**2023年佛山市“青年匠才”职业技能大赛**

**社会体育指导（健身）（国赛）项目**

**技术工作文件**

**2023年12月**

**目 录**

**技术描述…………………………………………………1**

**试题及评判标准…………………………………………2**

**竞赛细则…………………………………………………10**

**赛场、设施设备等安排…………………………………12**

**安全、健康规定…………………………………………15**

**一、技术描述**

**（一）项目概要**

社会体育指导（健身）项目是指根据运动人体科学知识、健身运动指导的知识、技术和技能，通过健康体适能测试和评估，制订个性化的健身运动计划，指导和帮助健身者系统性保持或提高健康体适能水平能力的竞赛项目。比赛对选手的技能要求主要包括：具备一定的体能素质，掌握健身相关知识，应用健身基础理论对被指导对象进行评估、运动计划设计、动作教学与指导。

**（二）基本知识与能力要求**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **相关要求** | | **权重比例 (%)** |
| 1 | 推介与解答 | 20 |
| 基本知识 | —运动适应症和禁忌症  —常用健身方法的特点与作用  —运动营养学相关知识  —运动解剖学相关知识  —运动生理学相关知识 |
| 工作能力 | —能根据咨询者基本情况推介练习安排  —能向咨询者解答项目练习中遇到的问题  —能根据咨询者特殊情况 （如慢性病等）解答项目练习中特殊注意事项  —能根据咨询者特殊情况（如体重控制）给出相关建议 |
| 2 | 技术指导 | 35 |
| 基本知识 | —健身器材使用方法  —健身运动技术  —健康体适能相关知识及体适能评估方法  —运动计划和方案制定的方法及原则  —正误动作对比讲解、示范的方法及要求  —特殊人群的健身运动 |
| 工作能力 | —能进行正误动作对比讲解与示范  —能对技术动作的关键点进行分解和重点示范  —能根据运动目标及运动计划调整具体练习内容、负荷  —能带领一定规模的小团体课程训练  —能纠正指导对象错误技术动作  —能对阶段性练习效果进行评价  —能根据指导对象练习效果调整运动计划和方案 |
| 3 | 身体素质指导 | 35 |
| 基本知识 | —身体素质练习基本动作的示范方法  —身体素质练习的指导方法 |
| 工作能力 | —具备一定的体能基础，能示范身体素质练习的基本动作  —能指导一般身体素质练习  —能针对指导对象的身体形态问题开展练习指导  —能针对不同年龄、性别、健身目标等，选择练习方法，制订运动计划 |
| 4 | 安全防护 | 10 |
| 基本知识 | —运动损伤的预防和处理  —运动医务监督方法 |
| 工作能力 | —能根据指导对象的练习情况判断调整保护与帮助方法  —能协助医生或急救人员进行处理和治疗 |
| 合计 |  | 100 |

**二、试题与评判标准**

**（一）试题（样题）**

社会体育指导（健身）项目竞赛分为**岗位知识竞答、运动计划设计、体能竞赛3**个模块。

模块A：岗位知识竞答

该模块要求选手根据运动解剖学、运动生理学、运动营养学、健康体适能、健身运动技术、健身运动计划、运动损伤的预防和处理、特殊人群的健身运动等健身相关知识，在规定比赛时间内，作答大屏幕上依次出现的选择题。主要考察选手对健身相关知识的掌握情况以及灵活运用能力。

模块B：运动计划设计

该模块要求选手根据体适能理论和训练原则，分析被指导对象的身体状况（包含健康状况、生理生化数据、运动机能数据、健康体适能水平），结合被指导对象健身目标，设计并讲解运动计划。主要考察选手应用体适能理论和训练原则进行运动计划设计的能力。

模块C：体能竞赛

该模块要求选手按规定路线及顺序连续完成：沙袋过杆、BOSU球方形跨越、标志桶Z型跑3项体能项目。主要考察选手心肺耐力、肌肉力量和耐力、柔韧性、灵敏性、速度、爆发力、平衡性、协调性等多方面的体能素质。

**（二）比赛时间及试题具体内容**

1.比赛时间安排：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 日期 | 时间 | 模块 |
| 12月28日 | 08:30-9:00 | 裁判及领队技术会议 |
| 09:30-10:30 | 模块A：岗位知识竞答 |
| 11:00-12:00 | 模块B：运动计划设计 |
| 14:00-16:30 | 模块C：体能竞赛 |
| 17:00 | 颁奖 |

