

offcn 中公·教师考试 严格依据最新国家教师资格考试大纲编写

2015 最新版

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

【适用于全国统考省市】

初 级 中 学

中公教育教师资格考试研究院◎编著

- 紧扣考试大纲 掌握命题规律 •
- 提高理论水平 提升教学素质 •

购书
立享

中公教师资格课程优惠,凭此书报班立减

50

元

世界图书出版公司

offcn 中公·教师考试 严格依据最新国家教师资格考试大纲编写

2015 最新版

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 (初级中学)

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. 初级中学 / 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(2015.1 重印)

国家教师资格考试专用教材

ISBN 978-7-5100-4676-6

I. ①体… II. ①中… III. ①体育课-教学法-初中-中学教师-资格考试-自学参考资料 ②健康教育-教学法-初中-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 091465 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(初级中学)

编 著: 中公教育教师资格考试研究院

责任编辑: 夏 丹 李 婧

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

出 版 人: 张跃明

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: 三河市中晟雅豪印务有限公司

开 本: 889 mm×1194 mm 1/16

印 张: 21.5

字 数: 516 千

版 次: 2013 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 4 次印刷

ISBN 978-7-5100-4676-6

定 价: 45.00 元

版权所有 翻印必究

中国第一套具有实战意义的教师资格考试辅导图书

全面提升教学能力 掌握考试技巧 实现一次通过

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,四年来,先后已有 15 个省份进入“国考”。按照教育部要求,2015 年起全国将全面实行教师资格统一考试。从改革试点省市的考试情况来看,通过率不足三成。一方面显示了教师资格“国考”对中小学、幼儿园教师职业的准入标准越来越严格,另一方面显示了广大考生没有真正转变观念积极备考,未能掌握通过考试所必须具备的基本能力。

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,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)	(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、信息技术等 13 个学科。				
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。				

中公教育教师资格考试研究院组织数百位教育理论专家和一线优秀教师,在教师资格考试培训课程的基础上,于 2012 年推出了业界第一套具有实战意义的“国家教师资格考试专用教材”。此后,丛书编写专家组不断研究考试,紧扣考试大纲和最新真题考点,分析命题规律与趋势,不断优化图书内容,提高课程质量,提升应试者教育教学理论知识和实践能力,帮助越来越多的考生顺利通过了考试。

2015 最新版国家教师资格考试专用教材共 172 本图书,包括笔试教材系列 35 本,标准预测试卷系列 32 本,高频考点速记系列 32 本,真题大全系列 3 本,题库系列 32 本,考前命题预测试卷系列 32 本,面试系列 6 本。该笔试教材系列图书有以下几个显著特点:

权威编著 汇聚名师专家智慧

中公教育教师资格考试研究院在各级教育行政部门的大力支持和协助下,组织数百位教育理论专家和具有实践经验的一线教师,在深入研究教师资格历年统考真题及命题趋势的基础上精心编写,倾力打造出本套教师资格专用教材系列,领跑教师资格辅导行业。这是多年辅导经验与智慧的结晶,做到了理论与实践的完美结合,为考生指明正确的方向,为考生的教师征途保驾护航。

专业解读 洞悉考试命题规律

中公教资专家团队凭借其雄厚的师资力量,结合十多年教师资格考试辅导与教学经验,对最新国家教师资格考试大纲进行了专业解读,深入分析了国家教师资格考试的命题原理和考查重点,全面总结命题规律,科学预测命题趋势,从考生的角度出发,对考生的复习方法进行合理点拨,使考生精准把握考试脉搏,掌握解题技巧,助力考生赢取满意分数。

系统归纳 全面梳理重要考点

中公教资专家团队秉承两个编写标准,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分析,全面梳理教师资格考试的所有考点、能力要求和题型类别,最终架构起以考试大纲内容为主轴,合理串联教师资格考试重要考点的知识体系,使考生切实掌握考试内容,复习更加具有全面性和针对性。

高效备考 科学复习事半功倍

本套教材的主体内容为双色设计,考试重点用红色波浪线进行标记,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,帮助考生精准把握考情;知识拓展板块对主体内容进行了必要地补充,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,使考生能够自我检测,有效提升应试能力。

