



严格依据最新国家教师资格考试大纲编写

光明日报教育专家委员会力荐
国家教师资格考试用书首选

2017最新版

国家教师资格考试统考教材

体育与健康学科知识与教学能力

(高级中学)

张磊◎主编
王德成◎副主编

本丛书教育专家构成：

北京师范大学 首都师范大学 北京教育学院 北京市海淀区教师进修学校
北京市西城区教育研修学院 北大附中 人大附中

适用于全国统考省市

紧扣考试大纲 贴近考生诉求
直击重点考点 预测命题趋势

光明日报出版社

国家教师资格考试统考教材

《体育与健康学科知识与教学能力》（高级中学）

张 磊◎主编

光明日报出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

体育与健康学科知识与教学能力. 高级中学 / 张磊主编. — 北京 : 光明日报出版社, 2016. 8
ISBN 978-7-5194-1597-6

I. ①体… II. ①张… III. ①体育课—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 (2016) 第 188368 号

体育与健康学科知识与教学能力 (高级中学)

主 编: 张 磊

责任编辑: 郭玫君

责任印制: 曹 净

封面设计: 照 心

责任校对: 傅泉泽

版式设计: 赵 鑫 俄狄史卓 赵莫呷

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67017249 (咨询), 67078870 (发行), 67019571 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn guomeijun@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 北京高岭印刷有限公司

装 订: 北京高岭印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社发行部联系调换

开 本: 850mm×1168mm 1/16

字 数: 680 千字

印 张: 27.875

版 次: 2016 年 8 月第 1 版

印 次: 2016 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5194-1597-6

定 价: 49.80 元

版权所有 翻印必究

本册主编

张 磊

本册副主编

王德成

编委会（以姓氏笔画为序）

王德成 吴莉娜 杨明明 张 煜

张 磊 蔡 龙

《体育与健康学科知识与教学能力》

（高级中学）考试大纲

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、基础知识和基本方法，并能够高中“体育与健康”课程实施中运用；掌握体育学科的教学理论和方法；了解初中“体育与健康”课程的性质、内容和基本理念，能够运用《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》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，对教学内容和过程进行合理选择与设计，明确教学的重点和难点；能合理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。掌握初中“体育与健康”教学实施的组织程序及基本步骤，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的兴趣、有效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，促进学生身心健康发展。

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。了解体育卫生、医务监督的基础知识，掌握常见运动性损伤、运动性病症的预防和处理等内容。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。

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。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；了解运动兴趣、动机、表现有关知识，掌握提高体育教学的心理

知识和干预手段；了解体育课程的性质与特点、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，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《义务教育体育与健康课程标准（2011年版）》。了解运动训练的目的、任务、内容和基本特点，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。

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，了解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、动作要点和练习方法，并能正确运用保护与帮助方法；球类主要掌握篮球、排球和足球等项目的主要技术结构、动作要点及练习方法；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. 能够分析学生已有的知识、运动技能水平和学生的学习需求，对初中“体育与健康”教材进行梳理和分析，选择教学内容。

2. 确定教学目标及教学的重点和难点，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，选择适当的教学方法，合理安排教学过程。

4. 能够合理选择多种体育与健康教学资源。

5. 能够对教学设计方案进行评价。

（三）教学实施

1. 能够按照教案设计的要求顺利开展课堂教学，完成预期的教学目标。

2. 能够创设合理的体育教学情境，激发学生的学习兴趣，促进学生对体育的感悟和体验。

3. 恰当地运用教学策略，能够有效地解决教学的重点和难点问题。

4. 能够合理组织学生的学习活动，对学生体育活动进行科学指导，掌控教学过程。

5. 能够适时地对教学活动与效果进行归纳和总结，合理布置课后练习。

6. 能够实施课堂教学安全措施，妥善处理课堂教学突发事件。

7. 能够合理利用多种体育教学资源。

（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，考察学生在知识、技能、体质、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，初步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策略和方法，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

