



严格依照最新教师招聘考试说明编写

2015 最新版

JS 体育 教师招聘考试 一本通 [小学]

学科专业知识 + 教育理论综合

· 学科专业知识 · 教材教法 · 教育教学技能 · 教案与教学设计 · 新课程改革 · 教育学 · 心理学 · 教育心理学 · 教师职业道德 · 教育法律法规

中人教育教师招聘考试命题研究中心 组编

主 编：卫晓东

副主编：张大伟 宋丽丽

适用范围

教师入编考试
教育局公开招聘
事业单位公开招聘
面向高校毕业生招聘
农村特岗教师招聘

本书特色

曲线标注 重点突出
名师精讲 点拨精准
经典真题 深度剖析
强化训练 直击考点
手机题库 随时模拟



现代教育出版社

配赠

手机考试软件

随时随地自测 · 海量优质题库



严格依照最新教师招聘考试说明编写

JS

体育 教师招聘考试 一本通[小学]

学科专业知识 + 教育理论综合

· 学科专业知识 · 教材教法 · 教育教学技能 · 教案与教学设计 · 新课程改革 · 教育学 · 心理学 · 教育心理学 · 教师职业道德 · 教育法律法规

中人教育教师招聘考试命题研究中心 组编
主 编：卫晓东
副主编：张大伟 宋丽丽



现代教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

体育教师招聘考试一本通 / 中人教育教师招聘考试
命题研究中心组编 ; 卫晓东主编. ——北京 : 现代教育出
版社, 2011. 2

ISBN 978-7-5106-0575-8

I. ①体… II. ①中… ②卫… III. ①体育—教师—
聘用—资格考核—自学参考资料 IV. ①G807

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 014956 号

责任编辑: 韦玉莲 美术编辑: 中人教育设计中心

体育教师招聘考试一本通

TIYU JIAOSHI ZHAOPIN KAOSHI YIBENTONG

中人教育教师招聘考试命题研究中心 组编

现代教育出版社出版发行

(100011 北京朝阳区安华里 504 号 E 座)

北京市北七家印刷厂印刷 新华书店发行

2011 年 3 月第 1 版 2014 年 10 月北京第 2 次印刷

开本: 850×1168 1/16 印张: 52.25 字数: 1560 千字

ISBN 978-7-5106-0575-8 定价: 112.00 元 (全套)

现代教育出版社 电话: 010-64244736

(图书销售、试题疑难咨询电话: 010-56260769)

前言

为了进一步优化教师队伍、提高教师队伍的整体素质和业务水平,推动教师职业向专业化方向发展,我国教育主管部门正在全力落实教师招聘制度,真正实现教师“凡进必考”。从2009年起,国家规定各地中小学不得以其他方式和途径自行招聘教师,新任教师的补充全部采取公开招聘的办法。

在日益激烈的考试竞争中,考生要想在短时间内掌握各地考试的要求与内容,并在众多考生中脱颖而出,实属不易。为此,考生必须具备扎实的专业知识与技能。作为国内最早研究和出版教师招聘考试教材的中人教育集团,组建了一支全国顶级水平的教学和研究精英团队。精英团队不仅包括行业内最优秀的专业教师和学科带头人,而且拥有数百名参与各地区教师招聘考试命题工作与阅卷工作的一线专家和教师,为本系列教材的权威性和考试的针对性打下了坚实基础。

为了帮助考生在短时间内系统有效地掌握各学科专业知识,达到公开招聘教师考试对各专业的考查要求,中人教育集团特与各地教师主管部门进行充分合作与调研,全新打造并组编了中人版这套最适合考生的复习教材。本教材不仅对教师招聘考试涉及的知识点做了全面覆盖,而且命题研究专家专门针对各地域不同的考试特点,设计了最科学的教材使用方案,以真正帮助考生实现省钱、省力、省心、省时间,从而达到顺利通过考试的目的。

本套教材具有以下特色:

★精研最新考试说明,力求夯实基础知识

教材在深入研究最新考试说明的基础上,从最基本、最重要的考点入手,尽可能涵盖了各学科的学科课程标准、教材教法和学科专业知识。

★结构科学,条理清晰

本着关注考试、服务考生的宗旨,全书始终贯彻此理念,依据教师招聘考试最新体例精心编撰了此套教材,并在教材每章设有体系构建、名师精讲、考点强化训练模块,有利于考生迅速抓住章节重要考点,有的放矢地进行复习。

★考点明确,重点突出

为方便考生高效把握每章中的重要考点,我们在教材中还穿插了真题回放,方便考生能够及时强化巩固重要考点。

★海量优质考题,为考生提供随时随地演练平台

中人教育针对部分地区教师招聘考试学科专业知识加教育理论综合知识的命题特点,推出手机智能题库软件,让考生免费体验智能出题,购买图书即可升级为高级会员,将享有更多的权限,如章节练习、错题汇总、真题模考等。

“沉舟侧畔千帆过,病树前头万木春。”在新时代里,掌握最权威的信息是克敌制胜的法宝,中人教育与全国教育系统合作开发了全国最大的教师招聘网上辅导平台(www.zrexam.com),该平台率先实现了传统课堂教学与网络新型教学的有机结合,而且是国内为考生提供最多增值服务的辅导平台。

崇高的教育使命警示每一位出版者能为考生真诚服务,她正在召唤考生为理想而奋斗,为教育而奉献!我们衷心祝愿广大考生能顺利通过考试,成为一名合格的人民教师。

由于时间有限,本系列教材难免有疏忽和进一步完善之处,真诚希望业内专家、学者和读者朋友批评指正。

中人教育教师招聘考试命题研究中心

版权声明

本套教材为全国教师招聘考试而编写,其独有的体系及内容是编著者多年精心研究的知识成果,未经允许对本教材内容的抄袭都是违法行为,我们将依法追究其法律责任!

目录

第一篇

体育学科专业知识

第一部分 体育基础理论	(A-003)
第一章 运动解剖学	(A-003)
◆体系构建	(A-003)
◆名师精讲	(A-004)
第一节 运动解剖学的基本知识	(A-004)
第二节 人体组成的结构基础	(A-006)
第三节 运动系统	(A-007)
第四节 呼吸系统	(A-012)
第五节 心血管系统	(A-014)
第六节 神经系统	(A-015)
◇考点强化训练	(A-019)
◇考点强化训练参考答案	(A-019)
第二章 运动训练学	(A-020)
◆体系构建	(A-020)
◆名师精讲	(A-020)
第一节 竞技体育与运动训练	(A-020)
第二节 项群训练理论	(A-023)
第三节 运动训练的方法和手段	(A-033)
第四节 运动员体能及其训练	(A-047)
◇考点强化训练	(A-049)
◇考点强化训练参考答案	(A-049)
第三章 运动生理学	(A-050)
◆体系构建	(A-050)
◆名师精讲	(A-050)
第一节 生命的基本特征	(A-050)
第二节 人体生理机能的调节与生理机能调节的控制	(A-051)
第三节 肌肉活动	(A-053)
第四节 运动与呼吸	(A-055)
第五节 激素与运动	(A-060)

◆考点强化训练	(A-061)
◆考点强化训练参考答案	(A-061)
第四章 体育保健学	(A-062)
◆体系构建	(A-062)
◆名师精讲	(A-062)
第一节 合理营养	(A-062)
第二节 儿童青少年体育卫生及生长发育规律	(A-067)
第三节 女子体育卫生	(A-068)
第四节 运动损伤	(A-070)
第五节 运动疗法	(A-071)
第六节 消除运动性疲劳的方法	(A-072)
◆考点强化训练	(A-073)
◆考点强化训练参考答案	(A-073)
第五章 体育心理学	(A-074)
◆体系构建	(A-074)
◆名师精讲	(A-074)
第一节 体育心理学基础	(A-074)
第二节 运动兴趣	(A-075)
第三节 运动动机	(A-077)
第四节 体育教学设计的心理学基础	(A-079)
◆考点强化训练	(A-082)
◆考点强化训练参考答案	(A-082)
第六章 体育游戏	(A-083)
◆体系构建	(A-083)
◆名师精讲	(A-083)
第一节 体育游戏概述	(A-083)
第二节 少年儿童体育游戏教学的特点与策略	(A-085)
第三节 体育游戏的创编技法与程序	(A-086)
第四节 体育游戏的教学	(A-088)
◆考点强化训练	(A-090)
◆考点强化训练参考答案	(A-090)
第二部分 体育专业技术	(A-091)
第一章 田径	(A-091)
◆体系构建	(A-091)
◆名师精讲	(A-092)
第一节 跑的技术原理	(A-092)
第二节 跳跃技术原理	(A-093)
第三节 投掷的技术原理	(A-095)
第四节 推铅球技术	(A-098)

