湖南师范大学硕士研究生入学考试自命题科目考试大纲

考试科目代码： 考试科目名称：体育保健学

一、考试内容及要点

《体育保健学》课程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。本门课程考试要求由低到高共为“了解”、“熟悉”、“掌握”三个层次，其含义：了解，指学生能懂得所学知识，能在有关问题中认识或再现它们；熟悉，指学生清楚地理解所学知识，并能在简单运用中正确地使用；掌握，指学生能较为深刻理解所学知识，在此基本上能够准确、熟练地使用它解决实际问题。

绪论

1、掌握体育保健学的概念

2、了解体育保健学的任务

3、掌握体育保健学的体育保健学的的内容

4、了解体育保健学的发展简史

第一章 健康概述

1、掌握健康的概念、分类

2、熟悉影响健康的因素

3、了解现代体育的健康观、运动对个体健康的的影响

第二章 运动与环境

第一节 环境污染对人体健康的危害

1、了解环境与人体健康的关系

2、掌握环境污染对人体健康的危害

第二节 环境卫生的防护（了解）

第三节 环境对人体运动能力的影响

1、了解热环境对人体运动能力的影响

2、了解冷环境对人体运动能力的影响

3、了解高原环境对人体运动能力的影响

第四节 运动建筑设备卫生

1、熟悉运动建筑设备的一般要求

2、熟悉室外运动场地与设备的卫生要求

3、熟悉室内运动建筑设备的卫生要求

第三章 运动与营养

第一节 基础营养

1、掌握蛋白质的营养功能、供给量和来源

2、掌握脂肪的营养功用、供给量和来源

3、掌握糖的营养功用、供给量与来源

4、掌握维生素（A、D、E、B1、B2、C、PP）的营养功用、供给量及来源

5、掌握无机盐（钙、铁、锌）的营养功能、供给量及来源

6、掌握水的营养功能、供给量及来源

7、了解营养素之间的关系

8、熟悉人体的能量需要

第二节 健康膳食指导（了解）

第三节 营养、健身运动与慢性病（了解）

第四节 运动员营养

1、熟悉运动与宏量营养素

2、熟悉运动与微量营养素

3、熟悉运动与水

4、掌握运动员在比赛期的膳食营养

5、了解不同项群运动员的营养代谢特点和需要

6、熟悉运动营养补充的误区

第四章 运动与人的行为和生活方式

1、熟悉健康与行为和生活方式

2、了解促进健康的积极生活方式——合理的体育运动

3、了解体育行为与心理健康

第五章 不同人群的体育卫生

第一节 儿童少年体育卫生

1、了解体育锻炼对儿童少年的影响

2、了解儿童少年身体生长发育的一般规律

3、了解青春发育期

4、了解儿童少年各器官、系统的解剖生理特点

5、掌握儿童少年的体育卫生要求

第二节 女子体育卫生

1、掌握女子的一般体育卫生要求

2、了解女子月经期的体育卫生

3、了解更年期的体育卫生

第三节 中年人体育卫生

1、熟悉体育锻炼对中年人身体的影响

2、了解中年人各器官系统的解剖生理特点

3、掌握中年人的体育卫生要求

第四节 老年人体育卫生

1、熟悉体育锻炼对老年人身体的影响

2、了解老年人各器官、系统的解剖生理特点

3、掌握老年人的体育卫生要求

第六章 体格检查

1、熟悉体格检查的方法、内容和形式

2、掌握检查中几个问题的医学分析：脊柱形状、胸廓形状、腿型、足型、心脏杂音、心肌肥大

第七章 运动性疲劳

1、了解运动性疲劳的概念、分类和机制

2、了解判断运动性疲劳的简易方法

3、掌握消除运动性疲劳的方法

第八章 体育教育的医务监督

第一节 体育课的医务监督

1、熟悉体育课的健康分组：依据、组别及分组的注意事项

2、熟悉体育课的医学观察

3、了解体育课生理负担量的评定

第二节 早锻炼和课间操的医务监督

1、熟悉早锻炼的作用、内容、时间和运动强度

2、熟悉课间操的作用、内容和运动强度

第三节 课外活动的医务监督

1、熟悉课外活动的目的、内容和时间

