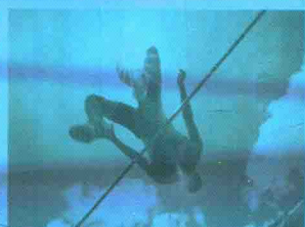


- 国家特色专业（体育教育）资助项目
- 浙江省重点专业（体育教育）资助项目
- 宁波市重点专业（体育教育）资助项目

中小学体育教师 理论与技能实务



ZhongXiaoXueTiYuJiaoShi
LiLunYuJiNengShiWu

周奕君 肖明善 主编

人民体育出版社

国家特色专业（体育教育）资助项目

浙江省重点专业（体育教育）资助项目

宁波市重点专业（体育教育）资助项目

中小学体育教师 理论与技能实务

周奕君 肖明善 主编

人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学体育教师理论与技能实务/周奕君, 肖明善
主编. —北京: 人民体育出版社, 2011

ISBN 978-7-5009-4100-2

I. ①中… II. ①周… ②肖… III. ①体育课—教学法—中小学—教师—聘用—资格考核—自学参考资料

IV. ①G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 175162 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

880×1230 32 开本 10.75 印张 240 千字
2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷
印数: 1—1,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4100-2
定价: 22.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)
电话: 67151482 (发行部) 邮编: 100061
传真: 67151483 邮购: 67118491
网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

编写组成员

主 编：周奕君 肖明善

副主编：陈道裕 郑建岳 陆亨伯

编委（按姓氏笔画排序）：

庄永达 刘 健 肖明善 应建华

汪玲玲 陆亨伯 陈道裕 周奕君

郑国金 郑建岳 徐培兴 蒋健保

前 言

国家教育部于2009年3月下发了《关于进一步做好中小学教师补充工作的通知》，其中要求各省、市教育厅：“全面推行新任教师公开招聘制度，形成长效机制。从2009年开始，各地中小学新任教师补充应全部采取公开招聘的办法，不得再以其他方式和途径自行聘用教师。”

浙江省教师招聘考试是为浙江教育行政部门招聘教师而进行的选拔性考试，各地教育部门都是采用在理论考试的基础上，结合面试成绩，按招聘计划，择优录取！

简单实用的，就是最好的！在深入调研浙江省各地体育教师公开招聘考试情况的基础上，本着为考生提供方便的态度，我们策划并精心编写了这本《中小学体育教师理论与技能实务》。本书共分三个部分，第一部分为中小学体育教学理论与专业知识解读；第二部分为中小学体育教学基本技能解读；第三部分为中小学体育教师考试题解。

本书适用于应、往届高校体育毕业生体育教师招聘考试，适用于中小学体育教师入编考试，适用于中小学体育教师职称评审考试。

本书主编为宁波大学周奕君、浙江奉化中学肖明善，在编写过程中还得到了俞立峰、朱水敏、钟声、何平儿、吴和莉、葛永利、刘伟平、邹旭铝、蒋源海、裘飞龙、翁伟炯、王丽萍、钱明明等多名专家的指导，在此一并表示衷心感谢！

对于书中所引用的论著我们对其作者表示衷心感谢！对于在书中被引用但未一一注明的论著及其作者，在此表示歉意，并同样表示感谢！

由于我们水平有限，时间仓促，且是初步尝试，书中难免存在一些错误和缺点，我们真诚希望广大师生和专家对本书提出宝贵意见！

编者

2011年4月

（浙江省教育厅 2010 年度科研项目《基于 PDS 模式优化师范生职前教育方式的研究》，项目编号：Y201017883）

目 录

第一部分 体育教学理论与专业知识解读

.....	(1)
一、体育与健康课程标准	(2)
二、体育教学基本知识	(20)
三、体育卫生保健知识	(59)
四、体育人文基本知识	(83)
五、学校体育科学研究	(97)
六、体育比赛与简明规则	(119)

第二部分 体育教学基本技能解读

.....	(149)
一、田径基本技能	(150)
二、篮球基本技能	(165)
三、排球基本技能	(176)
四、足球基本技能	(181)
五、体操基本技能	(186)
六、武术基本技能	(201)

第三部分 体育教师考试题解

.....	(209)
一、体育教学理论与专业知识习题	(210)
二、体育教学理论与专业知识试题	(249)
三、体育教师入门与职评考试自测	(296)
参考文献	(332)

第一部分

体育教学理论与专业知识解读

一、体育与健康课程标准

1. 国家课程标准

《基础教育课程改革纲要（试行）》指出：“国家课程标准是教材编写、教学、评估和考试命题的依据，管理和评价课程的基础。应体现国家对不同阶段的学生在知识与技能、过程与方法、情感与态度及价值观等方面的基本要求，规定各门课程的性质、目标、内容框架，提出教学 and 评价建议。”

2. 《体育与健康课程标准》

《体育与健康课程标准》是国家教育行政主管部门制定的，学生在体育与健康素养方面所应达到的基本要求的指导性文件。它体现了国家对不同学段学生在体育与健康知识、身体健康、运动技能、心理健康、社会适应能力等方面的基本要求。它规定了体育课程的性质、目标及内容标准，并提出了教学与评价的建议，是管理与评价教学质量、编写教材、实施教学的依据。

