## 青少年体能训练指导职业能力

## 培训测评工作手册

## （试行）

## 一、青少年体能训练指导职业能力培训大纲

（一）培训目的与任务

青少年体能训练指导职业能力培训要求从业人员须经过系统学习，能掌握并运用运动人体科学、运动训练学和体能训练等相关知识，拥有规律运动习惯、体态健康、动作协调、身体灵活、心理健康，具有良好的语言表达和动作示范能力，能制定训练计划并指导实施。

（二）培训对象

从事或准备从事青少年体能训练指导工作的社会在职人员、大专院校学生和退役运动员等均可报名参加职业能力培训。

（三）培训工作的基本原则

1.实用性

紧密结合青少年体能训练实际工作的需要，解决学员应知应会的问题。

2.理论和实践相结合

注重学员理论和实际教学相结合，加强学员现场演示和教学能力培养。

3.灵活性

授课形式多样、方法灵活，主要采用课堂讲解与运动场馆实操相结合的形式。

4.规范性

认真执行本大纲相关要求，突出培训工作的规范性和科学性；加强教学管理，严格考核纪律和考勤制度，提高培训工作的质量。

5.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。

（四）培训场地要求

场地须符合课程要求，实操场地须铺设草坪或防滑地胶、具有可用于抛投的实体墙、墙体边角进行软包或防撞处理。

（五）课程模板

1.线上授课部分

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **培训项目** | **培训内容** | **课时** | **培训师** | **学习形式** |
| 理论知识 | 青少年体能训练指导人员的职业素质 | 2 | 钟红燕 | 理论 |
| 青少年生长发育的特点 | 2 | 陈晓红 |
| 解剖学基础 | 2 | 戴昕 |
| 生理学基础 | 2 | 吴剑 |
| 营养学基础 | 2 | 黄兴 |
| 运动心理学基础 | 2 | 李四化 |
| 教学基本理论与方法 | 2 | 尹军 |
| 计划设计与周期安排 | 2 | 刘钦龙 |
| 体能训练的安全防护 | 2 | 张剑梅 |

2.线下授课部分

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间** | **培训项目** | **培训内容** | **课时** | **培训师** | **学习形式** |
| 第一天 | 体系介绍 | 完整体系介绍 | 1 |  | 理论 |
| 体能测试 | 身体形态测试 | 1 |  | 实操 |
| 身体素质测试 | 1 |  |
| 力量素质 | 力量耐力 | 3 |  |
| 力量速度（爆发力） | 2 |  |
| 第二天 | 速度素质 | 反应速度 | 2 |  |
| 动作速度 | 2 |  |
| 位移速度 | 2 |  |
| 柔韧素质 | 静态伸展 | 1 |  |
| 动态伸展（原地） | 1 |  |
| 第三天 | 灵敏素质 | | 2 |  |
| 协调素质 | | 2 |  |
| 平衡素质 | | 1 |  |
| 游戏编排设计 | | 1 |  |
| 初级游戏展示 | | 2 |  |
| 第四天 | 综合创编应用 | 课程设计 | 4 |  |
| 课程实践 | 4 |  |
| 第五天 | 8 |  |

