

学院	体育学院	出卷教师	万琼	系主任签名	
制卷份数		专业一	体育教育	班级编号	
江汉大学 2004 — — 2005 学年第 二 学期					
考 试 试 卷					
课程编号：	KC1310103		—课程名称：	体育保健学	

试卷类型：A [7] B□卷 考试形式：开口闭切 卷 考试时间：120 分 钟

题号	一	二	三	四	五	六-八	七	八	总分	总分人
得分										

得分	评分人

一、名词解释：（本大题共 5 小题，每题 2 分，共 10 分）

1. 穴位

2. 休克

3. 急救

4. 肌肉拉伤

5. 骸骨劳损

得分	评分人

二、填空：（本题共 10 小题，每空 0.5分，共 20 分）

1. 肌肉拉伤可发生在肌肉的，，处。

2. 绷带包扎的作用是,,o

3. 真死表现为,,和。

4. 急性闭和性软组织损伤早期表现为,,，

5. 压迫额浅动脉可止 部位出血，压迫肱动脉可止 部位出血。

6. 常用的急救穴有,_____，_____,和 等。

7. _____体育课健康分组的依据是，，，

和 0 一般可分为，，三个组。

8. 肌肉痉挛发生的原因有，，

，。

9. 胫腓骨疲劳性骨膜炎的典型体症是。

10. 体育训练和比赛中运动员自我监督的内容包括，两部分。其中 前者包括一般感觉，不良感觉，运动心情，，，等。

三、判断题：（本大题共 10 小题，每题 1 分，共 10 分，对
得分 评分人 的打错的打 X）

1. 正常人早晨空腹时的血糖浓度在 80—120mg/100ml 之间,当血糖
----- 低于 55mg/100ml 时,就会出现一系列症状,叫低血糖正。（ ）

2. 处理过度训练的关键
是停止运动。（ ）

3. 出现肌肉痉挛时•应以肌肉收缩相反的方向牵拉该肌肉。（ ）

4. 准备活动结束距正式运动之间的时间不宜过长,以 10 分钟左右为宜。（ ）

5. 螺旋型包扎法主要用于包扎肢
体粗细相差不大的部位。（ ）

6. 做胸外心脏挤压的频率应为
75 次/分。（ ）

7. 胫腓骨疲劳性骨膜炎的早期患者,无需特殊治疗,用弹力绷带裹扎小腿,减少下肢运动,休
息
时抬高患肢,大多数患者都可痊愈。（ ）

8. 按摩时的用力方向应为离心方向。（ ）

9. “青春性高血压”的特点是收缩压偏高、舒张压偏高、无不良感觉。（ ）

10. 足三里的位置在外膝眼下三
寸,胫骨外侧 1.5 寸。（ ）

得分 评分人 四、选择题（本大题共 10 小题，每小题 1 分，共 10 分）

1. 有一高生的血压为 150/75mmHg，心脏也无病理变化，心血管机能检
----- 查结果正常，经常参加体育运动，在体育教学健康分组时，应分入
（ ）

- A. 准备组 B. 基本组
C. 医疗体育组 D. 三者皆可

2. 某运动员在篮球比赛后发生肉眼可
见的血尿后（ ）
A. 仍可训练但应减小运动强度 B. 应停止运动
C. 仍可大强度训练 D. 应住医院进行治疗

3. 某•一运动员在运动中发生上腹
痛，试问病变脏器是（ ）
A. 肝或胆 B. 胃或十二指肠
C. 脾 D. 肠

-
4. 用指量法取穴时大拇指的宽度为（ ）寸。
A. 1寸 B. 1.5寸 C. 2寸 D. 3寸
5. 病人发生休克后应采取（ ）
A. 脚高头低仰卧位 B. 半卧位
C. 平卧位 D. 坐位
6. 急救包扎是运动损伤的处理方法之一，在绷带包扎是应从伤处的（ ）
A. 近端开始 B. 中间开始 C. 远端开始 D. 任何一端都可
7. 用绷带包扎肘关节时应选用（ ）包扎法
A. 环形包扎法 B. 螺旋形包扎法