2.试题：

模块A：岗位知识作答（样题）

比赛形式：采用统一观看大屏幕作答的方式，比赛时间60分钟，共计40道客观题（其中单选20道，多选20道）。比赛结束所有选手立即停笔、超时作答视为违规，该模块成绩为零。

命题方向：健身基础理论及其应用，包括运动解剖学、运动生理学、运动营养学、健康体适能、健身运动技术、健身运动计划、运动损伤的预防和处理、特殊人群的健身运动等方面。

样题:

单选题：在完成前臂弯举的动作中，肱三头肌扮演什么角色（ ）

A．主动肌 B．拮抗肌

C．固定肌 D．中和肌

多选题：下列哪项不是肩关节脱位的特殊体征（ ）

A.方肩畸形 B.前臂缩短

C.肘后三角不等腰 D.功能障碍

模块B：运动计划设计（样题）

统一观看大屏幕，结合案例资料，参赛选手根据体适能理论和训练原则，为不同健身目标、健康状况、体能水平的被指导对象设计运动计划，现场填写答题卡，现场设计倒计时60分钟。

样题：

个人信息

张先生，性别：男，年龄：42岁，职业：保险行业销售总监

训练目标：减缓腰部不适感，希望可以练出腹肌。

每周可进行2到3次训练

个人病史

脂肪肝（中度）,久坐和长时间走路会出现腰部酸痛，医学检测显示，无骨性损伤，医生诊断为腰肌劳损。体检报告显示张先生血压、血脂、尿酸偏高。

与健康有关行为

睡眠：工作业绩压力大，经常夜晚12点后才睡，睡眠质量不好。

饮食习惯：经常参加应酬活动，喜欢喝酒，每天自己都会喝上2两白酒，有吃夜宵的习惯。

运动习惯：平时久坐少动。

基础指标

身高：175厘米；体重：73.9公斤；安静心率：75次/分钟；血压：舒张压93mmHg、收缩压145mmHg；姿态评估：体型属于苹果形，肩胛前伸、颈前引，有明显骨盆前倾前移；围度测试：腰围88厘米；呼吸模式：胸式呼吸。

健康体适能测评（5分制）

体脂百分比：28.3%

心肺耐力：三分钟台阶测试心率2分

肌肉力量和耐力：俯卧撑2分、半仰卧起坐2分、徒手深蹲2分。

柔韧性：坐姿体前屈2分。

根据以上信息为张先生设计12周运动处方。

a.根据题目给定的条件，讲解如何了解、评估被指导对象的健康状况以及体能状况；

b.根据被指导对象的具体情况设计运动处方的内容并简要介绍思路和依据。

评分要点：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 评分类型 | 情况-描述 | 分值 |
| M1 | 危险等级 | 1 |
| M2 | 生活方式分析 | 1 |
| M3 | 基础指标分析 | 2 |
| M4 | 体适能水平分析 | 2 |
| M5 | 运动计划设计切入点 | 2 |
| J1 | 运动计划设计思路 | 2 |
| J2 | FITT | 9 |
| M6 | 注意事项 | 3 |
| M7 | 时间把控能力及内容完整性 | 1 |
| J3 | 表达能力 | 2 |

模块C：体能竞赛（样题）

比赛开始前参赛选手位于起点线外，不能接触任何比赛器材，裁判发令后，选手依次连续完成以下3项比赛内容：

（1）沙袋过杆

设置：参赛选手由起始端至折返端依次将沙袋举起并抛掷过每一处横杆，再依次抛掷返回至起始端；男子：1.70米高横杆，沙袋20kg；女子：1.5米高横杆，沙袋10kg。

犯规：

a.参赛者不允许一次性抛掷过多个横杆，否则须将沙袋复位，返回起点重新开始本项比赛。

b.参赛选手抛掷沙袋过程中，若将横杆碰落地面，需自行将横杆复位，重新抛掷。

c.比赛过程中，若横杆落地或杆架倒地，选手需自行将横杆及杆架复位（横杆掉落后的复位须在下一次投掷前完成）。

（2）BOSU球方形跨越

设置：BOSU 半球 在正方形的四个角摆放四个BOSU 半球，BOSU  
半球的球心压在直角的顶点位置。BOSU 半球分别标注 1、2、3、4号  
球，选手出发后，先上1号球，取走1号球周边的3个标志盘；跳跃或跨步至2号球，放置1个标志盘至指定位置；同样按顺序跳跃或跨步至 3、4号球，分别放置1个标志盘至指定位置后，跳跃或跨步至 1号球；再次跳跃或跨步至2号球，取走标志盘；同样按顺序取走 3、4号球边的标志盘，跳跃或跨步至 1号球，将3个标志盘分别放到指定位置。

