

2013
教师招聘考试应试专用教材
专业知识与技能测验教程
小学体育

组编 省教师招聘考试命题研究组
省教师招聘考试命题研究中心

- 提纲挈领, 考点聚焦, 关注最新考情
- 名师讲解, 醍醐灌顶, 理顺知识脉络
- 随堂练习, 精析答案, 把握常规考题
- 开拓视野, 拓展素质, 延伸专业理念



依据教师招聘考试最新题型题量编写

2013

教师招聘考试应试专用教材
专业知识与技能测验教程
小学体育

组编

教师招聘考试命题研究组
省教师招聘考试命题研究中心



- 提纲挈领, 考点聚焦, 关注最新考情
- 名师讲解, 醍醐灌顶, 理顺知识脉络
- 随堂练习, 精析答案, 把握常规考题
- 开拓视野, 拓展素质, 延伸专业理念

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

专业知识与技能测验教程·小学体育/省教师招聘考试命题研究组,省教师招聘考试命题研究中心编. —北京:光明日报出版社,2011.11

教师招聘考试应试专用教材

ISBN 978-7-5112-1831-5

I. ①专… II. ①省…②省… III. ①体育课—教学法—小学教师—聘用—资格考试—教学参考资料
IV. ①G451.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 223318 号

书 名: 专业知识与技能测验教程·小学体育

著 者: 省教师招聘考试命题研究组 省教师招聘考试命题研究中心

出版人: 朱 庆

终审人: 孙献涛

责任编辑: 曹 杨 刘景峰

封面设计: 董国良

责任校对: 傅泉泽

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078258(咨询), 67078270(发行), 67078235(邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbbs@gmw.cn caoyang@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 宏达印务有限公司

装 订: 宏达印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 890×1160mm 1/16

字 数: 663 千字

印 张: 22

版 次: 2012 年 9 月第 2 版

印 次: 2012 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-1831-5

定 价: 45.00 元

版权所有 翻印必究



用专业心 做专业事

YONG ZHUAN YE XIN ZUO ZHUAN YE SHI

《中华人民共和国教师法》的颁布和实施,开启了中国教师招聘制度改革的大门。以选拔为特质的社会化教师招聘考试,逐渐取代了国家针对师范生“包分配”的教师准入制度。虽然这个过程曲折而漫长,但我们欣喜地看到,在近二十年后的今天,“逢进必考”的教师招录方式不仅成为教育行政的例行操作,也得到社会的广泛认同与积极参与。

近几年,“教师热”持续升温,使得教师招聘考试的竞争呈现激烈态势,有时甚至是“百里挑一”。成千上万的大学生毕业生怀揣“学为人师”的人生理想,却铩羽而归,梦断考场。其中不乏学养深厚、才识过人者,因缺乏专业的引领与指导,被招聘考试无情淘汰。

我可以拒绝内心任何的懈怠与逃避冲动,却无法拒绝学生渴求的眼神。很多年里,我的业余时间都给了那些希望在五尺讲台上实现自己人生价值的学子们,付出了很多,也收获了很多。这个过程促进了我对教师招聘问题深入而全面的思考,并于2006年编写了国内第一套教师招聘辅导教材,通过市场化手段与友人合作正式由首都师范大学出版社出版发行。源于此,浪得“中国招教第一人”的称谓,虚名而已,常为之诚惶诚恐。不过,一个不争的事实是,每年都有上万名优秀学子得益于这套教材,实现了其孜孜以求的教师梦想。

俗话说“佛渡有缘人”,通过辅导虽可以化茧成蝶,却无法朽木成雕。事实上,教师聘任制是实现教师职业专业化的重要制度设计与安排,促进教师的专业化发展是教师招聘考试的本体价值所在。同样,服务于教师招聘的考试辅导重点在于夯实考生专业基础,为其教师职业生涯发展奠基。然而,教师招聘市场的产业化发展,哗众取宠的教材编写,投机取巧的辅导承诺,显现的是唯利是图的商业信条,背离了人才选拔的专业属性,令人痛心和忧虑。

以我的观察,到今天为止,中国还没有真正意义上的教师招聘,称其为“入编考试”更为贴切。这是因为当下热闹非凡的教师招聘考试,其真正的动因不是源于人才选拔的专业性要求,而是来源于2006年颁布的《事业单位公开招聘人员暂行规定》,把“考编”作为事业单位进入的主渠道,并以制度的形式固定下来。这也是在一些地方,教师招聘完全由人事部门主导,教育部门没有任何话语权的原因。