- C.反折形包扎法 D. “8”字形包扎法
8. 给成年人做人工呼吸的频率为 ()
- A. 60~80次/分 B. 75次/分
C. 16~18次/分 D. 17次/分
9. 过度训练早期症状以 () 表现为主
- A. 心血管系统 B. 呼吸系统 C. 运动系统 D. 神经系统
10. 骸骨劳损的积极防治措施为 ()
- A. 加强股后肌群的力量 B. 加强股四头肌的力量
C. 加强小腿三头肌的力量 D. 加强全身肌肉的力量

得分	评分人

五、简答题（本大题共 4 小题，每小题 5 分，共 20 分）

- | | | |
|--|--|-----------------------|
| | | 1. 简述急救的目的。 |
| | | 2. 如何预防肌肉拉伤？ |
| | | 3. 简述如何鉴别运动性血尿与病理性血尿？ |

4. 简述运动中腹痛的处理方法。

得分	评分人

六. 论述题（本大题共 3 小题，每小题 10 分，共 30 分）

1. 某同学打篮球时不慎大腿挫伤，请问该如何处理？为什么要这样处理？

2. 重力性休克是怎么回事？如何处理及预防？

3. 何谓脑震荡？ 一旦发生应如何处理？ 如何区别脑震荡与脑挫伤？

学院 体育学院 出卷教师 万琼 系主任签名

制卷份数 45 专 业 运动训练 班级编号

江汉大学 2004 —— 2005 学年第 一 学期

考试试卷

课程编号： KC1310103 课程名称： 体育 保健学

试卷类型： A ☒ X B ☐ 卷考试形式： 开口、闭 ☐ 卷考试时间： 120 分钟

题号			一	四	五	六	七	八	总分	总分人
得分										

得分	评分人

一、名词解释：（本大题共 5 小题，每题 2 分，共 10 分）

1. 穴位

得分	评分人
	3. 脑震荡

二、 填空：（本题共 10 小题，每空 0.5分，共 20 分）

4. 肌肉拉伤

兴奋剂

1. 肌肉拉伤可发生在肌肉的，，处。
2. 引起肌肉痉挛的原因主要

>，，。
3. 休克是指人体遭受 各种 后发生的一种
或。
4. 急性闭和性软组织损伤早期表现为,,，和。
5. 压迫股动脉可止 出血，压迫锁骨下动脉可止 出血。
6. 常用的急救穴有,,，和 等o
7. 体育课健康分组的依据是，，
和。一般可分为，，三个组。
8. 消除疲劳的常用方法
有、、、
9. 脑震荡发生后病人应采取的体位应为 o
10. 体育训练和比赛中运动员自我监督的内容包括，两部分。其中 前者包括，，，食
欲，排汗量等。

得分	评分人

三、 判断题：（本大题共 10 小题，每题 1 分，共 10 分。

对的在括号内答“对。错的答“错”）

1. 正常人早晨空腹时的血糖浓度在 100—120mg/100ml 之间,当血
糖
低于 55mg/100ml 时，就会出现一系列症状,叫低血糖正。（ ）
2. 处理过度训练的关键是进行药物治
疗。（ ）
3. 出现肌肉痉挛时•应以肌肉收缩相反的方向牵拉该肌肉。（ ）
4. 准备活动结束距正式运动之间的时间不宜过长，以 10 分钟左右为宜。（ ）
5. 反折型包扎法主要用于包扎肢体粗细相差不大的部位。（ ）
6. 做胸外心脏挤压的频率应
为 72 次/分。（ ）
7. 一般地说，缓慢而轻、时间较长的按摩手法，对神经系统有镇静的作用。
（ ）
8. 按摩时的用力方向应为向心方向。（ ）

-)
- 9.患“青春性高血压”的学生应停止运动或进行医疗体育运动。()
10. 人中的位置在人中沟的中点。()