要求：

男：正方形的边长为1.2米；

女：正方形的边长为1.0米；

犯规：

选手上1号球以后，任何一只脚不能接触地面，接触地面则需返回本项目起点重新开始；在球上，身体除脚接触球体以外，其他任何部位以及标志盘都不能接触球体，接触球体则需返回本项目起点重新开始。

（3）标志桶Z型跑

设置：场地内设置6条平行线，每条平行线长5米，相邻两条平行线的间距为2米。在每条平行线的两端设置标志台，并分别放置1 个标志盘，共12个标志台、12个标志盘。起始端设置标志线（距离第1个标志台中心的垂直距离为2米），折返端设置标志杆（距离第 12个标志台中心的垂直距离为2米）。

要求：参赛选手从起始端标志线起跑，按照Z型线路行进并拾起每个标志筒，然后绕过折返端标志杆沿原线路返回，并将标志筒放回每个标志台上，最后越过完成端标志线完成本项比赛。

犯规：

参赛选手未按照规定路线或标志盘摆放要求进行比赛的，须复位所有器材并返回起始（折返）端重新开始。

全部3项比赛完成后，参赛选手触碰终点计时器，视为该选手体能比拼竞赛结束。

**（三）评判标准**

1. “岗位知识竞答”实际得分为所得积分；

2.“体能竞赛”记录所有参赛选手完成时间，第一名完成时间t1计100分，关门时间t2=4分钟计0分，选手计时为t，得分y=x²/100，x=100\*（t2-t）/（t2-t1），时间精确到毫秒，分数精确到小数点后2位；选手超过关门时间即视为未完成该比赛，该模块成绩为零。

3.个人总分为各竞赛模块得分之和, 总分高者名次列前。若总分相同，以“运动计划设计”得分高者列前；若“运动计划设计”得分也相同，以“岗位知识竞答”得分高者列前；若“知识竞答”得分也相同，则以“体能竞赛”用时短者列前；若所有项目得分及体能比拼用时均相同，则由裁判组组织加试。

（1）分数权重：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块号 | 项目 | 总分 | 测量分 | 评价分 |
| 模块A | 岗位知识竞答 | 35 | 35 |  |
| 模块B | 运动计划设计 | 35 | 20 | 15 |
| 模块C | 体能竞赛 | 30 | 30 |  |
| 合计 |  | 100 | 85 | 15 |

本项目评分标准为测量和评价两类。凡可采用客观数据表述的评价为测量；凡需要采用主观描述进行的评判称为评价。本次竞赛评分使用竞赛专用评分系统自动计算和汇总分值。

测量分（Measurement）打分方式：按模块设置若干个评分组，每组由3名及以上裁判构成。每组所有裁判共同研究商议，并给出一个分值，根据评分细则给出“YES”或“NO”，或者固定值。

测量分评分准则样例表：

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 类型 | 示例 | 最高分值 | 正确分值 | 不正确分值 |
| 满分或零分 |  |  |  |  |
| 从满分中扣除 |  |  |  |  |
| 从零分开始加 |  |  |  |  |
| 排名配分 |  |  |  |  |

评价分（Judgement）打分方式：按模块设置若干个评分组，每组由3名及以上裁判构成，各自单独评分，计算出平均权重分后，再乘以该子项的分值计算出实际得分。裁判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裁判长的监督下进行调分。

权重表如下：

|  |  |
| --- | --- |
| 权重分值 | 要求描述 |
| 0 分 | 各方面均低于行业标准，包括“未做尝试” |
| 1 分 | 达到行业标准 |
| 2 分 | 达到行业标准，且某些方面超过标准 |
| 3 分 | 达到行业期待的优秀水平 |

（2）评判方法：评判由第三方裁判组在裁判长的监督下进行。

模块A 知识竞答

实际所得分数×35%。

模块B 运动计划设计

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 评分类型 | 情况-描述 | 分值 |
| M1 | 危险等级 | 1 |
| M2 | 生活方式分析 | 1 |
| M3 | 生理生化指标分析 | 1 |
| M4 | 身体形态及体适能水平分析 | 3 |
| M5 | 运动计划设计切入点 | 2 |
| J1 | 运动计划设计思路 | 2 |
| J2 | FITT | 9 |
| M6 | 注意事项 | 3 |
| M7 | 时间把控能力及内容完整性 | 1 |
| J3 | 表达能力 | 2 |

