

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】

高 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 (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(2015.1 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 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: 23

字 数: 552 千

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

ISBN 978-7-5100-4675-9

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
			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,有效提升应考能力。

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》(高级中学) 应试攻略

一、最新考情分析

高中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知识、知识素养、教学技能等,题目的综合性和实践性较强。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	每题分值	总分	合计
单项选择题	35	2	70	150分
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,在历年考试试卷中,单项选择题主要考查学科专业知识、课程理论和教学法。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年真题中单项选择题的知识点数量统计如下:

年份		2014年	2014年	2013年	2013年	2012年
知识点	考查题量	下半年	上半年	下半年	上半年	下半年
运动人体科学 (共18道题)	运动解剖学	5	5	5	5	5
	运动生理学	7	7	7	7	7
	体育保健学	4	4	4	4	5
	运动生物化学	2	2	2	2	1
体育人文社会 学(共7 道题)	体育概论	2	2	1	2	2
	学校体育学	2	2	3	3	2
	体育心理学	3	3	3	2	3
	运动训练学	0	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	2013 年 上半年	2012 年 下半年
知识点						
运动项目(共 6 道题)		6	6	6	6	6
体育教学 (共 4 道题)	设计	3	2	2	1	1
	实施	0	1	1	2	2
	评价	1	1	1	1	1
总计		35	35	35	35	35

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

【例 1】持哑铃做屈肘关节练习时,主要发展哪块肌肉? () (2014 年下半年真题)

- A.背阔肌
- B.胸大肌
- C.三角肌
- D.肱二头肌

解析:持哑铃做屈肘关节练习时,主要发展肱二头肌。所以选择 D 项。

【例 2】游泳时若水温低,易发生腓肠肌痉挛,并产生疼痛,其痛觉可沿哪根神经上传? () (2014 年下半年真题)

- A.骨神经
- B.胫神经
- C.腓总神经
- D.闭孔神经

解析:胫神经沿中线下行至腓肌下缘,穿比目鱼肌腱弓深面进入小腿后区。该神经在腓窝内发支分布于膝关节及邻近诸肌,其皮支为腓肠内侧度神经,分布于小腿皮肤。所以选择 B 项。

2.教学理论和教学法难度较大,不仅需要考生对教学设计、教学实施、教学评价的相关理论有所了解,还要求考生能够准确运用于具体案例的评析。

【例题】在体育教师的指导下,学生根据自身条件和需要,制定目标、选择内容、规划步骤,从而完成学习目标的模式属于()。(2014 年下半年真题)

- A.探究式学习
- B.发现式学习
- C.自主式学习
- D.领会式学习

解析:自主式学习是以学生作为学习的主体,通过学生独立地分析、探索、实践、质疑、创造等方法来实现学习目标。所以选择 C 项。

由以上例题可知,此类题目考查方式灵活,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,做到熟记于心;第二步,区分识记,考生可将具有共性的知识点、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

在历年教师资格考试中,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。考查知识点的范围同单项选择题相同。

【例 1】简述影响肌肉力量的解剖学和生理学因素。(2014 年下半年真题)

参考答案:(1)影响肌肉力量的解剖学因素包括:

- ①肌肉的生理横断面;②肌肉的初长度;③年龄和性别;④肌肉起止点位置;⑤肌拉力角。

(2)影响肌肉力量的生理学因素包括:

①肌源性因素:肌肉体积、肌纤维类型。

②神经源性因素:中枢激活、中枢神经对肌肉活动的协调和控制能力、中枢神经系统的兴奋状态。

【例2】简述教师如何对学生进行体育学习评价。(2014年上半年真题)

参考答案:教师对学生体育学习评价可从以下两个方面着手:

(1)从理念方面:①强调评价内容的全面性和可选择性;②在评价方法的选择上要关注学生的个体差异;③实现评价主体的多元性;④关注学生的进步与发展。

(2)从内容方面:①身体健康评价;②体育健康知识与运动技能的评价;③学习态度的评价;④情意表现与合作精神的评价。

(三)案例分析题

在历年考试中,案例分析题所占的比重都很大,分值30分,占总分的20%。且和单项选择题、简答题相比,其难度更高,对考生的理解能力、运用能力考查较强。

从历年真题来看,案例分析题有两道题。一般是给出一篇教学现象或课堂教学实录或一篇较为简单的教学设计,每篇案例下面有两个问题,让考生回答对案例中发生的事情的看法,指出案例中存在什么问题,或回答“如果是你,你应该怎么做”的问题。

【例1】案例分析题(2014年下半年真题)

高二年级篮球选修课,教学内容是行进间低手投篮。从开始部分到准备部分,李老师对学生始终严格要求。分组练习时,刚开始学生积极性很高;几次练习后,王同学等几个水平较高的学生开始尝试各种上篮动作,正好被李老师巡回指导时发现,李老师要求王同学等4名相关学生到跑道上连续“蛙跳”10分钟。此后,同学们恢复到了刚开始练习时的秩序,但很多同学已没了刚开始的兴致。

问题:

(1)李老师的处理方式是否合理?为什么?

