

最新  
大纲

教师资格考试学习用书

丛书主编 雷万鹏

丛书副主编 吴亚林 李碧武 周宗清 毛齐明

# 体育与健康

## 学科知识与教学能力

适用于中学教师资格考试

初中

- ◆ 权威诠释最新大纲
- ◆ 系统梳理重点难点
- ◆ 讲练结合高效模考



教师资格考试学习用书

# 体育与健康学科知识与教学能力 (初中)

主 编 高文桥 (特级教师)

副主编 童 斌 闫美枝 罗光荣 朱 江

## 鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

体育与健康学科知识与教学能力(初中)/丛书主编雷万鹏;  
本册主编高文桥.  
武汉:湖北人民出版社,2013.7  
(教师资格考试学习用书)  
ISBN 978-7-216-07631-9

I. 体…

II. ①雷…②高…

III. 体育课—教学法—初中

中学教师—资格考试—自学参考资料

IV. G633.962

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 076258 号

体育与健康学科知识与教学能力  
(初中)

丛书主编 雷万鹏  
本册主编 高文桥

出版发行:  长江出版传媒  
© 湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大道 268 号  
邮编:430070

印刷:京山德兴印刷有限公司  
开本:787 毫米×1092 毫米 1/16  
版次:2013 年 7 月第 1 版  
字数:230 千字  
书号:ISBN 978-7-216-07631-9

经销:湖北省新华书店  
印张:12  
印次:2013 年 7 月第 1 次印刷  
定价:35.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

## 编者的话

“教育大计，教师为本”。在我国教育从外延式扩张向内涵式发展转型的时代背景下，优良的师资队伍对教育发展具有至关重要的意义。

开展中小学和幼儿园教师资格考试改革试点，完善并严格实施教师职业准入制度，严把教师入口关，对于提升教师队伍整体素质，提高教师社会地位，吸引优秀人才从教，推动教育改革发展，具有重要意义。创新教师资格考试制度，是贯彻落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》的重要举措，是建设高素质专业化教师队伍的制度保障，是推进教育现代化的重要抓手。为此，教育部自2011年起，开始在湖北、浙江两省先期试行教师资格考试和定期注册制度，并于2012年将试点增加至河北、上海、浙江、湖北、广西、海南等省市区。改革后各省市区原有的教师资格考试纳入全国统一的考核系统中，由此逐步建立“国标、省考、县聘、校用”的教师准入和管理制度。

为帮助广大教师适应新形势，形成符合教师职业从业资格要求的知识、能力与素质，华中师范大学教育学院专家牵头，聘请有深厚理论素养和丰富实践经验的专家学者和一线骨干教师，依据教育部最新出台的考试大纲与考试标准，结合湖北、浙江等改革试点地区教师资格考试的经验，针对我国教师队伍建设的专业要求和广大参加考试人员的实际需要，策划编写了这套《教师资格考试学习用书》。

这套教材具体包括《教师资格考试（面试）》、《综合素质（幼儿园）》、《综合素质（小学）》、《综合素质（中学）》、《保教知识与能力》、《教育教学知识与能力（小学）》、《教育教学知识与能力（中学）》，初中及高中语文、数学、英语、物理、化学、生物、历史、地理、音乐、美术、思想品德（思想政治）、体育与健康、信息技术等学科知识与教学能力。该教材紧扣最新的教师资格考试大纲，对教师资格考试必备的理论知识进行系统编写。内容完备系统，涵盖所有知识点，具有权威性、科学性，能方便考生迅速理清头绪，准确把握考试脉络，有针对性地进行复习。同时在编写过程中，遵循相关认知特点，从最基本、最重要的考点入手，深入浅出地进行讲解，有利于加深考生的印象和理解，便

于考生迅速掌握核心知识点。

这套丛书的编写主要有以下几个特点：

**第一,编写团队专业化。**丛书涉及与教育相关的广阔领域,仅凭个人力量难以保证其编写质量。因此,丛书编写组精选了多位在各个领域有专门研究的教授和副教授,中学学科一线骨干教师组成结构合理、力量强大的编写团队。大家分工协作,共同完成本套丛书的编写工作。

