

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

2026 年

目录

前言	2
健身教练职业能力培训大纲	3
一、培训目的与任务	3
二、培训对象	3
三、申报条件	3
四、培训工作的基本原则	4
五、健身教练课程模板	4
六、健身教练教学大纲	5
健身教练职业能力培训测评考核实施细则	13
一、健身教练职业能力培训测评总体要求	13
二、健身教练职业能力培训各级别专业技能测评内容	13
三、健身教练职业能力培训专项技能测评内容	15
(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	15
(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	19
(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	22
四、健身教练职业能力培训测评组织流程和要求	27
(一) 测评机构工作具体职责	27
(二) 考评员工作职责与要求	28
(三) 考评员的行为规范	29
(四) 考评员服饰规范	30
(五) 关于技能考试标准化流程	30
(六) 关于技能考试通用性标准	30
(七) 督导制度	31
附件 1: 初级健身教练职业能力专项技能测评评分表	32
附件 2: 中级健身教练职业能力专项技能测评评分表	33
附件 3: 高级健身教练职业能力专项技能测评评分表	34
附件 4: 健身教练职业能力体能测试评分表	35
附件 5: 健身教练职业能力培训测评健康状况承诺书	36
附件 6: 健身教练职业能力培训器械设备标准	37
附件 7: 健身教练职业能力培训师满意度调查表	39
附件 8: 健身教练职业能力测评成绩登记表	40
附件 9: 健身教练职业能力测评总结表	41
附件 10: 健身教练职业能力培训体能测试合格要求	42
附件 11: 中高级专项技能测评内容动作要点	44

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健身教练职业能力培训。

三、申报条件

（一）初级健身教练

1. 年满 16 周岁，拟从事本职业或相关职业工作。
2. 年满 16 周岁，从事本职业或相关职业工作。

（二）中级健身教练（具备以下条件之一者）

1. 累计从事本职业或相关职业工作满 5 年。
2. 取得社会体育指导员（健身教练）五级/初级工职业资格（职业技能等级）证书或初级体育职业技能培训证书（健身教练）后，累计从事本职业或相关职业工作满 3 年。
3. 取得本专业或相关专业的技工院校或中等及以上职业院校、专科及以上普通高等学校毕业证书（含在读应届毕业生）。

（三）高级健身教练（具备以下条件之一者）

1. 累计从事本职业或相关职业工作满 10 年。
2. 取得社会体育指导员（健身教练）四级/中级工职业资格（职业技能等级）证书或中级体育职业技能培训证书（健身教练）后，累计从事本职业或相关职业工作满 4 年。
3. 取得符合专业对应关系的初级职称（专业技术人员职业资格）后，累计从事本职业或相关职

业工作满1年。

4. 取得本专业或相关专业的技工院校高级工班及以上毕业证书（含在读应届毕业生）。

5. 取得社会体育指导员（健身教练）四级/中级工职业资格（职业技能等级）证书，并取得高等职业学校、专科及以上普通高等学校本专业或相关专业毕业证书（含在读应届毕业生）。

6. 取得经评估论证的高等职业学校、专科及以上普通高等学校本专业或相关专业的毕业证书（含在读应届毕业生）。

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、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		理论教室
	下午	骨与骨连结		理论教室
第2天	上午	肌肉		理论教室
	下午	肌肉		理论教室

第3天	上午	心血管系统、呼吸系统		理论教室
	下午	运动的营养学基础		理论教室
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）		理论教室
	下午	健身运动技术实践（抗阻训练）		实操教室
第5天	上午	健身运动技术实践（抗阻训练）		实操教室
	下午	健身运动技术实践（伸展练习）		实操教室
第6天	上午	健身运动技术实践（伸展练习）		实操教室
	下午	有氧器械的使用与技术 健身运动计划的概述		理论教室
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		理论教室
	下午	沟通技巧与客户服务		理论教室
第8天		考核		理论及实操教室

以上课程为初级健身教练基本课程模板，各培训机构可根据自己学员和考试等级等具体情况增减。

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	骨灵敏训练平衡训练协调训练	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★★			
			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★★				
第三章运动的营养学基础	营养素	蛋白质	组成与分类	
			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
		能量消耗的估算	能量消耗
体重控制			
第四章 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 运动技术	运动技术分类与概述	抗阻运动技术
伸展运动技术			伸展运动的分类
有氧运动技术			器械有氧运动技术
			其他有氧运动技术
筋膜松解运动技术★			泡沫轴筋膜松解技术
			筋膜球筋膜松解技术
			筋膜松解运动技术的禁忌
功能性训练★			功能性训练的概念
		功能性训练的技术特点	
再生与恢复		再生与恢复的概念	
		再生与恢复的方法与手段	
抗阻及伸展运动的动作技术		抗阻运动的动作技术	
		伸展运动的动作技术	
功能性训练、PNF伸展、筋膜松解的动作技术★		功能性训练的动作技术	
	PNF伸展的动作技术		
	筋膜松解的动作技术		
竞技体能训练的	动态伸展的动作技术		

第六章 运动计划制定与实施	动作技术★★	爆发力训练的动作技术		
		速度训练的动作技术		
		灵敏训练的动作技术		
		平衡训练的动作技术		
		协调训练的动作技术		
	运动计划的概述	运动计划的概念	运动计划的概念	
			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★			
伸展训练计划	训练原则	超负荷原则		
		特殊性原则		
		渐进性原则		
	伸展训练计划的制定依据与内容			
有氧训练计划	训练原则	超负荷原则		
		特殊性原则		
		渐进性原则		
	有氧训练计划的制定依据与内容			
动作模式纠正训练计划★	动作模式纠正训练原则	超负荷原则		
		渐进性原则		
		特殊性原则		
	动作模式纠正训练的计划制定依据	健康问卷调查表		
		动作分析		
		肌力检查		
动作模式纠正运动计划制定	抑制与拉长技术			
	激活与强化技术			

			运动模式整合技术	
			渐进式负荷技术	
		竞技体适能训练计划★★	竞技体适能训练原则	超负荷原则
				特殊性原则
				渐进性原则
			竞技体适能训练计划的制定依据与要素	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	多年训练计划
				年度训练计划的制定与组织
				大周期训练计划的制定与组织
				中周期训练计划的制定与组织
				小周期训练计划的制定与组织
		运动计划设计实例	IFIT 大赛案例	周训练计划的制定与组织
训练课计划的制定与组织				
体能提升案例				
第七章 运动损伤的预防与处理★	运动损伤概述	形体改善案例		
		功能恢复案例		
		运动损伤的分类		
		运动损伤的原因		
	运动损伤的急救	运动损伤治疗与康复		
		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	止血法★	
			包扎法★	
	骨折固定法★			
	关节脱位的急救★			
	心肺复苏和 AED 的使用			
	常见运动损伤的处理	软组织损伤		
肌肉拉伤				
肩袖损伤★				
急性腰部扭伤★				
腰肌劳损★				
腰椎间盘突出症★				
髌骨劳损★				
踝关节外侧韧带损伤★				
第八章特殊人群的健身运动★★	心脑血管疾病健身运动	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：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《体育职业技能培训证书（健身教练）》。

（二）考试方式

- 1.理论知识测评采用闭卷形式。
- 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	考试科目	测评内容	考核时间 (参考)
初级	科目一	体能达标测试：坐姿体前屈、俯卧撑、徒手下蹲	5分钟
	科目二	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，2个抗阻训练的动作示范。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； 在需要保护的抗阻训练中抽签完成1个抗阻训练的保护。	5分钟
	科目三	抽签完成1个主动伸展动作示范及讲解、1个被动伸展动作示范及讲解；	3分钟
	科目四	抽签完成1个有氧运动动作示范并讲解安全注意事项。	2分钟
中级	科目一	体能达标测试：坐姿体前屈、俯卧撑、徒手下蹲、引体向上（男子）	5分钟
	科目二	在上肢抗阻训练、躯干抗阻训练、下肢抗阻训练3组动作中各抽签完成1个动作示范及讲解。	6分钟
	科目三	抽签完成1个PNF伸展动作示范及讲解。	2分钟
	科目四	在泡沫轴、筋膜球松解中抽签完成1个动作示范及讲解。	2分钟

高级	科目一	<p>体能达标测试：</p> <p>必测项：俯卧撑、徒手下蹲、引体向上（男子）、澳式引体（女子）；</p> <p>选测项：单腿下蹲、六边形跳、1分钟跳绳、闭眼单脚测试、5-10-5测试。</p> <p>注：选测项由系统随机抽取</p>	6分钟
	科目二	在动态伸展、爆发力训练、速度训练、灵敏训练、平衡训练、协调训练6组动作中抽签完成3个动作示范。	4分钟
	科目三	在动态伸展、爆发力训练、速度训练、灵敏训练、平衡训练、协调训练6组动作中抽签完成3个动作讲解。	6分钟
	科目四	考生两人一组，在动态伸展、爆发力训练、速度训练、灵敏训练、平衡训练、协调训练6组动作中随机抽取3个动作，考生须使用抽取的3个动作结合自选动作进行课程创编并轮流现场展示（自选动作不作为评分项）。	10分钟

注. 各级别专业技能测评任一考试科目不合格，专业技能测评不合格。

三、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) 科目一：体能达标测试

性别	男子	女子
达标要求	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

(2) 科目二（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；在需要保护的抗阻训练中抽签完成 1 个抗阻训练的保护（6 分）；

(3) 科目三（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) 科目四（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；

抗阻训练	器械练习	1	器械坐姿腿推举
		2	器械坐姿腿屈伸
		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	史密斯机站姿提踵
		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	杠铃站姿推举	
		25	杠铃站姿提拉	
		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	哑铃单臂俯身划船	
		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	哑铃单臂坐姿颈后臂屈伸	
	抗阻训练	自重练习	40	下蹲
			41	前剪蹲
42			后剪蹲	
43			俯卧撑	
44			跪姿俯卧撑	
45			引体向上	
46			仰卧卷腹	
47			仰卧卷腹转体	
48			俯卧挺身	
49			仰卧举腿	
50		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	哑铃单臂坐姿颈后臂屈伸（初学者、轻重量）	
		7	哑铃单臂坐姿颈后臂屈伸（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
有氧运动	9	髂腰肌	
	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	
科目二	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		
科目三	静力性伸展(32%)	主动伸展动作	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

	示范与讲解	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	
科目四	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	指主体动作模式错误，含选错动作、选错器械及考生动作与教材（官网视频）展示动作的主体动作模式不一致等。
	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
史密斯机不加安全档		
主动伸展	动作错误	指主体动作模式错误，含选错动作、含非静力性伸展及考生动作与教材（官网视频）展示动作的主体动作模式不一致等。
	危险动作	腹直肌主动伸展时，肚脐以下离开训练垫
被动伸展	动作错误	指主体动作模式错误，含选错动作、含非静力性伸展及考生动作与教材（官网视频）展示动作的主体动作模式不一致等。
	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) 科目一：体能达标测试

性别	男子	女子
达标要求	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

(2) 科目二（66 分）

上肢抗阻训练（22 分）：抽签完成 1 个动作示范及讲解；

躯干抗阻训练（22 分）：抽签完成 1 个动作示范及讲解；

下肢抗阻训练（22 分）：抽签完成 1 个动作示范及讲解；

(3) 科目三（13 分）：抽签完成 1 个 PNF 伸展动作示范及讲解；

(3) 科目四（15 分）：抽签完成 1 个泡沫轴或筋膜球松解动作示范及讲解；

抗阻训练	上肢抗阻训练	1	俯卧 IYTW
		2	俯卧撑转体
		3	悬吊带开肘划船
		4	拉力器站姿面拉
		5	弹力带单臂站姿肩内旋
		6	弹力带单臂站姿肩外旋
		7	哑铃俯撑交替后拉
		8	实心球前蹲推举
		9	实心球交替俯卧撑
		10	哑铃弓步交替推举
		11	悬吊带俯卧撑
		12	悬吊带单臂划船转体
		13	悬吊带臂弯举
		14	地雷杆单臂跪姿推举
	躯干抗阻训练	1	跪撑对侧手脚上抬
		2	仰卧支撑单腿下放
		3	时钟式平板支撑
		4	拉力器单腿跪姿回旋下压
		5	拉力器单腿跪姿上拉
		6	拉力器稳定胸前平推
		7	拉力器单臂侧撑划船
		8	壶铃单臂上举箭步走
		9	壶铃风车
		10	实心球仰卧健身球转体
11		健身球直膝屈髋	
12		滑板平板支撑前后移动	

