

运动营养师职业能力培训测评 工作手册

国家体育总局人力资源开发中心制定

2022 年 12 月

目录

前言	1
运动营养师职业能力培训大纲	2
一、培训目的与任务	2
二、培训对象	2
三、申报条件	2
四、培训工作的基本原则	3
五、三级、二级运动营养师课程模板	4
六、运动营养师教学内容纲要	7
运动营养师职业能力测评实施细则	23
一、运动营养师职业能力测评总体要求	23
二、运动营养师职业能力各级别专业技能测评内容	23
附件 1 二级技能考核样题（与测评体系相吻合）	28
附件 2 运动营养师职业能力测评健康状况承诺书	33
附件 3 运动营养师职业能力培训器械设备标准	35
附件 4 运动营养师职业能力培训师满意度调查表	38
附件 5 运动营养师职业能力测评成绩登记表	39
附件 6 运动营养师职业能力测评总结表	40

前言

运动营养师职业能力培训测评工作,是以提高运动营养从业者专业素质为目标,培养一支掌握运动相关生理学、生物化学、营养学、食品安全、反兴奋剂知识,具备运动营养师职业道德、运动营养指导、进行运动营养测试与评估、制订及实施运动营养计划等能力的专业队伍,能够根据运动训练计划(教学计划、作业任务及勤务)或运动处方,指导运动员及其他高体力活动人群(解放军战士、警察、消防官兵等)、不同年龄性别的普通运动人群、不同类型慢性代谢性疾病运动人群膳食及运动营养补充,维持和提高体能水平,提高健康体适能水平,满足体育、军事、教育、食品和卫生健康行业的用人需求。

目前分为两级,从低到高依次为三级、二级,围绕运动营养师职业能力设置了相应的培训和测评内容。

本标准起草单位:国家体育总局人力资源开发中心

声明:本标准的知识产权归属于国家体育总局人力资源开发中心所有,未经知识产权所有人同意,不得印刷、销售。

运动营养师职业能力培训大纲

一、培训目的与任务

运动营养师职业能力培训测评工作，是以提高运动营养从业者专业素质为目标，培养一支掌握运动相关生理学、生物化学、营养学、食品安全、反兴奋剂知识，具备运动营养师职业道德、运动营养指导、进行运动营养测试与评估、制订及实施运动营养计划等能力的专业人才队伍，具体来讲，能够根据运动训练计划（教学计划、作业任务及勤务）或运动处方，指导运动员及其他高体力活动人群（解放军战士、警察、消防官兵等）、不同年龄性别的普通运动人群、不同类型慢性代谢性疾病运动人群膳食及运动营养补充，维持和提高体能水平，提高健康体适能水平，满足体育、军事、教育、食品和卫生健康行业的用人需求。

二、培训对象

从事或准备从事运动营养师职业的在职人员、大专院校学生、运动员、军人等。

三、申报条件

（一）三级/高级工运动营养师（具备以下条件之一者）

（1）具有营养相关专业、体育相关专业、医学相关专业专科及以上教育经历，经三级运动营养师正规培训达规定标准学时数，并取得结业证书。

(2) 具有其他专业专科及以上毕业证书，在本职业连续工作 2 年以上，经三级运动营养师正规培训达规定标准学时数，并取得结业证书。

(二) 二级/技师运动营养师（具备以下条件之一者）

(1) 具有营养或体育相关专业大学专科毕业证书，在本职业连续工作 6 年以上，经本职业中级正规职业培训达规定标准学时数，并取得结业证书。

(2) 取得本职业初级资格证书后，连续从事本职业工作 4 年以上，经本职业中级正规职业培训达规定标准学时数，并取得结业证书。

(3) 具有营养相关或体育相关大学本科毕业证书，在本职业累计工作 2 年（含）以上，经本职业二级正规职业培训达规定标准学时数，并取得结业证书。

说明：营养相关或运动人体科学专业研究生教育年限计入累计工作年限。

四、培训工作的基本原则

(一) 实用性

紧密结合不同人群运动训练或体育锻炼的需要，提高学员的理论知识水平和实际操作能力。结合运动营养师实际工作的需要，解决学员应知应会的问题。

(二) 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。

（三）灵活性

授课形式多样、方法灵活，主要采用课堂讲解与运动营养餐食制作实操、运动营养食品补充计划制定、运动营养知识宣教实操相结合的形式。

（五）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。

五、三级、二级运动营养师课程模板

（一）三级运动营养师课程模板

时间		培训内容	培训师	场地
第1天	上午	1 运动营养师职业概述 2 营养分析与评价 2.1 膳食调查与评价 2.1.1 营养素与运动能力知识（上）		教室
	下午	2.1.2 营养素与运动能力知识（上） 2.1.3 酒精与运动能力		教室
第2天	上午	2.1.4 称重法膳食调查技术 2.1.5 膳食营养计算与分析		教室
	下午	2.2 运动食品营养评价 2.2.1 食品标签解读方法 2.2.2 运动食品有效成分		教室
第3天	上午	3 运动营养监测与评价 3.1 身体形态和体力活动测量与评价 3.1.1 成人体重、身体围度 3.1.2 成人身体成分 3.1.3 体力活动评价 3.2 运动机能测量与评价 3.2.1 运动心肺功能测量与评价		教室

		3.2.2 力量素质测量与评价 3.3 运动负荷监测与评价 3.3.1 利用主观体力感觉量表评价训练负荷与疲劳状态 3.3.2 利用心率评价训练强度		
	下午	4 运动营养指导与配餐 4.1 运动营养指导 4.1.1 体重管理人群的运动营养 4.1.2 健身增肌人士运动营养 4.1.3 耐力运动项目人群的运动营养		教室
第4天	上午	4.2 运动食谱编制与评价 4.2.1 普通健身人群膳食营养供给量 4.2.2 普通健身人群的食物选择技巧与食谱编制		教室
	下午	5 运动营养与食品安全宣教 5.1 运动营养与食品安全咨询 5.1.1 常见食品污染、食物中毒知识 5.1.2 运动营养咨询流程与模拟 5.1.3 食品安全法规、反兴奋剂法规 5.2 运动营养与食品安全知识宣教 5.2.1 运动人群平衡膳食原则 5.2.2 反兴奋剂和食品安全宣教图文案例分析 5.2.3 反兴奋剂和食品安全宣教图文设计		教室
第5天	上午	考核		教室

