学习情况的一些指标进行综合评价。

(1)体能的评价:学生体能学习成绩评价的内容应有助于促进学生体能的全面发展,各校可参照《学生体质健康标准(试行方案)》自行安排,具体的考核项目学生可以有一定的选择权。

(2)知识与技能的评价:学生体育与健康知识成绩评价的内容主要包括对体育与健康的认识,以及体育与健康知识和方法的掌握与运用;专项运动技能掌握与运用情况的评价应根据各校和学生选择的具体运动项目进行,具体的评价内容可以包括规定动作的展示、在教学比赛中学生所学专项运动技能的运用、学生擅长技能的展示等。

(3)学习态度的评价:学生学习态度评价的内容主要包括学生在体育与健康课上的出勤与表现、学生在课外运用所学知识和技能参与体育活动和健康教育活动的行为表现等。

(4)情意表现与合作精神的评价:学生情意表现评价的内容主要包括学生的情绪调控能力、自信心和意志表现等;学生合作精神评价的内容主要包括学生的交往能力、合作精神和社会责任感等。



视频讲解



视频讲解



视频讲解



视频讲解

(5)健康行为的评价:学生健康行为评价的内容主要包括生活习惯(如是否吸烟和酗酒、饮食习惯等)、遵守作息制度的情况、个人卫生和公共卫生等。

(三)案例分析题

在历年教师资格考试中,案例分析题所占比重很大,分值30分,占总分的20%。与单项选择题、简答题相比,案例分析题难度更高,对考生理解能力、运用能力的考查较强。

从历年真题来看,案例分析题通常考查两道,案例一般为教学实施中的具体情境或问题,每篇案例下面设置两个问题,或让考生回答对案例中发生的事情的看法,或指出案例中存在什么问题,或回答问题产生的原因及改进建议等。

例 12 案例:

高一(1)班篮球课,教学内容为“行进间单手低手投篮技术”。赵老师讲解示范后,学生开始分组练习。第三组学生李某练习时出现了“第一步迈得小,第二步迈得大”的现象,导致最后上篮时跳不起来,投篮效果不好。此时,赵老师正好在这组进行指导,发现了这种情况后,对学生李某说:“做动作时要‘第一步大,第二步小’最后上篮时才能跳起来。”学生李某按照赵老师的要求做了两遍,终于能够较好地完成了动作。

问题:

(1)从运动人体科学角度分析李某投篮效果不好的原因。(6分)

(2)针对李某练习时出现的问题,举例说明纠正的练习方法。(9分)(2016年下半年真题)



视频讲解

参考答案:(1)从运动人体科学角度分析,在体育教学中,技能的教学过程有自己的特点和规律,动作技能的形成通常分为3个阶段。该教师在教学中没有利用技能形成规律,未遵循由易到难的教学规律,造成了李某投篮效果不佳。

①泛化阶段:表现出做动作很吃力,紧张不协调,缺乏控制力,并伴随着一些多余动作;这一阶段的主要教学任务是帮助学生建立正确的动作表象和完整的动作概念。

②分化阶段:初步建立动作定型,能够较完整地完成任务,逐步消除了动作牵强、肢体紧张和多余的错误动作;这一阶段教学的主要任务是积极引导,加深理解动作结构的内在联系,注意改进动作细节。

③自动化阶段:随着对动作的练习和记忆,动作定型已经建立牢固,并能自动重现,而且在完成动作时可以暂时不需要有意识地控制,而是可以让整套动作流畅自如地展现出来,这时就进入了运动技能形成的自动化阶段。达到自动化阶段的动作精确、自然,并具有美感。

(2)李某在练习中出现的问题,主要是由教师的教法不当导致,纠正其错误的练习方法如下:

①反复进行原地单手托举球练习,体会低手投篮动作,提高手控制球的能力。

②进行1~2次中慢速的行进运球投篮练习。主要体会跑动速度与举球高低的关系。以上两个环节主要是为了让学生在技能形成的初级阶段体会完整的动作环节。

③快速行进间运球低手投篮练习。主要体会速度对投篮举球高低和腕指上挑力量大小的影响,提高投篮命中率。该练习主要是为了让学生在体会完整动作的基础上强调单手低手投篮的技术重点。

