

# 湖南省高等教育自学考试

## 课程考试大纲

体育保健学  
(课程代码: 00495)

湖南省教育考试院组编  
2016 年 12 月

# 高等教育自学考试课程考试大纲

课程名称：体育保健学

课程代码：00495

## 第一部分 课程性质与目标

### 一、课程性质与特点

体育保健学是高等教育自学考试体育教育（本科）专业的选考课程，是学校体育的重要组成部分，也是我国国民体育的基础。体育保健学是体育与医学相结合，主要研究人体在体育活动中的医疗保健规律和措施的一门应用性学科，是在医疗保健和体育运动相结合的过程中发展起来的一门新兴的交叉学科。在体育运动实际中运用医学的知识和技能，对体育运动参加者进行医学监督和指导，从而达到防治运动伤病，增强体质，保障健康和提高运动成绩的目的。

### 二、课程目标与基本要求

通过体育保健学课程的学习，考生应系统掌握体育保健学的基本理论、基本技能，并能将所学的理论 with 技能运用到体育教学、运动健身、运动训练和比赛当中，为科学合理安排体育教学、运动训练提供依据，进行医学监督和指导，以达到促进身体生长发育、增进身心健康、增强体质、防治运动性伤病并促进运动能力的提高。通过本课程理论学习和实践操作，考生应达到以下要求：初步掌握体育保健的基本理论、知识和技能；了解影响体育运动参加者身心健康和运动能力的内外因素；掌握体育运动参加者的身体发育、健康状况和训练水平的评定方法，能对体育运动的参加者进行医务监督与指导；能初步掌握运动损伤与运动性疾病发生的规律和防治措施；学会运动按摩的基本手法和体育康复的方法。

### 三、与本专业其他课程的关系

本课程的前修课程是运动解剖学、运动生理学。运动解剖学介绍了人体的基本形态结构及其与运动的联系，运动生理学介绍了运动时人体的生理特征及其变化。这两门课程对于我们在体育保健过程中了解人体形态和机能变化的规律是不可少的，是学习体育保健学理论与方法的基础。考生应在学习解剖学、生理学两门课程的基础上学习这门课程，能同时为后续健康教育的学习打基础。

## 第二部分 考核内容与考核目标

### 第一章 健康概述

#### 一、学习目的和要求

通过本章的学习，使考生对健康有全面的了解和认识，能分析影响健康的基本因素及解决一些基本健康问题，为理解体育与健康二者之间的关系打下坚实的理论基础。

#### 二、考核知识点与考核目标

(一) 现代健康观与健康的概念、分类及影响因素 (重点)

识记: 现代健康观与健康的概念

理解: 健康概念的特点、健康的分类

应用: 分析体育运动对身体健康有哪些作用

(二) 现代体育健康观 (次重点)

识记: 现代体育健康观的含义

理解: 自然科学和人文社会科学的体育健康观

应用: 现代健康观的对人身体健康的引导作用

(三) 运动对个体健康的影响 (一般)

识记: 适量运动、过度运动和运动缺乏的概念

理解: 影响健康的因素

应用: 运用运动的手段促进个人身体健康范例

## 第二章 运动与环境

### 一、学习目的和要求

通过本章的学习, 使考生了解环境对人体健康和运动能力的危害和影响, 从而使考生认识到如何克服一些不利因素来保护身体健康以及提高运动能力。

### 二、考核知识点与考核目标

(一) 环境对人体运动能力的影响 (重点)

识记: 冷环境、热环境和高原环境的概念

理解: 冷环境、热环境、高原环境等不同的环境对人体运动能力的影响

应用: 冷环境、热环境、高原环境等不同环境下如何进行科学的运动

(二) 环境污染对人体健康的危害 (次重点)

识记: 环境污染对人体造成哪些危害

理解: 环境污染是如何对人体造成危害的

应用: 环境污染对体育运动造成的影响

(三) 运动建筑设备的卫生 (一般)

识记: 运动建筑设备的一般卫生要求

理解: 室内外运动场地的卫生要求

应用: 能够审视场地的卫生条件并提出改进

## 第三章 运动与营养

### 一、学习目的和要求

通过本章的学习, 使考生明白营养是维持生命活动的物质基础, 也是促进健身人群健康和运动员健康, 以及提高运动能力的有效保障。

### 二、考核知识点与考核目标

(一) 运动员营养 (重点)