(二) 二级运动营养师课程模板

时间		培训内容	培训师	场地
第1天	上午	1 营养分析与评价 1.1 膳食调查与评价 1.1.1 膳食调查方案的设计 1.1.2 营养与运动表现—三大平衡原则（体液平衡、能量平衡、营养素平衡）		教室
	下午	1.1.3 儿童青少年膳食指南、生长发育规律、身体素质发展规律 1.1.4 健康老年人营养原则及运动原则 1.1.5 运动人群膳食营养摄入评估		教室
第2天	上午	1.2 运动食品营养评价 1.2.1 营养质量计算方法与评价 1.2.2 运动食品配方与营养成分评估 1.2.3 运动食品使用方案设计		教室

		2 运动营养监测与评价 2.1 身体形态和体力活动测量与评价 2.1.1 儿童及青少年生长发育评估（身高、体重、骨龄） 2.1.2 体力活动水平评估 2.1.3 体力活动和每日总能量消耗的测算（查表、仪器测试）		
	下午	2.2 运动机能测量与评价 2.2.1 乳酸阈、无氧功生理意义及测量方法 2.2.2 运动机能测试结果解读 2.3.3 运动风险评估基础知识（运动前健康筛查流程）		教室
第3天	上午	2.3 运动负荷测试与评价 2.3.1 运动生理与生物化学基础知识 2.3.2 运动生理生化指标正常范围及意义（血液指标-血红蛋白、血乳酸、血尿素、血糖、肌酸激酶；尿液指标-尿蛋白、尿酮体、尿比重、尿色、尿潜血等） 2.3.3 运动性疲劳消除测量与评价		教室
	下午	3. 运动营养指导与配餐 3.1 运动营养指导 3.1.1 膳食营养干预方案设计流程 3.1.2 运动人群（以青少年、中老年为例）营养推荐标准的确立（参照 DRIs 与运动人群推荐标准）		教室
第4天	上午	3.2 运动食谱编制与评价 3.2.1 运动人群正餐食物选择方法 3.2.2 运动食品使用方法 3.2.3 运动人群正餐和加餐（含补液）计划的设计		教室
	下午	4 运动营养与食品安全宣教 4.1 运动营养与食品安全咨询 4.1.1 运动人群不同训练周期营养需求 4.1.2 专题一：集体项目人群的运动营养（包括足球、篮球、橄榄球、冰球、冰球、排球、手球、曲棍球、飞盘等） 4.1.3 专题二：特殊环境中运动的营养补充		教室
第5天	上午	4.1.4 专题三：爆发力项目人群的运动营养（举重、摔跤、柔道、跆拳道、短跨、跳高、跳远、短距离游泳、场地自行车、武术、散打等）		教室
	下午	4.1.5 专题四：儿童及少年促进身高增长的运动营养 4.1.6 专题五：慢性心血管疾病、2 型糖尿病人群的营养原则与运动锻炼的营养建议		教室

第 6 天	上午	4.1.7 专题六：骨质疏松、肌少症人群的营养原则与运动营养建议 4.1.8 食品安全检测方法 4.1.9 运动餐厅的食品安全监测评估		教室
	下午	4.2 运动营养与食品安全知识宣教 4.2.1 运动营养与食品安全科普文章撰写方法 4.2.2 运动营养与食品安全科普讲座设计方法		教室

以上课程为基本课程模板。

六、运动营养师教学大纲

(一) 基础知识

第一篇 第一章 运动营养师职业概述	运动营养师简介	运动营养师的概念与职责	
		运动营养师的职业模式	
	运动营养师的必备素质与职业范围	运动营养师的必备素质、职业道德	
		运动营养师的职业范围	
第二篇 第一章 运动与能量	人体能量的来源	ATP-生命活动的直接能量来源	
		ATP 再合成的途径	磷酸原供能系统
			糖酵解供能系统(乳酸能系统)
			有氧氧化供能系统
	人体能量消耗	人体能量消耗的组成	基础能量消耗
			身体活动能量消耗
			食物热效应
			生长发育
		影响人体静息代谢的因素	
		影响运动时能量消耗的因素	运动强度与时间对能量消耗的影响
			训练水平对能量消耗的影响
			饮食对能量消耗的影响
			高温高湿及冷环境对能量消耗的影响
	能量消耗的测量方法	直接测热法	
		间接测热法	代谢车

	法		便携式间接测热设备
			双标水法
			加速度计
			全球定位系统（GPS）
			运动传感器技术
			预测方程法
第二篇 第二章 运动与消化吸收	消化道与消化腺	消化道与消化腺的组成和功能	
		消化道的运动：混合和推送食物	
	消化与吸收	消化道各部位的消化作用	口腔内消化
			胃内消化
			小肠及其附属器官内消化
			大肠内消化
		消化道各部位的吸收作用	
	营养素的运输方式	血液运输	
		淋巴运输	
	消化和吸收的影响因素	心理因素	
		化学因素	
		肠道菌群与益生元	肠道菌群的代谢和营养功能
			肠道菌群的免疫调节功能
			肠道菌群、益生元与慢性疾病
第二篇 第三章 运动与营养素	运动与糖类（碳水化合物）	糖类（碳水化合物）的概念与分类	糖类（碳水化合物）的概念
			糖类（碳水化合物）的分类
		糖类的功能及与运动的关系	糖类的生理功能
			糖类与运动的关系
		血糖指数	
		糖类的需要量及食物来源	糖类的需要量
			糖类的食物来源
	运动与蛋	蛋白质和氨基酸基本概念	

	白质	蛋白质的生理功能	构成和修复机体组织
			调节人体生理机能
			提供能量
		人体的蛋白质需求量	日常情况下人体对蛋白质的需要量
			运动人体对蛋白质的需要量
		蛋白质的食物来源	
		蛋白质超量补充的风险	
		蛋白质的吸收与代谢	蛋白质的吸收
			蛋白质的代谢
	运动与脂类	脂类的概念及分类	脂类的概念
			脂类的分类
		脂类的功能、缺乏及过量表现	脂类的功能
			食用脂肪过多和过少的危害
		脂类的推荐量	
		脂类的食物来源	动物性脂肪
			植物性脂肪
		脂肪与运动能量代谢	脂肪是运动重要的能量来源
			运动强度及时间对脂肪代谢的影响
	运动与维生素	脂溶性维生素	维生素 A
			维生素 D
			维生素 E
			维生素 K
		水溶性维生素	维生素 B 族 维生素 C
	运动与矿物质	常量元素	钙
			钠
			钾
			镁
		微量元素	铁
			锌
	运动与水	水的分布与代谢	水的分布
			水在体内的平衡
			水平衡的调节机制
		水的生理功能	细胞和体液的组成部分
			参与新陈代谢

