运动健康指导**专项职业能力考核规范**

**（2023版）**

**一、定义**

运用运动与健康科学专业知识和技能，根据客户诉求，提供个性化运动计划、营养建议和心理支持，帮助客户实现身体健康和全面健康目标的能力。

**二、适用对象**

运用或准备运用本项能力求职、就业人员。

**三、能力标准与鉴定内容**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **能力名称：运动健康指导  职业领域：体育健身、运动健康、运动康复等行业** | | | |
| **工作任务** | **操作规范** | **相关知识** | **考核比重** |
| （一）  咨询评估 | 1.能文明得体接待客户，推荐服务项目、说明运动相关的注意事项。  2.能收集、分析客户健康信息。  3.能测试顾客的心肺耐力、肌肉力量、灵敏度等基本身体素质情况。  4.能识别、评估健康风险并撰写报告。 | 1.接待礼仪。  2.影响健康的风险因素。  3.健康风险评估工具的使用与分析报告的书写形式。  4.健康知识与传播方法。  5.基本身体素质测试知识。  6.运动健康相关服务项目的作用、特点及注意事项。 | 35％ |
| （二）  方案制定 | 1.能根据测试结果，对普通、运动损伤及慢病等人群制订个性化训练方案。 | 1.各类人群的生理基础知识。  2.基本训练方案的制订方法。 | 20% |
| （三）  训练指导 | 1.训练前准备  能根据方案准备场地、运动训练器材。  2.讲授训练方案  （1）能讲解技术动作的特征、作用及注意事项。  （2）能完整的分解示范技术动作。  （3）能讲解运动损伤及慢病等特殊人群提高心肺耐力、肌肉力量、灵敏度等素质的训练要点。  3.练习指导  能发现并纠正顾客技术动作错误之处。 | 1.运动训练器材选择与配备方法。  2.技术动作要领等知识。  3.技术动作的常见错误  4.技术动作分解示范的方法及要求  5.训练指导技巧 | 40% |
| （四）  效果评价 | 1.能记录指导对象健身情况  2.能合理评价训练效果 | 1.健身情况记录的方法及要求  2.训练效果评价方法及原则 | 5% |

**四、鉴定要求**

（一）申报条件

达到法定劳动年龄，具有相应技能的劳动者均可申报。

（二）考评员构成

考评员应具备一定的运动健康指导专业知识及实际操作经验；每个考评组中不少于3名考评员。

（三）鉴定方式与鉴定时间

技能操作考核采取实际操作考核。技能操作考核时间为70分钟。

（四）鉴定场地和设备要求

考场面积不小于150平方米，配备必要的运动健康指导器材，采光、通风设备良好。