以上课程为基本课程模板，如有需要可根据实际情况情况进行调整。

（六）教学内容纲要

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 第一章体能教练员的职业素质 | 职业道德素质 | 热爱祖国，献身体育 |  |
| 科学训练，勇于创新 |  |
| 遵守师德，授技育人 |  |
| 团结协作，公平竞争 |  |
| 科学文化素质 | 专业知识 |  |
| 人际知识 |  |
| 个人内省知识 |  |
| 专业能力素质 | 统筹管理能力 |  |
| 科学训练能力 |  |
| 处事应变能力 |  |
| 学习总结能力 |  |
| 关系处理能力 |  |
| 身体心理素质 | 健康的体魄 |  |
| 良好的情绪控制力 |  |
| 顽强的毅力 |  |
| 第二章生长发育的特点 | 青少年生长发育的基本规律和影响因素 | 生长发育的基本规律 | 生长发育的连续性和阶段性 |
| 生长发育速度的不均衡性和差异性 |
| 生长发育的非等比性规律 |
| 生长发育的程序性 |
| 各器官系统生长模式的时间顺序性与统一协调 |
| 生长发育的性别差异 |
| 发育类型与成熟度的区分 | 发育类型的区分 |
| 青春期发育程度的鉴别 |
| 生长发育的影响因素 | 遗传因素 |
| 环境因素 |
| 青少年身体的发育特征 | 身体形态的发育特征 | 青春期前身体形态的发育特征 |
| 青春期身体形态的发育特征 |
| 身体机能的发育特征 | 心肺功能 |
| 造血功能 |
| 最大摄氧量 |
| 神经系统 |
| 身体素质的发育特征 | 力量素质 |
| 速度素质 |
| 耐力素质 |
| 柔韧素质 |
| 灵敏素质 |
| 青少年体能训练中需要关注的问题 | 青少年生长发育规律对体能训练的指导意义 | 生长发育阶段性规律的启示 |
| 生长发育不均衡性规律的启示 |
| 生长发育综合性规律的启示 |
| 青少年不同发育类型对体能训练的指导意义 | 现代儿童青少年身体发育特点 |
| 不同发育类型对运动训练的指导意义 |
| 不同发育类型对青少年选材的指导意义 |
| 青少年身体素质发展的敏感期对体能训练的指导意义 | 敏感期的概念和意义 |
| 如何利用身体素质发展的敏感期预测未来素质的发展 |
| 敏感期与生物年龄密切相关 |
| 青少年先天缺陷对体能训练的指导意义 |  |
| 第三章体能训练的解剖学基础 | 解剖学的基本术语 | 人体的解剖学姿势与方位 |  |
| 人体基本面和基本轴 |  |
| 人体关节的运动形式 | 主要运动类型 |
| 其他运动形式 |
| 其他相关术语 |  |
| 骨骼、关节、骨骼肌、筋膜 | 骨骼，关节 |  |
| 骨骼肌 | 骨骼肌的结构 |
| 肌肉的类型 |
| 肌肉附着点 |
| 肌肉形态 |
| 肌肉的工作性质 |
| 筋膜 | 筋膜的相关概念 |
| 筋膜的相关特性 |
| 筋膜与运动 |
| 《解剖列车》视角下相关知识 | 后表线的解剖学知识要点 |  |
| 前表线的解剖学知识要点 |  |
| 体侧线的解剖学知识要点 |  |
| 螺旋线的解剖学知识要点 |  |
| 手臂线的解剖学知识要点 |  |
| 功能线的解剖学知识要点 |  |
| 前深线的解剖学知识要点 |  |
| 第四章体能训练的生理学基础 | 骨骼肌系统 | 骨骼肌的特性 | 骨骼肌的物理特性 |
| 骨骼肌的生理特性 |
| 骨骼肌的宏观结构与微观结构 |  |
| 肌丝滑行学说 |  |
| 运动单位的募集方式 |  |
| 心血管系统 | 心脏 |  |
| 血管 |  |
| 呼吸系统 | 肺通气 | 肺通气的机能 |
| 肺通气机能的指标 |
| 气体交换 | 肺换气 |
| 组织换气 |
| 气体运输 | 氧运输 |
| 二氧化碳运输 |
| 内分泌系统 | 激素的类别及作用 | 类固醇激素 |