第三篇 第一章孕妇的运动与营养★		水合状态	调节体温
			润滑作用
			水合状态的定义与分类
			水和状态与健康
			水合状态与慢性疾病
			水合状态的评估
		运动补液策略	运动前补液
			运动中补液
			运动后补液
		中国不同年龄人群水的适宜摄入量（AI）	
	运动与膳食纤维	膳食纤维的概念与分类	膳食纤维定义
			膳食纤维分类
		膳食纤维的性质与功能	持水性和增稠性
			溶解性和黏性
			交换和吸附作用
			发酵特性
		膳食纤维缺乏的表现	
		膳食纤维与运动的关系	
		膳食纤维的食物来源和推荐量	
	非营养素-酒精	酒精代谢途径	酒精脱氢酶（ADH）途径
			乙醇氧化系统（MEOS）途径
			过氧化氢酶途径
		影响酒精代谢的因素	
		一次性摄入酒精对人体的影响	
		长期饮酒对人体的影响	
	孕妇生理特点	妊娠期生理特点	生殖系统
			循环系统
			泌尿系统
			呼吸系统
			消化系统
			内分泌系统
			皮肤
			骨骼、关节及韧带
			体重
		产褥期生理特点	生殖系统
			乳房
			循环系统及血液
			消化系统

			泌尿系统
			内分泌系统
			腹壁
	孕妇膳食指导	妊娠期膳食指南	
		产褥期膳食指南	
	孕期运动原则	孕期运动的必要性和益处	有效调整母婴体重
			有效预防妊娠期并发症
			能够降低早产风险
			有效预防孕妇焦虑和抑郁
		孕早期运动原则	
		孕中期运动原则	
		孕晚期运动原则	
		需要额外注意锻炼的肌群-盆底肌及其作用	
	常见的妊娠相关健康问题	妊娠期肥胖、糖尿病、高血压的运动原则	
		妊娠期肥胖、糖尿病、高血压的营养原则	
第三篇 第二章 乳母的运动与营养★	乳母生理特点	生殖系统	
		乳房	
		循环系统及血液	
		消化系统	
		泌尿系统	
		内分泌系统	
		腹壁	
	乳母膳食指南	全面认识月子膳食	
		产后头几天膳食宜清淡、易消化	
		食物多样不过量，保证营养均衡	
		适量增加鱼、禽、蛋、瘦肉等富含优质蛋白质的食物	
		注意粗细粮搭配，重视新鲜蔬菜水果的摄入	
		足量饮水，根据个人饮食习惯可多喝汤汁	
		适当增加奶类等含钙丰富的食品，合理使用营养补充剂	
		尽早开奶、坚持母乳喂养	
	乳母运动原则		
第三篇	学龄前儿	生理发育特点	心血管特点和发育

第三章 学龄前儿童的运动营养★	童生理发育及动作技能发展特点		骨骼、肌肉特点及发育
			内分泌特点及发育
			呼吸系统特点及发育
			神经特点及发育
		动作技能的发展特点	行走技能的发展特点
			跑步技能发展特点
			跳跃能力的发展特点
			投掷能力的发展特点
			踢能力的发展特点
			攀、爬、钻能力的发展特点
			平衡能力的发展特点
			体操、队形和队列能力的发展特点
			球类技能的发展特点
	学龄前儿童体育活动原则	学龄前儿童体育活动的益处	维持正常的生长发育
			建立健康的生活方式
		学龄前儿童运动原则	全面发展原则
			循序渐进原则
			连续性与多样性原则
			保护性原则
			量力而行原则
			适量性原则
		学龄前儿童营养原则（幼儿膳食指南）	
第三篇 第四章 学龄儿童及少年的运动营养★	学龄儿童及少年发育特点及运动营养原则	学龄儿童及少年生长发育特点	身高的发育特点
			骨骼的变化及检查
		学龄儿童及少年神经和认知的发展特点	
	学龄儿童及少年的运动营养原则	学龄儿童及少年运动素质发展敏感期	
		学龄儿童及少年的膳食指南	学龄儿童的膳食指南
			少年的膳食指南
			学龄儿童及少年的运动原则
		青春期体重管理的运动原则、营养原则	
		青春期促身高增长的运动原则、营养原则	
	主要运动项目的营养策略	训练周期理论与营养周期划分	
		集体项目人群的运动营养	赛前训练期的营养原则
			比赛日的运动营养策略
		爆发力项目人群的运动营养	赛前减体重的运动营养策略
			称重后体重恢复的运动营养策略

		特殊环境中的运动营养	
第三篇 第五章 健康成年人的运动营养	体育运动与健康	运动的益处与风险	运动不足与慢性疾病
			科学健身的指导原则
			规律运动的益处
			运动风险
		健康体能的训练原则	运动前的健康筛查
			健康体能训练要素
	运动营养与体重管理	减控体重人群	肥胖的诊断与成因
			肥胖的类型
			肥胖的危害
			常见的减脂方法分析
			科学减脂饮食方式
			运动营养策略
			进食行为
	增肌增重人群	肌肉增长的原理	抗阻力训练对肌肉增长的作用
			合理营养对肌肉增长的作用
			激素对肌肉增长的影响
			睡眠对肌肉增长的作用
		基于时相营养学的增肌营养策略	训练前营养策略
			训练中营养策略（能量相）
			训练后营养策略（合成相）
			训练后一日营养（生长相）
	耐力型运动项目的运动营养	与训练周期匹配的营养周期	
		准备时期的运动营养	膳食营养原则
			训练营养策略
		竞赛时期的运动营养	膳食营养原则
			训练营养策略
			比赛日前夕的运动营养策略
			比赛日的运动营养策略
		过渡时期/竞赛淡季的运动营养	
第三篇 第六章 健康老年人的运动营养★	老年人的生理特点	消化系统的老化	
		神经系统的老化	
		肌肉和骨骼的老化	
		泌尿系统的老化	
		呼吸系统的老化	
		其他系统的老化	
	老年人膳食指南	食物细软，少食多餐	
		摄入充足的饮食	
		咀嚼吞咽障碍老年人的膳食指导	
		合理补充营养	