**第二,主要内容模块化。**丛书内容涉及面广,唯有把握其广度和深度,才能方便广大考生的备考和实际教育能力的提高。丛书编写组在反复研读大纲精神和讨论考试标准的基础上,将编写内容确定为若干模块。同时,在每一模块中精选内容,力图做到结构清晰、内容全面,减轻考生负担。

**第三,基本训练实战化。**本套丛书每章后均配有适量的习题,习题的设计覆盖本章的重要知识点,书后亦附有一至多套仿真题。各习题和仿真题在题型上均与考试一致,且配有详细参考答案;题目考点紧扣大纲,难度适中,适合于考生巩固所学和进行热身训练,快速提高应试能力。

由于时间和知识水平所限,本书在编写过程中难免有不足之处,恳请社会各界人士和广大考生批评指正,以便我们继续努力,进一步修订。

编 者

## 前 言

教师资格认定考试是贯彻落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》的重要举措,是依据《教育部关于开展中小学和幼儿园教师资格考试改革试点的指导意见》(教师函[2011]6号)和《教育部办公厅关于2012年扩大中小学教师资格考试改革和定期注册制度试点工作的通知》(教师厅[2012]1号)文件开展实施的考试项目。

为帮助并指导参加初中体育与健康教师资格考试人员达到考试大纲规定的理论与实际能力水平,我们特聘请具有多年一线体育教学经验的特级教师、市学科带头人及骨干教师组成编写组,结合体育学科特点以及参考人员自身学科知识和教学能力的特点,认真吸纳相关教师资格考试学习参考书的经验,编写了《体育与健康学科知识与教学能力》(初中)笔试指导用书。

本书紧扣考纲,根据体育学科和体育教学自身的特点和要求,通过“复习提要”、“知识点梳理”、“重难点提示”,科学、系统、严谨地阐释考试大纲对初级中学体育与健康教师资格所要求的知识体系与能力要求,全面解读考试知识点,重点展示体育与健康学科知识和教学能力基础知识,通过理论和实践相结合的形式,系统地组织和编排内容,旨在帮助考生建立系统、层次分明的知识体系,进行有效的备考。

各章节的练习题严格模拟大纲样题,通过针对性强的习题设计,帮助学习者尽快理解和掌握考纲要求的各项指标,检验学习效果,查漏补缺。为帮助考生提前演练、检验学习效果,还精心设计了三套仿真试题,供考生参考。

根据《初级中学体育与健康学科知识与教学能力考试大纲》要求,全书分为四个模块。

模块一是体育学科知识与能力。主要介绍体育概论、运动解剖学、运动生理学、体育保健学、学校体育学、体育心理学、运动训

练学及体育运动项目等知识。

模块二是体育教学设计。着重阐述《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》、体育教学的设计理论、初中体育教学内容选择与安排以及初中体育常用教学方法的选择。