- 识记：运动员营养对运动的作用
- 理解：运动与水的关系
- 应用：运动员比赛期膳食营养和不同项群运动员的营养特点
- (二) 营养、健身运动与慢性病（次重点）
  - 识记：不同健身项目的营养特点
  - 理解：慢性病是如何产生的
  - 应用：营养、健身运动对慢性病的影响
- (三) 基础营养（一般）
  - 识记：营养素的分类及概念
  - 理解：营养素的作用
  - 应用：营养素对运动的影响

## 第四章 运动与人的行为和生活方式

### 一、学习目的和要求

通过本章的学习，理解体育运动与人的行为和生活方式的关系，要求考生了解积极的生活方式和合理的体育运动对健康的促进作用，并了解危害健康的行为，从而改变自己不良的生活习惯，提高生活质量，为健康打基础。使考生明白体育以其独特的作用和特点成为最佳的健康生活方式之一。

### 二、考核知识点与考核目标

- (一) 促进健康的积极生活方式—合理的体育运动（重点）
  - 识记：积极的生活方式的概念
  - 理解：积极的生活有哪些方式
  - 应用：如何培养健康的体育生活方式
- (二) 体育行为与心理健康（次重点）
  - 识记：心理健康的概念
  - 理解：心理健康的判定标准
  - 应用：体育行为与心理健康
- (三) 健康的行为与生活方式（一般）
  - 识记：行为、生活方式的概念
  - 理解：危害健康的行为
  - 应用：分析健康的行为和生活方式的关系

## 第五章 不同人群的体育卫生

### 一、学习目的和要求

通过本章的学习，要求学会从不同人群的身体实际出发，提出相应的体育卫生要求，进行医务监督，以保证体育锻炼收到良好的效果并防止运动伤病和意外事故的发生，掌握儿童少年、女子体育卫生要求，并能应用于体育实践中。

### 二、考核知识点与考核目标

### （一）儿童少年体育卫生（重点）

识记：儿童少年身体生长发育的一般规律

理解：儿童少年体育卫生要求、青少年早期专项训练问题

应用：体育锻炼对少年儿童的影响

### （二）女子体育卫生（次重点）

识记：女子身体发育的一般特点

理解：女子经期体育卫生

应用：女子的一般体育卫生要求

### （三）老年人体育卫生要求（一般）

识记：衰老的概念

理解：体育锻炼对老年人身体的影响

应用：老年人的体育卫生要求

## 第六章 体格检查

### 一、学习目的和要求

通过本章的学习，要求初步了解体格检查的主要内容，熟悉姿势检查的方法和人体测量、身体成分的测量与评价，掌握姿势检查 and 人体机能检查的评定，并能将体格检查材料应用于教学和训练中。

### 二、考核知识点与考核目标

#### （一）体格检查（重点）

识记：体格检查的方法

理解：体格检查的内容、体格检查的具体实施形式

应用：评价发育程度的形态测量基本指标

#### （二）检查中几个问题的医学分析（次重点）

识记：形态测量

理解：心血管测量、肺功能测量、自主神经系统功能检查

应用：运动检测指标进行科学的分析

## 第七章 运动性疲劳

### 一、学习目的和要求

通过本章的学习，要求学会运动性疲劳产生的机制，并能够准确的判断是否出现疲劳，掌握消除疲劳的方法，在疲劳产生的时候，能够根据不同类型的疲劳使用不同的消除方法，以便应用于实践。

### 二、考核知识点与考核目标

#### （一）判断运动性疲劳的简易方法（重点）

识记：主观检查法

理解：客观检查法的各个指标

应用：运用判断方法对运动型疲劳进行判断

## （二）消除运动性疲劳的方法（次重点）

识记：劳逸结合的方法

理解：物理措施、营养补充的方法及中草药

应用：针对不同代谢型项目的特点采取不同的消除疲劳方法

## （三）运动性疲劳概述（一般）

识记：运动性疲劳的概念

理解：运动性疲劳的分类

应用：运动性疲劳产生的机制

# 第八章 体育教育的医务监督

## 一、学习目的和要求

通过本章的学习，要求了解体育教育的医务监督的意义，学习体育教学的医务监督、健康分组的概念及注意事项。掌握体育课、早锻炼、课间操和下午课外活动医务监督的内容和要求，以保证学校体育能健康发展，实现增强体质、增进健康的效果。

