

# 开封市第二届职业技能大赛

## 社会体育指导（健身）（国赛精选）项目

### 技 术 工 作 文 件

开封市第二届职业技能大赛组委会

2024 年 2 月

## 目 录

一、技术描述 .....	1
(一) 项目概要 .....	1
(二) 基本知识与能力要求 .....	1
二、试题及评分标准 .....	3
(一) 试题 .....	3
(二) 比赛时间及试题具体内容 .....	5
(三) 评判标准 .....	6
三、竞赛细则 .....	8
(一) 竞赛流程及时间安排 .....	8
(二) 参赛选手 .....	8
(三) 裁判人员 .....	9
(四) 工作人员 .....	9
(五) 问题或争议处理 .....	10
(六) 比赛纪律要求 .....	10
四、竞赛场地、实施设备安排 .....	12
(一) 赛场规格要求 .....	12
(二) 场地布局图 .....	12
(三) 基础设施清单 .....	13
五、安全、健康要求 .....	14
(一) 选手以及裁判工作人员要求 .....	14
(二) 赛场必须留有安全通道 .....	15
(三) 医护人员药品的配备 .....	15
附件 1 .....	16
附件 2 .....	23
附件 3 .....	24

## 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、动作教学及小团体课程的教学。

### (二) 基本知识与能力要求

选手应掌握的基本工作能力的要求以及各项要求的权重比例如下所示。

相关要求		权重比例(%)
1	<b>推介与解答</b>	20%
基本知识	个人需要知道和理解: —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	实操
工作能力	个人应能够: —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	<b>技术指导</b>	35%
基本知识	个人需要知道和理解:	实操

	<ul style="list-style-type: none"> <li>—健身器材使用方法</li> <li>—健身运动技术</li> <li>—健康体适能相关知识及体适能评估方法</li> <li>—运动计划和方案制定的方法及原则</li> <li>—正误动作对比讲解、示范的方法及要求</li> <li>—特殊人群的健身运动</li> </ul>	
工作能力	<p>个人应能够：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—能进行正误动作对比讲解与示范</li> <li>—能对技术动作的关键点进行分解和重点示范</li> <li>—能根据运动目标及运动计划调整具体练习内容、负荷</li> <li>—能带领一定规模的小团体课程训练</li> <li>—能纠正指导对象错误技术动作</li> <li>—能对阶段性练习效果进行评价</li> <li>—能根据指导对象练习效果调整运动计划和方案</li> </ul>	
<b>3</b>	<b>身体素质指导</b>	<b>35%</b>
基本知识	<p>个人需要知道和理解：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—身体素质练习基本动作的示范方法</li> <li>—身体素质练习的指导方法</li> </ul>	
工作能力	<p>个人应能够：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—具备一定的体能基础，能示范身体素质练习的基本动作</li> <li>—能指导一般身体素质练习</li> <li>—能针对指导对象的身体形态问题开展练习指导</li> <li>—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</li> </ul>	实操
<b>4</b>	<b>安全防护</b>	<b>10%</b>
基本知识	<p>个人需要知道和理解：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—运动损伤的预防和处理</li> <li>—运动医务监督方法</li> </ul>	
工作能力	<p>个人应能够：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>—能根据指导对象的练习情况判断调整保护与帮助方法</li> <li>—能协助医生或急救人员进行处理和治理</li> </ul>	实操
合计		100%

## 二、试题及评分标准

### (一) 试题

#### 1. 竞赛方式

采用单人比赛模式，社会体育指导（健身）项目竞赛分为小团体课程、动作教学、体能比拼和运动计划设计 4 个模块。

#### 2. 竞赛模块

操作比赛包含以下 4 个模块，各模块具体内容如下：

##### 模块 A：小团体课程

该模块要求参赛选手根据体适能理论和训练原则，结合健身目标，利用提供的器械，编排课程并以模拟授课形式，指导模特进行锻炼。主要考察选手应用体适能理论和训练原则，灵活运用健身器械，设计、组织团体课程的能力。试题在技术文件中公布。