| 多肽激素 |
| 胺类激素 |
| 主要合成代谢激素 | 睾酮 |
| 生长激素 |
| 激素对不同训练的反应与适应 | 睾酮 |
| 生长激素 |
| 与运动相关的其他激素 | 肾上腺激素 |
| 胰岛素和胰高血糖素 |
| 内啡肽 |
| 第五章体能训练的营养学基础 | 基本营养素 | 三大能源物质 | 蛋白质 |
| 糖类 |
| 脂类 |
| 维生素 | 脂溶性维生素 |
| 水溶性维生素 |
| 矿物质－常量元素 | 铁 |
| 钙 |
| 钠 |
| 钾 |
| 水与电解质 | 水 |
| 电解质 |
| 青少年运动时对营养素的需求特点 | 青少年运动时对糖的需求特点 | 青少年普通运动对糖的需求 |
| 青少年运动比赛期对糖的需求 |
| 运动与补糖 |
| 青少年运动时对脂肪的需求特点 |  |
| 青少年运动时对蛋白质的需求特点 |  |
| 青少年运动时对水和电解质的需求特点 |  |
| 改变身体成分的影响策略 | 增重 |  |
| 减重（脂） |  |
| 青少年体能训练的运动营养对策 | 特殊环境下体能训练的营养策略 | 高原环境下体能训练的营养策略 |
| 热环境下体能训练的营养策略 |
| 不同体能训练的营养策略 | 力量性运动的营养策略 |
| 耐力性运动的营养策略 |
| 灵敏、技巧性运动的营养策略 |
| 第六章青少年体能训练的心理学基础 | 运动心理学基础的概念 | 理想表现状态 |  |
| 动机 | 内在动机和外在动机 |
| 成就动机 |
| 技能学习的动机 |
| 教学时的正强化和负强化 |
| 唤醒 |  |
| 焦虑 |  |
| 注意 |  |
| 自信 |  |
| 归因 |  |
| 运动心理学相关的理论 | 内驱力理论 | 技术水平 |
| 任务复杂性 |
| 个人最佳功能区理论 |  |
| 突变理论 |  |
| 青少年心理发展特点及训练 | 青少年心理发展规律 | 青少年的身体发育 |
| 青少年的认知发展 |
| 青少年的情绪、意志发展 |
| 青少年的个性及社会性发展 |
| 青少年心理发展的影响因素及训练 | 家庭 |
| 学校 |
| 其他 |
| 青少年的心理训练 | 目标设置训练 |
| 自信提升训练 |
| 思维控制训练 |
| 注意控制训练 |
| 情绪控制训练 |
| 情景模拟训练 |
| 第七章青少年体能教学基本理论与方法 | 体能教学特点与原则 | 体能教学特点 | 教学目标的多元性 |
| 教学活动的复杂性 |
| 身心互动的统一性 |
| 内容编制的制约性 |
| 体能教学原则 | 体能教学规律 |
| 体能教学原则 |
| 体能教学方法 | 语言感知类 | 讲解法 |
| 提示法 |
| 视觉感知类 | 示范法 |
| 演示法 |
| 本体感知类 | 分解法 |
| 完整法 |
| 综合感知类 | 游戏法 |
| 比赛法 |
| 训练课的组织 | 教学常规 | 课前常规 |
| 课堂常规 |
| 教学组织形式的选择和运用 | 编班分组 |
| 分组教学 |
| 场地器材设施布置 | 设备摆放 |
| 场地动线 |
| 拉伸与热身区 |
| 循环训练区 |
| 自由重量区 |
| 举重区 |
| 有氧区 |
| 情景化教学设计 | 运用以情景和竞赛活动为主的教学方法的基本要求 |
| 情景教学方法运动的案例 |
| 训练课的密度和负荷 | 训练课密度的控制 | 训练课密度的概念 |
| 训练课密度的安排与调控 |
| 训练课负荷量度的控制 | 训练课运动负荷量度的概念 |
| 训练课运动负荷量度的安排 |
| 第八章青少年体能训练的计划设计与周期安排 | 青少年体能训练计划的设计原则 | 确保训练安全 |  |
| 明确训练的起点和目标 |  |
| 注重正确技术动作 |  |
| 注意休息和恢复 |  |
| 训练计划的分类、制定与组织 | 多年训练计划的制定与组织 | 多年训练过程的阶段划分 |
