



教育部中国教育科学研究院
基础教育课程研究中心组织专家审定

2015·最新版 教师公开招聘考试 专用系列教材

学科专业知识（中学体育）

《教师公开招聘考试专用系列教材》编委会◎编著

- 一般考点+重点难点，夯实知识基础
- 教学案例+教学设计，名师精辟点评
- 最新真题+热点集训，提升解题技巧
- 备考指导+难度提示，助你轻松过关



教育部中国教育科学研究院
基础教育课程研究中心组织专家审定

2015 · 最新版

教师公开招聘考试 专用系列教材

学科专业知识（中学体育）

《教师公开招聘考试专用系列教材》编委会◎编著

教育科学出版社

· 北 京 ·

出版人 所广一
责任编辑 孟 丹
版式设计 贾艳凤
责任校对 曲凤玲
责任印制 曲凤玲

图书在版编目(CIP)数据

学科专业知识. 中学体育/《教师公开招聘考试专用系列教材》
编委会编著. —北京:教育科学出版社, 2011. 2(2014. 6 重印)
教师公开招聘考试专用系列教材
ISBN 978-7-5041-5557-3

I. ①学… II. ①教… III. ①体育课—教学法—中学
教师—聘用—资格考核—自学参考资料 IV. ①G451.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 008924 号

学科专业知识. 中学体育

XUEKE ZHUANYE ZHISHI. ZHONGXUE TIYU

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·朝阳区安慧北里安园甲 9 号

邮 编 100101

传 真 010-64891796

市场部电话 010-64989009

编辑部电话 010-64989276

网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

制 作 北京华图宏阳图书有限公司

印 刷 三河市冠宏印刷装订厂

开 本 850 毫米×1168 毫米 1/16

印 张 26.5

字 数 848 千字

版 次 2011 年 5 月第 1 版

印 次 2014 年 6 月第 4 次印刷

定 价 46.00 元

如有印装质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

Forward

前言

教师必须时刻充电,才能永恒地释放所需能量,才能做学生永不枯竭的营养源。教师尚如此,更何况那些期待步入教师行业的考生。所以,具有扎实的学科专业知识是赢得教师角色的关键。

分析目前各地教师公开招聘考试公告及考试形势,不难发现,学科专业知识是教师公开招聘考试中极其重要的内容。参加教师公开招聘考试的考生必然要有扎实的学科专业知识,才能顺利地通过所报专业科目的考试。

为了助全国各地参加教师公开招聘考试的广大考生顺利通关,华图教育专门选聘了各学科具有较高理论水平和丰富实践经验的专家,撰写了本系列学科专业知识教材。本系列教材包括小学、初中、高中三个学段的 22 门专业课程,涉及语文、数学、英语、物理、化学、生物、地理、历史、政治、美术、音乐、体育、信息技术、社会、科学等科目。

具体说来,本系列教材具有以下特点。

一、严格依据 2011 年最新课程标准编写

2012 年 2 月,教育部正式印发了义务教育课程标准(2011 年版),并决定于 2012 年秋季开始执行。故本系列教材在涉及相关的内容时,都做了相应的更新,以便于考生及时掌握课程标准的最新内容和要求。

二、体例设置合理、科学

本系列教材在体例编排上,设置了“核心考点提示”“历年考情聚焦”“知识体系导览”“名师要点精讲”“真题点睛”“命题热点集训”等模块。其中,“核心考点提示”为考生指明了考试的重点内容及考生需要掌握的程度,便于考生有所侧重地进行备考;“历年考情聚焦”总结各地近年来相关内容的考试情况,指导考生有侧重地进行复习;“知识体系导览”是对各章知识架构的提炼,可帮助考生形成系统的知识结构;“名师要点精讲”是本系列教材的核心内容,由一线名师编写,涵盖了需要考生掌握的知识内容;“真题点睛”穿插在内文当中,甄选各地最新的考试真题,便于考生了解最新考情;“命题热点集训”有助于考生对各章知识的掌握程度进行自我检测。