得分 评分人 四、选择题（本大题共 10 小题，每小题 1 分，共 10 分）

1. 有一高生的血压为 150/75mmHg，心脏也无病理变化，心血管机能检查结果正常，不经常参加体育运动，在体育教学健康分组时，应分入()
- A. 准备组 B. 基本组
- C. 医疗体育组 D. 三者皆可
2. 某运动员在篮球比赛后发生肉眼可见的血尿后()
- A. 仍可训练但应减小运动强度 B. 应停止运动
- C. 仍可大强度训练 D. 应住医院进行治疗
3. 某一运动员在运动中发生右上腹痛，试问病变脏器可能是()
- A. 肝或胆 B. 胃或十二指肠
- C. 脾 D. 肠
4. 用指量法取穴时大拇指和食指的宽度为()寸。
- A. 1寸 B. 1.5寸 C. 2寸 D. 3寸
5. 病人发生晕厥后应采取()
- A. 坐位 B. 半卧位
- C. 俯卧位 D. 脚高头低仰卧位或平卧位
6. 急救包扎是运动损伤的处理方法之一，在绷带包扎是应从伤处的()
- A. 近端开始 B. 中间开始 C. 远端开始 D. 任何一端都可
7. 用绷带包扎时，开始和结束均应用()包扎法
- A. 环形包扎法 B. 螺旋形包扎法
- C. 反折形包扎法 D. “8”字形包扎法
8. 给成年人做胸外心脏挤压的频率为()
- A. 17次/分 B. 75次/分
- C. 60~80次/分 D. 16~18次/分
9. 对骨折处进行固定时，夹板的长度应()
- A. 短于骨折骨的上下两个关节 B. 长于骨折骨的上下两个关节
- C. 长于骨折骨的上下三个关节 D. 无所谓
10. 骸骨劳损的积极防治措施为()
- A. 加强股后肌群的力量 B. 加强股四头肌的力量
- C. 加强小腿三头肌的力量 D. 加强全身肌肉的力量

得分	评分人

五、简答题（本大题共 4 小题，每小题 5 分，共 20 分）

- 1. 简述急救的目的。
- 2. 如何预防肌肉拉伤？
- 3. 简述如何鉴别运动性血尿与病理性血尿？
- 4. 简述如何区别脑震荡与脑挫伤。

得分	评分人

六. 论述题（本大题共 3 小题，每小题 10 分，共 30 分）

1. 某同学打篮球时不慎大腿挫伤，请问该如何处理？为什么要这样处理？

2. 重力性休克是怎么回事？有哪些主要征象？如何处理及预防？

3. 哪些原因易导致运动中腹痛的发生？ 一旦发生应如何处理？要预防运动中腹痛应注意哪 些问题？

江汉大学 2002 2003 学年度第二学期

体育学院 2000 级《体育保健学》期末试卷（A）卷

共 4 页	题号	.			四	五	六	总分
	得分							
			评卷 人					
			得分					

一. 名词解释（每小题 2 分，共 10 分）

肌肉痉挛

过度紧张

休克

急救

兴奋剂使用

二. 填空题（每小题 0.5分，共 20 分）

1. -----肌肉拉伤可发生在肌肉的 ，
-----处。

2. 常用的急救穴有-----， -----，-----，-----，

守 0

3. “青春性高血压”的特点是收缩压,舒张压,身 体无不良感觉。

4. 判断疲劳的客观体征主要有呼吸，动作， -----， -----，-----
-----,0

5. 体育训练和比赛中运动员自我监督的内容包括 ，
两部分。其中前者包括一般感觉，不良感觉， -----， -----，
-----， -----
，
“v f2 o

6.-----体育教学健康分组的依据是 ， ，
-----， -----，一般分为-----组， ----- 组， ----- 组。

8. 急性闭和性软组织损伤早期表现为,,
和
0

9. 引起肌肉痉挛的原因有-----， -----，-----，-----
一等。

10. 真死的征象是-----， -----， -----， -----。

11. 过度训练的早期症状以 系统表现为主。

评卷 人	
得分	

三. 判断题（每小题 1 分，共 10 分）

I 1骨的完整性遭到破坏即为骨折。（）

• •
蛻：
茲：

2. 处理过度训练的关键是调整运动量。 ()
3. 频率较慢，用力较轻，时间稍长，接触面积较大的局部按摩可提高运动员的兴奋性。 ()
4. 足三里的位置在膝眼下 3 寸，胫骨外侧 1 横指。 ()
5. 肌肉拉伤是肌肉被过度拉长时所发生的损伤。 ()
6. 急救时给成人做胸外心脏挤压的频率应为 72 次/分。 ()
7. 胫腓骨疲劳性骨膜炎的早期患者, 无需特殊治疗，用弹力绷带裹扎 小腿, 减少下肢运动，休息时抬高患肢, 大多数患者都可痊愈。
()
8. 在高温环境下长时间运动造成中暑高热时，运动员全身大量出汗，体温急剧升高。 ()
9. 中医所述脏腑的功能，不单纯是解剖学上的脏器概念，而是一个综合性的功能单位。 ()
10. 按摩时的用力方向应为离心方向。 ()