用专业心,做专业事。理想的教师招聘考试应该是基于胜任力的教育人力资源测评,基于这种思考和判断,近几年来,我孜孜以求的专业努力,就是整合国内外教师专业胜任力的研究成果,开发中小学教师的“胜任尺”,期望在公平正义的伦理天空里,拨开科学主义范式下“技术理性”的迷雾,让教师招聘回归原点,真正关注教师作为教育主体的灵性与知能。

非常感谢天一教育专业团队理解并支持我的教育乌托邦。2010年8月付梓并由光明日报出版社出版发行的这套新版《教师招聘考试应试专用教材》,基本体现了我的这些思考,同时也融入了由我领衔的研究团队的集体智慧。这套教材一面世,就受到了广大考生的热烈欢迎和追捧。两年来,我们在不断了解全国各地教师招聘考试动态、考生意见和多元化需要的基础上,对这套教材的内容和形式进行了丰富和完善,使之更符合当前招教考试的形势。

天道酬勤,一心为您。衷心希望这套教材能够为广大考生照亮通往梦想的征程,使考生能够顺利完成职业人生的完美转折。同时,向参与本书编写的同仁致以深深的谢意!

编者

1. 专家编写,权威实用

本书是由北京师范大学、华东师范大学、首都师范大学、东北师范大学、南京师范大学等 30 多所师范院校 90 多位专家教授共同探讨研究,精心编撰的符合教师招聘考试规律的教材。以权威性、实用性、时效性、应试性为基本原则,全面科学地解读考试知识点。

2. 内容全面,结构完善

本书涵盖了教师招聘考试专业考试中所涉及的专业基础理论、专业技术及教材教法等教师必备的专业知识考点,内容精湛、全面,布局合理,结构完善。

3. 学习提纲,聚焦考点

每一部分开端都对该部分核心知识点进行梳理、归纳,列出清晰提纲,使考生能够从整体上对知识进行把握。此外,又对各章的考点进行归纳总结,作为考点聚焦置于讲解内容前,助于预习,又助于复习回忆。

4. 讲练结合,名家精析

每章后附有与本章内容相关的随堂练习并给予详尽的名家精析,让考生能够及时把握知识点可能的出题方式,零距离接触、分析考试试题,提升复习效果。

5. 视野拓展,趣味提升

每章内容后附有视野拓展模块,是关于本章内容的一个趣味阅读材料,在放松的同时拓展考生的知识,激发考生的学习兴趣。

请登录我们的考试网站www.zjks365.com及时了解更多招教信息。

目 录

第一部分 体育基础理论知识

第一章 运动解剖学	(3)
学习提纲	(3)
考点聚焦	(3)
名师讲堂	(4)
第一节 运动解剖学概述	(4)
第二节 人体的基本结构	(5)
第三节 运动系统	(6)
第四节 神经系统	(9)
随堂练习	(12)
参考答案及精析	(13)
视野拓展	(13)
第二章 运动生理学	(15)
学习提纲	(15)
考点聚焦	(16)
名师讲堂	(16)
第一节 运动生理学概述	(16)
第二节 肌肉活动	(19)
第三节 运动的生理支持系统	(21)
随堂练习	(29)
参考答案及精析	(29)
视野拓展	(30)
第三章 运动生物化学	(32)
学习提纲	(32)
考点聚焦	(33)
名师讲堂	(33)
第一节 运动生物化学概述	(33)
第二节 代谢的基础物质	(34)
第三节 代谢的调节物质	(36)
第四节 糖代谢与运动能力	(39)
第五节 脂肪代谢与运动能力	(42)
第六节 蛋白质代谢与运动能力	(45)