	下肢抗阻训练	13	地雷杆跪姿交替下放
		1	单腿臀桥
		2	迷你带单腿跪撑侧抬腿
		3	跳箱单腿蹲
		4	弹力圈过顶深蹲
		5	弹力带单腿站姿后摆腿
		6	单腿弹力带站姿腿内收
		7	单腿弹力带站姿腿外展
		8	哑铃单臂滑板侧弓步
		9	哑铃后脚抬高分腿蹲
		10	壶铃单臂深蹲
		11	壶铃单腿硬拉
		12	滑板实心球转体分腿蹲
		13	健身球仰卧屈膝
		14	悬吊带单腿蹲
		15	哑铃登阶推举
16	地雷杆下蹲提膝		
PNF 伸展		1	胸大肌
		2	腘绳肌
		3	臀大肌
		4	髂内收肌群
		5	髂外展肌群
		6	股四头肌
		7	髂腰肌
泡沫轴、筋膜球松解	泡沫轴松解	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	腘绳肌
		6	髂内收肌群
	筋膜球松解	1	阔筋膜张肌
		2	腓肠肌、比目鱼肌
		3	胸小肌
		4	足底筋膜
		5	三角肌
		6	菱形肌
		7	梨状肌
		8	斜方肌上部

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	
科目二	上肢抗阻训练(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
	躯干抗阻训练(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
	下肢抗阻训练(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
科目三	PNF 伸展(13%)	动作示范与讲解	动作要点	4		身体位置 1 分、姿态与稳定 1 分、动作方向 2 分, 未答一项, 扣相应分值, 出现错误全扣
			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
			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
科目四	泡沫轴、筋膜球松解(15%)	动作示范与讲解	动作要点	3		包括身体位置、姿态与稳定、强度, 未答一项扣 1 分, 出现错误全扣
			使用禁忌	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

3. 零分项情况汇总

抗阻训练	动作错误	指主体动作模式错误，含选错动作、选错器械及考生动作与教材（官网视频）展示动作的主体动作模式不一致等。
		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	指主体动作模式错误，含选错动作、非静力性伸展、循环表述错误（至少两个循环）及考生动作与教材（官网视频）展示动作的主体动作模式不一致等。
	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、筋膜球松解	动作错误
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

（1）科目一：体能达标测试

性别	男子		女子	
	必测项	选测项 (系统随机抽选一项)	必测项	选测项 (系统随机抽选一项)
达标要求	俯卧撑 40 次、徒手下蹲 60 次、引体向上 10 次	单腿下蹲、六边形跳、1 分钟跳绳、闭眼单脚测试、5-10-5 测试。	俯卧撑 15 次、徒手下蹲 50 次、澳式引体 10 次	单腿下蹲、六边形跳、1 分钟跳绳、闭眼单脚测试、5-10-5 测试。

（2）科目二（27 分）：在动态伸展、爆发力训练、速度训练、灵敏训练、平衡训练、协调训练 6 组动作中随机抽取 3 个动作进行示范。

（3）科目三（21 分）：在动态伸展、爆发力训练、速度训练、灵敏训练、平衡训练、协调训练 6 组动作中随机抽取 3 个动作进行讲解。

（4）科目四（48 分）：考生两人一组，在动态伸展、爆发力训练、速度训练、灵敏训练、平衡训练、协调训练 6 组动作中随机抽取 3 个动作，考生须使用抽取的 3 个动作结合自选动作进行课程创编并轮流现场展示（自选动作不作为评分项）。

素质分类	序号	动作名称	动作示范要求
动态伸展	1	行进间抱腿提踵	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	2	行进间单腿提踵屈膝俯身	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	3	行进间直膝勾脚俯身下压	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	4	行进间燕式平衡	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	5	行进间双腿后交叉下蹲	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	6	行进间弓步转体	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	7	行进间侧弓步	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	8	行进间伟大伸展	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	9	行进间深蹲转体	每个示范面完成 1 次动作示范
	10	行进间手足爬行	每个示范面完成 1 次动作示范
爆发力训练	1	跳箱落地呈运动姿	每个示范面完成 1 次动作示范
	2	双脚跳上跳箱	每个示范面完成 1 次动作示范
	3	跳上跳箱转 90 度落地	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	4	跳深	每个示范面完成 1 次动作示范
	5	跪姿起跳	每个示范面完成 1 次动作示范
	6	单脚踏跳箱蹬跳	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	7	弓步换腿跳	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	8	踏跳箱横向蹬跳	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	9	非弹力实心球过顶下砸	每个示范面完成 1 次动作示范
	10	壶铃摆动	每个示范面完成 1 次动作示范
	11	双臂壶铃摆动高抓	每个示范面完成 1 次动作示范
	12	单臂哑铃高翻	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	13	单臂哑铃高抓	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	14	杠铃高翻	每个示范面完成 1 次动作示范
	15	杠铃高抓	每个示范面完成 1 次动作示范
速度训练	1	听口令象限跳	每个示范面完成 1 次动作示范
	2	抓六角反应球	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	3	反应抓球	每个示范面完成 1 次动作示范
	4	听口令俯撑成登山者起跑	每个示范面完成 1 次动作示范
	5	前倾式起跑	每个示范面完成 1 次动作示范
	6	绳梯单脚进出前进	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	7	绳梯之字跳前进	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	8	绳梯交叉步前进	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范

	9	栏架折线并步前进	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	10	栏架横向并步高抬腿	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	11	A 字步	每个示范面完成 1 次动作示范, 每次完成 5 米
	12	B 字步	每个示范面完成 1 次动作示范, 每次完成 5 米
	13	C 字步	每个示范面完成 1 次动作示范, 每次完成 5 米
	14	后踢腿跑	每个示范面完成 1 次动作示范, 每次完成 5 米
	15	后蹬跑	每个示范面完成 1 次动作示范, 每次完成 5 米
灵敏训练	1	向后 45 度滑步转交叉步	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	2	5-10-5 折返跑	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	3	T 形跑	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	4	L 形冲刺转后撤步	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	5	直线向前接切步加速跑	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	6	V 形冲刺跑	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	7	指令式 Y 形跑	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	8	20 米正方形滑步	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	9	15 米×2 障碍杆蛇形跑	每个示范面完成 1 次动作示范
	10	加速向前转横向滑步	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
平衡训练	1	双膝跪姿健身球平衡	每个示范面完成 1 次动作示范, 每次连续完成 10 秒
	2	单脚平衡垫支撑手触碰标志筒	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	3	单腿支撑壶铃左右摆动	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范, 每次连续完成 10 秒
	4	单手训练棒平衡对抗训练	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	5	双脚起跳空中对抗双脚落地	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	6	对侧手脚支撑	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范, 每次连续完成 10 秒
	7	平衡垫跪姿单侧支撑	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范, 每次连续完成 10 秒
	8	波速半球 V 字坐	每个示范面完成 1 次动作示范, 每次连续完成 10 秒
	9	波速半球双手支撑干扰	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	10	半轴侧并步接球	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
协调训练	1	左右脚交替跳绳	每个示范面完成 1 次动作示范, 每次连续完成 20 个
	2	双脚双摇跳绳	每个示范面完成 1 次动作示范, 每次连续完成 10 个
	3	侧平举交替抓网球	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	4	采蘑菇	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
	5	熊爬	每个示范面完成 1 次动作示范, 每次完成 5 米

6	胯下跳跃击掌	每个示范面完成 1 次动作示范，每次连续完成 10 个
7	前后交叉拍脚	每个示范面完成 1 次动作示范
8	小金刚跳箱	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范
9	前滚翻	每个示范面完成 1 次动作示范
10	侧滚翻	每个示范面左右侧各完成 1 次动作示范

2. 评分标准

项目		配分	得分	备注
职业形象 (4%)		4		着装1分，形体2分，气质1分
科目二	动作示范一 (9%)	重心稳定	2	各项分值按熟练程度扣分
		幅度合理	2	
		动作连贯	2	
		示范准确	3	
	动作示范二 (9%)	重心稳定	2	各项分值按熟练程度扣分
		幅度合理	2	
		动作连贯	2	
		示范准确	3	
	动作示范三 (9%)	重心稳定	2	各项分值按熟练程度扣分
		幅度合理	2	
		动作连贯	2	
		示范准确	3	
科目三	动作讲解一 (7%)	动作要点	3	未答或答错一项，扣1分
		注意事项	2	未答或答错一项，扣1分
		讲解熟练性	2	按熟练程度扣分
	动作讲解二 (7%)	动作要点	3	未答或答错一项，扣1分
		注意事项	2	未答或答错一项，扣1分
		讲解熟练性	2	按熟练程度扣分
	动作讲解三 (7%)	动作要点	3	未答或答错一项，扣1分
		注意事项	2	未答或答错一项，扣1分
		讲解熟练性	2	按熟练程度扣分
科目四	课程编排	课程完整	4	课程结构完整
		动作编排	9	遵循安全性、有效性、特殊性原则
	教学组织	场地布置	6	器械摆放合理、场地安全无隐患
		课堂组织	4	教练位置合理、课程组织有序
	教学指导	教学技巧	4	教具使用正确、教学引导准确
		错误纠正	6	对错误动作指导、对错误动作纠正
		安全保护	6	课程中无潜在危险、对教学对象进行保护帮助
创新度		9		动作创新、组织形式创新、运动情景创新

3. 零分项情况汇总

技术错误	做错动作（示范动作的主体动作模式错误）
	选错器械（使用器械与动作名称中命名的器械不一致）
	无法按要求完成动作
	双人或多人互动动作，教练只完成一个角色的动作示范
	每个动作未完成两个示范面的动作示范
	教练未进行动作示范，让他人替代教练示范
	穿鞋踩训练垫或平衡垫
危险动作	关节负重的情况下出现关节反弓过伸
	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
	教练做示范动作过程中膝关节直接跪地
	器械摆放凌乱，场地存在安全隐患

四、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技能测评评分表》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）以及其他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；考生考核结束后，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技能测评评分表》、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，签字确认拍照；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备设施等相关事宜。

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，考评员之间应做必要的沟通，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. 不得以各种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，考核过程中不作提示。

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，安全性、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 0 分。
11. 被动伸展时出现踩垫子、骑跨考评员行为，被动伸展 0 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 0 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项技能测评评分表

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	
科目二	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		
科目三	静力性伸展(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
科目四	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项技能测评评分表

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
科目二	上肢抗阻训练 (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
	躯干抗阻训练 (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
	下肢抗阻训练 (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
科目三	PNF 伸展 (13%)	动作示范与讲解	动作要点	4	身体位置 1 分、姿态与稳定 1 分、动作方向 2 分，未答一项，扣相应分值，出现错误全扣
			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
			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
科目四	泡沫轴、筋膜球松解 (15%)	动作示范与讲解	动作要点	3	包括身体位置、姿态与稳定、强度，未答一项扣 1 分，出现错误全扣
			使用禁忌	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

附件 3：高级健身教练职业能力专项技能测评评分表

项目		配分	得分	备注
职业形象（4%）		4		着装1分，形体2分，气质1分
科目二	动作示范一 （9%）	重心稳定	2	各项分值按熟练程度扣分
		幅度合理	2	
		动作连贯	2	
		示范准确	3	
	动作示范二 （9%）	重心稳定	2	
		幅度合理	2	
		动作连贯	2	
		示范准确	3	
	动作示范三 （9%）	重心稳定	2	
		幅度合理	2	
		动作连贯	2	
		示范准确	3	
科目三	动作讲解一 （7%）	动作要点	3	未答或答错一项，扣1分
		注意事项	2	未答或答错一项，扣1分
		讲解熟练性	2	按熟练程度扣分
	动作讲解二 （7%）	动作要点	3	未答或答错一项，扣1分
		注意事项	2	未答或答错一项，扣1分
		讲解熟练性	2	按熟练程度扣分
	动作讲解三 （7%）	动作要点	3	未答或答错一项，扣1分
		注意事项	2	未答或答错一项，扣1分
		讲解熟练性	2	按熟练程度扣分
科目四	课程编排	课程完整	4	课程结构完整
		动作编排	9	遵循安全性、有效性、特殊性原则
	教学组织	场地布置	6	器械摆放合理、场地安全无隐患
		课堂组织	4	教练位置合理、课程组织有序
	教学指导	教学技巧	4	教具使用正确、教学引导准确
		错误纠正	6	对错误动作指导、对错误动作纠正
		安全保护	6	课程中无潜在危险、对教学对象进行保护帮助
创新度		9		动作创新、组织形式创新、运动情景创新