## 二、考核知识点与考核目标

### （一）体育课的医务监督（重点）

识记：体育课的健康分组

理解：体育课的医学观察

应用：体育课生理负担量的评定

### （二）课外活动的医务监督（次重点）

识记：课外活动的内容形式

理解：课外活动的作用

应用：课外活动的负荷控制

### （三）早锻炼、课间操的医务监督（一般）

识记：早锻炼、课间操的内容形式

理解：早锻炼和课间操的作用

应用：早锻炼、课间操的负荷控制

# 第九章 运动训练和比赛期的医务监督

## 一、学习目的和要求

通过本章的学习，要求了解运动员自我监督的意义、形式，比赛期的医务监督，兴奋剂的种类及其作用；熟悉运动医务监督常用指标的意义与应用，消除疲劳的方法；掌握自我监督、医务监督的概念、自我监督的内容、运动员常用的减体重措施、方法及其医学问题，兴奋剂的概念和危害性。

## 二、考核知识点与考核目标

- (一) 运动训练医务监督的要求和常用指标（重点）
  - 识记：运动训练医务监督的要求
  - 理解：运动训练医务监督的常用指标
  - 应用：运用监督的常用指标来反映运动员的状态
- (二) 比赛期的医务监督和特殊医学问题（次重点）
  - 识记：中小学田径运动会、国家和国际比赛的医务监督（赛前赛中赛后）
  - 理解：兴奋剂问题、体重控制、人工月经周期问题时差适应
  - 应用：熟知监督和特殊问题来指导运动
- (三) 自我监督（一般）
  - 识记：自我监督的概念
  - 理解：自我监督的方法
  - 应用：自我监督在训练比赛中的作用

## 第十章 运动性病症

### 一、学习目的和要求

通过本章的学习，了解各种运动性病症的病因与发病机理、症状，掌握体育教学与运动训练中常见运动性疾病的处理方法与预防措施，掌握一般的急救和处理方法。

### 二、考核知识点与考核目标

- (一) 过度训练、运动应激综合症和晕厥（重点）
  - 识记：过度训练、运动应激综合症和晕厥的征象、分类及分型
  - 理解：过度训练、运动应激综合症和晕厥原因、发病的机制
  - 应用：过度训练、运动应激综合症和晕厥的检查、诊断及处理
- (二) 运动性贫血、运动中腹痛和肌肉痉挛（次重点）
  - 识记：运动性贫血、运动中腹痛和肌肉痉挛的概述与征象
  - 理解：运动性贫血、运动中腹痛和肌肉痉挛的发病原因与机制
  - 应用：运动性贫血、运动中腹痛和肌肉痉挛诊断、处理以及预防恢复
- (三) 运动性中暑（一般）
  - 识记：运动性中暑的概念、类型及征象
  - 理解：运动性中暑发生的原因、机制、特征
  - 应用：运动性中暑的诊断、治疗和恢复

## 第十一章 运动损伤概述

### 一、学习目的和要求

通过本章的学习，掌握运动损伤的原因和预防措施，主要的运动损伤急救方法与技能，理解各种运动损伤的病因与发病机理、症状、处理与预防方法，并为运动条件的改善、改进教学和训练方法、提高运动成绩提供科学依据和实践指导。

### 二、考核知识点与考核目标

(一) 运动损伤的直接原因、潜在原因和发病规律 (重点)

识记: 运动损伤的直接原因、潜在原因

理解: 运动损伤的发病规律

应用: 能够从直接和潜在原因合理规划训练

(二) 运动损伤的预防 (次重点)

识记: 运动损伤预防的意义

理解: 运动损伤预防的原则

应用: 结合原则科学的进行体育锻炼

(三) 运动损伤的概念与分类 (一般)

识记: 运动损伤的概念

理解: 运动损伤的分类

应用: 熟知运动损伤、为实践提供指导

## 第十二章 运动损伤的病理和处理

### 一、学习目的和要求

通过本章的学习, 了解运动损伤的预防方法, 组织损伤的病理变化, 掌握运动损伤的一般处理, 学会运动损伤的预防和处理工作。

### 二、考核知识点与考核目标

(一) 开放性软组织损伤的处理 (重点)

识记: 开放性软组织损伤的分类

理解: 开放性软组织损伤的处理

应用: 能够针对不同的情况采取不同的处理方法

(二) 闭合性软组织损伤的处理 (次重点)