(2)假如你是该任课老师,遇到此种情况你会如何处理?

参考答案:(1)老师的处理方式不太合理。就体育课的教学方式而言,应该多采用鼓励式和诱导式的教学,而避免批评式和惩罚式的教学。这种方式不仅会对被批评对象的积极性造成影响,对整个课堂的教学氛围也会造成不利影响,更不会对教学过程产生良好的促进作用。对老师自身而言,当发现学生没有按上课要求内容练习时,应该反思是不是自己强调得不够,而不是直接去批评或惩罚学生。

(2)老师首先要反思是不是自己的课堂要求没说明到位,如果是,就要进一步明确课堂要求,强调按照教学内容练习的重要性。即使是发现一些技术好的同学练习其他方法,也要采取适当的方法加以引导,比如夸奖几位同学技术不错,但是很多同学还没掌握行进间低手投篮,他们作为技术良好的同学,要为大家做好示范,帮助大家更快更好地掌握新动作。这样既能以一种愉快的方式让这些同学遵守课堂规则,又能发挥他们的优势促进教学,增强团队凝聚力。

【例2】案例分析题(2013年上半年真题)

某学校高二(1)班学生在体育馆内上课,学习青年拳(甲段)套路,首先,李老师给学生用多媒体播放了青年拳的完整套路,学生看完后跃跃欲试,纷纷模仿;然后,李老师认真细致地讲解了青年拳的动作技术要领,接着让学生分成4组讨论,并进行分组合作练习;之后,各组学生分别进行表演,其他同学观摩,相互交流学习体会。下课铃响起,突然两名学生利用所学动作相互对打起来,导致其中一名学生鼻出血,这时李老师严厉批评了对打的两名学生,学生感到很委屈。

问题:

(1)本案例涉及了哪些教学方法? 存在哪些问题?

(2)谈谈你对案例中“对打事件”的看法。

参考答案:(1)本案例涉及了语言法、讲解与示范法、演示法、观摩法、对抗练习法、游戏练习法等教学方法。

存在的问题:①在教学过程中,教师只对技术动作进行教学,却没有涉及技术背后的武术文化,因而造成了由于忽略武术攻防含义的正确引导,而导致学生将所学技能当做攻击他人的招式的结果;②课后出现学生互相对打的情况后,教师只一味地进行批评,却没有思索学生为什么会用学过的动作对打:是因为好奇,想试试看武术的攻击力是否强大? 还是因为今天的武术学习引发了学生对武术的兴趣,原本只是想尝试两人对练,但由于没有相关理论知识的支持或没能掌握好动作力度,进而导致两人对打的情况? 如果是前者,教师应向学生说明武术动作的攻击是针对敌人的,而不是同伴。再强的攻击都有其相对的防守方式,教师可从正面引导学生正确理解所学技术的含义并进行进一步的探讨学习。如果是后者,教师可以以此为契机,告诉学生:“这次课程我们所学的武术知识只是众多武术套路中的一种,后续课程里我们会继续学习专门的对练套路。到时你们俩就可以组成对练搭档,并且一定能成为最默契的搭档。”由此引导学生对武术产生更加浓厚的兴趣。

(2)游戏练习法是以游戏的方式组织学生进行练习的方法。案例中的两名学生利用所学动作相互对打起来,导致其中一名学生鼻出血,属于偶然突发事件。他们是在以游戏的方式进行练习,是正常的课堂活动,发生事故是因为未完全掌握青年拳的套路以及不了解其注意事项和威力所致。案例中李老师没有利用保护与帮助、预防与纠正错误等方法提前告知学生们注意事项,造成了受伤事故,其负有一定的责任,不能一味苛责学生。老师在今后应加强课堂安全防范工作,学生们也应提高自我保护意识。