		主动足量饮水	
		细嚼慢咽好处多	
		预防肌肉衰减	
		维持适宜体重	
		改善老年人便秘	
		积极交往，关爱陪伴	
	老年人的运动原则	运动前健康筛查	运动前健康筛查的重要性 运动前健康筛查方法
		有氧训练的益处	
		力量训练的益处	
		经常拉伸的益处	
		老年人运动注意事项	
第 四 篇 第一章 运动处方基础★	运动处方的定义和分类	运动处方的定义	
		运动处方的分类	改善身体形态的运动处方
			增强身体机能的运动处方
			增强身体素质的运动处方
			调节心理状态的运动处方
			提高适应能力的运动处方
	运动处方的价值	对心血管系统的作用	
		对呼吸系统的作用	
		对运动系统的作用	
		对消化系统的作用	
		对肝脏的功能形态的影响	
		对神经系统的作用	
		对其它系统的作用	
	运动处方的基本内容	处方对象的基本信息	
		医学检查及健康体适能测试与评定	
		锻炼目标	
		运动处方的基本原则	
		注意事项	
第 四 篇 第二章 慢性心血管病人群的运动营养★	膳食、运动与慢性心血管病的关系	国内外心血管疾病现状	
		膳食对心血管疾病的影响	糖类与心血管疾病
			脂类与心血管疾病
			蛋白质与心血管疾病
			维生素与心血管疾病
			矿物质与心血管疾病
		运动对心血管疾病的影响	有氧运动
			抗阻运动
	慢性心血管疾病人	预防心血管疾病的膳食营养原则	食物多样化，注意能量平衡，保证理想体重

第 四 篇 第三章 2 型糖尿病人群的运动营养★	群的膳食原则		限制脂肪和胆固醇的摄入
			适量的糖类和蛋白质
			供应充足维生素和矿物质
			饮食清淡，少盐和少饮酒
		心血管病人群的膳食营养原则	心血管疾病患者营养的总原则
			高脂血症、动脉粥样硬化和冠心病患者的营养原则
			高血压患者的营养原则
	慢性心血管疾病人群的运动处方	运动风险评估	运动负荷试验
			危险分层方法
		运动处方制定	运动频率
			运动强度
			运动类型
			运动时间
	膳食、运动与 2 型糖尿病的关系	糖尿病概述	糖尿病的定义和分型
			糖尿病的诊断
			血糖监测
			糖尿病的典型症状
			糖尿病的影响因素
		营养与 2 型糖尿病	能量、营养素与 2 型糖尿病
		食物和膳食模式与 2 型糖尿病	食物的血糖生成指数
			血糖负荷
			咖啡
			含糖饮料
			其他食物成分
			膳食模式
		饮食行为与 2 型糖尿病	
		运动与 2 型糖尿病	运动与糖代谢及 2 型糖尿病
			运动影响糖代谢的机制
			运动相关因素对糖尿病的影响
	2 型糖尿病人群的膳食营养	中国 2 型糖尿病膳食原则	
		糖尿病患者运动期的营养饮食安排	控制总热量

		原则	合理营养，平衡膳食
			合理补充微量营养素
			运动前多饮水，运动前血糖较低者应先加餐
			摄入高纤维饮食
			多吃蔬菜，水果适量
			常吃鱼、禽、奶、豆，适量畜肉，减少肥肉
			改变烹调方法，锻炼后饮食宜摄入清淡饮食
			减少在外就餐次数，定时定量进餐，注意进餐顺序
			适量饮茶，戒烟限酒
			健康膳食模式
		2 型糖尿病膳食营养方案设计	膳食营养治疗方案设计
			食物交换份法
			碳水化合物计数法
	2 型糖尿病人群的运动处方	2 型糖尿病人群运动处方的原则	2 型糖尿病人群运动处方的基本原则
			2 型糖尿病合并症患者运动原则
		制定 2 型糖尿病运动处方的基本要素	健康信息筛查
			运动风险评估
			体质测量与评价
			制定运动处方
			运动处方的实施
			运动效果评价
		2 型糖尿病患者的运动安全	2 型糖尿病患者的运动注意事项
			糖尿病并发症患者的运动安全
			其他运动安全性问题
		2 型糖尿病患者的运动处方	运动目标
			适应证
			禁忌证
			运动前评估
			运动处方
			注意事项
第 四 篇 第四章骨质疏松与肌少症人	膳食、运动与骨质疏松、肌少症的关系	骨质疏松症概述	
		膳食与骨质疏松的关系	能量
			蛋白质
			钙

群的运动 营养★	系		磷
			钠
			维生素 D
			维生素 K
		运动与骨质疏松	增加骨骼的机械应力
			刺激骨代谢相关激素分泌
			加快血流速度
			促进青少年峰值骨量积累
		肌少症概述	肌少症的概念与分类
			肌少症的危害
			肌少症诊断
		膳食与肌少症的关系	蛋白质
			维生素 D
			长链多不饱和脂肪酸
			抗氧化营养素
		运动与肌少症的关系	抗阻运动
			有氧运动
	骨质疏松 与肌少症 人群的膳 食原则	骨质疏松人群的膳食原则	膳食多样化, 保证合理的能量供应
			膳食补钙是预防骨质疏松症的简单 易行的有效方法
			多选用能促进钙吸收的食物
			增加蔬菜水果的摄入
			多食用富含黄酮类化合物的食物
		肌少症人群的膳食原则	蛋白质
			脂肪酸
			维生素 D
			抗氧化营养素
			口服营养补充 (ONS)
			在食物选择上, 要保证多样化和均衡 性
	骨质疏松 与肌少症 人群的运 动处方	骨质疏松人群的运动处方	运动类型
			运动强度
			运动持续时间和频率
			注意事项
		肌少症人群的运动处方	增加以抗阻运动为基础的运动
			坚持有氧运动
			减少不动或少动行为
			注意事项