模块C 体能比拼

记录所有进入决赛选手完成时间，第一名完成时间t1计30分，关门时间t2=4分钟计0分，选手计时为t，得分y=x²/30，x=30\*（t2-t）/（t2-t1），时间精确到毫秒，分数精确到小数点后2位；选手超过关门时间即视为未完成该比赛，该模块成绩为零。

**三、竞赛细则**

**（一）比赛流程及时间安排**

各项比赛按照竞赛时间表进行。

模块A知识竞答：采用统一观看大屏幕作答的方式，比赛结束所有选手立即停笔、超时作答视为违规，该模块成绩为零。

模块B运动计划设计：采用统一观看大屏幕作答的方式，比赛结束所有选手立即停笔、超时作答视为违规，该模块成绩为零。

模块C体能竞赛：要求选手提前5分钟进入热身区热身，比赛开始后选手须依次完成体能比赛项目，关门时间为4分钟。选手超过关门时间即视为未完成该比赛，该模块成绩为零。

（二）比赛纪律要求

1.裁判员、参赛选手、场地经理及助理等，应按时到达赛场完成检录。竞赛开始和结束时间，以裁判长正式宣布为准。若参赛选手未按时到达赛场完成检录，视为放弃该竞赛模块（该模块得分为零）。

2.选手或裁判在比赛任何环节未经允许不得使用任何可存储设备或通讯设备；

3.比赛过程及评分过程中，裁判员必须主动回避本代表队选手；裁判员不得对选手进行恶意评分，不得利用职权为选手作弊提供条件；

4.裁判员在比赛过程中未经允许不得使用手机或拍照；

5.裁判员在比赛过程中不得干扰选手比赛进程；

6.题目下发后比赛开始前，禁止裁判员与选手做任何形式的交流与沟通，仅限于选手与裁判长指定人员的公开问答形式；

7.竞赛期间选手禁止携带任何存储、通信及电子设备，如带到赛场，需要交给本单位场外人员保管或由赛场工作人员集中保管；

8．在竞赛过程中，选手相互之间严禁交头接耳或作出任何影响、干扰行为，严禁任何作弊行为；

9.竞赛期间，选手需要通过提示牌与现场裁判进行应答或举手交流；

10.选手如质疑设备问题，可向裁判示意，并选择两种处理方式，1技术工作人员检查设备时同时继续比赛，不予补时，2离开工位让技术工作人员检查设备，如是设备问题给予相应补时，如设备无恙则不予补时；

