

开封市第一届职业技能大赛

社会体育指导（健身）项目

样题

开封市第一届职业技能大赛执委会技术指导组

2023 年 2 月

项目说明

项目名称：社会体育指导（健身）项目

一、项目完成时间：

270 分钟（4.5 小时），本项目共有 3 个模块，其中模块 A 健身知识竞答, 60 分钟;模块 B 体能竞赛, 60 分钟;模块 C 运动计划制定和教学指导, 150 分钟。

二、项目配分：满分 100 分，其中模块 A 健身知识竞答, 30 分；模块 B 体能竞赛, 30 分；模块 C 运动计划制定和教学指导, 40 分。

三、竞赛设备：1、体能竞赛设置两片竞赛场地，每片场地提供：（1）风阻划船机：风阻划船机 1 套（2）沙袋抛掷过横杆：横杆 3 组、30kg 沙袋 1 个（3）折返跑：标志盘 4 个（4）健身球带球爬行：健身球 1 个、标志桶 1 个。2、运动计划制定和教学指导，教学所需小器械:药球、健身球、弹力带、牛角包、壶铃、波速球、踏板等若干。

四、注意事项

1. 选手要按要求在理论试卷封面上填写好个人信息。
2. 除组委会规定允许携带的比赛工具、万用表和选手自带物品清单上的物料外，不得携带任何与竞赛无关的物品和通讯工具等进场。进入竞赛场地后，必须遵守赛场纪律，否则现场裁判人员有权取消该选手参赛资格。
3. 请不要在试卷内填写与竞赛无关的内容，按题目要求完成竞赛任务。
4. 竞赛时间结束，所有参赛选手要立刻停止操作，等待裁判人员验收。
5. 在比赛过程中，选手若有违规操作，将根据具体情况在专业规范扣除相应的分数。
6. 每次任务完成后，应保证桌面、工具清洁，现场工具及其他物品摆放整齐。不合格者视情况在专业规范项扣除相应的分数。

模块 A 健身知识竞答(试题)

时间：60 分钟

分值：30 分

1. 任务描述

本模块要求选手熟悉健身基础知识，能向咨询者解答健身相关问题。共 60 题。

2. 任务要求

熟悉掌握健身基础理论（运动解剖学、运动生理学、运动生物化学、运动营养学、运动医学、运动生物力学、运动训练学、运动心理学和体适能理论等），健身理论应用。

模块 B 体能竞赛

时间：60 分钟

分值：30 分

1. 任务描述

本模块共设置 4 项测试内容, 分别为风阻划船机、沙袋抛掷过横杆、折返跑、健身球带球爬行。

2. 任务要求

要求选手熟悉基本身体素质练习方法, 技能完善。体能竞赛为计时赛, 总时长 5 分钟, 选手需依次完成。未在 5 分钟完赛的选手不计成绩。

模块 C 运动计划制定和教学指导

时间：150 分钟

分值：40 分

1. 任务描述

张女士，年龄 35，某俱乐部年卡会员。开始锻炼时体测信息：身高 166cm，体重 72kg，超重；体脂 37%，超标；心肺耐力、肌肉力量，柔韧较差。一月前体检，无运送风险。上学时偶尔跑步、羽毛球，参加工作后无运动。每周能到健身房 2 次，每次 1-2 小时。目标：体重 60 千克以下，体脂率 20%-25%，提高心肺耐力肌肉力量，柔韧性。

请制定适合张女士的健身计划。

2. 任务要求

序号	描述
1	对顾客进行咨询与评估，制定为期2周的健身计划。
2	评估过程正确，健身房方案制定要符合渐进性、特殊性、超负荷、恢复性等原则。
3	健身方案制定包含频率、时间、强度、类型、注意事项等原则。
4	教学指导包含技术指导和身体素质指导两部分，要求形象、表述清晰、教学方法得当、教学内容具体、具有个性化展示，兼顾趣味性及安全性等。
5	教育指导中，要有安全防护教育，及注意事项。
6	现场随机抽取一件器材进行健身指导。
7	在规定时间内完成。

