**焦作工贸职业学院2025年学生技能大赛**

**健身指导技能赛项方案**

**一、竞赛目的及意义**

为深入贯彻落实党的二十大精神，推进体育强国建设，本次大赛以国家职业标准为依据，坚持立德树人根本任务，通过竞赛实践全面检验学生专业知识和职业素养。赛事旨在探索健身指导行业新趋势，为高职院校专业教学和人才培养提供实践依据，同时营造"崇尚技能、尊重技能"的良好氛围。由焦作工贸职业学院生物工程学院主办的2025年第三届健身指导技能大赛，将于2025年5月20日在学院5110教室举行，着力培养德技并修的高素质健身指导人才，服务全民健身国家战略。

**二、竞赛时间及地点**

竞赛时间：2025年5月

竞赛地点：院系楼实训室5110

**三、参赛对象**

23、24级体育保健与康复专业同学自愿参加。

**四、参赛形式**

**团队赛（4人/组）**

1、小组成员协作完成指定任务

2、突出团队配合与分工协作能力

3、参赛学生以小组为单位进行比赛，每小组共4人（必须由2位大二同学带2位大一同学），依据评分标准选出优胜者。

**五、竞赛内容**

本次竞赛内容为体育保健与康复专业基础课《运动解剖学》、《运动生理学》、《体育保健学》、《体能训练理论与方法》、《运动处方》等为理论与实践指导，以及所涉及的基础实践操作，具体内容如下：

1. **模块一：体能竞赛（40%）**

检测参赛选手的力量、爆发力及力量耐力、速度及速度耐力、心肺耐力、柔韧与平衡能力、灵敏性与协调性等综合运动素质。要求比赛开始后选手须依次完成 3 项体能比赛项目，比赛时间为 5分钟。

**典型工作任务 1--跳短绳**

设置: 跳绳区域，放置跳绳。参数选手比赛中不得超出此区域要求: 双脚并脚连续跳，完成单摇 150 次。起跳后，跳绳在双脚下通过一次后，脚着地为一次单摇。

**典型工作任务 2--运沙袋过杆**

设置: 沙袋放置在起点标志线后方。距离起终点标志线每间隔4 米设置 1个横杆，共设置横杆 3 个，最后 1个横杆距离起终点标志线 12 米。男子：横杆高 1.7 米，30kg 沙袋 1个；女子: 横杆高1.5 米，15kg 沙袋1个，横杆编号为 1-2-3 号。

要求: 参赛选手按 1-2-3-3-2-1编号顺序依次将沙袋抛掷过横杆，随后将沙袋放回原处，视为完成本项目。

**典型工作任务3--折返跑**

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

要求: 参赛选手从起始端标志线起跑，拿起 1 号标志盘放置在1 号标志筒上，折返拿起 2 号标志盘放置在 2 号标志筒上，折返拿起 3 号标志盘放置在 3 号标志筒上，折返拿起 4 号标志盘放置在4号标志筒上，随后越过终点标志线，本项比赛完成。

**（二）模块二：健身运动处方设计与实施（60%）**

本模块为团队赛，由学生 4 人组成。检验参赛选手健康评估、运动处方制定与实施指导及教学能力。赛前公布基本信息案例 10 套，比赛前由参赛队选派 1名队员抽取其中 1 套案例发布给参赛选手，选手根据案例信息撰写个性化健身方案，并制作健身运动处方实施PPT。

**典型工作任务 1--健康评估与运动处方制定 (30%)**

时间: 60分钟

1.参赛选手能够有效识别客户需求，包括主观需求和客观需求:根据客户需求从**健康状态、生活方式、健康体适能、运动风险**等方面进行评估，根据**训练原则、训练方法、类型、时间、强度、频率心理调适、安全隐患、注意事项**等方面，安全、科学、有效的制定个性化健身方案 (处方) ，并考虑运动健身实施过程中应注意的安全防护知识和方法，**运动健身实操后拟实施相应的运动康复方法**和**运动健身处方实施效果的基本评估方法**。制作健身运动处方实施PPT，采用陈述报告的方式予以阐述。现场设置 5 分钟倒计时提示计时结束，选手须立即停止作答，由工作人员使用存储设备拷贝个性化健身方案和运动处方实施 PPT 作品，分别移交至裁判评分和运动处方实施现场工作人员。

要求: 此环节团队 4 人参与。

**典型工作任务2--运动处方实施 (30%)**

时间:7分钟

参赛选手完全根据制定的运动处方，以 PPT 呈现，采用陈述报告、展示演练等方式，现场实时指导客户 (队友模拟) ，进行相应的运动和康复训练。主要评测**参赛选手讲解、示范、指导、沟通应变、合作、创新**等方面的能力。

