

健身教练职业能力培训测评 工作手册

国家体育总局人力资源开发中心制定

2021 年 6 月

目录

前言.....	3
健身教练职业能力培训大纲.....	4
一、培训目的与任务.....	4
二、培训对象.....	4
三、申报条件.....	4
四、培训工作的基本原则.....	5
五、初、中级健身教练课程模板.....	5
六、健身教练教学内容纲要.....	6
健身教练职业能力培训测评考核实施细则.....	14
一、健身教练职业能力培训测评总体要求.....	14
（一）测评内容.....	14
（二）考试方式.....	14
二、健身教练职业能力培训各级别专业技能测评内容.....	14
三、健身教练职业能力培训体能测试方案.....	15
（一）体能测试项目的动作规则要求及合格标准.....	15
（二）体能测试注意事项.....	16
四、健身教练职业能力培训专项技能测评内容.....	18
（一）初级健身教练职业能力培训专项技能测评内容及评分标准.....	18
（二）中级健身教练职业能力培训专项技能测评内容及评分标准.....	21
（三）高级健身教练职业能力培训专项技能测评内容及评分标准.....	24
五、健身教练职业能力培训测评组织流程和要求.....	35
（一）测评机构工作具体职责.....	35
（二）考评员工作职责与要求.....	37
（三）考评员的行为规范.....	37
（四）考评员服饰规范.....	38
（五）关于技能考试标准化流程.....	38
（六）关于技能考试通用性标准.....	38
（七）督导制度.....	39

附件 1：初级健身教练职业能力专业能力测评评分表.....	40
附件 2：中级健身教练职业能力专业能力测评评分表.....	41
附件 3：高级健身教练职业能力专业能力测评评分表.....	42
附件 4：健身教练职业能力体能测试评分表.....	47
附件 5：健身教练职业能力培训测评健康状况承诺书.....	48
附件 6：健身教练职业能力培训器械设备标准.....	49
附件 7：健身教练职业能力培训师满意度调查表.....	51
附件 8：健身教练职业能力测评成绩登记表.....	52
附件 9：健身教练职业能力测评总结表.....	53

前言

本工作手册用于国家体育总局人力资源开发中心健身教练职业能力培训测评工作。

健身教练职业能力培训测评工作，是以提高健身教练从业者专业素质为目标，培养一支掌握运动相关解剖学、生理学、营养学知识，具备运动技术指导、进行体适能测试与评估、制订及实施运动计划的能力，能够指导大众科学、安全健身，提高健康及体适能水平的全民健身专业化人才队伍，满足健身行业用人需求。

健身教练职业能力培训测评工作目前分为三级，从低到高依次为初级、中级和高级。三个级别围绕健身教练职业能力设置了相应的培训和测评内容。

本标准起草单位：国家体育总局人力资源开发中心

声明：本标准的知识产权归属于国家体育总局人力资源开发中心所有，未经知识产权所有人同意，不得印刷、销售。

健身教练职业能力培训大纲

一、培训目的与任务

健身教练职业能力培训测评工作，是以提高健身教练从业者专业素质为目标，培养一支掌握运动相关解剖学、生理学、营养学知识，具备运动技术指导、进行体适能测试与评估、制订及实施运动计划的能力，能够指导大众科学、安全健身，提高健康及体适能水平的全民健身专业化人才队伍，满足健身行业用人需求。

二、培训对象

从事或准备从事健身教练职业的社会在职人员、大专院校学生和退役运动员等均可报名参加职业能力培训。

三、申报条件

（一）初级健身教练

年满 16 周岁，从事或准备从事健身教练职业的社会在职人员、大专院校学生和退役运动员等均可报名参加。

（二）中级健身教练（具备以下条件之一者）

1. 健身教练初级职业能力培训测评合格后，累计从事本职业或相关职业工作 1 年（含）以上。
2. 已取得健身教练国家职业资格（职业技能等级）初级证书后，累计从事本职业或相关职业工作 1 年（含）以上。
3. 取得一级（含）以上运动员等级证书或同等运动技术等级证书，累计从事本职业或相关职业工作 1 年（含）以上。

（三）高级健身教练（具备以下条件之一者）

1. 健身教练中级职业能力培训测评合格后，累计从事本职业或相关职业工作 1 年（含）以上。
2. 已取得健身教练国家职业资格（职业技能等级）中级证书后，累计从事本职业或相关职业工作 1 年（含）以上。

四、培训工作的基本原则

（一）实用性

紧密结合健身教练实际工作的需要，解决学员应知应会的问题。

（二）理论和实践相结合

注重学员理论和实践教学相结合，加强学员现场演示和教学能力培养。

（三）灵活性

授课形式多样、方法灵活，主要采用课堂讲解与健身场馆实操相结合的形式。

（四）规范性

认真执行本大纲相关要求，突出培训工作的规范性和科学性；加强教学管理，严格考核纪律和考勤制度，提高培训工作的质量。

（五）培训与调研相结合

在培训过程中，应对有关培训内容和效果进行调查研究。

五、初、中级健身教练课程模板

时间		培训内容	培训师	场地
第 1 天	上午	健身教练职业概述 解剖学基本术语		教室
	下午	骨与骨连结		教室
第 2 天	上午	肌肉		教室
	下午	肌肉		教室
第 3 天	上午	心血管系统、呼吸系统		教室
	下午	运动的营养学基础		教室
第 4 天	上午	健康体适能测试与评估 健身运动技术（理论部分）		教室
	下午	健身运动技术实践（抗阻训练）		教室场地

第 5 天	上午	健身运动技术实践（抗阻训练）		教室场地
	下午	健身运动技术实践（伸展练习）		教室场地
第 6 天	上午	健身运动技术实践（伸展练习）		教室场地
	下午	有氧器械的使用与技术 健身运动计划的概述		教室
第 7 天	上午	抗阻训练计划 伸展练习计划 有氧运动训练计划		教室
	下午	沟通技巧与客户服务		教室
第 8 天		考核		教室场地

以上课程为基本课程模板，各培训机构可根据自己学员具体的情况增减。

六、健身教练教学大纲

第一章 健身教练职业概述	健身教练简介	健身教练的概念与职责	
		健身教练的职业模式	
	健身教练的必备素质与职业范围	健身教练的必备素质	
		健身教练的职业范围	
第二章 运动的解剖与生理基础	解剖学基本术语	人体标准解剖学姿势	
		常用方位术语	
		人体基本切面	
		人体基本轴	
	骨与骨连结	骨	骨的分类及名称
			骨的形态★
			骨的结构★
			骨的功能
			骨的化学成分和物理性质★
		骨连结	骨连结的分类
			关节的结构（关节的辅助结构★）
			关节的运动
			关节的分类
		人体主要的骨连结（关节）	上肢骨的连结（关节的辅助结构★★）
			下肢骨的连结（关节的辅助结构★★）
			躯干骨的连结（关节的辅助结构★★）
	肌肉	肌肉概述	肌组织

			肌肉的分类★
			肌肉分布规律★
			肌肉的协作关系
			肌肉工作术语
			肌肉的结构（肌肉的辅助结构★★）
			骨骼肌纤维的结构★★
			骨骼肌纤维的收缩机理★★
			肌肉的物理特性★
			肌肉的收缩形式
			骨骼肌纤维的类型★★
		人体的主要肌肉	斜方肌
			背阔肌
			肩胛提肌★
			菱形肌★
			竖脊肌
			胸大肌
			胸小肌★
			前锯肌★
			肋间外肌★
			肋间内肌★
			膈肌★
			腹直肌
			腹外斜肌
			腹内斜肌
			腹横肌
			腰方肌★
			三角肌
			冈上肌★
			冈下肌★
			小圆肌★
			大圆肌★
			肩胛下肌★
			肱二头肌
			肱肌
			喙肱肌
			肱三头肌
			前臂前群肌肉★
			前臂后群肌肉★
			髂腰肌
			梨状肌★
			臀大肌
			臀中肌、臀小肌
			股四头肌

			缝匠肌★
			股二头肌
			半腱肌、半膜肌
			耻骨肌★
			长收肌、短收肌★
			大收肌★
			小腿三头肌
			小腿前群肌肉★
			小腿后群肌肉★
			小腿外侧群肌肉★
			胸锁乳突肌★
		杠杆原理及其在体育运动实践中的应用	杠杆原理★
			骨杠杆的种类★
			杠杆原理及其在体育运动实践中的应用★★
		肌肉活动的神经调控	神经系统的组成及功能
			神经元★
			神经和神经末梢★
			反射与反射弧★
			神经-肌肉接头★★
			运动单位★★
			运动单位刺激的速率编码★★
			本体感受器★★
		肌肉活动的能量供应	骨骼肌收缩的直接能源-ATP★★
			三个能源系统的特征★★
			能源系统与运动能力★★
	心血管系统和呼吸系统	心血管系统	心血管系统的组成及其功能
			血液循环途径
			心脏泵血功能的相关概念
			血压与动脉脉搏
			运动对心血管系统的影响★★
		血液	血液的组成
			血液的功能★（其中“调节”、“防御和保护”★★）
			红细胞与运动★（其中“运动对红细胞数量的影响”★★）
			运动对血量的影响★★
		呼吸系统	呼吸系统的组成与功能
			呼吸运动★
			肺通气机能的相关概念★
			气体交换与运输★★
			运动对呼吸系统的影响★★
第三章运	营养素	蛋白质	组成与分类

动的营养学基础			生理功能
			食物来源
		碳水化合物	组成与分类
			生理功能
			食物来源
		脂类	组成与分类
			生理功能
			食物来源
		矿物质	常量元素
			微量元素
		维生素	脂溶性维生素
			水溶性维生素
		水	生理功能
			主要来源
			代谢途径
		膳食纤维	生理功能
			食物来源
	食物的营养价值★	谷类	
		蔬菜水果类	蔬菜
			水果
		肉鱼虾蛋类	肉类
			鱼虾类
			蛋类
		豆类、奶类及其制品	豆类及其制品类
			奶类及其制品类
		油脂类	
	合理营养与膳食	中国居民膳食宏量营养素参考摄入量	
		平衡膳食	
		健康的饮食习惯	
	营养与运动★	营养素与运动	蛋白质与运动
			脂肪与运动
			碳水化合物与运动
			水与运动
			矿物质与运动
			维生素与运动
		营养补给与运动	乳清蛋白
			谷氨酰胺
			肌酸
			左旋肉碱
	能量平衡与体重控制★	能量	
		能量平衡	能量摄入
			能量消耗

