

江西省第一届职业技能大赛

**社会体育（健身）项目技术工作文件
（省赛精选）**

2022年10月

目 录

1.项目简介.....	1
1.1 项目描述.....	1
1.2 考核目的.....	1
1.3 相关文件.....	1
2.基本能力与职业标准.....	2
2.1 知识要求.....	2
2.2 能力要求.....	2
2.3 职业素养.....	3
2.4 其他要求.....	3
3.竞赛内容.....	3
3.1 考核内容.....	3
3.2 竞赛模块.....	3
3.3 模块简述.....	4
3.3.1 模块 A：体能比拼.....	4
3.3.2 模块 B：动作教学.....	4
3.3.3 模块 C：知识竞答.....	4
3.3.4 模块 D：小团体课程.....	5
3.3.5 模块 E：姿态与动作评估.....	5
3.3.6 模块 F：运动计划设计.....	5
3.4 命题方式.....	13
3.5 竞赛日程及地点安排.....	14

4.评分标准.....	17
4.1 评价分（主观）	17
4.2 测量分（客观）	18
4.3 评分流程说明.....	18
4.4 统分方法.....	19
4.5 裁判构成和分组.....	19
4.5.1 裁判组.....	19
4.5.2 裁判任职条件.....	19
4.5.3 裁判长职责.....	20
4.5.4 裁判员职责.....	20
4.5.5 裁判评判工作及纪律要求.....	20
5.竞赛相关设施设备.....	21
6.项目特别规定.....	25
7.赛场布局要求.....	27
8.健康安全和绿色环保.....	27
9.开放赛场.....	29

本项目技术工作文件（技术描述）是对本竞赛项目内容的框架性描述，正式比赛内容及要求以竞赛最终公布的赛题为准。

1.项目简介

1.1 项目描述

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。

该项目所对应的职业（工种）：社会体育指导员等相关工种

1.2 考核目的

本次大赛参照国家职业技能标准，对接第一届全国职业技能大赛，根据人力资源社会保障部《关于举办中华人民共和国第一届职业技能大赛的通知》(人社保函[2020]57号)精神，落实全民健身国家战略，提升全民健身专业化水平；以“岗位技能练兵，服务全民健身”为宗旨，通过举办职业技能大赛活动，搭建技能人才展示技能和相互学习交流的平台；营造有利于我省体育技能人才成长的良好社会氛围，选拔优秀人才为参加全国职业技能大赛做准备。

1.3 相关文件

本项目技术工作文件只包含项目技术工作的相关信息。除阅读本文件外，开展本技能项目竞赛还需配合其他相关文件一同使用：

江西省第一届职业技能大赛竞赛规则

社会体育指导员国家职业技能标准（修订版）。

2.基本能力与职业标准

本项目以第一届全国技能大赛标准和职业资格三级为竞赛依据,全面引入第一届全国技能大赛标准和组织模式,本次大赛未设组别。

2.1 知识要求

本赛项旨在促进复合型高层次技能人才培养,为体育健身行业提供人才支撑,选手需要掌握以下相关知识:运动解剖学,运动训练学,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、运动心理学及运动处方等运动人体科学方面的理论知识。

2.2 能力要求

本赛项强调选手应具有良好的体能素质,同时运用健身知识指导社会人群进行科学锻炼的实践能力和参赛选手应具备以下能力:

(1) 良好的心肺耐力、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。

(2) 能够熟练进行动作讲解及示范,分析错误动作产生的原因,具备健身教学的组织和指导能力。

(3) 具有灵活运用健身器械,设计、组织团体课程的能力。

(4) 应用运动解剖学、运动生理学基础知识,对人体姿态及动作进行观察、分析评估的能力。

(5) 具备应用体适能理论和训练原则进行运动计划设计的能力。

2.3 职业素养

思想品德优秀、身心健康、具备相应职业(工种)扎实

的基本功和技能水平、有较强的学习领悟能力和良好的身体素质、心理素质及应变能力。

2.4 其他要求

(1) 年龄要求：凡 16 周岁以上（2006 年 1 月 1 日以前出生）、法定退休年龄以内的中国大陆公民，按属地、单位原则报名参赛。

(2) 每队限报 2 名参赛选手，男女不限。

3. 竞赛内容

3.1 考核内容

竞赛内容原则上包括知识理论和操作技能两部分，竞赛成绩实行百分制，总成绩由两部分成绩加权合成。其中，操作技能成绩权重一般不低于 70%。全国技能大赛江西省选拔赛采取全国技能大赛模式，将理论融入技能考核过程中。

