
2026 年江苏省职业院校技能大赛项目规程

一、项目名称

项目名称（编号）：健身指导（JSG2026036-5）

项目组别：高职学生组

项目归属赛道：教育与体育赛道

二、竞赛目的

为深入贯彻落实党的二十大及二十届历次全会精神 and 全国教育大会精神，深化教育综合改革，加快建成教育强国。立足于立德树人根本任务，全面实施五育并举的人才培养理念，广泛开展全民健身活动，加强青少年体育工作，促进群众体育和竞技体育全面发展，加强建设体育强国，以教育部颁发的专业教学标准、国家职业技能等级标准和行业、国家、国际有关标准为依据，健身指导赛项坚持以立德树人为根本任务，以职业发展为导向，以竞赛实践为驱动，全面培养德技并修的高素质健身指导职业人才。

通过竞赛展示职业教育教学改革成果，引领高职院校健身指导专业建设，以赛促融、以赛促教、以赛促改、以赛促建，深化三教改革，建立与完善健身指导专业高质量发展的长效机制。推进专业设置与产业需求对接、课程内容与职业标准对接、教学过程与生产过程对接，深度产教融合，打通“岗课赛证”一体化人才培养模式。

通过竞赛考察参赛选手的职业道德、专业知识与技能、职业素养等，探索建立适应新形势下的健身指导职业岗位标准，为高职院校健身指导专业教学、师资培养、课程建设及岗位职业能力塑造提供有效依据，营造尊重技能、崇尚技能的浓厚氛围。

三、竞赛内容

（一）模块一：体能竞赛（35%）

检测参赛选手的速度、力量、耐力、柔韧、灵敏、协调等综合运动素质。要求比赛开始后选手须依次完成 3 项体能比赛项目，关门时间为 5 分钟。选手超过关门时间即视为未完成该比赛，该模块成绩为零。

要求：团队 4 人均参与此模块比赛。

典型工作任务 1——跳短绳

设置：跳绳区域，放置跳绳。参赛选手比赛中不得超出此区域。

要求：双脚并脚连续跳，完成单摇 150 次。起跳后，跳绳在双脚下通过一次后，脚着地为一次单摇。

犯规：

- (1) 起跳后，跳绳没有通过脚下，不计数。
- (2) 使用单脚交替跳，不计数。
- (3) 跳出比赛区域，不计数。
- (4) 使用双摇，计数 1 次。

典型工作任务 2——运沙袋过杆

设置：沙袋放置在起点标志线后方。距离起终点标志线每间隔 4 米设置 1 个横杆，共设置横杆 3 个，最后 1 个横杆距离起终点标志线 12 米。男子：横杆高 1.7 米，30kg 沙袋 1 个；女子：横杆高 1.5 米，15kg 沙袋 1 个，横杆编号为 1→2→3 号。

要求：参赛选手按 1→2→3→3→2→1 编号顺序依次将沙袋抛掷过横杆，随后将沙袋放回原处，视为完成本项目。

犯规：

(1) 沙袋不可拖拽，若出现落地情况，需立即将掉落的沙袋原地提起后，方可继续运送。

(2) 参赛选手抛掷沙袋过程中，若将横杆碰落地面，需自行将横杆复位，重新抛掷，直至成功掷过该横杆方可继续。

(3) 比赛过程中，若出现非参赛选手原因发生的横杆落地或杆架倒地，由现场裁判将横杆及杆架快速复位（横杆掉落后的复位需在下次投掷前完成）。

典型工作任务 3——折返跑

设置：场地内设置起始端标志线，起始端设置标志盘 4 个。距离起始端标志线 20 米处，设置完成端标志线，中间每间隔 5 米设置 1 个标志筒，共设置标志筒 4 个，按从起始端到完成端的顺序编号为 1→2→3→4 号。