11.竞赛现场发布的试卷及草稿纸禁止带出场外，竞赛结束后由现场裁判统一收回存档；

12.各参赛单位场外人员在竞赛过程中严禁与任何选手交谈或作出任何提示、影响、干扰行为；

13.严禁在竞赛过程中向赛场内传递任何物品，如有需要必须经过现场裁判确认后由裁判转交；

14.所有参观人员不得进入竞赛区域；

15.现场参观允许拍照，严禁使用闪光灯，赛场内部禁止拍照（拍照由裁判长指定人员进行）；

16.竞赛过程中除记者外，禁止定点长期摄像及逗留；

17.竞赛现场任何位置严禁吸烟。

**四、竞赛场地、设施设备等安排**

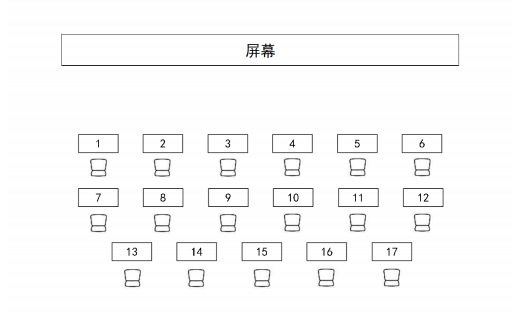
**（一）赛场规格要求**

1.竞赛场地内设置裁判员办公室，评分、录分室，会议室，工作人员办公室，运动员休息室，场外评分室；

2.其中体能竞赛区为30m长\*10m宽，整体铺设运动地胶，现场与地胶进行粘连铺设。

**（二）场地布局图**

模块A、B场地示意图



最终以场地实际布局为准。

**（三）基础设施清单**

社会体育指导（健身）项目赛场提供设施、设备清单表

| **序号** | **名称** | **数量** | **技术规格** |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 横杆 | 10个 | 有韧性，抗砸 |
| 2 | 横杆架/跳高架 | 10套 | 金属 |
| 3 | 沙袋 | 6个 | 20kg4个，10kg2个；带把手、硬沙袋，定制加固 |
| 4 | 标志台 | 24个 | 30cm\*30cm\*10cm，结实，材质不限 |
| 5 | 标志盘 | 24个 | 直径20cm，高6cm，红色 |
| 7 | 地贴 | 2套 | 赛道起点、终点2m\*2m |
| 8 | 舞台 | 1套 | 6m\*12m，高度为0.6m，铺设灰色地毯，加固。 |
| 9 | 教学一体机 | 1台 | 规格：86寸 |
| 10 | 桌椅 | 80套 | 80张桌子、160把椅子 |
| 11 | 打印机 | 2台 | 黑白 |
| 12 | 计时设备 | 1套 | Pad，终点触碰开关 |
| 13 | 秒表 | 10个 | 标准 |
| 14 | 签字笔 | 100根 | 黑色 |
| 15 | 计算器 | 4个 | 标准 |
| 16 | 夹板 | 15个 | 标准 |
| 17 | A4纸 | 10包 | 80g |
| 18 | 标志线 | 100卷 | 5cm宽 |
| 19 | 一米线 | 100根 | 1根一米 |
| 20 | 运动防护包 | 2套 | 肌贴等 |

选手不得使用自带的工具、器械进行比赛。赛场配发的各类工具、器械，选手一律不得带出赛场。

五、安全、健康规定

（一）参赛选手竞赛过程中必须穿着运动服、运动鞋，可根据自身情况合理使用运动护具，不得佩戴任何首饰及配件。

（二）选手在进行体能比拼模块前需充分热身，竞赛结束后进行适当放松，让身体的活动量慢慢地减少,逐步过渡到停止活动，禁止在剧烈运动后突然坐下或躺下休息。

（三）如工作人员发现参赛选手携带任何影响竞赛公平公正或有安全隐患的物品，一律禁止参赛，相关责任由参赛选手自行承担。

（四）如遇火灾、地震等突发情况，应听从现场安保人员指挥，按照疏散路线，有序迅速的向场外撤离。

（五）要求选手需签署参赛责任书：

我自愿报名参加社会体育指导（健身）（以下称“比赛”或“赛事”）并自愿签署本责任书。我本人已认真阅读、全面理解且对以下内容予以确认并承担相应的法律责任：

1.我完全了解自己的身体状况，确认自己的健康状况良好：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、高血糖或低血糖以及其他不适合本次大赛竞赛内容或可能导致意外发生的疾病），如隐瞒任何病情，所导致的后果由我本人自行承担。为此，我郑重声明，可以正常参加比赛。

2.我充分了解本次活动期间的训练、比赛及有关活动中有潜在的危险，以及可能由此而导致的受伤甚至危及生命造成死亡的事故，我会竭尽所能，以对自己的安全负责任的态度参加本次活动。

3.我本人承诺遵守本次比赛活动的所有规则规定；如果本人在参赛过程中发现或注意到任何风险或潜在风险，包括但不限于身体不适等，本人将立刻终止参赛并告知赛事组委会。

4.我本人以及我的继承人、代理人、个人代表及亲属均承诺放弃因参赛导致我本人伤残、损失或死亡等事宜追究赛事组委会或赛事关联方的法律责任之权利。

5.我同意接受主办方在本次比赛期间提供的现场急救性质的医务治疗，但在医院救治以及因此产生的相关费用由本人负担。

6.我承诺严格遵守反兴奋剂相关法律、法规和规定，坚决不使用违禁物质或禁用方法，如果出现兴奋剂违规情况，本人自愿接受包括但不限于取消参赛资格及比赛成绩等的处理决定。

7.我本人已办理购买比赛期间的个人意外伤害保险（保险保障范围包括但不限于突发疾病、交通意外、第三者伤害等在参赛期间可能发生的一切人身及财产损失）。购买相关保险的费用由本人承担，如因本人未购买相关保险而无法获得赔付时，全部责任由本人自行承担，与赛事组委会及赛事关联方无关。

8.我本人在比赛期间对自己的人身、财产安全负责，如出现任何相关问题，由本人自行处理并承担责任。

参赛队名称： 参赛队队员签名：

日期：