

2019 中学体育特岗大纲

第一部分

考试说明

一、考试性质

招聘中学体育特岗教师的考试属选拔性考试，主要为招聘合格的中学体育特岗教师服务。本大纲既可作为招聘特岗体育教师的指导性用书，也可供各学校招聘合格中学体育教师的指导用书。

在使用本大纲时要结合特岗体育教师应聘必备的知识、技能和能力的实际情况进行复习备考准备，对象为体育学科本科毕业生。

二、考试时间、形式及试卷结构

试题采用以下几种题型：（1）单项选择题，（2）判断题，（3）简答题，（4）论述题，（5）教法技能题。其中客观题、主观题和教法技能题的比例为 5:4:1，占 100 分，教育学、教育心理学部分占 20 分，总分为 120 分。考试时间为 150 分钟。

三、考查范围

第一部分为体育与健康课程改革的背景知识、中学教师专业标准、中学体育与健康课程标准、中学体育与健康的相关教材

第二部分为体育教育专业的核心主干课程涵盖的基础理论知识

第三部分为体育教育专业的专业技术（七大运动项目）及相关的教法技能
具体考试内容如下：

A. 体育与健康课程改革的背景知识

（一）走进新课程及中学教师专业标准

1. 新课程改革的背景知识，新课程理念、目标，国家课程标准。
2. 新课程理念下的教材转型，教学行为和学习方式转变，课程评价制度的创新，课程管理体制的创新，新课程和教师专业发展
3. 中学教师专业标准的基本理念、基本内容和实施建议。

（二）中学体育与健康课程标准及实施方案

1. 体育与健康课程的性质。
2. 体育与健康课程的理念。
3. 体育与健康的设计思路。
4. 体育与健康课程的目标。
5. 体育与健康课程的内容。
6. 体育与健康课程的实施建议

（三）中学（初中、高中）体育与健康教材

1. 体育与身体健康。
2. 积极参与体育锻炼
3. 体育与心理健康。
4. 体育与社会适应。
5. 体育运动技能与锻炼方法（田径、体操、球类、武术、健美操与舞蹈、游泳、野外活动）。
6. 高中选项学习。

（1）选项学习的注意事项

- (2) 掌握运动技能的形成规律
- (3) 球类运动
- (4) 体操运动
- (5) 武术运动
- (6) 游泳运动
- (7) 新兴运动项目

B.体育专业基础理论知识

(一) 运动解剖学

1. 运动解剖学的概念及相关术语
2. 人体基本构成：细胞的形态、结构，组织的构成、分布及功能
3. 运动系统：骨的形态、分类、构造与功能，关节的基本结构、辅助结构和运动形式，了解全身肌肉的分布、分层概况，体育动作的解剖学分析（上肢、下肢、躯干、全身）
4. 内脏器官：内脏器官的形态、位置及结构特点，各系统的组成功能及体育运动对内脏各系统结构和功能的影响。
5. 脉管系统：脉管系统的组成，动脉、静脉、毛细血管的结构和功能，血液循环、体循环和肺循环的概念以及血液循环的途径，体育运动对脉管系统结构和功能的影响。
6. 神经系统：神经系统的组成与功能，反射、反射弧的概念，体育运动对神经系统结构和功能的影响。
7. 感觉系统：感受器概念与感受器的分类，视器、位听、皮肤、本体感受器位置、分布及形态机能及结构特点，体育运动对感觉系统结构和功能的影响。
8. 内分泌系统：内分泌系统的组成，各器官的名称、位置与作用，人体主要内分泌腺和内分泌组织的主要功能。

