

# 健身教练国家职业资格 培训鉴定工作手册

(2018 版)

国家体育总局职业技能鉴定指导中心

2018 年 9 月

# 一、健身教练国家职业资格培训大纲

根据中华人民共和国人力资源和社会保障部制定的《社会体育指导员国家职业标准》(以下简称《标准》)中有关培训要求的规定,结合我国健身市场对健身教练指导人员的从业要求,特制定本大纲。

## (一) 培训目的与任务

通过健身教练的专业培训,使申报相应等级职业技能鉴定的健身教练,加深对健身教练行业职责的理解,掌握健身教练的基本理论知识、技术和技能,达到《标准》中各级健身教练在理论知识和技能方面的基本要求,为参加相应等级的职业技能鉴定考试做好准备。

## (二) 培训对象

在健身场馆、健身俱乐部中的健身教练;对健身教练职业感兴趣并准备从事健身教练工作的社会人员;大专院校体育专业毕业的学生;准备从事本职业的退役运动员。

## (三) 培训工作的基本原则

1. 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。
2. 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。
3. 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,辅以参观、研讨的方式,帮助学员开阔思路和眼界。
4. 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。
5. 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。

## (四) 培训内容与课时分配

表 1-1 培训总课时分配表

	公共理论 30%			专项理论与技术 70%			总学时
	自学	集中	总合	自学	集中	总合	
初 级	41-37	4-8	45	63	42	105	150

中 级	28-32	4-8	36	42	42	84	120
高 级	23	4	27	33	30	63	90

表 1-2 专项培训课时分配表

学 等 级	专项理论			专项技术与技能			总学时
	自学	集中	比例/%	自学	集中	比例/%	
初 级	38	25	60	25	17	40	105
中 级	26	25	60	16	17	40	84
高 级	26	24	80	7	6	20	63

表 1-3 专项培训内容课时分配比例表

内 容 别	专项理论培训		专项技术培训			总 计
	内 容	时数	内 容	时数	时数	
初 级	1 健身教练概论	1	1 抗阻力训练的基本技术 2 伸展练习基本技术 3 有氧运动基本技术 4 抗阻力训练器械的使用方法 5 有氧运动器械的使用方法	12	42	105
	2 运动人体科学基础知识	12		11		
	3 营养学基础知识	6		11		
	4 健康与体适能	6		6		
	5 运动技术的基础知识	16		2		
	6 运动计划原理与制定	16				
	7 销售与客户服务	6				
中 级	1 运动人体科学知识	6	1 小肌肉群抗阻力训练的技术 2 大肌肉群抗阻力训练的技术 3 伸展练习的方式 4 有氧训练计划	12	33	84
	2 食物的营养价值	8		12		
	3 健康与体适能	4		3		
	4 运动技术的动作分析	15		6		
	5 运动计划的制定	14				
	6 销售与客户服务	4				

高 级	1 运动人体科学知识	4	50	1 循环训练的设计	2	13	63
	2 合理营养与膳食	10		2 循环训练的动作方法	5		
	3 健康与体适能	6		3 循环训练的心肺训练方法	5		
	4 运动技术的动作分析	6		4 技能培训的方法	1		
	5 运动计划的制定	4					
	6 特殊人群的健身运动	10					
	7 体重控制	10					

## (五) 初、中级健身教练课程模板

表 1-4 初、中级健身教练课程模板

时间		培训内容	培训师	场地
第 1 天	全天	开班 健身教练概述、运动系统		教室
第 2 天	上午	心血管系统、呼吸系统		教室
	下午	运动营养学		教室
第 3 天	上午	健康体适能		教室
		运动技术		教室
	下午	运动技术演练（抗阻训练）		教室场地
第 4 天	上午	运动技术演练（抗阻训练）		教室场地
	下午	运动技术演练（伸展训练）		教室场地
第 5 天	全天	有氧器械的使用与技术、体测		教室场地
第 6 天	上午	运动计划原理、体适能评估		教室
	下午	抗阻训练计划、伸展训练计划、 有氧运动训练计划		教室
		特殊人群		教室
第 7 天	上午	销售与客户服务		教室
	下午	公共理论	本省	教室
第 8 天		考核		教室场地

以上课程为基本课程模板，各培训机构可根据自己学员具体的情况增减。

## (六) 健身教练教学大纲

表 1-5 健身教练教学大纲

一、健身教练职业介绍	健身教练概述	健身教练的概念与职责
		健身教练的职业模式
		建立健身教练证书制度的意义
	健身教练的必备素质与职业规范	健身教练的必备素质
		健身教练的职业规范
二、运动人体科学基础知识	运动系统、心血管系统与呼吸系统	解剖学基本术语、骨骼系统、肌肉系统
		心血管系统、呼吸系统
三、健康与运动的合理营养	营养素	蛋白质、碳水化合物、脂类、矿物质、维生素、水、膳食纤维
		食物的营养价值
		谷类、蔬菜水果类、肉鱼虾蛋类、豆类奶类及其制品、油脂类
	合理营养与膳食	平衡膳食、健康的饮食习惯
四、健康体适能概论	健康	健康的概念、影响健康的因素
	健康体适能	体适能的概念和分类、健康体适能要素
五、运动技术	抗阻训练技术	抗阻训练的动作分析、抗阻训练的基本技术
		抗阻训练的预备动作阶段和基本动作阶段
		身体主要部位肌肉抗阻训练动作技术图示
		抗阻训练的保护
	伸展训练技术	伸展训练的分类
		伸展训练动作分析与技术要点
		身体主要部位肌肉伸展训练动作技术图示
	有氧运动训练技术	有氧运动器械训练技术
其它有氧运动训练技术		
六、运动计划	运动计划的概述	运动计划的概念
		运动计划的基本要素
		制定运动计划的程序和原则
		运动计划的实施
	健康体适能评估	健康状况的调查评估、健康体适能的测试评估
	抗阻训练计划	训练原则、抗阻训练计划的制定依据与内容
	伸展训练计划	训练原则、伸展训练计划的制定依据与内容
有氧运动训练计划	训练原则、有氧运动训练计划的制定依据与内容	
七、运动损伤的预防与处理 ★★	运动损伤概述	运动损伤的分类、运动损伤的原因
		运动损伤的预防原则
	运动损伤的急救	急救的意义、原则和注意事项
		运动损伤的急救方法
	运动损伤一般处理方法	冷热方法、按摩方法、中药方法
		保持支持带的应用、软组织损伤的处理
		闭合性软组织损伤