| 多年训练计划的负荷特点 |
| 年度训练计划的制定与组织 |  |
| 大周期训练计划的制定与组织 | 准备期的训练计划 |
| 比赛期的训练计划 |
| 恢复期的训练计划 |
| 制定大周期训练计划的注意事项 |
| 中周期训练计划的制定与组织 | 积累型中周期 |
| 转换型中周期 |
| 实现型中周期 |
| 小周期训练计划的制定与组织 |  |
| 周训练计划的制定与组织 | 基本训练周的计划与组织 |
| 赛前训练周的计划与组织 |
| 比赛周训练的计划与组织 |
| 恢复周训练的计划与组织 |
| 训练课计划的制定与组织 | 训练课的类型及要求 |
| 训练课的结构 |
| 第九章体能训练的安全防护 | 运动损伤概述 | 运动损伤的分类 | 常用运动损伤的分类 |
| 运动损伤的原因 | 运动损伤的潜在原因 |
| 运动损伤的直接原因 |
| 运动损伤的处理与治疗 | 常见的运动损伤处理与治疗方法 |
| 运动损伤的预防 | 运动损伤预防的原则 |
| 常见运动损伤的处理 | 软组织损伤及其处理 | 开放性软组织损伤及其处理 |
| 闭合性软组织损伤及其处理 |
| 肌肉拉伤及其处理 | 损伤原因 |
| 症状与体征 |
| 处理与预防 |
| 肩峰下撞击综合征和肩袖损伤及其处理 | 损伤原因 |
| 症状与体征 |
| 处理与预防 |
| 网球肘及其处理 | 损伤原因 |
| 症状与体征 |
| 处理与预防 |
| 急性腰扭伤及其处理 | 损伤原因 |
| 症状与体征 |
| 处理与预防 |
| 髌骨劳损及其处理 | 损伤原因 |
| 症状与体征 |
| 处理与预防 |
| 踝关节外侧韧带损伤及其处理 | 损伤原因 |
| 症状与体征 |
| 处理与预防 |
| 运动损伤的急救 | 急救的意义、原则和注意事项 |  |
| 运动损伤的急救方法 | 心肺复苏 |
| 止血法 |
| 包扎法 |
| 第十章体能测试 | 体能测试的相关知识 | 体能测试的目的 |  |
| 体能测试的质量评价 |  |
| 体能测试的基本顺序 |  |
| 体能测试的条件 |  |
| 体能测试的准备 |  |
| 体能测试方法介绍 | 身体形态测试 | 身高 |
| 体重 |
| 围度 |
| 体成分 |
| 身体机能测试 | 心率 |
| 肺活量 |
| 台阶实验 |
| 血红蛋白 |
| 血乳酸 |
| 血清睾酮 |
| 尿蛋白 |
| 身体素质测试 | 平衡性及柔韧性 |
| 最大无氧爆发力 |
| 速度、灵敏、协调 |
| 局部肌肉耐力和肌肉力量测试 |
| 无氧耐力与有氧耐力测试 |
| 运动功能测试 |  |
| 第十一章准备活动 | 准备活动的目的与意义 | 与体温升高相关的效应 | 肌肉及核心温度升高 |
| 肌肉及结缔组织的粘滞性降低 |
| 神经功能的改善 |
| 与体温升高无关的效应 | 肌肉血流量的增加 |
| 基础耗氧量的增加 |
| 痕迹效应 |
| 准备活动的组成要素 | 动作准备的内容板块 | 热身游戏 |
| 肌肉激活 |
| 动态拉伸 |
| 神经激活 |
| 动作整合 |
| 第十二章身体素质训练 | 力量素质 | 力量素质释义 | 力量素质的定义 |
| 力量素质分类 |
| 力量素质的影响因素 | 神经控制 |
| 肌肉横截面积 |
| 肌纤维排列 |
| 肌肉长度 |
| 关节角度 |
| 肌肉收缩速度 |
| 关节角速度 |
| 力量素质的发展特征★ |  |
| 力量素质训练的注意事项 |  |
| 速度素质 | 速度素质释义 | 速度素质的定义 |
| 速度素质分类 |
| 速度素质的影响因素 | 反应速度的影响因素 |
| 动作速度的影响因素 |
| 位移速度的影响因素 |
| 速度素质的发展特征★ |  |
| 速度素质训练的注意事项 | 注重准备活动 |
| 保持高度集中注意力 |
| 采用多样化的信号刺激 |