(二) 运动生理学组织的主要功能

1. 生命的基础特征（新陈代谢、应激性、适应性、生殖），人体生理机能的调节（神经调节、体液调节、自身调节、生物节律）。
2. 运动中的能量供应，三大能源系统的相互关系，能量连续统一体。
3. 静息电位和动作电位产生的原理，掌握兴奋是由神经向肌肉传递的过程，理解骨骼肌收缩的滑行学说和肌肉收缩兴奋——收缩耦联过程。
4. 内环境的概念和生理意义，血浆渗透压与酸碱度，红细胞的组成和机能。
5. 心脏泵血功能的评定，动脉血压的形成与影响因素，心血管活动的调节和训练对心血管机能的影响。
6. 呼吸的概念，呼吸过程的三个环节，通气功能、气体运输和呼吸运动的调节
7. 消化液的主要成分与作用，小肠的吸收，体温的调节机制
8. 原尿生成过程和肾脏在维持水平衡中的作用，了解尿生成过程和肾脏在维持酸碱平衡中的作用。
9. 激素的一般特性和作用原理，主要内分泌腺分泌的激素和作用。
10. 视觉的机能，位觉、本体感觉的机能和作用，姿势反射在运动实践中的意义，肌紧张和牵张反射的概念，学习的过程及两个信号系统的概念。
11. 运动负荷与运动负荷阈的概念，超负荷、专门性、可逆性、个别对待训练原则的概念及实践应用的意义与方法，训练的生理评定原则和运动心率的测定与评价。
12. 影响肌肉力量的肌源性和神经源性因素，肌肉力量训练的一般原则。
13. 最大吸氧量、无氧阈的概念、测定方法及应用，无氧运动能力的概念及其生理基础。

14. 运动性疲劳的概念及生理原因。
15. 中学体育教学和业余训练的负荷阈以及确定负荷阈的生理依据。
16. 人体体温调节机制，热危害及预防，冷伤害的处理及预防法。

（三）运动生物化学

1. 糖类的概念、分类及生物学功能，脂肪动员的概念，肥胖及减肥的机制，核酸及蛋白质在生命活动中的作用。
2. 维生素的概念及分类，维生素与运动能力的关系。
3. 高能化合物、生物氧化的概念，ATP 合成的方式，运动时骨骼肌的供能系统、磷酸原系统、糖酵解和有氧代谢供能系统的代谢过程的特点。
4. 糖酵解供能系统、有氧代谢供能系统，糖的来源和去路，肌糖原与运动能力的关系，肝脏释放葡萄糖与运动能力的关系，乳酸与运动能力的关系。
5. 脂肪动员在运动时的供能作用，脂肪氧化供能和脂肪酸的分解代谢要点。
6. 蛋白质的生理功能和氮平衡，蛋白质的组成单位、蛋白质分解，产生氨基酸的方式及尿素生成（运动和恢复期蛋白质代谢）。
7. 运动性疲劳和超量恢复的概念及生物化学特点。

:

（四）运动生物力学

1. 运动生物力学概念及人体因械运动的表现形式和概念。
2. 骨、骨骼肌的生物力学特性。
3. 理解人体平衡动作的力学原理。
4. 人体运动的分类和运动学特征（时间、空间及时空特征），人体运动中速度变化的规律及人体转体运动和抛体运动。牛顿运动定律在体育运动中的应用，动量定理和动量守恒定律在体育运动中的运用，人体运动力学在体育运动中的运用。
5. 推与拉动作、鞭打动作、缓冲与蹬伸动作、扭转、相向运动与摆动动作及各种起跳的生物力学分析。

（五）体育保健学

1. 七大营养素的构成与作用，热量过多、过少的危害，掌握合理营养的概念、保健作用及要求，少年儿童营养的特点。
2. 少儿生长发育的一般规律，女子体育卫生要求。
3. 体育教学、运动训练和比赛的保健指导要求及措施，判断运动疲劳的方法及消除疲劳的常用方法与措施。
4. 运动性疾病的种类、原因与发病机理，如何处理与预防。
5. 常见运动损伤的分类、原因、预防、急救、处理。
6. 按摩的作用原理及基本手法。
7. 康复锻炼的原理与方法，掌握运动处方的概念、制定原则、内容。