2、熟悉课外活动的运动强度和安全措施

第九章 运动训练和比赛期的医务监督

1、了解自我监督的包括的内容

2、了解运动训练医务监督的要求

3、熟悉运动训练医务监督的常用指标

4、熟悉比赛期的医务监督

5、了解兴奋剂药物、禁用手段和检查措施；掌握服用兴奋剂的危害

6、熟悉减体重的措施、快速减体重对机体的影响、减控体重的注意事项

7、熟悉人工月经周期的概念、方法、注意事项

8、了解时差反应与时差适应

第十章 运动性病症

1、掌握过度训练、运动应激综合症、晕厥、运动员贫血、运动中腹痛、肌肉痉挛、运动性血尿和运动性猝死的发病原因、机理、征象、处理和预防措施

2、熟悉运动性血红蛋白尿、运动性中暑、冻伤和运动性脱水发病原因、机理、征象、处理和预防措施

第十一章 运动损伤的概述

1、了解运动损伤的概念与分类

2、了解运动损伤的直接原因

3、熟悉运动损伤的发病规律和潜在原因

4、了解预防运动损伤的意义、运动损伤的预防原则

第十二章 运动损伤的病理和处理

1、掌握开放性软组织损伤的处理

2、掌握闭合性软组织损伤的病理和处理

第十三章 运动损伤的急救

1、了解急救的目的和工作内容

2、掌握出血的分类、止血的方法

3、掌握绷带包扎、三角巾包扎法

4、掌握骨折的原因、症状、急救原则、注意事项和固定方法

5、掌握关节脱位的原因、症状、急救固定方法

6、掌握心肺复苏(人工呼吸和胸外心脏挤压)的概念和实施方法

7、了解徒手搬运、器械和车辆搬运

8、了解休克的概念、发病原因、征象和急救方法

第十四章 运动损伤的治疗与康复

1、了解伤科常用的中草药、具体应用、常用方剂

2、了解针灸疗法

3、掌握拔罐的作用、方法、适应症和禁忌症、注意事项

4、掌握冷冻疗法、温热疗法的作用、方法和注意事项

5、了解直流电药物离子导入法

6、了解固定疗法

7、了解伤后的康复锻炼

第十五章 常见运动损伤

1、掌握软组织挫伤、肌肉拉伤、疲劳性骨膜炎、骨骺损伤的损伤机制、症状、诊断、处理及预防

2、了解滑囊炎、腱鞘炎、关节韧带损伤的损伤机制，症状、诊断、处理及预防

第十六章 人体各部位运动损伤

第一节 肩部运动损伤

1、了解解剖概要

2、熟悉检查方法；

3、掌握肩袖损伤的损伤机理、症状及处理

第二节 肘部运动损伤

1、了解解剖概要

2、熟悉检查方法

3、掌握肘关节内侧软组织损伤、肱骨外上髁炎的损伤机理、症状及处理

第三节 腕部运动损伤

1、了解解剖概要

2、熟悉检查方法

3、掌握腕舟骨骨折、三角纤维腕软骨盘损伤的损伤机理、症状及处理

第四节 膝部运动损伤

1、了解解剖概要

2、熟悉检查方法

3、掌握膝内侧副韧带损伤、膝关节半月板损伤、髌骨劳损的损伤机理、症状及处理

第五节 踝及足部运动损伤

1、了解解剖概要

2、熟悉检查方法

3、掌握踝关节侧副韧带损伤、跟腱损伤的损伤机理、症状及处理

第六节 头及躯干部运动损伤

1、掌握脑震荡、急性腰扭伤的损伤机理、症状、处理及预防

第十七章 按 摩

第一节 概述

1、了解按摩的简介、分类

3、熟悉按摩的机制、按摩的要求和按摩的注意事项

第二节 常用按摩手法

1、掌握摩擦类手法

2、掌握按压类手法

3、掌握揉搓类手法

4、掌握提拿类手法

5、掌握叩击类手法

6、掌握动摇关节类手法

第三节 按摩的应用

1、掌握运动按摩：运动前、运动中、运动后

2、了解保健按摩：头部、躯干部、上肢部、下肢部

3、掌握治疗按摩：取穴的方法、常用穴位、选穴原则、穴位按摩

4、了解伤科按摩：踝关节扭伤、手指关节挫伤、落枕、腰背肌肉筋膜、膑骨劳损

第十八章 医疗体育概述

1、熟悉医疗体育的生理作用、种类、适应症和禁忌症

2、了解运动器官的功能评定

3、了解医疗体育的应用

第十九章 常见慢性伤病的医疗体育

1、了解常见慢性运动系统伤病的医疗体育

2、了解常见慢性病的医疗体育