随堂练习	(49)
参考答案及精析	(50)
视野拓展	(50)
第四章 运动生物力学	(51)
学习提纲	(51)
考点聚焦	(51)
名师讲堂	(52)
第一节 运动生物力学概述	(52)
第二节 人体运动的静力学	(54)
第三节 人体运动的运动学	(56)
第四节 人体运动的动力学	(59)
随堂练习	(62)
参考答案及精析	(62)
视野拓展	(63)
第五章 运动训练学	(64)
学习提纲	(64)
考点聚焦	(64)
名师讲堂	(65)
第一节 运动训练与竞技体育	(65)
第二节 运动训练的基本原则	(68)
第三节 运动训练的方法与手段	(73)
第四节 运动员体能及其训练	(81)
第五节 运动智能	(87)
随堂练习	(88)
参考答案及精析	(89)
视野拓展	(89)
第六章 体育保健学	(91)
学习提纲	(91)
考点聚焦	(91)
名师讲堂	(92)
第一节 合理营养概述	(92)
第二节 儿童少年、女子体育卫生	(93)
第三节 运动中常见的生理反应及处理	(96)
第四节 运动损伤的处理与预防	(99)
第五节 疲劳程度的判断与清除	(103)
随堂练习	(104)
参考答案及精析	(105)
视野拓展	(106)
第七章 体育心理学	(107)
学习提纲	(107)
考点聚焦	(107)

名师讲堂	(108)
第一节 体育心理学概述	(108)
第二节 运动动机和运动兴趣	(109)
第三节 体育运动中的团体凝聚力和攻击行为	(113)
第四节 体育锻炼与心理健康	(115)
第五节 提高体育教学效果的心理学方法	(117)
随堂练习	(122)
参考答案及精析	(123)
视野拓展	(123)

第二部分 体育专业技术

第一章 田 径	(127)
学习提纲	(127)
考点聚焦	(128)
名师讲堂	(128)
第一节 跑	(128)
第二节 跳 跃	(133)
第三节 投 掷	(136)
第四节 田径竞赛规则及裁判法	(141)
随堂练习	(145)
参考答案及精析	(147)
视野拓展	(149)
第二章 篮 球	(151)
学习提纲	(151)
考点聚焦	(151)
名师讲堂	(152)
第一节 篮球的基本知识	(152)
第二节 篮球的基本技术	(153)
第三节 篮球的基本战术	(166)
第四节 篮球竞赛规则	(169)
随堂练习	(171)
参考答案及精析	(173)
视野拓展	(174)
第三章 排 球	(175)
学习提纲	(175)
考点聚焦	(175)
名师讲堂	(175)
第一节 排球的基本技术	(176)
第二节 排球的基本战术	(179)
第三节 排球竞赛规则与裁判法简介	(181)

随堂练习	(183)
参考答案及精析	(184)
视野拓展	(185)
第四章 足球	(186)
学习提纲	(186)
考点聚焦	(186)
名师讲堂	(186)
第一节 足球的基本技术	(187)
第二节 足球的基本战术	(189)
第三节 足球运动竞赛规则简介	(191)
随堂练习	(194)
参考答案及精析	(195)
视野拓展	(196)
第五章 乒乓球	(197)
学习提纲	(197)
考点聚焦	(198)
名师讲堂	(198)
第一节 乒乓球基本技术	(198)
第二节 乒乓球基本战术	(200)
第三节 主要规则简介	(201)
随堂练习	(202)
参考答案及精析	(203)
视野拓展	(203)
第六章 羽毛球	(205)
学习提纲	(205)
考点聚焦	(205)
名师讲堂	(205)
第一节 羽毛球基本技术	(206)
第二节 羽毛球基本战术	(208)
第三节 羽毛球竞赛主要规则简介	(209)
随堂练习	(210)
参考答案及精析	(210)
视野拓展	(210)
第七章 网球	(212)
学习提纲	(212)
考点聚焦	(212)
名师讲堂	(212)
第一节 网球基本技术	(212)
第二节 网球基本战术	(215)
第三节 网球竞赛主要规则简介	(216)
随堂练习	(218)

参考答案及精析	(218)
视野拓展	(219)
第八章 健美操	(220)
学习提纲	(220)
考点聚焦	(220)
名师讲堂	(220)
第一节 健美操术语的种类	(221)
第二节 健美操的教学方法	(223)
第三节 健美操比赛的组织与裁判方法	(225)
随堂练习	(227)
参考答案及精析	(227)
视野拓展	(227)
第九章 体 操	(229)
学习提纲	(229)
考点聚焦	(229)
名师讲堂	(230)
第一节 体操概述	(230)
第二节 徒手体操基本技术	(231)
第三节 器械体操基本技术	(233)
第四节 体操比赛主要规则	(238)
随堂练习	(240)
参考答案及精析	(241)
视野拓展	(241)
第十章 武 术	(242)
学习提纲	(242)
考点聚焦	(242)
名师讲堂	(242)
第一节 概 述	(242)
第二节 武术基本动作简介	(244)
随堂练习	(247)
参考答案及精析	(248)
视野拓展	(248)

