

中国十大品牌教育集团 中国十佳网络教育机构



- 自考名师全程视频授课，图像、声音、文字同步传输，享受身临其境的教学效果；
- 权威专家在线答疑，提交到答疑板的问题在 24 小时内即可得到满意答复；
- 课件自报名之日起可反复观看不限时间、地点、次数，直到当期考试结束后一周关闭；
- 付费学员赠送 1G 超大容量电子信箱；及时、全面、权威的自考资讯全天 24 小时滚动更新；
- 一次性付费满 300 元，即可享受九折优惠；累计实际交费金额 500 元或支付 80 元会员费，可成为银卡会员，购课享受八折优惠；累计实际交费金额 1000 元或支付 200 元会员费，可成为金卡会员，购课享受七折优惠（以上须在同一学员代码下）；

英语/高等数学预备课班：英语从英文字母发音、国际音标、基本语法、常用词汇、阅读、写作等角度开展教学；数学针对有仅有高中入学水平的数学基础的同学开设。通过知识点精讲、经典例题详解、在线模拟测验，有针对性而快速的提高考生数学水平。[立即报名！](#)

基础学习班：依据全新考试教材和大纲，由辅导老师对教材及考试中所涉及的知识进行全面、系统讲解，使考生从整体上把握该学科的体系，准确把握考试的重点、难点、考点所在，为顺利通过考试做好知识上、技巧上的准备。[立即报名！](#)

冲刺串讲班：结合历年试题特点及命题趋势，规划考试重点内容，讲解答题思路，传授胜战技巧，为考生指出题眼，提供押题参考。配合高质量全真模拟试题，让学员体验实战，准确地把握考试方向、将已掌握的应试知识融会贯通，并做到举一反三。[立即报名！](#)

习题班：自考 365 网校与北大燕园合作推出，共计 390 门课程，均涵盖该课程全部考点、难点，在线测试系统按照考试难度要求自动组卷、全程在线测试、提交后自动判定成绩。我们相信经过反复练习定能使您迅速提升应试能力，使您考试梦想成真！[立即报名！](#)

论文答辩与毕业申请指导班：来自主考院校的指导老师全程视频授课，系统阐述申报自考论文的时间、论文的选题、论文的格式及内容、与导师的沟通技巧等，并提供论文范例供学员参考。[立即报名！](#)

自考实验班：针对高难科目开设，签协议，不及格退还学费。全国限量招生，报名咨询 010-82335555 [立即报名！](#)

浙江省 2007 年 7 月高等教育自学考试
体育保健学试题
课程代码：00495

一、单项选择题（本大题共 15 小题，每小题 1 分，共 15 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，请将其代码填写在题后的括号内。错选、多选或未选均无分。

- 下列属于自然环境是（ ）
A. 生物圈
B. 经济圈
C. 社会环境
D. 政治环境
- 运动结束后至少隔多少时间才能进餐？（ ）
A. 10 分钟后
B. 30 分钟后
C. 2 小时后
D. 4 小时后
- 蛋白质的供应量一般成人约占总热能供应量的（ ）
A. 45-60%
B. 20-30%
C. 10-12%
D. 60-70%
- 女子运动系统的生理特点是（ ）
A. 肩带肌肉力量较大
B. 各关节弹性不如男性

