**《体育保健学》考试大纲**

**适用专业：040302运动人体科学**

1. 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