识记: 急性闭合性软组织损伤的征象

理解: 慢性闭合性软组织损伤的处理

应用: 急性闭合性软组织损伤的处理原则与方法

## 第十三章 运动损伤的急救

### 一、学习目的和要求

通过本章的学习, 掌握运动损伤的急救技术, 服务于体育实践。

### 二、考核知识点与考核目标

(一) 出血的急救和急救包扎的方法 (重点)

识记: 出血和包扎的概念、止血和包扎的分类

理解: 出血的急救和急救包扎的处理方法

应用: 对不同的情况能够采用针对性的出血的急救和急救包扎

(二) 骨折和关节脱位的急救 (重点)

识记: 骨折和关节脱位的概念、原因与分类



理解：骨折和关节脱位的症状及注意事项

应用：骨折和关节脱位的诊断与处理及预防

(三) 心肺复苏和搬运伤员的方法（次重点）

识记：心肺复苏及搬运伤员的概念

理解：心肺复苏和搬运伤员的分类

应用：心肺复苏和搬运伤员的操作步骤及注意事项

(四) 急救的概述（一般）

识记：急救的概念与分类

理解：急救工作的目的

应用：急救的诊断与处理

## 第十四章 运动损伤的治疗与康复

### 一、学习目的和要求

通过本章的学习，使考生掌握运动损伤的治疗与康复手段，及时采取各种措施，合理安排伤后训练，加速功能的恢复。

### 二、考核知识点与考核目标

(一) 拔罐疗法与按摩疗法（重点）

识记：拔罐疗法与按摩疗法的概念及特点

理解：拔罐疗法与按摩疗法的治疗方法与治疗原则

应用：拔罐疗法与按摩疗法在体育损伤中的应用

(二) 物理疗法与固定疗法（重点）

识记：物理疗法与固定疗法概念，特点及分类

理解：物理疗法与固定疗法的方法及注意事项

应用：物理疗法与固定疗法在体育损伤中的应用

(三) 伤后康复锻炼（次重点）

识记：伤后康复锻炼的分类

理解：伤后康复锻炼的目的与任务

应用：恢复训练时机的判断及伤后康复锻炼的措施

(四) 中草药疗法与针灸疗法（一般）

识记：中草药疗法与针灸疗法的概念及特点

理解：中草药疗法与针灸疗法的治疗方法与治疗原则

应用：中草药疗法与针灸疗法在体育损伤中的应用

## 第十五章 常见运动损伤

### 一、学习目的和要求

通过本章的学习，使考生学会常见运动损伤机制、症状及诊断的学习，掌握常见运动损伤的处理办法，能够采取有效的预防措施和做好现场救治。

### 二、考核知识点与考核目标

- (一) 软组织挫伤与肌肉拉伤（重点）
  - 识记：软组织挫伤与肌肉拉伤的概念
  - 理解：软组织挫伤与肌肉拉伤的机制和症状
  - 应用：软组织挫伤与肌肉拉伤的诊断、处理及预防
- (二) 关节韧带损伤和滑囊炎（次重点）
  - 识记：关节韧带损伤和滑囊炎的概念
  - 理解：关节韧带损伤和滑囊炎的机制和症状
  - 应用：关节韧带损伤和滑囊炎的诊断、处理及预防
- (三) 腱鞘炎和疲劳性骨膜炎（一般）
  - 识记：腱鞘炎和疲劳性骨膜炎的概念
  - 理解：腱鞘炎和疲劳性骨膜炎发生的机制和症状
  - 应用：腱鞘炎和疲劳性骨膜炎的诊断、处理及预防

## 第十六章 人体各部位运动损伤

### 一、学习目的和要求

通过本章的学习，使考生了解各项运动的特殊技术要求和人体某些部位的解剖生理特点，人体各部位运动损伤原因、机制、症状、处理及预防方法。

### 二、考核知识点与考核目标

- (一) 踝及足部运动损伤与头及躯干部运动损伤（重点）
  - 识记：踝及足部运动损伤与头及躯干部运动损伤解剖概要、病因
  - 理解：踝及足部运动损伤与头及躯干部运动损伤的症状与损伤的机制
  - 应用：踝及足部运动损伤与头及躯干部运动损伤的诊断、处理及预防
- (二) 肩部运动损伤与肘部运动损伤（次重点）
  - 识记：肩部运动损伤与肘部运动损伤的解剖概要、病因
  - 理解：肩部运动损伤与肘部运动损伤的症状与损伤的机制
  - 应用：肩部运动损伤与肘部运动损伤的诊断、处理及预防
- (三) 胸部运动损伤与膝部运动损伤（一般）
  - 识记：胸部运动损伤与膝部运动损伤的解剖概要、病因
  - 理解：胸部运动损伤与膝部运动损伤的症状与损伤的机制
  - 应用：胸部运动损伤与膝部运动损伤的诊断、处理及预防

