附件2

|  |
| --- |
| **健身教练专业大会总决赛项目要求****一、小团体课程大赛** |
| **项目** | **内容** |
| 课程设计编排50% | 安全性 | 动作规范 |
| 动作逻辑 |
| 有效性 | 课程完整性 |
| 组数，次数，负荷，休息时间 |
| 课程针对性 |
| 现场授课40% | 组织 |
| 教学方法 |
| 沟通互动 |
| 感染力 |
| 现场呈现效果 5% |
| 职业形象 5% |
| 否定项，重大安全问题0分 |
|

**二、健身案例大赛**

|  |  |
| --- | --- |
| **项目** | **内容** |
| **初始基本信息评估20%** | 健康问卷分析 |
| 冠心病危险因子评估 |
| 动作评估与功能筛查 |
| 基本信息 |
| 运动计划设计60% | 训练周期的依据 |
| 训练内容的制定依据 | 动作与功能评估依据 |
| 基本信息依据 |
| 客户主诉依据 |
| 与周期是否关联 |
| 训练周期中各阶段运动频率 | 各阶段频率 |
| 阶段内重新评估更改频率 |
| 训练周期中各阶段运动强度 | 各阶段强度 |
| 阶段内重新评估更改强度 |
| 训练周期中各阶段运动时间 | 各阶段时间 |
| 阶段内重新评估更改时间 |
| 训练周期中各阶段运动类型 | 各阶段类型 |
| 阶段内重新评估更改类型 |
| 综合素质：20% | 视频内容的完整性 | 对比视频内容 |
| 评估视频内容 |
| 动作视频内容 |
| 视频中语言的表达能力 |
| 备注①运动计划与课程演示如出现重大安全问题，整体零分，参照国职零分项（列出来）；②教学演示与运动计划设计不一致，教学演示零分。 |