第三部分 教材教法

第一章 学校体育学	(251)
学习提纲	(251)
考点聚焦	(255)
名师讲堂	(255)
第一节 学校体育的发展概况	(255)
第二节 学校体育的功能与目标	(260)

第三节	学校体育课程与体育课程教学	(265)
第四节	体育课	(287)
第五节	体育教学的设计	(291)
第六节	体育课程学习评价	(293)
第七节	学校课余体育锻炼	(295)
第八节	学校课余体育训练	(299)
第九节	学校课余体育竞赛	(303)
第十节	体育教师	(305)
第十一节	学校体育的管理与法规	(309)
随堂练习		(313)
参考答案及精析		(315)
视野拓展		(317)
第二章	体育游戏	(319)
学习提纲		(319)
考点聚焦		(320)
名师讲堂		(320)
第一节	体育游戏的概念、特点与功能	(320)
第二节	体育游戏的组织与教学	(321)
第三节	体育游戏案例	(326)
随堂练习		(327)
参考答案及精析		(328)
视野拓展		(328)
第三章	口令与队列队形	(331)
学习提纲		(331)
考点聚焦		(331)
名师讲堂		(331)
第一节	体育课常用口令	(331)
第二节	体育课常用队形	(336)
随堂练习		(338)
参考答案及精析		(339)
视野拓展		(339)
附录	体育实践课教案	(340)

第一部分

体育基础理论知识

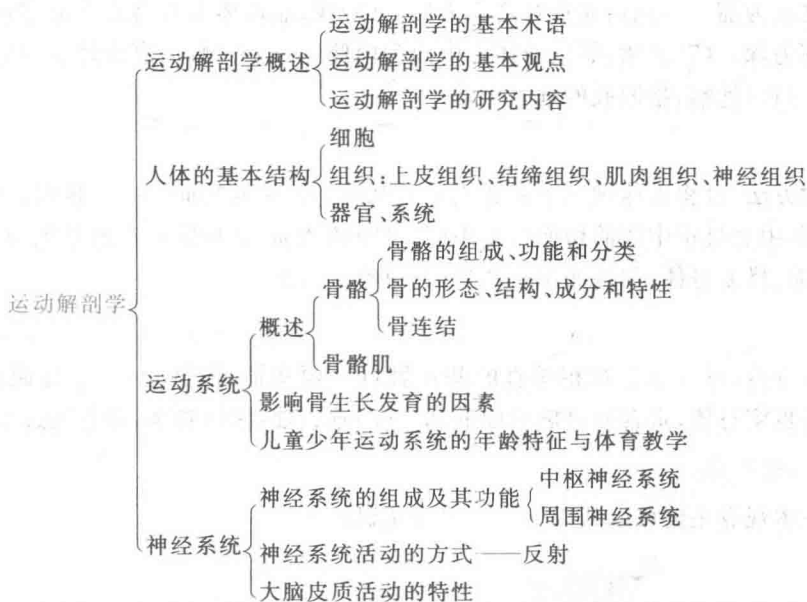


第1章

运动解剖学



学习提纲



考点聚焦

本章侧重考查的知识点主要有:

1. 运动解剖学的基本观点;
2. 人体的基本结构;
3. 影响骨生长发育的因素;
4. 儿童少年运动系统的年龄特征与体育教学;
5. 神经系统的组成及主要功能;
6. 大脑皮质活动的特性。



名师讲堂

第一节 运动解剖学概述

运动解剖学是人体解剖学的一个分支,它是在正常人体解剖学基础上研究体育运动对人体形态产生的影响和发展规律,探索人体机械运动与体育动作的关系,隶属运动人体科学范畴的一门基础科学。