要求：参赛选手从起始端标志线起跑（须有一脚在起始线外），拿起 1 号标志盘放置在 1 号标志筒上，折返拿起 2 号标志盘放置在 2 号标志筒上，折返拿

起 3 号标志盘放置在 3 号标志筒上，折返拿起 4 号标志盘放置在 4 号标志筒上，随后越过终点标志线并触及感应器后，本项比赛完成。

犯规：

(1) 参赛选手未按照规定顺序 1→2→3→4 号拿错标志盘的，需将拿错的标志盘复位后，拿起规定顺序的标志盘继续竞赛。

(2) 标志盘拿起后未按规定放置在标志筒上的（含标志盘掉落），需将标志盘放在标志筒上后继续竞赛。

(3) 折返跑过程中，标志筒上的标志盘掉落，须立即返回将标志盘放在标志筒上后继续比赛。

（二）模块二：健身运动处方设计（45%）

本模块为团队赛，由 2-4 名学生组成。检验参赛选手健康评估、运动处方制定。赛前 2 周公布客户需求基本信息案例 10 套，比赛前由裁判长依据需要随机抽取其中 1-2 套案例，发布给参赛选手，选手根据案例信息撰写个性化健身方案，并制作健身运动处方实施 PPT。

时间：60 分钟

参赛选手能够有效识别客户需求，包括主观需求和客观需求；根据客户基本信息，从健康状况、健身目标、生活方式、健康体适能、运动风险、时间限制等方面进行评估，根据训练原则、训练方法、类型、时间、强度、频率、心理调适、安全隐患、运动食谱、注意事项等方面，安全、科学、有效的制定个性化健身方案（运动处方），并考虑运动健身实施过程中应注意的安全防护知识和方法，运动健身实操后拟实施相应的运动康复方法和运动健身处方实施效果的基本评估方法。制作健身运动处方实施 PPT，采用陈述报告的方式予以阐述。现场设置 5 分钟倒计时提示，计时结束，选手须立即停止作答，由工作人员使用存储设备拷贝个性化健身方案和运动处方实施 PPT 作品，分别移交至裁判评分和运动处方实施现场工作人员。

要求：此环节允许缺员比赛，但不得少于 2 人。

（三）模块三：健身运动处方实施展示（20%）

时间：15 分钟

参赛选手根据制定的运动处方，以 PPT 方式呈现，采用现场讲解、展示演

练等方式，现场实时指导客户（队友模拟），进行相应的运动和康复训练。现场讲解主要介绍总体思路、技能要点、主要成果、项目创新等。展示演练主要为室内力量训练、柔韧性训练、协调性训练、心肺功能训练、伤病康复性训练、团队合作等需要的内容。主要从技能水平、职业素养、应用价值、团队合作、创新创意等维度评测参赛选手讲解、示范、指导、沟通、应变、合作、创新等方面的能力。

参赛选手就运动健身实施过程中应注意的安全防护知识和方法，运动健身实操后拟实施相应的运动康复方法，进行演示与说明，并就运动健身处方实施效果的基本评估方法予以阐述。

现场设置 1 分钟倒计时提示，计时结束，选手须立即停止展示。

要求：此环节团队参与人数与角色不限。

模块	主要内容	比赛时长	分值
模块一 体能竞赛	1.跳短绳 2.运沙袋过杆 3.折返跑	5分钟	35
模块二 健身运动处方设计	健康评估与运动处方制定	60分钟	45
模块三 健身运动处方实施展示	健身运动处方实施展示	15分钟	20

四、竞赛方式

（一）竞赛形式：本项目包含三个模块，模块一：体能竞赛，采用集中封闭线下比赛的形式；模块二：健身运动处方设计，采用集中封闭线上比赛的形式进行；模块三：健身运动处方实施展示，采用线下比赛的形式进行；

（二）组队方式：本项目以团体赛的方式进行，4 人/队（性别不限）。

五、竞赛流程

第一天		
时间	内容	地点
全天	专家组报到，赛前场地、设备、材料检查	*****
第二天		

时间	内容	地点
上午	参赛队伍报到、裁判员报到	****
下午	选手熟悉场地	
	专家组工作会	
	竞赛工作人员会	
	领队技术会议	
	裁判员工作会议	
裁判组场地实习		
第三天（依据参赛队伍数量可能会调整）		
时间	内容	地点
全天	健身运动处方设计	****
	健身运动处方实施展示	
	模块二、三成绩公示	成绩公示栏
第四天		
上午	体能竞赛	****
	模块一成绩公示	成绩公示栏
	总成绩公示	成绩公示栏
下午	成绩发布会	****
	离会	

六、竞赛规则

（一）竞赛报名

1.各高职院校按照大赛组委会规定的报名要求，通过“江苏省职业院校技能大赛网络报名系统”报名参赛。

2.参赛对象为全省高等职业学校（含本科职业院校）全日制在籍在校生及五年制高职四至五年级在籍在校生；已在国赛、省赛中获得过一等奖或在世赛争夺赛获得过金奖的学生不得参加同一组别、同一赛道的比赛。