名师伴学 答疑解惑稳步提升

中公教资团队为考生提供专业、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。购买本套教师资格图书,可以在线体验网校精心研发的教师资格精品课程,并可在线视听最新考试真题名师精讲,更有上百名专家定期举办教师资格考试讲座,讲解考点,解惑答疑。

一分耕耘一分收获。相信各位考生通过自己的努力,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。

中公教育教师资格考试研究院

2015年1月

《体育与健康学科知识与教学能力》(初级中学) 应试攻略

一、最新考情分析

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。《体育与健康学科知识与教学能力》(初级中学)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、必考题型解读

(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、课程论与教学法两个方面。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%。2012—2014年真题单项选择题的知识点数量统计如下:

知识点	年份 考查题量	2014年 下半年	2014年 上半年	2013年 下半年	2012年 下半年
运动人体科学 (共18道题)	运动解剖学	5	5	5	5
	运动生理学	7	7	7	7
	体育保健学	4	4	4	5
	运动生物化学	2	2	2	1
体育人文社会学 (共7道题)	体育概论	2	2	1	2
	学校体育学	2	2	3	2
	体育心理学	3	3	3	3
	运动训练学	0	0	0	0

(续表)

年份 考查题量		2014 年 下半年	2014 年 上半年	2013 年 下半年	2012 年 下半年
知识点					
运动项目(共 6 道题)		6	6	6	6
体育教学(共 4 道题)	设计	3	2	2	1
	实施	0	1	1	2
	评价	1	1	1	1
总计		35	35	35	35

1.从历年考试真题来看,教师资格考试改革后,与学科专业知识相关的单项选择题的考查较为简单,但注重细节。

【例 1】运动性心脏肥大主要特征表现为()。(2014 年下半年真题)

- A.安静时心率减慢,运动时最大心率增加
- B.安静时心率减慢,每分输出量增大,运动时心力储备充分动员
- C.心脏每搏输出量不变,每分输出量明显增加
- D.安静时心率减慢,每搏输出量增大,运动时心力储备充分动员

解析:运动员心脏的机能改变主要表现为:安静时,心率减慢,通常 40~60 次/分,每搏输出量明显增加,心输出量变化不大,说明安静状态下“运动员心脏”保持良好的节能状态,保持良好的心力储备;运动时心力储备充分动员,心率增加,可达 180~200 次/分,心肌收缩力增强,每搏输出量和心输出量明显增加,可达 35~45 升/分,相当于安静状态的 8~10 倍,可见运动状态下“运动员心脏”的泵血功能明显增强。所以选择 D 项。

【例 2】牵张反射的感受器是()。(2014 年上半年真题)

- A.肌梭
- B.腱梭
- C.半规管
- D.前庭器

解析:在脊髓完整的情况下,一块骨骼肌如受到外力牵拉使其伸长时,能反射性地引起受牵扯的同一肌肉收缩,这种反射被称为牵张反射。而肌梭主要是一种肌肉长度感受器,能感受动力工作中肌肉长度的变化,因此此题选 A。

2.课程论与教学法方面的单项选择题考查难度较大,不仅需要考生对课程理论、教学设计、教学实施、教学评价的相关理论有所了解,还要能够将其准确运用于具体案例的评析中。

【例 3】主要解决教师“如何教”和学生“如何学”问题的设计属于()。(2014 年上半年真题)

- A.教学过程设计
- B.学习内容分析
- C.教学策略设计
- D.教学目标设计

解析:体育教学设计的主要环节包括分析学习目标和教学问题,大体分为三个方面:教学设计的系统性、教学设计的灵活性、教学设计的具体性,选择解决问题的策略、方法和步骤,选择合适的反馈评价方法等三个方面。即教什么和学什么,如何教和如何学,教得怎样和学得怎样。其实质依次是目标(教学问题)、策略(决定途径和方法)和评价(评估和改进)三个方面的问题。所以正确答案为 C 项。

由以上例题可知,此类题目考查灵活,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 1】简述人工呼吸的具体操作过程及与胸外心脏按压的配合频率。(2014 年下半年真题)

参考答案:心肺复苏是针对呼吸、心跳停止所采用的抢救措施。即以人工呼吸代替病员的自主呼吸,以心脏挤压形成暂时的人工循环,并诱发心脏的自主搏动。因此,临床上将二者合称为心肺复苏术。人工呼吸的具体操作过程如下:

使病员仰卧,松开领口、裤带和胸腹部衣服,清除口腔异物,把患者口腔打开,盖上一块纱布。急救者一手掌尺侧置于病人的前额,使其头部后仰,拇指和食指捏住病人鼻孔,以免气体外溢。另一手托起患者下颌,掌根部轻压环状软骨,使其间接压迫食管,以防吹入的空气进入胃内。

然后深吸一口气,张嘴,用双唇包绕封住病人的嘴外缘,并紧贴住向里吹气,吹气完后立即放开鼻孔。待患者呼吸时,并吸入新鲜空气,准备下一次吹气,如此反复进行。吹气要深而快,每次吹气量约为 800~1 200 ml 或每次吹气时观察病人胸部上抬即可。开始应连续两次吹气,以后每隔 5 秒吹一次气,相当于 12~16 次/分进行,直到患者自主呼吸为止。

进行胸外心脏按压是通过按压胸骨下端而间接地压迫左右心室腔,使血流流入主动脉和肺动脉,从而建立有效的大小循环,为心脏自主节律的恢复创造条件。单人心肺复苏时,每按压胸部 15 次,吹气 2 次;双人心肺复苏时,每按压 5 次,吹气一次。

【例 2】简述体育教师自我评价的内容、方法和手段。(2014 年下半年真题)

参考答案:体育教师自我评价是通过课后反思来分析问题与不足,并及时进行总结的过程,可以运用目标回顾,对照教案衡量整个体育教学过程是否实现了体育教学目标,对比学生的前后变化、听取学生意见等手段。

体育教师不仅要在每学期进行若干次的阶段性自我评价,还必须在每学期、每学年进行总结性的评价,并根据评价和总结提出新的要求。

评价的内容:教学目标的可操作性、教材化,教学方法的恰当性,教学效果,教学风格。

评价的方法:自省、教学评语、教学日记、案例分析。

评价的手段:教学目标、听取学生意见、听取评课专家意见、过程的回顾、微格教学等。

(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,对考生的理解能力、运用能力考查较强。

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 1】在行进间低手投篮第一课时教学中,田老师首先对动作要领进行了详细的讲解,然后做了完整的动作示范,并传授了动作口诀:“一跨大步接球牢,二跨小步用力跳,三要翻腕托球举球高,四要指腕柔和用力巧”。在学生练习过程中,田老师进行了巡回指导,重点关注了“接球牢、用力跳、翻腕—托球—举球高、指腕柔和用力巧”等动作要领,对这些技术环节出现的问题不厌其烦地进行纠正。但一节课下来,田老师发现教学效果甚微,学生也感觉无所适从。(2014 年下半年真题)

问题:

(1)运用运动技能形成规律分析田老师课堂教学效果不佳的原因。

(2)在运动技能形成的不同阶段,其教学任务和讲解要求是什么?

参考答案:(1)运动技能的形成过程可分为三个阶段,即泛化阶段、分化阶段、巩固阶段。本课是行进间低手投篮的第一课时教学,由此可知学生对行进间低手投篮动作的学习处于运动技能形成的泛化阶段,在此阶段学生对动作的学习常常表现为动作僵硬、不协调。由于大脑皮质中的兴奋与抑制均成扩散状态,导致出现多余动作,不能很好地控制肌肉的兴奋与抑制。

因此,在学习运动技能的初期,不宜过多强调动作细节,应将重点放在技术动作的主要环节上。而田老师的教学则过多地注重强调细节,比如翻腕、托球、举球高、指腕柔和用力巧这些小肌群的动作细节。由于过多地强调动作细节,学生学不好动作,看不到自己努力的进步,容易让学生产生挫败感,进而对所学运动技术失去兴趣和学习欲望,课堂教学的效果也就不尽如人意。

(2)泛化阶段的教学任务:抓所学运动技能的主要动作环节以及学生在学习这些环节过程中易出现的错误、练习的注意事项。对讲解的要求是:在讲解过程中不过多强调动作细节,尽可能让讲解简练、明了、好记,利于学生记忆和理解,帮助学生更好地掌握动作要领。切忌过多强调动作细节、讲解冗长、难懂。

分化阶段的教学任务:随着对运动技能掌握的熟练程度提高,多余动作的减少,教师可将教学的主要任务逐渐放在对运动技能细节的掌握上,让学生体会动作细节,同时还要注意对错误动作的纠正,避免形成不良的动力定型。对讲解的要求是:重点强调动作细节以及易出现的错误动作,帮助学生进一步熟练掌握运动技能,使之更精准。