模块三是体育教学实施。主要阐述初中“体育与健康”课程教学实施的要求、体育课的组织与管理、体育教学资源开发与利用。

模块四是体育教学评价。重点阐述初中“体育与健康”课程的学习评价。

虽然本书的撰写经过了较长时间的酝酿和编写组人员辛勤的付出,但受编者水平所限,错误之处在所难免,同时由于篇幅所限,难免挂一漏万,恳请广大读者在使用中提出宝贵意见。

编 者

# 目录|Contents

## 体育与健康学科知识与教学能力(初中)

### 模块一 学科知识与能力

#### 第一章 体育概论知识 /3

##### 第一节 体育的产生与发展 /3

##### 第二节 体育的本质与功能 /6

#### 第二章 运动解剖与运动生理知识 /8

##### 第一节 运动解剖学知识 /8

##### 第二节 运动生理学知识 /12

#### 第三章 体育保健学知识 /18

##### 第一节 体育卫生与运动环境卫生 /18

##### 第二节 医务监督 /21

##### 第三节 运动性疾病和运动损伤 /24

##### 第四节 营养卫生 /29

#### 第四章 学校体育学知识 /32

##### 第一节 学校体育的产生与发展 /32

##### 第二节 体育课程与体育教学 /34

##### 第三节 学校课余体育活动 /39

#### 第五章 体育心理学知识 /42

##### 第一节 运动兴趣与运动动机 /42

##### 第二节 体育教学中的个别差异 /44

##### 第三节 体育教学中心理干预方法 /45

## 第六章 运动训练学知识 /48

### 第一节 运动训练概述 /48

### 第二节 运动训练的基本原则、方法和手段 /49

## 第七章 体育运动项目知识 /55

### 第一节 体育运动项目的起源与发展 /55

### 第二节 不同项目竞赛活动的组织与裁判法 /58

### 第三节 不同运动项目的主要技术结构、动作要点与教学方法 /64

## 模块二 体育教学设计

### 第一章 《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》概述 /73

#### 第一节 初中体育与健康课程的性质 /73

#### 第二节 体育与健康课程的基本理念 /75

#### 第三节 体育与健康课程的设计思路 /77

#### 第四节 体育与健康课程目标 /78

#### 第五节 体育与健康课程内容 /80

### 第二章 初中体育教学内容选择与安排 /85

#### 第一节 体育与健康课程教学内容概述 /85

#### 第二节 初中体育与健康课程教学内容的选择 /87

#### 第三节 初中体育与健康课程教学内容的安排 /88

### 第三章 初中体育教学方法的选择 /91

#### 第一节 体育教学方法的分类 /91

#### 第二节 体育教学方法的选择 /94

### 第四章 初中体育教学设计 /97

#### 第一节 体育教学设计概述 /97

#### 第二节 初中体育课教案设计 /99

## 模块三 体育教学实施

### 第一章 初中体育课教学 /104

#### 第一节 体育课堂常规 /104

#### 第二节 初中体育课的组织与管理 /106

#### 第三节 体育课的密度与运动负荷 /109

## 第二章 体育教学资源的开发与利用 /113

### 第一节 体育教学资源概述 /113

### 第二节 体育课程内容资源的开发与利用 /114

## 模块四 体育教学评价

### 第一章 体育教学评价概述 /117

### 第二章 初中体育与健康课程的学习评价 /121

### 第三章 体育教师教学评价 /127

#### 仿真试题一 /131

#### 仿真试题二 /134

#### 仿真试题三 /137

#### 参考答案 /140

## 模块一 学科知识与能力

### 考试目标

掌握体育学科的基本理论、基础知识和基本方法,并能够在初中“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《全日制义务教育体育与健康课程标准(实验)》指导教学。

### 考试内容模块与要求

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《全日制义务教育体育与健康课程标准(实验)》。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。

## 第一章 体育概论知识



### 复习提要

1. 了解体育的起源与中外体育发展的脉络,掌握体育的本质、功能、手段与过程特点。
2. 了解体育的目的任务,知道实现体育目的任务的基本途径与要求。
3. 了解国际体育组织与竞赛,以及奥林匹克运动的起源与发展。

### 第一节 体育的产生与发展

#### 知识点梳理

1. 体育(广义)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的社会活动。

2. 体育(狭义)是指通过身体活动,增强体质,传授锻炼身体的知识、技能、技术,培养道德和意志品质的有目的有计划的教育过程,它是教育的组成部分,是培养全面发展的人的一个重要方面。

3. 体育的产生:体育作为人类文化的重要组成部分是随着人类社会的发展而逐渐形成和发展起来的。据史学家和考古学家的研究,人类早在原始时代就把走、跑、跳跃、投掷、攀登、爬越等作为最基本的生产劳动和日常生活的技能和本领传授给下一代。这是人类教学的萌芽,也是体育活动的萌芽。

4. 体育的发展:体育的发展与教育、军事、科学技术的发展,以及人们的宗教活动、休闲娱乐活动有着密切的关系。必须指出,体育在其整个历史发展过程中受一定的政治经济所制约,并为一定的政治经济服务。体育的发展大致经过了以下三个时期:原始的体育萌芽时期;自觉从事体育时期;形成与完善体育制度时期。经过这三个时期,逐步形成了现代的体育体系,其中竞技体育的发展更是推动现代体育发展的主要动力。

