

2019年4月贵州省高等教育自学考试

## 体育保健学 试卷

(课程代码: 00495)

(考试时间: 150 分钟)

### 答卷注意事项:

1. 请考生必须在答题卡上作答。答在试卷和草稿纸上的无效。
2. 第一部分为选择题。必须对应试卷上的题号使用 2B 铅笔将“答题卡”的相应代码涂黑。
3. 第二部分为非选择题。必须按试题顺序注明大、小题号(大题号只写一次), 使用 0.5 毫米黑色字迹签字笔作答。
4. 必须在答题区内作答, 超出答题区无效。

### 第一部分 选择题 (共 10 分)

一、单项选择题(本大题共 10 小题, 每小题 1 分, 共 10 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. 口对口人工呼吸的作用是  
A. 使心脏复苏      B. 使呼吸复苏      C. 热能效应      D. 氧化作用
2. 针对少年儿童的健身要求, 以下说法正确的是  
A. 男女生应分班教学  
B. 早期专项化训练开始得越早越好  
C. 儿童运动时可以多做屏气动作, 以锻炼肺活量  
D. 体育课的最高脉率控制在 220 为宜
3. 儿童少年柔韧、灵敏等素质要求较高的项目, 开始早期专项训练的时期是  
A. 5~8 岁      B. 10~13 岁      C. 13~17 岁      D. 20 岁后
4. 人体进餐后, 应在多少小时后才能参加剧烈运动?  
A. 0.5~1      B. 1~1.5      C. 1.5~2.5      D. 3

5. 缺乏维生素 C 会引起  
A. 坏血症      B. 夜盲症      C. 白血病      D. 佝偻病
6. 下列不属于维生素 B<sub>1</sub> 功能的是  
A. 维持神经系统的功能      B. 辅助糖代谢  
C. 促进能量代谢      D. 维持正常视力
7. 在疾病过程中临时出现的压痛点, 称为  
A. 经外奇穴      B. 俞穴      C. 阿是穴      D. 急救穴
8. 下列哪种营养素, 是构成人体最多的物质?  
A. 糖      B. 脂肪      C. 蛋白质      D. 水
9. 女子比男子的平衡性好, 是因为她们比男子的  
A. 脂肪多      B. 肩窄      C. 重心低      D. 力量差
10. 对伤口小而深, 污染较重者应  
A. 应注射破伤风抗毒血清      B. 不一定注射破伤风抗毒血清  
C. 方便时可注射      D. 不做特殊处理

### 第二部分 非选择题 (共 90 分)

二、填空题(本大题共 10 小题, 每小题 1 分, 共 10 分) 请在每小题的空格中填上正确答案。错填、不填均无分。

11. \_\_\_\_\_ 是人体氮元素的唯一来源。
12. 体育课的健康分组可分为\_\_\_\_\_、准备组和医疗体育组。
13. 女性进入青春发育期的时间一般比男性\_\_\_\_\_。
14. 成年人热量的消耗包括\_\_\_\_\_、活动和食物特殊动力作用。
15. 维生素 A 是\_\_\_\_\_溶性维生素。
16. 人体一切生命活动都需要热量, \_\_\_\_\_是最重要和最经济的来源。
17. 健康包括\_\_\_\_\_、心理健康和社会健康。
18. 动脉出血时, 其出血点应在损伤的\_\_\_\_\_心端。
19. 40 岁的成年人参加体育锻炼的适宜强度以心率=\_\_\_\_\_为宜。
20. 射击运动员, 由于对视力的特殊要求, 应适当在食物中增加维生素\_\_\_\_\_的含量。

三、名词解释（本大题共 5 小题，每小题 4 分，共 20 分）

21. 平衡膳食
22. 运动损伤
23. 肌肉痉挛
24. 自我监督
25. 休克

四、简答题（本大题共 5 小题，每小题 7 分，共 35 分）

26. 判断运动性疲劳的简易方法？
27. 运动营养有哪些常见误区？
28. 简述学校体育中，女子参加体育锻炼的一般体育卫生要求。
29. 急性闭合性软组织损伤的早期临床表现、治疗原则和方法？
30. 影响人体体质与健康的因素有哪些？

五、案例分析（本大题 1 小题，每小题 10 分，共 10 分）

31. 某运动员一段时间以来，一直有膝痛、膝软现象，特别是在半蹲位疼痛加剧，经检查发现有股四头肌萎缩，关节积液，抗阻伸膝痛。请分析该运动员是什么运动损伤？损伤机制是什么？并提出处理方法和预防措施。

六、论述题（本大题共 1 小题，每小题 15 分，共 15 分）

32. 请结合实际，谈谈运动损伤的常见原因和预防原则。