



- 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！](#)

**真题串讲班：**教育部考试中心已经启动了自考的国家题库建设，熟练掌握自考历年真题成为顺利通过考试的保障之一。自考 365 网校与权威自考辅导专家合作，推出真题串讲班网上辅导课程。通过对课程的整体情况分析及近 3 次考试的真题讲解，全面梳理考试中经常出现的知识点，并对重点难点问题配合典型例题扩展讲解。串讲班课程在考前一个月左右开通。[立即报名！](#)

**习题班：**自考 365 网校与北大燕园合作推出，每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！](#)

**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！](#)

**自考精品班：**全力打造专属于学员个人的辅导计划，学员自入学当天便开始享受专属于自己的个性化辅导课程，专职教学辅导老师及班主任全程跟踪学员的学习情况，随时调整辅导方案，以保证学习计划的有效进行。帮助学员克服可能出现的学习上的怠倦、不良情绪的影响等情况。坚定考试必胜信念，并以最适合自己的方式，在短时间内掌握考试内容，全面提升学员的考试通过率。我们承诺，当期考试不通过，下期学费减半！[立即报名！](#)

## 浙江省 2009 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。

1. 根据少年儿童运动系统的解剖、生理特点，在体育教学和训练中，儿童少年不宜过早地从事（ ）  
A. 力量练习  
B. 速度练习  
C. 灵敏练习  
D. 柔韧练习
2. 生长发育的第二次突增期性别之间的关系为（ ）  
A. 无差异  
B. 女早于男 2—3 年  
C. 男早于女 2—3 年  
D. 女早于男 5 年
3. 心脏舒张期杂音均被认为属（ ）  
A. 病理性杂音  
B. 生理性杂音

- C.少数为生理性杂音  
D.多数为病理性杂音
- 4.若血压甚高（舒张压大于 100mmHg），虽无自觉症状，心脏外形也无变化，且功能试验正常者，应列入（ ）  
A.基本组  
B.医疗体育组  
C.准备组  
D.竞赛组
- 5.某运动员中暑后的征象为 38.5℃,头昏，心慌，全身无力，口干，大量出汗，血压下降，此运动员属于（ ）  
A.先兆中暑  
B.重症中暑  
C.轻症中暑  
D.日射病
- 6.慢性支气管炎肺功能代偿期应选择何种体疗手段（ ）  
A.专门呼吸操、广播操  
B.游泳、爬山  
C.太极拳  
D.跑步
- 7.发生低血糖症时身体首先受影响的是（ ）  
A.心肌的收缩力  
B.血液氧的运输  
C.全身的骨骼肌  
D.脑部和交感神经
- 8.脑震荡诊断要点为（ ）  
A.长期意识丧失  
B.逆行性健忘  
C.头痛  
D.头晕
- 9.改善血液循环，提高皮肤温度，下面手法中哪个最好？（ ）  
A.按压法  
B.推擦法  
C.拔伸法  
D.拿捏法
- 10.中小学田径运动会体格检查的重点应放在（ ）  
A.运动系统  
B.呼吸系统  
C.全身检查  
D.心血管系统
- 11.造成脱位的主要原因是（ ）  
A.直接暴力  
B.间接暴力  
C.牵拉暴力  
D.积累性暴力
- 12.儿童少年比老年人的基础代谢（ ）  
A.一样  
B.相差不大  
C.高  
D.低
- 13.下列哪个项目对维生素 B<sub>1</sub> 的需要量较高？（ ）  
A.灵敏  
B.速度  
C.耐力  
D.力量
- 14.下列哪种治疗方法属于理疗？（ ）  
A.中草药外敷  
B.封闭疗法

- C.红外线照射  
D.以上都不是
- 15.下列属于闭合性软组织损伤的是 ( )  
A.擦伤  
B.烧伤  
C.挫伤(撞伤)  
D.以上都不是

## 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. 青年性高血压的主要特点是舒张压升高,而收缩压正常。( )  
17. 心脏增大的原因应结合其他情况判断出是生理性还是病理性。( )  
18. 温水浴时间越长越能消除疲劳。( )  
19. 中暑时的日射病,体温并不升高。( )  
20. 运动性腹痛与呼吸肌毫无关系。( )  
21. 关节脱位属于软组织损伤。( )  
22. 推拿取穴法中指量法是将身体的不同部位规定出尺寸然后用手来量。( )  
23. 叩击法有镇静作用。( )  
24. 伤口周围常用 75%以上浓度的酒精消毒。( )  
25. 高血压病的体疗必须严格掌握运动量。( )

## 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. 人类生存的外环境包括\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_。  
27. 无机盐根据其在体内含量的多少分为\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_。  
28. 由于儿童少年第二信号系统功能发育尚不完善,教学过程中应多采用\_\_\_\_\_教学和\_\_\_\_\_教学手段,用简单的语言讲解,做模仿练习,促进第二信号系统的发展。  
29. 体育教学健康分组的组别为\_\_\_\_\_,\_\_\_\_\_,\_\_\_\_\_。  
30. 课外活动的目的是\_\_\_\_\_,所需时间一般为\_\_\_\_\_。  
31. 合理营养是指对人体提供符合卫生要求的\_\_\_\_\_,使膳食的\_\_\_\_\_都能适合人体的生理、生活、劳动以及一切活动的需要。  
32. 若吸气时心率加快,呼气时心率减慢,闭气时这种现象即消失,称为\_\_\_\_\_,这是一种\_\_\_\_\_现象。  
33. 软组织损伤根据伤部粘膜是否完整分为\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_。  
34. 维生素的营养作用是\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_。  
35. \_\_\_\_\_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. 高原习服
37. 营养素
38. 运动疗法
39. 医务监督
40. 急救

**五、简答题（本大题共 4 小题，每小题 5 分，共 20 分）**

41. 简述儿童少年膳食的特点。
42. 简述体格检查的目的。
43. 简述肌肉痉挛的病因。
44. 简述推拿禁忌症。

**六、论述题（本大题共 2 小题，每小题 10 分，共 20 分）**

45. 试述消除运动性疲劳的方法。
46. 试述足球运动员腿部撞伤（挫伤）的处理方法。



自考365  
www.zikao365.com