巩固阶段的教学任务:在原有基础上提高动作质量,精益求精,使已经掌握的动作得到进一步的巩固。对讲解的要求是:不仅要提示注意防止易犯错误动作的出现,还要讲解一些该运动技能的技术原理,帮助学生更好地理解动作,掌握动作要领。

【例2】中学生肥胖现象越来越严重,学校针对超重和肥胖学生,进行营养和体育锻炼的指导干预。初二(3)班某一男生,身高 1.72 m,体重 90 kg,平时喜欢吃甜食,饭量大,不爱运动,无既往病史。体育老师为该同学设计了一份减肥运动处方,部分内容见下表。(2014 年上半年真题)

运动项目	快速跑、跳远、举重、踢足球
运动强度	80%~90%的最大心率
运动时间	每次 10 min
运动频率	每周 3~4 次,适应后提高到每周 5 次
注意事项	1.锻炼应在饭前 2 小时结束,或晚饭后休息 1 小时再进行; 2.青少年好奇心强,忍耐力差,练习时要不断变换运动内容和方式; 3.注意控制饮食,少吃甜食; 4.有条件的家长应陪同学生一起练习,持之以恒,养成习惯。

问题:

(1)指出该运动处方存在哪些问题,为什么?

(2)请解释注意事项中“晚饭后休息 1 小时再进行”锻炼的原因。

参考答案:(1)该减肥运动处方存在的问题有:①该处方运动项目设计不合理。原因是无氧运动项目过多,在针对减肥的运动项目中应多以有氧运动项目为主,如步行、慢跑、走跑交替、上下楼梯、游泳、自行车、功率自行车等。②该处方运动强度设置过大。在运动处方实践中,一般来说达到最大运动强度时的心率称为最大心率,达到最大功能的 60%~70%时的心率为运动中的适宜心率。③该处方运动时间设置太短。运动时间太短,在整个运动处方的实施过程中就达不到减肥的效果。

(2)“晚饭后休息 1 小时再进行”锻炼主要是因为饭后立即参加运动会导致以下问题:①刺激肠胃,引起腹痛;吃饱饭后进行运动,会给肠胃带来机械性刺激,使肠胃内容物左右、上下震动,可能引发呕吐、

胃痉挛、腹痛等症状。②血流分配紊乱:吃饱饭后消化器官需要大量血液消化吸收,当全身肌肉在运动时,也需要大量血液参与,于是就会夺取消化器官的血液量,导致消化吸收功能紊乱,这种紊乱既影响运动效果,又危害机体。③影响运动效果:人体进食后体内副交感神经易受到抑制,此时机体如果进行锻炼,运动效果就会打折扣。④饭后胰岛素分泌上升,会抑制肌肉和大脑动用血糖供能,不利于运动。因此饭后最好休息一段时间,一般以1~2小时为宜。

由例题可知,在复习这类考题时,考生要做到:多看——阅读一些优秀教师的教学实录,分析其成功之处;多练——自己写作教学实录,并和优秀教学案例进行比照,找出自己写作的教学案例的缺点,汲取优秀教学案例的优点。在这样的多看、多练的比较分析中,考生就能很好地提高自己分析问题、解决问题的能力,同时加强教学设计写作的练习。

(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。

【例题】初一年级,授课内容为排球正面双手垫球和侧面下手发球。请按表2的格式,设计8课时单元教学计划的**教学目标、教学内容、教学方法和教学重点、难点**。(2014年下半年真题)

表2 排球正面双手垫球和侧面下手发球单元教学计划

题目	排球正面双手垫球和侧面下手发球单元教学计划		课时:8
教学目标			
课次	教学内容	教学方法	重点、难点
.....			

