



严格依据最新国家教师资格考试大纲编写

2013年 国家教师资格考试

——轻松通关1

体育与健康 学科知识与教学能力

初级中学

考点精析与强化题库



* 本书特点

紧扣大纲立足考试，重点难点全面覆盖
立足国家统考实际，高效使用同步备考
山香名师团队打造，历年命中原题最多

孙梅 主编

徐鹏 王凤岭 张凡 薛猛 陈玉 副主编



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

国家教师资格考试 考点精析与强化题库

体育与健康学科知识与教学能力

初级中学

主 编 孙梅

副主编 徐鹏 王凤岭 张凡 薛猛 陈玉



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

国家教师资格考试考点精析与强化题库·体育与健康学科知识与教学能力·初级中学/孙梅主编.
—北京:首都师范大学出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5656-1405-7

I. ①国… II. ①孙… 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. ①G451.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 038197 号

GUOJIA JIAOSHI ZIGE KAOSHI KAODIAN JINGXI YU QIANGHUA TIKU

国家教师资格考试·考点精析与强化题库·体育与健康学科知识与教学能力

初级中学

主 编 孙梅

副主编 徐鹏 王凤岭 张凡 薛猛 陈玉

策划编辑 张文强

责任编辑 刘俊霞 王亚利

封面设计 山香教育

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京市西三环北路 105 号

邮 编 100048

咨询电话 010-68418523(总编室)

010-68982468(发行部)

网 址 www.cnupn.com.cn

郑州豫兴印刷有限公司印制

全国新华书店发行

版 次 2013 年 4 月第 1 版

印 次 2013 年 4 月第 1 次印刷

开 本 889mm×1194mm 1/16

印 张 22

字 数 540 千

定 价 42.00 元

版权所有 翻印必究

考教师资格真题试卷而出，试题严谨、权威，时效性和应试性强。测试卷后附有答案和详细的解析，考生通过试题练习可以熟悉考试题型，有针对性地复习巩固考试知识点，而且还可以通过详细的解析对每道试题“知其然，也知其所以然”。

作为教师资格证考试学习辅导用书，丛书适合参加教师资格证考试的考生备考复习时使用。考生可以据此全面了解教师资格证统考科目的题型特点和考试内容，短时间内达到巩固知识和提高能力的目的。本丛书是山香集团的专家学者及一线教师怀着一颗赤诚之心精心策划编写的，本书由孙梅老师负责统稿，参加编写人员分工如下：

第一模块

第一部分 学科基础知识

第一、十章 余洋

第二、三、十二章 薛猛

第四、十三、十四章 王永兴

第五、九、十五章 徐鹏

第六、十一章 王晓云

第七、八章 侯涛

第二部分 教学设计

第一章 张世刚

第二章（第一节） 王强

第二章（第2~4节） 张凡

第三部分 教学实施

第一章 李鹏举

第二章 席菲菲 周洋 赵蕾 刘呈浩

第四部分 教学评价 王凤岭

第二模块 试卷、答案 陈玉

由于时间和编者水平有限，本丛书在编写过程中难免存在不足之处，衷心希望广大读者朋友批评指正，以便我们改进，更好地服务于考生朋友们。



第一部分 学科基础知识

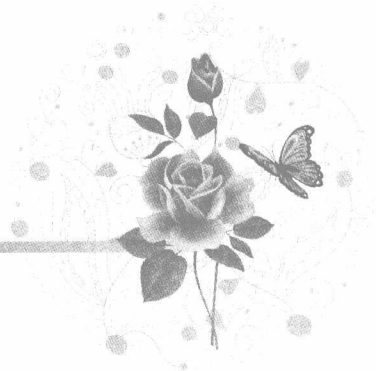
❖第一章	体育学科发展概况	2
	考纲呈现 / 2	
	命题预测 / 2	
	知识架构 / 3	
	名师讲堂 / 3	
	第一节 体育教育训练学 / 3	
	第二节 民族传统体育学 / 7	
	第三节 运动人体科学 / 10	
	第四节 体育人文社会学 / 11	
	真题预测 / 13	
❖第二章	运动生理学	15
	考纲呈现 / 15	
	命题预测 / 15	
	知识架构 / 15	
	名师讲堂 / 16	
	第一节 概述 / 16	
	第二节 骨骼肌机能 / 17	
	第三节 心肺机能 / 19	
	第四节 物质与能量代谢 / 21	
	第五节 肾脏机能 / 23	
	第六节 感觉和神经机能 / 24	
	第七节 运动技能 / 25	
	第八节 有氧、无氧工作能力 / 26	
	第九节 运动过程中人体机能变化规律 / 28	
	第十节 身体素质 / 29	
	第十一节 儿童少年生长发育 / 31	