##### 模块 B：动作教学

该模块要求选手进行动作讲解及示范，找出视频题目中存在的错误动作。主要考察选手的健身教学指导能力。裁判长赛前确定题目，每名选手进入赛场后看题，其他选手在隔离室等待。

##### 模块 C：体能比拼

该模块要求选手按规定路线及顺序连续完成：沙袋过杆、折返跑、半球跨越、健身球带球爬行 4 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。

#### 模块 D：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。裁判长赛前确定题目，每名选手赛前在候考室看题，其他选手在隔离室等待。

### 3. 试题命制的办法、基本流程及公布方式

#### （1）试题命制的办法

竞赛题目和评分要素依托第一届、第二届全国技能大赛等国内相应赛事的竞赛范围确定。

#### （2）基本流程

命题流程按照开封市第二届职业技能大赛组委会要求的命题方式进行，由大赛组委会指定专家进行题目的设计与制作，赛前由技术工作组结合承办地场地器材准备情况命制样题并公布，按照大赛组委会统一安排进行比赛。

#### （3）公布方式

公开试题包括：模块 A 小团体课程，模块 B 动作教学，模块 D 运动计划设计的样题及评分标准框架（参照附件 1），模块 C 体能比拼设置、要求、犯规（参照附件 1）。

不公开内容包括：样题以外的评分细则、动作教学具体动作、运动计划设计案例。

## **(二) 比赛时间及试题具体内容**

### **1. 比赛时间安排**

比赛共一天半，第一天完成模块 A、模块 B 和模块 C，第二天上午完成模块 D。具体流程如下：

模块 A 小团体课程：采用选手逐一作答的方式，比赛顺序在赛前抽签确定，作答时间为 5 分钟，现场设置倒计时，计时结束选手须立即停止作答（超时作答部分不予评分）。选手赛前有 5 分钟时间与模特沟通，未上场的选手在隔离室等待。

模块 B 动作教学：采用选手逐一作答的方式，比赛顺序在赛前抽签确定。作答时，先进行教学内容，然后观看视频进行视频纠错。本模块全部作答时间为 5 分钟（含播放视频时间，视频仅播放 1 次，时长不超过 1 分钟），现场设置倒计时，计时结束选手须立即停止作答（超时作答部分不予评分）。选手赛前在隔离室等待。

模块 C 体能比拼：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 5 分钟。现场设置倒计时，选手超过关门时间即视为未完成该比赛，该模块成绩为零；如选手自行示意放弃比赛，经裁判长确认后中止比赛，该模块成绩为零。

模块 D 运动计划设计：采用选手逐一作答的方式，比赛顺序在赛前抽签确定，作答时间为 7 分钟，现场设置倒计时，计时结束选手须立即停止作答（超时作答部分不予评分）。选手提前 7 分钟在候考室看题准备，未上场的选手在隔离室等待。

## 2. 试题

竞赛测试项目具体内容及评分框架详见附件 1。

### （三）评判标准

模块号	项目	总分	测量分	评价分
模块 A	小团体课程	20	15	5
模块 B	动作教学	30	6	24
模块 C	体能比拼	15	15	
模块 D	运动计划设计	35	17	18
合计		100	55	45

#### 1. 分数权重

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判称为测量；凡需要采用主观描述进行的评判称为评价。凡可采用客观数据表述的评判称为测量评分，用字母 M 表示；凡需要采用主观描述进行的评判称为评价评分，用字母 J 表示。

##### （1）评价分（主观）

评价分分为四个等级，3 名裁判为一组，各自单独评分，计算出平均权重分，除以 3 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组长或裁判长的监督下进行调分。