3.不得跨校组队，同一学校相同项目报名参赛队不超过1支；江苏联合职业技术学院经过选拔可报3-5个队参加高职项目比赛。每位选手仅可参加一个项目。

4.参赛选手和指导教师报名，获得确认后不得随意更换。比赛前参赛选手和

指导教师因故无法参赛，须由学校相应项目开赛前 10 个工作日出具书面说明，并按参赛选手资格补充人员并接受审核，经省大赛组委会办公室同意后予以更换。

（二）熟悉场地规则

1.各参赛队统一有序的熟悉场地，熟悉场地时限定在指定区域，不允许进入比赛区。

2.熟悉场地时严禁与现场工作人员进行交流，不发表没有根据以及有损大赛整体形象的言论。

3.熟悉场地时严格遵守大赛各种制度，严禁拥挤，喧哗，以免发生意外事故。

（三）入场规则

1.参赛选手按规定的时间准时到达赛场检录区集合。

2.裁判将对各参赛选手的身份进行核对。参赛选手须提供参赛证、身份证、经学校注册的学生证，证件上的姓名、年龄、相貌特征应与参赛证一致。

3.裁判检验参赛选手的物品，不允许携带任何通讯及存储设备、纸质材料等物品，检查合格后进入赛场抽签区。

4.一级加密：选手按抽签顺序号依次抽取参赛编号，二级加密：选手凭参赛编号抽取比赛序号，然后在指定区域等待；在现场裁判的指挥下选手有序进入赛场，按抽取的比赛序号就位参赛。

5.展示讲解部分，若有自带的设施设备等，现场布置时间不超过二分钟。

（四）赛场规则

1. 选手进入赛场后，必须听从现场裁判的统一布置和指挥。

2. 现场裁判宣布比赛开始，参赛选手才能开始比赛并完成竞赛比赛任务的操作。

3. 比赛过程中，参赛选手必须严格遵守安全规范，确保人身和设备安全，并接受现场裁判和技术人员的监督和警示。

4. 比赛过程中若有任务书字迹不清问题，可示意现场裁判，由现场裁判解决。若认为比赛设备或器材有问题需更换或耗材需要补充，应在赛场记录表的相应栏目填写更换设备或器材、耗材名称、规格与型号、更换原因、更换时间等并签比赛序号确认后，由现场裁判和技术人员予以更换。更换后经现场裁判和技术人员检验并将结果记录在赛场记录表的相应栏目中并由选手签名确认。

5. 经现场裁判和技术人员检验，确因设备、器材故障或损坏而更换设备或

器材者，从报告现场裁判到完成更换之间的用时，经专家组长与裁判长判断后为比赛补时。

6. 比赛过程中选手不得随意离开考试位置，非规则允许不得与其他参赛选手和人员交流。因故终止比赛或提前完成比赛任务需要离场，应报告现场裁判，在赛场记录表的相应栏目填写离场时间、离场原因并由现场裁判签名和选手签名确认。

7. 比赛过程中，严重违反赛场纪律影响他人比赛者，违反操作规程不听劝告者，越界影响他人者，有意损坏赛场设备或设施者，经现场裁判报告裁判长，经大赛组委会办公室同意后，由裁判长宣布取消其比赛资格，造成仪器设备损坏的需照价赔偿。