		能量消耗的估算	
		体重控制	
第四章 健康体适能测试与评估	体适能概述	概念与分类	
		健康体适能	身体成分
			心肺耐力（心肺耐力的生理学基础★★）
			肌肉力量和耐力（肌肉力量和耐力的生理学基础★★体适能练习常见问题★）
			柔韧性（柔韧性的生理学基础★★）
		竞技体适能★★	灵敏
			速度
			爆发力
			平衡
	健康体适能测评	健康调查	
		基础指标测评	基础指标及测试时的注意事项
			基础指标测试（姿态评估★）
		健康体适能测评方法	心肺耐力测评
			肌肉力量和耐力测评
			柔韧性测评
			身体成分测评
第五章 健身运动技术	抗阻训练技术	抗阻训练的基本技术	抗阻训练技术的技术要点
			腰部保护带的使用方法
			抗阻训练的保护方法
		身体主要部位肌肉抗阻训练动作技术	胸部肌肉抗阻训练（拉力器及小设备★）
			背部肌肉抗阻训练（拉力器及小设备★）
			肩部肌肉抗阻训练（拉力器及小设备★）
			臂部肌肉抗阻训练（拉力器及小设备★）
			腹部肌肉抗阻训练（拉力器及小设备★）
			下肢肌肉抗阻训练（拉力器及小设备★）
	伸展练习技术	伸展练习的分类	冲击性伸展练习
			静力性伸展练习
			动态伸展练习★★
			PNF 练习★
	有氧运动训练技术	身体主要部位肌肉伸展练习动作技术	
		常用动态伸展练习动作技术★★	
		有氧运动器械训练技术	跑步机练习技术
			台阶器练习技术
			椭圆运动机练习技术
			固定自行车练习技术
			划船器练习技术
		其它有氧运动训练技术	室外步行和跑步
			跳绳练习

第六章健身运动计划制定与实施	爆发力、灵敏性、速度、平衡性训练技术★★		踏板练习
		爆发力训练技术	杠铃高拉
			杠铃高翻
			杠铃高抓
			壶铃摆动
			跳上跳箱
			跳深
		灵敏性训练技术	绳梯训练
			反应（六边球）抛接
		速度训练技术	起跑技术
			加速跑技术
			高速跑技术
		平衡性训练技术	半球单腿站立
			健身球稳定支撑
	泡沫轴练习技术★	泡沫轴练习作用	
		泡沫轴练习的技术要点	斜方肌
			背阔肌
			梨状肌、臀大肌、臀中肌、臀小肌
			股四头肌
			腓绳肌
			髂内收肌群
			阔筋膜张肌
			髂胫束
			腓肠肌、比目鱼肌
			胫骨前肌
		泡沫轴练习注意事项	
	健身运动计划的概述	健身运动计划的概念	
		健身运动计划的基本要素	运动目的
			运动类型
			运动频率
			运动强度
			运动时间
		制定运动计划的程序和原则	制定运动计划的程序
			制定运动计划的原则
		运动计划的实施	
	抗阻训练计划	训练原则	超负荷原则
			特殊性原则
			渐进性原则
		抗阻训练计划的制定依据与内容	运动频率
			运动时间
			运动的选择
			运动顺序
			负荷强度和重复次数

			完成组数
			组间时间
			训练方法的变化★
	伸展练习计划	训练原则	超负荷原则
			特殊性原则
			渐进性原则
	有氧运动计划	训练原则	超负荷原则
			特殊性原则
			渐进性原则
	竞技体适能训练计划★★	训练原则	超负荷原则
			特殊性原则
			渐进性原则
	运动计划设计实例参考	制定依据与内容	训练计划的制定依据
			训练计划的要素
			训练计划安排的周期性
第七章 运动损伤的预防与处理★★	运动损伤概述	减脂运动计划设计参考	案例分析
		增肌运动计划设计参考	12周运动计划参考
		减脂运动计划设计参考	案例分析
		增肌运动计划设计参考	12周运动计划参考
	运动损伤的急救	运动损伤的分类	
		运动损伤的原因	
	常见运动损伤的处理	运动损伤的治疗与康复	
		运动损伤的预防	
		急救的意义、原则和注意事项	
		运动损伤的急救方法	
		软组织损伤	
		肌肉拉伤	
		肩袖损伤	
		急性腰部扭伤	
第八章 特殊人群的健身运动★★	心脑血管疾病健身运动	腰肌劳损	
		腰椎间盘突出症	
		髌骨劳损	
		踝关节外侧韧带损伤	
		高血压	
		冠心病	
		脑卒中	
		哮喘	

	代谢性疾病患者的健身运动	肥胖	
		糖尿病	
		骨质疏松	
	女性的健身运动	生理周期时的健身运动	
		更年期的健身运动	
		妊娠期的健身运动	
		产后恢复期的健身运动	
	儿童少年与老年人的健身运动	儿童少年的健身运动	
		老年人的健身运动	
第九章沟通技巧与客户服务	沟通技巧	客户沟通的基本技巧	
		客户的不同性格特征及其沟通技巧	
		体验课的沟通技巧	
	客户服务	客户服务的概述	
		客户服务质量	
		客户服务的法则与方法	

注：参考教材：社会体育指导员国家职业资格培训教材健身教练（第2版）高等教育出版社；初级考核内容不加★，中级考核内容为★，高级考核内容为★★。

健身教练职业能力培训测评考核实施细则

一、健身教练职业能力培训测评总体要求

（一）测评内容

测评包括理论知识和专业技能两部分。理论知识测评题型为客观题，试题从体育总局人力中心试题库抽取；专业技能测评根据各级别专业技能测评标准由考评员进行考核。两项成绩均合格者，颁发《健身教练职业能力培训证书》。

（二）考试方式

- 1.理论知识测评采用闭卷笔试形式。
- 2.专业技能测评采用现场技术考核的形式，根据要求（标准）给予评定。

二、健身教练职业能力培训各级别专业技能测评内容

级别	专业技能测评内容	
	体能（达标项）	专项技能
初级	1. 坐姿体前屈（柔韧性测试） 2. 俯卧撑（上肢肌肉耐力测试） 3. 徒手下蹲（下肢肌肉耐力测试）	1. 职业形象（6分）：从着装、形体、气质三个方面评分； 2. 抗阻训练（46分）：器械练习、史密斯机练习、杠铃练习、哑铃练习、自重练习等动作库中抽签完成1个抗阻训练的动作示范及讲解（22分），2个抗阻训练的动作示范（各9分），其中，器械练习、史密斯机练习中抽取1个动作，杠铃练习、哑铃练习中抽取1个动作，自重练习中抽取1个动作；在需要保护的几个抗阻训练中抽签完成1个抗阻训练的保护（6分）； 3. 静力性伸展练习（32分）：抽签完成1个主动伸展动作示范及讲解（15分）、1个被动伸展动作示范及讲解（17分）； 4. 有氧运动（16分）：抽签完成1个有氧运动动作示范并讲解安全注意事项。
中	1. 坐姿体前屈（柔韧性测试）	1. 职业形象（6分）

级	2. 俯卧撑（上肢肌肉耐力测试） 3. 徒手下蹲（下肢肌肉耐力测试） 4. 男子：引体向上（上肢肌肉力量和耐力测试）	2. 抗阻训练 A 组抗阻训练（23 分）：抽签完成 1 个钢线拉力器或弹力带抗阻训练的动作示范及讲解； B 组抗阻训练（21 分）：抽签完成 1 个深层肌肉的抗阻训练动作示范及讲解； C 组抗阻训练（22 分）：抽签完成 1 个不稳定状态下的抗阻训练动作示范及讲解； 3. PNF 伸展练习（13 分）：抽签完成 1 个动作示范及讲解； 4. 泡沫轴练习（15 分）：抽签完成 1 个动作示范及讲解。
高级	1. 俯卧撑（上肢肌肉耐力测试） 2. 徒手下蹲（下肢肌肉耐力测试） 3. 男子：引体向上（上肢肌肉力量和耐力测试） 4. 女子：屈肘俯撑（稳定与平衡测试）	1. 职业形象（5 分） 2. 动态伸展（20 分）：抽签完成 1 个动态伸展动作的示范及讲解。 3. 平衡（15 分）：完成 1 个平衡训练动作的双侧示范。 4. 灵敏（20 分）：抽签完成 1 个灵敏训练动作的示范及讲解。 5. 爆发力（40 分）：抽签完成 2 个爆发力动作的示范及讲解。

三、健身教练职业能力培训体能测试方案

体能测试为达标项，合格后方可进行专项技能测评。

（一）体能测试项目的动作规则要求及合格标准

	男子	女子
初级	坐姿体前屈静力性伸展 5 秒、 俯卧撑 40 次、徒手下蹲 60 次	坐姿体前屈静力性伸展 5 秒、俯卧撑 15 次、徒手下蹲 40 次
中级	坐姿体前屈静力性伸展 5 秒、俯卧撑 40 次、徒手下蹲 60 次、引体向上 10 次	坐姿体前屈静力性伸展 5 秒、俯卧撑 15 次、徒手下蹲 50 次
高级	俯卧撑 40 次、徒手下蹲 60 次、引体向上 15 次	俯卧撑 15 次、徒手下蹲 50 次、屈肘俯撑左右侧各 15 秒

1. 坐姿体前屈（柔韧性测试）

(1) 动作要求：坐于垫上，双腿并拢，踝关节 90 度，屈体向前用双手触碰脚尖。

(2) 合格标准

①男子初、中级均为：双手中指触碰到脚尖，静力性伸展 5 秒。

②女子初、中级均为：双手掌根触碰到脚尖，静力性伸展 5 秒。

2. 俯卧撑（上肢肌肉耐力测试）

(1) 动作要求：双脚着地，身体保持一条直线，屈肘向下运动时，肩关节外展不得超过 90 度，肘关节应与肩关节同高（如肩关节明显高于肘关节为犯规，不计数）；撑起向上运动时，肘关节伸直但不过伸（如肘关节没有伸直为犯规，不计数；动作保持连续性，如停顿超过 3 秒为犯规，不计数。）。)

(2) 合格标准

①男子初、中、高级均为 40 次。

②女子初、中、高级均为 15 次

3. 徒手下蹲（下肢肌肉耐力测试）

(1) 动作要求：双脚左右分开，距离稍宽于肩，脚尖稍外展。屈膝向下运动时，大腿应与地面平行（如大腿未达到与地面平行或膝关节过分超过脚尖为犯规，不计数）；向上站起时膝关节伸直但不过伸（如膝关节过于屈膝为犯规，不计数；动作保持连续性，如停顿超过 3 秒为犯规，不计数。）。)

(2) 合格标准：

①男子初、中、高级均为 60 次。

②女子初级为 40 次，中级和高级均为 50 次。

4. 引体向上（上肢肌肉力量和耐力测试）——男子中、高级测试项目

(1) 动作要求：向上引体时，下颌应超过横杠（如下颌未超过横杠为犯规，不计数）；下降至肘关节伸直但不过伸（动作保持连续性，肘关节伸直悬垂状态如停顿超过 3 秒为犯规，不计数）。向上引体和下降过程中，身体不得借力摆动（如借力摆动引体为犯规，不计数）。)

(2) 合格标准：中级 10 次、高级 15 次

5. 屈肘俯撑——女子高级测试项目

(1) 动作要求：俯身屈肘 90 度支撑，双脚着地，身体呈一条直线。上、下肢对侧抬起至与地面平行，上、下肢单侧支撑保持平衡（上、下肢抬起不能达到与地面平行或身体摇摆不定为犯规）。)