评卷人	
得分	

四. 选择题 (每小题 1 分，共 10 分)

1. 正常人早晨空腹时的血糖浓度在 80—120mg/100ml 之间，当血糖低
于时, 就会出现一系列症状，叫低血糖症。 ()
- A. 50mg/100ml B. 55mg/100ml

C. 60mg/100ml

D. 65mg/100ml

2. 某初中生的血压为 150/70mmHg,无不良感觉,心脏无病理变化,心血管机能检查结果正常,经常参加体育运动,在体育教学健康分组

时,应分入

A. 准备组

B. 基本组

C. 医疗体育组

D. 无所谓

3. 某运动员在足球比赛后发生肉眼可见的血尿后 ()

A. 仍可训练但应减小运动强度

B. 应停止运动

C. 仍可大强度训练

D. 应住医院进行治疗

4. 某运动员在运动中发生右上腹痛,试问病变脏器是 ()

A. 肝或胆

B. 胃或十二指肠

C. 脾

D. 肠

4. 预防儿童少年近视应注意 ()

A. 防止用眼过度,做好眼保健操

B. 端正读写姿势,良好的照明

C. 做好眼保健操

D. 以上都对

5. 病人发生休克后应采取 ()

A. 脚高头低仰卧位

B. 半卧位

C. 平卧位

D. 坐位

6. 用卷带包扎粗细相差不大的肢体,应用——形包扎法 ()

A. 环形包扎法

B. 螺旋形包扎法

- C.反折形包扎法

D.“8”字形包扎法
7. 脸部的擦伤可选用下列那种药物消炎（）

A. 2%红汞溶液

B. 1%龙胆紫溶液

C 2% 碘叮溶液

D. 3%双氧水溶液
8. 病人肩部出血时，用指压法止血应压迫（）

A. 锁骨下动脉

B. 肱动脉

C. 尺动脉

D. 梯动脉
9. 儿童少年每天应保证一一的睡眠（）

A. 6~7 小时

B. 7 8 小时

C. 8 9 小时

D. 9 10 小时
10. 旅骨劳损的积极防治措施为（）

A. 加强股四头肌的力量

B. 加强股后肌群的力量

C. 加强小腿三头肌的力量

D. 加强全身肌肉的力量

评卷人	
得分	

五. 简答题（每小题 5 分，共 20 分）

1. 如何区别脑震荡与脑挫伤？
2. 准备活动的哪些问题容易导致运动损伤的发生？
3. 简述对疑有椎骨骨折的病人进行固定和搬运时的注意事项？
4. 合成类固醇的主要副作用有哪些？

评卷人	
得分	

六. 论述题 (每小题 10 分, 共 30 分)