3. 《体育与健康课程标准》与《体育教学大纲》的区别

（1）确立了“健康第一”的指导思想

《体育与健康课程标准》（以下简称《课程标准》）根据“健康

第一”的指导思想，规定了体育与健康课程的性质、目标、内容标准和评价等。《课程标准》将体育与健康课程的性质定义为，以身体锻炼为主要手段，以增进中小学生的健康为主要目的的必修课程。它是对原有的体育课程进行深化改革、融入健康教育的有关内容，并突出以健康为目标的一门课程。有关课程的目标、内容标准和评价等也都是紧紧围绕着增进健康这一主题进行陈述的。

现行的体育教学大纲则主要是以“增强学生体质”为指导思想，比较忽视心理健康和社会适应这两个健康维度。

(2) 构建了三个层次的目标体系

《课程标准》根据“健康第一”的指导思想，结合课程特点构建了五个领域、三个层次的课程目标体系，三个层次的递进关系为：课程目标——领域目标——水平目标。

《课程标准》并不规定具体的教学内容和要求，这给各地区、学校、教师和学生留有相当大的选择余地和发展空间。只要采用行之有效的教学手段，就可以实现《课程标准》规定的目标。

体育教学大纲则只有比较笼统的、操作性不强的课程、目标，且教学内容、评价内容与目标要求不太一致。

(3) 拓展了课程的学习领域

《课程标准》根据健康三维观、体育本身特点以及国外课程的发展趋势，将不同性质的学习内容划分为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个学习领域，五个学习领域实际上由两条主线组成，一条是身体运动主线，另一条是健康主线。虽然该《课程标准》将不同性质的学习内容划分成五个学习领域，但五个学习领域是一个相互联系的整体，每个领域都不能脱离其他领域独立实现课程目标。

体育教学大纲则是根据运动项目划分学习领域，如球类、田

径、体操、武术等，这实际上是一种竞技运动的教学体系，每个学习领域可以脱离其他领域而独立存在。

(4) 划分了学习水平

《课程标准》根据学生的身心发展特征和学习内容的特点，在各学习领域设立了六个学习水平，即水平一至水平五分别相当于小学1—2年级、3—4年级、5—6年级、初中阶段和高中阶段学生预期应达到的学习结果。

考虑到学校体育和学生各方面的差异性，该课程标准在各个学习领域设立了水平六，作为高中学生学习体育与健康课程的发展性要求。其他学段学生也可以将高一级水平作为本阶段学习的发展性要求。按水平划分学段主要是考虑到学生发展和各地、各学校情况的差异性。

体育教学大纲则是将一个年级划分为一个学段。

(5) 明确了学习目标

《课程标准》主要是构建本门课程学习的目标体系和评价原则，对完成目标所必需的内容和方法只是提出了一个大体范围，各地区、学校、教师和学生都有相当大的选择余地，此外，《课程标准》对学生情意和健康方面的要求具体化。

如在心理健康和社会适应这两个全新的学习领域，要求学生更多地在运动实践中体验自身心理活动并形成良好的行为表现，因而这两个领域的学习目标尤其强调，应是学生自己可以体验到的，并最终表现为学生情感态度和行为习惯的改变。教师通过对学生态度和行为表现观察，判断其教学活动的成效，这使课程在情感、意志方面的目标由隐性变为显性，由原则性的要求变为可以观测的行为表征，既便于学生学习时自我认识和体验，也便于教师对学生的观察和评价，从而有效地保证体育与健康课程目标的实现。

教学大纲主要规定了各个具体的教学内容和要求,但对学生的道德、情感和意志品质等只作了总的原则规定,教师的工作只能是根据教学大纲教学生学习并掌握规定的知识、技能与技术,教师和学生对教学内容的选择余地和发展空间十分有限。

(6) 建立了新的评价体系

课程评价是促进课程目标实现和课程建设的重要手段。《课程标准》力求突破注重终结性评价而忽视过程性评价的状况,淡化评价的甄别、选拔功能,而强化其激励、发展功能,并根据这样的原则对教学评价提出了相应的建设。《课程标准》对学生学习评价进行了较大的改革,强调建立评价内容多元化、评价方式多样化的评价体系。

4. 《体育与健康》课程的性质

《体育与健康》课程是一门以身体练习为主要手段、以增进中小学生健康为主要目的的必修课程,是学校课程体系的重要组成部分,是实施素质教育和培养德、智、体、美全面发展人才不可缺少的重要途径。它是对原有的体育课程进行深化改革,突出健康目标的一门课程。

5. 《体育与健康》课程的价值

(1) 增进身体健康

通过本课程的学习,学生能够提高对身体和健康的认识,掌握有关身体健康的知识和科学健身方法,提高自我保健意识;坚持锻炼,增强体能,促进身体健康;养成健康的生活方式。

(2) 提高心理健康水平

通过本课程的学习，学生将在和谐、平等、友爱的运动环境中感受到集体的温暖和情感的愉悦；在经历挫折和克服困难的过程中，提高抗挫折能力和情绪调节能力，培养坚强的意志品质；在不断体验进步或成功的过程中，增强自尊心和自信心，培养创新精神和创新能力，形成积极向上、乐观开朗的生活态度。