	常见运动损伤的处理	肌肉拉伤、肩袖损伤、腰部扭伤、腰部劳损 腰椎间盘突出症、髌骨劳损 踝关节外侧韧带损伤
八、体重控制 ★★	体重与身体成分	体重、身体成分
	能量平衡与体重控制	能量、能量平衡、体重控制
	减肥	肥胖的原因、肥胖的危害、减肥的方法
	增重	过瘦的原因、过瘦的危害、增重的方法
九、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、中风
	糖尿病患者的健身运动	病理病因及症状、运动的益处、运动处方
		危急处理
	骨质疏松症的健身运动	病理病因及症状、运动的益处、运动处方
	哮喘病患者的健身运动	病理病因及症状、运动的益处、运动处方
		危急处理
	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 孕期的健身运动、产后恢复期的健身运动
儿童少年的健身运动	生理特点、运动的益处、运动处方	
老年人的健身运动	生理特点、运动的益处、运动处方	
十、课程销售与客户服务	课程销售	课程销售概述、客户的目标和动机
		销售的沟通技巧、销售的步骤
		人的性格特征及交流方式
	客户服务	客户服务的概念与特点、客户服务质量
客户服务的法则与方法		

注：两个星★★为高级培训内容。

## 二、健身教练国家职业资格鉴定申报条件

### (一) 适用对象

在健身场馆、健身俱乐部中的健身教练；对健身教练职业感兴趣并准备从事健身教练工作的社会人员；大专院校体育专业毕业的学生；准备从事本职业的退役运动员。

### (二) 申报条件

#### 1. 初级健身教练（具备以下条件之一者）

(1) 经本职业初级正规培训达到规定标准学时数，并取得结业证书。

(2) 取得高等院校体育专业专科以上毕业证书。

#### 2. 中级健身教练（具备以下条件之一者）

(1) 取得本职业初级职业资格证书后，连续从事本职业工作 2 年以上，经本职业中级正规培训达到规定标准学时数，并取得结业证书。

(2) 取得高等院校体育专业本科及以上学历，并有 1 年健身教练实际工作经验者。

(3) 取得一级（含）以上运动员等级证书，经本职业中级正规培训达到规定标准学时数，并取得结业证书。

#### 3. 高级健身教练（具备以下条件之一者）

(1) 取得本职业中级职业资格证书后，连续从事本职业工作 3 年以上，经本职业高级正规培训达到规定标准学时数，并取得结业证书。

(2) 取得本职业中级职业资格证书后，连续从事本职业工作 5 年以上。

表 2-1 健身教练国家职业资格操作技能考核内容结构表

名称	鉴定范围	抗阻训练指导	柔韧性训练指导	心肺耐力训练指导	职业形象	科研	合计
初级	选考方式	必考	必考	必考			3 项
	鉴定比重/%	44	29	22	5		100
	考试时间/min	5	3	2			10
	考核形式	实操口试	实操口试	实操口试			---
中级	选考方式	必考	必考	必考			3 项

	鉴定比重/%	56	20	19	5		100
	考试时间/min	8	4	3			15
	考核形式	实操口试	实操口试	实操口试			---
高级	选考方式	必考	必考				2项
	鉴定比重/%	48	47		5		100
	考试时间/min	7	8				15
	考核形式	实操口试	实操口试				---



### 三、健身教练国家职业资格体能测试方案

#### (一) 体能测试项目的动作规则要求及合格标准

##### 1. 坐姿体前屈（柔韧性测试）

(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，要求背部挺直（弓背为犯规）。

(2) 合格标准

①男子初、中、高级均为：双手中指触碰到脚尖，静力性伸展 5 秒。

②女子初、中均为：双手掌根触碰到脚尖，静力性伸展 5 秒。

##### 2. 俯卧撑（上肢肌肉耐力测试）

(1) 动作要求：双脚着地，身体保持一条直线，屈肘向下运动时，肩关节外展不得超过 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，如停顿超过 3 秒为犯规，不计数。）。)

(2) 合格标准

①男子初、中、高级均为 40 次。

②女子初、中、高级均为 15 次

##### 3. 徒手下蹲（下肢肌肉耐力测试）

(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；动作保持连续性，如停顿超过 3 秒为犯规，不计数。）。)

(2) 合格标准：

①男子初、中、高级均为 60 次。

②女子初级为 40 次，中级和高级均为 50 次。

##### 4. 引体向上（上肢肌肉力量和耐力测试）——男子中、高级测试项目

(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（动作保持连续性，肘关节伸直悬垂状态如停顿超过 3 秒为犯规，不计数）。向上引体和下降过程中，身体不得借力摆动（如借力摆动引体为犯规，不计数）。

(2) 合格标准：中级 10 次、高级 15 次

#### 5. 屈肘俯撑——女子高级测试项目

(1) 动作要求：俯身屈肘 90 度支撑，双脚着地，身体呈一条直线。上、下肢对侧抬起至与地面平行，上、下肢单侧支撑保持平衡（上、下肢抬起不能达到与地面平行或身体摇摆不定为犯规）。