在运动技能形成的泛化阶段，教师应该强调动作的哪个环节？

- A. 次要环节； B. 细节结构；
C. 主要环节； D. 全部环节。

2. 简答题

简述运动营养补充有哪些误区。

3. 案例分析题

小明是某校初二男生，学习成绩在班级为中等，平时很喜欢踢足球，但就是不喜欢上体育课。

问题：

- (1) 你认为出现这一现象的原因是什么？
(2) 请你提出解决的方案。

4. 教学设计题

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

某初中二年级二班共有学生 36 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 体育基础理论识

第一章 体育概论	3
第一节 体育与体育科学.....	3
第二节 体育的产生与发展.....	6
第三节 现代社会与体育.....	13
第二章 运动解剖学	20
第一节 人体主要基本构筑.....	23
第二节 运动系统.....	28
第三节 内脏.....	71
第四节 消化系统.....	73
第五节 呼吸系统.....	76
第六节 泌尿系统.....	78
第七节 生殖系统.....	79
第八节 脉管系统.....	81
第九节 神经系统.....	94
第十节 感受器官概述.....	101
第十一节 内分泌系统概述.....	102
第三章 运动生理学	103
第一节 学科简介.....	103
第二节 生命活动的基本表现.....	104
第三节 人体与环境.....	106
第四节 人体生理机能调节.....	106

第四章 体育保健学概述	109
第一节 体育保健学的概念	109
第二节 体育保健学学习目的	109
第三节 体育保健学的研究内容	109
第四节 体育保健学的学习任务	110
第五节 体育保健学的学习要求	110
第五章 运动心理学	111
第一节 应激	111
第二节 运动焦虑	112
第六章 运动训练学	117
第一节 竞技体育与运动训练	117
第二节 体能训练	127
第三节 运动技术	132
第四节 竞技战术	134
第五节 运动员心理能力	136
第六节 运动智能	138
第七章 运动生物化学	141
第一节 糖类概述	141
第二节 脂类概述	143
第三节 蛋白质概述	145
第四节 能量代谢概述	147
第五节 水 无机盐 维生素	150
第八章 运动生物力学	151
第一节 前言	151
第二节 人体运动的静力学	152
第三节 人体运动的动力学	154
第四节 人体运动的转动力学	155
第五节 体育运动的流体学	155

第二部分 专业技能知识

第一章 口令与队形队列	161
第一节 队列练习.....	161
第二节 队列练习的基本术语.....	169
第二章 田径	171
第一节 田径运动的起源与概述.....	171
第二节 跑.....	171
第三节 跳远.....	173
第四节 铅球.....	173
第三章 足球	176
第一节 足球场介绍.....	176
第二节 足球运动的起源与发展.....	177
第三节 足球运动的特点及作用.....	177
第四节 世界大赛及简单规则.....	178
第四章 篮球	180
第一节 篮球运动的起源与发展.....	180
第二节 篮球运动比赛方法及场地器材.....	181
第三节 篮球运动的价值及特点.....	183
第四节 篮球规则.....	183
第五章 排球	188
第一节 排球概述.....	188
第二节 排球技术.....	189
第三节 排球规则介绍.....	194
第六章 羽毛球和乒乓球	200
第一节 羽毛球.....	200
第二节 乒乓球.....	224

第七章 健美操	236
第一节 健美操概述.....	236
第二节 健美操的基本技术及练习方法.....	240
第三节 初级大众健美操.....	246
第八章 体操	248
第一节 体操概述.....	248
第二节 体操教学的功能.....	249
第九章 游泳	252
第一节 游泳运动简介.....	252
第二节 游泳运动的发展概况.....	255
第三节 游泳安全卫生知识及水中自救.....	260
第十章 武术	265
第一节 武术概述.....	265
第二节 武术教学目标内容与要求.....	266
第三节 武术教材分析与教学建议.....	267
第十一章 新兴运动	294
第一节 新兴运动项目介绍.....	294
第十二章 其他户外运动	303
第十三章 小型体育比赛的组织	305
第一节 运动竞赛种类.....	305
第二节 运动竞赛赛事.....	310
第三节 体育竞赛的欣赏.....	317

