

吉首大学硕士研究生入学考试自命题考试大纲（加试科目）

考试科目名称：体育保健学

一、考试形式与试卷结构

1)试卷成绩及考试时间

本试卷满分为 50 分，考试时间为 60 分钟。

2)答题方式

答题方式为闭卷、笔试

3)试卷内容结构

试卷考试内容包括学体育保健学的各个重要章节。

4)题型结构

简答题，3 小题，每题 10 分，30 分

分析题，1 小题，每题 20 分，共计 20 分

二、考试内容与考试要求

（一）考试要求

《体育保健学》考试旨在考察学生的基本理论知识和方法的基础上，注重考察学生结合体育教学、训练、比赛实际情况，理解和运用体育保健学的理论和方法技术的能力，以及对体育保健学理论和方法重点问题的掌握情况。

（二）考试内容

绪 论

- 1、识记：体育保健学的概念及内容。
- 2、理解：体育保健学的任务。
- 3、运用：体育保健学的发展史。

第一章 体育运动与健康

- 1、识记：健康以及健康体适能的概念。
- 2、理解：学校健康促进的实施内容和步骤以及健康相关的行为和健康体适能。
- 3、运用：行为和健康的不关系。

第二章 体育运动的卫生要求

- 1、理解：（1）卫生要求与传染病的防护；（2）运动环境卫生对运动的影响。
- 2、运用：不同人群的体育卫生要求。

第三章 医务监督

- 1、识记：（1）医务监督的概念、目的和意义；（2）健身运动体格检查的内容、方法及其评价；（3）运动性疲劳的概念、分类级产生机制。
- 2、理解：（1）学校体育课的医务监督和课外活动的医务监督；（2）竞技体育中的自我医务监督的意义、内容和方法；（3）消除运动性疲劳的方法。
- 3、运用：比赛期间医务监督和过度训练的诊断与恢复。

第四章 体育运动与合理膳食营养

- 1、识记：营养、营养素的概念。
- 2、理解：（1）人体的能量需要；（2）运动与宏量营养素、运动与微量营养素。
- 3、运用：（1）运动员在比赛期的膳食营养；（2）不同项群运动员的营养代谢特点和需要。

第五章 运动性病症

- 1、识记：过度训练、晕厥、运动员贫血、肌肉痉挛、运动中腹痛、中暑等概念。
- 2、理解：运动性血红蛋白尿、运动性中暑、冻伤、运动性脱水、运动性猝死的发病原因、机理、征象、处理和预防措施。
- 3、运用：过度训练、运动应激综合症、运动中腹痛、晕厥、肌肉痉挛、运动性血尿、运动员贫血的发病原因、机理、征象、处理和预防措施。

第六章 运动伤害的现场急救

- 1、识记：急救包扎和止血的方法。

2、理解：（1）关节脱位、骨折、心肺复苏常见运动性伤害的急救方法与措施。（2）各种常见性伤害发生机制、症状及体征。

3、运用：（1）出血的鉴别与止血的方法；（2）绷带和三角巾包扎法、骨折和关节脱臼的临时固定、心肺复苏、休克的急救；（3）伤员的搬运、开放性和闭合性软组织损伤的处理基本急救措施。

第七章 运动损伤

1、识记：软组织挫伤、肌肉拉伤、疲劳性骨膜炎、滑囊炎、腱鞘炎、关节韧带损伤的概念。

2、理解：滑囊炎、腱鞘炎、膝内侧副韧带损伤、膝关节半月板损伤、髌骨劳损、踝关节侧副韧带损伤、关节韧带损伤的损伤机制，症状、诊断、处理及预防。

3、运用：软组织挫伤、肌肉拉伤、疲劳性骨膜炎、膝内侧副韧带损伤、膝关节半月板损伤、髌骨劳损、踝关节侧副韧带损伤、骨骺损伤的损伤机制、症状、诊断、处理及预防。

第八章 按摩

1、识记：按摩的概念、分类，身体各部位常用穴位准确位置。

2、理解：按摩对人体的生理作用及其操作要求和注意事项。

3、运用：（1）运动按摩的常用手法和在人体各部位的应用；（2）穴位按摩在运动实践中的作用。

第九章 运动康复

1、识记：运动康复的概念。

2、理解：运动康复的基本原则以及运动康复常见的方法。

3、运用：不同年龄阶段人群运动处方制定的原则和方法。

三、参考书目

[1]赵斌、张钧、刘晓莉主编，《体育保健学》（第六版）高等教育出版社，2018年

[2]姚鸿恩主编，《体育保健学》（第四版），高等教育出版社，2006年