3.2 竞赛模块

模块编号	模块名称	竞赛时间	分数		
			评价分	测量分	合计
模块 A	体能比拼	150 分钟	/	10	10
模块 B	动作教学	150 分钟	16	4	20
模块 C	知识竞答	90 分钟	/	25	25
模块 D	小团体课程	150 分钟	2	8	10
模块 E	姿态与动作评估	90 分钟	/	10	10
模块 F	运动计划设计	150 分钟	12	13	25
合计		780	30	70	100

3.3 模块简述

社会体育指导（健身）项目竞赛分为体能比拼、动作教学、知识竞答、小团体课程、姿态与动作评估和运动计划设计6个模块。

3.3.1 模块 A：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、推阻力橇、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。试题由第三方裁判组制定并在技术文件中公布。

3.3.2 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。由第三方裁判组编制试题库，裁判长赛前抽签确定题目，每名选手进入赛场后看题，其他选手在隔离室等待。

3.3.3 模块 C：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，在规定时间内，作答大屏幕上依次出现的不定项选择题。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。由第三方裁判组编制试题库，题目由裁判长赛前随机抽取，并在大屏幕统一公布。

3.3.4 模块 D：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。试题由第三方裁判组制定并在技术文件中公布。

3.3.5 模块 E：姿态与动作评估

该模块要求选手通过观察视频中模特的姿态及动作完成情况，分析出不良动作的运动解剖学和运动生理学成因，作答大屏幕上依次出现的不定项选择题。主要考察选手应用运动解剖学、运动生理学基础知识，对人体姿态及动作进行观察、分析评估的能力。由第三方裁判组编制试题库，题目由裁判长赛前随机抽取，并在大屏幕统一公布。

3.3.6 模块 F：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。由第三方裁判组编制试题库，裁判长赛前抽签确定题目，每名选手赛前在候考室看题，其他选手在隔离室等待。

2. 试题：具体试题内容

模块 A：体能比拼

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 4 项比赛内容：

(1) 沙袋过杆

设置：起始端标志线，沙袋区放置沙袋，距离起始端标志线 20 米处设置横杆；男子：1.7 米高横杆，40kg 沙袋 6 个；女子：1.5 米高横杆，25kg 的沙袋 6 个，距离横杆 3 米内区域

设为投掷区。

选手需将沙袋运送至投掷区（单次运送沙袋的数量不限），将沙袋掷过横杆，6个沙袋全部抛掷过杆视为完成本项目。

犯规：

a.运送沙袋至投掷区之前不可触地（沙袋任意部位接触投掷区即可视为运送至投掷区），出现触地的，需自行将触地的沙袋运回起始端沙袋区（运回的沙袋任意部位接触起始端沙袋区即可视为运回起始端沙袋区），重新运送。

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) 折返跑

设置：场地内设置起始端标志线，距离起始端标志线 20 米处，设置完成端标志线，起始端设置标志台，每间隔 4 米设置 1 个标志盘，共设置标志盘 5 个，按从起始端到完成端的顺序编号为 1→2→3→4→5 号。

要求：参赛选手从起始端标志线后出发，拿起 1 号标志盘放置在起始端标志台上，折返拿起 2 号标志盘放置在起始端标志台上，折返拿起 3 号标志盘放置在起始端标志台上，折返拿起 4 号标志盘放置在起始端标志台上，折返拿起 5 号标志盘放置在起始端标志台上，视为完成本项目。