(请在答题卡上作答)

参考设计:

题目	排球正面双手垫球和侧面下手发球单元教学计划		课时:8
教学目标	1.学生了解排球运动的起源,知道排球正面双手垫球的准备姿势和移动,垫球的作用和方法;记住垫球的四大要点:一插、二夹、三提、四送,以及侧面下手发球动作要领。 2.80%以上的学生能学会正面垫球和侧面下手发球的动作;60%的学生能完成20次以上的自垫球,连续3次以上的有效发球;并发展学生的速度、力量、灵敏等身体素质。 3.学生能愉快地自主学习并乐于接受教师指导。养成热情、开朗、进取、合作的学习习惯。 4.培养学生勇于尝试、勇于表现的良好心理素质,体验合作学习的乐趣,增强健身中的安全意识。		
课次	教学内容	教学方法	重点、难点
第1次课	1.介绍排球运动知识; 2.学习准备姿势和正面垫球技术。	1.示范讲解准备姿势和正面垫球技术; 2.两人一组做徒手模仿,相互提示动作不规范地方; 3.两人一球,一人持球,另一人垫固定球练习; 4.一人一球,自抛自垫; 5.自垫球游戏;在规定时间内用正确部位垫球的次数。	重点:垫球时手臂击球部位 难点:垫球时肩向前送,手臂夹紧

(续表)

课次	教学内容	教学方法	重点、难点
第2次课	1.复习正面双手垫球; 2.下手发球; (1)抛球的位置和方法; (2)击球的部位和手的部位; (3)手臂挥臂的路线和击球的方向。	1.四人一组垫球练习,并相互点评同伴的优点和需要改进的地方; 2.集体徒手模仿教师的下手发球动作; 3.四人一组,每人三球,其他人观察练习者的动作,帮助其改进; 4.选3~5名学生和教师一起展示动作,其他学生观察教师与同伴动作的差异; 5.学生展示,师评和互评相结合进行评价。	重点:抛球的位置准确,挥臂迅速有力 难点:击球准确有力
第3次课	复习下手发球和垫球	1.学生分成四个大组进行自由练习,教师只要求练习时间和动作规范要求; 2.每组选3人进行展示,各组相互学习对方的优点,交流练习心得; 3.一人一球对墙练习发球动作,比较自己与同伴的差异,改进个人技术; 4.2~6人一组先进行垫球练习,然后创编多种有发球和垫球动作的游戏,互相介绍和展示,进行评比。	重点:抛球的位置准确,挥臂迅速有力,垫球时手臂击球部位正确 难点:击球准确有力
第4次课	1.复习侧面下手发球; 2.学习排球移动垫球。	1.两人一组,一个发球一个垫球,由此导出移动垫球; 2.教师示范讲解排球中的脚步移动; 3.集体脚步动作练习:跨步、并步、交叉步; 4.跨步垫球练习; 5.交叉步垫球练习; 6.两人一组一抛一垫移动垫球练习。	重点:利用脚步动作移动到 难点:移动中的身体姿势
第5次课	1.复习双手垫球; 2.移动垫球。	1.游戏“抛球接龙”; 2.看教师的手势做各种移动步伐练习; 3.两人一组,相互指挥用不同步法移动,在相同的时间内看谁正确移动的次數多; 4.对墙垫球练习; 5.四人一组对墙垫球接力赛。	重点:垫球的角度、移动到 难点:提肩、蹬腿、抬臂动作的协调
第6次课	1.复习下手发球; 2.复习移动垫球。	1.通过一定高度的线发球比远; 2.在排球场上多设计两条线分四挡,用“进退法”学习过网发球比赛。根据个人实力可进和退,累积分评出发球能手; 3.4~6人一组,所有人不规则抛球,练习者用所学移动步法垫球,所有组员依次练习。	重点:抛球的位置准确,挥臂迅速有力 难点:发球时全身协调用力
第7次课	1.复习移动垫球; 2.下手发球教学比赛。	1.1人对墙做移动垫球练习; 2.3~5人一组做发垫球练习; 3.区域发球比赛,评得分高手; 4.4~6人一组,进行简单教学比赛,比赛的场地可以根据人员的多少调整场地的大小,机动灵活。	重点:用力的方向 难点:准确的击球部位和球的落点
第8次课	排球正面双手垫球。 (考核:对墙垫球)	1.教师宣布垫球考查标准、方法及要求; 2.学生自由组合,分成若干组复习垫球技术; 3.在练习分组的基础上,各小组抽签决定考核顺序,2组负责1组的技术考核,3组负责2组,依次类推。教师记录垫球个数; 4.依据垫球个数和学生的技术评价,教师作考查评析。 标准:优秀:20个; 良好:12个; 及格:5个。	重点:蹬地、提肩、抬臂动作的协调与正确的击球点 难点:控制垫球时力度的能力