第五节 掷标枪技术	(A-100)
第六节 掷铁饼技术	(A-101)
◆考点强化训练	(A-102)
◆考点强化训练参考答案	(A-102)
第二章 篮球	(A-103)
◆体系构建	(A-103)
◆名师精讲	(A-103)
第一节 篮球基本技术	(A-103)
第二节 篮球基本战术	(A-115)
第三节 篮球竞赛规则	(A-119)
◆考点强化训练	(A-122)
◆考点强化训练参考答案	(A-122)
第三章 排球	(A-123)
◆体系构建	(A-123)
◆名师精讲	(A-124)
第一节 排球基本技术	(A-124)
第二节 排球基本战术	(A-128)
第三节 排球规则	(A-133)
◆考点强化训练	(A-134)
◆考点强化训练参考答案	(A-135)
第四章 羽毛球	(A-136)
◆体系构建	(A-136)
◆名师精讲	(A-136)
第一节 羽毛球基本技术	(A-136)
第二节 羽毛球基本战术	(A-139)
◆考点强化训练	(A-140)
◆考点强化训练参考答案	(A-140)
第五章 乒乓球	(A-141)
◆体系构建	(A-141)
◆名师精讲	(A-141)
第一节 乒乓球基本技术	(A-141)
第二节 乒乓球基本战术	(A-147)
◆考点强化训练	(A-148)
◆考点强化训练参考答案	(A-148)
第六章 足球	(A-149)
◆体系构建	(A-149)
◆名师精讲	(A-149)
第一节 足球基本技术	(A-149)
第二节 足球基本战术	(A-154)

第三节 足球比赛规则	(A-156)
◆考点强化训练	(A-158)
◆考点强化训练参考答案	(A-158)
第七章 体操	(A-159)
◆体系构建	(A-159)
◆名师精讲	(A-159)
第一节 体操基本技术	(A-159)
第二节 器械体操	(A-162)
◆考点强化训练	(A-167)
◆考点强化训练参考答案	(A-167)
第八章 武术	(A-168)
◆体系构建	(A-168)
◆名师精讲	(A-168)
第一节 基本手型手法的练习	(A-168)
第二节 基本步法的练习	(A-170)
第二节 武术的特点和作用	(A-172)
◆考点强化训练	(A-174)
◆考点强化训练参考答案	(A-174)
第九章 健美操	(A-175)
◆体系构建	(A-175)
◆名师精讲	(A-175)
第一节 健美操术语的种类	(A-175)
第二节 健美操教学方法	(A-178)
第三节 健美操比赛的组织与裁判方法	(A-180)
◆考点强化训练	(A-182)
◆考点强化训练参考答案	(A-182)

第二篇

体育教材教法

第一章 学校体育学	(B-03)
◆体系构建	(B-03)
◆名师精讲	(B-04)
第一节 学校体育的产生和发展	(B-04)
第二节 现代社会与学校体育	(B-05)
第三节 学校体育的功能和教育目标	(B-08)
第四节 体育课程概述	(B-10)
第五节 体育教学目标	(B-11)
第六节 体育教学过程与原则	(B-13)