（五）离场规则

1. 比赛结束信号给出，由裁判宣布终止比赛。

2. 裁判宣布终止比赛时，选手应停止竞赛任务的操作。竞赛任务书等非规则允许携带的物品整齐摆放在工作台上，不得带出赛场；其他用品等，保持现状，不需整理。

3. 裁判宣布终止比赛后，组织、监督选手退出考场，按裁判指挥离开赛场。

4. 经裁判允许，需要补时的选手重新进入考场，现场裁判宣布补时操作开始后，补时选手开始操作。现场裁判宣布补时时间到，选手应停止操作，离开赛场。

（六）成绩评定与管理规则

1. 成绩管理的机构及分工

成绩管理机构由裁判组、监督组和仲裁组组成。裁判在大赛裁判库中随机抽取，监督组和仲裁组由大赛组委会办公室指派。

（1）裁判组实行“裁判长负责制”，设裁判长 1 名，全面负责赛项的裁判分工、裁判评分审核、处理比赛中出现的争议问题等工作。

（2）裁判员根据比赛需要分为检录裁判、加密裁判、现场裁判和评分裁判。

检录裁判：负责对参赛队伍（选手）进行点名登记、身份核对等工作；

加密裁判：负责组织参赛队伍（选手）抽签，对参赛队信息、抽签代码等进行加密；

现场裁判：按规定做好赛场记录，维护赛场纪律；

评分裁判：负责对参赛队表现按评分细则评定成绩。

（3）监督组对裁判组的工作进行全程监督，并对竞赛成绩抽检复核。

（4）仲裁组负责接受由参赛队领队提出的对裁判结果的申诉，组织复议并及时反馈复议结果。

2. 比赛成绩评定

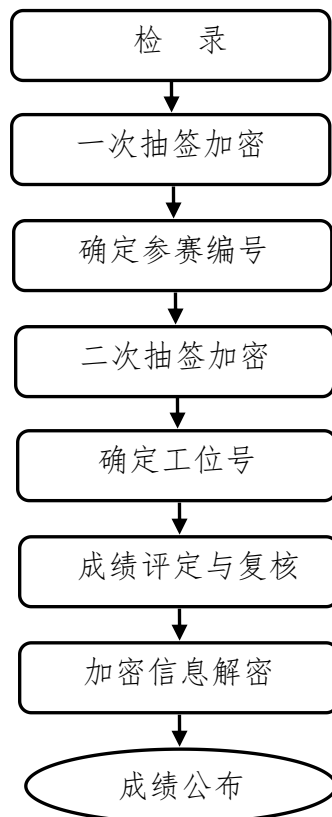
由裁判依据评分标准，对参赛选手参赛表现和竞赛成绩等进行评分。

3. 解密

裁判长正式提交竞赛号评分结果并复核无误后，加密裁判在监督人员监督下对加密结果进行逐层解密。

4. 成绩公布

将解密后的各参赛队结果汇总，最终成绩经裁判长、监督员和专家组长及巡视员签字后，在公告处公告，并在成绩发布会上宣布结果。



成绩管理流程图

七、竞赛环境

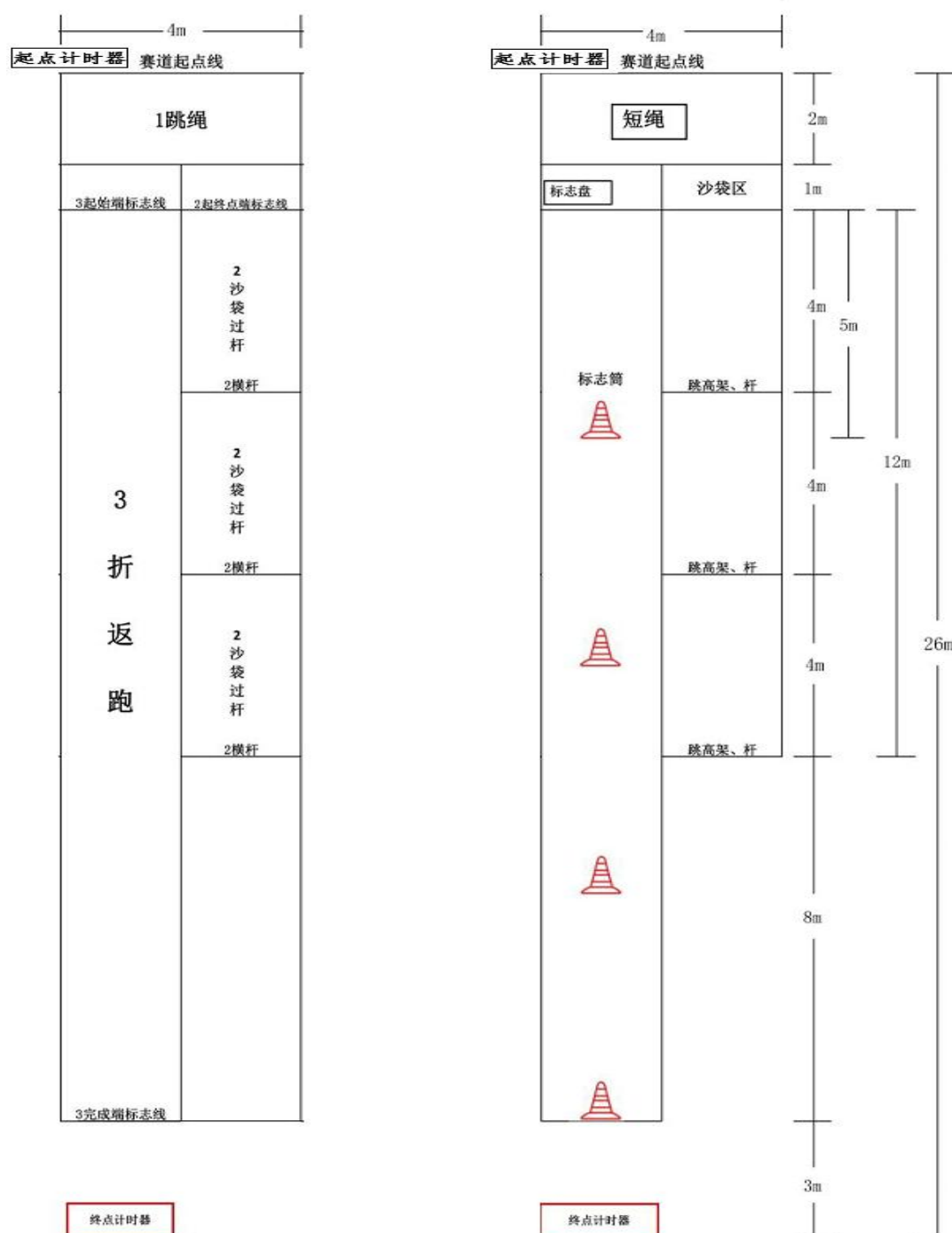
（一）健身运动处方设计与实施展示主要使用的场地和设备

序号	名称	数量	型号/规格
1	多媒体教室	1间	能容纳50人，用于召开相关会议使用
