

西北師範大學

碩士研究生招生考試

《體育保健學》科目大綱

(科目代碼: 763)

學院名稱(蓋章): 體育學院

學院負責人(簽字):

編 制 時 間: 2024 年 9 月 20 日

《体育保健学》科目大纲

科目代码：763

一、考核要求

了解体育保健知识，青少年生长发育特点，提高健康水平；了解保健理论和方法，为学校体育及大众健身提供理论依据与安全保障；掌握处理运动伤害事故的技能，预防运动伤病。

二、考核评价目标

闭卷考试，试卷满分 100 分，其中名词解释每小题 4 分，共 20 分，重点考核对基本概念的认识；简答题每小题 8 分，共 48 分，考核对基本知识点的掌握情况；论述题每小题 16 分，共 32 分，考核对知识的综合应用能力。

三、考核内容

第一章 体育运动与健康

了解健康的概念，影响因素；行为和健康的关系；健康体适能的概念，体育运动对健康的促进作用、运动缺乏对健康的影响、运动过度对健康的影响。

第二章 体育运动的卫生要求

了解冷、热环境和高原环境下锻炼应注意的体育卫生要求；室内外运动场地的设施与器械的体育卫生要求以及空气、体育场馆装修及水域污染对体育运动参加者的影响；掌握不同年龄不同性别人群的解剖生理、心理特点及应注意的体育卫生要求。

第三章 医务监督

掌握医务监督的概念、目的和意义，体格检查的内容、方法及其评价；掌握学校体育课的医务监督和课外体育活动的医务监督，运动训练的医务监督，比赛期的医务监督；了解运动性疲劳的概念与分类、疲劳程度评估、消除运动性疲劳的方法。

第四章 体育运动与合理膳食营养

掌握宏量营养素、微量营养素、其他膳食成分基本概念及种类、各种营养素的营养功能；人体的能量需要以及营养素之间的关系等营养学基础知识；掌握体育运动的膳食营养和儿童青少年体育运动的膳食营养以及运动员的膳食营养等运动营养知识。

第五章 运动性病症

常见运动性病症：过度训练、运动应激综合征、肌肉痉挛、运动性腹痛、运动性低血糖症、运动性血尿、运动性中暑、运动性脱水、运动性猝死等的发病机制与类型、征象与体征及处理。

第六章 运动性伤害的现场急救

掌握急救的概念、目的和原则；掌握出血急救方法；包扎的作用和方法；骨折的概念和类型以及骨折的征象与急救原则；关节脱位的固定急救方法；掌握心肺复苏的操作要领；了解休克的概念和急救。

第七章 运动损伤

掌握运动损伤的概念和分类；了解运动损伤的原因以及发病规律；掌握运动损伤的预防原则；常见开放性损伤的处理方法；闭合性软组织损伤的三期论治；常见运动损伤：肌肉拉伤、.关节韧带损伤、腱鞘炎、创伤性滑膜炎、关节软骨损伤、末端病、疲劳性骨膜炎的损伤机制、症状及处理。脑震荡的诊断判定和处理。

第八章 按摩

掌握按摩的概念及作用机理；掌握常用的按摩手法；穴位按摩以及运动按摩的应用。

第九章 运动康复

掌握运动康复的概念、基本原则及常见方法；运动处方的概念、原理和制订程序；常见慢性运动系统伤病的运动康复。

参考教材：赵斌、张钧、刘晓莉主编，《体育保健学》，北京：高等教育出版社，第6版，2019年