(2) 合格标准：每侧控制 5 秒。

### **(二) 体能测试注意事项**

1. 考生应填写身体健康状况调查表，签字确认无不能进行运动的相关疾病。
2. 测试时间为 5 分钟，如考生在规定时间内没有完成全部测试，应终止考试。

## 四、健身教练国家职业资格考核实施细则

### （一）体育行业职业鉴定站考核工作具体职责

1. 鉴定前 15 天通过职业技能鉴定网络管理平台上报鉴定计划，并向社会公告。

2. 在取得考评员资格的人员中采用轮换方式派遣使用考评员，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，原则上不从本省区市考评员中选派。

3. 鉴定站要严格实行考评员回避制度。考评员与鉴定对象存在利害关系的，可能影响公正考评的，要按规定回避。

4. 健身教练考评员执行考评任务，原则上由组织鉴定考核的鉴定站负责执行考评任务所需的差旅、食宿、津贴补助等费用。

西部地区或部分健身教练考评员数量较少的省区市鉴定站开展鉴定考核，需从省区市外派遣考评员，中心将依申请适当给予差旅等部分经费支持。

5. 安排考评组长参加理论考场监考。

6. 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。

7. 布置考场。

#### （1）理论考场

①教室宽敞明亮，悬挂“XX 健身教练国家职业资格鉴定考试”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：提前调试后机房，确保机房网络通畅。

#### （2）技能考场

①场地需器械设备齐全，候考室与实操考核场地分开，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，实操考核场地必须有电源，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实操考场需保持安静，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为每位考生印制《健康调查表》1 份，填写考生姓名、编号、级别；纸考需为每位考生印

制《技能考核评分表》3份。

⑤向考评员提供一份本次技能考核人员汇总表（与公共理论成绩表人员排序相同，技能补考考生需注明）。

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实操考核，需及时调整。

8. 在鉴定考试开始前，安排考评员向考生通报考核程序及相关事宜。

9. 试卷接收须严格按照国家保密规定操作，及时放入保险柜，待考试前取出，由两人以上操作。

10. 技能鉴定人数安排：为保证质量，原则上一天一组考评员鉴定人数控制在30人左右，采用无纸化考核的，初级鉴定可放宽到45人左右。

11. 理论考试程序：

①理论纸考

理论考试开始之前，由考评组长开会明确考试流程，细化收发卷子的过程，合理安排人员。理论考试提前10分钟由鉴定站宣布考场纪律，当众拆开理论试卷并进行清点，考评组长在返卷记录单上签字，开始向考生发卷。如有少卷或错卷，由考评组长与当地鉴定站人员一起去加印试卷，并在返卷记录单上说明。理论考试结束后，将理论试卷、答题卡（分级别装袋）以及其它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；考评组长与考务人员配合安排考生签到、登录考试系统、核对信息；理论考试前10分钟由鉴定站宣布考场纪律；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。

12. 技能考核程序：

技能考试前，为避免考试过程中出现意外，每位考生需填写《健康调查表》方能进行体能测试；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；初级每名考生的考试时间为10分钟，中级、高级考试时间为15分钟；考生考核结束，鉴定站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《技能考核评分表》、技能考核人员汇总表；考核结束后，考核成绩由

鉴定站工作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 ostajsjl@126.com，纸质表格由鉴定站留存，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；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。

13. 考核结束后，由鉴定站召开总结会议，填写考核总结表格，归档。

14. 鉴定站负责按照职业技能鉴定网络管理平台的相关操作要求完成制作证书等相关手续，并及时进行鉴定材料归档以及后续证书核发。

## （二）考评员工作职责与要求

1. 严格执行回避制度，**考评人员与职业技能鉴定对象存在利害关系**，可能影响公正考评的，应主动向派遣机构申请回避。

2. 考评组长接到委派的鉴定任务后，需与鉴定站沟通，约定考前会议，考察实操考核场地设施设备等相关事宜。

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. 实操鉴定当日考评员需提前 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. 准时参加理论考试监考，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，统一佩戴国徽及胸牌，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，考评员之间应作必要的沟通，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，因鉴定而收受贿赂。

### **(四) 考评员服饰规范**

1. 鉴定时需身着规定的考评员服装，上衣塞进裤子，袖子不得往上卷，保持制服干净整洁。
2. 不得佩戴夸张饰物，不得露出明显纹身，维护国家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，我是本次主考官×××，这位是考评员×××，这位是考评员×××，欢迎参加健身教练国家职业资格初/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）；提示时应使用标准规范化语言；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，经与鉴定站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) 关于技能考试评分标准执行过程中的相关问题说明**

1. 技能考核时，当考生在回答两项主要考试内容（抗阻、伸展）有严重错误时，可以分别提示一次，提示的唯一用语“是否还需要补充的”。考生经提示后回答正确则扣除提示分（高级扣除 10 分，初、中级扣除 5 分），回答错误该项不得分。考评员在考评过程中学生回答正确动作也做对的情况下，不应追加提问考生其他问题。