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	澳式引体	单腿下蹲	六边形跳	1 分钟跳绳	闭眼单脚测试	5-10-5 测试	考核结果
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														

- 一、体能测试为达标考核，未通过者将不再继续技能考核。
- 二、最后考核结果：通过用“√”。不通过用“×”表示。

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。

4. 肩部肌肉训练器械

坐姿推肩器 1 台、坐姿反飞鸟器 1 台。

5. 腹部肌肉训练器械

腹肌训练平板凳 1 台。

6. 大腿内收外展训练器（盆带肌训练器）各 1 台、史密斯训练器 1 台。

7. 杠铃 5 副。

8. 哑铃 5 副。

9. 垫子 5 个。

10. 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：

壶铃、实心球、地雷杆、跳箱、波速半球、悬吊训练带、多功能滑轮训练器（多功能钢线拉力器）、弹力带、迷你带、弹力圈、滑板、泡沫轴、筋膜球。

注：具体数量视培训班人数配备。

三、高级

高级培训及测评需增加以下设备

序号	器材名称	数量	单位	备注
1	跳箱	1	套	共计 4 种高度
2	杠铃		根	参训学员数量÷2
3	哑铃		副	参训学员数量÷2
4	壶铃		个	参训学员数量÷2
5	六角球		个	参训学员数量÷2
6	网球		个	参训学员数量÷2
7	标志碟	1	套	
8	绳梯	1-2	套	
9	小栏架	1	套	>8 个栏架
10	标志筒	1	套	
11	健身球		个	参训学员数量÷2
12	形体棍		个	参训学员数量÷2
13	跳绳		根	参训学员数量÷2
14	瑜伽垫		张	参训学员数量÷2
15	平衡垫		个	参训学员数量÷2
16	非弹力实心球		个	参训学员数量÷2
17	标志杆	6	个	
18	波速半球	2	个	
19	篮球	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					

附件 10：健身教练职业能力培训体能测试合格要求

1. 坐姿体前屈

(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

(1) 动作要求：双脚着地，身体保持一条直线，屈肘向下运动时，肩关节在矢状面内运动，避免过度外展，肘关节与躯干夹角小于 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）。

(2) 合格标准

①男子初、中、高均为 40 次。

②女子初、中、高均为 15 次

3. 徒手下蹲

(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）。

(2) 合格标准：

①男子初、中、高均为 60 次。

②女子初级为 40 次，中、高级为 50 次。

4. 引体向上（男子）

(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。

(2) 合格标准：中、高级均为 10 次

4.2 澳式引体（女子）

(1) 动作要求：在史密斯机下进行。杆与髌同高，双手宽握距握住横杆、身体仰卧、手臂与地面接近垂直、脚跟着地，身体呈一条直线。向上时，胸部接近横杆，向下至肘关节自然伸直。

(2) 合格标准：10 次

5. 单腿下蹲

(1) 动作要求：单腿站立，另一腿伸直悬空或轻微前抬，双手可自然前平举以保持平衡。身体保持直立，缓慢下蹲至大腿与地面平行或髁部低于膝关节，然后发力站直至起始姿态。

(2) 合格标准：男、女均为 10 次，要求一侧腿连续完成。

6. 六边形跳

(1) 动作要求：站立于六边形中心，双脚并拢。使用双脚跳跃，按顺时针或逆时针方向依次跳出六边形的每条边再跳回中心，计时记录连续完成 3 圈。

(2) 合格标准：

①男子：13 秒

②女子：15 秒。

7. 1 分钟跳绳

(1) 动作要求：双手分握绳柄，大臂靠近身体，小臂微张，主要用手腕摇绳。双脚可同时起落或交替跳动，绳过脚底，记录在 1 分钟内完成的有效跳跃次数。每次绳体成功绕过身体一周计为 1 次。

(2) 合格标准：男、女均为 140 次。

8. 闭眼单脚测试

(1) 动作要求：双手叉腰或自然下垂，单腿站立，另一腿屈膝抬起（大腿与地面平行或脚踝靠近支撑腿膝盖）。闭眼，保持身体稳定。从闭眼瞬间开始计时，至支撑脚移动、抬起脚落地或身体明显晃动失去平衡时停止。

(2) 合格标准：男、女均为 30 秒。

9. 5-10-5 测试

(1) 动作要求：以中线为起点，向一侧冲刺 5 米触摸或越过标志点，折返跑回中线，再转向另一侧冲刺 5 米触摸标志点或越过标志点，最后折返冲过中线（终点）。记录从开始到冲过终点线的全部时间。

(2) 合格标准：

①男子：5 秒：

②女子：5.5 秒。

(二) 体能测试注意事项

如考生在规定时间内没有完成全部测试，应终止考试。

附件 11：中高级专项技能测评内容动作要点

一、中级实操动作要点

一、功能性训练的动作技术

（一）上肢功能性训练的动作技术

1. 俯卧IYTW

身体位置：俯卧于训练垫上，双脚分开与髋同宽，双臂与躯干呈“I”（或YTW）字形，拇指向上，前额贴紧训练垫。

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，脊柱保持正常生理弯曲。

动作方向与幅度：向上至斜方肌中下部充分收缩，向下至手臂接近地面（保持斜方肌中下部的张力）。

安全提示：不要耸肩、腰椎不过伸。

2. 俯卧撑转体

身体位置：双手略宽于肩俯撑于地面，双脚分开与肩同宽；

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髋呈一直线，脊柱保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向下至上臂与地面平行，向上至肘关节自然伸直同时身体转向一侧呈T字形。

安全提示：不要耸肩、含胸；肘关节、腰椎不过伸

3. 悬吊带开肘划船

身体位置：双脚分开与髋同宽，双手略宽于肩正握悬吊带把手

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髋呈一直线，脊柱保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向上至胸部贴近把手，向下至肘关节自然伸直

安全提示：不要耸肩、含胸，肘关节不过伸

4. 拉力器站姿面拉

身体位置：身体自然直立，双脚与髋同宽前后开立，双手对握闭握拉力器把手于身体前方

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髋呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向后至把手接近双耳（斜方肌中下部充分收缩），肘关节略小于90°，向前至肘关节自然伸直。

安全提示：不要耸肩、含胸，腰椎、肘关节不过伸

5. 弹力带单臂站姿肩内旋

身体位置：双脚分开与肩同宽，单手握持弹力带使上臂屈至水平，肘关节呈90°

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髌呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向内至前臂接近水平，向外至前臂接近垂直

安全提示：不要耸肩、含胸，腕关节不过伸

6. 弹力带单臂站姿肩外旋

身体位置：双脚分开与肩同宽，单手握持弹力带使上臂紧贴躯干，肘关节呈90°

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髌呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向外至冈下肌充分收缩，向内至冈下肌保持张力

安全提示：不要耸肩、含胸，腕关节不过伸

7. 哑铃俯撑交替后拉

身体位置：双脚分开与肩同宽，双手对握哑铃俯撑于地面，哑铃位于肩部正下方

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髌呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：一侧手臂自然伸直保持身体稳定，对侧手臂将哑铃拉近腹部，两侧交替练习

安全提示：不要耸肩、含胸，腰椎、肘关节不过伸

8. 实心球前蹲推举

身体位置：双脚分开与肩同宽，双手持实心球放于胸前

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髌呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向下至大腿与地面平行，向上至双腿自然伸直，双臂顺势将实心球举过头顶，双臂过顶后位于耳侧。

安全提示：不要耸肩、含胸，膝关节、肘关节、腰椎不过伸

9. 实心球交替俯卧撑

身体位置：双脚分开与肩同宽，双手略宽于肩，一手撑于地面，一手撑于实心球上

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髌呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向下至上臂与地面平行（撑于地面的手），向上至肘关节自然伸直（撑于地面的手），将实心球推至对侧手位置（交替将手撑于实心球上）。

安全提示：不要耸肩、含胸，肘关节不过伸

10. 哑铃弓步交替推举

身体位置：双腿前后开立成弓步，双手对握闭握哑铃

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髋呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向上至一侧手臂自然伸直，手臂过顶后位于耳侧，向下至上臂略低于肩，两

侧交替练习

安全提示：不要耸肩、含胸，肘关节不过伸

11. 悬吊带俯卧撑

身体位置：双脚分开与髋同宽，双手略宽于肩正握闭握俯撑于悬吊带把手；

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髋呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向下至肘关节夹角约 90° ，向上至肘关节自然伸直。

安全提示：不要耸肩、含胸，肘关节不过伸

12. 悬吊带单臂划船转体

身体位置：双脚平行自然站立，一侧手臂对握闭握悬吊带把手，另一侧手放于胸前；

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髋呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向上至握把手侧肘关节夹角约 90° ，胸前手向前自然伸直同时躯干转向握把手侧，向下至握把手侧肘关节自然伸直，另一侧手放回胸前。

安全提示：不要耸肩、含胸，肘关节不过伸

13. 悬吊带臂弯举

身体位置：身体倾斜于地面，双脚分开与髋同宽，脚尖向前，双手反握闭握把手，手臂自然伸直。

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髋呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向上至大小臂夹角约 90° ，向下至手臂自然伸直。

安全提示：不要耸肩、含胸，肘关节不过伸。

14. 地雷杆单臂跪姿推举

身体位置：双膝跪于训练垫上，双腿分开与髋同宽，单手对握杠铃一端于肩部上方，手臂自然弯曲。

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髋呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向上伸髋时握杠铃侧手臂推至自然伸直（耳、肩、髋、膝成一直线），向下至握杠铃侧手臂位于肩部上方，手臂自然弯曲，大小腿紧贴

安全提示：不要耸肩、含胸，肘关节不过伸。

（二）躯干功能性训练的动作技术

1. 跪撑对侧手脚上抬

身体位置：跪撑于训练垫，双膝位于髋部正下方，双手位于肩部正下方，手臂自然伸直。

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髋呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向下至肘关节轻触膝关节，向上至对侧手脚在同一水平面。

安全提示：头和脊柱不要过屈过伸，骨盆不要前倾或后倾。

2. 仰卧支撑单腿下放

身体位置：仰卧于训练垫，一侧腿脚后跟紧贴跳箱上，骨盆抬离地面，另一侧腿抬起与地面垂直，双手前平举。

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髋、膝、踝呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向下至大腿水平下放到最大幅度，向上至大腿与地面垂直。

安全提示：膝关节、腰椎不过伸。

3. 时钟式平板支撑

身体位置：双手、双脚与肩同宽，俯撑于地面。

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髋呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：保持脊柱稳定，一侧手臂触碰12点方向，还原后，另一侧手臂触碰12点方向，还原后，再依次按时钟方向触碰1点、11点、2点、10点.....。

安全提示：头不要过屈过伸，不弓背，腰椎不过伸。

4. 拉力器单腿跪姿回旋下压

身体位置：双腿呈弓步，右脚在前踏实地面，左膝在后跪于训练垫上，双手对握绳索把手，双臂自然伸直。

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髌呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向下先屈肘将绳索拉至胸部，再向左下方至双臂自然伸直，原路径返回至起始位。

安全提示：不要耸肩、含胸，不要弯腰弓背。

5. 拉力器单腿跪姿上拉

身体位置：龙门架位于身体右侧，双腿呈弓步，左脚在前踏实地面，右膝在后跪于训练垫上，双手对握绳索把手，双臂自然伸直。

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髌呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向上先屈肘将绳索拉至胸部，再向斜上方左上方至手臂自然伸直，向下原路径返回至起始位

安全提示：不要耸肩、含胸，不要弯腰弓背。

6. 拉力器稳定胸前平推

身体位置：龙门架位于身体右侧，双腿呈弓步，左脚在前踏实地面，右膝在后跪于训练垫上，双手正握绳索把手。

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髌呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向上先将绳索拉至胸部高度，再向前方伸直右侧手臂（左侧手臂保持不动），向下原路径返回至起始位

安全提示：不要弯腰弓背，腰椎不过伸。

7. 拉力器单臂侧撑划船

身体位置：侧支撑于训练垫上，双脚前后分开支撑于地面，下侧前臂紧贴训练垫，上侧手对握拉力器把手

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髌呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向后至肘关节夹角约90°，向前至手臂自然伸直