(四)教学设计题

从历年真题来看,教学设计题一般会给出一段材料,材料内容包括学生的情况、学习内容、课时、需要的场地器材,让考生根据这些信息设计一个教学过程,包括教学目标、教学重难点、教学方法和教学组织形式等。

例 13 请根据下面场地器材的情况,设计主要教材的教学流程。学生:高一(3)班,30人。

教材内容:蹲踞式起跑。本单元共3次课,本次课为第一次课。

器材:起跑器6个,口哨1个,8道次100米跑道。

教学目标:学会正确使用起跑器和蹲踞式起跑技术。

要求:(1)确定本次课的重点和难点;

(2)利用提供的器材,写出基本部分的主要的教学流程、学法和组织形式。(2016年下半年真题)

参考设计:

教学内容:蹲踞式起跑

(1)教学重、难点:

教学重点:蹲踞式起跑臀超肩、肩超线与四点支撑的技术要领,起跑与加速跑的正确衔接。

教学难点:听哨音快速做出起跑反应,起跑技术与加速跑的衔接。

(2)①课堂导入

苏炳添在2016年里约奥运会上,进入了半决赛,得到了与世界优秀百米选手同场展示的机会,在最初的30米起跑中,苏炳添甚至超过了博尔特,他依靠的是哪一项技术呢?

通过问题引入短跑起跑技术。

②蹲踞式起跑教学

a.讲解介绍蹲踞式起跑起跑器的安装方式:普通式与拉长式。

b.讲解蹲踞式起跑要领

“各就位”——运动员轻快地走到起跑器前,两手撑地,后膝跪地,两手紧靠起跑线后沿,两臂伸直,身体重量落在两手、前脚和后膝关节之间。

“预备”——逐渐抬起臀部,使身体重心向前上方移动,身体重量主要在两臂和前腿之间,臀部稍高于肩。提示口诀:臀超肩,肩超线。

“鸣枪”——两臂屈肘有力地前后摆动,两腿迅速蹬离起跑器,使身体向前上方运动。

③各就位、预备练习

内容:根据个人习惯,依次完成调整起跑器、各就位、预备等动作。

组织:5人一组,分配一个起跑器。一人进行练习,其他人进行观察指导。

学法指导:在学生进行预备动作练习时,强调组内同学进行提示与帮助。一方面提示练习者缓慢地抬臀,另一方面,一名同学将手置于练习者臀部上方,提示练习者努力抬臀触碰其手。练习者自己按照口诀进行练习。

④步频练习

组织:起跑步频练习,5人一组使用一个起跑器,统一听哨声进行起跑练习,跑动距离30米。

要求:强调并要求注意在起跑后加速时,前几步步频高、步幅小,让每组学生体会加速过程。

⑤提高重心练习

组织:在起跑线前段10米处设置一条限制线,学生按照练习④的组织,进行起跑练习。

要求:要求学生在起跑保证提高步频、降低步幅的基础上,逐渐提高重心。避免撞到限制线,同时避免过早抬头。

⑥30米跑比赛

组织:分成6组,每3组为一大组进行比赛。另外3组站于起跑线两端,观察参与比赛者的起跑动作与节奏,进行技术评定。

要求:严格按照比赛规则进行,禁止抢跑。评出技术优秀组与成绩优秀组。



视频讲解

学法:未参加比赛者认真观察其他人员起跑,同时总结并评价他人起跑技术。通过观察与评价环节,更好地强化学生自身对于起跑正确动作的概念,形成正确的动作表象,能够对运动技术进行简单评价。

⑦课堂留念

组织:教师提供摄像机、录制示范生起跑的视频,示范生由小组推选,每组推选两人。

要求:根据技术表现进行推选。

学法:其他同学再次认真观察、总结视频录制示范生的技术,与自己动作进行对比,发现不足以更好地促进自身动作技术的改进,激励学生参与体育活动。

三 图书使用备考指导

(一)研究真题,把握考试脉搏

考试大纲是了解考点的依据,真题是掌握考情的关键。在仔细阅读本书之前,大家要对照教师资格考试大纲和近几年考试真题(真题可参照我们的配套试卷——《2017 中公版国家教师资格考试专用教材·体育与健康学科知识与教学能力历年真题及标准预测试卷(高级中学)》),对教师资格考试基本内容、考试情况、命题特点进行大致的了解,为更好地使用本书做好铺垫。另外,大家也可参照“考情分析”与“题型解读”两部分内容进行考情预览。