(3) 增强社会适应能力

通过本课程的学习，学生将理解个人健康与群体健康的密切关系，建立起对自我、群体和社会的责任感；形成现代社会所必需的合作与竞争意识，学会尊重和关心他人，培养良好的体育道德和集体主义、社会主义、爱国主义精神，学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。

(4) 获得体育与健康知识和技能

通过本课程的学习，学生能够掌握体育与健康的基本知识和运动技能，学会学习体育的基本方法，形成终身锻炼的意识和习惯；学生可以根据自己的兴趣爱好和不同需求，选择个人喜爱的方法参与体育活动，挖掘运动潜能，提高运动欣赏能力，形成积极的余暇生活方式；学生可以提高体育运动中的安全防范能力，获得在野外环境中的基本生存技能。

6. 《体育与健康》课程的基本理念

(1) 坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长

《体育与健康》课程以促进学生身体、心理和社会适应能力整

体健康水平的提高为目标,构建了技能、认知、情感、行为等领域并行推进的课程结构,融合了体育、生理、心理、卫生保健环境、社会、安全、营养等诸多学科领域的有关知识,真正关注学生的健康意识、锻炼习惯和卫生习惯的养成,将增进学生健康贯穿于课程实施的全过程,确保“健康第一”思想落实到实处,使学生健康成长。

(2) 激发运动兴趣,培养学生终身体育的意识

学校体育是终身体育的基础,运动兴趣和习惯是促进学生自主学习和终身坚持锻炼的前提。无论是教学内容选择还是教学方法的更新,都应十分关注学生的运动兴趣,只有激发和保持学生的运动兴趣,才能使自觉、积极地进行体育锻炼。因此,在体育教学中,学生的运动兴趣是实现体育与健康课程目标和价值的有效保证。

(3) 以学生发展为中心,重视学生的主体地位

《体育与健康》课程关注的核心是满足学生的需要和重视学生的情感体验,促进全面发展的社会主义新人的成长。从课程设计到评价的各个环节,始终把学生主动、全面的发展放在中心地位。在注意发挥教学活动中教师主导作用的同时,特别强调学生学习主体地位的体现,以充分发挥学生的学习积极性和学习潜能,提高学生的体育学习能力。

(4) 关注个体差异与不同需求,确保每一个学生受益

《体育与健康》课程充分注意到学生在身体条件、兴趣爱好和运动技能等方面的个体差异,根据这种差异性确定学习目标和评价方法,并提出相应的教学建议,从而保证大多数学生能完成课程学习目标,使每个学生都能体验到学习和成功的乐趣,以满足自我发展的需要。

7. 《体育与健康》课程的课程目标

- ①增强体能，掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能；
- ②培养运动的兴趣和爱好，形成坚持锻炼的习惯；
- ③具有良好的心理品质，表现出人际交往的能力与合作精神；
- ④提高对个人健康和群体健康的责任感，形成健康的生活方式；
- ⑤发扬体育精神，形成积极进取、乐观开朗的生活态度。

8. 《体育与健康》课程的学习领域目标

(1) 运动参与目标

- ①具有积极参与体育活动的态度和行为；
- ②用科学的方法参与体育活动。

(2) 运动技能目标

- ①获得运动基础知识；
- ②学习和应用运动技能；
- ③安全地进行体育活动；
- ④获得野外活动的基本技能。

(3) 身体健康目标

- ①形成正确的身体姿势；
- ②发展体能；
- ③具有关注身体和健康的意识；
- ④懂得营养、环境和不良行为对身体健康的影响。

(4) 心理健康目标

- ①了解体育活动对心理健康的作用，认识身心发展的关系；
- ②正确理解体育活动与自尊、自信的关系；
- ③学会通过体育活动等方法调控情绪；
- ④形成克服困难的坚强意志品质。

(5) 社会适应目标

- ①建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德；
- ②学会获取现代社会中体育与健康知识的方法。

9. 《体育与健康》课程教师教学方案的制订

(1) 根据学习目标的要求来选择和设计教学内容

《课程标准》构建了本门课程的学习目标体系和评价原则，对完成课程目标所必需的内容和方法只是提出一个大体范围，各地、各校、教师和学生都有相当大的选择余地。另外，由于《课程标准》对学生情意和健康方面的要求比较具体，教师必须全面地学习和领会《课程标准》的精神，理解每个学习领域各水平目标以及达到该水平目标的学习要求，从地区、学校和学生的实际出发，以学生的发展需要为中心，而不是以运动项目或教师为中心，来选择和设计教学内容，这样才能全面地贯彻《课程标准》的精神。

(2) 选择教学内容的基本要求

根据各个学习领域的领域目标和水平目标，以及体育健康课程的基本理念，教学内容的选择要符合以下要求：