- C.骨骼所含水份和脂肪较少
D.抗压抗弯能力较男子小
5. 少年性高血压的主要特点是 ()
A.收缩压升高
B.舒张压升高
C.收缩压和舒张压都升高
D.收缩压正常, 舒张压升高
6. 运动员疾跑后不能立即站立不动, 需继续慢跑的原理是 ()
A.防止低血糖的发生
B.有利于心功能的恢复
C.有利于氧债的偿还
D.防止重力性休克
7. 运动员心率较慢, 提示心功能良好的主要原因是 ()
A.最大吸氧量高于一般人
B.每搏输出量大, 血管弹性好
C.心脏前负荷较大
D.全身耗氧量小于正常人
8. 过度训练可以经常出现在 ()
A.训练或比赛时
B.剧烈运动或比赛前
C.任何时候
D.剧烈运动或比赛后
9. 成年运动员消除疲劳恢复体力的最好方式是 ()
A.充足的营养
B.保证睡眠
C.全身按摩
D.活动性休息
10. 反映人体形态的指标主要有 ()
A.体重、身高、胸围
B.心率、摄氧量
C.基础代谢
D.呼吸频率
11. 早锻炼的活动时间应控制在 ()
A.20—30 分钟内
B.30—40 分钟内
C.1 小时为宜
D.可随意安排
12. 室外运动场的方位最好是 ()
A.偏西北
B.不考虑
C.正东西
D.正南北
13. 绷带的“8”字形包扎适合于 ()
A.颈部
B.上臂
C.踝关节
D.桡腕关节
14. 四肢按摩结束时, 为了放松肌肉改善血液循环, 下面四种手法首选哪种? ()
A.揉法
B.按法
C.抖法
D.摩法
15. 髌骨劳损的积极治疗方法为 ()
A.理疗
B.站桩

C.中药外敷

D.封闭治疗

二、判断题（本大题共 10 小题，每小题 1 分，共 10 分）

判断下列各题，正确的在题后括号内打“√”，错的打“×”。

16. 环境污染对人体造成的慢性损害主要表现在职业病上。()
17. 老年人参加体育锻炼应以速度性项目和力量性项目为主。()
18. 心率是反映运动强度的主要生理指标。()
19. 一般体育课的生理负荷的高峰应控制在基本部分的中期偏后。()
20. 饮食情况变化是产生运动性疲劳的重要因素。()
21. 搓法适用于四肢。()
22. 按摩一般应顺着血液和淋巴回流方向进行。()
23. 螺旋形包扎适合于颈部。()
24. 骨骺损伤是成年运动员的常见损伤。()
25. 脑部受到撞击称为脑震荡。()

三、填空题（本大题共 10 小题，每空 1 分，共 20 分）

请在每小题的空格中填上正确答案。错填、不填均无分。

26. 目前已知的 30 多种维生素可分为两类，一类是_____，另一类是_____。
27. 儿童少年的每搏输出量和每分输出量的绝对值比成年人_____，相对值（以每公斤体重计算）比成年人_____。
28. 运动性疲劳的内脏疲劳多表现为_____和_____的疲劳。
29. 课外活动的目的是_____，所需时间一般为_____。
30. 食物中糖的主要来源以_____为主，在人体内 1 克糖氧化可产生_____热能。
31. 体育教学健康分组中发育或健康状况有明显异常的列入_____组，发育或健康状况有轻微异常但功能检查结果无明显改变，平时很少参加活动的人列入_____组。
32. 在一般营养调查工作中，可用较简便的_____法或_____法来计算热能平衡。
33. 运动损伤的急救方法主要有_____、_____、固定、人工呼吸和胸外心脏挤压。
34. 运动性病症是指_____，而运动损伤是指_____。
35. 胫腓骨疲劳性骨膜炎公认是由于_____所致，_____是胫腓骨疲劳性骨膜炎的主要症状。

四、名词解释（本大题共 5 小题，每小题 3 分，共 15 分）

36. 社会环境
37. 医务监督
38. 合理营养
39. 推拿手法
40. 运动强度

五、简答题（本大题共 4 小题，每小题 5 分，共 20 分）

41. 简述水的营养功能和体内水的主要来源。
42. 简述引起肌肉痉挛的病因与发病机理。
43. 简述推拿的禁忌症。
44. 简述急性闭合性软组织损伤中、后期的处理原则与方法。

六、论述题（本大题共 2 小题，每小题 10 分，共 20 分）

45. 谈谈对体育教学与训练中进行自我监督的认识。
46. 试述运动损伤的一般处理方法。

自考365
www.zikao365.com