考生在考评过程中出现以手扶镜子不作为“0 分项”，仅需扣除相应的安全提示分和动作熟练性分。

2. 形象分的评分标准，其中气质分占 2 分，形体分占 2 分，着装分（要求穿运动装、运动鞋，并干净整洁）占 1 分。

3. 以自身重量作为抗阻形式进行考核的肌肉包括：胸大肌、腹直肌、竖脊肌、臀大肌、肱三头肌、股四头肌、腓肠肌。

4. 伸展训练的强度描述方法可用“充分伸展或微痛感”进行描述。

5. 俯身哑铃划船动作中的“俯身位置”可描述为“身体与地面所成角度为 40-45 度”。

6. 抗阻训练中保护考核的内容，由考评组长在以下动作中指定：肩上推举、仰卧推举、深蹲、仰卧飞鸟、颈后臂屈伸。

## **(七) 关于技能考试扣分及零分说明**

1. 在抗阻训练技能考试时，如考生出现下列情况时，该项评分为零分（初级考核中，即使判定为 0 分，也不能省略保护环节）：

(1) 考生选择的动作为禁止练习的高危动作，包括：杠铃颈后推举、器械高位颈后下拉。

(2) 考生提起或放下杠铃、哑铃及带配重的钢线拉力器把手时，出现明显弯腰弓背，及毫无挺直背部的保护意识时。

(3) 考生选错动作或器械时。

(4) 考生随意摔放杠铃、哑铃及钢线拉力器把手，表现出毫无控制意识时。

(5) 考生原理描述错误时。

(6) 考生在进行推胸动作过程中肩关节外展大于 90 度时。

(7) 考生在使用弹力带时，将其固定在器械的滑轨上或钢线上。

(8) 考生在进行俯身类的拉力器动作练习时，正面面对拉力器完成动作。

(9) 高级考核中原理错误应判定为“0”分项，但肌肉功能描述不全仅扣除“原理项”的15分

(10) 股直肌与缝匠肌高级抗阻考核中，目标肌肉仅能描述为股四头肌，不能描述为髂腰肌。

2. 在拉伸考试时，如考生出现下列情况时，该项评分为零分：

(1) 考生将拉伸发力方向描述错误。

(2) 考生进行拉伸时与考评员肢体接触位置明显不当。

(3) 考生在实施被动伸展时，令考评员感到疼痛难忍或在考评员坐姿情况下在其后侧向前推压其背部。

3. 考生在考试过程中如出现下列情况，该项评分为零分：

(1) 考生膝关节直接跪于地面。

(2) 考生从较高器械上直接跳下。

(3) 考生因器械使用不当，导致其自身失去平衡而摔倒。

4. 考生在考试过程中有接打手机、发送短信、翻阅资料及擅自离开考场等情况，应判定为0分。

5. 考生身上有浓重酒气、烟味，应判定为0分。

6. 考生裸露出大面的纹身图案，应扣除20分。

7. 考生在考试时出现语言不文明的情况，应判定为0分。

8. 当评定为0分时，考评员需在评分表上标注说明0分原因。

## (八) 关于技能考试重点问题的说明

1. 初级：

(1) 抗阻

### ① 动作相关

- 肱三头肌抗阻训练：坐姿或站姿双手哑铃（杠铃）颈后臂屈伸的动作不应判定为“0”分项。仅扣除相应的幅度与安全提示项和熟练性项的分值。
- 直立划船动作双手握距出现比肩距窄，则安全提示项与熟练性项均扣成“0”分，如采用与肩同宽或略宽于肩的握距则视为正确。
- 抗阻练习中，俯身动作的角度为身体与地面呈30—40度夹角，俯身角度较小，但无弓背现象，也可视为正确。



- 三角肌前部器械抗阻考核中，由于器械原因导致考生动作不规范，考评员可以更换阻力形式让考生重新演示动作。
- 三角肌中部哑铃侧平举练习，手臂高于肩部或者肘部位于身体后方，安全提示分和熟练性分均为扣除为“0”分。
- 推胸动作腕关节过伸、开握，安全提示分和熟练性分均扣除为“0”分。
- 腹直肌抗阻考核中，仰卧卷腹考生无屈膝屈髋，扣除相应的熟练性分值，不定为错误动作；哑铃卷腹动作，考生手持哑铃于胸上，胸前或伸直手臂均视为正确。
- 俯身杠铃、哑铃划船手臂前摆，扣除安全技术和熟练分值。
- 考生描述肩胛骨前伸、后缩或外展、内收均可；进行斜方肌中下部抗阻训练时，肩胛骨前伸不能含胸弓背，否则扣除安全技术和熟练分值；描述动作幅度时，不能使用“还原至肩胛骨中立位”，应使用“还原至肩胛骨自然下降”来进行动作幅度的描述。
- 器械坐姿夹胸的动作轨迹，即可使用“内外”，也可使用“前后”来进行描述。
- 深蹲练习时双脚站距小于等于肩宽且身体过度前倾，应判定为错误动作。

## ②原理相关:

- 初级、中级鉴定时，进行动作原理的描述不需要描述向心收缩（考生如未说出不作为否定项）。在进行运动环节的描述时，应使用“与阻力方向相反的过程中”来进行描述。初级抗阻原理只需要描述关节的运动，中级、高级原理需要描述运动环节在关节的运动。在进行运的描述时，需要描述完整的轨迹：例如向前，向后。
- 腓肠肌抗阻原理不需要强调当膝关节关伸直时有踝关节屈的功能。
- 直膝硬拉动作设计原理不需要描述为在髋关节处骨盆后倾的功能；股二头肌直膝硬拉的设计原理不需要单独强调是股二头肌长头的功能。
- 竖脊肌抗阻考核中，用罗马椅设计训练动作时，原理如利用的该肌肉等长收缩的功能时，器械挡板需放置于髋关节下方，动作为骨盆的前倾、后倾；原理如利用的该肌肉向心收缩的功能时，器械挡板需放髂前上棘处，动作为脊柱的屈伸；硬拉原理考生描述“保持脊柱正常生理弯曲”和“保持身体挺直”均视为正确；俯卧挺身动作设计原理不需要描述头伸或颈伸，如果描述头伸或颈伸也不视为错误。

## (2) 伸展

### ①动作相关

- 肱二头肌主动伸展可以不借助手扶固定物来完成动作。

- 三角肌前部主动伸展，双手采用对握方式拉伸视为正确动作，但不采用对握同时又不借助手扶固定物，则扣除熟练性分。
- 进行被动伸展，动作整体正确的前提下，考生出现无意的骑跨考评员情况，不作为否定项，仅扣除相应的动作技术和熟练性分值。
- 股二头肌主动伸展，考生手握住腘窝附近视为正确，如果手握住大腿近端不作为“0”分项，仅扣除相应的动作技术和熟练性分值。
- 取消初级背阔肌被动伸展的考核。
- 拉伸考核中考生出现关节过伸的动作，不视为“0”分项，仅扣除安全提示和熟练性分值。
- 股四头肌主动伸展考核中，考生手握脚尖不视为“0”分项，仅扣除动作技术和熟练性分值。
- 臀大肌主动伸展动作中，考生描述伸展的原理为臀大肌有使髋关节伸的功能时，站姿拉伸臀大肌时必须下蹲完成，同时该动作设计原理也可描述为臀大肌有使骨盆后倾的功能。斜方肌上部拉伸，固定肩胛骨，推头侧手进行发力或先推头到适度幅度后固定头部，再下压肩胛骨均可。