1. 某学生在篮球比赛中股四头肌挫伤, 应如何处理? 为什么要这样处

理？

2. 试述重力性休克发生的原因、原理、处理方法及预防措施。

3. 试述女子月经期的体育卫生要求。

学院体育学院 出卷教师万 琼系主任签名

制卷份数 专 业体育教育班级编号

江汉大学 2003—2004 学年度第二学期
考试试卷

系 姓名 学号 成绩

课程编号： KC1310103 课程名称： 体育 保健学

试卷类型：A ☒ B ☐ 考试形式：开口、闭口卷考试时间：120 分钟

题号				四	五	六	七	八	总分	总分人
得分										

得分	评分人

一、名词解释：（本大题共 5 小题，每题 2 分，共 10 分）

1. 过度紧张

2. 休克

3. 急救

4. 肌肉痉挛

5. 兴奋剂使用

得分	评分人

二、 填空： （本题共 12 小题， 每空 0.5分， 共 20 分）

- 1. 体质包括,,三部分。
- 2. 肌肉拉伤可发生在肌肉的_____, _____, 处。
- 3. 外伤性骨折的暴力,按其作用性质和方式可分为,,,四种。
- 4. 真死表现为,,和 o
- 5. 急性闭和性软组织损伤早期表现为,,,和。
- 6. 压迫股浅动脉可止 部位出血,压迫锁骨下动脉可止 部位出血。
- 7. 常用的急救穴有,,,和 等。
- 8. 体育课健康分组的依据是,,和 o
- 9. 晕厥的发病因素有,,和 o
- 10. 胫腓骨疲劳性骨膜炎的典型体症是-
- 11. 体育训练和比赛中运动员自我监督的内容包括 ,两部分。其中前者 包括一般感觉,不良感觉,运动心情,,,等。

三、判断题: (本大题共 10 小题, 每题 1 分, 共 10 分)

低

得分	评分人

1. 正常人早晨空腹时的血糖浓度在 80—120mg/100ml 之间,当血糖于 60mg/100ml 时,就会出现一系列症状,叫低血糖正。()

2. 处理过度训练的关键是调整运动量。()

出现肌 3. 肉痉挛时应以肌肉收缩相反的方向牵拉该肌肉。()

准备活 4. 动结束距正式运动之间的时间不宜过长,以 2 至 4 分钟为宜。螺 (旋型包扎法主

要用于 5. 包扎肢体粗细相差较大的部位。()

做胸外 6. 心脏挤压的频率应为 75 次/分。(胫) 腓骨疲劳性骨

膜炎的 7. 早期患者,无需特殊治疗,用弹力绷带裹扎小腿,减少下肢运动,休息时抬高患肢,大多数患者都可痊愈。()

8. 在高温环境下长时间运动造成中暑高热时,运动员全身大量出汗,体温急剧升高。()

9. 中医所述脏腑的功能,不单纯是解剖学上的脏器概念,而是一个综合性的功能单位。

10. 中医理论认为气血是维持人体生命活动的重要物质,它由脏腑产生,运行于经脉之中,营养和调节全身各组织器官的正常生理活动。()

四、选择题 (本大题共 10 小题, 每小题 1 分, 共 10 分)

1. 有一高生收缩压增高,但无自觉症状,心脏也无病理变化,心血管机能检查结果正常,不经常参加体育运动,在体育教学健康分组时,应分入 ()

- A. 准备组
- B. 基本组
- C. 医疗体育组
- D. 三者皆可

2. 某运动员在足球比赛后发生肉眼可见的血尿后 ()

- A. 仍可训练但应减小运动强度
- B. 应停止运动
- C. 仍可大强度训练
- D. 应住医院进行治疗

3. 某一运动员在运动中发生右上腹痛，试问病变脏器是（）
- A. 肝或胆 B. 胃或十二指肠
- C. 脾 D. 肠
4. 用指量法取穴时中指和食指的宽度为（）寸。
- A. 1寸 B. 1.5寸 C. 2寸 D. 3寸
5. 病人发生休克后应采取（）
- A. 脚高头低仰卧位 B. 半卧位
- C. 平卧位 D. 坐位
6. 急救包扎是运动损伤的处理方法之一，在绷带包扎是应从伤处的（）
- A. 近端开始 B. 远端开始 C. 中间开始 D. 任何一端都可
7. 脸部的擦伤可选用下列那种药物消炎（）
- A. 2%红汞溶液 B. 1%龙胆紫溶液
- C . 2%碘叮溶液 D. 3%双氧水溶液
8. 运动前按摩，如要提高运动员的兴奋性，则按摩的手法应（）
- A. 轻、慢、时间长 B. 轻、慢、时间短
- C. 重、快、时间长 D. 重、快、时间短
9. 过度训练早期症状以（）表现为主
- A. 心血管系统 B. 呼吸系统 C. 运动系统 D. 神经系统
10. 骸骨劳损的积极防治措施为（）
- A. 加强股四头肌的力量 B. 加强股后肌群的力量
- C. 加强小腿三头肌的力量 D. 加强全身肌肉的力量