第七节 体育教学方法	(B-16)
第八节 体育教学设计	(B-18)
第九节 体育教学评价	(B-19)
第二章 口令与队列队形	(B-22)
◆体系构建	(B-22)
◆名师精讲	(B-22)
第一节 体育课常用口令	(B-22)
第二节 体育课常用队形	(B-26)
第三章 课余体育	(B-29)
◆体系构建	(B-29)
◆名师精讲	(B-29)
第一节 课余体育概述	(B-29)
第二节 课余体育锻炼	(B-32)
第四章 体育教师与学校体育管理	(B-34)
◆体系构建	(B-34)
◆名师精讲	(B-34)
第一节 体育教师	(B-34)
第二节 学校体育管理	(B-37)

第三篇

教育理论综合知识

第一部分 新课程改革	(C-003)
第一章 新课程改革概述	(C-003)
第二章 新课程标准	(C-005)
第二部分 教育学	(C-008)
第一章 教育与教育学	(C-008)
第二章 教育的两大基本规律	(C-012)
第三章 教育目的与学校教育制度	(C-018)
第四章 学生与教师	(C-021)
第五章 课程	(C-024)
第六章 教学	(C-027)
第七章 德育	(C-034)
第八章 班级管理	(C-038)
第九章 课外、校外教育	(C-042)
第三部分 心理学	(C-045)
第一章 心理学概述	(C-045)
第二章 认知过程	(C-046)

第三章	情绪、情感与意志	(C-053)
第四章	个性心理	(C-054)
第五章	社会心理	(C-057)
第四部分	教育心理学	(C-060)
第一章	教育心理学概述	(C-060)
第二章	心理发展与教育	(C-063)
第三章	学习的基本理论	(C-071)
第四章	学习动机	(C-076)
第五章	学习的迁移	(C-079)
第六章	学习策略	(C-082)
第七章	知识和技能的掌握	(C-085)
第八章	问题解决与创造性	(C-088)
第九章	态度与品德的形成	(C-091)
第十章	心理健康教育	(C-097)
第十一章	教学设计	(C-099)
第十二章	课堂管理	(C-102)
第十三章	教学测量与评价	(C-105)
第十四章	教师心理	(C-108)
第五部分	教育法律法规	(C-110)
第一章	教育法律基础知识	(C-110)
第二章	教育法律救济	(C-113)
第三章	学校、教师与受教育者	(C-117)
第四章	主要教育法律法规	(C-122)
第六部分	教师职业道德规范与修养	(C-140)
第一章	教师职业道德	(C-140)
第二章	教师职业道德修养	(C-142)

第 1 篇

体育学科专业知识



皮埃尔·德·顾拜旦(1863~1937),是法国著名教育家、国际体育活动家、教育学家和历史学家、现代奥林匹克运动的发起人。1863年1月1日出生于法国巴黎的一个非常富有的贵族家庭。

1892年12月25日,他发表演讲,在演讲中首次提出“复兴奥林匹克运动”。1894年在巴黎举办了国际体育会议,决定在希腊创办第一届现代奥运会,并规定每4年举行一次。1894年6月23日,国际奥林匹克委员会正式成立,顾拜旦担任国际奥委会秘书长。任职期间对有关奥运会的举办、组织等完成详尽规划。1896年到1925年担任国际奥委会第二任主席。1912年斯德哥尔摩奥运会时,发表了著名诗作《体育颂》,另著有《运动心理学试验》(1913)和《竞技运动教育学》(1919)等。