5. 奥林匹克运动会起源于古希腊,因举办地点在奥林匹克而得名。传说古代奥运会是由众神之王宙斯所创始的。第1届古代奥运会于公元前776年举行,到公元394年共举行了293届。运动会每4年举行一届,后来人们将这一周期称为奥林匹克周期。随着近代体育的兴起,希腊人民希望恢复古代奥运会。在1859—1889年,希腊曾举办过4届奥运会,做了初步尝试。自1883年开始,法国人顾拜旦致力于古代奥运会的复兴。经他与若干代人的努力,国际奥林匹克委员会于1894年6月23日成立。顾拜旦制订的第

一部奥林匹克宪章强调了奥林匹克运动的业余性,规定在奥运会上只授予优胜者荣誉奖,不得以任何形式发给运动员金钱或其他物质奖励。1896年4月6—15日,第一届奥林匹克运动会在雅典举行。

6. 体育的组成:体育一经产生就含有丰富的内容,它的发展并不孤立,是人类本身和社会的需要。生产力的发展和提高,科学技术的进步和应用,又为体育的发展提供了良好的条件,使体育发展成为大家所重视的现代体育,所以它被人们公认为文明的窗口、科学和进步的标志。体育由学校体育、竞技体育和群众体育三部分组成。

7. 确定体育目的和任务的依据:社会政治经济制度对体育目的任务的制约,或称社会需要;必须反映随着社会生产的发展,人们日益增长的物质和文化生活的需要,或称人的需要;体育的特点和功能。

8. 我国体育的目的和任务:目的是增强人民体质,丰富社会文化生活,促进人的全面发展,为社会主义建设服务。任务是增强人民体质;掌握体育的基本知识、技能、技术;提高运动技术水平,攀世界体育高峰;进行思想品德教育。

### 重难点提示

1. 体育的产生与发展。
2. 奥林匹克运动会的起源与发展。
3. 我国体育的目的和任务。

### 练习

#### 一、单项选择题

1. ( )是体育产生的基本源泉。  
A. 生产劳动  
B. 学习技能  
C. 生活实践  
D. 身体进化
2. 奥林匹克文化源于( )。  
A. 古巴比伦  
B. 古印度  
C. 古希腊  
D. 古罗马
3. 以下不属于奥林匹克文化特征的是( )。  
A. 人文性  
B. 单一性  
C. 象征性  
D. 多元性
4. 新中国成立的第一个体育组织是( )。  
A. 中华全国体育总会  
B. 中国奥委会  
C. 国家体委  
D. 中国体育科学学会
5. 国际奥委会成立于( )年。  
A. 1896年  
B. 1900年  
C. 1932年  
D. 1894年

- 6.( )是国际奥林匹克运动的领导者、指导者和捍卫者。
- A. 国际奥委会                      B. 国家奥委会  
C. 国际单项体育联合会          D. 竞技制度
- 7.( )首创了武举制度,提倡考武状元,这一制度的实行,大大鼓舞了民间练武之风,对体育的发展起了促进作用。
- A. 杨广                      B. 赵匡胤                      C. 武则天                      D. 刘邦
8. 新中国于( )年颁发了第一套广播体操。
- A. 1951                      B. 1962                      C. 1953                      D. 1956
9. 1953 年,( )在世界青年联欢节上荣获 100 米仰泳冠军,成为新中国第一个世界冠军。
- A. 许海峰                      B. 吴传玉                      C. 容国团                      D. 刘长春
10. 1952 年( )为中华全国体育总会题词:“发展体育运动,增强人民体质”。
- A. 周恩来                      B. 陈毅                      C. 毛泽东                      D. 贺龙
11. 被誉为“中国奥运第一人”的第一个代表中国参加奥运会的运动员是( )。
- A. 刘长春                      B. 容国团                      C. 许海峰                      D. 邓亚萍
12. 在 2008 北京奥运会上,我国运动健儿共获得( )枚金牌,居金牌榜第( )位。
- A. 100 1                      B. 30 2                      C. 51 2                      D. 51 1
- 13.( )指为了最大限度地发挥和提高人体在体格体能、心理和运动能力等方面的潜力,取得优异的运动成绩而进行的科学的系统的训练和竞赛。
- A. 娱乐体育                      B. 竞技体育                      C. 学校体育                      D. 社会体育
14. “普通人的股骨只要承受 300 公斤的压力就会折断,而运动员则可以承受 350 公斤以上的压力。”这说明体育具有( )功能。
- A. 娱乐                      B. 健身                      C. 政治                      D. 教育
15. 特殊奥运会的参与对象是( )。
- A. 正常人                      B. 智障人                      C. 残疾人                      D. 聋哑人
16. 竞技运动的本质特征是( )。
- A. 高度的科技性                      B. 激烈的竞争性  
C. 严密的组织性                      D. 广泛的国际性
17. 随着社会文明进化,不同时代有其不同的特色,在 20 世纪中叶,世界各国对体育的发展,强调的是( )。
- A. 民族主义体育                      B. 自然主义体育  
C. 竞技运动                      D. 终身体育