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。只有在这样的多看、多练的比较分析中,才能更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练习。

(四)教学设计题

从历年真题来看,教学设计题的题干一般给出一段材料,内容包括学生的情况、学习内容、课时、需要的场地器材,要求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。在题目下方会给出一个供考生参考的答题格式。

【例题】教学设计题(2014年下半年真题)

根据下列材料,按表二的格式,设计30分钟的“运动技能”教学环节的教学目标、教学重点难点、教学策略和练习次数。

高一(2)班男生有40人,授课内容为双手头上前抛实心球(图1),课型为新课型。

授课条件:田径场1块,双手头上前抛实心球挂图1副,实心球20个,短绳40条。

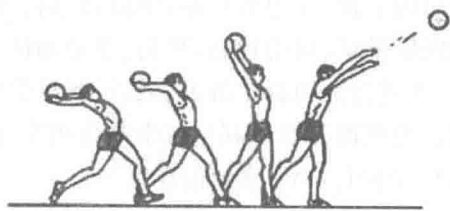


图1 双手头上前抛实心球

表二:

教学目标				
教学重难点				
教学内容	教学策略		练习次数	
	教师活动	学生活动	次数	时间

参考设计:

教学目标	1.知识与技能:了解投掷实心球的动作特点和锻炼意义,初步掌握双手头上前抛实心球技术和练习方法。 2.过程与方法:通过教学,让 85% 以上的学生掌握双手头上前抛实心球基本技术,其中 15% 以上的学生达到技术规范、动作流畅。 3.情感态度与价值观:使学生积极参与、充分展示自我,并在运动中体验成功的喜悦。通过小组合作学习,增强学生的集体荣誉感,建立和谐的人际关系。			
教学重难点	身体向后引肩、蹬地有力、挥臂快速。			
教学内容	教学策略		练习次数	
	教师活动	学生活动	次数	时间
课堂常规	教师提前到操场准备器材 1.集合整队,检查人数 2.体委报告,向学生问好 3.宣布本课内容与目标	精力集中,认真听讲,明确目标	1 次	2 分钟
准备部分	教师示范,引导学生做练习 1.绕操场慢跑 400 米 2.徒手操: (1)扩胸振臂运动 (2)肩绕环运动 (3)体侧体转运动 (4)体前屈运动 (5)腕、踝关节运动	1.慢跑时四路纵队,秩序井然 2.徒手操成广播体操队形	1 次	5 分钟
基本部分	1.教师结合挂图讲解、示范双手前抛实心球动作要领:两脚前后开立,身体重心落在后腿上,膝微屈,两手持球举至头后,上体尽量后屈,然后用力将球由头后向前上方抛出,依次由腿至腰背至手臂发力,后脚可上一步,前脚可垫起但不能离地 2.组织学生进行分组练习,教师巡场指导 3.就练习中出现的说明进行说明,再组织分组练习	1.注意观察,认真体会动作要领 2.分组练习中,一切行动听指挥,以教师的要求和口令为准 3.调整适当练习距离,进行规范练习 4.重视弹跳练习,全面发展身体	4~5 次	15 分钟
	跳绳游戏:分成四组跳绳接力,看哪组最终跳绳总数最多	遵守游戏规则,与同伴达到良好的合作效果	1 次	5 分钟

(续表)

结束部分	1.带领学生做整理活动:肌肉拉伸与呼吸吐纳 2.总结评价 3.师生道别 4.归还器材	在老师带领下认真做好整理活动, 值日生做好器材归还工作	1次	3分钟
------	---	--------------------------------	----	-----

从历年考试真题来看,教师资格考试对教学设计题的考查,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,其考查知识点会越来越广,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高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,言之有物,字体要工整、清晰、美观。

三、高效备考策略

(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·体育与健康标准预测试卷及专家详解·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“最新考情分析”与“必考题型解读”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》(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文化,了解中西方体育文化差异以及我国体育体制与体育发展趋势等内容。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;了解体育课程的性质与特点、编制与实施、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、过程与方法等知识,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《普通高中体育与健康课程标准(实验)》。了解运动训练的目的、任务、内容及基本特点,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,熟悉运动训练计划的制定与组织实施等。