第三部分 学校体育概述

第一章 我国学校体育的发展概况与特征	325
第一节 我国学校体育的发展概况.....	325

第二节 我国现阶段学校体育的主要特征·····	327
第二章 学校体育的功能与目标·····	328
第一节 我国学校体育的功能·····	328
第二节 我国学校体育的目标·····	329

第四部分 高中体育课程

第一章 高中体育课程概述·····	333
第二章 高中体育课程标准·····	334
第一节 课程性质·····	334
第二节 课程的基本理念·····	335
第三节 课程的设计思路·····	336
第四节 课程的目标·····	340
第五节 课程的标准·····	343
第三章 高中体育课程内容和改革发展趋势·····	361
第一节 高中体育课程内容·····	361
第二节 高中体育改革发展趋势·····	362

第五部分 高中体育教学

第一章 高中体育课程教学概述·····	365
第二章 高中体育教学与组织·····	366
第一节 根据体育课特点组织·····	366
第二节 根据教材特点组织·····	366
第三节 根据学生生理和心理组织教学·····	366
第四节 教学实践·····	367

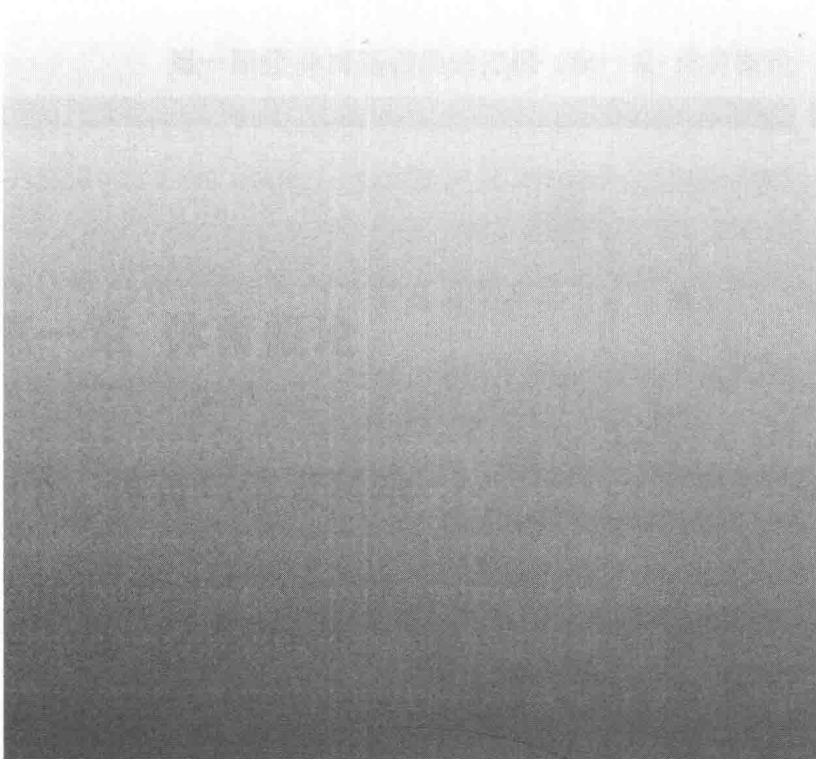
第三章 高中体育教学设计	369
第一节 体育课程设计前提.....	369
第二节 课程的内容资源.....	370
第三节 专家的看法及建议.....	371
第四章 高中体育教学评价	383
第一节 高中体育教学评价依据.....	383
第二节 评语的撰写与标准.....	384
第五章 体育游戏	400
第一节 体育游戏的基本理论.....	400
第二节 体育游戏的创编方法.....	401
第六章 课余体育	402

第六部分 学校体育管理

第一章 学校体育管理概述	407
第一节 学校体育管理概念及任务.....	407
第二节 学校体育管理主要内容.....	407
第二章 学校体育相关法律法规和政策	409
第一节 学校体育管理方法及评估.....	409
第二节 学校体育管理法规条例.....	410

经典教学案例与教案设计展示

经典教学案例一.....	415
经典教学案例二.....	419
经典教学设计一.....	422
经典教学设计二.....	428



第一部分 体育基础理论知识

第一章 体育概论

第一节 体育与体育科学

一、体育的基本概念

体育是人类社会发展中,根据生产和生活的需要,遵循人体身心的发展规律,以身体练习为基本手段,达到增强体质,提高运动技术水平,进行思想品德教育,丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动,是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。体育的概念有广义和狭义之分。