三、学科知识覆盖全面、内容系统

本系列教材的专业知识部分力求做到最大程度地切合考试大纲,贴近最新考情,系统

梳理知识点,深入浅出地为考生讲解各科知识。

四、精编精选大量案例、真题与练习题

本系列教材在各科目的教材教法部分,专门设置了经典教学案例与教案设计。这些教学案例和教学设计经过了华图专家的精心挑选,具有较强的代表性。名师点评部分精准、明确地点出了各教学案例和教学设计的优缺点,便于考生学习借鉴。

同时,本系列教材在内容讲解中穿插最新真题,做到讲练合一,有效地增强了考生对知识点的记忆。每一章章后均配有大量练习题,供考生练习和检测复习效果之用。

五、重难点内容详细标注

在本系列教材的内容讲解当中,在不同级别标题后设置了不同数量的“★”,以提示考生该内容在备考及考试中的重要程度;内文中的“ ”标出了需要考生着重掌握的知识_点,方便考生抓住重点、提高复习备考效率。

总之,本系列教材力求全面、科学地编排各学科知识,在内容丰富的同时做到重点突出,以满足不同地区、不同层次、不同专业考生的需求。

本套丛书在编写过程中得到了相关大学和一些中小学校的大力支持,我们在此表示衷心感谢!

答疑网站:www.huatu.com

电子邮箱:htbjb2008@163.com

QQ 交流群:115928843

编 者

—2014 年 6 月

注:书中“★”表示各考点不同层次的掌握程度,“★”越多表示该考点越重要;画“ ”部分则为需要重点掌握的内容。

Contents

目录

第一部分 专业知识

第一章 体育基础理论知识	3
核心考点提示	3
历年考情聚焦	3
知识体系导览	3
名师要点精讲	5
第一节 体育概论	5
第二节 运动解剖学	10
第三节 运动生理学	38
第四节 体育保健学	65
第五节 运动心理学	76
第六节 运动训练学	84
第七节 运动生物化学	110
第八节 运动生物力学	117
命题热点集训	120
第二章 专业技能知识	126
核心考点提示	126
历年考情聚焦	126
知识体系导览	126
名师要点精讲	128



第一节 口令与队形队列	128
第二节 田 径	136
第三节 足 球	156
第四节 篮 球	170
第五节 排 球	188
第六节 羽毛球和乒乓球	199
第七节 健美操	203
第八节 体 操	209
第九节 武 术	217
第十节 游 泳	226
第十一节 新兴运动	232
第十二节 其他户外运动	238
第十三节 小型体育比赛的组织	242
命题热点集训	246

第二部分 教材教法

第一章 学校体育	251
核心考点提示	251
历年考情聚焦	251
知识体系导览	251
名师要点精讲	252
第一节 学校体育概述	252
第二节 我国学校体育的发展概况	253
第三节 学校体育的功能与地位	257
第四节 我国学校体育的目标	264
第五节 我国学校体育管理	269
命题热点集训	291