犯规：

a.参赛选手未按照规定顺序拿起标志盘的，需将拿错的标志盘复位后，拿起规定顺序的标志盘继续比赛；

b.标志盘拿起后未按规定放置在标志台上的，需将标志盘放置在标志台上后继续竞赛。

c.折返跑过程中，未拿到下一个标志盘前，标志台上的

标志盘掉落,须立即返回将标志盘放在标志台上后继续比赛,如拿到下一个标志盘后,标志台上的标志盘掉落则继续比赛,回到标志台处时,将此处标志盘全部放在标志台上即可。

(3) 推阻力橇

设置:地面铺设人造草皮,起始端设置标志线,起始端标志线后放置阻力橇,配重男子:100kg,女子:65kg;完成端设置标志线,距离起始端20米。

要求:选手将阻力橇推过完成端标志线(阻力橇与地面接触部分完全过线),视为完成本项目。

犯规:如果选手将阻力橇(与地面接触部分)推出人造草皮,需返回起始端标志线后(阻力橇与地面接触部分完全过线)重新开始。

(4) 健身球带球爬行

设置:起始端设置标志线,起始端标志线后放置健身球;完成端设置标志筒,距离起始端距离:男子12米,女子10米。

要求:参赛选手双手支撑于地面,下肢在健身球上带球爬行,以身体碰到完成端标志筒视为完成本项目。出发前双手支撑于地面,下肢放于健身球上,参赛选手双手及健身球须在起始端标志线后方可开始带球爬行;带球爬行过程中,要求健身球在地面滚动、不得拖拽,健身球不允许离地,且需采用双手交替爬行的方式。

犯规:

a.参赛选手触碰完成端标志筒前,健身球离地或出现拖拽,需返回起始端标志线后重新开始本项比赛;

b.参赛选手未采用交替爬行的方式,需返回起始端标志线后重新开始本项比赛;

c.参赛选手触碰完成端标志筒前,除双手以外的任何部位接触地面视为犯规,需返回起始端标志线后重新开始本项比赛。

全部 4 项比赛完成后，参赛选手触碰终点计时器，视为该参赛选手体能比拼竞赛结束。

模块 B：动作教学（样题）

(1) 教学内容：杠铃高拉，要求选手说明该动作练习的目的，分步骤进行动作示范讲解，完整示范正确动作。

(2) 视频纠错：要求选手指出视频中的动作错误，并讲解纠正方法。

模块 C：知识竞答（样题）

命题方向如下：

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：

练习者做双杠支撑摆动动作时，保护肩关节，防止错位的主要韧带是（）。

- A 肱骨横韧带
- B 喙肩韧带
- C 喙肱韧带
- D 孟肱韧带

模块 D：小团体课程

参赛选手在给出四个训练目标中任选其一设计课程内容。训练目标：心肺耐力、肌耐力、柔韧性、平衡性。要求：设计 3 人规模的课程；遵循安全性、有效性等训练原则；课程内容完整（包括准备活动、基本内容、放松整理）。

教学所需模特（具备一定运动基础）、小器械（哑铃、壶铃、弹力带、健身球、瑜伽垫、绳梯、标志盘、踏板、硬质实心球、平衡软踏、泡沫轴、跳绳）由赛会提供，器械具体数量及规格见设施、设备清单。如需背景音乐由选手自备。

模块 E：姿态与动作评估（样题）

(1) 姿态评估:

请选手看图片答题:

第一题: 该模特的姿态问题包括 ()

A 头部前伸 B 肩胛骨前伸 C 肩关节内旋 D 胸椎曲度增加 E 颈椎屈 F 颈椎伸 G 肩胛骨后缩 H 肩关节外旋 I 胸椎曲度减小

第二题: 该模特缩短的肌肉包括 ()。

A 胸锁乳突肌 B 胸小肌 C 胸大肌 D 背阔肌 E 菱形肌 F 喙肱肌 G 前锯肌 H 三角肌前部 I 三角肌中部 J 三角肌后部 K 肩胛下肌 L 小圆肌 M 大圆肌

第三题: 该模特拉长的肌肉包括 ()。

A 肩胛下肌 B 大圆肌 C 背阔肌 D 斜方肌中部 E 小圆肌 F 冈下肌 G 菱形肌 H 三角肌前部 I 三角肌中部 J 三角肌后部

(2) 动作评估:

请选手看视频答题:

第一题: 请在下列选项中选出视频中出现的三个身体部位的动作错误。

A 脊柱屈 B 脊柱伸 C 肩胛骨前伸 D 肩胛骨后缩
E 腰椎曲度不足 F 腰椎曲度增加 G 膝关节过伸
H 膝关节过屈 I 足背屈不足 J 足背屈过度

第二题: 视频中相比正确动作, 募集不足的肌肉是 ()。

A 竖脊肌 B 斜方肌 C 菱形肌 D 胸大肌 E 胸小肌 F 前锯肌 G 胫骨前肌 H 腹内斜肌 I 腹外斜肌 J 腹直肌 K 臀大肌 L 臀中肌 M 臀小肌 N 腘绳肌 O 髂腰肌 P 股直肌