(一) 体育的广义概念(亦称体育运动)

是指以身体练习为基本手段,以增强人的体质,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,其发展受一定社会的政治和经济的制约,并为一定社会的政治和经济服务。

(二) 体育的狭义概念(亦称体育教育)

是一个发展身体,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能,培养道德和意志品质的教育过程;是对人体进行培育和塑造的过程;是教育的重要组成部分;是培养全面发展的人的一个重要方面。

(三) 竞技运动亦称“竞技体育”

指为了战胜对手,取得优异运动成绩,最大限度地发挥和提高个人、集体在体格、体能、心理及运动能力等方面的潜力所进行的科学的、系统的训练和竞赛。含运动训练和运动竞赛两种形式。特点是:

- 1 充分调动和发挥运动员的体力、智力、心理等方面的潜力;
- 2 激烈的对抗性和竞赛性;
- 3 参加者有充沛的体力和高超的技艺;
- 4 按照统一的规则竞赛,具有国际性,成绩具有公认性;
- 5 娱乐性。

当今世界所开展的竞技运动项目是社会历史的产物。远在公元前 700 多年的古希腊时代,就出现了赛跑、投掷、角力等项目,发展至今已有数百种之多。普遍开展的项目有田径、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、举重、游泳、自行车等。各国、各地区还有自己特殊的民族传统项目,

如中华武术，东南亚地区的藤球、卡巴迪等。其发展与国家、地区的政治、经济、文化教育、科学技术密切相关。

（四）娱乐体育是指在余暇时间或特定时间所进行的一种以娱悦身心为目的的体育活动

具有业余性、消遣性、文娱性等特点。内容一般有球类游戏、活动性游戏、旅游、棋类以及传统民族体育活动等。按活动的组织方式可分为个人的、家庭的和集体的；按活动条件可分为室内的、室外的；按竞争性可分为竞赛性的和非竞赛性的；按经营方式可分为商业性的和非商业性的；按参加活动的方式可分为观赏性活动和运动性活动。开展娱乐性体育活动，有益于身心健康，陶冶情操，培养高尚品格。

（五）大众体育亦称“社会体育”、“群众体育”

是为了娱乐身心，增强体质，防治疾病和培养体育后备人才，在社会上广泛开展的体育活动的总称。包括职工体育、农民体育、社区体育、老年人体育、妇女体育、伤残人体育等。主要形式有锻炼小组、运动队、辅导站、体育之家、体育活动中心、体育俱乐部、棋社，以及个人自由体育锻炼等。开展群众体育活动应遵循因人、因地、因时制宜和业余、自愿、小型、多样、文明的原则。广泛开展群众性体育活动，是发挥体育的社会功能，提高民族素质和完成体育任务的重要途径。

（六）医疗体育指运用体育手段治疗某些疾病与创伤，恢复和改善机体功能的一种医疗方法

与其他治疗方法相比，其特点有：

1. 是一种主动疗法

要求患者主动参加治疗过程，通过锻炼治疗疾病；

2. 是一种全身治疗

通过神经、神经反射机制改善全身机能，达到增强体质，提高抵抗力的目的；

3. 是一种自然疗法

利用人类固有的自然功能（运动）作为治疗手段，一般不受时间、地点、设备条件的限制。通常采用医疗体操、慢跑、散步、自行车、气功、太极拳和特制的运动器械（如拉力器、自动跑台等），以及日光浴、空气浴、水浴等为治疗手段。宜因人而异、持之以恒、循序渐进，并配合药物或手术治疗和心理疏导。两千多年前已用“导引”、“养生”作为防治疾病的手段，后又不断发展与提高，成为中国运动医学的重要组成部分。

（七）体育的本质

是指体育所固有的根本特性，是人类社会的一种身体教育活动和社会文化活动。

（八）体育的本质特点

就是以身体练习为手段，发展身体，增强体质，促进人的全面发展，为社会发展服务。它在社