(2) 合格标准：每侧控制 15 秒。

（二）体能测试注意事项

测试时间为 5 分钟，如考生在规定时间内没有完成全部测试，应终止考试。

四、健身教练职业能力培训专项技能测评内容

（一）初级健身教练职业能力培训专项技能测评内容及评分标准

1. 测评内容

（1）抗阻训练（46分）：器械练习、史密斯机练习、杠铃练习、哑铃练习、自重练习等动作库中抽签完成1个抗阻训练的动作示范及讲解（22分），2个抗阻训练的动作示范（各9分），其中，器械练习、史密斯机练习中抽取1个动作，杠铃练习、哑铃练习中抽取1个动作，自重练习中抽取1个动作；在需要保护的几个抗阻训练中抽签完成1个抗阻训练的保护（6分）；

（2）静力性伸展练习（32分）：抽签完成1个主动伸展动作示范及讲解（15分）、1个被动伸展动作示范及讲解（17分）；

（3）有氧运动（16分）：抽签完成1个有氧运动动作示范并讲解安全注意事项；

（4）考试时间：10分钟。

抗阻训练	器械练习	1	器械坐姿腿推举
		2	器械腿坐姿腿屈伸
		3	器械腿弯举
		4	器械腿内收
		5	器械腿外展
		6	器械坐姿胸前平推
		7	器械坐姿飞鸟
		8	器械坐姿划船
		9	器械坐姿直臂划船
		10	器械高位下拉
		11	器械坐姿推举
		12	器械坐姿反飞鸟
		13	器械仰卧卷腹
		14	器械仰卧卷腹转体
	史密斯机练习	15	史密斯机下蹲
		16	史密斯机直立提踵
		17	史密斯机平板卧推
		18	史密斯机坐姿推举
	杠铃练习	19	杠铃下蹲
		20	杠铃直膝硬拉
		21	杠铃屈腿硬拉
		22	杠铃平板卧推
		23	杠铃俯身划船
		24	杠铃直立推举

		25	杠铃直立划船
		26	杠铃耸肩
		27	曲杆杠铃仰卧臂屈伸
		28	杠铃站姿弯举
	哑铃练习	29	哑铃下蹲
		30	哑铃后剪蹲
		31	哑铃提踵
		32	哑铃上斜仰卧飞鸟
		33	单臂哑铃俯身划船
		34	哑铃坐姿推举
		35	哑铃站姿侧平举
		36	哑铃俯身飞鸟
		37	哑铃站姿弯举
		38	哑铃站姿锤式弯举
		39	单臂哑铃坐姿颈后臂屈伸
		40	哑铃俯身臂屈伸（单臂）
抗阻训练	自重练习	41	下蹲
		42	前剪蹲
		43	后剪蹲
		44	俯卧撑
		45	半俯卧撑
		46	引体向上
		47	仰卧卷腹
		48	仰卧卷腹转体
		49	俯卧挺身
		50	仰卧举腿
		51	悬垂举腿
	保护	1	哑铃坐姿推举（初学者、轻重量）
		2	哑铃坐姿推举（有训练经验者、大重量）
		3	杠铃平板卧推
		4	杠铃下蹲（轻重量）
		5	杠铃下蹲（大重量）
		6	单臂哑铃坐姿颈后臂屈伸（初学者、轻重量）
		7	单臂哑铃坐姿颈后臂屈伸（有训练经验者、大重量）
		8	哑铃上斜仰卧飞鸟（初学者、轻重量）
		9	哑铃上斜仰卧飞鸟（有训练经验者、大重量）
		10	曲杆杠铃仰卧臂屈伸
伸展	主动伸展	1	胸大肌
		2	背阔肌
		3	斜方肌上部
		4	斜方肌中下部
		5	三角肌前部
		6	三角肌后部
		7	腹直肌
		8	肱二头肌
		9	肱三头肌

		10	股二头肌
		11	股四头肌
		12	臀大肌
		13	腓肠肌
		14	竖脊肌
		15	髂腰肌
	被动伸展	1	胸大肌
		2	三角肌前部
		3	肱二头肌
		4	肱三头肌
		5	股二头肌
		6	股四头肌
		7	臀大肌
		8	腓肠肌
		9	髂腰肌
	有氧运动	1	跑步机
		2	椭圆机
		3	台阶器
		4	固定自行车
		5	划船机

2. 评分标准

项目			配分	得分	备注
职业形象 (6%)			6		着装 2 分, 形体 2 分, 气质 2 分
抗阻训练 (46%)	动作示范与讲解	身体位置	3		未答或答错一项, 扣 1 分
		姿态与稳定	3		未答或答错一项, 扣 1 分
		动作方向与幅度	4		未答或答错一项全扣
		安全提示	4		未答或答错一项全扣
		速度	1		未答或答错全扣
		呼吸	1		未答或答错全扣
		讲解熟练性	3		按熟练程度扣分
		动作熟练性	3		按熟练程度扣分
	动作示范	身体位置	2		出现一项错误, 扣 1 分
		姿态与稳定	2		出现一项错误, 扣 1 分
		动作方向与幅度	2		出现一项错误, 全扣
		动作熟练性	3		按熟练程度扣分
	动作示范	身体位置	2		出现一项错误, 扣 1 分
		姿态与稳定	2		出现一项错误, 扣 1 分
		动作方向与幅度	2		出现一项错误, 全扣
		动作熟练性	3		按熟练程度扣分
	保护	保护	6		出现一项错误, 全扣
静力性伸展练习 (32%)	主动伸展动作示范与讲解	动作要点	5		未答或答错一项, 扣 1 分, 包括位置与姿态、安全提示、发力方向
		强度	2		未答或答错全扣
		时间	2		未答或答错全扣
		呼吸	2		未答或答错全扣

		讲解熟练性	2	按熟练程度扣分
		动作熟练性	2	按熟练程度扣分
	被动伸展动作示范与讲解	动作要点	5	未答或答错一项，扣1分，包括位置与姿态、安全提示、发力方向
		强度	2	未答或答错全扣
		时间	2	未答或答错全扣
		呼吸	2	未答或答错全扣
		讲解熟练性	3	按熟练程度扣分
		动作熟练性	3	按熟练程度扣分
有氧运动 (16%)	动作示范与讲解	安全事项	6	未答或答错全扣
		讲解熟练性	5	按熟练程度扣分
		动作熟练性	5	按器械实际操作熟练程度扣分

备注：单项扣分不超过本项分值；抗阻动作错误、危险动作，该项0分。伸展动作错误、危险动作，该项0分，非静力性伸展属于动作错误。抗阻动作一般做3-5次。

3. 零分项情况汇总

抗阻训练	动作错误	含选错动作、选错器械
	危险动作	杠铃颈后推举
		史密斯机颈后推举
		颈后下拉
		提起、放下带有阻力的器械时出现弯腰弓背
		杠铃加配重片后未夹安全夹或两边配重不平衡
		两手持不同重量的哑铃
		动作完全失控、摔扔器械
		膝关节直接跪地
		关节负重的情况下出现关节反弓过伸
		肩关节水平屈的动作，肩关节外展角度超过90度
主动伸展	动作错误	含选错动作、含非静力性伸展
	危险动作	腹直肌主动伸展时，肚脐以下离开训练垫
		膝关节直接跪地
被动伸展	动作错误	含选错动作、含非静力性伸展
	危险动作	腓绳肌仰卧伸展时，双手放在被伸展者的膝关节（髌骨）上向后拉
		膝关节直接跪地

（二）中级健身教练职业能力培训专项技能测评内容及评分标准

1. 测评内容

（1）抗阻训练

A组抗阻训练（23分）：抽签完成1个钢线拉力器或弹力带抗阻训练的动作示范及讲解；

B组抗阻训练（21分）：抽签完成1个深层肌肉的抗阻训练动作示范及讲解；

C 组抗阻训练（22 分）：抽签完成 1 个不稳定状态下的抗阻训练动作示范及讲解；

（2）PNF 伸展练习（13 分）：抽签完成 1 个动作示范及讲解；

（3）泡沫轴练习（15 分）：抽签完成 1 个动作示范及讲解；

（4）考试时间：10 分钟。

A 组		
钢线拉力器练习	1	钢线拉力器站姿夹胸（高位）
	2	钢线拉力器站姿夹胸（水平位）
	3	钢线拉力器站姿夹胸（低位）
	4	钢线拉力器单臂俯身划船
	5	高位钢线拉力器直臂下压
	6	单臂钢线低位拉力器侧平举
	7	钢线拉力器俯身反飞鸟
	8	钢线拉力器站姿弯举
	9	高位钢线拉力器站姿胸前下压
	10	钢线拉力器卷腹
	11	钢线拉力器站姿转体
	12	钢线拉力器直立直臂划船
弹力带练习	13	弹力带下蹲
	14	弹力带腿弯举
	15	弹力带直膝硬拉
	16	弹力带后摆腿
	17	单腿弹力带站姿腿内收
	18	弹力带胸部推举
	19	弹力带坐姿划船
	20	弹力带俯身划船
	21	弹力带耸肩
	22	弹力带直立推举
	23	弹力带前平举
	24	弹力带侧平举
	25	弹力带俯身反飞鸟
	26	弹力带站姿反飞鸟
	27	弹力带弯举
	28	弹力带单臂屈伸
	29	弹力带转体
	30	弹力带俯身直臂划船
	31	弹力带坐姿直臂划船
B 组	32	平板支撑
	33	单腿弹力带站姿腿外展
	34	钢线侧摆腿
	35	哑铃侧卧肩外旋
	36	钢线肩内旋
	37	钢线肩外旋
	38	弹力带肩内旋

	39	弹力带肩外旋
C 组	40	双脚健身球俯卧撑
	41	双手悬吊后仰划船
	42	双手悬吊后仰臂弯举
	43	双手半球夹肘俯卧撑
	44	双腿悬吊平板支撑
	45	双腿悬吊侧支撑
	46	半球俯卧挺身
	47	单臂弹力带健身球坐姿颈后臂屈伸
	48	半球仰卧卷腹转体
	49	单腿悬吊下蹲
PNF 技术	1	胸大肌
	2	股后肌群
泡沫轴练习	1	斜方肌
	2	背阔肌
	3	臀大肌、臀中肌、臀小肌、梨状肌
	4	股四头肌
	5	腓绳肌
	6	髂内内收肌群（股薄肌、长收肌、大收肌等）
	7	阔筋膜张肌
	8	腓肠肌、比目鱼肌
	9	胫骨前肌