第 四 篇 第五章 高尿酸血症人群的运动营养★	膳食、运动与高尿酸血症的关系	高尿酸血症	嘌呤
			尿酸
			高尿酸血症（HUA）
		高尿酸血症症状特点	
		高尿酸血症形成过程	尿酸产生过多
			肾清除尿酸减少
		高尿酸血症与相关疾病的关系	高尿酸血症与痛风
			高尿酸血症与肾病
			高尿酸血症与 2 型糖尿病
			高尿酸血症与高血压
			高尿酸血症与内皮功能障碍
		高尿酸血症饮食治疗	避免辛辣
			避免进食含有高嘌呤的食物
			多吃蔬菜、水果及奶制品
			对于嘌呤高的鱼类，肉类，在食用前可以先用开水煮一下
			忌酒（包括啤酒）
			增加维生素及水的摄入
			低脂、低盐膳食
			对于伴有肥胖的高尿酸血症患者，必须减少热量的摄入
			采用限嘌呤膳食，减少外源性尿酸来源
		运动与高尿酸血症	
第六篇 第一章 运动营养食品总论	运动营养食品与膳食的关系	运动营养品的定义	
		运动营养品的发展历史	
		自然食物的优势和不足	
	运动营养食品与兴奋剂的区别		
第六篇 第二章 运动营养食品分论	补充维生素类	维生素概述	
	补充矿物质类	矿物质概述	
	补充能量类	肌酸	
		补糖类	
	疲劳恢复类	红景天	
		人参	
		玛咖	
	抗氧化类	氧化应激概述	

		维生素 C 和维生素 E	
		类胡萝卜素	
		硫辛酸	
		辅酶 Q10	
		儿茶酚	
		硒	
	促合成类	合成与分解代谢概述	
		促合成类食品的使用建议	
		β -丙氨酸	
	提高免疫类	运动与免疫概述	
		运动益生菌	
第七篇 第一章 中华人民共和国食品安全法（2018 修正）	总 则		
	食 品 安 全 风 险 监 测 和 评 估		
	食 品 安 全 标 准		
	食 品 生 产 经 营	一般规定	
		生产经营过程控制	
		标签、说明书和广告	
		特殊食品	
	食品检验		
	食品进出口		
	食品安全事故处置		
	监督管理		
	法律责任		
	附 则		
第七篇 第二章 中华人民共和国食品安全法实施条例	总 则		
	食 品 安 全 风 险 监 测 和 评 估		
	食 品 安 全 标 准		
	食 品 生 产 经 营		
	食品检验		

	食 品 进 出 口		
	食 品 安 全 事故处置		
	监督管理		
	法律责任		
	附则		
第七篇 第三章 食 品 添 加 剂 卫 生 管 理 办 法	总则		
	审批		
	生产 经 营 和 使 用		
	标 识、说 明 书		
	罚 则		
	附则		
第七篇 第四章 食 品 安 全 国 家 标 准 运 动 营 养 食 品 通 则	范围		
	术 语 和 定 义		
	产品 分 类		
	技术 要 求		
	标 签		
	附 录 A		
	附 录 B		
第七篇 第五章 反 兴 奋 剂 条 例	总 则		
	兴 奋 剂 管 理		
	反 兴 奋 剂 义 务		
	兴 奋 剂 检 查 与 检 测		
	法律 责 任		
	附 则		
第七篇 第六章 反 兴 奋 剂 管 理 办 法	总则		
	反 兴 奋 剂 工 作 职 责		
	反 兴 奋 剂 宣 传 教 育		
	兴 奋 剂 检 查 与 调 查		
	兴 奋 剂 检 测		
	结 果 管 理		

	与处罚		
	处分与奖励		
	药品、营养品、食品管理		
	附 则		

注：初级考核内容不加★，中级考核内容为★。

2、专业技能

第一章 营养分析与评价	膳食调查与评价	记账法
		称重记账法★
		膳食结构及营养素分析与评价
		个体膳食调查报告撰写
		群体膳食调查报告撰写★
	运动食品营养评价	运动营养食品产品标签解读
		运动营养食品成分资料的信息检索和评估★
		运动营养食品使用指南★
		运动营养食品配方与营养成分建议★
		运动营养食品的产品资料分析报告的撰写★
第二章 身体机能测定与评价	身体形态测量和评价	成年人体格与体成分指标的测量与评价
		儿童少年身高、体重的测量与评价★
		体力活动和运动能量消耗的测量、评估与评价★
	运动机能状态测量与评价	心血管系统机能测定与评价
		呼吸系统机能测定与评价★
		运动系统机能★
		无氧代谢能力的测定与评价★
		有氧代谢能力的测定与评价★
	运动训练生理生化指标测定与评价	心率
		尿蛋白★
		尿酮体★
		血乳酸★
		血红蛋白★
		血尿素★

第三章 运动营养 指导与配餐	运动营养指导	建立档案记录表
		营养需求调查
		食物种类选择指导
		食物烹饪方式指导
	食谱编制与评价	运动群体的正餐食谱编制
第四章 运动营养 与食品安全知识宣 教	食品安全知识	运动群体加餐和补液计划的制定★
		食品的生物性危害及预防★
		食品的化学性危害及预防★
	宣教方法	食物中毒和食源性疾病的预防★
		平面传播材料的制作
		科普讲座的设计与实施★
		科普文章的撰写★

注：初级考核内容不加★，中级考核内容为★。

运动营养师职业能力测评实施细则

一、运动营养师职业能力测评总体要求

（一）测评内容

测评包括理论知识和专业技能两部分。理论知识题型为客观题，试题从体育总局人力中心理论试题库抽取。三级运动营养师专业技能部分题型为客观题，试题从体育总局人力中心专业技能试题库抽取；二级运动营养师专业技能专业测评根据技能测评标准由考评员进行考核。两项成绩均合格者，颁发相应级别的《运动营养师职业技能培训证书》。