| 练习时间不宜过长，防止过度疲劳 |
| 合理安排青少年速度训练内容 |
| 预防和消除“速度障碍” |
| 耐力素质 | 耐力素质释义 | 耐力素质的定义 |
| 耐力素质分类 |
| 耐力素质的影响因素 | 遗传因素 |
| 呼吸系统机能 |
| 心脏泵血功能 |
| 血液运输氧的能力 |
| 骨骼肌利用氧的能力 |
| 能量供应能力 |
| 神经系统的调节能力 |
| 耐力素质的发展特征★ |  |
| 耐力素质的练习模式 | 耐力素质练习的方法与手段 |
| 耐力素质训练的注意事项 | 密切结合青少年耐力自然发展的趋势安排训练 |
| 青少年耐力训练应以有氧耐力训练为主 |
| 采用多种内容和手段发展青少年耐力 |
| 持续训练法是青少年耐力训练的基本方法 |
| 柔韧素质 | 柔韧素质释义 | 柔韧素质的定义 |
| 柔韧素质分类 |
| 柔韧素质的影响因素 | 关节骨性结构 |
| 年龄和性别 |
| 肌肉和结缔组织 |
| 拉伸的忍耐力 |
| 神经控制 |
| 抗阻训练 |
| 肌肉体积 |
| 活动水平 |
| 柔韧素质的发展特征★ |  |
| 柔韧素质训练的注意事项 | 发展柔韧素质与力量素质相结合 |
| 注意柔韧性与温度和时间的关系 |
| 柔韧素质的发展应以满足专项技术的需要为标准，不应脱离专项需要追求柔韧性的发展 |
| 柔韧性训练要保持经常 |
| 充分做好准备活动 |
| 拉伸顺序 |
| 进行伸展练习时，不要憋气，以避免造成身体的紧张 |
| 练习顺序 |
| 灵敏素质 | 灵敏素质释义 | 灵敏素质的定义 |
| 灵敏素质的分类 |
| 灵敏素质的影响因素 |  |
| 灵敏素质的发展特征★ |  |
| 灵敏素质训练的注意事项 | 安全考虑因素 |
| 灵敏素质训练的负荷量 |
| 灵敏素质训练的要求 |
| 协调素质 | 协调素质释义 | 协调素质的定义 |
| 协调素质的分类 |
| 协调素质的影响因素 | 遗传因素 |
| 神经系统的支配和协调能力 |
| 项目专项化水平 |
| 其他素质的发展水平 |
| 运动技能和储备数量 |
| 协调素质的发展特征★ |  |
| 平衡素质 | 平衡素质释义 | 平衡素质的定义 |
| 平衡素质的分类 |
| 平衡素质的影响因素 | 前庭器官对平衡能力的影响 |
| 视觉和听觉对平衡能力的影响 |
| 肌力对平衡能力的影响 |
| 体育锻炼对平衡能力的影响 |
| 平衡素质的发展特征★ |  |
| 平衡素质训练的注意事项 |  |
| 第十三章再生与恢复 | 青少年再生与恢复的概念与时机 | 再生与恢复的概念 |  |
| 再生与恢复的时机 |  |
| 再生与恢复的方法与手段 | 整理活动 |  |
| 拉伸 | 拉伸的概念 |
| 拉伸的原理 |
| 拉伸的分类 |
| 软组织放松 | 软组织放松的概念 |
| 软组织放松的原理 |
| 软组织放松的工具 |
| 睡眠 | 睡眠时间 |
| 睡前安排 |
| 冷热水浴 |  |
| 第十四章实践技能动作库 | 力量素质的训练动作 | 初级动作 | 力量耐力 |
| 力量速度（爆发力） |
| 中级动作★ | 力量耐力 |
| 力量速度（爆发力） |
| 速度素质的训练动作 | 初级动作 | 反应速度 |
| 动作速度 |
| 位移速度 |
| 中级动作★ | 反应速度 |
| 动作速度 |
| 位移速度 |
| 耐力素质的训练动作 | 初级动作 |  |
| 中级动作★ |  |
| 柔韧素质的训练动作 | 初级动作 | 静力拉伸 |
| 动态伸展（原地） |
| 中级动作★ | 软组织放松 |
| 动态伸展（行进） |
| 灵敏素质的训练动作 | 初级动作 | 灵敏性 |
| 中级动作★ |  |
| 协调素质的训练动作 | 初级动作 |  |
| 中级动作★ |  |
| 平衡素质的训练动作 | 初级动作 |  |
| 中级动作★ |  |