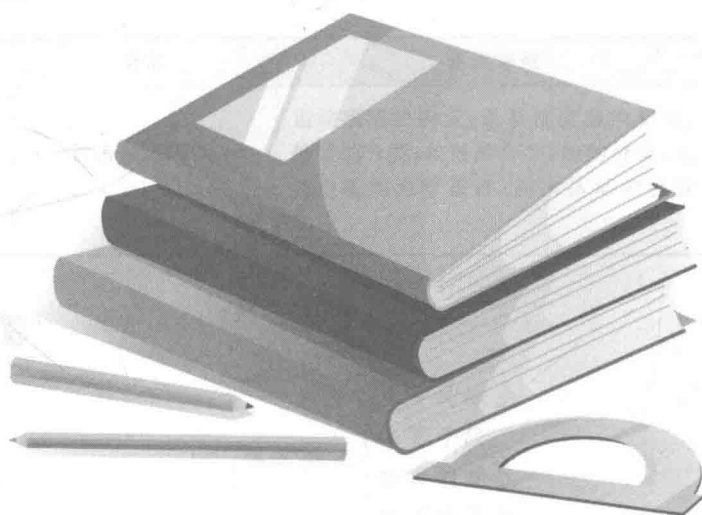


第二章 中学体育与健康课程标准	293
核心考点提示	293
历年考情聚焦	293
知识体系导览	293
名师要点精讲	294
第一节 初中体育与健康课程标准	294
第二节 高中体育与健康课程标准	307
命题热点集训	336
第三章 中学体育教学	338
核心考点提示	338
历年考情聚焦	338
知识体系导览	338
名师要点精讲	339
第一节 体育教学目标	339
第二节 体育教学过程及其基本规律	341
第三节 体育教学手段	348
第四节 体育教学原则	351
第五节 体育教学设计	352
第六节 体育教学评价	354
命题热点集训	357
第四章 体育课	359
核心考点提示	359
历年考情聚焦	359
知识体系导览	359
名师要点精讲	360
第一节 体育课的类型与结构	360
第二节 体育课的组织	365



第三节 体育实践课的密度与负荷	371
第四节 体育课的准备与评价	380
第五节 体育游戏	382
第六节 课余体育	393
命题热点集训	401
第五章 经典教学案例与教学设计展示	405
经典教学案例一	405
经典教学案例二	406
经典教学案例三	407
经典教学设计一	408
经典教学设计二	412
经典教学设计三	413

第一部分 专业知识



第一章 体育基础理论知识

核心考点提示

识记:人体基本构成;运动系统的构成;内脏、神经系统、内分泌系统的构成;感觉器官;肌肉活动的能量供应;肌肉收缩与神经调控;肌肉力量的分类及影响因素;运动性疲劳的概念;糖类的分类;核酸的分类;酶的分类;质点、刚体和多刚体的概念;人体平衡的类型、力学因素与生物学因素;骨的生物力学特征。

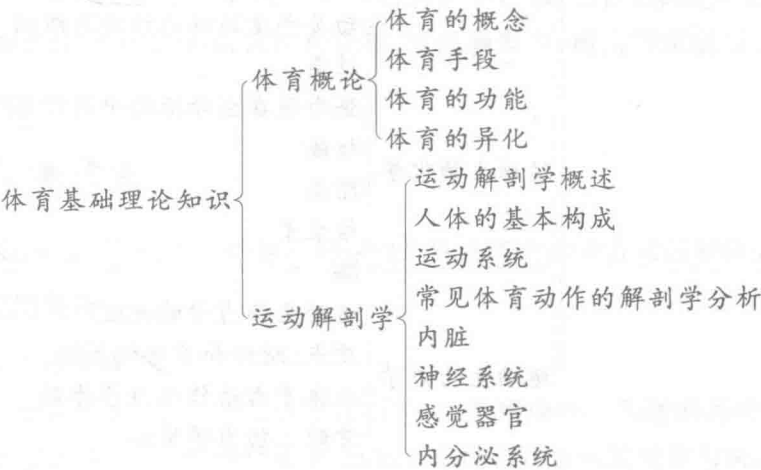
理解:体育手段与功能;运动解剖学概述;呼吸与运动;有氧运动;兴奋剂与运动;运动兴趣与运动动机;项群训练理论;运动训练的基本原则;运动员多年训练的计划与组织;糖类的生物学功能;蛋白质在生命活动中的作用;核酸的结构;脂类、维生素的生物学功能。

运用:体适能与运动处方;运动强力手段;体育保健学的相关知识;体育锻炼与心理健康;人体平衡的力学条件。

历年考情聚焦

常出题型	分值	高频考点	难易度★★★★★
单项选择题 判断题 填空题 简答题	约占总分 30%	运动系统的构成;运动性疲劳的概念;糖类的分类;核酸的分类;酶的分类;人体平衡的力学条件;肌肉活动的能量供应	★★★★

知识体系导览





(接上页)

体育基础理论知识

运动生理学

- 肌肉活动的能量供应
- 肌肉收缩
- 肌肉活动的神经调控
- 呼吸与运动
- 循环与运动
- 酸碱平衡与肾脏排泄
- 体适能与运动处方
- 有氧运动能力
- 肌肉力量
- 肥胖与体重控制
- 运动与免疫
- 运动性疲劳与恢复过程
- 运动强力手段
- 兴奋剂与运动