2	微机室	6-8间	每间拥有性能统一的电脑10台，用于参赛学生制定运动处方使用
3	抽签室	2间	可用于抽签使用
4	健身房	1间	可容纳至少20人，用于健身运动处方实施与PPT演示
5	休息室	2间	裁判员休息室、运动员休息室
6	显示屏	2台	55寸以上，性能良好，可接入电子设备，分辨率高；用于显示参赛选手信息和PPT展示，配置翻页笔。
7	杠铃	1套	20kg杆1个，15kg杆1个，卡子2个 10kg杠铃片2个，5kg杠铃片2个
8	软体跳箱	1组	长90cm宽75cm；高度15、30、45、60cm各一个
9	哑铃	5对	5kg
10	弹力带	10个	15磅
11	瑜伽垫	5个	标准
12	绳梯	2套	2.65m 6节
13	踏板	3个	不含底座
14	硬质实心球	5个	4kg
15	泡沫轴	5根	90cm
16	平衡软踏	5个	47cm*40cm*6cm
17	U盘	60	16G及以上

(二) 体能竞赛主要使用的场地和器材

序号	名称	数量	型号/规格
1	室内场地	1座	长50米，宽30米；通风、宽敞明亮、适合单体封闭观摩体验，配备双线路供电系统和漏电保护装置，配备实况监控视频转播系统
2	沙袋	10个	带手把、硬沙袋；30kg12个、15kg8个
3	标志线	30	宽5cm，长50m，红色20卷、黄色10卷
4	短绳	100根	钢丝内芯、PU材质
5	桌椅	20套	教学桌椅
6	运动防护包	2套	肌贴等
7	秒表	5个	标准
8	夹板	20个	标准
9	签字笔	20根	黑色
10	A4纸	5包	80g
11	打印机	2台	双面打印
12	电脑	2台	性能优越
13	计算器	2个	标准
14	跳高架	10套	带刻度
15	横杆	10个	长2米、金属材质、抗砸
16	标志盘	20个	直径20cm高8cm、带孔、蓝色
17	标志筒	20个	高28cm、红色
18	计时设备	1套	Pad，起、终点触碰开关
19	录像机	6个	性能良好、续航时间长、画质清晰
20	断电保障	1套	利用UPS防止现场因突然断电导致的系统数据丢失，额定功率：3KVA，后备时间：3.5小时，电池类型：输出电压230V±5%V
21	音响设备	1套	配备调音台、无线话筒