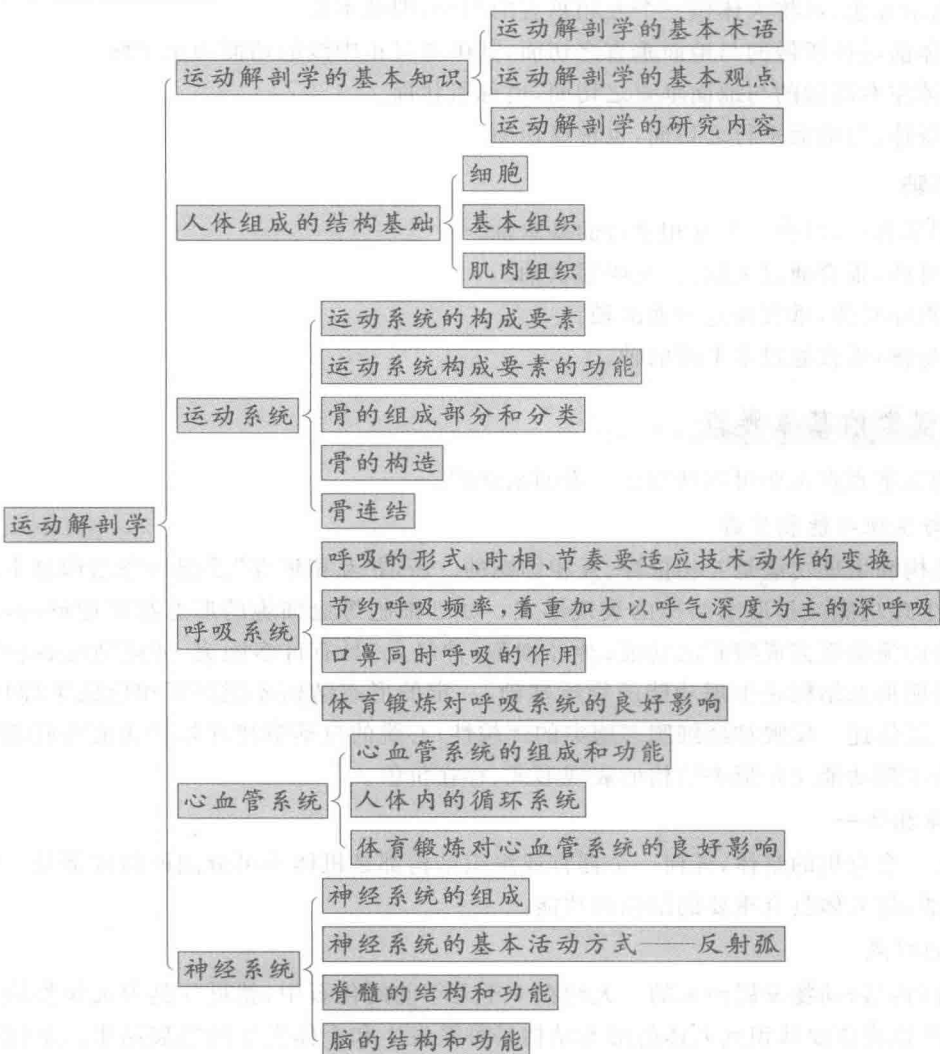
他在1896年至1925年任国际奥林匹克委员会主席期间,设计了奥运会会徽、奥运会会旗。由于他对奥林匹克不朽的功绩,被国际上誉为“奥林匹克之父”。

第一部分 体育基础理论

第一章 运动解剖学



体系构建





名师精讲 I

第一节 运动解剖学的基本知识

一、运动解剖学的基本术语

（一）运动解剖学的定义

运动解剖学是人体解剖学的一个分支，它是在人体解剖学基础上研究体育运动对人体形态结构和生长发育的影响，探索人体机械运动规律及其与体育运动技术关系的一门学科。

（二）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。

（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，即基本面。

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线。

额状面：沿身体左右所做的与地面垂直之切面，也称冠状面。

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。

额状轴：横贯身体，垂直通过矢状面，又叫冠状轴。

矢状轴：前后贯穿身体，垂直通过额面的轴。

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：

1. 形态结构与生理功能相依存

人体的形态结构和生理功能是互相依存、互相影响的。所谓“互相依存”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。如红细胞等血细胞的形态都是球形的，以便于血细胞在血管中的流动而完成特有的功能；神经细胞（神经元）具有许多胞突，才能适应各种信息传递的需要。这说明形态结构是生理功能的物质基础，一定的形态结构才能保证相应的生理功能。又如各种信息的广泛传递。反映神经细胞多胞突的优越性；心跳的自动节律性是特化的心肌细胞的功能体现。这说明生理功能又是形态结构的表现形式、存在价值。