安全提示：不要耸肩、含胸，头、脊柱不要侧屈（骨盆不要侧倾）。

8. 壶铃单臂上举箭步走

身体位置：身体直立，双脚分开与髌同宽，脚尖向前，一侧手臂上举壶铃保持手臂与地面垂直，对侧手臂侧平举维持身体平衡。

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髌呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向下至前侧大腿与地面平行，向上至身体自然直立，交替向前行进

安全提示：膝关节不要内扣，不要弯腰弓背

9. 壶铃风车

身体位置：身体直立，双脚分开略宽于肩，脚尖略微向外，一侧手臂上举壶铃保持手臂与地面垂直，对侧手臂放于大腿外侧。

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髌呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向下至下侧手触碰同侧脚踝内侧，向上至身体直立。

安全提示：头不要过屈过伸，不要弯腰弓背。

10. 实心球仰卧健身球转体

身体位置：仰卧于健身球上，双脚分开与肩同宽，脚尖略微向外，上背部紧贴健身球，双手持实心球于胸部上方，手臂自然伸直。

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髌呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向下至手臂约与地面平行，向上至手臂与地面垂直。

安全提示：头不要过屈过伸，骨盆不要左右侧倾。

11. 健身球直膝屈髌

身体位置：双脚分开与髌同宽，脚背放于健身球上，双手支撑于地面，手臂自然伸直。

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髌呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向上至健身球尽量靠近手臂，向下至身体与地面平行

安全提示：肘关节不要超伸，肘关节不要过伸

12. 滑板平板支撑前后移动

身体位置：双脚并拢，前脚掌支撑于滑板上，前臂紧贴训练垫，肘关节夹角约成90°。

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髌呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向前至肘关节夹角小于 90° ，向后至肘关节夹角大于 90° 。

安全提示：头不要过屈过伸，不要塌腰弓背。

13. 地雷杆跪姿交替下放

身体位置：双膝与髌同宽跪于训练垫上，双手握实杠铃一端位于头部前上方，手臂自然伸直。

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髌呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向下至一侧肩部前方，向上至头部前上方，左右交替进行。

安全提示：头不要过屈过伸，不要弯腰弓背。

（三）下肢功能性训练的动作技术

1. 单腿臀桥

身体位置：仰卧于训练垫，一侧腿足跟贴地，膝关节自然弯曲约成 90° ，另一侧腿屈膝屈髌约 90° ，双手放于身体两侧

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髌呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向上至肩、髌、膝呈一直线，向下至臀部轻触训练垫。

安全提示：腰椎不要过伸，膝关节不要内扣。

2. 迷你带单腿跪撑侧抬腿

身体位置：迷你带置于膝关节下方，跪撑于训练垫，双膝位于髌部正下方，双手位于肩部正下方，手臂自然伸直。

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髌呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向上至臀中肌充分收缩，向下至大腿接近垂直（迷你带保持张力）。

安全提示：不要塌腰弓背，骨盆不要回旋。

3. 跳箱单腿蹲

身体位置：跳箱高度约与膝同高，单腿立于跳箱边缘，脚尖向前，另一侧腿悬空，双手前平举。

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髌呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向下至大腿与地面平行，向上至膝关节自然伸直。

安全提示：膝关节不要内扣，不要弯腰弓背。

4. 弹力圈过顶深蹲

身体位置：身体直立，双脚分开与肩同宽，脚尖向前，踩实弹力圈，双手正握弹力圈，手臂向上自然伸直。

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髌呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向下至大腿与地面平行（弹力圈保持张力），向上至膝关节自然伸直。

安全提示：膝关节不要内扣、不要弯腰弓背。

5. 弹力带单腿站姿后摆腿

身体位置：身体直立单腿支撑于地面，对侧腿脚尖向前自然伸直，弹力带固定于踝关节上方。

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髌呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向后至臀大肌充分收缩，向前至弹力带不失去张力。

安全提示：腰椎、膝关节不过伸。

6. 弹力带单腿站姿腿内收

身体位置：身体直立，单腿支撑于地面，对侧腿脚尖向前自然伸直，弹力带固定于踝关节上方。

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髌呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向内至大腿内收肌群充分收缩，向外至弹力带不失去张力。

安全提示：骨盆不要侧倾，膝关节不过伸。

7. 弹力带单腿站姿腿外展

身体位置：身体直立，单腿支撑于地面，对侧腿脚尖向前自然伸直，弹力带固定于踝关节上方。

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髌呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向外至臀中肌充分收缩，向内至弹力带不失去张力。

安全提示：骨盆不要侧倾，膝关节不过伸。

8. 哑铃单臂滑板侧弓步

身体位置：身体直立，单脚支撑于地面，脚尖向前，同侧手对握闭握哑铃；另一侧脚踩实滑板，同侧手臂侧平举。

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髌呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向下至大腿与地面平行，向上至膝关节自然伸直。

安全提示：支撑腿膝关节不要内扣，不要弯腰弓背，滑行腿方向不要错误。

9. 哑铃后脚抬高分腿蹲

身体位置：背对跳箱，身体直立，双手对握闭握哑铃置于身体两侧，单脚踩地，脚尖向前，另一条腿放于跳箱上。

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髌呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向下至大腿与地面平行，向上至膝关节自然伸直。

安全提示：支撑腿膝关节不要内扣，不要弯腰弓背。

10. 壶铃单臂深蹲

身体位置：身体直立，双脚分开与肩同宽，脚尖向前，一侧手向上正握闭握壶铃，手臂自然伸直，另一侧手臂侧平举。

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髌呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向下至大腿与地面平行，向上至起始位。

安全提示：膝关节不要内扣、不要弯腰弓背。

11. 壶铃单腿硬拉

身体位置：身体直立，单腿支撑于地面，脚尖向前，对侧手正握壶铃，手臂伸直。

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髌呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向下至上身与地面接近平行，向上至起始位。

安全提示：不要弯腰弓背，向上时身体不要过分后仰。

12. 滑板实心球转体分腿蹲

身体位置：身体自然直立，单脚支撑于地面，另一侧脚踩滑板，双手前平举，握实实心球。

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髌呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向下滑板向后滑动至前侧大腿与地面平行，同时躯干回旋最大幅度；向上至起始位。

安全提示：膝关节不要内扣、后侧腿膝关节不能触地，不要弯腰弓背。

13. 健身球仰卧屈膝

身体位置：仰卧于训练垫，双脚分开与髋同宽，脚尖向上，脚跟放于健身球上，身体悬空，上背部紧贴训练垫上，双手放于身体两侧。

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髋呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向上至股后肌群充分收缩，向下至身体呈一直线。

安全提示：膝关节不要内扣，不要弯腰弓背。

14. 悬吊带单腿蹲

身体位置：身体直立，单脚踩地，脚尖向前，另一侧腿自然弯曲，双手对握把手。

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髋呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向下至大腿与地面平行，向上至膝关节自然伸直，另一侧腿向后，全程不能触碰地面。

安全提示：膝关节不要内扣，不要弯腰弓背。

15. 哑铃登阶推举

身体位置：面对跳箱，身体直立，单脚踩地，脚尖向前，另一侧脚踩实跳箱，脚尖向前，膝关节自然弯曲，同侧手对握哑铃，肘关节自然弯曲至90°左右。

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髋呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向上至支撑腿膝关节自然伸直，另一侧腿提膝约与地面平行，支撑腿同侧手向上推至手臂伸直，向下至起始位。

安全提示：膝关节不要内扣，不要弯腰弓背

16. 地雷杆下蹲提膝

身体位置：面对杠铃一端，身体略微前倾，双腿呈弓步，脚尖向前，双手握实杠铃一端位于胸前，手臂自然弯曲。

姿态与稳定：收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳、肩、髋呈一直线保持正常生理弯曲

动作方向与幅度：向上至一侧大腿自然伸直，另一侧提膝抬腿与地面平行，向下至起始位。

安全提示：不要弯腰弓背，支撑腿膝关节不过伸。

二、PNF伸展的动作技术

1. 胸大肌

- (1) 客户坐于训练凳上，背部紧贴靠背，双手位于耳侧。
- (2) 教练保持身体稳定，双手扶住上臂内侧。
- (3) 向后方发力至胸大肌有牵拉感或略感不适保持静力性伸展15-30秒。
- (4) 胸大肌对抗做肩关节水平屈，用中等或较大强度的等长收缩对抗6秒。
- (5) 原位放松1-2秒。
- (6) 加大幅度到胸大肌有牵拉感或略感不适保持静力性伸展15-30秒。

2. 腘绳肌

- (1) 客户仰卧于训练垫上。
- (2) 教练保持身体稳定，将客户一侧腿抬起放置肩上。
- (3) 向客户躯干方向发力至腘绳肌有牵拉感或略感不适保持静力性伸展15-30秒。
- (4) 腘绳肌（勾小腿、压大腿或屈膝伸髋）做中等或较大强度的等长收缩对抗，坚持6秒。
- (5) 原位放松1-2秒。
- (6) 加大幅度到腘绳肌有牵拉感或略感不适保持静力性伸展15-30秒。

3. 臀大肌

- (1) 客户仰卧于训练垫上。
- (2) 教练保持身体稳定，一手扶住客户小腿下端，一手稳定客户大腿。
- (3) 向客户躯干方向发力至臀大肌有牵拉感或略感不适保持静力性伸展15-30秒。
- (4) 臀大肌对抗做髋关节伸，用中等或较大强度的等长收缩对抗6秒。
- (5) 原位放松1-2秒。
- (6) 加大幅度到臀大肌有牵拉感或略感不适保持静力性伸展15-30秒。

4. 髂外展肌群

- (1) 客户侧卧于按摩床上，下侧腿屈髋屈膝，上侧腿后伸悬空
- (2) 教练保持身体稳定，一手扶住上侧腿膝关节上方，一手稳定骨盆
- (3) 向下压大腿至髂外展肌有牵拉感或略感不适保持静力性伸展15-30秒。
- (4) 髂外展肌对抗做髋关节外展，用中等或较大强度的等长收缩对抗6秒。