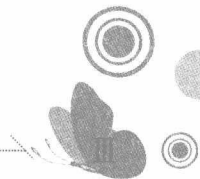


目 录





❖第六章	运动生物化学	71
	考纲呈现 / 71	
	命题预测 / 71	
	知识架构 / 71	
	名师讲堂 / 72	
	第一节 物质代谢与运动概述 / 72	
	第二节 三大能源物质的代谢与运动 / 73	
	第三节 运动时骨骼肌的代谢调节与能量利用 / 76	
	第四节 儿童少年体育锻炼的生化特点与评定 / 78	
	真题预测 / 78	
❖第七章	运动训练学	80
	考纲呈现 / 80	
	命题预测 / 80	
	知识架构 / 80	
	名师讲堂 / 81	
	第一节 运动训练的目的任务和特点 / 81	
	第二节 运动训练的一般原则与方法 / 82	
	第三节 身体素质训练 / 84	
	真题预测 / 90	
❖第八章	学校体育学	92
	考纲呈现 / 92	
	命题预测 / 92	
	知识架构 / 93	
	名师讲堂 / 93	
	第一节 学校体育思想与学校体育目标 / 93	
	第二节 运动兴趣与动机 / 94	
	第三节 体育课程 / 97	
	第四节 体育教学 / 99	
	第五节 学校课余体育活动 / 103	
	第六节 《全日制义务教育体育与健康课程标准(实验)》简介 / 104	
	真题预测 / 107	





考纲呈现 / 109

命题预测 / 109

知识架构 / 109

名师讲堂 / 110

第一节 田径运动的概念和功能 / 110

第二节 田径运动技术 / 111

第三节 田径运动竞赛组织、编排 / 114

第四节 田径运动竞赛裁判法 / 117

真题预测 / 119

考纲呈现 / 122

命题预测 / 122

知识架构 / 122

名师讲堂 / 123

第一节 健美操运动的分类 / 123

第二节 健美操基本动作 / 125

第三节 健身性健美操创编方法、步骤过程 / 128

真题预测 / 131

考纲呈现 / 133

命题预测 / 133

知识架构 / 133

名师讲堂 / 134

第一节 绪论 / 134

第二节 体操比赛 / 137

第三节 体操术语 / 140

第四节 保护与帮助 / 142

第五节 队列队形练习 / 143

第六节 体操各项基本技术与教法 / 146

真题预测 / 151



[illegible]

目 录

山香教育

✱第十五章 武术 182

- 考纲呈现 / 182
- 命题预测 / 182
- 知识架构 / 182
- 名师讲堂 / 183
- 第一节 武术运动概述 / 183
- 第二节 武术套路竞赛组织与裁判 / 184
- 第三节 武术套路教学 / 185
- 第五节 武术套路运动 / 188
- 真题预测 / 189

第二部分 教学设计

✱第一章 体育教学设计概述 192

- 考纲呈现 / 192
- 命题预测 / 192
- 知识架构 / 192
- 名师讲堂 / 193
- 第一节 体育教学设计基本概述 / 193
- 第二节 体育教学的中观教学设计 / 196
- 第三节 体育教学的单元教学设计 / 198
- 第四节 体育课堂教学设计 / 199
- 真题预测 / 201

✱第二章 体育教学设计实践 202

- 考纲呈现 / 202
- 命题预测 / 202
- 知识架构 / 202
- 名师讲堂 / 203
- 第一节 体育新课程教学设计程序与组织形式 / 203
- 第二节 体育教学设计内容 / 207
- 第三节 体育课程资源的特点与分类 / 215
- 第四节 体育教学设计赏析评价 / 217
- 真题预测 / 225



