



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

(初级中学)

吕源美◎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》（初级中学）

吕源美◎主编

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康学科知识与教学能力. 初级中学 / 吕源美主编. — 北京: 光明日报出版社, 2016.8
ISBN 978-7-5194-1596-9

I. ①体… II. ①吕… III. ①体育课—教学法—初中—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188351号

体育与健康学科知识与教学能力(初级中学)

主 编: 吕源美

责任编辑: 郭玫君

责任印制: 曹 诤

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: 26.5

版 次: 2016年8月第1版

印 次: 2016年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5194-1596-9

定 价: 49.80元

版权所有 翻印必究

本册主编

吕源美

本册副主编

王德成

编委会（以姓氏笔画为序）

王德成 吕源美 吴莉娜

杨明明 张 煜 蔡 龙

《体育与健康学科知识与教学能力》

（初级中学）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，并能够初中“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 基础理论识

第一章 体育概论	3
第一节 体育的概念及本质.....	3
第二节 体育的功能.....	5
第三节 体育的目的与任务.....	6
第四节 体育手段.....	6
第五节 体育与其他社会活动之间的关系.....	7
第六节 体育的产生与发展.....	10
第二章 学校体育学	20
第三章 体育心理学	25
第一节 体育心理学的含义.....	25
第二节 运动兴趣.....	25
第三节 运动动机.....	26
第四节 运动中的心理干预方法.....	27
第五节 运动技能的学习.....	27
第六节 运动技能的迁移.....	27
第四章 运动训练学	30
第一节 竞技体育.....	30
第二节 运动训练.....	31
第三节 项群理论.....	33
第四节 运动员体能及其训练.....	34

第五章 运动解剖学	40
第一节 运动解剖学的定义和研究内容	40
第二节 学习运动解剖学的目的	41
第三节 学习运动解剖学的基本观点和方法	41
第四节 运动解剖学发展简史	41
第五节 常用解剖学术语	42
第六节 人体的基本构成	44
第七节 运动系统	55
第八节 人体运动保障体系	126
第九节 人体运动的调节体系	166
第十节 体育动作的解剖学分析	215
第六章 运动生理学	225
第一节 运动的能量代谢	225
第二节 肌肉活动	227
第三节 身体素质的身体学基础	230
第四节 运动与内分泌	233
第五节 运动与血液	234
第六节 运动与呼吸	236
第七节 运动过程中人体机能状态的变化	238
第八节 运动技能形成过程及发展	240
第九节 肥胖	241
第七章 体育保健学	244
第一节 现代健康观	244
第二节 运动与环境	244
第三节 不同人群的体育卫生	245
第四节 运动性疲劳	249
第五节 运动性病症	250
第六节 运动损伤	252
第八章 运动营养学	260
第一节 食物的营养价值与合理膳食	260
第二节 运动员营养	261

第二部分 专业技能知识

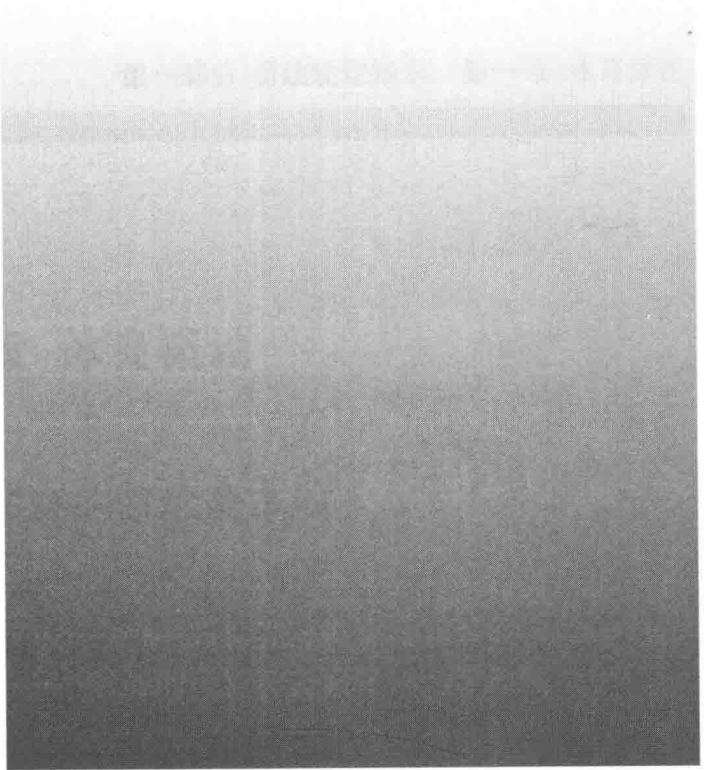
第一章 田径	267
第一节 田径的概念.....	267
第二节 田径的起源与发展.....	267
第三节 田径的组织与裁判法.....	268
第四节 田径项目的分类.....	285
第五节 田径项目的基本技术与练习方法.....	290
第二章 体操	304
第一节 体操的起源与发展.....	304
第二节 体操运动竞赛的裁判法.....	307
第三节 体操类运动项目的基本动作与练习方法.....	310
第三章 篮球	314
第一节 篮球的起源与发展.....	314
第二节 篮球类运动项目竞赛的基本规则.....	315
第三节 篮球的基本技术与练习方法.....	317
第四节 篮球运动场地的规划.....	323
第四章 排球	325
第一节 排球的起源与发展.....	325
第二节 排球运动场地的规划.....	327
第三节 排球的组织与裁判法.....	329
第四节 排球的基本技术.....	333
第五章 足球	338
第一节 足球运动的起源与发展.....	338
第二节 足球的运动场地.....	339
第三节 足球比赛的组织与裁判法.....	340
第四节 足球的基本技术.....	343