体育保健学

- 体格检查与机能评写
- 营养素
- 体育卫生
- 运动性病症
- 运动损伤

运动心理学

- 体育运动心理学的基本概念
- 运动兴趣
- 运动动机
- 体育活动中的目标定向与目标设置
- 体育锻炼与心理健康
- 注意

运动训练学

- 竞技体育与运动训练
- 项群训练理论
- 运动训练的基本原则
- 运动训练方法与手段
- 运动员体能及其训练
- 运动员多年训练的计划与组织
- 运动员年度训练的计划与组织

运动生物化学

- 糖类
- 蛋白质在生命活动中的作用
- 核酸
- 脂类
- 维生素
- 酶

运动生物力学

- 运动生物力学的概述
- 质点、刚体和多刚体系统
- 人体平衡动作的力学原则
- 骨的生物力学特征

名师要点精讲

第一节 体育概论

一、体育的概念 ★★

体育是指以身体练习为基本手段,以增强体质、促进人的全面发展、丰富社会文化生活和促进精神文明进步为目的的一种有意识、有组织的社会活动。它是社会总文化的一部分,其发展受到一定社会的政治和经济的制约,也为一定社会的政治、经济服务。根据上述定义,以及我国于 1995 年颁布的《中华人民共和国体育法》对体育事业组成部分所作的法律界定,当代体育体系由学校体育、社会体育、竞技体育三部分组成。

※真题点睛

根据《中华人民共和国体育法》对体育事业组成部分所作的法律界定,当代体育体系由____、____、____三部分组成。

【答案】学校体育 社会体育 竞技体育

【名师点评】本题考查我国当代体育体系的组成,当代体育体系由学校体育、社会体育、竞技体育三部分组成。

学校体育,即狭义的体育,是指以学生为对象,通过学校教育进行的有计划有组织地对受教育者的身体方面施加一定的影响,为培养合格人才服务的一种教育过程。学校教育包括各类学校的体育教学和课外体育活动等。社会体育是指公民自愿参加的以增进身心健康为主要目的的群众性体育活动。社会体育也称群众体育或大众体育。竞技体育是指在全面发展身体,最大限度地挖掘和发挥人在体力、心理和智力等方面潜力的基础上,以提高运动技术水平和创造优异运动成绩为目的的有计划有组织的训练和竞赛活动。竞技体育具有强烈的竞争性、技艺性、高度的娱乐性等特征。此外竞技体育还具有丰富的社会功能,在振奋民族精神、增强凝聚力、提高国家威望、促进国际交往等方面具有突出的作用。

二、体育手段 ★★★

体育手段就是指围绕如何增进人的身心健康而采取的各种运动方式或具体方法。

(一)体育手段的基础

1. 体育手段的生物学基础

(1)共性方面。人体作为一个生命系统存在,有一定的规律性。人体的各种代谢反应及细胞的各种功能的实现都是借助于 ATP 的能量来实现的;人体的遗传影响其现在与未来;人体的生物学变



化不是以必然的形式出现的,其变化速度与方向取决于生命系统内、外的具体条件;人体内的许多生物学规律都不是孤立的,而是在各种规律的相互作用、相互协调下进行的。这些都体现出了人体的具有共性的生物学规律。

(2)个体性特点。人体个体性的存在是构成人体复杂性的基础,因此,提示我们在运用体育手段时,不仅要遵循人体的一般变化规律还要重视个体特点,只有这样才能使体育手段更具针对性。

(3)人体的系统性和开放性特征。人体是由物质构成的复杂系统。复杂一方面包括了身体内部环境与身体所处的外部环境;另一方面还包括了身体组成的复杂性。身体需要不断通过与环境的物质交换来维持生命。

(4)内环境的稳定和运动、应激与适应。身体内环境的稳定与波动是身体的正常现象,两者之间的变化与运动、机体的应激和适应是相互关联的。这种关系是体育手段运用的重要基础。其中,运动负荷是关键的影响因素。

