**运动健康指导专项职业能力考核规范**

**一、定义**

根据客户身体状况、目标和需求，通过专业知识和技能，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 | （一）  接待 | 1.能够做到主动、执情接待咨询客户  2.能够做到形象得体、举止适度、尊重工作对象  3.能够正确运用文明用语及礼仪礼节 | 1.当地风土人情  2.礼仪、礼节、宗教知识  3.文明用语项 | 5％ |
| （二）  介绍及解答 | 1.能够完整地介绍服务项目及收费标准  2.能够根据服务对象的需求推荐服务项目  3.能够指导练习者做好运动前的准备工作 | 1.服务项目及价格  2.技术指导的作用  3.健身活动的作用  4.服务程序 | 15％ |
| 二、技术指导 | （一）  准备场地与器材 | 1.能画出正规比赛场地  2.能够根据练习内容、目的、器材和气候情况，合理使用运动场地  3.能够根据练习者的要求、练习内容选择练习器材的种类与规格  4.能根据对象选择器材  5.能够判断器材的质量 | 1.体育竞赛规则对场地、器材的要求  2.教学、训练注意事项  3.教学、训练基本方法  4.器材的规格、性能  5.练习方法与技术动作基础知识  6.教学、训练图示知识  7.运动器材使用知识 | 3％ |
| (二)讲解 | 1.能够完整地描述完成动作的过程  2.能够正确比较不同动作之间的差异  3.能够做到讲解准确、清楚、简明扼要 | 1.技术动作要领  2讲解基本方法与注意事项  3.专项运动理论与实践知识 | 10％ |
| (三)常规示范 | 1. 运用运动指导技术，通过教学和演示，帮助客户正确地进行运动，掌握正确的姿势和技巧，避免运动损伤和不良后果，  2.能正确选择示范时机  3.能正确选择示范位置 | 1.技术动作要领  2.讲解、示范的方法  3.专项运动教学理论与实践知识  4.动作技术的常见错误 | 7％ |
| (四)组织练习 | 1.能够根据练习者的人数、年龄、性别合理分组  2.能够根据练习的内容与方法合理分组  3.能够充分利用场地与器材，并合理分组  4.能够正确指导练习者进行练习前的热身活动  5.能够合理安排各个项目的练习时间  6.能够正确指导练习者进行练习后的整理活动 | 1.组织练习的基本方法  2.体质的评价  3.运动负荷控制的知识  4.专项教学训练理论 知识  5.专项技术动作常见 错误  6.教学训练实践知识 | 10％ |
| (五)观察指导 | 1.能正确选择观察位置  2.通过教学和演示，帮助客户正确地进行运动，掌握正确的姿势和技巧，避免运动损伤和不良后果  3.能够解决集体练习中多数人出现的相同问题  4.能够根据练习目的选用2种以上(包括2种)的指导方法 | 1.组织练习的基本方法  2.专项教学训练理论  3.常见专项技术动作错误  4.辅助练习方法 | 10％ |
| (六)保护帮助 | 1.能够正确使用保护与帮助辅导器材  2.能够正确运用基本的保护与帮助方法 | 1.教学辅助器材知识  2.专项技术动作要领  3.保护、帮助方法知识  4.运动心理学知识  5.专项运动理论与实践 | 5％ |
| 三、健康指导 | 指导普通人群提高身体素质 | 1.能够掌握测量与评价体质状况的常规方法  2.能够指导体育活动者提高心肺耐力素质  3.能够指导体育活动者提高肌肉力量素质  4.能够指导体育活动者提高功能性素质  5.能够指导体育活动者提高灵敏度素质  6.能够指导体育活动者改善柔韧性素质  7.能够指导体育活动者正确使用健身器械  8.能为体育活动者的健身练习提供保护和帮助 | 1.形态、机能、素质的测量与评价知识  2.身体素质的生理基础知识  3.常规体能训练方法  4.常用健身器械的原理、使用方法和安全须知  5.健身锻炼中的医务监督知识 | 10％ |
| 指导特殊人群提高身体素质  （青少年/老年人） | 1.能够掌握测量与评价体质状况的常规方法  2.能够掌握特殊人群身体素质注意事项  3.能够指导特殊人群提高心肺耐力素质  4.能够指导特殊人群提高肌肉力量素质  5.能够指导特殊人群提高功能性素质  6.能够指导特殊人群改善柔韧性素质  7.能够指导特殊人群正确使用健身器械  8.能够为特殊人群的健身练习提供保护和帮助 | 1.特殊人群的生理基础知识  2.身体机能、形态、素质的测量与评价知识  3．常规身体素质提升方法  4.常用小器械的原理和使用方法  5．训练中的注意事项和危险信号内容 | 5% |
| 指导慢性病人群提高身体素质  （糖代谢异常/高血压） | 1.能够掌握测量与评价体质状况的常规方法  2.能够掌握慢病人群身体素质注意事项  3.能够指导慢病人群提高心肺耐力素质  4.能够指导慢病人群提高肌肉力量素质  5.能够指导慢病人群提高功能性素质  6.能够指导慢病人群改善柔韧性素质  7.能够指导慢病人群正确使用健身器械  8.能够为慢病人群的健身练习提供保护和帮助 | 1.慢病人群的生理基础知识  2.身体机能、形态、素质的测量与评价知识  3．常规身体素质提升方法  4.常用小器械的原理和使用方法  5．训练中的注意事项和危险信号内容 | 5% |
| 运动损伤预防康复及转介 | 1．能够识别常见运动损伤的风险因素  2.掌握常见运动损伤风险因素的介入手段  3.掌握常见运动损伤的评估手段  4.掌握常见运动损伤的康复技术并能够提供运动损伤的常见治疗方法和康复计划  5.能够识别超出专业范围的运动损伤并转介给对应专业医学部门/人员 | 1.人体肌动学基础知识  2.人体解剖学基础知识  3.常见运动损伤生理病理基础  4．常见运动损伤预防和康复技术  5.运动损伤等级识别和归类 | 15% |

**四、鉴定要求**

* 1. 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。

* 1. 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。

* 1. 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70min。

* 1. 鉴定场地和设备要求

考场面积不小于150平方米，操作场地光线充足，整洁无干扰，空气流通，具有安全防火措施。