2. 评分标准

项目			配分	得分	备注
职业形象 (6%)			6		着装 1 分，形体 3 分，气质 2 分
A 组抗阻训练 (23%)	动作示范与讲解	身体位置	4		未答或答错一项，扣 1 分
		姿态与稳定	4		未答或答错一项，扣 1 分
		动作方向与幅度	4		未答或答错一项全扣
		安全提示	5		未答或答错一项全扣
		速度	1		未答或答错全扣
		呼吸	1		未答或答错全扣
		讲解熟练性	2		按熟练程度扣分
		动作熟练性	2		按熟练程度扣分
B 组抗阻训练 (21%)	动作示范与讲解	身体位置	4		未答或答错一项，扣 1 分
		姿态与稳定	4		未答或答错一项，扣 1 分
		动作方向与幅度	4		未答或答错一项全扣
		安全提示	5		未答或答错一项全扣
		讲解熟练性	2		按熟练程度扣分
		动作熟练性	2		按熟练程度扣分
C 组抗阻训练 (22%)	动作示范与讲解	身体位置	4		未答或答错一项，扣 1 分
		姿态与稳定	4		未答或答错一项，扣 1 分
		动作方向与幅度	4		未答或答错一项全扣

		安全提示	4	未答或答错一项全扣
		讲解熟练性	3	按熟练程度扣分
		动作熟练性	3	按熟练程度扣分
PNF 伸展练习 (13%)	动作示范与讲解	动作要点	3	未答或答错一项, 扣 1 分, 包括位置与姿态、安全提示、发力方向
		说明肌肉静力性收缩对抗持续时间	1	未答或答错全扣
		放松时间	1	未答或答错全扣
		被静力伸展时间	1	未答或答错全扣
		强调练习时的呼吸	1	未答或答错全扣
		询问客户的感受	1	没有询问全扣
		自身身体位置和姿态	1	出现错误全扣
		讲解熟练性	2	按熟练程度扣分
		动作熟练性	2	按熟练程度扣分
泡沫轴练习 (15%)	动作示范与讲解	身体位置与姿态	3	未答或答错一项, 扣 1 分
		注意事项	4	未答或答错一项, 扣 1 分
		讲解熟练性	4	按熟练程度扣分
		动作熟练性	4	按熟练程度扣分

备注: 单项扣分不超过本项分值; 抗阻动作错误、危险动作, 该组 0 分。伸展动作错误、危险动作, 0 分。泡沫轴练习动作错误、危险动作, 0 分。

3. 零分项情况汇总

抗阻训练	动作错误	含选错动作、选错器械
		含手扶拉力器滑轨、弹力带绑在拉力器滑轨或钢线上
	危险动作	提起、放下带有阻力的器械时出现弯腰弓背
		动作完全失控、摔扔器械
		膝关节直接跪地
		关节负重的情况下出现关节反弓过伸
		肩关节水平屈的动作, 肩关节外展角度超过 90 度
PNF 伸展	动作错误	含循环表述错误 (至少两个循环)
		含选错动作、含非静力性伸展
	危险动作	膝关节直接跪地
	技术错误	没有完成两个循环
泡沫轴练习	动作错误	滚压位置错误
	危险动作	膝关节直接跪地
		滚压髌骨、腰椎、颈椎、肋软骨和浮肋

(三) 高级健身教练职业能力培训专项技能测评内容及评分标准

1. 测评内容

按顺序进行下列四项考核: 1. 动态伸展, 2. 平衡, 3. 灵敏, 4. 爆发力。

考试时间：15 分钟

(1) 动态伸展 (20 分)

在以下 10 个动作中，抽签完成 1 个动作示范及讲解，要求选手分步骤进行动作示范讲解，完整示范正确动作，要求左右各 3 次（包括正面示范和侧面示范）。

序号	动作	要求
1	行进间抱膝提踵走	第一阶段：行进过程中，挺胸收腹，下颚微收，从侧面看耳肩髋成一条直线； 第二阶段：屈膝、髋外旋位屈髋，双手抓实小腿向腹部发力靠近，至臀部有明显牵拉感时停留 1~2 秒，同时支撑腿做提踵动作，左右交替练习； 安全提示：训练过程中避免含胸驼背，支撑腿膝关节不要过伸，以免增加腰椎与膝关节的压力，增加受伤风险。
2	侧弓步拉伸	第一阶段：挺胸收腹，下颚微收，从侧面看耳肩髋成一条直线。双腿分开宽于肩，脚尖略微向外，膝关节对准脚尖方向； 第二阶段：重心向左下至左侧大小腿夹角约 90 度，右侧大腿内侧有明显牵拉感时停留 1~2 秒； 第三阶段：重心向右上发力至左侧膝关节自然伸直，左右交替进行； 安全提示：向下过程中膝不过脚尖，向上过程中膝关节不锁死。全程避免含胸驼背，以免增加腰椎与膝关节的压力，增加受伤风险。
3	交叉弓步拉伸	第一阶段：挺胸收腹，下颚微收，从侧面看耳肩髋成一条直线。双腿分开略宽于肩自然站立； 第二阶段：右脚向左脚左后侧跨步顺势用 4 分之 1 半蹲减速制动； 第三阶段：然后右脚向右侧跨步还原初始位置，两侧交替练习； 安全提示：前脚膝关节不过脚尖，双膝对准脚尖方向，以免增加膝关节的压力，增加受伤风险。
4	行进间屈膝提踵	第一阶段：行进过程中，挺胸收腹，下颚微收，从侧面看耳肩髋成一条直线； 第二阶段：屈膝、伸髋，单手抓实足背向臀部发力靠近，至大腿前侧有明显牵拉感时停留 1~2 秒同时支撑腿做提踵动作，左右交替练习； 安全提示：训练过程中避免含胸驼背，支撑腿膝关节不要过伸，以免增加腰椎与膝关节的压力，增加受伤风险。
5	行进间弓步俯身转体	第一阶段：挺胸收腹，下颚微收，从侧面看耳肩髋成一条直线； 第二阶段：左腿向前跨一大步成弓步，膝关节约成 90 度，右腿微屈。躯干直背俯身向下，左肘靠近左侧脚踝； 第三阶段：然后向左转体至左手指向天空方向，停顿 1~2 秒； 第四阶段：然后还原至初始位置，左右向前交替练习； 安全提示：训练过程中避免含胸驼背，前侧腿膝关节不过脚尖，后侧腿膝关节不过伸，

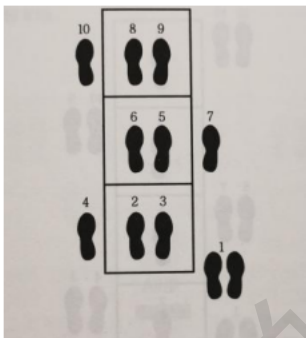
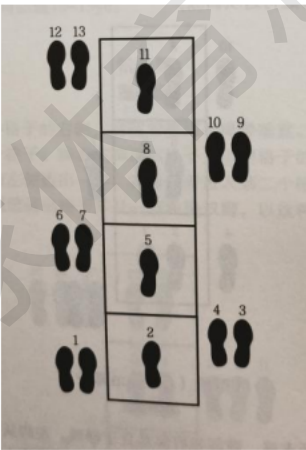
		以免增加腰椎与膝关节的压力，增加受伤风险。
6	行进间弓步直立转体	第一阶段：挺胸收腹，下颚微收，从侧面看耳肩髋成一条直线； 第二阶段：身体直立位，双手前平举，左腿向前跨一大步成弓步，重心向下移动，左膝关节约成 90 度夹角，右膝位于右髋正下方。左腿踩稳地面，环节向下运动的同时躯干向左侧旋转，停顿 1~2 秒； 第三阶段：还原至初始位置，左右向前交替练习； 安全提示：训练过程中避免含胸驼背，前侧腿膝关节不过脚尖，直立时膝关节不过伸，以免增加腰椎与膝关节的压力，增加受伤风险。
7	弓步走	第一阶段：身体自然站立，挺胸收腹，下颚微收，从侧面看耳肩髋成一条直线； 第二阶段：身体直立位，双手放于耳侧，左腿向前跨一大步成弓步，重心向下移动，左膝关节约成 90 度夹角，右膝位于右髋正下方，停顿 1~2 秒； 第三阶段：环节向上发力还原至初始位置，左右向前交替练习； 安全提示：训练过程中避免含胸驼背，前侧腿膝关节不过脚尖，直立时膝关节不过伸，以免增加腰椎与膝关节的压力，增加受伤风险。
8	相扑式深蹲	第一阶段：身体自然站立，挺胸收腹，下颚微收，从侧面看耳肩髋成一条直线； 第二阶段：直背俯身双手在膝关节自然伸直姿态下抓住脚尖，下蹲至躯干与小腿平行，大腿内侧肌肉有明显牵拉感，双肘位于双膝内侧； 第三阶段：臀部向上抬高，髋关节伸、膝关节伸至股后肌群有明显牵拉感时停顿 1~2 秒，重复练习； 安全提示：训练过程中避免含胸驼背、弯腰，以免增加腰椎的压力，增加受伤风险。
9	燕式平衡	第一阶段：身体自然站立，挺胸收腹，下颚微收，从侧面看耳肩髋成一条直线。双手侧平举，右腿支撑身体； 第二阶段：左腿向后伸直，躯干直背俯身向下至躯干与地面平行或至股后肌群有明显牵拉感时停顿 1~2 秒； 第三阶段：左腿向前躯干向上还原至初始位置，左右交替训练； 安全提示：训练过程中避免含胸驼背，支撑腿膝关节不过脚尖、不过伸，对准脚尖方向，以免增加腰椎与膝关节的压力，增加受伤风险。
10	行进间手足爬行	第一阶段：身体自然站立，挺胸收腹，下颚微收，从侧面看耳肩髋成一条直线； 第二阶段：屈髋、俯身弯腰向下至双手撑地，膝关节自然伸直。双手向前爬行同时保持膝关节自然伸直状态，大腿后侧保持有明显牵拉感，直至身体从侧面看成耳肩髋膝踝成一条直线。成俯卧支撑位，双手支撑地面于肩膀正下方； 第三阶段：双脚直膝走向双手，至双脚靠近手掌位置或大腿后侧有明显牵拉感； 第四阶段：还原至身体自然站立位，重复向前练习； 安全提示：训练过程中避免含胸驼背、弯腰、塌腰，肘关节与膝关节不过伸，以免增加腰椎、肘关节与膝关节的压力，增加受伤风险。

(2) 平衡 (15 分)

考核内容	健身球稳定支撑双侧动作示范 (每侧两次机会, 择优计分)
器械	直径 60-80cm 的健身球, 充气量饱满
要求	完成技术动作准确性
动作持续时间	5 秒

(3) 灵敏 (20 分)

在以下 3 个动作中, 抽签完成 1 个动作示范及讲解, 要求选手分步骤进行动作示范讲解, 并完整示范正确动作。完整动作演示要求单程十格, 正反方向进行一次往返 (矢状面演示的动作返回时需转身并换脚, 冠状面演示的动作返回时需保持朝向并换脚)。