## 二、青少年体能训练指导职业能力测评要求

（一）测评内容

测评包括理论知识和专业技能两部分。理论知识测评题型为客观题，试题从体育总局人力中心试题库中抽取；专业技能测评根据各级别专业技能测评标准由考评员进行考核。两项成绩均合格（≥60分）者，颁发《青少年体能训练指导职业技能培训（初级）证书》。

（二）测评方式

1.理论知识测评采用闭卷笔试形式（90分钟），共100题。

2.专业技能测评采用现场技术考核的形式，根据要求（标准）给予评定。

（三）申报条件

具备以下条件之一者，可申报五级/初级：

1.经本职业五级/初级正规培训达到规定标准学时数，并取得结业证书。

2.累计从事本职业或相关职业（教练员、社会体育指导员、体育学研究人员，下同）工作1年（含）以上。

3.取得二级（含）以上运动员等级证书或同等运动技术等级证书。

（四）测评场地

1.场地须符合课程要求，实操场地须铺设草坪或防滑地胶、具有可用于抛投的实体墙、墙体边角进行软包或防撞处理，测评过程中不允许模拟考核动作。

2.场地须为考评员配备三套桌椅。

## 三、青少年体能训练指导职业能力专业技能测评内容

### 初级职业能力测评内容及评分标准

**1.测评内容**

（1）力量素质：从该版块动作库中抽取1个动作进行动作示范与讲解；

（2）速度素质：从该版块动作库中抽取1个动作进行动作示范与讲解；

（3）柔韧素质：从该版块动作库中抽取1个动作进行动作示范与讲解；

（4）灵敏素质：从该版块动作库中抽取1个动作进行动作示范与讲解；

（5）平衡素质：从该版块动作库中抽取1个动作进行动作示范与讲解；

（6）协调素质：从该版块动作库中抽取1个动作进行动作示范与讲解；

（7）游戏设计：该版块不作为题签出现，考生可选取该板块任意游戏作为热身暖场或气氛调动，使课程更具趣味性；

（8）测评时间：12分钟。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **版块** | **动作** | | | | |
| **力量** | 1.仰卧手脚下放 | 2.仰卧卷腹 | 3.非弹力实心球仰卧直臂上举 | 4.仰卧卷腹转体 | 5.仰卧举腿侧放 |
| 6.臀桥 | 7.侧支撑 | 8.平板支撑 | 9.俯卧挺身 | 10.俯卧YTW |
| 11.四足跪撑对侧抬手抬脚 | 12.四足跪撑屈膝侧抬腿 | 13.俯卧撑 | 14.跳箱臂屈伸 | 15.非弹力实心球跳箱蹲起 |
| 16.非弹力实心球高脚杯下蹲 | 17.弓步蹲 | 18.侧弓步 | 19.前剪蹲 | 20.后剪蹲 |
| 21.跨步上跳箱 | 22.单腿下蹲 | 23.提行李箱 | 24.沙铃硬拉 | 25.非弹力实心球相扑硬拉 |
| 26.站姿提拉 | 27.非弹力实心球火箭推 | 28.战绳后拉 | 29.屈臂悬垂 | 30.悬垂举腿 |
| 31.斜身引体向上 | 32.引体向上 | 33.迷你带站姿单蚌式开合 | 34.迷你带纵向走 | 35.迷你带横向走 |
| 36.跳箱落地成运动姿 | 37.面对跳箱成俯撑 | 38.立定跳远 | 39.双脚跳上跳箱 | 40.单腿踏跳箱蹬跳 |
| 41.非弹力实心球静力胸前平推 | 42.非弹力实心球静力过顶下 | 43.非弹力实心球双手过顶前掷 | 44.非弹力实心球侧抛球 | 45.非弹力实心球双手过顶后抛 |
| **速度** | 1.双人配合移动抓球 | 2.双人配合交替扶木棒 | 3.双人配合抓木棒 | 4.双人配合打手背 | 5.双人配合找颜色 |
| 6.丢沙包 | 7.绕圈传球 | 8.追球起跑 | 9.听口令高位撑起跑 | 10.听口令俯撑成登山者姿势起跑 |
| 11.直线双脚前后跳左右移动 | 12.直线双脚左右跳前后移动 | 13.直线阿里滑步左右移动 | 14.直线剪刀步前后移动 | 15.直线180度转体前后移动 |
| 16.六边形跳 | 17.五点跳房子 | 18.五点V形跳 | 19.五点M形跳 | 20.五点8字跳 |
| 21.坐姿摆臂 | 22.推墙登山跑 | 23.单脚扒地 | 24.小步跑 | 25.后踢腿跑 |
| 26.垫步跳 | 27.军步走 | 28.侧向桑巴步 | 29.侧向跨栏步 | 30.前倾起跑 |
| **柔韧** | 1.趾屈肌拉伸 | 2.小腿三头肌拉伸 | 3.腘绳肌拉伸 | 4.臀大肌拉伸 | 5.竖脊肌拉伸 |
| 6.颈伸肌拉伸 | 7.颈屈肌拉伸 | 8.腹直肌拉伸 | 9.髂腰肌拉伸 | 10.股四头肌拉伸 |
| 11.胫骨前肌拉伸 | 12.颈侧屈肌主动拉伸 | 13.背阔肌拉伸 | 14.腰方肌拉伸 | 15.臀中臀小肌拉伸 |
| 16.腓骨长短肌拉伸 | 17.内收肌拉伸 | 18.胸大肌拉伸 | 19.三角肌前部拉伸 | 20.斜方肌中下部拉伸 |
| 21.仰卧翻书 | 22.跪撑胸椎旋转 | 23.站姿合抱扩胸 | 24.鸽子式左右画圈 | 25.站姿体前屈 |
| 26.深蹲转髖 | 27.弓步髖外展 | 28.跪姿直膝拉伸 | 29.新月式拉伸 | 30.握木棒绕肩 |
| **灵敏** | 1.10米直线折返跑（折返3次） | 2.侧滑一步触地折返训练 | 3.15米×2障碍杆蛇形跑 | 4.后撤步接135度转体冲刺 | 5.加速向前转横向滑步 |
| 6.5-10-5折返跑 | 7.T形跑 | 8.直线向前接切步加速跑 | 9.V形冲刺跑 | 10.躲避飞碟 |
| **协调** | 1.采蘑菇 | 2.交替抓网球 | 3.快速抓握反弹的网球 | 4.双脚跳绳 | 5.敏捷圈开合跳 |
| 6.熊爬 | 7.猩猩走 | 8.小金刚跳箱 | 9.前滚翻 | 10.侧滚翻 |
| **平衡** | 1.非弹力实心球燕式平衡动态 | 2.单脚支撑手触碰标志桶 | 3.单脚支撑膝触碰数字 | 4.静态平衡单脚支撑视觉跟随 | 5.前后一字步站立左右沙铃交替 |
| 6.单脚鹤立平衡 | 7.平衡垫跪姿单侧支撑平衡训练 | 8.双脚起跳空中对抗双脚落地 | 9.指令式单眼视觉单脚平衡跳 | 10.半球双手支撑干扰 |
| **游戏** | 1.圆圈追逐 | 2.翻碟子 | 3.外星人入侵 | 4.捕鱼 | 5.快速反应抓气球 |
| 6.小勇士闯关 | 7.大鱼抓小鱼 | 8.追踪飞碟 | 9.井字游戏 | 10.四方幻影 |
| 11.小小压路机 | 12.毒蜘蛛 | 13.抢9 | 14.扔沙包 | 15.躲避球 |
| 16.袋鼠跳 | 17.钻山洞 | 18.报纸接力赛 | 19.赶猪回家 | 20.抓害虫 |