（六）体育心理学

1. 体育心理学的概念、性质、研究对象。
2. 运动表象在体育中的作用，运动记忆的特点，注意方式与运动项目的关系，体育活动对情绪的调节作用。
3. 体育动机、体育兴趣、体育态度的概念及培养方法。
4. 体育教学与心理健康的关系，体育教学方法的心理学基础、心理学分析方法和体育课堂教学心理气氛优化的策略，体育运动中的心理自我调节方法。

- 5.运动技能学习的心理规律，运动技能学习过程的心理分析和运动技能迁移理论，体育教学方法的心理意义。
- 6.目标设置训练法、放松训练法、表象训练法、注意集中训练法、自我暗示法和模拟训练法的原理和实践运用。
- 7.体育比赛的心理规律，体育比赛过程中的心理分析和心理技能调节的理论方法，“教学—训练—比赛”的体育心理学意义，心理因素对体育比赛的影响。
- 8.体育团队的概念、心理功效、凝聚力以及对运动成绩的影响，体育活动中的攻击性行为的概念、产生原因以及影响因素、预防体育活动中的攻击性行为的方法与途径。

(七) 运动训练学：

- 1.运动训练的目的、任务、内容，运动训练的基本特点。
- 2.竞技运动项目的分类及构成体系。
- 3.运动成绩的定义、特点及其决定因素，掌握运动员起始状态和目标状态的完整体系。
- 4.区别对待原则的训练学要点。
- 5.分解、完整、重复、间歇、持续、变换、循环、比赛训练法的应用，周期性单一、混合性多元、固定组合、变异组合练习手段的应用。
- 6.体能训练的定义及基本要求，掌握身体形态、力量、速度、耐力、柔韧、灵敏、协调训练的方法与手段及基本要求。
- 7.影响运动技术的主、客观因素，战术能力的影响因素。
- 8.智能训练的基本方法，多年训练、年度训练及周、课训练计划的负荷量特点。

(八) 体育科研理论与方法

- 1.科研的思维过程和具体研究步骤。
- 2.体育科学研究中的基本概念理论、理论和原理。
- 3.体育科研的基本研究方法和实际应用知识。

C.体育技能专业知识

- 1.田径：掌握跑、跳、投的技术原理，各重点项目的关键技术动作要领（如：跳远的起跳技术），教学应用能力，掌握田径主要项目的规则及裁判法。
- 2.球类（以篮、排、足球为主）的基本技术、战术和教学应用能力，掌握其相关的主要规则及裁判方法。
- 3.武术、体操、健美操与舞蹈、游泳的基本技术、战术和教学应用能力，掌握其相关的主要规则及裁判方法。

D.体育教师教育的知识与技能)

(一) 学校体育学

- 1.学校体育学的研究对象、形成与发展、基本内容。
- 2.学校体育的历史沿革、学校体育思想的形成与发展以及中国学体育思想的形成与发展。
- 3.学校体育课程功能、地位及目标。
- 4.影响学校体育课程实施的因素，体育课程实施的策略与过程、原则与途径，体育课程实施的管理。
- 5.课外体育的特点、功能，课外体育的组织形式，课外体育的实施。
- 6.课外体育训练与竞赛的特点、功能，课外体育训练与竞赛组织形式及实施。
- 7.学校体育课程的学习过程与特点，体育学习策略的构成与指导。

8. 体育课程评价，体育教学评价，体育课程学习的评价。
9. 体育课程资源的分类，体育课程资源开发与利用的原则、途径和方法。
10. 体育教师的地位、作用和特征，体育教师的课堂管理，体育教师的工作职责与研究，体育教师的职业培训与终身学习。