体能竞赛场地布置图



说明：起点计时器在两赛道中间线与起点线交叉点外紧贴起点线放置，终点计时器在椎桶连线延长线与终点线交叉点外紧贴终点线放置。

八、技术规范

本赛项遵循的技术规范参考如下：

《全民健身条例》国务院令 第 560 号；

《国家职业技能标准——社会体育指导员》编码：4-04-03-01。

以国家级职业教育教材《健身教练》、《社会体育指导员等级培训教材》和《健身教练职业能力培训测评工作手册》、《全国体育行业职业技能大赛健身运动指导项目竞赛规则》等相关领域测评手册和规则为参考依据。

九、技术平台

本赛项比赛使用的器材、设施、设备等详见“七、竞赛环境”各表。

十、竞赛样题

本赛项赛题基于工作过程的真实情境和完整任务，侧重考察选手的综合能力、应变能力和职业素养，着重考察选手在某一方面技能的综合应用及完成某项工作任务的能力。

（一）模块一：体能竞赛模块

主要目的：本模块由三部分组成，分别为：原地跳绳、折返跑、运沙袋过杆，检验参赛选手的力量、爆发力及力量耐力、速度及速度耐力、心肺耐力、柔韧与平衡能力、灵敏性与协调性等综合素质水平，以及团队整体协作能力。

参赛要求：团队 4 人均参与此模块比赛。比赛开始后参赛选手须依次完成 3 项体能比赛项目，关门时间为 5 分钟。选手超过关门时间即视为未完成该比赛，该模块成绩为零。

模块案例：折返跑

比赛场地内设置起始端标志线，起始端设置标志盘 4 个。距离起始端标志线 20 米处，设置完成端标志线，中间每间隔 5 米设置 1 个标志筒，共设置标志筒 4 个，按从起始端到完成端的顺序编号为 1→2→3→4 号。

参赛选手从起始端标志线起跑，拿起 1 号标志盘放置在 1 号标志筒上，折返拿起 2 号标志盘放置在 2 号标志筒上，折返拿起 3 号标志盘放置在 3 号标志筒上，折返拿起 4 号标志盘放置在 4 号标志筒上，随后越过终点标志线并触及感应器后，本项比赛完成。

如出现以下情况，视为犯规：

1. 参赛选手未按照规定顺序 1→2→3→4 号拿错标志盘的，需将拿错的标志盘复位后，拿起规定顺序的标志盘继续竞赛。

2.标志盘拿起后未按规定放置在标志筒上的（含标志盘掉落），需将标志盘放在标志筒上后继续竞赛。

3.折返跑过程中，标志筒上的标志盘掉落，须立即返回将标志盘放在标志筒上后继续比赛。

（二）模块二：健身运动处方设计

本模块为团队赛，由 2-4 名学生组成。赛题以基本信息、体质测试和功能评估等资料（目前健身人群中最为常见的典型案例）为背景出题，考查参赛选手健康评估、运动处方制定与实施及教学指导能力；案例（共 10 套）于赛前 2 周由组委会通过大赛信息发布平台或其他方式向参赛队公布，比赛前由裁判长抽取 1-2 套案例，参赛队根据案例信息共同完成个性化健身方案撰写和 PPT 制作。

根据赛会提供“客户信息案例”的健康检测、功能及体能测试数据资料，各队参赛选手进行分析评价，制定针对性的运动健身处方，并由选手向裁判组提交健身运动处方，其中要重点说明制定此运动处方的思路和依据。

（三）模块三：健身运动处方实施展示

由参赛选手依据所设计的运动健身处方和 PPT，讲解主要健身项目，进行教学辅导实操展示。实施运动健身处方安全防护、康复以及效果评价等方法。参赛选手就运动健身实施过程中应注意的安全防护知识和方法，运动健身实操后拟实施相应的运动康复方法（包括运动康复、营养康复等），进行演示与说明；并就运动健身处方实施效果的基本评估方法予以阐述。