(5) 原位放松1-2秒。

(6) 加大幅度到髋外展肌有牵拉感或略感不适保持静力性伸展15-30秒。

5. 髋内收肌群

(1) 客户仰卧于训练垫（按摩床）上，将一侧腿外展至训练垫（按摩床）外

(2) 教练保持身体稳定，一手扶住小腿，另一手稳定骨盆。

(3) 向外侧外展大腿至髋内收肌有牵拉感或略感不适保持静力性伸展15-30秒。

(4) 髋内收肌对抗做髋关节内收，用中等或较大强度的等长收缩对抗6秒。

(5) 原位放松1-2秒。

(6) 加大幅度到髋内收肌有牵拉感或略感不适保持静力性伸展15-30秒。

6. 股四头肌

(1) 侧卧于训练垫上，下侧腿屈髋屈膝，上侧腿自然弯曲

(2) 教练保持身体稳定，一手扶住大腿外侧，另一手稳定骨盆，将客户小腿下端置于骨盆处

(3) 向臀部发力至股四头肌有牵拉感或略感不适保持静力性伸展15-30秒。

(4) 股四头肌对抗做膝关节伸、髋关节屈，用中等或较大强度的等长收缩对抗6秒。

(5) 原位放松1-2秒。

(6) 加大幅度到股四头肌有牵拉感或略感不适保持静力性伸展15-30秒。

7. 髂腰肌

(1) 臀部边缘紧贴按摩床边缘仰卧于按摩床上，一侧腿屈髋屈膝抬起，另一侧自然下垂。

(2) 教练保持身体稳定，一手扶住膝关节上方，另一手扶住小腿

(3) 向下发力至髂腰肌有牵拉感或略感不适保持静力性伸展15-30秒。

(4) 髂腰肌对抗做髋关节屈，用中等或较大强度的等长收缩对抗6秒。

(5) 原位放松1-2秒。

(6) 加大幅度到髂腰肌有牵拉感或略感不适保持静力性伸展15-30秒。

三、筋膜松解的动作技术

（一）泡沫轴松解的动作技术

1. 斜方肌

- （1）仰卧于泡沫轴上，泡沫轴位于斜方肌部位；
- （2）使用泡沫轴在上背部缓缓滚动1-2min。

2. 背阔肌

- （1）斜侧卧于地面，泡沫轴位于接近地面的背阔肌部位；
- （2）使用泡沫轴在背部外侧缓缓滚动1-2min。

3. 臀大肌、臀中肌、臀小肌、梨状肌

- （1）一侧腿抬起，盘于支撑腿之上，将泡沫轴放置于臀部。
- （2）使用泡沫轴在臀部缓缓滚动1-2min。

4. 股四头肌

- （1）俯卧，前臂撑于地面，泡沫轴位于一侧大腿前侧部位，另一侧大腿悬空；
- （2）使用泡沫轴在髌骨与膝关节之间缓缓滚动1-2min。

5. 腓绳肌

- （1）坐于跳箱上，泡沫轴位于一侧大腿后侧；
- （2）使用泡沫轴在臀部与膝关节之间缓缓滚动1-2min。

6. 髌内收肌群

- （1）俯卧训练垫，泡沫轴位于大腿内收肌群部位；
- （2）使用泡沫轴在髌关节与膝关节之间缓缓滚动1-2min。

（二）筋膜球松解的动作技术

1. 阔筋膜张肌

- （1）俯卧前臂撑于地面，筋膜球放置于阔筋膜张肌部位；
- （2）使用筋膜球在阔筋膜张肌上缓缓滚动1-2min。

2. 腓肠肌、比目鱼肌

- (1) 坐于训练垫上，筋膜球放置于小腿后侧；
- (2) 使用筋膜球在膝关节与踝关节之间缓缓滚动1-2min。

3. 胸小肌

- (1) 俯卧于训练垫，将筋膜球放置于胸小肌部位；
- (2) 使用筋膜球在肩部内侧、胸部上方缓缓滚动1-2min。

4. 足底筋膜

- (1) 身体自然直立，筋膜球放置于足底；
- (2) 使用筋膜球在足底部缓缓滚动1-2min。

5. 三角肌

- (1) 身体自然直立，侧对墙面，筋膜球放置于肩部外侧；
- (2) 使用筋膜球在肩峰与肱骨上半段之间缓缓滚动1-2min。

6. 菱形肌

- (1) 身体自然直立，背对墙面，筋膜球放置于上背中部；
- (2) 使用筋膜球沿肩胛骨内侧缓缓滚动1-2min。

7. 梨状肌

- (1) 一侧腿抬起，盘于支撑腿之上，筋膜球放置于梨状肌；
- (2) 使用筋膜球在梨状肌外侧缓缓滚动1-2min。

8. 斜方肌上部

- (1) 身体直立，背对墙面，筋膜球放置于斜方肌上部；
- (2) 使用筋膜球在上背部缓缓滚动1-2min。

二、高级实操内容动作要点

（一）动态伸展的动作技术

1. 行进间抱腿提踵

器械准备：无

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

（1）双腿自然站立，挺胸收腹，下颌微收，从侧面看耳肩髁成一条直线，全程保持足背屈；

（2）屈膝、髁外旋位屈髁，双手抱住小腿向腹部发力靠近，至臀部有明显牵拉感，同时支撑腿做提踵动作，左右交替，向前行进。

注意事项：

（1）训练过程中避免弯腰弓背，支撑腿膝关节不过伸、对准脚尖方向；

（2）训练时保持自然呼吸。

2. 行进间单腿提踵屈膝俯身

器械准备：无

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

（1）双腿自然站立，挺胸收腹，下颌微收，从侧面看耳肩髁成一条直线；

（2）左手抬起，右腿屈膝、伸髁，右手抓实足背或踝关节向臀部发力靠近，至大腿前侧有明显牵拉感；

（3）支撑腿做一次提踵动作，然后俯身向前至身体与地面相平，感觉支撑腿大腿后侧有明显牵拉感，左右交替，向前行进；

注意事项：

（1）训练过程中避免弯腰弓背，支撑腿膝关节不过伸、对准脚尖方向；

（2）训练时保持自然呼吸。

3. 行进间直膝勾脚俯身下压

器械准备：无

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

(1) 双腿自然站立，挺胸收腹，下颌微收，从侧面看耳肩髋成一条直线；

(2) 向前自然走动一至两步，伸出前腿，保持前腿膝关节伸直的同时，俯身向下，双手经前脚两侧后还原至直立姿势，左右交替向前行进。

注意事项：

(1) 训练过程中避免弯腰弓背，支撑腿膝关节不过伸、对准脚尖方向；

(2) 训练时保持自然呼吸。

4. 行进间燕式平衡

器械准备：无

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

(1) 双腿分开自然站立，挺胸收腹，下颌微收，从侧面看耳肩髋成一条直线；

(2) 向前自然走动一至两步，双手侧平举，左腿支撑身体，右腿向后伸直，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，左右交替，向前行进。

注意事项：

(1) 训练过程中避免弯腰弓背，支撑腿膝关节不过伸、对准脚尖方向；

(2) 训练时保持自然呼吸。

5. 行进间后交叉下蹲

器械准备：无

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

(1) 双腿分开自然站立，挺胸收腹，下颌微收，从侧面看耳肩髋成一条直线；

(2) 左脚向右脚右后侧跨步顺势用四分之一蹲制动；

(3) 然后向左后方转体 180° ，右脚向左后方跨步，做四分之一下蹲拉伸后，向右后方转体 180° ，左右交替，侧向行进。

注意事项：

(1) 训练过程中避免弯腰弓背，膝关节对准脚尖方向；

(2) 训练时保持自然呼吸。

6. 行进间弓步转体

器械准备：无

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

(1) 双腿分开自然站立，挺胸收腹，下颌微收，从侧面看耳肩髋成一条直线；

(2) 右腿向前跨步，膝关节呈约 90° ，同时双臂前平举，左膝位于左髋正下方，右腿踩稳地面，保持前平举姿势，躯干向右旋转，头部与眼神跟随旋转，左右交替，向前行进。

注意事项：

(1) 训练过程中避免弯腰弓背，膝关节对准脚尖方向；

(2) 训练时保持自然呼吸。

7. 行进间侧弓步

器械准备：无

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

(1) 双腿分开自然站立，脚尖向前，膝对准脚尖，挺胸收腹，下颌微收，从侧面看耳肩髋成一条直线；

(2) 向右跨一大步，同时双臂前平举，顺势屈膝至右膝关节约 90° ，左膝关节自然伸直，后身体重心由右侧转移至左侧，使左膝关节约 90° ，右膝关节自然伸直；

(3) 左腿蹬地发力，还原至起始姿势，左右交替，侧向行进。

注意事项：

(1) 训练过程中避免弯腰弓背，膝关节对准脚尖方向；

(2) 训练时保持自然呼吸。

8. 行进间伟大伸展

器械准备：无

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

(1) 双腿分开自然站立，挺胸收腹，下颌微收，从侧面看耳肩髋成一条直线；

(2) 右腿向前跨一大步成弓步，右膝关节约 90° ，左膝关节自然伸直，躯干挺直顺势俯身向

下，双手触地，然后以右肘靠近右侧脚踝；

(3) 向右转体至右手指向天空方向，头部、眼神跟随旋转，然后转体还原至双手触地；

(4) 躯干挺直呈弓步姿势，蹬地发力，向前还原至起始姿势，左右交替，向前行进。

注意事项：

(1) 训练过程中避免弯腰弓背，膝关节对准脚尖方向；

(2) 训练时保持自然呼吸。

9. 行进间深蹲转体

器械准备：无

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

(1) 双腿分开自然站立，挺胸收腹，下颌微收，从侧面看耳肩髋成一条直线；

(2) 双手高举过头，向前一步，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；

(3) 向上抬起右臂，转体同时目视右手，后还原至下蹲位，左臂重复相同动作，后还原至下蹲位；

(4) 双臂高举过头，伸髋、伸膝还原至起始姿势，左右交替，向前行进。

注意事项：

(1) 训练过程中避免弯腰弓背，膝关节对准脚尖方向；

(2) 训练时保持自然呼吸。

10. 行进间手足爬行

器械准备：无

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

(1) 双腿分开自然站立，挺胸收腹，下颌微收，从侧面看耳肩髋成一条直线；

(2) 屈髋、俯身向下至双手撑地，膝关节自然伸直；

(3) 保持膝关节自然伸直，双手交替向前爬行至身体从侧面看成耳、肩、髋、膝、踝成一条直线，呈俯卧支撑位，双手位于肩膀正下方；

(4) 保持膝关节自然伸直，双脚交替走向双手至双脚靠近手掌位置或大腿后侧有明显牵拉感，

向前进。

注意事项：

- (1) 训练过程中避免弯腰弓背，膝关节自然伸直并对准脚尖方向；
- (2) 训练时保持自然呼吸。

(二) 爆发力训练的动作技术

1. 跳箱落地呈运动姿

器械准备：跳箱

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

- (1) 站立在跳箱边缘，双脚自然分开与肩同宽或比肩略宽，脚尖向前，膝盖对准脚尖方向，收腹、挺胸、下颌微收、背部挺直，双臂屈肘上举；
- (2) 右脚缓慢抬起，身体重心前移，左脚顺势跳下跳箱；
- (3) 在双脚落地同时，双臂快速下摆至大腿两侧，重心下降同时屈髋屈膝，缓冲落地呈运动姿。

注意事项：

- (1) 动作流畅、连贯，动作过程中躯干保持挺直，缓冲落地，自然呼吸；
- (2) 初学者训练，跳箱高度不高于胫骨粗隆。

2. 双脚跳上跳箱

器械准备：跳箱

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

- (1) 面对跳箱站立，双脚自然分开与肩同宽或比肩略宽，脚尖向前，膝盖对准脚尖方向，收腹、挺胸、下颌微收，背部挺直，双臂自然伸直举过头顶；
- (2) 双臂快速后摆，屈髋屈膝下蹲，后双臂快速上摆、蹬地起跳，同时提膝、收腹，呈运动姿，缓冲落于跳箱上。

注意事项：

- (1) 动作流畅、连贯，动作过程中躯干保持挺直，缓冲落地，自然呼吸；
- (2) 初学者训练，跳箱高度不高于胫骨粗隆。

3. 跳上跳箱转90度落地

器械准备：跳箱

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

(1) 面对跳箱站立，双脚自然分开与肩同宽或比肩略宽，脚尖向前，膝对准脚尖，收腹、挺胸、下颌微收，背部挺直，双臂高举过头，肘关节自然伸直；

(2) 下蹲的同时下摆双臂，后快速双臂上摆、并用力蹬地起跳，同时提膝、收腹，在空中向左旋转90°，后以运动姿落于跳箱上，对侧亦然。

注意事项：

(1) 动作流畅、连贯，动作过程中躯干保持挺直，缓冲落地，自然呼吸；

(2) 初学者训练，跳箱高度不高于胫骨粗隆。

4. 跳深

器械准备：跳箱

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

(1) 站立在跳箱边缘，双脚自然分开与肩同宽或比肩略宽，脚尖向前，膝对准脚尖，收腹、挺胸、下颌微收、背部挺直，屈肘，双手放于胸部两侧；

(2) 左脚缓慢抬起，身体重心前移，右脚顺势跳下跳箱，以运动姿缓冲，后迅速双臂上摆、蹬地起跳，提膝收腹，以运动姿缓冲落于第二个跳箱上。

注意事项：

(1) 动作流畅、连贯，动作过程中躯干保持挺直，缓冲落地，自然呼吸；

(2) 初学者训练，跳箱高度不高于胫骨粗隆。

5. 跪姿起跳

器械准备：无

场地要求：防滑地胶或草坪

动作步骤：

(1) 双膝跪于地面，身体直立，双眼注视前方，双臂上举，肘关节自然伸直；

(2) 屈髋屈膝，重心快速下降，双臂快速向下预摆；

(3) 迅速伸髋、伸膝，收腹提膝，两臂向上摆动，呈运动姿后，迅速伸髋、伸膝，两臂向上摆动，衔接纵跳动作；

(4) 呈运动姿势缓冲落地。

注意事项：动作流畅、连贯，动作过程中躯干保持挺直，缓冲落地，自然呼吸。

6. 单脚踏跳箱蹬跳

器械准备：跳箱

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

(1) 面对跳箱，左脚位于地面，右脚踏实于跳箱上，膝关节自然弯曲，脚尖向前，膝对准脚尖方向，收腹、挺胸、下颌微收，背部挺直，双臂伸直位于身体两侧；

(2) 右脚抬起并迅速向下用力蹬踏跳箱，顺势双臂上摆、蹬地起跳，后右腿弓步缓冲落于跳箱，左腿自然伸直落于地面，顺势双臂下摆，对侧亦然。

注意事项：

(1) 动作流畅、连贯，动作过程中躯干保持挺直，缓冲落地，自然呼吸；

(2) 初学者训练，跳箱高度不高于胫骨粗隆。

7. 弓步换腿跳

器械准备：无

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

(1) 双脚前后分开，脚尖向前，前腿膝关节微屈，膝对准脚尖，收腹、挺胸、下颌微收，背部挺直，肘关节自然弯曲，双手位于胸部前侧；

(2) 前腿下蹲至大腿与地面平行，同时双臂伸直，后腿膝关节自然屈膝向下，但不要触及地面，后快速双臂上摆、并用力蹬地起跳，在空中前后腿进行位置交换，后以对侧弓步姿势缓冲落地。

