

**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！](#)

**历年真题测评班：**通过真题的在线模拟测试，由自考 365 网校的专家名师指明未来考试中可能出现的“陷阱”、“雷区”、“误区”，帮助学员减少答题失误，提高学员驾驭和应用所学知识的能力，迅速提高应试技巧和强化所学知识，顺利通过考试！[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 4 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. 一般来说基础代谢( )

- A. 女性高于男性
- B. 儿童高于成人
- C. 湿热气候高于寒冷气候
- D. 小个子大于高个子

2. 蛋白质互补作用是指当几种营养价值较低的蛋白质食物混合食用时，改善了氨基酸的比例从而使混合蛋白质的生物价提高，这是由于各种蛋白质所含的以下内容相互配合、补充。( )

- A. 蛋白量
- B. 氨基酸
- C. 必须氨基酸
- D. 混合氨基酸

3. 女子心脏重量较男子小，女子每搏心输出量较男子少( )



- C.不做任何处理立即送往医院                      D.等待救护人员到场
13. 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
14. 创口的消毒处理采用(        )
- A. 自来水冲洗    B.生理盐水冲洗
- C.75%的酒精冲洗                                      D.1%新洁尔灭冲洗
15. 改善血液循环,提高皮肤温度常选用的推拿手法为(        )
- A. 摩法    B.擦法
- C.揉法    D.捏法

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. 牵引痉挛的肌肉是常用的缓解肌肉痉挛的方法。(        )
17. 中暑是因高热环境或较长时间烈日暴晒而引起的一种急性疾病。(        )
18. 肩周炎常见于青年人。(        )
19. 关节脱位的急救原则与骨折的急救原则基本相同。(        )
20. 急性闭合性软组织损伤早期系指伤后 24—48 小时之内。(        )
21. 推拿的方向一般应顺动脉流向周围的方向进行。(        )
22. 运动处方可分为竞技训练、预防保健和临床治疗三类。(        )
23. 取穴方法中的指量法是以医者的手指宽度为标准的。(        )
24. 一般经过半年的体育运动训练安静时心率可下降 3—4 次/分。(        )
25. 运动强度是单位时间内的运动负荷。(        )

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. 体育教学健康分组的组别为\_\_\_\_\_，\_\_\_\_\_和医疗体育组。
27. 经常参加锻炼的青少年,在定量负荷后其心率比一般不参加体育锻炼的青少年增加得\_\_\_\_\_、恢复得\_\_\_\_\_。
28. 我国人民膳食中大约总热量的\_\_\_\_\_来自于糖，\_\_\_\_\_来自于蛋白质，而 16%—20%来自脂肪。

29. 心血管系统机能静态检查的常用指标是\_\_\_\_\_，\_\_\_\_\_和肺活量。
30. 用人工被动扩张与缩小胸廓的方法，使空气重新进出肺脏，以实现气体交换称为\_\_\_\_\_。它的方法很多，最有效的是\_\_\_\_\_的方法。
31. 正确地使用保护支持带，能\_\_\_\_\_和防止\_\_\_\_\_。
32. 运动性疲劳大体可分为\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_和内脏疲劳。
33. 自然环境由\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_所构成。
34. 推拿的手法操作按应用程序可分为\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_和结束阶段。
35. 运动损伤的初步诊断是确定急救措施的前提，内容有\_\_\_\_\_和\_\_\_\_\_。

#### 四、名词解释(本大题共 5 小题，每小题 3 分，共 15 分)

36. 营养素
37. 过度训练
38. 心脏杂音
39. 自我监督
40. 骨折

#### 五、简答题(本大题共 4 小题，每小题 5 分，共 20 分)

41. 简述环境污染对人体健康的危害。
42. 简述可能引起晕厥的多种原因。
43. 简述股四头肌急性挫伤早期的处理原则与方法。
44. 简述运动员心脏与心脏病人心脏增大的主要区别。

#### 六、论述题(本大题共 2 小题，每小题 10 分，共 20 分)

45. 谈谈对体育教学医务监督的认识。
46. 试述对食物中蛋白质营养价值评定的认识。