（二）考试方式

1. 理论知识测评采用闭卷笔试形式。

2. 专业技能测评根据不同级别要求，采用闭卷笔试或考评员考核形式，根据要求（标准）给予评定。

二、运动营养师职业能力各级别专业技能测评内容

（一）三级运动营养师职业能力培训专项技能测评内容及评分标准

1. 测评内容

1.1 营养分析与评价（30分）

1.1.1 膳食调查与评价（20分）

利用记账法进行膳食营养记录和计算；膳食结构及营养素分析的流程；

1.1.2 运动食品营养评价（10 分）

营养标签解读与计算、运动食品成分功能解读；

1.2 运动营养监测与评价（30 分）

1.2.1 身体形态和体力活动测量和评价（10 分）

成年人体格与身体成分、身体围度的测量与评价、身体活动能量消耗的测量计算；

1.2.2 运动机能状态测量与评价（10 分）

力量素质的测量与评价。

1.2.3 运动负荷监测与评价（10 分）

运用心率进行运动训练监控的评价方法与注意事项、评价标准。

1.3 运动营养指导与配餐（35 分）

1.3.1 运动营养指导（20 分）

根据运动类型提出营养建议。

1.3.2 运动食谱编制与评价（15 分）：

普通健身群体膳食营养供给量的确定、根据普通健身人群营养需要选择食物。

1.4 运动营养与食品安全知识宣教（5 分）

平面媒体宣教材料的大纲设计。

2. 测评方式

采用闭卷笔试形式，客观题评分，考试时间为 1.5 小时。

（二）二级运动营养师职业能力培训专项技能测评内容及评分标准

1. 测评内容

1.1 营养分析与评价（30 分）

1.1.2 膳食调查与评价（20 分）

利用称重记账法计算对给定的一顿成品餐数据表进行膳食调查与营养计算，样题见附件 1。

1.1.3 运动食品营养评价（10 分）

考核某运动食品的主要功能、食用人群、食用时间、食用量、食用方式（例如温水冲调饮用、吞服、嚼、含化等形式），样题见附件 1。

1.2 运动营养监测与评价（30 分）

1.2.1 身体形态测量和评价（10 分）

老年人身体成分指标的测量与报告解读、儿童少年身高和体重的评价，样题见附件 1。

1.2.2 运动机能状态测量与评价（10 分）

心血管系统机能测定与评价流程与注意事项、评价标准；乳酸阈、无氧功测量方法，样题见附件 1；

1.2.3 运动训练生理生化指标测定与评价（10 分）

末梢血血乳酸测试、尿液指标测试（取尿蛋白、尿酮体、尿比重、尿色 4 项指标进行评价），样题见附件 1；

1.3 运动营养指导与配餐（35 分）

1.3.1 运动营养指导（20 分）

膳食营养干预方案设计流程。样题见附件 1。

1.3.2 运动食谱编制与评价（15 分）

运动群体的正餐食谱编制、补液计划的制定。样题见附件 1。

1.4 运动营养与食品安全知识宣教：科普讲座的设计与实施。

样题见附件 1。

2. 评分标准

项目			配分	得分	备注
营养分析与评价 (30%)	膳食调查与 评价（20%）	实际能量摄入量 计算准确性	5		计算错误即全部扣除
		其他数据计算准 确性	15		每错 1 个数据扣 1 分
	运动食品营 养评价（10%）	根据正确答案数 量评分	10		少选者扣 1 分，错选者该题全 部扣除
运动营养监测与 评价（30%）	身体形态测 量和评价 （10%）	根据正确答案数 量评分	10		少选者扣 1 分，错选者该题全 部扣除
	运动机能状 态测量与评 价（10%）	根据正确答案数 量评分	10		少选者扣 1 分，错选者该题全 部扣除
	运动训练生 理生化指标 测定与评价 （10%）	根据正确答案数 量评分	10		少选者扣 1 分，错选者该题全 部扣除
运动营养指导与 配餐（35%）	运动营养指 导（20%）	根据正确答案数 量评分	20		少选者扣 1 分，错选者该题全 部扣除
	运动食谱编 制与评价 （15%）	根据本餐宏量营 养素目标重量与 实际摄入量计算 准确性评分	9		本餐宏量营养素目标重量每 错 1 个数据扣 1 分；本餐实际 摄入量每错 1 个扣 2 分（错误 指的是实际摄入量超出目标 重量值 $\pm 10\%$ ）
		食谱表数据的合	6		重量为 0 的食物名称 ≤ 3 种

		理性			者，扣 6 分
运动营养与食品安全知识宣教 (5%)	职业形象 (1%)	着装与动作举止	1		着装与动作举止不得体扣 1 分
	科普讲座的设计与实施 (4%)	学术名词、原理 阐述准确性	1		每出现一次错误扣 1 分
		课程标题合理性	1		根据合理程度扣分
		课程标题创新性	1		根据创新程度扣分
		课程大纲完整性	1		根据完整程度扣分

备注：1、单项扣分不超过本项分值，考试过程中可使用计算器。

2、运动营养与食品安全知识宣教考核方法为线上评分，学员在考试报名后，以“姓名+身份证号+考点”命名，向考评组指定邮箱/网络平台发送宣教视频。要求自选运动营养范围内的主题，制作至少 10 页 ppt，视频要求 10-15 分钟，视频格式为 MP4，视频大小 500Mb 以内，无需剪辑，录制方式采用横屏录制，视频全程需至少露出考生上半身形象和完整的 PPT 内容。

3、四项技能得分均需达到本项分值的 60%才算合格。

附件 1 二级技能考核样题（与测评体系相吻合）

一、营养分析与评价（30 分）

1、膳食调查与评价（20 分）

下表为某餐的膳食记录，请查询食物成分表，计算本餐的总能量、宏量营养素的重量及供能比、本餐各食物种类的重量。

调查时间

菜品名称	原料名称	食部熟重(g)	食部生重 (g)	烹调方法	进餐地点
米饭	大米	200	80	蒸	单位食堂
西红柿炒鸡蛋	西红柿	150	120	炒	单位食堂
西红柿炒鸡蛋	鸡蛋	80	80	炒	单位食堂
西红柿炒鸡蛋	调和油	15	15	炒	单位食堂
酸奶	酸奶	100	——	——	单位食堂

食物成分表

名 称	可食部分 (%)	水分 (克)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)
稻米 (大米代表值)	100	13	8	1	77
米饭 (蒸, 粳米)	100	71	3	0	26
番茄 (西红柿, 番 柿)	97	95	1	0	3
鸡蛋 (红皮)	88	74	13	11	1
色拉油	100	0	0	100	0
酸奶	100	85	3	3	9

(1) 本餐能量及营养素摄入分析：

实际能量摄入 (kcal)

营养素	实际摄入量 (g)	供能百分比 (%)	推荐占比 (%)
碳水化合物			50-65
蛋白质			15-20
脂肪			20-30

(2) 本餐食物种类分析:

食物类别	食部生重 (g)
油脂类	
坚果类	
奶类及奶制品	
大豆及其制品 (以干豆重量计)	
畜禽肉类	
鱼虾类	
蛋类	
蔬菜类	
水果类	

2、运动食品营养评价 (10 分, 每题 2.5 分)

2.1 多选题: 某男性青年运动员在集训期开始后, 连续两次生化检测中发现睾酮指标下降 40%, 体能状态下明显, 为提升运动员机能状态, 最推荐选用的运动营养成分有 () AD