附表 1. 评分标准

附表 2. 设备及材料清单

附表 3. 竞赛图纸

附表 1. 评分标准

评分标准

1. 分数权重

本项目共 3 个考核模块，健身知识竞答为理论考核，考核内 容均为客观题，体能竞赛、运动计划制定和教学指导为操作技能 考核，操作技能评分采用客观评分，3 个考核模块总分为 100 分， 其配分参见下表，具体以比赛时为准。

部分	标准	配分		
		主观	客观	总计
一	健身知识竞答	0	30	30
二	体能竞赛	0	30	30
三	运动计划制定和教学指导	0	40	40
合计		0	100	100

2. 评分表制定原则

根据试题具体情况制定评分表时可参考以下原则：

- （1）评分点分布要均衡，以得分计算总分（不要以扣分计算）。
- （2）得分项要细化，配分要精确，每小项配分不宜过高（以 不超过 0.5～1 分为宜）。
- （3）不应出现因某项配分过大直接影响总成绩或比赛结果， 通常不设否定项。
- （4）操作技能评分标准参照省赛社会体育指导（健身）项目 评分标准制定。
- （5）成绩并列时，若得分相同，以“运动计划制定和教学指 导”得分高者列前；若“运动计划制定和教学指导”得分也相同， 则以 “体能竞赛”积分高者列前；若“体能竞赛”得分也相同， 则以 “健身知识竞答”积分高者列前，如三项成绩都相同，加赛 一场“折返跑”，以成绩优者为胜，可加复赛，直至赛出差异， 用时短者名次列前。

3. 评判方式

(1) 评判方法及标准

1) 健身知识竞答

闭卷笔试，考试时间 60 分钟。题型为单选题、判断题，共 60 道题，满分 30 分。

体能竞赛

名次积分对照表

名次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
得分	30	28	26	24	22	20	18.5	17	15.5	14	12.5	11	10	9	8	7	6	5

有以下情况的体能竞赛不计排名得分为零：

①未完成全部竞赛项目按下计时终止按钮的。

②未按规定路线和顺序完成的。

③未上场参赛的。

④超过 5 分钟未完成的。

⑤具体分项裁判认定选手有违反规定的情况并由体能竞赛项目裁判长确认后，取消参赛选手体能竞赛的排名和积分。

运动计划制定和教学指导

评分要点

竞赛内容	评分要点	
体适能评估：20%	了解健康状况、了解生活方式、体适能测试等	
运动计划制定：30%	设计原则	渐进性、特殊性、超负荷、恢复性
	内容	频率、时间、强度、类型、注意事项等
教学指导：50%	形象、表达、教学方法、教学内容、动作示范、个性化展示、趣味性及安全性等	

4. 计分方法

(1) 个人得分=健身知识竞答得分 + 体能竞赛积分+ 运动计划制定和教学指导得分。得分高者名次列前。若得分相同，以“运动计划制定和教学指导”得分高者列前；若“运动计划制定和教学指导”得分也相同，则以“体能竞赛”积分高者列前；若“体能竞赛”得分也相同，则以“健身知识竞答”积分高者列前，如三项成绩都相同，加赛一场“折返跑”，以成绩优者为胜，可加复赛，直至赛出差异，用时短者名次列前。