五、

得分	评分人

简答题（本大题共 4 小题，每小题 5 分，共 20 分）

1. 准备活动的哪些问题容易导致运动损伤的发生？
2. 对疑有椎骨骨折的病人进行固定和搬运时的注意事项？
3. 试述按摩的注意事项。

4. 简述运动中腹痛的处理方法。

得分	评分人

%1. 论述题（本大题共 3 小题，每小题 10 分，共 30 分）

1. 某同学上体育课时不慎大腿挫伤，请问该如何处理?为什么？

2. 重力性休克是怎么回事？有哪些主要征象？如何处理及预防？

3. 何谓脑震荡？ 一旦发生应如何处理？ 如何区别脑震荡与脑挫伤？

学院体育学院 出卷教师万 琼系主任签名

制卷份数 专 业体育教育班级编号

江汉大学 2003—2004 学年度第二学期
考试试卷

系 姓名 学号 成绩

课程编号： KC1310103 课程名称： 体育 保健学

试卷类型： A ☒ B ☐ 考试形式： 开口、闭口卷 考试时间： 120 分钟

题号				四	五	7\	七	八	总分	总分人
得分										

得分	评分人

一、名词解释：（本大题共 5 小题，每题 2 分，共 10 分）

- 1. 疲劳
- 2. 晕厥
- 3. 急救

4.肌肉拉伤

5.兴奋剂

得分	评分人

二、 填空：（本题共 12 小题，每空 0.5分，共 25 分）

- 1.体质包括，，三部分。
- 2.肌肉拉伤可发生在肌肉的，，处。
- 3.绷带包扎的作用是，，，。
- 4.真死表现为，，和。
- 5.急性闭和性软组织损伤早期表现为，，，和
- 6.压迫额浅动脉可止 部位出血，压迫肱动脉可止 一部位出血。
- 7.常用的急救穴有，，，和 等。
- 8.体育课健康分组的依据是，，和
- 9.肌肉痉挛发生的原因有，
- 10.胫腓骨疲劳性骨膜炎的典型体征是 o
11. 体育训练和比赛中运动员自我监督的内容包括，两部分。其中 前者包括一般感觉，不良感觉，运动心情，，

得分	评分人

三、 判断题：（本大题共 10 小题，每题 1 分，共 10 分）

1. 正常人早晨空腹时的血糖浓度在 80—120mg/100ml 之间,当血糖低于 55mg/100ml 时,就会出现一系列症状,叫低血糖正。（ ）
2. 处理过度训练的关键是停止运动。（ ）
3. 出现肌肉痉挛时•应以肌肉收缩相反的方向牵拉该肌肉。（ ）
4. 准备活动结束距正式运动之间的时间不宜过长，以 10 分钟左右为宜。螺旋型包扎法主
5. 要用于包扎肢体粗细相差不大的部位。（ ）
6. 做胸外心脏挤压的频率应为 75 次/分。（ ）
7. 胫腓骨疲劳性骨膜炎的早期患者,无需特殊治疗，用弹力绷带裹扎小腿,减少下肢运动，休息时抬高患肢，大多数患者都可痊愈。（ ）
- 8.在高温环境下长时间运动造成中暑高热时,运动员全身大量出汗，体温急剧升高。（ ）
- 9.中医所述脏腑的功能，不单纯是解剖学上的脏器概念，而是一个综合性的功能单位。