**2.测评形式**

（1）考生先从速度、柔韧、灵敏、协调、平衡五个版块中抽取三个版块，再从抽取的三个版块以及力量版块（力量板块为指定版块）中各抽取一个动作作为考试题签，考生须使用抽取的四个动作结合动作库中其他动作进行课程创编并现场展示；

（2）考生5人一组进行测评，1人担任教练，其他4人担任学员，要求担任教练的考生根据抽取的动作题签进行课程创编并现场展示。第一位考生测评结束，再由第二位考生担任教练，以此类推直到该组5位考生均测评结束再进行下一组测评；

（3）如测评中某组考生人数不满5人，可由已考核结束的考生再次担任学员；

（4）考评员根据评分表仅为担任教练的考生进行评分。

（5）测评时间为12分钟，如考生在规定时间内没有完成全部测评，应终止考试。

**3.评分标准**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **版块** | **题签** | **细则** | **配分** | **得分** | **备注** |
| **职业形象（3﹪）** | | | 3 |  | 着装、形体、教态 |
| **版块一**  **（16%）** | 动作库中抽取1个动作 | 动作示范 | 6 |  | 示范位置、示范面、示范次数 |
| 动作讲解 | 2 |  | 动作要点讲解、教学术语使用 |
| 动作熟练 | 8 |  | 重心稳定、动作一致、节奏合理、动作连贯 |
| **版块二**  **（16%）** | 动作库中抽取1个动作 | 动作示范 | 6 |  | 示范位置、示范面、示范次数 |
| 动作讲解 | 2 |  | 动作要点讲解、教学术语使用 |
| 动作熟练 | 8 |  | 重心稳定、动作一致、节奏合理、动作连贯 |
| **版块三**  **（16%）** | 动作库中抽取1个动作 | 动作示范 | 6 |  | 示范位置、示范面、示范次数 |
| 动作讲解 | 2 |  | 动作要点讲解、教学术语使用 |
| 动作熟练 | 8 |  | 重心稳定、动作一致、节奏合理、动作连贯 |
| **版块四**  **（16%）** | 动作库中抽取1个动作 | 动作示范 | 6 |  | 示范位置、示范面、示范次数 |
| 动作讲解 | 2 |  | 动作要点讲解、教学术语使用 |
| 动作熟练 | 8 |  | 重心稳定、动作一致、节奏合理、动作连贯 |
| **课程编排**  **（5%）** | | 课程完整 | 2 |  | 课程包括准备、基本、结束三个环节 |
| 动作编排 | 3 |  | 课程内容编排合理、动作训练遵循运动训练学原则（特殊性、渐进性） |
| **教学组织**  **（5%）** | | 场地布置 | 2 |  | 器械摆放、场地安全 |
| 队伍组织 | 3 |  | 教练位置、教练姿态、组织有序 |
| **教学指导**  **（8%）** | | 教学技巧 | 2 |  | 教具使用、语言引导 |
| 错误纠正 | 3 |  | 提示、指导、纠正错误 |
| 安全保护 | 3 |  | 危险预判、保护、帮助 |
| **创新度**  **（5%）** | | | 5 |  | 动作创新、组织形式创新、运动情景创新 |
| **趣味性**  **（10%）** | | | 10 |  | 具有挑战性、有社交属性、充分的自我展示、激发运动意愿、提高团队意识 |
| **最终成绩：** | | | |  | |