从历年考试真题来看,教师资格考试对于教学设计题的考查,多倾向于对教学目标设计、教学过程设计的考查,但偶尔也会涉及其他内容,且随着教师资格考试的日趋成熟,其考查知识面会越来越广,故考生在复习这一部分知识时,应从以下几个方面入手:

第一,熟悉相关知识点,尤其是加强对教学目标设计、教学重难点设计、导入设计要求的理解识记。

第二,基于教师资格考试的原材料都为初中体育与健康教材中的体育运动项目,考生在复习时可多参考优秀教师的教学设计及教案,领会其精神,学习其方法。

第三,在对原理、技巧熟练掌握后,对课内文本进行设计练习。在练习中一定要多写,多修改,要尽量多用专业术语,要言之有物,字体要工整、清晰、美观。

三、图书使用备考指导

(一)研究真题,把握考试脉搏

考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最新考试大纲和近几年考试真题(真题可参照我们的配套试卷——2015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(初级中学)》),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“考情介绍”与“最新题型分析及备考策略”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眉批,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,加强识记效果,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(我们的配套试卷也为大家提供了高度契合真题的预测试题,供大家参阅和查看),以及时查看对所学知识点的掌握情况,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,达到最佳的复习效果。

最新教师资格考试大纲

《体育与健康学科知识与教学能力》(初级中学)考试大纲

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、基础知识和基本方法,并能够在初中“体育与健康”课程实施中运用;掌握体育学科的教学理论和方法;了解初中“体育与健康”课程的性质、内容和基本理念,能够运用《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》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,对教学内容和过程进行合理选择与设计,明确教学的重点和难点;能合理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

掌握初中“体育与健康”教学实施的组织程序及基本步骤,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的兴趣、有效引导和组织学生学习活动的的能力,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,促进学生身心健康发展。

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。了解体育卫生、医务监督的基础知识,掌握常见运动性损伤、运动性病症的预防和处理等内容。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。

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。了解学校体育思想的形成与发展、学校体育目标的结构与功能;了解运动兴趣、动机、表现有关知识,掌握提高体育教学的心理知识和干预手段;了解体育课程的性质与特点、资源开发与利用,掌握体育课程的学习指导与评价;熟悉学校课

余体育活动、训练与竞赛的特点、组织与实施等内容;掌握体育教学的目标、特点、原则、过程与方法,掌握体育教学计划的制定、课堂教学的组织、管理与评价等内容,了解我国常见的体育教学模式;熟悉《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》。了解运动训练的目的、任务、内容和基本特点,熟悉竞技能力及其构成因素,掌握运动训练的基本原则、训练方法与手段,掌握力量、速度、耐力、柔韧和灵敏素质的训练方法和手段。

4.了解运动项目(田径类、体操类、球类、健美操和武术等)的起源与发展,了解不同项目竞赛活动的组织与裁判法,掌握发展身体素质的基本方法,掌握不同运动技术(教材)的教学组织和教学方法。田径类主要掌握跑、跳、投等项目的主要技术结构、动作要点和练习方法;体操类主要掌握队列队形、徒手体操、轻器械体操、技巧、单杠、双杠、跳跃等项目的技术结构、动作要点和练习方法,并能正确运用保护与帮助方法;球类主要掌握篮球、排球和足球等项目的主要技术结构、动作要点及练习方法;健美操主要掌握基本动作要领与分类体系、组合与成套动作创编方法和练习方法;武术主要掌握徒手(如青年拳)、太极拳及持器械(如初级剑)动作的基本技术、技法和练习方法。