10. 足三里的位置在外膝眼下三寸，胫骨外侧 1.5寸。
6. 急救包扎是运动损伤的处理方法之一，在绷带包扎是应从伤处的（）

四、选择题（本大题共 10 小题，每小题 1 分，共 10 分）

1. 有•一高生的血压为 150/75mmHg，心脏也无病理变化，心血管机能检查结果正常，经常参体育运动，在体育教学健康分组时，应分入 （ ）
- A. 准备组 B. 基本组
- C. 医疗体育组 D. 三者皆可
2. 某运动员在篮球比赛后发生肉眼可见的血尿后（）
- A. 仍可训练但应减小运动强度 B. 应停止运动
- C. 仍可大强度训练 D. 应住医院进行治疗
3. 某一运动员在运动中发生上腹痛，试问病变脏器是（）
- A. 肝或胆 B. 胃或十二指肠
- C. 脾 D. 肠
4. 用指量法取穴肘除拇指外四指的宽度为（ ）寸。
- A. 1寸 B. 1.5寸 C. 2寸 D. 3 寸
- 5.病人发生休克后应采取（
- A. 脚高头低仰卧位
- C. 平卧位
- A. 近端开始 B. 中间开始 C. 远端开始 D. 任何一端都可
7. 关节处擦伤可选用下列那种药物消炎（）
- A. 2% 红汞溶液 B. 1%龙胆紫溶液
- C . 2%碘叮溶液 D. 3%双氧水溶液
8. 给成年人做人工呼吸的频（）率为
- A. 60~80 次/分 B. 75次/分
- C. 16 18 次/分 D. 17 次/分
9. 过度训练早期症状以（）表现为主
- A. 心血管系统 B. 呼吸系统 C. 运动系统 D. 神经系统
10. 骸骨劳损的积极防治措施为（）
- A. 加强股后肌群的力量 B. 加强股四头肌的力量
- D. 加强全身肌肉的力量
- C. 加强小腿三头肌的力量

得分	评分人

五、简答题（本大题共 4 小题，每小题 5 分，共 20 分）

1. 中小学学生参加业余训练有哪些保健要求？

2. 对疑有椎骨骨折的病人进行固定和搬运时的注意事项?

3. 简述如何鉴别运动性血尿与病理性血尿?

4. 简述运动中腹痛的处理方法。

得分	评分人

六. 论述题（本大题共 3 小题，每小题 10 分，共 30 分）

1. 试述急性闭合性软组织损伤的处理原则及方法，为什么要这样 处理？

2. 重力性休克是怎么回事？有哪些主要征象？如何处理及预防？

3. 何谓脑震荡？一旦发生应如何处理？如何区别脑震荡与脑挫伤？

10. 真死的征象是 -----， -----， -----， -----。

11. 过度训练的早期症状以 ----- 系统表现为主。

得分 评分人 三、判断题：（本大题共 10 小题，每题 1 分，共 10 分，对的打 J,错的打 X）

- 1.骨的完整性遭到破坏即为骨折。
2. 处理过度训练的关键是调整运动量。（ ）
3. 频率较慢，用力较轻，时间稍长，接触面积较大的局部按摩可提高运动员的兴奋性。
4. 足三里的位置在膝眼下 3 寸，胫骨外侧 1 横指。（ ）
5. 肌肉拉伤是肌肉被过度拉长时所发生的损伤。（ ）
6. 急救时给成人做胸外心脏挤压的频率应为 72 次/分。（ ）
7. 胫腓骨疲劳性骨膜炎的早期患者,无需特殊治疗，用弹力绷带裹扎小腿,减少下肢运动，休息时抬高患肢，大多数患者都可痊愈。（ ）
8. 在高温环境下长时间运动造成中暑高热时，运动员全身大量出汗，体温急剧升高。（ ）
9. 中医所述脏腑的功能，不单纯是解剖学上的脏器概念，而是一个综合性的功能单位。

10,按摩时的用力方向应

为离心方向。（ ）

评分人

四、选择题（本大题共 10 小题，每小题 1 分，共 10 分）

- 2.正常人早晨空腹时的血糖浓度在 80—120mg/100ml 之间，当血糖低于-----时,就会出现一系列症状，叫低血糖症。（ ）
- A. 50mg/100ml
- B. 55mg/100ml
- C. 60mg/100ml
- D. 65mg/100ml
- 2.某初中生的血压为 150/70mmHg，无不良感觉，心脏无病理变化，心血管机能检查结果正 常，经常参加体育运动，在体育教学健康分组时，应分入 （ ）
- 准备组
- 基本组
- C. 医疗体育组
- D. 无所谓
3. 某运动员在足球比赛后发生肉眼可见的血尿后（ ）
- A. 仍可训练但应减小运动强度
- B. 应停止运动
- C. 仍可大强度训练
- D. 应住医院进行治疗
4. 某运动员在运动中发生右上腹痛，试问病变脏器是（ ）
- A. 肝或胆
- B. 胃或十二指肠
- C. 脾
- D. 肠
4. 预防儿童少年近视应注意（ ）
- B. 防止用眼过度，做好眼保健操
- B. 端正读写姿势，良好的照明
- C. 做好眼保健操
- D. 以上都对
5. 病人发生休克后应采取（ ）
- A. 脚高头低仰卧位
- B. 半卧位

-
- C. 平卧位 D. 坐位
6. 用卷带包扎粗细相差不大的肢体，应用——形包扎法（ ）

- B. 环形包扎法

B.螺旋形包扎法
- C.