(二)学记结合,强化记忆效果

从教师资格历年真题来看,考试所涉及的知识点几乎遍及教材的各个章节,要牢记全部内容,显然有些力不从心。可以利用笔记将“厚”书读“薄”,提高学习效率。一是对教材的重点内容做摘要笔记,概括其要点;二是复习过程中在教材相应位置做好批注,加强记忆;三是对所学内容做好心得笔记,将学习过程中的思考、分析、体会等随手记下来,巩固对知识点的理解。

(三)系统总结,梳理知识脉络

教师资格考试各个科目的模块分明,内容体系完备。在对教材基础知识有了基本的掌握之后,大家要在理解的基础上系统梳理每个模块知识的脉络,在笔记本上整理出清晰明了的框架结构,打开深层记忆回路,加强记忆效果,以便在考试中看到相关题目时能快速在脑中搜索到相关知识点,得出合理的答案。

(四)强化练习,及时查漏补缺

多做练习是检测大家复习效果的有效手段。在大量的知识记忆和系统的脉络梳理之后,大家要结合每章后的能力提升训练,进行适当的练习,以及时查看对所学知识点掌握情况,对记忆模糊的知识点重新记忆,对薄弱环节进一步巩固,查漏补缺,稳步提升。

教师资格考试大纲

体育与健康学科知识与教学能力(高级中学)

一、考试目标

1.体育学科的知识与能力

掌握体育学科的基本理论、基础知识和基本技能,并能够在高中“体育与健康”教学中有效地运用;掌握体育学科的教学理论和方法;了解高中“体育与健康”课程的性质和基本理念,能够合理运用《普通高中体育与健康课程标准(实验)》指导教学。

2.体育教学的设计能力

能够合理制定和表述教学目标,对教学内容和教学过程进行合理的选择与设计,正确选定教学的重点和难点,有针对性地选择和运用多种教学资源;采用恰当的教学策略和教学模式,调动学生积极参与学习过程。

3.体育教学的实施能力

掌握高中“体育与健康”教学实施的组织形式及基本步骤,恰当地运用教学方法与手段;具备准确讲解、示范和纠正错误动作的能力,具备激发学生学习“体育与健康”的兴趣、有效地引导和组织学生参与活动的的能力,具有处理体育课堂中安全和突发事件的能力。

4.体育教学的评价能力

了解“体育与健康”教学评价的基本类型和具体方法,能够合理运用多种评价方式,通过教学评价改进教学,促进学生体质和运动技能的提高。

二、考试内容模块与要求

(一)学科知识与能力

1.了解中外体育发展的基本线索和总体趋势,熟悉运动人体科学、体育人文社会学、体育教育训练学及民族传统体育学等领域的相关知识和发展趋势,掌握学校体育发展的基本特征与规律。

2.了解人体结构的基本组成、人体主要器官和系统的结构特点与功能。掌握骨骼肌的收缩原理、收缩形式和特征、肌纤维类型与运动的关系;熟悉氧运输系统的功能、能量代谢、人体运动的神经、体液调控等内容;掌握运动技能形成的过程及影响因素、运动过程中人体功能变化的规律;掌握身体素质的生理学基础和制定运动处方的基本方法。了解体育卫生、医务监督、按摩和医疗体育的基础知识,掌握常见运动损伤的种类、运动性疾病与运动损伤的预防、处理和康复等内容。了解食物的营养价值与合理膳食,熟悉各种营养素的来源、功能和需要量,理解营养、环境和生活方式对人体健康的影响。了解人体的物质组成、竞技体育中的违禁药物等内容;掌握运动过程中糖、脂肪和蛋白质的代谢特点。

3.掌握体育的本质与功能、目的与手段,熟悉体育过程要素与结构、体育文化属性与含义及奥林匹克