## ②原理相关:

- 描述肱二头肌伸展原理时，前臂旋转与肘关节旋转均视为正确。
- 进行三角肌伸展时不需要描述其旋转的功能。

## 2. 中级:

### (1) 抗阻

## ①动作相关

- 弹力带推胸训练可以将弹力带环绕过自己身体完成动作；弹力带夹胸训练则不可采用将弹力带环绕在身体上完成动作，夹胸训练可以将弹力带固定到固定物上，但弹力带需要与固定物有一定距离使其保持张力，张力不足视为错误动作。
- 钢线直立夹胸动作（在冠状面内完成动作）视为正确动作，但原理应为采用了胸大肌有使肩关节内收的功能。
- 钢线卷腹考生需面对龙门架进行动作，手柄放置于头部前方，如果考生背对着龙门架进行动作，则扣除安全提示分值。
- 钢线双手宽距深蹲，需扣除动作熟练性分；钢线双手窄距深蹲视为正确动作；钢线单臂

箭步蹲视为正确动作，但运动轨迹应描述为前后，同时做动作时应避免发生配重片触碰的情况。

- 肩袖肌群（冈下肌、小圆肌）使用哑铃仰卧肩外旋（肩关节外展 90 度情况下，做抗阻外旋）的动作，视为正确动作
- 取消肩胛下肌哑铃抗阻的考核。
- 腹内外斜肌抗阻训练不能使用体侧屈的动作。
- 腹内外斜肌用哑铃做转体卷腹动作时，应采用单臂持哑铃于胸上方，动作原理应描述为脊柱屈和回旋的功能。
- 钢线三角肌前部抗阻考核，考生背对和正对钢线拉力器，均视为正确动作。
- 进行钢线卷腹练习，骨盆不固定视为动作错误。
- 提踵训练，考生脚后跟落地，扣除熟练性分，但如果弹力带无阻力则视为动作错误。
- 腹外斜肌器械训练，在上固定时完成动作，肌肉功能应描述为脊柱向同侧回旋。
- 冈上肌抗阻训练可以采用肩上推举动作。

## ②原理相关:

- 腹横肌动作设计原理应描述为：阻力向下，与阻力相反的过程中，做了收紧腹部，防止腰椎曲度过大的动作，腹横肌等长收缩时有维持腹压，防止腰椎曲度过大的功能。
- 臀中肌和臀小肌在描述原理时不需要说明臀中肌和臀小肌后部功能。
- 股二头肌直膝硬拉不需要描述“长头和两侧同时收缩”的功能。
- 钢线拉力器箭步蹲在描述阻力方向时，应描述为前下方，与阻力相反的方向则为后上方。
- 中级设计原理需描述运动环节在关节的运动，骨盆、肩带、脊柱的运动除外。

### (2) 伸展

- PNF 对抗强度是中等或大强度；动作设计原理只需描述肌肉解剖功能。

### 3. 高级:

- 高级考评中考生描述原理时肌肉功能的说法以教材培训为标准，超出教材范围不做评判。
- 介绍高级考评原理时，只需要描述抽签肌肉的功能，不需要描述目标肌肉的功能。
- 高级考核中考生描述肩胛提肌的肌肉功能时，描述回旋与轻度回旋均可，旋前圆肌描述原理为辅助肘关节屈或肘关节屈均可。

### (1) 抗阻:

## ①动作相关

- 喙肱肌和冈下肌抗阻考核中目标肌肉可以是背阔肌，动作为高位下拉；目标肌肉也可以为小圆肌或冈下肌，动作为肩外旋。
- 肱桡肌和小圆肌抗阻考核中动作为高位下拉或者坐姿划船均可。
- 斜方肌和前锯肌高级考核中选择肩胛骨下降的动作也可视为正确，但目标肌肉应为斜方肌下部

## ②原理相关:

- 股直肌与缝匠肌高级抗阻考核中，原理描述股直肌近固定向心收缩有使大腿在髋关节处屈的功能，其它三块（股外侧肌、股内侧肌、股中间肌）则强调其等长收缩维持膝关节伸的功能。

### (2) 伸展

- 伸展胸小肌和大圆肌目标肌肉选择背阔肌或肱三头肌均可以。
- 伸展臀中肌和梨状肌目标肌肉为臀大肌时，梨状肌的原理可描述为在屈髋外旋时是处于拉长状态。
- 胸小肌和喙肱肌伸展考核中目标肌肉为三角肌前部，而不能选择背阔肌。
- 前锯肌和喙肱肌伸展考核中目标肌肉选择三角肌前部或胸大肌均可。
- 前锯肌和肱桡肌伸展考核中目标肌肉为肱二头肌或三角肌前部均可，但伸展三角肌前部时必须伸直手臂；描述肱桡肌肌肉功能不需要说出该肌肉旋的功能。
- 菱形肌和冈下肌，胸小肌和大圆肌伸展考核中目标肌肉为背阔肌或肱三头肌均可，但目标肌肉不可以选择斜方肌中下部。
- 臀小肌和腓肠肌伸展考核中目标肌肉为股二头肌或腓肠肌均可，但拉伸股二头肌需要强调踝关节伸的动作。
- 高级伸展考核中主动伸展和被动伸展目标肌肉必须是同一块肌肉。
- 肩胛下肌和肩胛提肌伸展考核拉伸，目标肌肉选择肱三头肌或背阔肌均可。