一、运动解剖学的基本术语

(一)人体解剖学姿势

人体标准解剖学姿势为身体直立,双眼平视,手臂下垂,掌心向前,两足并拢,脚尖向前。

(二)常用方位术语

以人体解剖学姿势为基准,定出下列解剖学方位术语:(1)上:靠近头之部为上。(2)下:靠近足之部为下。(3)前:靠近腹之面为前。(4)后:靠近背之面为后。(5)浅:靠近体表或器官表面之部为浅。(6)深:远离体表或器官表面之部为深。(7)内侧:靠近身体正中面为内侧。(8)外侧:远离身体正中面为外侧。(9)近端:指四肢的近躯干端。(10)远端:指四肢的远躯干端。

(三)人体基本面

按照人体解剖学方法,可将人体做三个互相垂直的切面,称为基本面:(1)矢状面:沿身体前后径所做的与地面垂直之切面,其中通过正中线的切面为正中面。(2)额状面:沿身体左右所做的与地面垂直之切面,也称冠状面。(3)水平面:横断身体,与地面平行之切面,也称横切面。

(四)人体基本轴

按照人体解剖学方位,可有三个互相垂直的基本轴:(1)额状轴:横贯身体,垂直通过矢状面,又叫冠状轴。(2)矢状轴:前后贯穿身体,垂直通过额状面的轴。(3)垂直轴:纵贯身体,垂直通过水平面的轴。

二、运动解剖学的基本观点

运动解剖学的基本观点主要可以从以下三方面来认识:

(一)形态结构与生理功能相统一的观点

人体的形态结构和生理功能是互相依存、互相影响的。形态结构与生理功能相统一是指形态结构是生理功能的物质基础,而生理功能又是形态结构的表现形式、存在价值。

(二)有机体局部与整体相统一的观点

正常的人体是一个有机的整体,任何一个器官或组织结构都是机体不可分割的组成部分,它们各司其职、各行其能,使人体具有重要的结构和功能。

(三)有机体变化发展及与外界环境相统一的观点

人类是由低等(古猿)动物发展而来的。大约从一千万年前的化石中,就可找到由灵长类的古猿进化为人的证据,所以人体的形态结构是种系和个体发生、发展的结果。掌握进化发展的观点,了解这些种系和个体发生、发展的过程,理解人体结构的由来及其发展规律,对于学习和掌握人体结构是很有帮助的。

人体形态结构的变化发展是永恒的,人在出生后的生长发育过程中,不同的生活环境、社会条件,对不同性别、年龄的个体都会有一定的影响,都可带来不同的人体形态结构的变化和发展。所以,我们要用发展、变化的观点,创造良好的环境。运用科学的手段,进行合理的体育锻炼,促进人体形态结构发生良好的变化。

三、运动解剖学的研究内容

随着现代科学技术(尤其是现代生命科学技术)的发展与全民健身计划的实施,运动解剖学的研究内容日益广泛。当前主要集中在下列几个方面:

(一)体育运动和锻炼对人体器官、组织、细胞形态结构影响的基础应用研究

主要集中在对骨、关节、骨骼肌、心脏、血管、肝脏、肾脏、肺、大脑、脊髓和内分泌及感觉器官等的形态学基础研究,近年来有向超微结构研究水平发展的趋势。

(二)儿童青少年运动员形态选材与优秀运动员身体形态特征的研究

主要集中在人体身高、体重、机体各环节围度、长度与比例,骨龄、皮纹及其遗传特征与不同项目运动员体型特征和选材指标的研究。近年来有向优秀运动员“基因解剖学”及DNA多态研究水平发展的趋势。

(三)人体结构机械运动规律的研究

主要集中在运动器官的机械运动规律,心脏、血管的弹性结构、力学特征,体位变化与内脏器官状态,胃肠蠕动和血液动力学特征等方面的研究。近年来有向机械信号与细胞及分子变化机制研究水平发展的趋势。

(四)运动伤病的形态学基础研究

主要集中在骨折愈合、膝关节半月板的形态结构、关节软骨和韧节的修补与置换、末端病的形态结构变化、椎间盘的结构与运动损伤的关系等的研究。近年来有向干细胞移植与基因导入治愈运动性伤病基础研究水平发展的趋势。

(五)运动健身增强机体器官功能和对疾病器官形态与功能逆转的基础研究

主要集中在如运动与骨的生长发育和骨折愈合,运动与关节的灵活性、稳定性,运动与骨骼肌的伸展性、弹性以及发展力量和柔韧性的手段与方法研究;运动与心血管疾病、糖尿病、肥胖症、骨质疏松症逆转的基础研究。近年来有趋向于胃、肝、肾、肺等器官功能增强和疾病逆转的基础研究,并有向基因水平发展的趋势。

