

《体育与健康学科知识与教学能力》（高级中学）

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、基础知识和基本技能，并能够在高中“体育与健康”教学中有效地运用；掌握体育学科的教学理论和方法；了解高中“体育与健康”课程的性质和基本理念，能够合理运用《普通高中体育与健康课程标准（实验）》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，对教学内容和教学过程进行合理的选择与设计，正确选定教学的重点和难点，有针对性地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。**掌握高中“体育与健康”教学实施的组织形式及基本步骤，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“体育与健康”的兴趣、有效地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”教学评价的基本类型和具体方法，能够合理运用多种评价方式，通过教学评价改进教学，促进学生体质和运动技能的提高。

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总体趋势，熟悉运动人体科学、体育文学、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、人体运动的神经、体液调控等内容；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和制定运动处方的基本方法。了解体育卫生、医务监督、按摩和医疗体育的基础知识，掌握常见运动损伤的种类、运动性疾病与运动损伤的预防、处理和康复等内容。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。了解人体的物质组成、竞技体育中的违禁药物等内容；掌握运动过程中糖、脂肪和蛋白质的代谢特点。

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、体育文化属性与含义及奥林匹克文化，了解中西方体育文化差异以及我国体育体制与体育发展趋势等内容。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；了解体育课程的性质与特点、编制与实施、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、过程与方法等知识，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《普通高中体育与健康课程标准（实验）》。了解运动训练的目的、任务、内容及基本特点，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，熟悉运动训练计划的制定与组织实施等。

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，熟悉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、练习方法、保护与帮助方法；球类主要掌握篮球、排球、足球和乒乓球等项目的主要技术结构、动作要点、战术类型及练习方法；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. 能够根据学生已有的知识水平和运动专长，分析学生的学习需求，引导学生选择适宜的运动项目。

2. 能够对高中“体育与健康”教材进行梳理和分析，确定教学目标及教学的重点和难点，合理地组织教学内容，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，合理安排教学过程。

4. 能够选择适当的教学方法和手段。

5. 能够合理选择、开发和利用多种《体育与健康》课程的教学资源。

6. 能够对教学设计方案进行评价。

（三）教学实施

1. 能够按照教学设计的要求顺利开展课堂教学，完成预期的教学目标。

2. 恰当地运用教学策略，有效解决教学的重点和难点。

3. 能够创设合理的体育教学情境，能在教学活动中调动学生的主动性，激发学生的学习兴趣，促进学生对体育的感悟和体验。

4. 掌握指导学生运动技术、技能学习的方法，能依据专项特点和学生身体素质特征，恰当地运用教学方法，帮助学生有效学习。

5. 有效掌控课堂教学环节，对教学活动进行归纳和总结，合理布置课后练习。

6. 能够合理开发与利用多种体育教学资源。

7. 有效实施课堂教学安全措施，妥善处理课堂教学突发事件。

（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，全面考察学生在知识、能力、方法、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，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方法和策略，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

体育教学与训练过程的生理本质，就是通过有目的的身体练习使人体

- A. 机能水平获得提高
- B. 运动技能获得提高
- C. 生理功能、生物化学和形态结构产生适应性增强
- D. 各器官功能的协调

2. 简答题

简述影响动脉血压的因素。

3. 案例分析题

某年，在××市区的一所名校的公开课上，一位体育教师上高二女生的田径课，教学内容是弯道跑。教师采用挂图演示的方式来讲解弯道跑中的技术原理和

力学原理，共用了 10 分钟的时间，用 3 张图解进行演示，但学生在实际练习弯道跑时，并不能体会到向心力和离心力。

试分析该教师运用这种演示法的优点和缺点。

4. 教学设计题

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

某高中一年级一班共有学生 42 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。