第六章 健美操	349
第一节 健美操的起源与发展.....	349
第二节 健美操的分类.....	350
第三节 健美操基本动作.....	353
第四节 健美操的创编步骤与创编方法.....	356
第七章 武术	358
第一节 武术的起源与发展.....	358
第二节 武术运动的特点和作用.....	359
第三节 武术内容的分类.....	361
第四节 武术的基本技术、技法与练习方法.....	362

第三部分 教学设计与实践

第一章 教学设计与经典教案展示	373
第一节 教学设计展示.....	373
第二节 教案展示.....	376
第三节 说课稿展示.....	380
第二章 教学实施方法与过程	384
第三章 评价建议	389
第一节 体育与健康课程学习评价的建议.....	389
第二节 体育学习评价的原则.....	391
第三节 体育学习评价的特点.....	392
第四节 学生体育学习评价的基本要求.....	393
第五节 体育学习评价的类型.....	394
第六节 体育教师教学评价内容.....	395
第七节 体育教师教学评价的方法.....	395
第八节 教师教学反思的特点、意义及原则.....	396

附录 1 制订地方体育与健康课程实施方案和学校体育与健康课程实施计划的建议···	403
附录 2 发展学生自主、合作、探究学习能力案例·····	405
附录 3 体育与健康学习评价参考用表·····	407



第一部分 基础理论知识

第一章 体育概论

第一节 体育的概念及本质

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。它在社会发展过程中，受一定的政治、经济制约，并为一定的政治、经济服务。体育具有自

然的和社会的两重属性。自然属性如体育的方法、手段等；社会属性如体育的思想、制度等。

第二节 体育的功能

一、体育功能的层次性

体育功能的层次性表现在自然质功能、结构质功能和系统质上，其中自然质功能是体育最基本、最基础的功能。

二、体育的基本社会功能

体育的基本社会功能包括健身功能、娱乐功能、教育功能、竞技功能、经济功能、一般文化功能，其中健身功能是体育最基本、最直接的功能，是体育其他大部分功能的基础。

（一）体育运动的流行提高了生活质量

随着社会生产力的提高，自动化生产使工作日缩短，余暇时间延长，人们在日常生活中的活动量减少。为了保持身心健康，满足现代化社会的激烈竞争，人们的体育运动意识不断增强，体育运动逐渐成为自觉自愿的个体行为。生活质量可以通过个人努力有较大幅度的改变，是人们对生活需要满足程度的评价，包括劳动与休闲生活的满足程度、劳动与日常生活的舒适程度、交往需求的满足程度、社会服务的满足程度等，它是指人们的主观感受。现代社会中，体育运动从无需设备技术到高规格的场地设施、专门的技术和设备；从个人独立操作到多人共同参与，任何年龄、性别、职业和阶层的人都能选择符合自己社会地位和爱好的体育项目。

（二）体育运动丰富了余暇时间

现代人追求个体生命的完整。他们不局限于一天8小时和一周5天的工作时间内发挥聪明才智，还要在这之外出彩。体育锻炼使人们摆脱以工作为中心的单调生活。工作之余，参与户外体育活动，能消除孤独感、恢复自信，缓解因工作而产生的紧张情绪，充实单调乏味的生活。通过观看世界杯足球赛、美国NBA篮球赛等顶级赛事，人们娱乐身心，生活态度更加积极。面对大量的余暇时间，如何充分利用时间享受生活，用科学健康的方式来支配已成为越来越多人所关注的问题。体育以其独特的功能和便捷的方式逐渐渗透到每个家庭。通过体育改变生活方式、提高生活质量，把更多的余暇时间投入到体育中来已经成为一种时尚和新生活的概念。体育尤其是团体活动和集体组织，为乐于运动锻炼和渴望结交朋友的人们提供了一个便捷的平台。通过体育锻炼，运动者广泛参与社会交际。同时，体育运动中的许多经验也是工作中必不可少的。体育运动不仅拓展了生活空间，充实了生活内容，还加大了运动区域。通过登山、攀岩、旅游等方式，人们更加贴近自然，最大限度地激发自己的本原，扩大自己的心胸。