（二）体育教学论

1. 体育教学的概念、地位、特点及研究对象，体育教学系统的构成要素以及相互关系。
2. 体育教学目标概念，体育教学目标的结构及目标的制定。
3. 体育教学的主导——体育教师，体育教学的主体——学生，体育学习中的主导性与主体性的关系。
4. 体育教学内容的概念、特性，体育教材化的内涵及方法。
5. 体育教学过程的含义与性质，体育教学过程规律。
6. 体育教学原则的概念、当前中国的七大基本体育教学原则。
7. 体育教学模式概念、当前较成熟的体育教学模式。
8. 体育课堂教学概述，体育课堂教学组织与管理，体育课堂教学管理的方法。
9. 体育教学方法概述，体育教学方法的分类，体育教学方法的应用及其基本要求，体育教学方法的选择与运用。
10. 体育教学环境概述，体育教学环境的优化。
11. 体育教学评价的概述，评价内容，评价的技术与手段。

（三）体育教学设计

1. 体育教学设计的研究对象、学科性质，体育教学设计的概念、特点及要求
2. 体育教学设计背景分析的步骤及方法（学习需要、教材和学情）。
3. 体育教学系统各要素的设计步骤及方法（教学目标设计、教学内容设计、教与学的方法设计、教学组织设计、教师活动设计、学生活动设计、教学过程设计、教学媒介设计、教学中的安全防范设计、运动负荷及时间设计）。
4. 各类教学方案的撰写类型与方法（水平教学方案、学年教学方案、学期教学方案、单元教学方案、课时教学方案）。
5. 体育课堂教学评价的设计以及体育教学方案的评价步骤与方法。

（四）中学体育教材教法

1. 掌握田径（跑、跳跃和投掷）各项教材的要点、重点，相关教材的选择、加工和处理技巧，教学方法的运用以及教学的基本要求。
2. 掌握体操各项教材的要点、重点，相关教材的选择、加工和和处理技巧，教学方法的运用以及教学的基本要求。
3. 掌握球类（篮、排、足）各项教材的要点、重点，相关教材的选择、加工和处理技巧，教学方法的运用以及教学的基本要求。
4. 掌握武术各项教材的要点、重点，相关教材的选择、加工和处理技巧，教学方法的运用以及教学的基本要求。
5. 掌握游泳各项教材的要点、重点，相关教材的选择、加工和处理技巧，教学方法的运用以及教学的基本要求。
6. 掌握一般身体素质与能力发展的要点、重点，相关教材的选择、加工和处理技巧，教学方法的运用以及教学的基本要求。

（五）体育游戏

- 1.掌握体育游戏的概念、特点、分类。
- 2.掌握体育游戏的创编技法与程序。
- 3.掌握体育游戏文学的原则、特点与形式、方法以及组织与管理。
- 4.掌握体育游戏在教学过程中的应用。如：球类、田径、体操、武术以及室内或户外游戏等。

（六）体育教师课堂教学技能训练与评价

- 1.微格教学的概念及操作程序。
- 2.体育教学技能的概念、分类。
- 3.各项体育教学技能的概念、功能、构成要素、类型及应用要点（语言表达技能、导入技能、讲解技能、示范及直观演示技能、提问技能、反馈技能、控制技能和结束技能）。

四. 参考资料:

- 1.潘绍伟、于可红主编：《学校体育学》，高等教育出版社。
- 2.毛振明主编：《体育教学论》，高等教育出版社。
- 3.罗希尧主编：《中学体育教材教法》，高等教育出版社。
- 4.《义务教育阶段体育与健康课程标准》2011年修订版，《普通高中体育与健康课程标准》
- 5.义务教育课程标准实验教科书《体育与健康》七一九年级，普通课程标准实验教科书《体育与健康》必修全一册，人民教育出版社。
- 6.其余专业主干课程参考书以大学现教材为主，包括人民体育出版社、高等教育出版社、北京体育大学出版社等均可采用。



扫码关注云南特岗教师



扫码获取云南华图 16 地市分校联系方式地址