## (九) 督导制度

职鉴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高考评技术和组织能力、经验丰富的专家及考评员担任。

## 附件 1：初级健身教练国家职业技能鉴定考核评分表

考生姓名：		考评员姓名：			
日期： 年 月 日					
考试时间 (分钟)	考核内容	配分	得分	扣分	
10	5%	职业形象	5	气质 2 分，形体 2 分，着装（要求穿运动装、运动鞋，并干净整洁）1 分。	
4	抗阻训练 (44%)	目标肌肉	1	未答或答错全扣	
		训练目的	1	未答或答错全扣	
		器械名称	1	未答或答错全扣	
		动作名称	1	未答或答错全扣	
		技术	身体位置	6	未答或答错一项，按比例扣分
			身体姿态与稳定	6	未答或答错一项，按比例扣分
			轨迹	3	未答或答错全扣
			幅度与安全提示	6	未答或答错一项扣 3 分，未答或答错两项全扣
			速度	3	未答或答错全扣
			呼吸	3	未答或答错全扣
			保护	5	按比例扣分
			熟练性	8	按熟练程度扣分
3	伸展练习 (29%)	目标肌肉	1	未答或答错全扣	
		锻炼目的	1	未答或答错全扣	
		动作要点与安全提示	8	未答或答错一项，按比例扣分	
		技术	强调静力性伸展	2	未答或答错全扣
			强度	3	未答或答错全扣
			时间	3	未答或答错全扣
			呼吸	3	未答或答错全扣
			熟练性	8	按熟练程度扣分
3	有氧运动 (22%)	器械名称	1	未答或答错全扣	
		训练目的	1	未答或答错全扣	
		技术	中轴姿态	4	未答或答错一项，按比例扣分
			下肢技术	4	未答或答错一项，按比例扣分
			上肢技术	4	未答或答错一项，按比例扣分
			安全事项	4	未答或答错一项，按比例扣分
			熟练性	4	按熟练程度扣分

注：如考生在考试中出现选错抗阻训练器械和动作、伸展练习动作，每项给予一次提示机会并在总分中各扣除 5 分，若提示后仍选错则扣除该项全部分数

## 附件 2：中级健身教练国家职业技能鉴定考核评分表

考生姓名：		考评员姓名：				
日期： 年 月 日						
考核时间 (分钟)	考核内容		配 分	得 分	扣 分	
	5%	职业形象	5		形体、服饰、气质、举止	
4	A 组肌肉抗阻训练 (28%)	目标肌肉	1		未答或答错全扣	
		训练目的	1		未答或答错全扣	
		器械名称	1		未答或答错全扣	
		动作名称	1		未答或答错全扣	
		技术	身体的位置	5		未答或答错一项，按比例扣分
			身体姿态与稳定	5		未答或答错一项，按比例扣分
			轨迹	2		未答或答错全扣
			幅度与安全提示	4		未答或答错一项扣 2 分，未答或答错两项全扣
			速度	2		未答或答错全扣
			呼吸	2		未答或答错全扣
熟练性	4			按熟练程度扣分		
4	B 组肌肉抗阻训练 (28%)	目标肌肉	1		未答或答错全扣	
		训练目的	1		未答或答错全扣	
		器械名称	1		未答或答错全扣	
		动作名称	1		未答或答错全扣	
		技术	身体的位置	5		未答或答错一项，按比例扣分
			身体姿态与稳定	5		未答或答错一项，按比例扣分
			轨迹	2		未答或答错全扣
			幅度与安全提示	4		未答或答错一项扣 2 分，未答或答错两项全扣
			速度	2		未答或答错全扣
			呼吸	2		未答或答错全扣
熟练性	4			按熟练程度扣分		
4	伸展练习 (20% PNF 技术)	动作要点与安全提示	4		未答或答错一项，按比例扣分	
		说明肌肉静力性收缩对抗持续时间	2		未答或答错全扣	
		放松时间	2		未答或答错全扣	
		被动静力伸展时间	2		未答或答错全扣	
		强调练习时的呼吸	2		未答或答错全扣	
		熟练性	4		按熟练程度扣分	
		询问客户的感受	2		没有询问全扣	
		自身身体位置和姿态的	2		存在错误全扣	

			正确性		
3	有氧运动（19%）	技术	中轴姿态	4	未答或答错一项，按比例扣分
			下肢技术	4	未答或答错一项，按比例扣分
			上肢技术	3	未答或答错一项，按比例扣分
			安全事项	4	未答或答错一项，按比例扣分
			熟练性	4	按熟练程度扣分
注：如考生在考试中出现选错抗阻训练器械和动作或伸展练习动作的情况，每项给予一次提示机会并在总分中扣除 5 分；若提示后仍选错则扣除该项全部分数。					

### 附件 3：高级健身教练国家职业资格技能考试评分表

考生姓名：		考评员姓名：				
日期： 年 月 日						
考试时间 (分钟)	考核内容		配分	得分	扣分	
	(5%)	职业形象	5			
7	抗阻训练 (48%)	说明训练目标肌肉	3		没说明全扣	
		说明训练动作设计原理	15		没说明或说错全扣	
		说明训练所用器械的名称	2		没说明或说错全扣	
		说明训练动作名称	2		没说明或说错全扣	
		技术	说明身体位置	5		漏说或说错一项，按其占全部要点项数的百分比扣分
			说明身体姿态与稳定	5		漏说或说错一项，按其占全部要点项数的百分比扣分
			说明动作轨迹	2		漏说或说错全扣
			说明动作幅度与安全提示	5		漏说或说错一项扣 4 分，漏说或说错两项全扣
			说明动作速度	2		漏说或说错全扣
说明呼吸方法	2		漏说或说错全扣			
演示动作的熟练性	5		按熟练程度扣分			
8	伸展练习 (47%)	说明目标肌肉	3		漏说或说错全扣	
		说明训练动作设计原理	10		漏说或说错全扣	
		主动伸展练习技术	说明动作要点	3		漏说或说错一项，按其占全部要点项数的百分比扣分
			强调静力性伸展	2		漏说或说错全扣
			说明伸展强度	3		漏说或说错全扣
			说明伸展时间	3		漏说或说错全扣
			强调伸展时的呼吸	3		漏说或说错全扣
			演示动作熟练性	4		按熟练程度扣分
		被动伸展练习技术	演示动作的熟练性	4		按熟练程度扣分
			询问客户的感受	4		没有询问全扣
			说明伸展时间	2		漏说或说错全扣
			强调伸展时的呼吸	2		漏说或说错全扣
			自身身体位置和姿态正确性	4		位置和姿态存在错误全扣