2. 体育手段的社会学基础

在运用体育手段参加体育运动或提出体育手段时,对体育手段的社会和文化背景的理解是非常重要的。无论是参与竞技运动的职业或非职业运动员,还是普通的体育锻炼者或者在校的学生,在进行体育运动以及选择体育手段的过程中都会受到社会、文化因素的影响或制约,不能也不可能脱离所处的时代、社会、单位和家庭去谈运动和选择体育手段。例如,使用兴奋剂在生理学上是可行的,但是在社会伦理方面是不可行的。

(二)身体练习

1. 身体练习的概念及意义

身体练习是指人们为增进健康、增强体质、娱乐身心、提高运动技术水平而采取的各种具体动作的总称。它是构成体育手段的基本单位,有时又称之为运动动作、体育动作或者简称为动作。因此,带有一定(或特定)目标的身体练习是体育手段的具体体现。离开了身体练习的体育手段是没有任何实际意义的。

2. 身体练习的技术

身体练习是有目的、有意识的动作过程。一般说来,人们在完成动作的时候,往往会有多种方法或多种途径以供选择。而其中那些最能发挥人体机能潜力、合理有效地完成动作的方法才能被称为技术或身体练习技术。身体练习技术并不是一成不变的。随着科学技术的发展,人们对人体运动科学原理的认识不断加深,科学化的运动器材、先进的场地设施和各种新的锻炼(训练)方法的出现都会导致身体练习技术的更新,进而取代旧有的、不先进的技术。所以我们要用发展的眼光分析技术、使用技术、评价技术。技术基础是指根据力学、运动学的要求,按照一定的顺序、节奏组成的技术基本结构。

(三)身体练习效果的评价方式

身体练习效果的评价方式主要有两类。一类是自我评价;一类是专门研究人员的评价。一般来讲,自我评价主要是通过身体练习者本人的主观感觉,或通过仪器等检测手段获得的身体技术、体能、心理的指标,然后对这些信息进行分析而得出的一个关于自身锻炼效果的综合评判。评价可以涉及技术层面、体能层面、心理层面等。而对于专门人员的评价,从评价内容上看,主要可以分为:形成性评价和终结性评价。

1. 形成性评价是对运动的过程性评价。评价起始于体育手段开始应用之时,贯穿于整个过程。形成性评价的目的是了解运动者在运动过程中的体能变化和技术掌握等情况的状况,其作用是评价体育手段在应用过程中的效果和修正体育手段在应用中的不足。形成性评价可以使体育锻炼方案、体育手段的选择更符合目标人群的实际情况。形成性评价包括开始阶段的诊断性评价。

2. 终结性评价着眼于评价体育手段导致的参与者群体的健康状况和生活质量的最终变化。对于不同的健康问题,从行为改变到出现健康状况的变化所需要的时间长短不一,但均在行为改变之后才可能观察到。终结性评价与形成性评价是相互依存的关系。

✧真题点睛

终结性评价的目的是了解运动者在运动过程中的体能变化和技术掌握等情况的状况。

()

【答案】×

【名师点评】身体练习效果的评价方式可以分为形成性评价和终结性评价,题干中所说的是形成性评价的目的,所以本题说法是错误的。

(四)影响身体练习效果的因素

1. 运动准备。主要是指在参与运动前思想上、心理上、行为上和装备上的安排或筹划。

2. 放松。是指精神、体力消耗性工作后的体能、情绪和精神上的恢复手段或过程。其主要影响因素有负荷刺激强度、疲劳或力竭性程度、神经系统的状况以及实施的放松技术等。

3. 运动间隔。运动间隔是指每次练习之间的间断时间。运动间隔与机体适应有相关关系,因此,体育锻炼要持之以恒。

4. 运动营养。运动营养学是研究运动者在不同运动状态下的营养需求与运动能力关系的科学。而运动营养则更多地关注如何利用合理的营养措施改善运动者的体能状态或减轻运动性疲劳对运动者的影响。因此,合理营养支持运动锻炼,是运动者保持良好健康和运动能力的物质基础,对运动者的机能状态、体力适应、运动后的恢复均有良好作用。