(2) 若有弃权项目，其它项目成绩有效，可进行总成绩排名。

附表 2. 设备及材料清单

设备及材料清单

1. 设备条件

具备社会体育指导（健身）赛项设备

2. 赛场提供的器件及耗材

1、体能竞赛场地提供器件：

（1）风阻划船机：风阻划船机 2 套

（2）沙袋抛掷过横杆：横杆 6 组、30kg 沙袋 2 个

（3）折返跑：标志盘 8 个

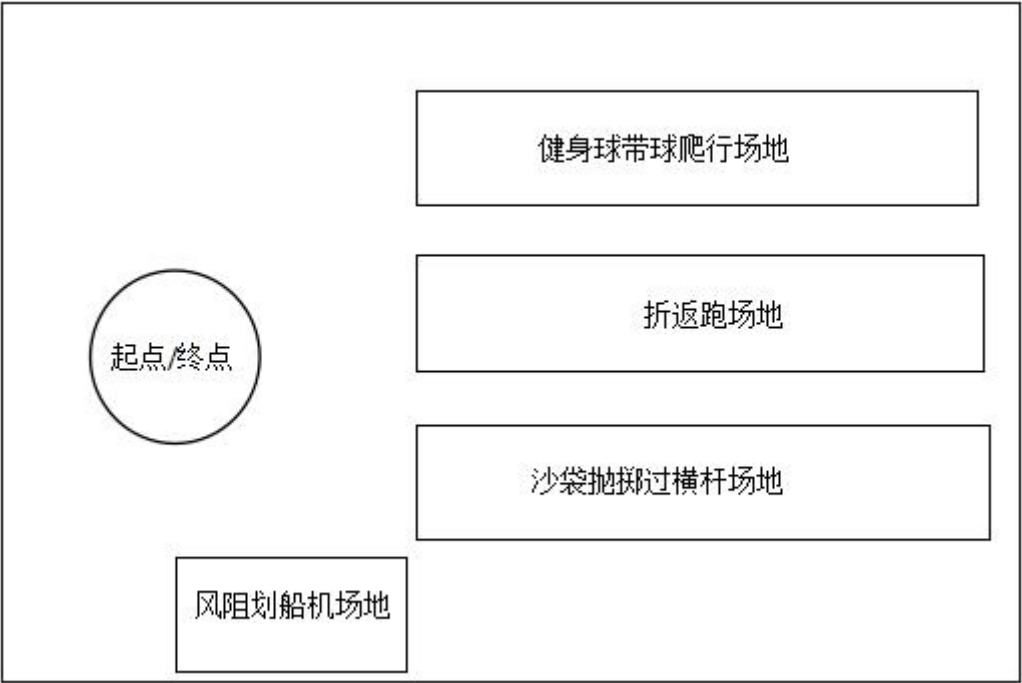
（4）健身球带球爬行：健身球 2 个、标志桶 2 个

2、运动计划制定和教学指导

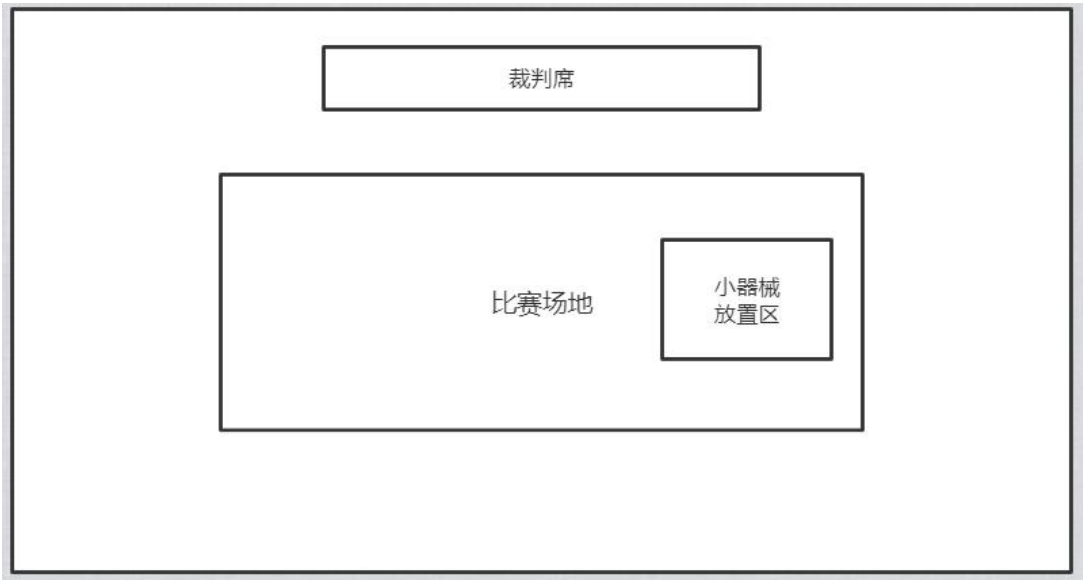
教学所需小器械：药球、健身球、弹力带、牛角包、壶铃、波速球、踏板等若干。

附表 3. 竞赛图纸

竞赛图纸



图一 体能竞赛场地布局图



图二 运动计划制定和教学指导场地布局图