- A 刺蒺藜提取物
- B 肌酸
- C 乳清蛋白粉
- D 红景天苷
- E 六味地黄丸

2.2 多选题: 为了提升某初中生的立定跳远成绩, 行之有效且安全健康的运动营养品使用方法有 () ABCD

- A 每天服用 20g 肌酸, 分 4 次服用
- B 每天训练后服用 3g 肌酸, 配葡萄糖冲饮
- C 训练后补充 20g 分离乳清蛋白粉, 配葡萄糖冲饮
- D 训练前服用左旋肉碱
- E 训练中服用蛋白饮

2.3 多选: 某男士 57 岁, 运动后容易感冒, 肌肉流失趋势明显, 以下选项中运动营养品和功能都符合该男士的有 () ADE

- A 蛋白粉, 促进蛋白质合成
- B 支链氨基酸, 提升免疫力
- C 肌酸, 提升免疫力
- D 谷氨酰胺, 提升免疫力
- E 谷氨酰胺, 促进肌肉蛋白合成

2.4 多选: 以下运动营养成分, 可以推荐青少年人群食用的有 () ABC

- A 乳清蛋白粉 B 一水肌酸 C 牛磺酸 D 咖啡因 E 克伦特罗

二、运动营养监测与评价（30 分）

1 身体形态测量和评价（10 分，第 1-2 题 3 分/题，第 3 题 4 分）：

1.1 在为老年人做身体形态测量时，可以作为判断老年人肌少症的指标有：（ ）

- A 腰臀比
- B 臂围
- C 体脂率
- D BMI
- E 水分率

1.2 在为老年人测量身体成分时，符合测量标准的是（ ）。

- A 告知受试者测试前一天不能喝酒
- B 告知受试者测试前要空腹，饿了只能喝水
- C 选用训练后测量比训练前测能体现最近的训练效果
- D 选用早上测试，最科学
- E 测试前一天进行运动，不会影响第二天的测量结果

1.3 某男士 63 岁，身高 174cm，体重 62kg，体脂率 22%，综合评价该男士的身体形态属于（ ），在运动和膳食上的安排合理的是（ ）

- A 正常；应以有氧训练为主，预防心血管疾病；营养上无需能量控制，注意营养均衡即可
- B 超重；应进行综合运动，减轻体重；营养上应注意控制能量，营养均衡，同时注意蛋白质的摄入
- C 肥胖；应进行抗阻力训练，增加肌肉量；营养上应在均衡的前提下，适当增加蛋白质摄入
- D 假性肥胖；应以抗阻力训练为主，增加肌肉量；营养上应在均衡的前提下，适当增加蛋白质摄入
- E 消瘦；应进行综合运动，提高身体机能，增加肌肉量；营养上应保证能量盈余，营养均衡

2、运动机能状态测量与评价（10 分，第 1-2 题 3 分/题，第 2 题 4 分）

2.1 以下指标可以用来评价运动强度的是（ ） ABCDFG

- A 代谢当量（MET）
- B %V02max
- C %HRmax
- D 主观用力感觉
- E 出汗量
- D 皮肤颜色
- E 尿色
- F 尿蛋白
- G 尿潜血

2.2 规律体力活动的益处有哪些 () ABCDE

A 增加最大摄氧量 B 增加骨骼肌毛细血管密度 C 增加运动时血乳酸阈值
D 降低静息收缩压/舒张压 E 改善糖耐量 F 增加血小板黏附和凝集

2.3 应用 ACSM 危险分层系统进行危险分层时, 正性危险因素包括 () ABCD

A 男性年龄 ≥ 45 周岁 B 女性 ≥ 55 周岁 C 吸烟 D 高血压 E 饮酒 F 熬夜

3、运动训练理化指标测定与评价 (10 分, 第 1-2 题 3 分/题, 第 2 题 4 分):

3.1 判断: 在运动后即刻进行血乳酸测试, 血乳酸值越高, 表示运动强度越大 ()

3.2 判断: 在运动后即刻进行血乳酸测试, 运动强度越大, 血乳酸值越高 ()

3.3 单选: 某初中生没有运动基础, 在准备中招体育考试阶段, 高强度训练后无意间发现小便呈酱油色, 有轻微下腹疼痛, 不伴有全身特异性症状和体征。肾功能检查、血检均无异常, 尿十项检查发现: 尿潜血 (++) , 尿蛋白 (++) 。下列选项中符合该现象的分析以及运动营养建议正确的是 ()。

分析可能原因: ①运动时肾脏受到挤压, 肾静脉压力增高导致红细胞渗出。 ②运动引起自由基含量增加使肾脏通透性增高。 ③膳食碳水化合物摄入过高, 超过肾糖阈, 使肾脏通透性增高。 ④膳食蛋白质摄入过高, 导致肾脏损伤, 诱发蛋白尿。

运动营养建议: ①强制休息, 降低训练量。 ②在有监控的情况下继续高强度训练, 以达到超量恢复, 提升考试成绩。 ③训练日应高蛋白膳食, 蛋白质摄入比例应达到膳食能量的 25%。 ④充分饮食, 并适当补充维生素。

A. 原因: ①② 建议: ②④

B. 原因: ①③ 建议: ①④

C. 原因: ②④ 建议: ②③

D. 原因: ①② 建议: ①④

E. 原因: ②③ 建议: ②③

三、运动营养指导与配餐 (35 分)

1、运动营养指导 (20 分, 每题 4 分)

1.1 青少年人群“限制食用”的零食包括 () ABCDEF

A 棉花糖 B 汉堡 C 热狗 D 炸鸡 E 甜豆浆 F 可乐 1.2 青少年人群“可经常食用”的零食包括 () ABC

A 瘦肉 B 鸡蛋 C 煮玉米 D 奶油爆米花 E 水果罐头 F 乳饮料

1.3 青少年人群“适当食用”的零食包括 () ACE

A 黑巧克力 B 奶茶 C 粉皮 D 鱼皮花生 E 地瓜干 F 臭豆腐

1.4 可以推荐健康老年人选用的运动食品包括 () ABCDE

A 乳清蛋白粉 B 肌酸 C 蛋白棒 D 运动饮料 E 益生菌 F 二甲双胍

1.5 下面说法正确的是 () ABDF

A 老年人基础代谢比他们年轻时减少了

B 老年人消化吸收功能变差了

C 老年人骨强度比年轻时增加了

D 老年人的肌肉量比年轻时衰减了

E 老年人身体含水量比年轻时增加了

F 老年人的安静心率比青壮年时增加了

2、运动食谱编制与评价 (15 分)