注：如考生在考试中出现选错抗阻训练器械和动作、伸展练习动作的情况，每项给予一次提示机会并在总分中各扣除 10 分，若提示后仍选错则扣除该项全部分数。



## 附件 4：健身教练国家职业资格体能测试评分表

健身教练国家职业资格体能测试评分表

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	屈肘俯撑	考核结果
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									

一、体能测试为达标考核，未通过者将不再继续技能考核。

二、体能测试前需填写《体能测试健康状况调查表》，因个人原因不能参加体能测试者为不合格，将不参加技能测试。

三、考核分数以填写个数表达，坐姿体前屈、女性屈肘俯撑用“√、×”表示

四、最后考核结果：通过用“√”。不能过用“×”表示。

**考核达标标准：**

男性三个级别通测：俯卧撑 40 次；徒手下蹲 60 次；坐姿体前屈静力性伸展 5 秒

中级附加：引体向上 10 次，高级附加：引体向上 15 次。

女性三个级别通测：俯卧撑 15 次；徒手下蹲初级 40 次，中级、高级为 50 次；

初中级：坐姿体前屈静力性伸展 5 秒；高级：屈肘俯撑左右侧各 5 秒。

## 附件 5：健身教练国家职业资格体能测试健康状况调查表

考生姓名			级别			性别		
紧急情况 联系人姓名			电话					
如果你有下列疾病或病史请在后面划勾，没有打叉。								
序号	疾病名称	叉或勾	序号	疾病名称	叉或勾	序号	疾病名称	叉或勾
1	高血压		6	风湿病		11	肝炎	
2	心肌梗塞		7	关节炎		12	白血病	
3	心绞痛		8	颈椎病		13	贫血	
4	糖尿病		9	坐骨神经痛		14	支气管炎	
5	癌症		10	腰椎间盘突出		15	癫痫	

- 1、除前述表格列明的疾病之外，你是否患有其他疾病？
- 2、你的关节、韧带、肌肉是否有过损伤？
- 3、你是否正在服用药物或在本表格填写日之前的一个月内服用过药物，服用过何种药物？

### 声明及承诺：

本人知悉如实填写本健康状况表的重要性，承诺前述填写内容均真实、有效。如有任何不实陈述，本人愿意承担全部责任。

本人自愿参加健身教练国家职业资格鉴定体能测试，知晓所有测试内容都会导致人体生理负荷量的改变，并有可能引起机能水平出现某些异常现象。

本人意识到在体能测试中，必须负责随时监查自己的身体状况。如果感到任何不适征兆，如肌肉拉伤、软组织损伤、眩晕、心脏病等，本人会立即停止测试并将情况告知考评员。

本人在做体能测试之前，已经咨询过医生，并征得了医生的同意。

本人如获准参加体能测试，本人同意对体能测试过程中因身体状况可能造成的一切后果承担全部责任。

在签署该健康状况表之前，本人已经仔细阅读并同意以上内容。

考生签字：

日期：

## 附件 6：健身教练国家职业资格技能考核抽签试题

### 初级健身教练技能考核抽签

#### 一、抗阻训练技术（14 块肌肉）

- 1.胸大肌（杠铃）（哑铃）（器械）（自重）
- 2.背阔肌（杠铃）（哑铃）（器械）
- 3.斜方肌上部（杠铃）（哑铃）（器械）、斜方肌中下部（杠铃）（哑铃）（器械）
- 4.三角肌前部（杠铃）（哑铃）（器械）、三角肌中部（杠铃）（哑铃）（器械）、三角肌后部（杠铃）（哑铃）（器械）
- 5.腹直肌（哑铃）（器械）（自重）
- 6.肱二头肌（杠铃）（哑铃）（器械）
- 7.肱三头肌（杠铃）（哑铃）（器械）（自重）
- 8.股二头肌（杠铃）（哑铃）（器械）
- 9.股四头肌（杠铃）（哑铃）（器械）（自重）
- 10.臀大肌（杠铃）（哑铃）（器械）（自重）
- 11.腓肠肌（杠铃）（哑铃）（器械）（自重）
- 12.竖脊肌（杠铃）（哑铃）（器械）（自重）
- 13.大腿内收肌群（器械）
- 14.大腿外展肌群（器械）

#### 二、伸展练习考题（13 块肌肉）

- 1.胸大肌（主动伸展）（被动伸展）
- 2.背阔肌（主动伸展）
- 3.斜方肌上部（主动伸展）（被动伸展）、斜方肌中下部（主动伸展）
- 4.三角肌前部（主动伸展）（被动伸展）、三角肌后部（主动伸展）（被动伸展）
- 5.腹直肌（主动伸展）
- 6.肱二头肌（主动伸展）（被动伸展）
- 7.肱三头肌（主动伸展）（被动伸展）
- 8.股二头肌（主动伸展）（被动伸展）
- 9.股四头肌（主动伸展）（被动伸展）
- 10.臀大肌（主动伸展）（被动伸展）
- 11.腓肠肌（主动伸展）（被动伸展）
- 12.竖脊肌（主动伸展）
- 13.髂腰肌（主动伸展）（被动伸展）