考核内容	绳梯训练
器械	实体绳梯, 10 节 (50cm*50cm)
动作	要求
1. Z 形并步移动	 两脚分开与髋同宽, 站在第一个格子的右侧, 微屈膝下蹲, 脚跟稍离开地面, 两臂屈肘。左脚踏入第一个绳梯的空格内, 右脚紧跟着踏入这个绳梯的空格内。然后左脚迈出第一个绳梯的空格, 踏入到第一个绳梯空格的左侧, 然后右脚踏入第二个绳梯空格内, 左脚紧跟着踏入这个绳梯的空格内, 右脚踏到绳的右侧, 如此重复通过绳梯的末端。要求动作连贯、快速、协调。
2. 交叉步移动	 两脚分开与髋同宽, 站在第一个格子的左侧, 微屈膝下蹲, 脚跟稍离开地面, 两臂屈肘。左脚从右脚前交叉踏入第一个绳梯的空格内, 然后右脚跨过绳梯踏到第一个格子的右侧, 左脚迅速迈出格子。右脚踏入第二个绳梯的空格内, 重复这种方式一直通过绳梯的末端。要求动作连贯、快速、协调。
3. 交叉步	两脚分开与髋同宽, 站在第一个格子的左侧, 微屈膝下蹲, 脚跟稍离开地面, 两臂屈肘。左脚从右脚前面交叉踏入第一个绳梯的空格内, 右脚紧跟着踏入第二个绳梯的空格内。接着左脚从右脚后面踏入第三个绳梯格子内, 然后右脚从左脚

	前面踏入第四个格子，如此侧向平移，左脚不停地向前和向后交叉移动通过绳梯的末端。要求动作连贯、快速、协调。
---	--

(4) 爆发力 A 组动作 (20 分)

抽签完成 1 个动作示范及讲解，要求选手分步骤进行动作示范讲解，并完整示范正确动作（包括正面示范和侧面示范）。

考 核 内 容	要 求
杠 铃 高 翻 (20 分) 重量: 男 性 40kg 女 性 20kg	动 作 技 术 要 点 讲 解 预备姿势：小腿紧贴杠铃站立，双脚距离与肩同宽，全脚掌着地，脚尖稍外展，膝关节对着脚尖，下蹲，双手正握中握距杠铃，置于双膝外侧，双臂要充分伸直，杠铃在脚趾正上方，靠近胫骨 3cm 处，挺胸，背部挺直，头和脊柱成一条线，双眼平视前方。 发力过膝：伸膝伸髋，抬起上体，将杠铃拉至膝盖上方，大腿上部或髌部，上体保持正直，两肩在杠铃正上方，手臂伸直。 发力至胸：之后迅速用力伸髋伸膝，做类似起跳发力动作，通过伸髋伸膝发力向上拉杠铃，先提肩再抬肘，保持背部挺直的姿势，使杠铃靠近躯干垂直向上拉杠铃，至胸部高度。 转肘接铃：屈膝下蹲翻转手臂，手臂位于杠铃正下方时，抬肘使上臂与地面平行，将杠铃置于锁骨和三角肌前面部，保持上体正直，眼睛平视，注意要略微屈膝屈髋缓冲杠铃重量，全脚掌着地，重心位于两脚中 直立结束：在稳定后伸膝伸髋立直
杠 铃 高 抓 (20 分) 重量: 男 30kg 女 20kg	动 作 技 术 要 点 讲 解 预备姿势：小腿紧贴杠铃站立，双脚距离与肩同宽，全脚掌着地，脚尖稍外展，膝关节对着脚尖，下蹲，双手正握中（宽）握距杠铃，置于双膝外侧，双臂要充分伸直，杠铃在脚趾正上方，靠近胫骨 3cm 处，挺胸，背部挺直，头和脊柱成一条线，双眼平视前方。 发力过膝：伸膝伸髋，抬起上体，将杠铃拉至膝盖上方，大腿上部或髌部，上体保持正直，两肩在杠铃正上方，手臂伸直 发力至胸：之后迅速用力伸髋伸膝，做类似起跳发力动作，通过伸髋伸膝发力向上拉杠铃，先提肩再抬肘，保持背部挺直的姿势，使杠铃靠近躯干，垂直向上拉杠铃至胸部高度 过项支撑：下半身完全伸展后，旋转手臂位于杠铃下方，前臂后甩，此时屈膝屈髋呈 1/4 蹲，身体位于杠铃下方时，接杠时，完全伸展手肘，身体直立，头部中立，全脚踏实 直立结束：在稳定后伸膝伸髋立直

(5) 爆发力 B 组动作 (20 分)

抽签完成 1 个动作示范及讲解，要求选手分步骤进行动作示范讲解，并完整示范正确动作（包括正面示范和侧面示范）。

考核内容	要求	
壶铃摆动 重量：男 20kg 女 12kg（竞技 壶铃）	动作 技术 要点 讲解	预备姿势：两脚分开比肩略宽立于壶铃两侧。
		预备动作：双手正握壶铃，伸髋伸膝把壶铃提离地面成直立。
		向下阶段：稍屈膝，上体前倾，壶铃向后向下摆动至髋关节接近 90 度。
		向上阶段：在接近大腿内侧或微微触碰到大腿内侧时，快速充分伸髋、伸膝，壶铃向前向上摆动至胸部高度。
跳上跳箱 高度： 男 80cm 女 60cm	动作 技术 要点 讲解	预备姿势：面向跳箱，自然站立；两脚分开与髋同宽，脚尖向前。
		预备动作：两臂后摆，同时下蹲，保持背部挺直，两眼注视跳箱。
		向上阶段：快速伸髋、伸膝，两臂快速向前上方摆动，跳上跳箱。
		向下阶段：身体顺势成半蹲姿势缓冲，躯干保持稳定。
		还原阶段：两脚依次从跳箱上下来，还原到起始姿态。
跳深 高度： 男：起始高 度 40cm 跳 下，跳上 80cm 目标跳 箱 女：起始高 度 30cm 跳 下，跳上 60cm 目标跳 箱	动作 技术 要点 讲解	预备姿势：站在跳箱上，靠近跳箱边缘。两脚分开与髋同宽，脚尖向前。
		预备动作：两眼注视落点，向前跨出一小步。
		向下阶段：使身体自然落下。两脚同时落地，宽度与髋同宽，脚尖向前，两臂向后摆动，顺势成半蹲姿势，背部挺直。
		向上阶段：双脚落地后迅速伸髋、伸膝，两臂向前上方摆动，跳上目标跳箱。
		还原阶段：成半蹲姿势缓冲落地。

2. 评分标准

打分方式：由 3 名考评员各自独立评分，根据每项评分细则决定是否给出全部或部分分值。考评员相互间分差必须小于等于 1 分，否则需要给出确切理由并在考评组长的监督下进行调分。

（1）职业形象 5 分

评分 项	情况-描述	评分	评分细则	分值
1	职业形象（整体印象）：气质、着装、体型			5
		0	完全不能体现专业形象和气质，或未着运动服和运动鞋，或体型肥胖或消瘦	
		1	能够符合专业形象和气质的基本要求，穿着运动鞋、运动服，体型正常	

		2	较好体现专业形象和气质，体型匀称	
		3	专业形象良好，自信、阳光、体型健美	

(2) 动态伸展 20 分

评分项	情况-描述	评分	评分细则	分值
1	语言表达能力（语言表达整体印象）：描述语音、语调、语速			3
		0	讲述不清楚	
		1	讲述比较清楚，不流畅	
		2	语言流畅，讲述清楚，缺乏感染力	
		3	语言流畅，讲述清楚，且有感染力	
2	分步骤动作示范：安全性，完成程度、动作质量（动作幅度）			4
		0	分步不合理或完成不了动作或缺步骤或出现危险动作（弯腰弓背、膝盖内扣）	
		1	基本能完成，两个及以上步骤有瑕疵	
		2	能完成，一个步骤有瑕疵	
		3	分步合理清晰，高质量完成	
3	技术要点讲解：技术要点完整性、技术要点正确性、技术要点安全性			5
		0	出现危险性错误描述或讲的不是题目要求的动作或出现错误动作	
		1	要点缺失较多或有错误描述但不会出现危险	
		2	要点有少量缺失	
		3	要点正确，完整	
4	完整动作示范（正面侧面两个示范面）：安全性、完成程度、动作质量（包括动作协调、连贯）			4
		0	没完成动作或缺步骤或出现危险动作（弯腰弓背、膝盖内扣）	
		1	基本能完成，不连贯或者两个及以上步骤有瑕疵	
		2	能完成，一个步骤有瑕疵	
		3	高质量完成（包括动作协调、连贯）	
5	教学效果评估：			4
		0	不易理解或讲的不是题目要求的动作或出现错误动作	
		1	效果一般	
		2	比较容易理解	
		3	易于理解	

注：出现动作错误、动作失败、危险动作本模块得 0 分。

(3) 平衡 15 分

评分细则			分值
一侧示范：安全性、完成程度、动作质量			7.5
	0	没完成动作或出现危险动作	
	1	基本能完（手脚高度有较大偏差）	
	2	能完成（手脚高度有较小偏差）	
	3	高质量完成（手脚高度基本持平）	
另一侧动作示范：安全性、完成程度、动作质量			7.5
	0	没完成动作或出现危险动作	
	1	基本能完（手脚高度有较大偏差）	
	2	能完成（手脚高度有较小偏差）	
	3	高质量完成（手脚高度基本持平）	

注：出现动作错误、动作失败、危险动作、时间少于 5 秒均为 0 分，两次机会择优给分。

(4) 灵敏 20 分

评分项	情况-描述	评分	评分细则	分值
1	语言表达能力（语言表达整体印象）：描述语音、语调、语速			3
		0	讲述不清楚	
		1	讲述比较清楚，不流畅	
		2	语言流畅，讲述清楚，缺乏感染力	
		3	语言流畅，讲述清楚，且有感染力	
2	分步骤动作示范：安全性，完成程度、动作质量（动作幅度）			4
		0	分步不合理或完成不了动作或缺步骤或出现危险动作（弯腰弓背、膝盖内扣）	
		1	基本能完成，两个及以上步骤有瑕疵	
		2	能完成，一个步骤有瑕疵	
		3	分步合理清晰，高质量完成	
3	技术要点讲解：技术要点完整性、技术要点正确性、技术要点安全性			5
		0	出现危险性错误描述或讲的不是题目要求的动作或出现错误动作	
		1	要点缺失较多或有错误描述但不会出现危险	

		2	要点有少量缺失	
		3	要点正确，完整	
4	完整动作示范（正面侧面两个示范面）：安全性、完成程度、动作质量（包括动作协调、连贯）			4
		0	没完成动作或缺步骤或出现危险动作（弯腰弓背、膝盖内扣）	
		1	基本能完成，速度慢或质量差	
		2	能完成，速度一般或质量一般	
		3	高质量完成（包括速度和质量）	
5	教学效果评估：		正确动作和错误动作比较，分步示范时能正确选择示范面	4
		0	不易理解或讲的不是题目要求的动作或出现错误动作	
		1	效果一般	
		2	比较容易理解	
		3	易于理解	