根据给定的食物种类 (不必全部使用) 和营养目标, 编制正餐食谱。

(1) 营养目标

午餐能量 500kcal, 碳水化合物占比 60%、蛋白质占 20%、脂肪占比 20%, 不考虑上下午的训练安排和运动员的食量、喜好等个人因素。

(2) 食物成分表

名 称	可食部分 (%)	水分 (克)	能量(千卡)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	碳水化合物 (克)
馒头 (蒸, 标粉)	100	41	236	8	1	50
番茄 (西红柿, 番柿)	97	95	15	1	0	3
葱头 (洋葱)	90	89	40	1	0	9
牛肉 (瘦)	100	75	106	20	2	1
鸡蛋 (红皮)	88	74	156	13	11	1
色拉油	100	0	900	0	100	0
酸奶	100	85	72	3	3	9

(3) 本餐宏量营养素目标重量与实际摄入量

宏量营养素名称	目标摄入量 (g)	实际摄入量 (g)
碳水化合物		
蛋白质		
脂肪		

(4) 本餐食谱 (按照给定的食物名称计算, 如不需要, 本行需补 0)

名 称	重量 (g)	碳水化合物 (g)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	烹调建议
馒头					
牛肉 (瘦)					

番茄					
葱头					
色拉油					

四、运动营养与食品安全知识宣教（5 分）

考核为线上评分（学员在考试报名后，以“姓名+身份证号+考点”命名，向考评组指定邮箱/网络平台发送宣教视频。要求自选运动营养范围内的主题，制作至少 10 页 ppt，视频要求 10-15 分钟，视频格式为 MP4，视频大小 500Mb 以内，无需剪辑，录制方式采用横屏录制，视频全程需至少露出考生上半身形象和完整的 PPT 内容。）



附件 2 运动营养师职业能力测评健康状况承诺书

本人_____，身份证号：_____，自愿报名参加运动营养师职业能力培训测评（以下简称“培训测评”），并自愿签署本承诺书。本人已认真阅读、全面理解且对以下内容予以确认，如有任何隐瞒，本人将承担相应的法律责任：

1. 本人完全了解自身的身体状况，确认自身健康状况良好，没有任何身体不适或疾病（包括但不限于先天性心脏病、风湿性心脏病、高血压、脑血管疾病、心肌炎、其他心脏病、冠状动脉病、严重心律不齐、高血糖或低血糖、关节、韧带或肌肉损伤以及其他不适合参加本次培训测评或可能导致意外发生的疾病）。本人承诺，如隐瞒任何病情，本人将自行承担由此所导致的全部后果。

2. 本人承诺将遵守本次培训测评的所有要求。

4. 培训测评期间，本人对自身的人身安全负责，如出现任何相关问题，由本人自行处理并承担责任，与本次培训测评主办方无关。

特此承诺。

签名：

日期：

附件3 运动营养师职业能力培训器械设备标准

一、三级（仅做培训使用，测评不需器材）

物料类别	物料名称	数量	备注
测试设备	身体成分测试仪	1 台	全班共用
	骨密度仪	1 台	
	皮尺	10 条	
	电子血压计	1 台	
	心率表或心率手环	4 只/条	
	RPE 量表	4 套	
	食物秤	10 台	
烹饪器具	电饭煲（带蒸屉）	1 台	按照 20 人班设计用量，案板 2 种颜色、生熟分开；刀具 2 种型号、生熟分开
	电磁炉	4 台	
	不粘锅	4 台	
	果蔬料理机	1 台	
	案板	4 个	
	刀具	4 把	
	厨房调料套装	1 套	包含孜然粉、椒盐、黑胡椒、生粉、生抽、烹调油、料酒、盐，全班共用 1 套
	厨房纸	1 包	推荐用吸油纸，用以清洁台面和锅具，全班共用 1 套
	餐盘	2 只	
食材（以组为单位，每组安排 1-6 人）	混合米	50g	粳米与至少 1 种杂粮米混合
	挂面	50g	二选一
	切片面包	4 片	
	玉米或紫薯	1 根	

	牛肉	50g	
	鸡胸肉	50g	二选一
	鱼或虾（仁）	50g	
	豆腐/豆腐干/豆腐皮	50g	
	叶菜	50g	选油菜、西蓝花等深色蔬菜
	菌类或根茎类蔬菜	50g	鲜或泡发后的菌类蔬菜；深色根茎类蔬菜如胡萝卜等
	瓜茄类蔬菜	100g	可选西红柿、彩椒、圣女、黄瓜任2种
	鸡蛋	2只	
	牛奶或酸奶	150ml	

二、二级培训、测评器材设备要求

除上述器械外，中级培训及测评需增加以下设备。

物料类别	物料名称	数量	备注
测试设备	身高计	1台	
	肺活量计	1台	
	纵跳计	1台	
	握力计	1台	
	末梢血采血枪器（含1次性采血针）	1台	
	消毒棉球或棉签	2包	
	血乳酸测试仪	1台	推荐使用手持式（带试纸条）
	血红蛋白测试仪	1台	推荐使用手持式（带试纸条）
	尿液试仪（带试纸条）	1台	
	一次性尿杯、干纸巾	1包	
运动食品	分离乳清蛋白粉	200g以上	

	纯肌酸粉	100g 以上	
	固体饮料	200g 以上	
	能量棒	200g 以上	
	维生素 A	1 瓶	
	复合维生素 B	1 瓶	
	维生素 C	1 瓶	
	维生素 D	1 盒	
	支链氨基酸	100g 以上	
	运动饮料	3000ml 以上	6 瓶*600ml
	益生菌	1 盒	
	左旋肉碱	1 瓶	

注：为确保培训及考核工作顺利进行，考虑设备有一定故障概率，根据情况可适当增加配置，以上所标数量为最低标准。

附件 4：运动营养师职业能力培训师满意度调查表

各位学员：

为促进运动营养师职业能力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。

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	与实践结合					
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 6：运动营养师职业能力测评总结表

测评机构				测评日期	
职业		工种 (项目)		测评等级	
考试地点		报名人数	理论知识： 专业能力：	实到人数	理论知识： 专业能力：
专业能力 考核情况					
理论知识 考核情况					
出现 问题 及 相关 建议					
考评员（监考人员） 签字					

营养师职业能力培训测评