**《体育保健学》（课程代码：00495）课程考试大纲**

高等教育自学考试是对自学者进行的以学历教育为主的国家考试，是个人自学、社会助学和国家考试相结合的高等教育形式。按照《高等教育自学考试课程考试大纲》的要求以及全国统考课程命题的有关规定，特制定本大纲。

**一、课程性质和考试目标**

1．课程性质

《体育保健学》是一门应用性和实践性较强的课程，旨在深入探讨体育活动中的各种保健知识。该课程包括运动损伤的预防、处理和康复，还涵盖了运动员的健康管理。强调运动中的营养和心理保健，帮助运动员在竞技过程中保持最佳状态，增强体能和心理韧性。这门课程不仅为运动员提供全面的健康支持，也为相关专业人员提供了实践性强的知识和技能。

2．考试目标

通过自学和考试，使学生能够掌握运动员健康与机能评估、运动医务监督、运动员体育卫生、运动性病症、实用急救和运动伤害防护技术、运动损伤的预防与康复等内容，并能将所学的理论与技能运用到体育教学、运动健身、运动训练和比赛当中。

**二、考试内容和考核要求**

本课程的考试内容以课程考试大纲为依据。其内容为：

第一章“绪论”需要掌握：体育保健学的学习方法；体育保健学的研究目的、体育保健学的主要内容；体育保健学的任务；体育保健学的现实意义。

第二章“运动员健康与机能评估”需要掌握：体格检查的主要内容；姿势检查的方法；姿势检查的评定；身体成分的测量。

第三章“运动医务监督”需要掌握：自我监督的方法；运动负荷的科学评定方法；运动前的健康风险评估方法；运动性疲劳的消除方法；比赛期间的医务监督方法；各类特殊情况下的医务监督；运动医务监督的意义和作用。

第四章“运动员体育卫生”需要掌握：一般场地卫生、衣着用具卫生、饮食卫生；女子特殊生理问题；女子体育运动卫生保健；儿童少年生长发育规律及儿童少年体育运动卫生保健。

第五章“运动性病症”需要掌握：过度训练、过度紧张、肌肉痉挛、晕厥、运动性贫血、运动性腹痛、运动性血尿的原因、预防及处理；运动员高血压、运动性低血糖症、运动性蛋白尿、冻伤、中暑、心律失常的原因、预防及处理。

第六章“实用急救和运动伤害防护技术”需要掌握：心肺复苏技术；止血技术；绷带包扎技术；运动前后的按摩；拔罐疗法技术；冷疗法技术；热疗法技术；拉伸技术。

第七章“运动损伤的预防与康复”需要掌握：运动损伤的概念；肩袖损伤及康复；网球肘及康复；大腿肌肉拉伤及康复；膝关节半月板损伤及康复；膝关节前交叉韧带损伤及康复；踝关节扭伤及康复；颈椎病及康复；腰痛及康复。

**三、考试范围和考试说明**

坚持质量标准，注重能力考查，使考试合格者能达到一般普通高等学校同专业同课程的结业水平，并体现自学考试以培养应用型人才为主要目标的特点。

1.考试依据和范围

（1）以全国高等教育自学考试指导委员会颁发的本课程自学考试大纲相关规定为依据。

（2）以胡毓诗编著《体育保健学》（高等教育出版社2019年10月版）为使用教材。该教材为文化产业管理专业本科教学的通行教材之一。

（3）命题内容覆盖各章。

2.本课程考核的知识与能力的关系

《体育保健学》课程考试，应考核应考者的基本理论、基本知识和基本技能，以及联系实际、运用所学的理论分析问题和解决问题的能力，确保考试合格者达到全日制普通高等学校本专业相同课程的结业水平。

考试工作应引导社会助学者全面系统地进行辅导，引导应考者认真、全面地学习指定教材，系统掌握本学科知识，培养和提高运用知识和技能、分析和解决问题的能力。

3.重点与覆盖的关系

试题覆盖到各章，重点章节的内容占试卷内容比例为50-60%。

**四、考试形式和试卷结构**

1.考试形式为闭卷笔试，答卷时间为150分钟，采用百分制，60分为及格线。

2.考试的题型有：选择题、名词解释题、简答题、论述题。

3.本课程在试题中不同难度要求的分数比例为：容易20%，较易35%，较难35%，难10%。

4.本课程在试题中对不同能力层次要求的分数比例为：识记占20%，领会占30%；简单应用占30%；综合应用占20%。

5.本门课程有无特殊要求（包括考生可携带的工具）：无。

**五、《体育保健学》课程题型举例**

**1.单项选择题**

（1）体育保健学的主要研究对象是【 】。

A.体育运动 B.人体健康 C疾病预防 D体育教学

（2）下列哪项不是体育保健学的基本任务【 】。

A.增强体质 B.预防疾病 C.提高运动成绩 D.促进心理健康

**2.名词解释**

（1）体育保健学

（2）运动损伤

**3.简答题**

（1）简述中暑的预防。

（2）简述体格检查的主要内容。

**4.论述题**

（1）描述心肺复苏技术。

（2）描述踝关节扭伤及康复。