## 第十七章 按摩

### 一、学习目的和要求

通过本章的学习，使考生了解按摩的作用和注意事项，熟悉穴位按摩的手法，掌握按摩的基本手法和身体各部位的按摩以及常用穴位，并能将按摩初步应用于体育运动实践和运动伤病的一般处理中。

### 二、考核知识点与考核目标

- (一) 常用按摩手法（重点）
  - 识记：按摩手法的分类
  - 理解：各按摩手法的动作要领
  - 应用：各按摩手法在临床的应用
- (二) 按摩的应用（次重点）
  - 识记：常用按摩的定义、功能
  - 理解：常用按摩手法的要领和应用、常用穴位
  - 应用：运动按摩在运动实践中的应用
- (三) 按摩的概述（一般）
  - 识记：按摩的概念
  - 理解：按摩的分类
  - 应用：按摩的作用机制

## 第十八章 医疗体育概述

### 一、学习目的和要求

通过本章的学习，使考生了解医疗体育的基础理论、医疗体育作用的生理机制。包括我国传统的锻炼方法在内的主要医疗体育手段和方法，掌握医疗体育在运动损伤康复中的应用。

### 二、考核知识点与考核目标

- (一) 医疗体育的方法与手段（重点）
  - 识记：医疗体育的方法与手段分类
  - 理解：医疗体育方法与手段应用的注意事项
  - 应用：列举医疗体育的适应征和禁忌征
- (二) 医疗体育的应用（次重点）
  - 识记：运动损伤医疗体育的目的
  - 理解：运动损伤医疗体育的原则
  - 应用：根据恢复训练比赛的标准制定医疗方案
- (三) 运动器官的功能评定（次重点）
  - 识记：运动器官的功能评定的指标
  - 理解：运动器官的功能评定的方法
  - 应用：科学运用评定方法进行评定
- (四) 医疗体育的意义及理论基础（一般）
  - 识记：医疗体育的意义
  - 理解：医疗体育的生理作用
  - 应用：结合实际阐述医疗体育的生理机制

## 第十九章 常见慢性伤病的医疗体育

### 一、学习目的和要求

通过本章的学习，使考生了解常见运动系统伤病的医疗体育，掌握颈椎病、肩周炎和慢性腰腿痛的医疗体育方法，了解常见的慢性医疗体育，掌握冠心病、高血压、糖尿病和肥胖症等慢性病的医疗体育方法。