反折形包扎法

D. “8”字形包扎法
7. 脸部的擦伤可选用下列那种药物消炎（ ）
- A. 2% 红汞溶液

B. 1%龙胆紫溶液
- C . 2%碘叮溶液

D. 3%双氧水溶液
8. 病人肩部出血时，用指压法止血应压迫（ ）
- A. 锁骨下动脉

B. 肱动脉
- C. 尺动脉

D. 桡动脉
9. 儿童少年每天应保证一一的睡眠（ ）
- B. 6 旨小时

B. 7~8小时
- C. 8~9 小时

D. 9~1。小时
10. 骸骨劳损的积极防治措施为（ ）
- A. 加强股四头肌的力量

B. 加强股后肌群的力量
- C. 加强小腿三头肌的力量

D. 加强全身肌肉的力量

得分	评分人

五、简答题（本大题共 4 小题，每小题 5 分，共 20 分）

1. 如何区别脑震荡与脑挫伤？
2. 准备活动的哪些问题容易导致运动损伤的发生？
3. 简述对疑有椎骨骨折的病人进行固定和搬运时的注意事项？

4. 合成类固醇的主要副作用有哪些?

得分	评分人

%1. 论述题（本大题共 3 小题，每小题 10 分，共 30 分）

1. 某学生在足球比赛中小腿三头肌挫伤，应如何处理？为什么要 这样处理？

2, 试述重力性休克发生的原因、原理、处理方法及预防措施。

3. 试述慢性腰肌劳损发生的原因、原理、处理方法及预防方法。

学院 体育学院 出卷教师 万琼 系主任签名

制卷份数 45 专 业 运动训练 班级编号

江汉大学 2004 —— 2005 学年第 一 学期

考试试卷

课程编号： KC1310103 课程名称： 体育 保健学

试卷类型： A Q. B 卷 考试形式： 开口、闭口卷 考试时间： 120 分钟

题号	一	二	三	四	五	六	七	八	总分	总分人
----	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----

得分 评分人

得分										
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

一、名词解释：（本大题共 5 小题，每题 2 分，共 10 分）

- 1.过度紧张
2. 晕厥

3. 急救

4. 肌肉拉伤

5. 兴奋剂使用

得分	评分人

二、 填空：（本题共 10 小题，每空 0.5分，共 20 分）

1. 肌肉拉伤可发生在肌肉的，，处。
2. 绷带包扎的作用是,,，。
3. 真死表现为,,和。
4. 急性闭和性软组织损伤早期表现为,,，和。
5. 压迫额浅动脉可止 部位出血，压迫肱动脉可止 部位出血。
6. 常用的急救穴有人中,,，和 等。
7. 体育课健康分组的依据是，，和。一般可分为，，三个组。
8. 肌肉痉挛发生的原因有，，
9. 急救的目的在于保护伤员的生命安全、、、 为伤员的转运和进一步治疗创造条件
10. 体育训练和比赛中运动员自我监督的内容包括，两部分。其中 前者包括一般感觉，不良感觉，运动心情，_____，，等。

得分	评分人

三、 判断题：（本大题共 10 小题，每题 1 分，共 10 分。

对的在括号内答“对”，错的答“错”）

- 1.正常人早晨空腹时的血糖浓度在 80—120mg/100ml 之间,当血糖低于 55mg/100ml 时，就会出现一•系列症状,叫低血糖正。（ ）
2. 处理过度训练的关键是停止运动。（ ）
3. 出现肌肉痉挛时应以肌肉收缩相反的方向牵拉该肌肉。

得分	评分人

五、简答题（本大题共 4 小题，每小题 5 分，共 20 分）

1. 简述使用合成类固醇对运动员的危害。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/916201051234011003>