注：出现动作错误、动作失败（绳梯发生形变为动作失败）、危险动作、20秒内未完成均为0分；两次机会择优给分。

（5）爆发力A组动作20分

评分项	情况-描述	评分	评分细则	分值
1	语言表达能力（语言表达整体印象）：描述语音、语调、语速			3
		0	讲述不清楚	
		1	讲述比较清楚，不流畅	
		2	语言流畅，讲述清楚，缺乏感染力	
		3	语言流畅，讲述清楚，且有感染力	
2	分步骤动作示范（可徒手）：安全性，完成程度、动作质量（动作幅度）			4
		0	分步不合理或完成不了动作或缺步骤或出现危险动作（弯腰弓背、膝盖内扣、摔放器械）	
		1	基本能完成，两个及以上环节有瑕疵	
		2	能完成，一个环节有瑕疵	
		3	分步合理清晰，高质量完成	
3	技术要点讲解：技术要点完整性、技术要点正确性、技术要点安全性			5
		0	出现危险性错误描述或讲的不是题目要求的动作或出现错误动作	
		1	要点缺失较多或有错误描述但不会出现危险	

		2	要点有少量缺失	
		3	要点正确，完整	
4	完整动作示范（正面侧面两个示范面）：安全性、完成程度、动作质量（包括动作协调、连贯）			4
		0	没完成动作或缺步骤或出现危险动作（弯腰弓背、膝盖内扣、摔放器械）	
		1	缺少一个示范面或基本能完成，不连贯或者两个及以上环节有瑕疵	
		2	能完成，一个环节有瑕疵	
		3	高质量完成（包括动作协调、连贯）	
5	教学效果评估：		正确动作和错误动作比较，分步示范时能正确选择示范面	4
		0	不易理解或讲的不是题目要求的动作或出现错误动作	
		1	效果一般	
		2	比较容易理解	
		3	易于理解	

注：出现动作错误、动作失败、危险动作本模块得 0 分。

（6）爆发力 B 组动作 20 分

评分项	情况-描述	评分	评分细则	分值
1	语言表达能力（语言表达整体印象）：描述语音、语调、语速			3
		0	讲述不清楚	
		1	讲述比较清楚，不流畅	
		2	语言流畅，讲述清楚，缺乏感染力	
		3	语言流畅，讲述清楚，且有感染力	
2	分步骤动作示范（可徒手）：安全性，完成程度、动作质量（动作幅度）			4
		0	分步不合理或完成不了动作或缺步骤或出现危险动作（弯腰弓背、膝盖内扣、摔放器械）	
		1	基本能完成，两个及以上环节有瑕疵	
		2	能完成，一个环节有瑕疵	
		3	分步合理清晰，高质量完成	
3	技术要点讲解：技术要点完整性、技术要点正确性、技术要点安全性			5
		0	出现危险性错误描述或讲的不是题目要求的动作或出现错误动作	
		1	要点缺失较多或有错误描述但不会出现危险	
		2	要点有少量缺失	
		3	要点正确，完整	

4	完整动作示范（正面侧面两个示范面）：安全性、完成程度、动作质量（包括动作协调、连贯）		4
	0	没完成动作或缺步骤或出现危险动作（弯腰弓背、膝盖内扣、摔放器械）	
	1	缺少一个示范面或基本能完成，不连贯或者两个及以上环节有瑕疵	
	2	能完成，一个环节有瑕疵	
	3	高质量完成（包括动作协调、连贯）	
5	教学效果评估：	正确动作和错误动作比较，分步示范时能正确选择示范面	4
	0	不易理解或讲的不是题目要求的动作或出现错误动作	
	1	效果一般	
	2	比较容易理解	
	3	易于理解	

注：出现动作错误、动作失败、危险动作本模块得 0 分。

3. 零分项情况汇总

动态伸展	动作错误	做错动作
	动作失败	无法按要求完成动作
	危险动作	膝关节直接跪地
平衡	动作错误	做错动作
	动作失败	无法按要求完成动作（两次机会）
	危险动作	膝关节直接跪地
灵敏	动作错误	做错动作
	动作失败	无法按要求完成动作、绳梯发生形变
	危险动作	器械摆放凌乱，训练易被绊倒
爆发力	动作错误	做错动作（含高抓做成下蹲抓、壶铃摆动做成以膝主导类似蹲起的动作等）、选错器械
	动作失败	无法按要求完成动作（含跳深动作落地后有停滞或动作脱节）
	危险动作	提起、放下带有阻力的器械时出现弯腰弓背
		杠铃加配重片后未夹安全夹或两边配重不平衡
		动作完全失控、摔扔器械
		膝关节直接跪地
		关节负重的情况下出现关节反弓过伸

五、健身教练职业能力培训测评组织流程和要求

（一）测评机构工作具体职责

1. 测评前 15 天通过报名平台申报测评计划。

2. 在“健身教练职业能力培训考评员库”中采用轮换方式派遣使用考评员，三名考评员一组，设一名考评组长组成考评小组，指定考评组长，执行考评任务，明确工作时间及具体行程安排。考评组长应由具有较高考评技术和组织能力、经验丰富的考评员担任。考评员与考生存在利害关系的，可能影响公正考评的，要按规定回避。

3. 收取学员签署的“健身教练职业能力培训测评健康状况承诺书”（附件 5）。

4. 召开考前会议，与考评员沟通，协调考核程序和组织工作，以及职责分工。

5. 布置考场。

（1）理论考场

①教室宽敞明亮，悬挂“健身教练职业能力培训测评”字样条幅，每名考生座椅需间隔 80 公分以上，桌上需贴有准考证，桌兜清理干净后面朝前放置。

②理论纸考：在考场内准备剪刀、胶水、封条等工具，以备当众拆卷封卷。

③理论机考：提前调试后机房，确保机房网络通畅。

（2）技能考场

①场地需器械设备齐全，候考室与专业技能测评场地分开，室温应为常温（避免考核过程中过冷或过热）。

如果采用无纸化考核，专业技能测评场地必须有电源，可外接插线板，准备好无纸化考核设备，提前一天下载考试数据。

②技能考场需保持安静，如考场有会员训练，尽量控制音响，不要影响考核。

③技能考试抽签为现场抽签，抽签地点安置在考场区内。

④纸考需为每位考生印制《健身教练职业能力专业能力测评评分表》3 份。

⑤向考评员提供一份本次技能考核人员汇总表。

⑥提前一天安排考评员查看考核场地（尤其是第一次考核场地），如因场地器械设备或环境等因素不适合专业技能测评，需及时调整。

8. 在考试开始前，安排考评员向考生通报考核程序及相关事宜。

9. 技能考核人数安排：为保证质量，原则上一天一组考评员考核人数控制在 30 人左右，采

用无纸化考核的，初级可放宽到 45 人左右。

10. 理论知识测评程序：

①理论纸考

理论知识测评开始之前，监考人员开会明确考试流程，细化收发卷子的过程，合理分工。理论知识测评提前 10 分钟由监考人员宣布考场纪律，当众拆开理论试卷并进行清点，监考人员在返卷记录单上签字，开始向考生发卷。理论知识测评结束后，将理论试卷、答题卡（分级别装袋）以及其它多余试卷封存后寄回中心，由中心统一读卡并反馈理论成绩。

②理论机考

考试前一天，考务人员下载考试数据；考试当天，考务人员将服务器打开，配置机房的 IP 地址，插入备份 U 盘，连接服务器，确保服务器与机房网络畅通，开启考试程序；监考人员与考务人员配合安排考生签到、登录考试系统、核对信息；理论知识测评前 10 分钟由监考人员宣布考场纪律；开考时间到，考务人员在服务器端发布开考指令；考试结束后，考务人员发布考试结束指令，备份数据、提交上传考试成绩。

11. 技能考核程序：

考生考试前的抽签必须在技能考试场地内，并在考评员的监督下进行，抽签后立即进行考试；考生考核结束，考务人员需敦促考生立即离开考场，不得与待考人员交流。

①技能纸考

考核前向考评员提供《健身教练职业能力专业能力测评评分表》、技能考核人员汇总表；考核结束后，考核成绩由考务人员及考评员统计并签字确认，现场拍照发送电子版照片至 tyhyjnds@163.com，纸质表格由测评机构留存，并进行成绩录入。

②技能机考

考前一天，考务人员下载考试数据，提前将打分 PAD 充电；考试当天，考务人员现场布置技能机考考核环境，确保网络畅通，插入备份 U 盘；考务人员将打分 PAD 分发给考评员，考评员登录系统，签字确认；学员在考务人员操作的 PAD 上进行签到，签到后，进行体能考核；体能考核通过，在考务人员操作的 PAD 上进行抽签；抽签后，考评员按技能考核环节进行考核；技能考核结束后，考务人员将考评成绩上传至考务系统。

12. 考核结束后，由测评机构召开总结会议，填写考核总结表格，归档。

（二） 考评员工作职责与要求

1. 严格执行回避制度，考评人员与考生存在利害关系，可能影响公正考评的，应主动向测评

机构申请回避。

2. 考评组长接到委派的考核任务后，需与测评机构沟通，约定考前会议，考察专业技能测评场地设施设备等相关事宜。

3. 由考评组长负责考评组考评工作的组织、协调和争议裁决。到达目的地后，考评组长需组织考评员召开考前会议，宣读考评实施细则，并统一考核要点，以达到技术考评标准的统一。

4. 专业技能测评当日考评员需提前 30 分钟到达考试场地，如考核学员能提前集中到场，应召集学员介绍考核程序及注意事项，对准备不完善的地方及时纠正。

5. 准时参加理论知识测评监考，确保考场纪律，严格把关，确保试题不被泄漏、复印或拍照。

6. 统一着装，统一佩戴胸牌，注意个人行为举止。

7. 考评小组三位考评员独立判分，如因场地嘈杂听不清学员的应答而出现零分时，考评员之间应作必要的沟通，以避免出现判断失误。

8. 技能考核无得分时，考评员需在技能评分表或 PAD 上标示出相应原因。

9. 技能纸考时，每位考生技能考核完毕，考评员需将技能分数相加的总分写在评分表的右上角，并尽快整理好技能评分表，便于考核结束后汇总成绩。

10. 考核结束后，考评组长需填写考核总结表格。

（三） 考评员的行为规范

1. 严禁在考核现场吸烟，包括考核场地整体建筑内的任何地方。

2. 考核前一天及考核期间禁止饮酒。

3. 考核期间不允许与被考学员共餐。

4. 考核场地不得大声喧哗、打闹及使用不文明用语。

5. 考核时不倚靠器械、不随意坐器械或蹲地。

6. 考评过程中不允许操作手机。

7. 注意个人卫生及形象，禁止在考试场地中嚼口香糖、吹口哨、打响指。

8. 在对考生进行考试时，需按要求使用规定的语言。

9. 不得在考核场地议论考生考核结果。

10. 尊重考生，一视同仁。

11. 不得以任何形式诋毁其他培训师或考评员。

12. 考评员不能徇私舞弊，收受贿赂。

（四） 考评员服饰规范

1. 考核时需统一服装，上衣塞进裤子，袖子不得往上卷，保持干净整洁。
2. 不得佩戴夸张饰物，不得露出明显纹身，维护考评人员的形象和权威性。
3. 男士不得留长发（不触肩部）及怪异造型，女士长发必须扎起，头发颜色适当。
4. 不得留胡须、长指甲，不得化浓妆、涂有色指甲油。