### 二、考核知识点与考核目标

#### （一）常见慢性运动系统伤病的医疗体育（重点）

识记：常见慢性运动系统伤病医疗体育的作用

理解：常见慢性运动系统伤病医疗体育的方法及注意事项

应用：制定常见慢性运动系统伤病医疗体育方案

#### （二）常见慢性病的医疗体育（次重点）

识记：常见慢性病医疗体育的作用

理解：常见慢性病医疗体育的方法及注意事项

应用：制定常见慢性病医疗体育方案

## 第三部分 有关说明与实施要求

### 一、考核的能力层次表述

本大纲在考核目标中，按照“识记”、“理解”、“应用”三个能力层次规定其应达到的能力层次要求。各能力层次为递进等级关系，后者必须建立在前者的基础上，其含义是：

识记：能知道有关的名词、概念、知识的含义，并能正确认识和表述，是低层次的要求。

理解：在识记的基础上，能全面把握基本概念、基本原理、基本方法，能掌握有关概念、原理、方法的区别与联系，是较高层次的要求。

应用：在理解的基础上，能运用基本概念、基本原理、基本方法联系学过的多个知识点分析和解决有关的理论问题和实际问题，是最高层次的要求。

### 二、教材

#### 1. 指定教材：

体育保健学，姚鸿恩，高等教育出版社，2006年版

#### 2. 参考教材：

体育保健学，全国高等学校体育教学指导委员会，人民体育出版社，2007年版

体育保健学，体育运动学校教材编写组，人民体育出版社，2008年版

体育保健学，赵斌、姚鸿恩，高等教育出版社，2011年版

体育保健学，杨庆辞，吕金江祥，北京师范大学出版社，2008年版

体育保健学理论与实践，王琳，高等教育出版社，2013年版

### 三、自学方法指导

1. 在开始阅读指定教材某一章之前，先翻阅大纲中有关这一章的考核知识点

及对知识点的能力层次要求和考核目标，以便在阅读教材时做到心中有数，有的放矢。

2. 阅读教材时，要逐段细读，逐句推敲，集中精力，吃透每一个知识点，对基本概念必须深刻理解，对基本理论必须彻底弄清，对基本方法必须牢固掌握。
3. 在自学过程中，既要思考问题，也要做好阅读笔记，把教材中的基本概念、原理、方法等加以整理，这可从中加深对问题的认知、理解和记忆，以利于突出重点，并涵盖整个内容，可以不断提高自学能力。
4. 完成书后作业和适当的辅导练习是理解、消化和巩固所学知识，培养分析问题、解决问题及提高能力的重要环节，在做练习之前，应认真阅读教材，按考核目标所要求的不同层次，掌握教材内容，在练习过程中对所学知识进行合理的回顾与发挥，注重理论联系实际和具体问题具体分析，解题时应注意培养逻辑性，针对问题围绕相关知识点进行层次（步骤）分明的论述或推导，明确各层次（步骤）间的逻辑关系。

#### 四、对社会助学的要求

1. 应熟知考试大纲对课程提出的总要求和各章的知识点。
2. 应掌握各知识点要求达到的能力层次，并深刻理解对各知识点的考核目标。
3. 辅导时，应以考试大纲为依据，指定的教材为基础，不要随意增删内容，以免与大纲脱节。
4. 辅导时，应对学习方法进行指导，宜提倡“认真阅读教材，刻苦钻研教材，主动争取帮助，依靠自己学通”的方法。
5. 辅导时，要注意突出重点，对考生提出的问题，不要有问即答，要积极启发引导。
6. 注意对考生能力的培养，特别是自学能力的培养，要引导考生逐步学会独立学习，在自学过程中善于提出问题，分析问题，做出判断，解决问题。
7. 要使考生了解试题的难易与能力层次高低两者不完全是一回事，在各个能力层次中会存在着不同难度的试题。
8. 助学学时：本课程共 4 学分，建议总课时 72 学时，其中助学课时分配如下：

章 次	内 容	学 时
第一章	健康概述	2
第二章	运动与环境	4
第三章	运动与营养	4
第四章	运动与人的行为和生活方式	4
第五章	不同人群的体育卫生	4
第六章	体格检查	2
第七章	运动性疲劳	4
第八章	体育教育的医务监督	4

第九章	运动调练和比赛期的医务监督	4
第十章	运动性病症	4
第十一章	运动损伤概述	4
第十二章	运动损伤的病理和处理	4
第十三章	运动损伤的急救	4
第十四章	运动损伤的治疗与康复	4
第十五章	常见运动损伤	4
第十六章	人体各部位运动损伤	4
第十七章	按摩	4
第十八章	医疗体育概述	4
第十九章	常见慢性伤病的医疗体育	4
合 计		72

## 五、关于命题考试的若干规定

1. 本大纲各章所提到的内容和考核目标都是考试内容。试题覆盖到章，适当突出重点。
2. 试卷中对不同能力层次的试题比例大致是：“识记”为 20%、“理解”为 40%、“应用”为 40%。
3. 试题难易程度应合理：易、较易、较难、难比例为 2：3：3：2。
4. 每份试卷中，各类考核点所占比例约为：重点占 60%，次重点占 30%，一般占 10%。
5. 试题类型一般分为：单项选择题、填空题、名词解释题、简答题、论述题。
6. 考试采用闭卷笔试，考试时间 150 分钟，采用百分制评分，60 分合格。

## 六、题型示例（样题）

### 一、单项选择题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

在每小题列出的四个备选项中只有一个是符合题目要求的，请将其选出并将“答题卡”上的相应字母涂黑。错涂、多涂或未涂均无分。

1. 下列不是运动性腹痛的原因是  
A. 肝淤血                  B. 呼吸肌痉挛          C. 胃肠道痉挛          D. 骨折

### 二、填空题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 体育运动中常见的开放性软组织损伤有擦伤、\_\_\_\_\_、刺伤和撕裂伤。

### 三、名词解释题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 运动损伤

### 四、简答题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 简述过度训练的基本原因。

### 五、论述题（本大题共■小题，每小题■分，共■分）

1. 论述球类运动的医务监督。