实施展示部分，若有自带的设施设备，现场布置时间不超过二分钟。

主要目的：本模块主要从技能水平、职业素养、应用价值、团队合作、创新创意等维度考查参赛选手的运动处方设计与训练指导能力。

信息案例：

邢某，女性，35 岁，企业白领。平时会主动参加健身和户外运动。两个月前打网球时不慎扭伤右脚踝，自我感觉走路时双脚受力不均。

体质测试：

身高：168cm；体重 79kg；腰围 82cm；

安静心率：66 次/分；血压 136/80mmHg；

空腹血糖检查结果为：5mmol/L；

空腹血脂检查结果：总胆固醇 5.02mmol/L；甘油三酯 1.46mmol/L；

高密度脂蛋白胆固醇 2.44mmol/L；低密度脂蛋白胆固醇 3.48mmol/L；

脉搏节律正常；

心脏听诊无异常发现；

安静心电图正常；

三分钟台阶测试，因踝关节伤痛无法测试。

功能评估：

踝关节前抽屉试验（Anterior Drawer Test）和距骨倾斜试验（Talar Tilt/Inversion Test），结果均为阳性。

参赛任务：

1.阅读“客户信息案例”，有效识别客户需求，进行身体健康情况分析评价，设计针对“参赛案例”个体适用的运动健身处方；

2.能正确使用口令、专业规范用语，对个体进行规范、有效的工作示范和训练指导；

3.准确运用运动安全防护知识和方法，演示和说明拉伸、按摩等放松过程以及保健康复用品使用、营养补剂方法等；对本运动处方实施效果的综合评价，包括运动后身体主观感觉、阶段性检测和监控的主要指标及评价等。

十一、成绩评定

（一）评分文件

1、评分标准

评分标准分为测量类和评价类，其中以客观数据量化结果为评判依据的为测量类，以主观描述为评判依据的为评价类。根据实际条件，体能竞赛须使用专用计时系统。

2.赛事采用积分赛形式进行，各赛项按照各模块参赛选手成绩之和进行排名，获得相应积分。

得分=体能竞赛积分×35%+健身运动处方设计积分×45%+健身运动处方实施展示积分×20%，积分高者名次列前；若积分相同，以“健康运动处方设计”的积分高者列前；若“健身运动处方设计”的积分也相同，则以“健身运动处方实施展示”积分高者名次列前，如还相等则以“体能竞赛”积分高者名次列前，如再出现

积分相同，则以“体能竞赛”参赛选手个人得分高者列前，以此类推。

3.赛项积分查询表

名次	积分
1	100
2	97
3	95
4	93
5	92
6	91
7	90
8	89
9	88
10	87
11	86
12	85
13	84
14	83
15	82
16	81
17	80
18	79
19	78
20	77
21	76
22	75
23	74
24	73
25	72

注：25 名之后每个名次均递减 1 分。如出现名次并列，都按同名次计分，无下一名次。

4.评分标准

评分表根据赛项评分标准,由命题专家在拟定比赛任务书时拟定,裁判根据评分表对选手的比赛成绩进行评定。

健身运动处方设计评分标准

序号	一级指标	二级指标	分值分配标准
1	健康状况 评估与分析 (15)	基本资料分析与评价	0—3
		身体形态分析与评价	0—3
		身体机能分析与评价	0—3
		运动能力分析与评价	0—3
		生活方式分析与评价	0—3
2	健身运动 处方设计 (55)	运动形式安排	0—4
		健身内容安排	0—10
		运动强度设计	0—5
		运动量设计	0—5
		运动时长	0—4
		运动时段设计	0—4
		运动频率设计	0—5
		运动组织形式	0—7
		健身器材选用	0—7
		器材整理与回收	0—4
3	实施运动处 方安全防 护、康复以 及效果评价 (30)	运动康复跟踪与反馈	0—5
		运动场地设计效果	0—5
		健身训练过程监控手段	0—5
		运动过程的保护与帮助	0—5
		运动后的身体恢复方法运用	0—5
		设计的规范度	0—5
4	总分	100	

健身运动处方实施评分标准

序号	一级指标	二级指标	分值分配标准
1	职业基本素养 (15)	穿着得体	0—3
		身体形态	0—3
		动作规范	0—9
2	健身指导技能 (40)	语言表达的准确性、流畅性与规范性	0—10
		指导方法的科学性	0—5
		指导效果的实效性	0—5
		健身指导课程思政元素融入	0—5
		PPT 制作效果	0—10
		PPT 展示效果	0—5
3	团队配合 (20)	训练器材准备与场地布置	0—5
		团队分工的合理性	0—5
		团队精神状态与感染力	0—5
		主讲与配合人员的协作水平	0—5
4	实施效果 (15)	运动处方目标与任务完成情况	0—8
		运动处方实施对象对实施方法的接受情况	0—7
5	创新性 (10)	健身训练计划内容、方法、组织、实施、现代化教学手段运用等	0—10
6	总分	100	