#### 三、有氧运动技术

练习形式：有氧运动器械（跑步机、椭圆机、台阶练习器、固定自行车）

### 中级健身教练技能考核抽签

#### 一、抗阻力训练技术

##### （一）抗阻训练技术 A（13 块肌肉）

浅层肌肉：

- 1.胸大肌（钢线拉力器）（弹力带）
- 2.背阔肌（钢线拉力器）（弹力带）
- 3.三角肌前部（钢线拉力器）（弹力带）、三角肌中部（钢线拉力器）（弹力带）、三角肌后部（钢线拉力器）（弹力带）
- 4.肱二头肌（钢线拉力器）（弹力带）
- 5.肱三头肌（钢线拉力器）（弹力带）
- 6.腹直肌（钢线拉力器）（弹力带）
- 7.斜方肌上部（钢线拉力器）（弹力带）、斜方肌中下部（钢线拉力器）（弹力带）
- 8.臀大肌（钢线拉力器）（弹力带）
- 9.股四头肌（钢线拉力器）（弹力带）
- 10.股二头肌（弹力带）
- 11.竖脊肌（弹力带）
- 12.半腱肌（弹力带）
- 13.腓肠肌（钢线拉力器）（弹力带）

## （二）抗阻训练技术 B（12 块肌肉）

深层肌肉：

- 1.菱形肌（杠铃）（哑铃）（器械）（钢线拉力器）（弹力带）
- 2.冈上肌（杠铃）（哑铃）（器械）（钢线拉力器）（弹力带）
- 3.冈下肌（哑铃）（钢线拉力器）（弹力带）
- 4.小圆肌（哑铃）（钢线拉力器）（弹力带）
- 5.肩胛下肌（钢线拉力器）（弹力带）
- 6.腹外斜肌（哑铃）（钢线拉力器）（弹力带）（器械）（自重）
- 7.腹内斜肌（哑铃）（钢线拉力器）（弹力带）（器械）（自重）
- 8.腹横肌（自重）
- 9.臀中肌（器械）（钢线拉力器）（弹力带）（自重）
- 10.臀小肌（器械）（钢线拉力器）（弹力带）（自重）
- 11.比目鱼肌（哑铃）（器械）
- 12.半膜肌（杠铃）（哑铃）（器械）（弹力带）

## 二、伸展练习技术

肌肉：胸大肌、腓绳肌。

练习形式：PNF。

## 三、有氧运动技术

练习形式：室外步行、室外跑步、跳绳、踏板练习

## 高级健身教练技能考核抽签

### 一、抗阻训练肌肉抽签（14 块肌肉）

1. 肱肌-肩胛下肌
2. 喙肱肌-冈下肌

3. 肱桡肌-小圆肌
4. 旋前圆肌-大圆肌
5. 肱三头肌-冈下肌
6. 臀中肌-半腱肌
7. 臀小肌-半膜肌
8. 缝匠肌-半膜肌
9. 斜方肌-前锯肌
10. 菱形肌-肩胛下肌
11. 股直肌-缝匠肌
12. 菱形肌-喙肱肌
13. 肩胛提肌-喙肱肌
14. 肩胛提肌-大圆肌。

## 二、伸展练习肌肉抽签(15 块肌肉)

1. 胸小肌-喙肱肌
2. 胸小肌-前锯肌
3. 前锯肌-喙肱肌
4. 前锯肌-肱桡肌、
5. 菱形肌-冈下肌
6. 菱形肌-小圆肌
7. 胸小肌-大圆肌
8. 臀中肌-半膜肌
9. 臀小肌-腓肠肌
10. 臀中肌-缝匠肌
11. 臀小肌-缝匠肌
12. 梨状肌-臀中肌
13. 梨状肌-臀小肌
14. 肩胛下肌-胸小肌
15. 肩胛下肌-肩胛提肌。

## 附件 7：健身教练国家职业资格培训器械设备标准

### 一、初级

#### （一）有氧运动练习器械

1. 跑步机 5 台。
2. 椭圆运动机 5 台。
3. 台阶器 5 台。
4. 固定自行车 5 台。

#### （二）抗阻训练器械

##### 1. 腿部肌肉训练器械

腿推举机 2 台、腿屈伸机 2 台、腿弯举机 2 台。

##### 2. 胸部肌肉训练器械

坐姿推胸器 2 台、坐姿夹胸器 2 台。

##### 3. 背部肌肉训练器械

高位下拉器 2 台、坐姿划船器 2 台、竖脊肌训练器 2 台。

##### 4. 肩部肌肉训练器械

坐姿推肩器 2 台、坐姿侧平举器 2 台、坐姿反飞鸟器 2 台。

##### 5. 手臂肌肉训练器械

坐姿弯举器 2 台、坐姿肱三头肌下压器 2 台。

##### 6. 腹部肌肉训练器械

坐姿腹肌训练器 2 台。

##### 7. 大腿内收外展训练器（盆带肌训练器）、史密斯训练器

8. 杠铃 5 付。

9. 哑铃 5 对。

10. 垫子 5 个。

11. 健身球 5 个。

### 二、中级

除上述器械外，中级培训及鉴定需增加以下设备

#### （一）有氧运动练习：踏板 5 个、跳绳 5 付

#### （二）抗阻训练器械：多功能滑轮训练器（多功能钢线拉力器）2 台、弹力带 5 付

#### （三）其它

1. 垫子 5 个

2. 健身球 5 个

注：以上所标数量为最低标准。

## 附件 8：健身教练国家职业资格培训师满意度调查表

各位学员：

为促进健身教练国家职业资格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。

健身教练国家职业资格培训师满意度调查表

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	ppt 制作					
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 10：健身教练国家职业技能鉴定考核总结表

鉴定机构				鉴定日期	
职业		工种 (项目)		鉴定等级	
考试地点		报名人数	理论： 实操：	实到人数	理论： 实操：
实操考核情况					
理论考核情况					
出现问题及相关建议					
考评员（监考人员） 签字					