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,熟悉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、练习方法、保护与帮助方法;球类主要掌握篮球、排球、足球和乒乓球等项目的主要技术结构、动作要点、战术类型及练习方法;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.能够根据学生已有的知识水平和运动专长,分析学生的学习需求,引导学生选择适宜的运动项目。
- 2.能够对高中“体育与健康”教材进行梳理和分析,确定教学目标及教学的重点和难点,合理地组织教学内容,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,合理安排教学过程。
- 4.能够选择适当的教学方法和手段。
- 5.能够合理选择、开发和利用多种《体育与健康》课程的教学资源。
- 6.能够对教学设计方案进行评价。

(三)教学实施

- 1.能够按照教学设计的要求顺利开展课堂教学,完成预期的教学目标。
- 2.恰当地运用教学策略,有效解决教学的重点和难点。
- 3.能够创设合理的体育教学情境,能在教学活动中调动学生的主动性,激发学生的学习兴趣,促进学生对体育的感悟和体验。
- 4.掌握指导学生运动技术、技能学习的方法,能依据专项特点和学生身体素质特征,恰当地运用教学方法,帮助学生有效学习。
- 5.有效掌控课堂教学环节,对教学活动进行归纳和总结,合理布置课后练习。
- 6.能够合理开发与利用多种体育教学资源。
- 7.有效实施课堂教学安全措施,妥善处理课堂教学突发事件。

(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,全面考察学生在知识、能力、方法、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,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方法和策略,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

体育教学与训练过程的生理本质,就是通过有目的的身体练习使人体()。

- A.机能水平获得提高
- B.运动技能获得提高
- C.生理功能、生物化学和形态结构产生适应性增强
- D.各器官功能的协调

2.简答题

简述影响动脉血压的因素。

3.案例分析题

某年,在xx市区的一所名校的公开课上,一位体育教师上高二女生的田径课,教学内容是弯道跑。教师采用挂图演示的方式来讲解弯道跑中的技术原理和力学原理,共用了10分钟的时间,用3张图解进行演示,但学生在实际练习弯道跑时,并不能体会到向心力和离心力。

试分析该教师运用这种演示法的优点和缺点。

4.教学设计题

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

某高中一年级一班共有学生42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	(47)
七、身体素质的生理学基础	(50)
八、制定运动处方的基本方法	(53)
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	(62)
三、医疗体育	(65)
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	(72)
考点梳理	(72)
一、食物的营养价值与合理膳食	(72)
二、环境与生活中生物化学因素对人体健康的影响	(76)
三、竞技运动中违禁药物对身体健康的危害	(76)
能力提升训练	(78)

第二章 体育人文社会学

从考试大纲看本章考点	(79)
考点聚焦	(79)
第一节 体育概论	(79)
考点梳理	(79)
一、体育的概念与本质属性	(79)
二、体育的目的与目标	(80)
三、体育手段	(81)
四、体育过程的要素与结构	(82)
五、体育文化	(83)
六、我国体育体制与体育发展趋势	(85)
第二节 学校体育学	(85)
考点梳理	(85)
一、学校体育思想的形成与发展	(85)
二、我国体育思想的形成与发展	(88)
三、20 世纪后期学校体育发展的新趋势	(90)
四、现代社会与学校体育	(91)
五、学校体育目标的结构与功能	(93)
六、体育课程	(95)
七、体育教学	(95)
八、体育教学原则	(96)

九、学校课余体育的特点和实施	(97)
十、常见的体育教学模式	(97)
十一、学校课余体育竞赛	(104)
第三节 体育心理学	(105)
考点梳理	(105)
一、体育心理学的概念	(105)
二、运动兴趣和动机	(105)
三、心理技能训练	(107)
四、运动技能的迁移和干扰	(109)
五、认知—运动能力	(111)
六、学生气质类型差异及教学措施	(112)
能力提升训练	(112)
第四节 运动训练学	(113)
考点梳理	(113)
一、竞技体育与运动训练	(113)
二、运动训练的基本原则	(116)
三、运动训练的方法与手段	(120)
四、力量素质的训练方法及手段	(127)
五、速度素质的训练方法及手段	(130)
六、耐力素质的训练方法及手段	(131)
七、灵敏素质的训练方法及手段	(132)
八、柔韧素质的训练方法及手段	(133)
九、运动员心理能力的训练方法及手段	(134)
能力提升训练	(135)

第三章 体育运动项目

从考试大纲看本章考点	(138)
考点聚焦	(138)
第一节 田径	(138)
考点梳理	(138)
一、田径的概念	(138)
二、田径的起源与发展	(139)
三、田径的组织与裁判法	(139)
四、田径项目的分类	(140)
五、短跑的基本技术与练习方法	(142)