第三题: 视频中相比正确动作, 募集过度的肌肉是 ()。

A 竖脊肌 B 斜方肌 C 菱形肌 D 胸大肌 E 胸小肌 F 前锯肌 G 胫骨前肌 H 腹内斜肌 I 腹外斜肌 J 腹直肌 K 臀大肌 L 臀中肌 M 臀小肌 N 腘绳肌 O 髂腰肌 P 股直肌

模块 F: 运动计划设计 (样题)

要求选手根据案例中指导对象健康调查情况，对其参与运动的风险进行评估，对生理生化指标、身体形态数据进行相应分析，对体适能水平的结果进行逐项分析，针对分析结果设计运动计划，说明运动计划的整体设计思路（阶段划分及各阶段的目标），以及各阶段主要体适能要素的运动类型、运动频率、运动强度、运动时间（FITT）和注意事项（其中运动类型具体到训练器械或方式即可）。

第一部分：健康调查

王女士	
年龄	35 岁
职业	公司职员
生活方式	生活习惯：无不良嗜好，经常加班至凌晨，有吃宵夜的习惯。
	体力活动情况：10 年的健身经历；打羽毛球，业余竞赛型球员，每周坚持打球 4-7 天，每年完成 1-2 次羽毛球赛。
疾病史	无
损伤史	近一个半月两次崴脚，现已恢复，但跑步后膝关节有内外侧有疼痛，休息后有缓解。除用过非处方药物布洛芬，其他药物均未使用。
家族病史	无
健身目的及频次	半年后将参加羽毛球比赛，希望通过每周两到三次的训练，提高运动表现。

第二部分：身体形态

	身高 (cm)	体重 (kg)	胸围 (cm)	腰围 (cm)	臀围 (cm)	上臂围 (cm)	大腿围 (cm)	小腿围 (cm)
一个半月前	165	55.4	82	62	81	--	--	--
当前	165	60.4	83	64	83	--	--	--

第三部分：体适能水平测试结果（测试项目及根据案例情况适当调整，根据案例情况给出相关数据）

	体脂 (%)	坐位体前屈 (5分制)	台阶测试 (5分制)	俯卧撑 (5分制)	仰卧起坐 (5分制)	握力测试 (5分制)	深蹲 1RM (kg)	卧推 1RM (kg)	单脚闭眼站立 (s)		垂直纵跳 (cm)	30米冲刺 (s)	505 (s)	
									左	右			左	右
一个半月前	21	4	4	--	--	3	55	35	30	34	--	--	-	-

当前	23	3	3	--	--	3	40	30	29	6	--	--	-	-
----	----	---	---	----	----	---	----	----	----	---	----	----	---	---

关节活动度	主动屈	主动屈	主动伸	主动伸
	左	右	左	右
一个半月前	--	--	--	--
当前	--	--	--	--

第四部分：生理生化指标（根据案例情况给出相关数据）

项目	血压 (mmHg)	安静心率 (bpm)	血清总胆固醇 (mg/dl)	低密度脂蛋白 (mg/dl)	高密度脂蛋白 (mg/dl)	空腹血糖 (mmol/l)
参考标准值	收缩压： 90-140 舒张压： 60-90	60-100	<200	<130	≥40	3.9-6.1
一个半月前	--	59	--	--	--	--
当前	124/78	64	187	103	41	4.84

项目	血红蛋白(g/l)	尿素氮(mmol/l)	肌酸激酶(u/l)	皮质醇(ug/dl)	睾酮(ng/dl)
参考标准值(男性)	120- 160	2.9- 7.14	50- 310	5- 25	300- 1000
参考标准值(女性)	110- 150	2.9- 7.14	40- 200	5- 25	4- 100
一个半月前	--	--	--	--	--
当前	--	--	--	--	--

3.4 命题方式

本项目为赛前需对试题保密的项目。赛前随技术文件公布样题（包括赛题、素材、评分标准）和模块 A、模块 C 的竞赛办法。赛前，根据第一届全国技能大赛命题规则，由专家组组长组织所有裁判员对模块 B.C.E.F 制定竞赛题库。竞赛时，同一日程比赛选手采用相同赛题，不同日程使用不同赛题。赛题抽取是在大赛组委会办公室仲裁组的监督下，由专家组组长提供比赛题库。大赛组委会须指定专人负责赛题印刷、加密保管、领取和回收工作。

3.5 竞赛日程及地点安排

时间：2022 年 11 月底（具体时间另行通知）。

地点：南昌绿地国际博览中心

具体时间安排表

竞赛日程安排表（共两天）				
时间	事项	参与人员	负责人	地点

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/937024003026006032>