（五） 关于技能考试标准化流程

1. 见到考生时，提问的考评员应说“你好，我是本次主考评员×××，这位是考评员×××，这位是考评员×××，欢迎参加健身教练职业能力培训初/中/高技能考试，您抽取的题目是……考试时间为 10 分钟”。

2. 姿态：考核时要端正姿态，统一站姿，保持庄严感。

3. 语言：考核中由考评组长负责与考生沟通，其他考评员遇有争议问题与考评组长沟通（注意回避考生）；如果学员未出现零分项错误，考评员不能语言干扰学员或提问。

4. 遇有作弊情形的，考评员可予以警告，情节严重的，经与测评机构考务人员沟通确认后，可取消考生考试资格，并在考场情况登记表上注明原因。

（六） 关于技能考试通用性标准

1. 每项技能考核前，由考评组长向考生明确题签，考核过程中不做提示。
2. 考生在考试过程中有使用通讯设备、翻阅资料及擅自离开考场等情况，应判定为 0 分。
3. 考生身上有浓重酒气、烟味，应判定为 0 分。
4. 考生裸露出大面积的纹身图案，应扣除 20 分。
5. 考生在考试时出现语言不文明的情况，应判定为 0 分。
6. 考评员应严格按照列出的具体项目进行 0 分项的评定，评定为 0 分时，考评员需在评分表上标注说明 0 分原因；未列出的问题不得随意评定为 0 分项，经三位考评员合议后认为确有必要的，要形成文字材料，三位考评员签字后报总局人力中心。
7. 抗阻训练中，不要求考生说目标肌肉，但如果考生说了且说错了，该项 0 分。
8. 保护中，杠铃平板卧推和杠铃下蹲要求跟随被保护者起伏，没有跟随起伏，保护 0 分。涉及到性别、身高有不同保护方式的，按测评时，模拟的考评员和考生的性别、身高的实际情况进行保护。

9. 手扶镜子或玻璃情况的处理，安全、身体位置、熟练性都为 0 分。
10. 被动伸展时出现与被拉伸者敏感部位接触行为，被动伸展零分。
11. 被动伸展时出现踩垫子、骑跨考评员行为，被动伸展零分。
12. 被动伸展时出现发力方向错误或发力过猛导致考评员明显疼痛，被动伸展零分。

（七） 督导制度

中心不定期随机组织督导员对考核过程进行监督和指导，督导员由中心选派具有较强组织能力、经验丰富的专家和考评技术能力较强的考评员担任。

附件 1：初级健身教练职业能力专业能力测评评分表

项目			配分	得分	备注
职业形象 (6%)			6		着装 2 分，形体 2 分，气质 2 分
抗阻训练 (46%)	动作示范与讲解	身体位置	3		未答或答错一项，扣 1 分
		姿态与稳定	3		未答或答错一项，扣 1 分
		动作方向与幅度	4		未答或答错一项全扣
		安全提示	4		未答或答错一项全扣
		速度	1		未答或答错全扣
		呼吸	1		未答或答错全扣
		讲解熟练性	3		按熟练程度扣分
		动作熟练性	3		按熟练程度扣分
	动作示范	身体位置	2		出现一项错误，扣 1 分
		姿态与稳定	2		出现一项错误，扣 1 分
		动作方向与幅度	2		出现一项错误，全扣
		动作熟练性	3		按熟练程度扣分
	动作示范	身体位置	2		出现一项错误，扣 1 分
		姿态与稳定	2		出现一项错误，扣 1 分
		动作方向与幅度	2		出现一项错误，全扣
		动作熟练性	3		按熟练程度扣分
	保护	保护	6		出现一项错误，全扣
静力性伸展练习 (32%)	主动伸展动作示范与讲解	动作要点	5		未答或答错一项，扣 1 分，包括位置与姿态、安全提示、发力方向
		强度	2		未答或答错全扣
		时间	2		未答或答错全扣
		呼吸	2		未答或答错全扣
		讲解熟练性	2		按熟练程度扣分
		动作熟练性	2		按熟练程度扣分
	被动伸展动作示范与讲解	动作要点	5		未答或答错一项，扣 1 分，包括位置与姿态、安全提示、发力方向
		强度	2		未答或答错全扣
		时间	2		未答或答错全扣
		呼吸	2		未答或答错全扣
		讲解熟练性	3		按熟练程度扣分
		动作熟练性	3		按熟练程度扣分
有氧运动 (16%)	动作示范与讲解	安全事项	6		未答或答错全扣
		讲解熟练性	5		按熟练程度扣分
		动作熟练性	5		按器械实际操作熟练程度扣分

备注：单项扣分不超过本项分值；抗阻动作错误、危险动作，该项 0 分。伸展动作错误、危险动作，该项 0 分，非静力性伸展属于动作错误。抗阻动作一般做 3-5 次。

附件 2：中级健身教练职业能力专业能力测评评分表

项目			配分	得分	备注
职业形象 (6%)			6		着装 1 分，形体 3 分，气质 2 分
A 组抗阻训练 (23%)	动作示范与讲解	身体位置	4		未答或答错一项，扣 1 分
		姿态与稳定	4		未答或答错一项，扣 1 分
		动作方向与幅度	4		未答或答错一项全扣
		安全提示	5		未答或答错一项全扣
		速度	1		未答或答错全扣
		呼吸	1		未答或答错全扣
		讲解熟练性	2		按熟练程度扣分
		动作熟练性	2		按熟练程度扣分
B 组抗阻训练 (21%)	动作示范与讲解	身体位置	4		未答或答错一项，扣 1 分
		姿态与稳定	4		未答或答错一项，扣 1 分
		动作方向与幅度	4		未答或答错一项全扣
		安全提示	5		未答或答错一项全扣
		讲解熟练性	2		按熟练程度扣分
		动作熟练性	2		按熟练程度扣分
C 组抗阻训练 (22%)	动作示范与讲解	身体位置	4		未答或答错一项，扣 1 分
		姿态与稳定	4		未答或答错一项，扣 1 分
		动作方向与幅度	4		未答或答错一项全扣
		安全提示	4		未答或答错一项全扣
		讲解熟练性	3		按熟练程度扣分
		动作熟练性	3		按熟练程度扣分
PNF 伸展练习 (13%)	动作示范与讲解	动作要点	3		未答或答错一项，扣 1 分，包括位置与姿态、安全提示、发力方向
		说明肌肉静力性收缩对抗持续时间	1		未答或答错全扣
		放松时间	1		未答或答错全扣
		被动静力伸展时间	1		未答或答错全扣
		强调练习时的呼吸	1		未答或答错全扣
		询问客户的感受	1		没有询问全扣
		自身身体位置和姿态	1		出现错误全扣
		讲解熟练性	2		按熟练程度扣分
		动作熟练性	2		按熟练程度扣分
泡沫轴练习 (15%)	动作示范与讲解	身体位置与姿态	3		未答或答错一项，扣 1 分
		注意事项	4		未答或答错一项，扣 1 分
		讲解熟练性	4		按熟练程度扣分
		动作熟练性	4		按熟练程度扣分

备注：单项扣分不超过本项分值；抗阻动作错误、危险动作，该组 0 分。伸展动作错误、危险动作，0 分。泡沫轴练习动作错误、危险动作，0 分。

附件 3：高级健身教练职业能力专业能力测评评分表

(1) 职业形象 5 分

评分项	情况-描述	评分	评分细则	分值
1	职业形象（整体印象）：气质、着装、体型			5
		0	完全不能体现专业形象和气质，或未着运动服和运动鞋，或体型肥胖或消瘦	
		1	能够符合专业形象和气质的基本要求，穿着运动鞋、运动服，体型正常	
		2	较好体现专业形象和气质，体型匀称	
		3	专业形象良好，自信、阳光、体型健美	

(2) 动态伸展 20 分

评分项	情况-描述	评分	评分细则	分值
1	语言表达能力（语言表达整体印象）：描述语音、语调、语速			3
		0	讲述不清楚	
		1	讲述比较清楚，不流畅	
		2	语言流畅，讲述清楚，缺乏感染力	
		3	语言流畅，讲述清楚，且有感染力	
2	分步骤动作示范：安全性、完成程度、动作质量（动作幅度）			4
		0	分步不合理或完成不了动作或缺步骤或出现危险动作（弯腰弓背、膝盖内扣）	
		1	基本能完成，两个及以上步骤有瑕疵	
		2	能完成，一个步骤有瑕疵	
		3	分步合理清晰，高质量完成	
3	技术要点讲解：技术要点完整性、技术要点正确性、技术要点安全性			5
		0	出现危险性错误描述或讲的不是题目要求的动作或出现错误动作	
		1	要点缺失较多或有错误描述但不会出现危险	
		2	要点有少量缺失	
		3	要点正确，完整	
4	完整动作示范（正面侧面两个示范面）：安全性、完成程度、动作质量（包括动作协调、连贯）			4
		0	没完成动作或缺步骤或出现危险动作（弯腰弓背、膝盖内扣）	

		1	基本能完成，不连贯或者两个及以上步骤有瑕疵	
		2	能完成，一个步骤有瑕疵	
		3	高质量完成（包括动作协调、连贯）	
5	教学效果评估：		正确动作和错误动作比较，分步示范时能正确选择示范面	4
		0	不易理解或讲的不是题目要求的动作或出现错误动作	
		1	效果一般	
		2	比较容易理解	
		3	易于理解	

注：出现动作错误、动作失败、危险动作本模块得 0 分。

（3）平衡 15 分

评分细则			分值
一侧示范：安全性、完成程度、动作质量			7.5
	0	没完成动作或出现危险动作	
	1	基本能完（手脚高度有较大偏差）	
	2	能完成（手脚高度有较小偏差）	
	3	高质量完成（手脚高度基本持平）	
另一侧动作示范：安全性、完成程度、动作质量			7.5
	0	没完成动作或出现危险动作	
	1	基本能完（手脚高度有较大偏差）	
	2	能完成（手脚高度有较小偏差）	
	3	高质量完成（手脚高度基本持平）	

注：出现动作错误、动作失败、危险动作、时间少于 5 秒均为 0 分，两次机会择优给分。

（4）灵敏 20 分

评分项	情况-描述	评分	评分细则	分值
1	语言表达能力（语言表达整体印象）：描述语音、语调、语速			3
		0	讲述不清楚	
		1	讲述比较清楚，不流畅	
		2	语言流畅，讲述清楚，缺乏感染力	