✱第一章 体育教学的实施..... 228

考纲呈现 / 228

命题预测 / 228

知识架构 / 228

名师讲堂 / 229

第一节 体育课概述 / 229

第二节 体育教学的实施 / 231

第三节 体育课堂教学的组织与管理 / 236

真题预测 / 238

考纲呈现 / 240

命题预测 / 240

知识架构 / 240

名师讲堂 / 241

第一节 如何上好一节体育课 / 241

第二节 体育教学方法的选择与运用 / 242

第三节 体育教学资源的开发与利用 / 249

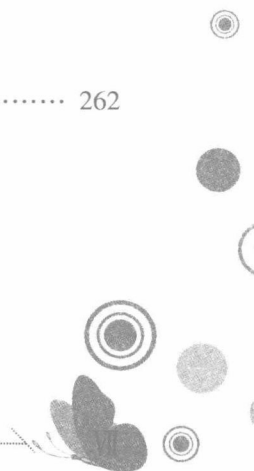
第四节 体育教学情境的创设 / 252

第五节 体育教学实施经典案例评析 / 255

真题预测 / 259

第四部分 教学评价

考纲呈现 / 262
命题预测 / 262
知识架构 / 262
名师讲堂 / 263
第一节 体育教学评价基础知识 / 263





第二节 课堂教学评价 / 266

第三节 体育教师教学评价 / 268

真题预测 / 270

✱第二章 学生学习评价 272

考纲呈现 / 272

命题预测 / 272

知识架构 / 272

名师讲堂 / 273

第一节 学生运动能力测量评价 / 273

第二节 学生体育学习评价 / 279

第三节 学生体质测量与评价 / 281

真题预测 / 284

✱第三章 体育教学反思 286

考纲呈现 / 286

命题预测 / 286

知识架构 / 286

名师讲堂 / 287

第一节 教学反思基础知识 / 287

第二节 教学反思实践 / 288

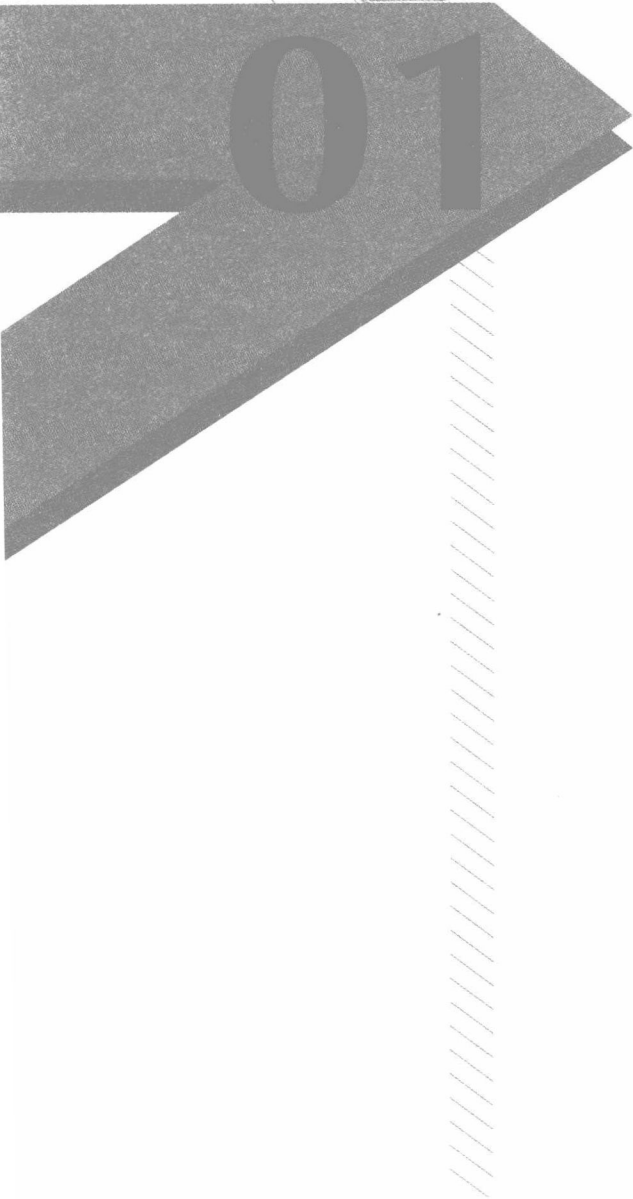
真题预测 / 290

第二模块 强化题库