18. 体育的发展,随着社会文明进化,不同时代有其不同的特色。在19世纪50年代,劳工意识抬头,体育的发展崇尚( )。

A. 民族主义体育

B. 自然主义体育

C. 竞技运动

D. 终身体育

19. 我国体育的目的是增强人民体质,丰富( )生活,促进人的全面发展,为社会主义建设服务。

A. 娱乐

B. 社会文化

C. 经济

D. 政治

20. 实现我国体育目的与任务的基本途径有:体育教学、( )、运动竞赛、体育锻炼和体育娱乐。

A. 运动训练

B. 体育课

C. 课外体育活动

D. 社会体育活动

21. 被称为“现代奥林匹克之父”的是( )。

A. 罗格

B. 萨姆兰奇

C. 顾拜旦

D. 夸美纽斯

## 二、简答题

1. 简述体育的概念。

2. 简述我国体育的目的和任务。

## 第二节 体育的本质与功能

### 知识点梳理

1. 体育的本质:体育是人类社会的一种身体教育活动和社会文化活动,其本质的特点就是以身体锻炼为手段,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、经济环境制约,并为一定的政治、经济服务。体育具有自然和社会的两重属性: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。

2. 体育的功能:体育在与外部环境的互动中表现出相对特殊的作用与效能,这种作用与效能就是我们所说的体育的功能。简而言之,体育的功能就是由其结构决定的,在与外部环境的互动中所具有的作用。体育具有健身功能、娱乐功能、培养竞争意识功能、促进个体社会化功能、教育功能、政治功能和经济功能。

3. 健身功能:改善和提高中枢神经系统的工作能力,促进有机体的生长发育,提高运动能力,促使人体内脏器官构造的改善和机能的提高,能提高人体的适应能力,能防病治病、延缓衰老、延年益寿,能调节人的心理。

4. 体育手段:是人们为了强身祛病、娱乐身心以及提高运动技术水平而采取的各种内容和方法的总称。

5. 体育的基本手段:体育教学,体育锻炼,体育游戏,体育训练,体育竞赛。

### 重难点提示

1. 体育的本质。
2. 体育的功能。
3. 体育的基本手段。

### 练习

#### 一、单项选择题

1. 体育的娱乐功能,主要是为了满足下列( )方面的需要。  
A. 生存和发展需要                      B. 提高生物潜能的需要  
C. 精神和文化生活的需要              D. 增强体质的需要
2. 体育的自然属性不包括( )。  
A. 体育的方法              B. 体育的手段      C. 体育的思想
3. 体育的基本手段包括体育教学、体育锻炼、体育游戏、体育训练和体育( )。  
A. 健身                      B. 娱乐              C. 营销              D. 竞赛

#### 二、简答题

1. 简述体育的自然本质功能的表现。
2. 简述体育过程的特点。
3. 体育的基本手段包括哪些内容。