(二)教学设计

1.能够分析学生已有的知识、运动技能水平和学生的学习需求,对初中“体育与健康”教材进行梳理和分析,选择教学内容。

2.确定教学目标及教学的重点和难点,合理设计教学策略。

3.掌握教案设计的要求、方法和技巧,能恰当地表述教学目标,选择适当的教学方法,合理安排教学过程。

4.能够合理选择多种体育与健康教学资源。

5.能够对教学设计方案进行评价。

(三)教学实施

1.能够按照教案设计的要求顺利开展课堂教学,完成预期的教学目标。

2.能够创设合理的体育教学情境,激发学生的学习兴趣,促进学生对体育的感悟和体验。

3.恰当地运用教学策略,能够有效地解决教学的重点和难点问题。

4.能够合理组织学生的学习活动,对学生体育活动进行科学指导,掌控教学过程。

5.能够适时地对教学活动与效果进行归纳和总结,合理布置课后练习。

6.能够实施课堂教学安全措施,妥善处理课堂教学突发事件。

7.能够合理利用多种体育教学资源。

(四)教学评价

1.能够对学生学习“体育与健康”课程的过程和结果进行评价,考察学生在知识、技能、体质、情感态度与价值观等方面的发展状况;能够对运动技能和体质进行评价。

2.理解教学评价的导向、诊断、反馈和激励等功能,了解诊断性、过程性和终结性评价的类型,初步掌握定性和定量评价方式与方法,并能够在“体育与健康”教学中综合运用,促进学生全面发展。

3.了解教学反思的基本策略和方法,能够对自己的教学过程进行反思,提出改进的思路和措施。

三、试卷结构

模 块	比 例	题 型
学科知识与能力	55%	单项选择题 简 答 题
教学设计	16%	单项选择题 教学设计题
教学实施	20%	单项选择题 案例分析题
教学评价	9%	单项选择题 简 答 题
合 计	100%	单项选择题：约 47% 非选择题：约 53%

四、题型示例

1.单项选择题

在运动技能形成的泛化阶段,教师应该强调动作的哪个环节? ()

- A.次要环节
B.细节结构
C.主要环节
D.全部环节

2.简答题

简述运动营养补充有哪些误区。

3.案例分析题

小明是某校初二男生,学习成绩在班级为中等,平时很喜欢踢足球,但就是不喜欢上体育课。
问题:

- (1)你认为出现这一现象的原因是什么?
(2)请你提出解决的方案。

4.教学设计题

阅读下列材料,请根据提供的条件,请设计出 15 分钟运动技能教学环节的教学目标、教法及组织。

某初中二年级二班共有学生 36 人,学习内容为跳远的腾空步动作(新授)。现有田径场一个,内有标准沙坑一个、起跳板两块。

目 录

第一部分 体育学科知识与能力

第一章 运动人体科学

从考试大纲看本章考点	(2)
考点聚焦	(2)
第一节 运动解剖学	(2)
考点梳理	(2)
一、运动解剖学的定义	(2)
二、常用解剖学术语	(2)
三、人体基本切面和基本轴	(4)
四、人体结构的基本组成	(5)
五、人体主要器官和系统的结构特点	(6)
能力提升训练	(29)
第二节 运动生理学	(31)
考点梳理	(31)
一、骨骼肌收缩的生理学原理	(31)
二、呼吸系统	(36)
三、心血管系统	(39)
四、神经系统	(43)
五、人体运动的神经、体液调控	(45)
六、运动过程中人体功能的变化规律与运动技能的形成	(46)
七、身体素质的生理学基础	(49)
八、制定运动处方的基本方法	(52)
能力提升训练	(53)
第三节 体育保健学	(55)
考点梳理	(55)

一、体育卫生与健康促进	(55)
二、体育教育的医务监督	(61)
三、医疗体育	(64)
四、按摩	(65)
五、运动性病症	(66)
六、运动损伤的病理和处理	(67)
能力提升训练	(71)
第四节 运动营养学及生物化学	(73)
考点梳理	(73)
一、食物的营养价值与合理膳食	(73)
二、环境与生活中生物化学因素对人体健康的影响	(76)
能力提升训练	(76)

第二章 体育人文社会学

从考试大纲看本章考点	(78)
考点聚焦	(78)
第一节 体育概论	(78)
考点梳理	(78)
一、体育的概念与本质属性	(78)
二、体育的目的与目标	(79)
三、体育手段	(80)
四、体育过程的要素与结构	(81)
五、体育文化	(82)
第二节 学校体育学	(84)
考点梳理	(84)
一、学校体育思想的形成与发展	(84)
二、我国体育思想的形成与发展	(86)
三、20 世纪后期学校体育发展的新趋势	(88)
四、现代社会与学校体育	(89)
五、学校体育目标的结构与功能	(91)
六、体育课程	(94)
七、体育教学	(94)
八、体育教学原则	(95)
九、学校课余体育的特点和实施	(96)
十、常见的体育教学模式	(97)