5. 健康生活习惯。良好的生活习惯是健康的基础。

6. 身体练习的社会环境。身体练习与社会环境之间也存在着相互作用的情况。一方面,身体练习受制于社会环境的状况。例如群众体育的环境、学校体育的环境和竞技运动的环境会影响到人们参与体育运动的积极性、选择项目的趋向等。另一方面,人们在参与体育运动的过程中,体育与人的教化、修养、精神品质、政治观点、世界观等有着种种联系。因此,身体练习也直接或间接地影响着人的社会化的进程,即影响着社会的进化。

7. 身体练习的时间。人体的各种节律是长期形成的,具有一定的稳定性。一方面,人体在一天 24 小时的不同时段的运动能力是不一样的,并且运动能力的形成是与人的生活习惯和长时间的体育锻炼或运动训练紧密相关的;另一方面,选择什么时间进行体育锻炼和运动训练,其效果也是有差别的。

8. 身体练习与体育设施。体育设施的数量、种类、规模和布局会影响到人们参与体育锻炼或运动训练的程度和体育人口的数量;人们参与体育锻炼和运动训练的程度或体育人口的上升又会导致对体育设施的要求不断提高。体育设施的环境影响人们参与体育锻炼或运动训练的积极性;运动场



馆的采光和照明的状况也可以影响到人的运动能力。

9. 科学指导与身体练习。科学指导可以帮助参加体育锻炼的人提高练习效果,减少运动伤病产生和养成正确的体育锻炼习惯。首先,指导者要有正确的体育概念和合理的知识结构;其次,需要掌握科学运用体育手段的方法;最后,科学指导需要培养评价的意识,掌握评价的方法。

三、体育的功能 ★★

(一)体育的文化教育功能

1. 体育的健身功能

(1)体育运动可促进人体骨骼和肌肉的生长。科学合理的体育运动能促进骨骼的正常生长发育;体育运动能促进肌肉的生长。

(2)体育运动可促进血液循环,提高心脏的功能。通过动物实验证明,运动能使动脉血管壁的中膜增厚,平滑肌细胞和弹性纤维增加,从而提高血液的运输和排出能力。经常进行体育锻炼,会使心肌增厚,心腔扩大,使心脏得到更多的营养物质,收缩力增强,脉搏输出量增多,承受力增强,在运动中充分地发挥储备力量,有利于器官的供血和功能的提高。

(3)体育锻炼能提高神经系统的功能。体育运动能改善和提高中枢神经系统的工作能力,使人头脑清醒,思维敏捷。

(4)经常从事体育活动还可以改善呼吸系统的功能。呼吸肌主要有膈肌、腰方肌、斜角肌、腹部肌肉等。经常参加体育锻炼,有利于呼吸肌的力量增强,肺通气量增大,更好地完成气体交换,使摄氧量增多,二氧化碳排放量增大。由于体育活动使呼吸深度增加,呼吸频率降低,呼吸器官休息时间多,因而呼吸功能提高,可以承受更大的运动量和运动强度。

2. 体育的健智功能

人类大脑智力活动可分为感知、记忆、思维和创造四个部分。体育是促进智力发展的积极因素和手段。主要表现在:

(1)体育运动可以促进人的感知的发展。

(2)体育运动能增强人的记忆力。

(3)体育运动能促使人的思维更加敏捷。

(4)体育运动能提高人的创造力。

3. 体育的健心功能

体育不仅仅能促进身体发育、增强人们体质和掌握运动技能,同时对促进人的心理健康也起着很大的作用。体验体育,能给人带来极大的心理满足。观赏体育,同样给人以美的享受。

(二)体育的经济和政治功能

1. 体育的经济功能

(1)促进城市基础设施的发展;

(2)促进旅游、饮食、服务等行业的发展;

(3)增加就业机会。体育的发展能增加人们在体育部门的就业机会,能增加与体育有关的工业部门的就业机会,也能增加人们在其他行业的就业机会。