**4.零分项情况汇总**

|  |  |
| --- | --- |
| 整体零分 | |
| 考场纪律 | 考试过程中有使用通讯设备、翻阅资料及擅自离开考场等情况 |
| 职业操守 | 考生未穿运动服、运动鞋 |
| 考生身上有浓重酒气、烟味 |
| 考生在考试时出现语言不文明的情况 |
| 特定版块零分 | |
| 技术错误 | 做错动作、选错器械 |
| 危险动作 | 提起、放下带有阻力的器械时出现弯腰弓背 |
| 教练做示范动作时膝关节直接跪地 |
| 关节负重的情况下出现关节反弓过伸 |

附件1:青少年体能训练指导职业能力（初级）实践评分标准

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **版块** | **题签** | **细则** | **配分** | **得分** | **备注** |
| **职业形象（3﹪）** | | | 3 |  | 着装、形体、教态 |
| **版块一**  **（16%）** | 动作库中抽取1个动作 | 动作示范 | 6 |  | 示范位置、示范面、示范次数 |
| 动作讲解 | 2 |  | 动作要点讲解、教学术语使用 |
| 动作熟练 | 8 |  | 重心稳定、动作一致、节奏合理、动作连贯 |
| **版块二**  **（16%）** | 动作库中抽取1个动作 | 动作示范 | 6 |  | 示范位置、示范面、示范次数 |
| 动作讲解 | 2 |  | 动作要点讲解、教学术语使用 |
| 动作熟练 | 8 |  | 重心稳定、动作一致、节奏合理、动作连贯 |
| **版块三**  **（16%）** | 动作库中抽取1个动作 | 动作示范 | 6 |  | 示范位置、示范面、示范次数 |
| 动作讲解 | 2 |  | 动作要点讲解、教学术语使用 |
| 动作熟练 | 8 |  | 重心稳定、动作一致、节奏合理、动作连贯 |
| **版块四**  **（16%）** | 动作库中抽取1个动作 | 动作示范 | 6 |  | 示范位置、示范面、示范次数 |
| 动作讲解 | 2 |  | 动作要点讲解、教学术语使用 |
| 动作熟练 | 8 |  | 重心稳定、动作一致、节奏合理、动作连贯 |
| **课程编排**  **（5%）** | | 课程完整 | 2 |  | 课程包括准备、基本、结束三个环节 |
| 动作编排 | 3 |  | 课程内容编排合理、动作训练遵循运动训练学原则（特殊性、渐进性） |
| **教学组织**  **（5%）** | | 场地布置 | 2 |  | 器械摆放、场地安全 |
| 队伍组织 | 3 |  | 教练位置、教练姿态、组织有序 |
| **教学指导**  **（8%）** | | 教学技巧 | 2 |  | 教具使用、语言引导 |
| 错误纠正 | 3 |  | 提示、指导、纠正错误 |
| 安全保护 | 3 |  | 危险预判、保护、帮助 |
| **创新度**  **（5%）** | | | 5 |  | 动作创新、组织形式创新、运动情景创新 |
| **趣味性**  **（10%）** | | | 10 |  | 具有挑战性、有社交属性、充分的自我展示、激发运动意愿、提高团队意识 |
| **最终成绩：** | | | |  | |

|  |  |
| --- | --- |
| 整体零分 | |
| 考场纪律 | 考试过程中有使用通讯设备、翻阅资料及擅自离开考场等情况 |
| 职业操守 | 考生未穿运动服、运动鞋 |
| 考生身上有浓重酒气、烟味 |
| 考生在考试时出现语言不文明的情况 |
| 特定版块零分 | |
| 技术错误 | 做错动作、选错器械 |
| 危险动作 | 提起、放下带有阻力的器械时出现弯腰弓背 |
| 教练做示范动作时膝关节直接跪地 |
| 关节负重的情况下出现关节反弓过伸 |

附件2:青少年体能训练指导职业能力（初级）培训班分组名单

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 第一组 | | | | |
|  |  |  |  |  |
| 第二组 | | | | |
|  |  |  |  |  |
| 第三组 | | | | |
|  |  |  |  |  |
| 第四组 | | | | |
|  |  |  |  |  |
| 第五组 | | | | |
|  |  |  |  |  |
| 第六组 | | | | |
|  |  |  |  |  |