

《体育保健学》考试大纲

适用专业：040302 运动人体科学

一、考查目标及要求

考查目标：要求考生掌握体格检查、体育卫生、医务监督、常见运动性伤病、急救、按摩、体育疗法的基本理论、基本知识和技能，并能应用于体育教学、运动训练和体育科研的实践问题中，能综合运用所学知识，分析和解决实际问题。

二、考试内容

1. 体育卫生和环境卫生
 - 1.1 人体生理卫生
 - 1.2 环境卫生
 - 1.3 运动建筑设备卫生
2. 运动与营养
 - 2.1 营养素与热能及热能消耗
 - 2.2 平衡膳食和各种营养素之间的关系
 - 2.3 运动员的合理营养
 - 2.4 比赛期的营养特点与各运动项目的营养特点
3. 儿童少年、女子及老年人的体育卫生
 - 3.1 儿童少年体育卫生
 - 3.2 女子体育卫生
 - 3.3 中、老年人的体育卫生
4. 医务监督概述
 - 4.1 体格检查
 - 4.2 自我监督
 - 4.3 疲劳的消除
5. 体育教学的医务监督
 - 5.1 健康分组
 - 5.2 体育课生理负担量的测量与评价
6. 运动训练和比赛期的医务监督
 - 6.1 运动训练的医务监督
 - 6.2 比赛期的医务监督
7. 运动性疲劳的消除
 - 7.1 运动性疲劳的概述
 - 7.2 判断运动性疲劳的方法
 - 7.3 运动性疲劳消除的方法
8. 比赛期的特殊医学问题
 - 8.1 兴奋剂问题
 - 8.2 控制体重
 - 8.3 人工月经周期问题
 - 8.4 时差适应
9. 运动性疾病
 - 9.1 过度紧张
 - 9.2 过度训练
 - 9.3 低血糖症
 - 9.4 运动中腹痛
 - 9.5 运动性贫血

- 9.6 运动性血尿
- 9.7 肌肉痉挛
- 9.8 中暑
- 9.9 冻伤
- 9.10 溺水
- 10. 运动损伤概述
 - 10.1 运动损伤的分类
 - 10.2 运动损伤的原因
 - 10.3 运动损伤的预防
- 11. 运动损伤的急救
 - 11.1 出血的急救
 - 11.2 搬运伤员的方法
 - 11.3 抗休克
 - 11.4 骨折的急救
 - 11.5 心肺复苏术
- 12. 运动损伤的处理
 - 12.1 开放性软组织损伤的处理原则与处理方法
 - 12.2 闭合性软组织损伤的处理原则与处理方法
 - 12.3 疲劳性骨膜炎
 - 12.4 骨骺损伤
 - 12.5 肘关节内侧软组织损伤
 - 12.6 膝关节内侧副韧带损伤
 - 12.7 踝关节外侧韧带损伤
 - 12.8 脑震荡
- 13. 人体各部位的损伤
 - 13.1 肩部损伤
 - 13.2 肘部损伤
 - 13.3 腕及手部损伤
 - 13.4 膝部损伤
 - 13.5 踝及足部损伤
 - 13.6 头及躯干部损伤
- 14. 按摩
 - 14.1 概述
 - 14.2 运动按摩的生理作用
 - 14.3 运动按摩的基本手法
- 15. 医疗体育概述
 - 15.1 医疗体育的基本原理
 - 15.2 医疗体育的注意事项
 - 15.3 运动处方
 - 15.4 常见损伤和疾病的医疗体育

三、试卷结构

- 简答题
- 论述题
- 材料分析题

四、参考书目

1. 姚鸿恩《体育保健学》(第4版) 高等教育出版社, 2006年7月