注意事项：动作流畅、连贯，动作过程中躯干保持挺直，缓冲落地，自然呼吸。

8. 踏跳箱横向蹬跳

器械准备：跳箱

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤:

(1) 左侧侧对跳箱站立, 双脚自然分开, 脚尖向前, 膝对准脚尖, 收腹、挺胸、下颌微收, 背部挺直, 双臂自然伸直位于身体两侧;

(2) 左腿向左跨步踏上跳箱, 顺势双臂上摆、蹬地起跳, 横越过跳箱, 后右脚缓冲落于跳箱, 左脚落于地面。

注意事项:

(1) 动作流畅、连贯, 动作过程中躯干保持挺直, 缓冲落地, 自然呼吸;

(2) 初学者训练, 跳箱高度不高于胫骨粗隆。

9. 非弹力实心球过顶下砸

器械准备: 非弹力实心球

场地要求: 防滑平整的场地

动作步骤:

(1) 双脚自然分开比肩略宽, 以脚前掌支撑, 脚尖向前或稍外展, 膝盖对准脚尖方向, 收腹、挺胸、下颌微收, 双手抓握实心球举过头顶, 双臂自然伸直, 保持3秒;

(2) 保持3秒后, 躯干带动双臂, 快速将实心球由上至下砸向地面。

注意事项:

动作流畅、连贯, 动作过程中躯干保持挺直, 自然呼吸。

10. 壶铃摆动

器械准备: 壶铃

场地要求: 承重地面、减震地板(地胶)

动作步骤:

(1) 壶铃放于距双脚一步距离, 双脚左右分开宽于肩, 脚尖向前或稍外展, 膝对准脚尖, 屈髋屈膝, 躯干前倾, 收腹、挺胸、下颌微收, 双臂向前伸直, 双手正握闭握壶铃;

(2) 将壶铃提离地面, 以双肩为支点, 使壶铃像“钟摆”一样, 沿弧线靠近身体至双臂紧贴大腿内侧, 后快速伸髋挺身至身体垂直地面, 同时双臂顺势前摆至与地面平行。

注意事项: 动作流畅、连贯, 动作过程中躯干保持挺直, 头部中立, 全脚踏实地面, 自然呼吸。

11. 双臂壶铃摆动高抓

器械准备：壶铃

场地要求：承重地面、减震地板（地胶）

动作步骤：

双壶铃置于距双脚一步距离，双手对握，双脚与髋同宽，屈髋、屈膝、挺胸，收腹，头和脊柱成一条线；

（2）将壶铃提离地面，以双肩为支点，使壶铃像“钟摆”一样，沿弧线靠近身体后快速伸髋将壶铃拉至大腿上部或髋部，骤然发力，髋膝踝伸展，以连续不断地动作，将壶铃贴近身体提拉至头部上方；

（3）身体完全伸展的同时手腕旋转，接铃时，完全伸展手肘；

（4）伸膝伸髋立直。

注意事项：

（1）动作流畅、连贯，动作过程中躯干保持挺直，头部中立，全脚踏实地面，自然呼吸；

（2）初学者训练，如无法完成此动作，建议将动作更改为“壶铃摆动”。

12. 单臂哑铃高翻

器械准备：哑铃

场地要求：承重地面、减震地板（地胶）

动作步骤：

（1）双脚左右分开宽于肩，脚尖稍外展，膝对准脚尖，下蹲至大腿与地面平行，右手对握闭握哑铃，放于两腿中间，右臂自然下垂，左臂自然伸直，放于体侧，收腹、挺胸、下颌微收，头和躯干呈一条直线，双眼平视前方；

（2）伸髋伸膝，哑铃贴近身体，拉至大腿上部或髋部，骤然发力，髋膝踝伸展，以连续不断地动作，将哑铃贴近身体拉至胸部高度，同时转肘接铃；

（3）在身体重心稳定后伸膝伸髋立直。

注意事项：

（1）动作流畅、连贯，动作过程中躯干保持挺直，头部中立，全脚踏实地面，自然呼吸；

（2）初学者训练，如无法完成此动作，建议将动作更改为“哑铃高拉练习”。

13. 单臂哑铃高抓

器械准备：哑铃

场地要求：承重地面、减震地板（地胶）

动作步骤：

（1）双脚左右分开宽于肩，脚尖稍外展，膝对准脚尖，下蹲至大腿与地面平行，右手正握闭握哑铃，放于两腿中间，右臂自然下垂，左臂自然伸直，放于体侧，收腹、挺胸、下颌微收，头和躯干呈一条直线，双眼平视前方；

（2）伸膝伸髋，抬起躯干，将哑铃拉至膝盖上方，接近大腿中段，躯干保持挺直，右臂自然伸直，垂直于地面；

（3）迅速伸髋伸膝，做类似起跳动作，通过伸髋伸膝右臂发力向上提拉哑铃，先耸肩再抬肘，保持背部挺直的姿势，使哑铃靠近躯干垂直向上至胸部高度；

（4）双腿完全伸展，同时翻转右肘，右前臂挥臂向上，并积极主动向上支撑，使肘位于哑铃正下方，后向下至四分之一蹲，手臂伸直，垂直地面，支撑哑铃于头部上方；

（5）在身体重心稳定后伸膝伸髋立直。

注意事项：

（1）动作流畅、连贯，动作过程中躯干保持挺直，头部中立，全脚踏实地面，自然呼吸；

（2）初学者训练，如无法完成此动作，建议将动作更改为“单臂哑铃高拉”。

14. 杠铃高翻

器械准备：杠铃

场地要求：承重地面、减震地板（地胶）

动作步骤：

（1）双脚自然分开与肩同宽或比肩略宽，脚尖稍向外，膝对准脚尖，下蹲至大腿与地面平行，小腿紧贴杠铃，双手中握距正握闭握杠铃，放于双膝外侧，双臂充分伸直，杠铃在脚趾正上方，重心压在前脚掌，收腹、挺胸、下颌微收，头和躯干呈一条直线，双眼平视前方；

（2）伸膝伸髋，抬起躯干，将杠铃拉至膝盖上方，接近大腿中段，躯干保持挺直，双臂伸直；

（3）迅速伸髋伸膝，做类似起跳动作，通过伸髋伸膝双臂发力向上提拉杠铃，先耸肩再转肘，保持背部挺直的姿势，使杠铃靠近身体垂直向上至胸部高度；

（4）向下至四分之一蹲、翻转双肘，当前臂位于杠铃正下方时，转肘使上臂与地面平行，将杠铃置于锁骨和三角肌前部；

(5) 在身体重心稳定后伸膝伸髌立直。

注意事项:

(1) 动作流畅、连贯, 动作过程中躯干保持挺直, 头部中立, 全脚踏实地面, 自然呼吸;

(2) 初学者训练, 如无法完成此动作, 建议将动作更改为“杠铃悬垂高翻”, 从“发力至胸”环节开始进行练习。

15. 杠铃高抓

器械准备: 杠铃

场地要求: 承重地面、减震地板(地胶)

动作步骤:

(1) 双脚自然分开比肩略宽, 脚尖稍向外, 膝对准脚尖, 下蹲至大腿与地面平行, 小腿紧贴杠铃, 双手宽握距正握闭握杠铃, 放于双膝外侧, 双臂充分伸直, 杠铃在脚趾正上方, 收腹、挺胸、下颌微收, 头和躯干呈一条直线, 双眼平视前方;

(2) 伸膝伸髌, 抬起躯干, 将杠铃拉至膝盖上方, 接近大腿中段, 躯干保持挺直, 双臂伸直;

(3) 迅速伸髌伸膝, 做类似起跳动作, 通过伸髌伸膝双臂发力向上提拉杠铃, 先耸肩再抬肘, 保持背部挺直的姿势, 使杠铃靠近身体垂直向上至胸部高度;

(4) 双腿完全伸展后, 旋转手臂位于杠铃下方, 前臂后甩, 此时向下至四分之一蹲, 身体位于杠铃下方时接杠, 双肘伸直, 躯干挺直;

(5) 在身体重心稳定后伸膝伸髌立直。

注意事项:

(1) 动作流畅、连贯, 动作过程中躯干保持挺直, 头部中立, 全脚踏实地面, 自然呼吸;

(2) 初学者训练, 如无法完成此动作, 建议将动作更改为“杠铃悬垂高抓”, 从“发力至胸”环节开始进行练习。

(三) 速度训练的动作技术

1. 听口令象限跳

器械准备: 无

场地要求: 防滑地胶或运动地板、地面有“十”字图案

动作步骤:

(1) 甲站在十字的旁边, 对十字的四个区域进行编号1、2、3、4, 乙站在十字交叉点的位置;

(2) 甲将四个数字重新编号发出口令，例如：1324、1324、1324等。乙根据甲的口令进行跳跃，每个口令重复三次。

注意事项：动作流畅、连贯，动作过程中躯干保持挺直，自然呼吸。

2. 抓六角反应球

器械准备：六角反应球

场地要求：承重墙面或表面平整的固定物

动作步骤：

(1) 面对墙面（或固定物）运动姿准备，左手掌心向上拿一个六角反应球。

(2) 将六角反应球抛向墙面（或固定物），触墙反弹，在落地前左手抓接住六角反应球，六角反应球不接触地面。

注意事项：掌心向上抛出六角反应球，不要前掷。

3. 反应抓球

器械准备：网球

场地要求：防滑地胶或运动地板

动作步骤：

(1) 甲双手拿4个网球，乙运动姿准备；

(2) 甲快速将网球向乙抛过去，乙左右手迅速交替抓住网球，放到脚下。

注意事项：

(1) 抛球的方向尽量上下、左右全部兼顾；

(2) 熟练以后，可减少两次抛球的间隔时间。

4. 听口令俯撑成登山者起跑

器械准备：无

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

(1) 乙俯卧在地面上，两臂屈肘双手抬离地面，双膝离地，两脚并拢或与肩同宽，勾脚尖点地；

(2) 甲发出起跑口令后，乙迅速支撑起身，保持身体倾斜成登山者姿势后快速起跑冲刺。

注意事项:

- (1) 训练前合理规划好场地，预留缓冲距离，确保训练场地安全；
- (2) 起跑动作尽量快速，自然呼吸，为了稳定躯干必要时可收腹同时呼气。

5. 前倾式起跑

器械准备: 无

场地要求: 防滑平整的场地

动作步骤:

(1) 两脚并拢或自然站立，面对前进的方向，收腹挺胸收下颌，两臂自然下垂贴紧身体，两眼平视前方；

(2) 保持身体直立，侧面看耳、肩、髋、膝、踝在一直线，保持身体整体姿势，缓慢地前倾下压，感觉在身体要失去控制时，优势腿在后，快速的踝关节蹬伸，同时另外一侧腿快速的屈膝、屈髋、勾脚尖向前吸腿，幅度尽量达到最大，两臂屈肘前后协调摆臂，向后摆动的手臂用力肩伸到最大幅度，同时肘伸到接近肘关节伸直，注意力在后侧腿的蹬伸和前侧腿的快速吸腿，腰腹保持稳定避免出现弯腰弓背。

注意事项:

- (1) 训练前合理规划好场地，预留缓冲距离，确保训练场地安全；
- (2) 起跑动作尽量快速，自然呼吸，为了稳定躯干必要时可收腹同时呼气。

6. 绳梯单脚进出前进

器械准备: 绳梯

场地要求: 防滑平整的场地

动作步骤:

(1) 两脚打开与髋同宽，站立方向与绳梯同向，站在绳梯的左侧起点位置；

(2) 运动方向向前，每一次只有内侧的单脚依次踏入格子中，外侧脚作为支撑垫步做向前移动，到达绳梯尽头后转身换另一侧脚重复练习。

注意事项:

(1) 膝关节微屈，落地时保持前脚掌触地，足跟始终抬离地面，练习中保持骨盆稳定，身体始终面向前进方向，双臂协调摆动，不要踩踏绳梯；

(2) 训练时应避免弯腰弓背，保持自然呼吸。

7. 绳梯“之”字跳前进

器械准备：绳梯

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

(1) 两脚打开与髋同宽，站立方向与绳梯同向，站在绳梯方格内的起点位置；

(2) 身体向前移动，两脚向前起跳后双脚同时落地，左脚在格子内右脚在格子外，再次起跳后右脚在内左脚在外，依次轮换向前跳跃，到达绳梯尽头后转身换另一侧脚重复练习。

注意事项：

(1) 膝关节微屈，落地时保持前脚掌触地，足跟始终抬离地面，练习中保持骨盆稳定，身体始终面向前进方向，双臂协调摆动，不要踩踏绳梯。

(2) 训练时应避免弯腰弓背，保持自然呼吸。

8. 绳梯交叉步前进

器械准备：绳梯

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

(1) 两脚分开与髋同宽，站在绳梯的左侧起点位置；

(2) 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，右脚踏入下一个绳梯的空格内，到达绳梯尽头后转身换另一侧脚重复练习。

注意事项：

(1) 膝关节微屈，落地时保持前脚掌触地，足跟始终抬离地面，练习中保持骨盆稳定，身体始终面向前进方向，双臂协调摆动，不要踩踏绳梯。

(2) 训练时应避免弯腰弓背，保持自然呼吸。

9. 栏架折线并步前进

器械准备：栏架

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

(1) 栏架折线垂直依次向前排列，身体侧对栏架站立；

(2) 采用高抬腿并步动作依次向右向前，向右向前移动，到达栏架尽头后换另一个方向重复练习。

注意事项：

(1) 训练过程中屈髋、屈膝，前脚掌落地缓冲，膝关节不要内扣，保持足跟不接触地面，保持躯干稳定，双臂协调摆动；

(2) 训练时应避免弯腰弓背，保持自然呼吸。

10. 栏架横向并步高抬腿

器械准备：栏架

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

(1) 栏架摆成一排，间距约50厘米，身体侧对栏架站立。

(2) 采用高抬腿并步向左侧移动，依次跨越栏架，到达栏架尽头后换另一个方向重复练习。

注意事项：

(1) 训练过程中屈髋、屈膝，前脚掌落地缓冲，吸腿尽量到大腿与地面平行，膝关节不要内扣，保持足跟不接触地面，保持躯干稳定，双臂协调摆动；

(2) 训练时应避免弯腰弓背，保持自然呼吸。

11. A字步

器械准备：无

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

(1) 两脚并拢自然站立，收腹挺胸收下颌，两眼平视正前方；

(2) 屈膝抬腿至与地面平行后开始积极伸髋下压，并在此过程中踝关节保持足背屈姿态。尽量减少脚掌接触地面的时间，快速进行回弹，手臂屈肘前后协调摆动，手臂后摆时积极快速地发力，双脚交替弹动，身体向前上方移动有短暂的滞空时间。

注意事项：

(1) 训练前合理规划好场地，预留缓冲距离，确保训练场地安全；

(2) 训练时应避免弯腰弓背，保持自然呼吸。

12. B字步

器械准备：无

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

(1) 两脚并拢自然站立，收腹挺胸收下颌，两眼平视正前方；

(2) 大幅度吸腿同时伸膝，将大小腿伸直后伸髋下压，尽量减少脚掌接触地面的时间，快速地进行回弹，手臂屈肘前后协调摆动，手臂后摆时积极快速地发力，双脚交替弹动，身体向前上方移动有短暂的滞空时间。

注意事项：

(1) 训练前合理规划好场地，预留缓冲距离，确保训练场地安全；

(2) 训练时应避免弯腰弓背，保持自然呼吸。

13. C字步

器械准备：无

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

(1) 两脚并拢自然站立，收腹挺胸收下颌，两眼平视正前方；

(2) 先进行A字步后髋关节外展90° 同时向上提膝后伸髋下压，并在此过程中踝关节保持足背屈姿态，尽量减少脚掌接触地面的时间，快速地进行回弹，手臂屈肘前后协调摆动，手臂后摆时积极快速的发力，双脚交替弹动，身体向前上方移动有短暂的滞空时间。

注意事项：

(1) 训练前合理规划好场地，预留缓冲距离，确保训练场地安全；

(2) 训练时应避免弯腰弓背，保持自然呼吸。

14. 后踢腿跑

器械准备：无

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

(1) 两脚并拢自然站立，收腹挺胸收下颌，两眼平视正前方；

(2) 加大膝屈的幅度，使得足跟能够触碰到同侧臀部，大小腿充分折叠同时快速屈髋带动膝

关节向前向上摆动，然后伸膝前脚掌踏地，保持动作过程中勾脚尖，上肢屈肘前后协调摆臂。

注意事项：

- (1) 训练前合理规划好场地，预留缓冲距离，确保训练场地安全；
- (2) 训练时应避免弯腰弓背，保持自然呼吸。

15. 后蹬跑

器械准备：无

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

- (1) 两脚并拢自然站立，收腹挺胸收下颌，两眼平视正前方；
- (2) 右脚用力向后向下蹬踏地面，右腿完成充分的伸髋、伸膝、伸踝“三伸”动作，左腿屈髋、屈膝、勾脚尖向前上方吸腿，双臂屈肘，与下肢动作相向前后摆动，协调配合下肢交替快速完成动作，尽量使身体水平移动，避免出现大幅度的上下跳跃。

注意事项：

- (1) 训练前合理规划好场地，预留缓冲距离，确保训练场地安全；
- (2) 训练时应避免弯腰弓背，保持自然呼吸。

(四) 灵敏训练的动作技术

1. 向后45度滑步转交叉步

器械准备：标志碟

场地要求：防滑平整的场地、用3个标志碟放置成边长5米的直角三角形

动作步骤：

- (1) 运动姿站在直角标志碟前；
- (2) 向左后侧45度快速滑步5米，到达折返点后急停转身跑回到直角端标志碟前；
- (3) 向右后侧45度快速滑步5米，到达折返点后急停转身跑回到直角端标志碟前。

注意事项：

- (1) 训练前合理规划好场地，预留缓冲距离，确保训练场地安全；
- (2) 训练中出现加速、急停、转身等动作，使用体能训练鞋，避免运动损伤；
- (3) 训练时保持自然呼吸。

2. 5-10-5折返跑

器械准备：标志碟

场地要求：防滑平整的场地、将3个标志碟放在同一直线上，间隔距离为5米，中间标志碟为起止点，两端为折返点

动作步骤：

- (1) 左手触地三点式起跑姿站在起点标志碟前，面朝左侧标志碟；
- (2) 向左侧折返点冲刺，到达折返点后急停转身180度跑向右侧折返点；
- (3) 到达右侧折返点后，急停转身180度跑过终点。

注意事项：

- (1) 训练前合理规划好场地，预留缓冲距离，确保训练场地安全；
- (2) 训练中出现加速、急停、转身等动作，使用体能训练鞋，避免运动损伤；
- (3) 训练时保持自然呼吸。

3. T形跑

器械准备：标志碟

场地要求：防滑平整的场地、用4个标志碟放置成间隔5米的“T”形，“T”形竖线一端的标志碟为起止点

动作步骤：

- (1) 起跑姿站在起点标志碟前；
- (2) 向前冲刺5米，到达中间标志碟急停向左侧滑步5米；
- (3) 到达折返点后急停向右侧滑步10米；
- (4) 到达折返点后急停向左侧滑步5米；
- (5) 到达中间标志碟急停后撤步退回终点标志碟。

注意事项：

- (1) 训练前合理规划好场地，预留缓冲距离，确保训练场地安全；
- (2) 训练中出现加速、急停、转身等动作，使用体能训练鞋，避免运动损伤；
- (3) 训练时保持自然呼吸。

4. L形冲刺转后撤步

器械准备：标志碟

场地器械：在平整的场地上、用3个标志碟放置成边长5米的直角L形。

动作步骤：

- (1) 起跑姿站在起点标志碟前；
- (2) 向前方冲刺5米，到达直角标志碟急停转身90°，后撤步5米退向折返点；
- (3) 到达折返点后急停向前方冲刺5米；
- (4) 到达直角标志碟急停转身90°，后撤步5米退回起点标志碟。

注意事项：

- (1) 训练前合理规划好场地，预留缓冲距离，确保训练场地安全；
- (2) 训练中出现加速、急停、转身等动作，使用体能训练鞋，避免运动损伤；
- (3) 训练时保持自然呼吸。

5. 直线向前接切步加速跑

器械准备：标志碟

场地要求：防滑平整的场地、用3个标志碟放置成一个钝角三角形，钝角的两条边长为5米

动作步骤：

- (1) 起跑姿站在起点标志碟前；
- (2) 向前冲刺5米，到达钝角标志碟后切步转向冲刺5米至终点。

注意事项：

- (1) 训练前合理规划好场地，预留缓冲距离，确保训练场地安全；
- (2) 训练中出现加速、急停、转身等动作，使用体能训练鞋，避免运动损伤；
- (3) 训练时保持自然呼吸。

6. V形冲刺跑

器械准备：标志碟

场地要求：防滑平整的场地、用3个标志碟放置成边长5米的等边三角形

动作步骤：

- (1) 起跑姿站在起点前，快速起跑，向左前方冲刺5米，到达折返点后，转身跑回起点；
- (2) 到达起点绕标志碟后，跑向右前方冲刺5米，到达折返点后，转身跑回起点。

注意事项：

- (1) 训练前合理规划好场地，预留出缓冲距离，确保训练场地安全；

(2) 训练中出现加速、急停、转身等动作，使用体能训练鞋，避免运动损伤；

(3) 训练时保持自然呼吸。

7. 指令式Y型跑

器械准备：标志碟

场地要求：在防滑平整的场地，用4个标志碟放置成“Y”形，三条边长为5米。

动作步骤：

(1) 甲站在场地中间，乙起跑姿面对甲站立，间隔距离5米；

(2) 乙快速起跑向前冲刺，同时注意观察甲的手势；

(3) 当甲举起左手，乙迅速向左侧切步变向冲刺；反之，当甲举起右手，乙迅速向右侧切步变向冲刺。

注意事项：

(1) 甲在乙距离自己3米给出手势，避免冲撞受伤；

(2) 训练前合理规划好场地，预留出缓冲距离，确保训练场地安全；

(3) 训练中出现加速、急停、转身等动作，使用体能训练鞋，避免运动损伤；

(4) 训练时保持自然呼吸。

8. 20米正方形滑步

器械准备：标志碟

场地要求：在防滑平整的场地上，用4个标志碟放置成边长5米的正方形。

动作步骤：

(1) 运动姿站在起点；

(2) 向左横向滑步5米到达标志碟，转体向右横向滑步5米到达标志碟，再转体向左横向滑步5米到达标志碟，最后转体向右横向滑步5米回到起点。

注意事项：

(1) 训练前合理规划好场地，预留出缓冲距离，确保训练场地安全；

(2) 训练中出现加速、急停、转身等动作，使用体能训练鞋，避免运动损伤；

(3) 训练时保持自然呼吸。

9. 15米×2障碍杆蛇形跑

器械准备：障碍杆

场地要求：防滑平整的场地、设置1.5米平行线，平行线上各放置3个障碍杆，6个障碍杆的间隔3米，总长度为15米

动作步骤：

- (1) 起跑姿站在起点前，快速启动绕过第一个障碍杆，并从外侧绕行；
- (2) 依次从外侧绕过沿途每个障碍杆，最后绕过折返点障碍杆，按原路跑回起点。

注意事项：

- (1) 训练前合理规划好场地，预留出缓冲距离，确保训练场地安全；
- (2) 训练中出现加速、急停、转身等动作，使用体能训练鞋，避免运动损伤；
- (3) 训练时保持自然呼吸。

10. 加速向前转横向滑步

器械准备：标志碟

场地要求：防滑平整的场地、标志碟放置成一条直线，间隔5米。

动作步骤：

(1) 起跑姿站在起点前（第一个标志碟），快速起跑向前冲刺5米到达中间的标志碟，急停转体90° 横向滑步5米到达终点（第三个标志碟）。

注意事项：

- (1) 训练前合理规划好场地，预留出缓冲距离，确保训练场地安全；
- (2) 训练中出现加速、急停、转身等动作，使用体能训练鞋，避免运动损伤；
- (3) 训练时保持自然呼吸。