参赛选手就运动健身实施过程中应注意的安全防护知识和方法，运动健身实操后拟实施相应的运动康复方法，进行演示与说明,并就运动健身处方实施效果的基本评估方法予以阐述。

现场设置 1分钟倒计时提示，计时结束，选手须立即停止作答

要求: 此环节团队参与人数与角色不限。

**六、赛程安排**

竞赛时间安排表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 时间 | 内容 | 地点 |
| 2025年5月15日 | 15：00-18:00 | 体能竞赛 | 体育场 |
| 2025年5月22日 | 15：00-18:00 | 健身运动处方设计与实施 | 5110教室 |

**注意事项：**

1.比赛时考生在比赛开始前进行抽签，决定出场顺序。

2.按照比赛出场顺序，依次进场，其他考生，场外等候。

3.一场比赛结束后，由统分员依据现场计分情况和学生答题情况，统计最后分数，经核分员核实。当所有参赛队伍都进行操作比赛后，评审专家将对每位参赛人员的综合表现给予点评。

4.考生严禁携带教材及任何参考资料、通讯设备进入考场，比赛期间严禁进行交流，待所有参赛人员比赛结束方可交流。

**七、成绩评定**

1. 评分标准制定原则

竞赛评分本着“公平、公正、公开、科学、规范”的原则，应符合《全国职业院校技能大赛成绩管理办法》的相关规定，最终得分按百分制计。

1. 评委名单

王云花；贾雨；马紫云。

评分细则见附件一。

**八、奖项设置**

根据比赛团队名次，依次评出一等奖1组、二等奖1组、三等奖1组，优秀奖1组。

**九、结果公示**

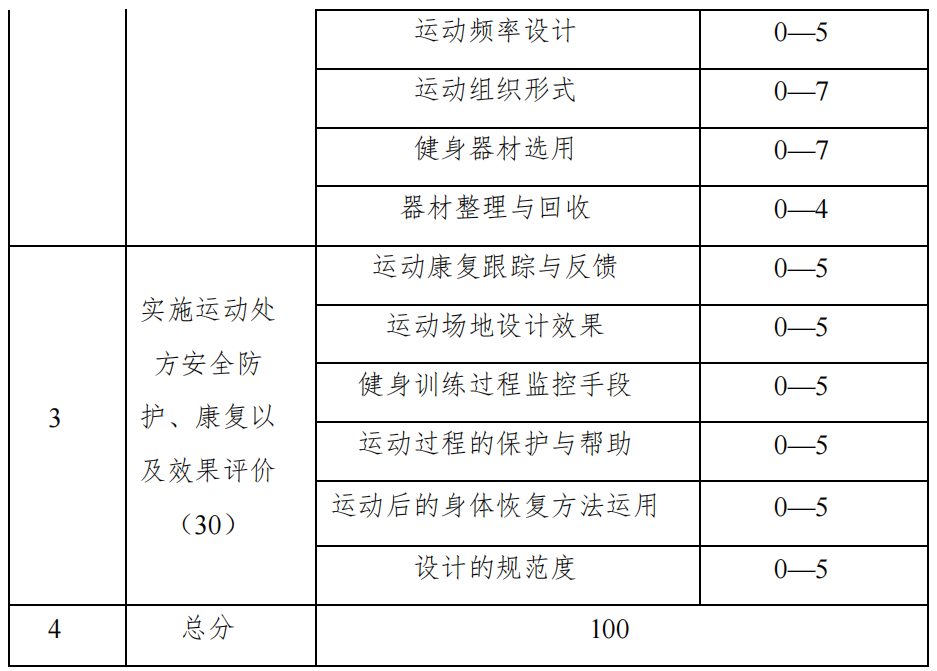
对此次比赛最终成绩以及获奖人员以文件形式在院内进行公示。

生物工程学院

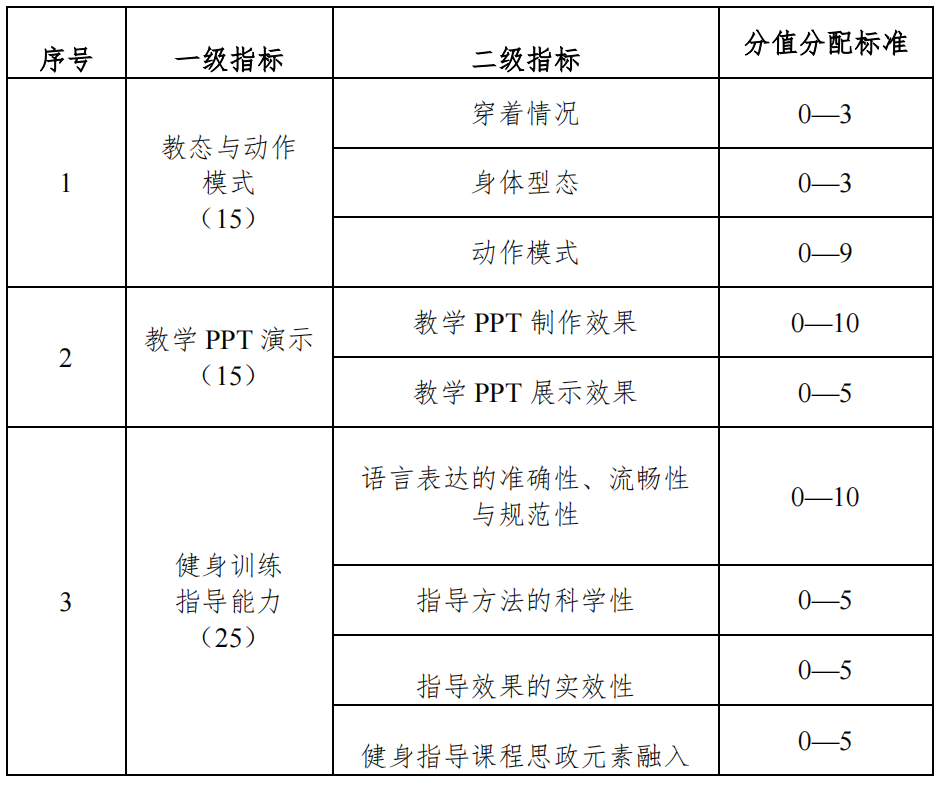
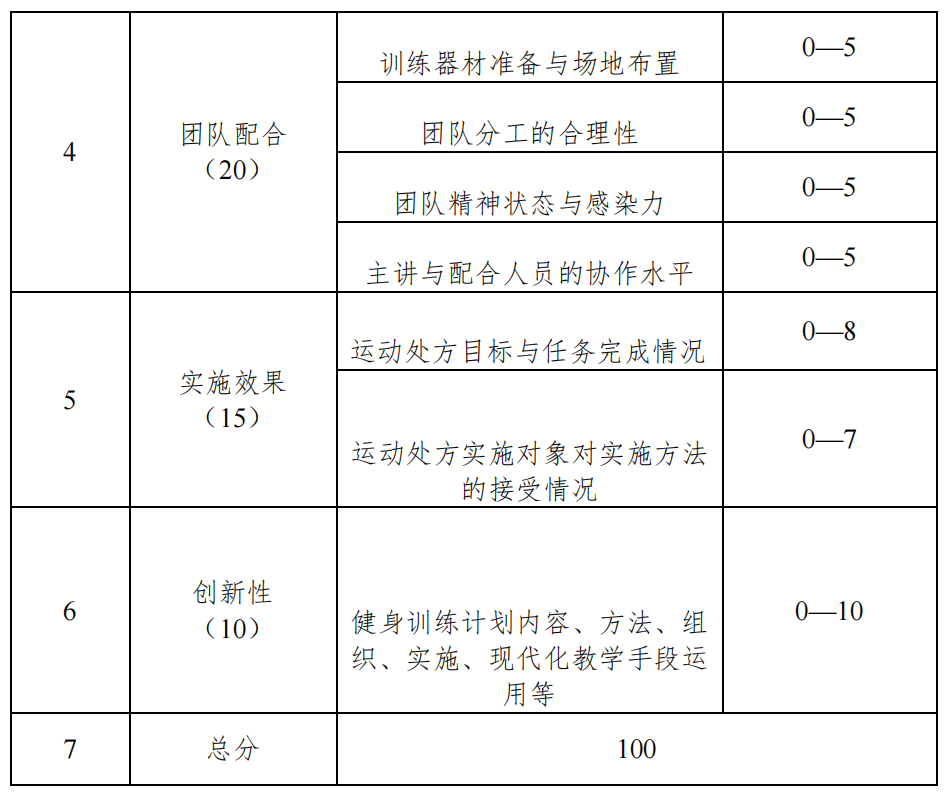
2025年4月29日

附件一

健身运动处方设计评分标准



健身运动处方实施评分标准



备注：1.仪表：留长指甲、披长发、佩戴手饰者均扣分；

2.回答问题：主要集中在操作要点、适应症、禁忌症、注意事项、相关基础知识等