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

## (2) 测量分（客观）

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。

### 2. 评判方法

评判由裁判组在裁判长的监督下进行，模块裁判组成员赛前不公开。

### 3. 统分方法

评分采用纸质版评分表。所有裁判完成工作确认签名后，裁判长或裁判长助理审核评判结果交由工作人员输入电脑系统进行统计。四个模块的总和即为选手的最终竞赛成绩。

### 4. 成绩并列

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“动作教学”得分高者列前；若

“动作教学”得分也相同，以“小团体课程”得分高者列前；若“小团体课程”得分也相同，以“体能比拼”用时短者列前；若所有项目得分及体能比拼用时均相同，则由裁判长组织加试“体能比拼”，比拼项目由裁判长随机抽取。

### 三、竞赛细则

#### (一) 竞赛流程及时间安排

本项目竞赛共分两日进行。第一日完成模块 A，模块 B 和模块 C，选手依照抽签顺序依次进行比赛，各模块均有 5 分钟时间进行竞赛；第二日模块 D，选手依照抽签顺序依次进行 7 分钟的作答；

竞赛时间安排如下：

日期	时间	工作内容	参与人员
C1	全天	选手检录、入场	参赛选手、裁判组、场地主任、 监督仲裁组
		抽号、候考	
		模块 A、B、C 竞赛、评分	
		午餐	后勤保障组
C2	半天	选手检录、入场	参赛选手、裁判组、场地主任、 监督仲裁组
		抽号、候考	
		模块 D 竞赛、评分	
		午餐	后勤保障组

#### (二) 参赛选手

参赛选手应为 16 周岁（2009 年 1 月 1 日以后出生）、法定退休年龄以内的具有开封市户籍或在汴工作学习满 1 年以上的相应职业从业人员，均可按属地原则报名参赛。

### **(三) 裁判人员**

包括各项目裁判组全体成员。

#### **1. 裁判长**

裁判长由市组委会技术工作组遴选确定。秉承公平公正原则做好相应沟通协调、落实竞赛各项技术工作。做好本项目裁判员（含裁判长助理）的赛前培训和本项目赛前技术交流，组织本项目开展赛后技术总结和技术点评。

#### **2. 裁判长助理**

协助裁判长做好各项竞赛组织实施工作。

#### **3. 裁判员**

裁判员由各代表队择优推荐，每个参赛项目限推荐1名裁判员。经市组委会技术工作组审核确定后承担裁判员执裁工作。如裁判员人数不能满足工作需要，由项目裁判长在赛前提出增加裁判员人选申请，由市组委会技术工作组遴选确定后增补。

裁判员服从裁判长工作安排，认真做好本职工作；熟练掌握竞赛技术规则，参加赛前培训和技术讨论；对有争议的问题提出客观、公正、合理的意见和建议；公平公正执裁，不徇私舞弊；坚守岗位，严格遵守执裁时间安排，保证执裁工作正常进行。

### **(四) 工作人员**

包括技术支持人员、录分员及赛务保障人员等。按照大

赛统一要求，在裁判长领导下做好相应的竞赛保障工作。

### **(五) 问题或争议处理**

对竞赛期间出现的问题或争议按以下程序解决：

1. 竞赛项目内解决。参赛选手、裁判员发现竞赛过程中存在问题或争议，应向项目裁判长反映。项目裁判长依据相关规定处理或组织比赛现场裁判员研究解决。处理意见需比赛现场全体裁判员表决的，须获全体裁判员半数以上通过。最终处理意见应及时告知意见反映人，并填写《开封市第二届职业技能大赛问题或争议处理记录表》。

2. 监督仲裁组解决。对项目内处理结果有异议的，在规定时间内，各参赛队领队可向监督仲裁组出具署名的书面反映材料并举证。

### **(六) 比赛纪律要求**

本项目比赛全程不得透露参赛方的任何信息。比赛全程录像，用于争议的协调和解决。

1. 裁判员、参赛选手、场地主任及助理等，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，同单位裁判员必须主动回避

本单位选手；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（试题）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；

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/207101014003006056>