2. 局部与整体相统一

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。

3. 进化发展的观点

人类是由低等（古猿）动物发展而来的。大约在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，所以应该要认识到人体的形态结构是种系发生和个体发生的发展结果。掌握进化发展的观点，了解这些种系发生和个体发生的过程，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。

应该说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,对不同的性别、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:

1. 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,近年来有趋向于超微结构研究水平发展的趋势。

2. 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。近年来有趋向于优秀运动员“基因解剖学”及 DNA 多态研究水平发展的趋势。

3. 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,胃肠蠕动和血流动力学特征等方面的研究。近年来有趋向于机械信号与细胞及分子变化机制研究水平发展的趋势。

4. 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。近年来有趋向于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。

5. 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

主要集中在人体重要器官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向基因水平发展的趋势。

6. 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。近年来有趋向于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。

真题回放

(单项选择题)体育与健康课程是一门以()为主要手段,增进学生健康为主要目的的必修课程。

A. 身体保育

B. 身体练习

C. 体能拓展

D. 体质提升

【答案】 B

【解析】体育与健康这门课程以身体练习为主要手段,以促进学生身体及心理健康为目的。



第二节 人体组成的结构基础

一、细胞

（一）细胞的形态

细胞是人体组成的最基本的形态结构和机能单位，它是生命进化过程中的产物。它具有新陈代谢、生长、繁殖、衰老、死亡等生命特征。

细胞的大小差别很大，如人体最小的小脑颗粒细胞直径仅 $4\mu\text{m}$ ，卵细胞比较大，直径可达 $200\mu\text{m}$ 以上，脊髓前角运动神经细胞的轴突可长达 1m 以上。

（二）细胞的结构

细胞的形态和大小虽然千差万别，但都有着共同的结构和相似的机能。细胞一般都是由细胞膜、细胞质和细胞核三部分组成。

二、基本组织

组织是由形态相似的细胞和细胞间质组成，它们在机体内执行一定的功能。根据组织构造和功能的不同，可将人体的组织分为上皮组织、结缔组织、肌肉组织和神经组织四大基本组织。各类基本组织具有不同的形态结构和功能。如肌肉组织由肌纤维组成，肌纤维内含肌原纤维并参与肌肉的收缩运动；神经组织由神经元即神经细胞组成，细胞有突起并能感受刺激和传导兴奋；结缔组织的细胞类型多样，细胞间质丰富，具有营养、支持、防御等功能；上皮组织的细胞排列紧密，覆盖于身体表面或衬于管腔内表面，执行吸收、分泌、排泄和保护等功能。

（一）上皮组织

上皮组织覆盖于人体的外表面或衬在体内各种管、腔及囊的内表面，由许多排列紧密的细胞和少量的细胞间质所组成。细胞基部位于基膜上与深层结缔组织相连。上皮细胞内一般没有血管，营养由深层结缔组织中的血管供应。

（二）结缔组织

结缔组织是由多种细胞和大量的细胞间质组成的。组成结缔组织的细胞种类多、排列疏松，且分散于细胞间质中。细胞间质有液体、胶状体、固体基质和纤维等。

（三）软骨组织

软骨组织是一种特殊的结缔组织，由软骨细胞和细胞间质组成。细胞间质为凝胶状的固体，内含有丰富的纤维，软骨细胞埋于细胞间质的小腔内。软骨组织坚韧且有弹性，有较强的支持和保护作用。软骨由软骨组织和外面包裹的软骨膜组成，软骨内没有血管，其营养依赖软骨表面软骨膜内的血管供应。

根据软骨细胞间质中不同的纤维成分，软骨可分为透明软骨、弹性软骨和纤维软骨。

（四）骨组织

骨组织是人体内最坚硬的结缔组织，由骨细胞和细胞间质组成。细胞间质内的骨盐与粘蛋白组成基质，纤维是骨胶原纤维。骨基质呈细针状结晶，大都沉积在胶原纤维内，沿纤维长轴平行排列，这不仅使骨组织呈现坚硬的固体状态，而且具有很强的抗压力效能。因而骨组织具有支持和保护的功能。