(六)运动与细胞凋亡研究

主要集中在运动与骨、软骨、骨骼肌、心肌、脑、肾、肝等组织的细胞凋亡形态特征、氧化应激的研究。近年来有向凋亡的细胞信号转导途径、基因调控以及疾病、凋亡与运动逆转等水平发展的趋势。

第二节 人体的基本结构

一、细胞

人体中无论是坚硬的骨,还是柔软的脑以及其他内脏等,都是由细胞构成的。

细胞是人体结构的基本单位,也是进行生理活动的功能单位。细胞由细胞膜、细胞质、细胞核组成。细胞大小不一、种类繁多,形态多种多样,有圆形、扁形、树状等,其形状不同功能也各不相同,如树状的神经细胞能产生并传导兴奋,纤维状的肌细胞具有收缩功能。

人体内除细胞外,还有存在于细胞间的物质称为细胞间质,是细胞与细胞之间的联系物质,也是维持细胞生命活动的重要环境。

二、组织

许多形态和功能相似的细胞和细胞间质结合起来,构成人体的组织。根据组织的形态和功能不同,可以分为上皮组织、结缔组织、肌肉组织和神经组织。

(一) 上皮组织

上皮组织覆盖于人体外表面或衬在体内各种管腔的内表面,由排列紧密的上皮细胞和少量的细胞间质组成,具有保护、分泌、吸收等功能。

(二) 结缔组织

结缔组织在人体分布广泛,形态多样,由少量的细胞和大量的细胞间质组成,具有连接、支持、保护和营养各种组织、器官的功能,如血液、骨、软骨、脂肪、肌腱等都属于结缔组织。

(三) 肌肉组织

肌肉组织包括平滑肌、骨骼肌和心肌,由具有收缩作用的肌细胞构成,其共同特点是能收缩和舒张。

平滑肌:分布于内脏、血管等处,由自主神经支配,收缩特点是缓慢而持久,具有很大的伸展力,以适应脏器内容物的充盈。

骨骼肌:主要分布于四肢和躯干,由躯体神经支配,收缩特点是迅速而有力。机体的姿势维持、空间的移动、复杂的动作以及呼吸运动等,都是通过骨骼肌的运动来实现的。

心肌:心脏特有的肌肉组织。心肌具有自律性,能按照自己的节律收缩,也接受自主神经的调节。

(四) 神经组织

神经组织由神经细胞(又名神经元)和神经胶质组成。神经元具有接受刺激和传导神经冲动的功能,是神经组织的基本单位;神经胶质不具有传导神经冲动的功能,只起支持、营养等作用。

三、器 官

不同组织经发育分化并相互结合构成器官,执行一定的生理功能,如心、肺、肝、脾、胃等器官,每个器官在人体内都有一定的位置,具有一定的形态、构造和功能。

四、系 统

系统由能够共同完成一种或几种生理功能的多个器官构成。例如,口腔、咽、食管、胃、小肠、大肠、肛门以及肝、胆、胰等一系列器官联系起来,共同完成食物的消化、吸收等功能,组成了消化系统。人体可分为八大系统,即运动系统、循环系统、呼吸系统、消化系统、内分泌系统、泌尿系统、神经系统及生殖系统。

第三节 运 动 系 统

一、概 述

运动系统由骨、骨连结和骨骼肌组成。它构成人体的基本轮廓,并能支持体重,保护人体内脏器官。骨和骨连结组成人体的支架,称为骨骼,运动时起杠杆的作用。肌肉附着在关节两端的骨面上,在神经系统的支配下,当肌肉收缩时,牵动骨骼产生各种运动。运动系统具有运动、支持和保护三大功能。

(一) 骨 骼

1. 骨骼的组成、功能和分类

人体的骨骼由 206 块骨及骨连结组成,约占体重的 20%。具有构成人体支架、支持体重、保护内脏器官和造血等功能。按其部位不同,可分为颅骨、躯干骨和四肢骨三个部分。

2. 骨的形态、结构、成分和特性

(1) 骨的形态

骨的形态不一,可分为长骨、短骨、扁骨、不规则骨。长骨主要分布于四肢,起支持和杠杆作用,如股骨、