		3	语言流畅，讲述清楚，且有感染力	
2	分步骤动作示范：安全性、完成程度、动作质量（动作幅度）			4
		0	分步不合理或完成不了动作或缺步骤或出现危险动作（弯腰弓背、膝盖内扣）	
		1	基本能完成，两个及以上步骤有瑕疵	
		2	能完成，一个步骤有瑕疵	
		3	分步合理清晰，高质量完成	
3	技术要点讲解：技术要点完整性、技术要点正确性、技术要点安全性			5
		0	出现危险性错误描述或讲的不是题目要求的动作或出现错误动作	
		1	要点缺失较多或有错误描述但不会出现危险	
		2	要点有少量缺失	
		3	要点正确，完整	
4	完整动作示范（正面侧面两个示范面）：安全性、完成程度、动作质量（包括动作协调、连贯）			4
		0	没完成动作或缺步骤或出现危险动作（弯腰弓背、膝盖内扣）	
		1	基本能完成，速度慢或质量差	
		2	能完成，速度一般或质量一般	
		3	高质量完成（包括速度和质量）	
5	教学效果评估：		正确动作和错误动作比较，分步示范时能正确选择示范面	4
		0	不易理解或讲的不是题目要求的动作或出现错误动作	
		1	效果一般	
		2	比较容易理解	
		3	易于理解	

注：出现动作错误、动作失败（绳梯发生形变为动作失败）、危险动作、20秒内未完成均为0分；两次机会择优给分。

（5）爆发力A组动作20分

评分项	情况-描述	评分	评分细则	分值
1	语言表达能力（语言表达整体印象）：描述语音、语调、语速			3
		0	讲述不清楚	
		1	讲述比较清楚，不流畅	
		2	语言流畅，讲述清楚，缺乏感染力	

		3	语言流畅，讲述清楚，且有感染力	
2	分步骤动作示范（可徒手）：安全性、完成程度、动作质量（动作幅度）			4
		0	分步不合理或完成不了动作或缺步骤或出现危险动作（弯腰弓背、膝盖内扣、摔放器械）	
		1	基本能完成，两个及以上环节有瑕疵	
		2	能完成，一个环节有瑕疵	
		3	分步合理清晰，高质量完成	
3	技术要点讲解：技术要点完整性、技术要点正确性、技术要点安全性			5
		0	出现危险性错误描述或讲的不是题目要求的动作或出现错误动作	
		1	要点缺失较多或有错误描述但不会出现危险	
		2	要点有少量缺失	
		3	要点正确，完整	
4	完整动作示范（正面侧面两个示范面）：安全性、完成程度、动作质量（包括动作协调、连贯）			4
		0	没完成动作或缺步骤或出现危险动作（弯腰弓背、膝盖内扣、摔放器械）	
		1	缺少一个示范面或基本能完成，不连贯或者两个及以上环节有瑕疵	
		2	能完成，一个环节有瑕疵	
		3	高质量完成（包括动作协调、连贯）	
5	教学效果评估：		正确动作和错误动作比较，分步示范时能正确选择示范面	4
		0	不易理解或讲的不是题目要求的动作或出现错误动作	
		1	效果一般	
		2	比较容易理解	
		3	易于理解	

注：出现动作错误、动作失败、危险动作本模块得 0 分。

（6）爆发力 B 组动作 20 分

评分项	情况-描述	评分	评分细则	分值
1	语言表达能力（语言表达整体印象）：描述语音、语调、语速			3
		0	讲述不清楚	
		1	讲述比较清楚，不流畅	
		2	语言流畅，讲述清楚，缺乏感染力	
		3	语言流畅，讲述清楚，且有感染力	

2	分步骤动作示范（可徒手）：安全性，完成程度、动作质量（动作幅度）		4
		0 分步不合理或完成不了动作或缺步骤或出现危险动作（弯腰弓背、膝盖内扣、摔放器械）	
		1 基本能完成，两个及以上环节有瑕疵	
		2 能完成，一个环节有瑕疵	
		3 分步合理清晰，高质量完成	
3	技术要点讲解：技术要点完整性、技术要点正确性、技术要点安全性		5
		0 出现危险性错误描述或讲的不是题目要求的动作或出现错误动作	
		1 要点缺失较多或有错误描述但不会出现危险	
		2 要点有少量缺失	
		3 要点正确，完整	
4	完整动作示范（正面侧面两个示范面）：安全性、完成程度、动作质量（包括动作协调、连贯）		4
		0 没完成动作或缺步骤或出现危险动作（弯腰弓背、膝盖内扣、摔放器械）	
		1 缺少一个示范面或基本能完成，不连贯或者两个及以上环节有瑕疵	
		2 能完成，一个环节有瑕疵	
		3 高质量完成（包括动作协调、连贯）	
5	教学效果评估：	正确动作和错误动作比较，分步示范时能正确选择示范面	4
		0 不易理解或讲的不是题目要求的动作或出现错误动作	
		1 效果一般	
		2 比较容易理解	
		3 易于理解	

注：出现动作错误、动作失败、危险动作本模块得 0 分。

附件 4：健身教练职业能力体能测试评分表

考评员签字：

序号	姓名	性别	级别	坐姿前屈	俯卧撑	徒手下蹲	引体向上	屈肘俯撑	考核结果
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									

一、体能测试为达标考核，未通过者将不再继续技能考核。

二、考核分数以填写个数表达，坐姿体前屈、女性屈肘俯撑用“√、×”表示

三、最后考核结果：通过用“√”。不能过用“×”表示。

考核达标标准：

	男子	女子
初级	坐姿体前屈静力性伸展 5 秒、 俯卧撑 40 次、徒手下蹲 60 次	坐姿体前屈静力性伸展 5 秒、俯卧撑 15 次、徒手下蹲初级 40 次
中级	坐姿体前屈静力性伸展 5 秒、俯卧撑 40 次、徒手下蹲 60 次、引体向上 10 次	坐姿体前屈静力性伸展 5 秒、俯卧撑 15 次、徒手下蹲初级 50 次
高级	俯卧撑 40 次、徒手下蹲 60 次、引体向上 15 次	俯卧撑 15 次、徒手下蹲初级 50 次、屈肘俯撑左右侧各 15 秒

附件 5：健身教练职业能力培训测评健康状况承诺书

本人_____，身份证号：_____，自愿报名参加健身教练职业能力培训测评（以下简称“培训测评”），并自愿签署本承诺书。本人已认真阅读、全面理解且对以下内容予以确认，如有任何隐瞒，本人将承担相应的法律责任：

1. 本人完全了解自身的身体状况，确认自身健康状况良好，没有任何身体不适或疾病（包括但不限于先天性心脏病、风湿性心脏病、高血压、脑血管疾病、心肌炎、其他心脏病、冠状动脉病、严重心律不齐、高血糖或低血糖、关节、韧带或肌肉损伤以及其他不适合参加本次培训测评或可能导致意外发生的疾病）。本人承诺，如隐瞒任何病情，本人将自行承担由此所导致的全部后果。

2. 本人充分了解本次培训测评的体能测试等环节中具有潜在危险，知晓体能测试等环节会导致人体生理负荷量的改变，以及可能导致的受伤等后果，本人将以对自身安全负责的态度参加本次培训测评。

3. 本人承诺将遵守本次培训测评的所有要求；如果本人在培训测评过程中发现或注意到任何风险或潜在风险，包括但不限于肌肉拉伤、软组织挫伤、眩晕等任何身体不适，本人将立刻停止培训测评并将相关情况告知工作人员，否则由此产生的全部责任均由本人承担。

4. 培训测评期间，本人对自身的人身安全负责，如出现任何相关问题，由本人自行处理并承担责任，与本次培训测评主办方无关。

特此承诺。

签名：

日期：

附件 6：健身教练职业能力培训器械设备标准

一、初级

（一）有氧运动练习器械

1. 跑步机 1 台。
2. 椭圆运动机 1 台。
3. 台阶器 1 台。
4. 固定自行车 1 台。
5. 划船机 1 台。

（二）抗阻训练器械

1. 腿部肌肉训练器械

腿推举机 1 台、腿屈伸机 1 台、腿弯举机 1 台。

2. 胸部肌肉训练器械

坐姿推胸器 1 台、坐姿夹胸器 1 台。

3. 背部肌肉训练器械

高位下拉器 1 台、坐姿划船器 1 台、竖脊肌训练器 1 台。

4. 肩部肌肉训练器械

坐姿推肩器 1 台、坐姿侧平举器 1 台、坐姿反飞鸟器 1 台。

5. 手臂肌肉训练器械

坐姿弯举器 1 台、坐姿肱三头肌下压器 1 台。

6. 腹部肌肉训练器械

腹肌训练平板凳 1 台。

7. 大腿内收外展训练器（盆带肌训练器）1 台、史密斯训练器 1 台。

8. 杠铃 5 副。

9. 哑铃 5 副。

10. 垫子 5 个。

11. 健身球 5 个。

二、中级

除上述器械外，中级培训及测评需增加以下设备

（一）有氧运动练习：踏板 5 个、跳绳 5 根

（二）抗阻训练器械：多功能滑轮训练器（多功能钢线拉力器）1 台、弹力带 5 根

（三）其它

1. 悬吊训练带 2 根。

2. BOSU 半球 2 个。

3. 泡沫轴 5 个。

三、高级

除上述初、中级培训所用器械外，高级培训及测评需增加以下设备

1. 绳梯（10 格，50cm*50cm）2 套。

2. 杠铃杆 4 根（标准杆 2 根、短杆两根）。

3. 杠铃片 100kg（10kg4 个、5kg4 个）。

4. 杠铃安全夹 6 副。

5. 跳箱 30cm、40cm、60cm、80cm 各一组。

6. 竞技壶铃 20kg、12kg 各 2 个。

注：为确保培训及考核工作顺利进行，考虑小工具存在较高的损坏性，根据情况可适当增加配置，以上所标数量为最低标准。

附件 7：健身教练职业能力培训师满意度调查表

各位学员：

为促进健身教练职业能力培训工作更好地发展，我们制作了培训师满意度调查表，请大家填写。

我们将针对您的意见和建议，根据实际情况不断改进和完善。对此我们表示真挚的感谢。

序号	项目 (满分 10 分)	培训师姓名				
1	形象气质及授课风采					
2	语言表达和感染力					
3	授课方法					
4	课堂把控能力					
5	与学员交流互动能力					
6	突出重点					
7	专业知识和技能					
8	责任心与耐心					
9	与实践结合					
10	总体评价					
参加本次培训后，您有什么感想、意见和建议，请写在下面表格里。						

附件 9：健身教练职业能力测评总结表

测评机构				测评日期	
职业		工种 (项目)		测评等级	
考试地点		报名人数	理论知识: 专业能力:	实到人数	理论知识: 专业能力:
专业能力 考核情况					
理论知识 考核情况					
出现 问题 及 相 关 建 议					
考评员（监考人员） 签字					