2012 年下半年河北省体育与健康学科知识与教学能力(初级中学)真题试卷(一)	291
体育与健康学科知识与教学能力(初级中学)预测试卷(二)	297
体育与健康学科知识与教学能力(初级中学)预测试卷(三)	303
体育与健康学科知识与教学能力(初级中学)预测试卷(四)	309
体育与健康学科知识与教学能力(初级中学)预测试卷(五)	315
体育与健康学科知识与教学能力(初级中学)预测试卷(六)	321
参考答案.....	327



第一模块 考点精析

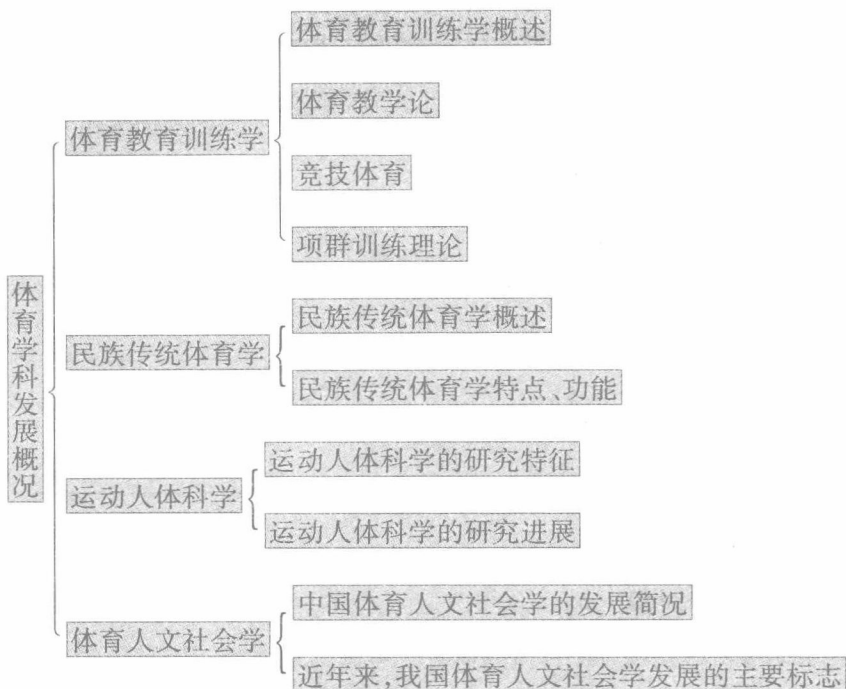


学习指导与应试策略

本部分包含体育基础理论和体育专业技术两部分。体育基础理论部分涵盖了医学、力学、化学和心理学等多个学科,内容纷繁复杂,而且相互交叉,给考生的学习带来很大困难。体育专业技术部分包括三大球和田径、体操、武术等内容,知识点琐碎,考生一定要好好复习,重点掌握。在学习及答题的过程中一定要联系实际动作,进行分析、判断和总结,这样能增加学习和答题的全面性和准确性,同时,认真学习和积累各部分知识,这样,成绩定会突飞猛进。







第一节 体育教育训练学

一、体育教育训练学概述

体育教育训练学是研究体育教学与运动训练的基本理论与方法的学科,是在体育教学理论与方法和运动训练学多年发展过程中两者结合而成的新学科,是一门研究体育领域中体育教育教学与运动训练一般规律的学科。

（一）教育训练学的基本任务

通过对体育教育教学与运动训练的基本理论和方法的研究,指导如何通过体育活动达到育人和增进身心健康的目的,指导各个运动项目的技战术学习与教学训练过程的组织实施,研究体育教育教学与运动训练的基本特征及其发展规律。

（二）教育训练学的研究内容

教育训练学的研究内容主要包括体育教学和运动训练两方面。具体体现在教学与运动训练的目的、任