（五）平衡训练的动作技术

1. 双膝跪姿健身球平衡

器械准备：健身球

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

- (1) 双手、双膝四点支撑在健身球上，躯干挺直，下颌微收，保持头和躯干呈一条直线；
- (2) 将双手抬高离健身球，伸髋抬起躯干，使躯干垂直于地面，双臂侧平举，肘关节自然伸直。

注意事项:

- (1) 训练前合理规划好场地，确保训练场地安全；
- (2) 训练过程中避免弯腰弓背；
- (3) 训练时保持自然呼吸。

2. 单脚平衡垫支撑手触碰标志筒

器械准备：标志筒、平衡垫

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤:

- (1) 双脚站在平衡垫上，身体两侧与体前各放置1个标志筒，标志筒与身体间距30-50厘米左右；
- (2) 摆动腿抬起至大腿与地面平行，呈单脚站立，缓缓下放并向后抬起摆动腿，同时俯身用同侧手触碰同侧标志筒；
- (3) 缓缓还原至单腿站姿，重复上述动作依次触碰身体前侧和右侧的标志筒。

注意事项:

- (1) 训练前合理规划好场地，确保训练场地安全；
- (2) 训练过程中避免弯腰弓背，膝关节对准脚尖方向；
- (3) 训练时保持自然呼吸；
- (4) 此动作需脱鞋完成。

3. 单腿支撑壶铃左右摆动

器械准备：壶铃

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤:

- (1) 单腿站姿，双手握壶铃于体前，双臂自然下垂；
- (2) 身体前倾，屈髋屈膝，双手将壶铃左右摆动，重心保持稳定。

注意事项:

- (1) 训练前合理规划好场地，确保训练场地安全；
- (2) 训练过程中避免弯腰弓背，膝关节对准脚尖方向；
- (3) 训练时保持自然呼吸。

4. 单手训练棒平衡对抗训练

器械准备：木棒

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

(1) 甲、乙两人面对面单脚站立，各自单手握住训练棒一端，将训练棒置于同侧，另一侧手臂自然下垂；

(2) 甲、乙两人将训练棒进行前后左右方向的推拉，避免被对方破坏平衡。

注意事项：

(1) 训练前合理规划好场地，确保训练场地安全；

(2) 训练过程中避免弯腰弓背，膝关节对准脚尖方向；

(3) 训练时保持自然呼吸。

5. 双脚起跳空中对抗双脚落地

器械准备：健身球

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

(1) 乙运动姿站立，双脚蹬地原地起跳同时双臂上摆，

(2) 甲用健身球撞击乙的躯干侧面，乙在空中与健身球对抗，保持身体平衡，后呈运动姿缓冲落地。

注意事项：

(1) 甲要控制好健身球撞击的力量和部位，避免乙在空中失去平衡；

(2) 训练前合理规划好场地，确保训练场地安全；

(3) 训练过程中避免弯腰弓背，膝关节对准脚尖方向；

(4) 训练时保持自然呼吸。

6. 对侧手脚支撑

器械准备：无

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

(1) 双手双脚四点跪撑姿势，双手位于肩部正下方，肘关节微屈，大腿垂直地面，膝关节呈

90°，双膝悬空，保持背部平直，腹部和臀部收紧，头与身体呈一条直线；

(2) 右臂伸直沿着耳侧向前抬起的同时，左腿向后抬起伸直至与地面平行，对侧亦然。

注意事项：

(1) 背部挺直，腹部收紧，保持身体平衡稳定；

(2) 训练前合理规划好场地，确保训练场地安全；

(3) 训练时保持自然呼吸。

7. 平衡垫跪姿单侧支撑

器械准备：平衡垫

场地要求：防滑平整的场地上，将平衡垫置于平整的地面上

动作步骤：

(1) 右腿屈膝跪在平衡垫上，大腿与躯干呈一直线垂直于地面，脚尖自然勾起触地，左腿在前，屈膝全脚掌着地，双手叉腰；

(2) 左脚抬离地面并保持身体平衡，直至左脚落地或身体失去平衡或右膝移动，对侧亦然。

注意事项：

(1) 动作过程中臀部和腹部收紧，身体挺直，保持身体平衡稳定；

(2) 训练前合理规划好场地，确保训练场地安全；

(3) 训练时保持自然呼吸。

8. 波速半球V字坐

器械准备：波速半球

场地要求：在防滑平整的场地上，将波速半球凸面朝上置于平整的地面上

动作步骤：

坐在波速半球上，双腿并拢伸直缓缓抬离地面至双腿与躯干呈“V”字形，双手前平举，保持身体平衡稳定。

注意事项：

(1) 保持核心收紧，颈部不要用力前伸；

(2) 训练前合理规划好场地，确保训练场地安全；

(3) 训练时保持自然呼吸。

9. 波速半球双手支撑干扰

器械准备：波速半球

场地要求：在防滑平整的场地上，将波速半球平面朝上置于平整的地面上

动作步骤：

- (1) 乙双手俯撑于波速半球平面内并靠近两侧边缘，双脚并拢支撑于地面，身体呈一直线；
- (2) 甲通过推拉肩部进行干扰，乙进行对抗并保持身体稳定。

注意事项：

- (1) 保持背部平直，腹部和臀部收紧，身体呈一条直线；
- (2) 训练前合理规划好场地，确保训练场地安全；
- (3) 训练时保持自然呼吸。

10. 半轴侧并步接球

器械准备：泡沫半轴、非弹力实心球

场地要求：在防滑平整的场地上，将泡沫半轴平面朝下放置

动作步骤：

(1) 乙站于泡沫半轴的右端，随后侧向踏上半轴，屈髋屈膝，双脚脚尖朝前，侧并步在半轴上向左移动；

(2) 甲向乙抛出非弹力实心球，乙接实心球并回抛给甲，同时保持身体平衡不从泡沫半轴上掉落，对侧亦然。

注意事项：

- (1) 目视前方，屈髋屈膝，双手位于胸前保持身体平衡；
- (2) 训练前合理规划好场地，确保训练场地安全；
- (3) 训练时保持自然呼吸；
- (4) 此动作需脱鞋完成。

(六) 协调训练的动作技术

1. 左右脚交替跳绳

器械准备：跳绳

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

- (1) 双手分别握住跳绳的一端，跳绳中段位于小腿后侧，前臂上抬拉直跳绳；
- (2) 上臂贴近身体，用手腕发力，前脚掌起跳落地，左右脚交替跳绳。

注意事项：

- (1) 训练前合理规划好场地，确保训练场地安全；
- (2) 训练过程中避免弯腰弓背，膝关节对准脚尖方向；
- (3) 训练时保持自然呼吸。

2. 双脚双摇跳绳

器械准备：跳绳

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

- (1) 双手分别握住跳绳的一端，跳绳中段位于小腿后侧，前臂上抬拉直跳绳；
- (2) 上臂贴近身体，用手腕发力，前脚掌起跳落地，每次起跳，跳绳从脚下经过两次完成跳

绳。

注意事项：

- (1) 训练前合理规划好场地，确保训练场地安全；
- (2) 训练过程中避免弯腰弓背，膝关节对准脚尖方向；
- (3) 训练时保持自然呼吸。

3. 侧平举交替抓网球

器械准备：网球

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

- (1) 运动姿站立，双臂侧平举，左手持网球，右手做同样的姿势；
- (2) 左手松开使网球自由落下，右手在网球落地前抓住网球，交替进行。

注意事项：

- (1) 训练前合理规划好场地，确保训练场地安全；
- (2) 训练过程中避免弯腰弓背，膝关节对准脚尖方向；
- (3) 抓球过程中避免掌心向上接球；
- (4) 训练时保持自然呼吸。

4. 采蘑菇

器械准备：篮球、标志筒、标志碟

场地要求：防滑平整的场地摆放2个标志筒，标志筒间距比肩略宽

动作步骤：

(1) 双手握住篮球运动姿站立于标志筒前，标志筒上正放若干个标志碟；

(2) 右手连续拍篮球，左手把标志筒上的标志碟移动到另外一个标志筒上，每次只能移动一个标志碟，全部完成后，左手拍球右手移动标志碟。

注意事项：

(1) 背部挺直，腹部收紧，保持身体稳定；

(2) 保持拍球的节奏与连续；

(3) 训练前合理规划好场地，确保训练场地安全；

(4) 训练时保持自然呼吸。

5. 熊爬

器械准备：无

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

(1) 双手、双膝四点跪姿支撑，双肘微屈，双手撑于肩部下方，屈髋屈膝，膝盖离地；

(2) 右手左脚和左手右脚，交替抬起向前爬行。

注意事项：

(1) 训练前合理规划好场地，确保训练场地安全；

(2) 训练过程中避免弯腰弓背，膝关节对准脚尖方向；

(3) 训练时保持自然呼吸。

6. 胯下跳跃击掌

器械准备：无

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

(1) 身体直立，双脚分开小于肩宽，背部挺直，腹部收紧，双臂侧平举；

(2) 左腿抬起至大腿与地面平行，脚尖向上稍微勾起，同时身体前倾，双臂向下摆动至左侧

大腿下击掌一次，右脚同时脚后跟抬起，用前脚掌向上垫步跳；

(3) 左脚落地时，换右腿抬起，双脚交替抬起完成胯下跳跃击掌。

注意事项：

(1) 背部挺直，腹部收紧，保持身体稳定，膝关节保持微曲。

(2) 训练前合理规划好场地，确保训练场地安全；

(3) 训练时保持自然呼吸。

7. 前后交叉拍脚

器械准备：无

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

(1) 身体直立，双脚分开稍比肩宽，背部挺直，腹部收紧，双臂自然垂于身体两侧；

(2) 屈髋屈膝抬起左腿至右侧膝盖上方，同时右手向下轻拍左脚内侧，左脚落地后换右脚左手完成上述动作；

(3) 右脚落地后，左腿向身后屈膝至左脚在右侧臀部高度，同时右手向后轻拍左脚内侧，接着换右腿左手完成上述动作。

注意事项：

(1) 背部挺直，腹部收紧，目视前方，保持身体稳定；

(2) 训练前合理规划好场地，确保训练场地安全；

(3) 训练时保持自然呼吸。

8. 小金刚跳箱

器械准备：跳箱

场地要求：防滑平整的场地摆放一个跳箱并确保跳箱稳定

动作步骤：

(1) 面对跳箱站立，双脚分开稍比肩宽，背部挺直，腹部收紧，双臂自然垂于身体两侧；

(2) 俯身转体，双手握拳前后撑于跳箱中心位置，屈髋屈膝，双脚蹬地发力跳离地面在跳箱对侧落地，对侧亦然。

注意事项：

(1) 动作连贯，呼吸与动作保持一致节奏，动作过程中躯干保持挺直；

(2) 选择适合高度跳箱，以俯身双拳正好撑于跳箱上为宜；

(3) 肘关节微屈，不要过伸，双脚落地时屈髋屈膝；

(4) 训练前合理规划好场地，确保训练场地安全；

(5) 训练时保持自然呼吸。

9. 前滚翻

器械准备：训练垫

场地要求：防滑平整的场地上摆放训练垫

动作步骤：

(1) 两脚左右分开，身体保持直立；

(2) 屈膝下蹲，重心前移，低头、含胸、提臀，双脚蹬直向上离开训练垫，依次通过头、颈、背、腰、臀向前滚翻后顺势站立。

注意事项：

(1) 训练前合理规划好场地，确保训练场地安全；

(2) 保护好头部，需肩部先着地，避免头部支撑；

(3) 训练时保持自然呼吸。

(4) 训练垫厚度不能过薄；

(5) 此动作需脱鞋完成。

10. 侧滚翻

器械准备：训练垫

场地要求：防滑平整的场地

动作步骤：

(1) 两脚前后分开，身体保持直立；

(2) 屈膝下蹲，重心前移，单手撑垫，同时另外一侧手伸向支撑手腋下，双腿蹬伸，同时低头、含胸、提臀，依次通过前侧脚身体的肩、背、臀向前滚动，当滚至背部着垫时，快速收腹屈膝团身滚翻后顺势站立。

注意事项：

(1) 训练前合理规划好场地，确保训练场地安全；

(2) 保护好头部，需肩部先着地，避免头部支撑；

(3) 训练时保持自然呼吸。

(4) 训练垫厚度不能过薄；

(5) 此动作需脱鞋完成。