（二）评分方法

测量类项目评分：采取结果评分方式。依据完成比赛的时间长短（体能竞赛）进行排名，结合赛项积分查询表确定积分。

评价类项目评分：按照模块设置分为健身运动处方设计评分组和健身运动处方实施展示评分组。健身运动处方设计评分组采取结果评分方式，健身运动处方实施展示评分组采取过程+结果评分方式。每个组的裁判人员均由 5 名裁判员组成，并确定 1 名为裁判组长，裁判员均独立打分，裁判组长按照评分标准的一类指标进行分工评分。

成绩产生方法：每个参赛队成绩由三个模块积分成绩之和构成。各单项比赛成绩由各比赛项目裁判组进行成绩计算、合分。测量类项目依据各项目的评分标准计算得分，评价类项目依据裁判员评分计算得分，各项目分值计算出来后再乘以该项目的权重系数后进行排名，依据排名查询对应的积分，最终计算出各项目累计积分值。

（三）成绩审核

1.各项目现场执裁的记录员和主裁判对所赋分数要认真审核并字确认，之后交给裁判长进行复核并签字确认，裁判长对所有成绩负总责；

2.为确保竞赛成绩评判的准确性，仲裁组需对赛项总成绩排名前 30%的所有参赛选手成绩进行复核；对其余成绩进行抽检复核，抽检覆盖率不低于 15%；对复核中发现的错误要以书面形式告知裁判长，由裁判长进行签字确认并进行成绩更正。

（四）成绩公布方法

测量类成绩每名参赛队员比赛结束后现场直接公布；评价类成绩由编排记录组统计与复核完毕后进行张贴公布。赛项总成绩为三个模块累计积分之和，经裁判长、仲裁组长签字后以张贴等形式对外公布。成绩公布后 30 分钟内无异议，则将赛项总成绩的最终结果录入赛务管理系统，经裁判长、仲裁组长在系统导出成绩单上审核并签字后，于成绩发布会上宣布比赛名次。

十二、奖项设定

（一）参赛选手奖

本赛项设参赛团队一、二、三等奖，以参赛团队总数为基数，一、二、三等奖获奖比例分别为 10%、20%、30%（小数点 2 位后四舍五入）。严格按照获奖比例设置奖项，团队总分为各竞赛模块（标准分）得分之和，总分高者名次列前。

（二）指导教师奖

对获得一、二、三等奖选手的指导教师颁发指导教师奖。

十三、赛场预案

成立由承办单位校领导和相关部门人员组成的专门工作组，依据工作内容，细化分工，认真准备，责任到人，积极推演，在微信工作群宣传、在工作手册中印制、在明显位置公布应急事件处置的工作地点、执行人员电话以及处置流程，提醒相关人员提前掌握紧急情况时的处理方案，并能依照科学的步骤进行处理，安排工作人员进行充分的演练，从而为保障赛会顺利进行提供强有力的支撑。专家组在赛前要对预案实施的相关工作进行检查，查找漏洞，排除隐患，了解掌握办赛单位预案的准备情况，必要时安排组织演练。

（一）车辆安全应急预案

1、在运送运动员前往比赛场地的途中，若发生意外事故，驾驶员应迅速将车辆移至安全地带（若条件允许），并立即拨打紧急救援电话（如 110、120），报告事故情况。同时，随行工作人员及时向赛事应急工作组报告事故详情，包括事故地点、受伤人数、车辆状况等。

2、驾驶员及随车工作人员应立即设置警示标志，保护事故现场，防止二次事故的发生。如有人员受伤，应立即进行初步急救处理，并协助救援人员将伤员转移至安全地带，等待专业医疗团队到来。对于未受伤的运动员，应进行心理安抚，确保他们情绪稳定。

3、根据赛事应急工作组的指示，安排备用车辆或交通工具，尽快将运动员安全转移至比赛场地或指定安全地点。对受伤运动员进行后续跟踪和关怀，确保其尽快恢复健康。

（二）食品安全措施应急预案

1、发现食品安全事故后，立即向赛事应急工作组报告事故发生时间、地点、

涉及人员、症状、食品来源等。

2、工作组立即组织调查，查明事故原因、涉及范围、危害程度等，同时，立即停止供应涉事食品，防止事故扩大，确保更多人员不受影响。

3、对涉事食品立即进行封存，防止问题食品继续流通，造成更大危害。

4、对受影响人员提供医疗救治和心理疏导，确保受伤人员得到及时救治，减轻心理影响。

5、对相关责任人进行查处，追究事故责任。

（三）消防安全预案

1、消防安全宣传：在大赛开始前，通过宣传栏、电子显示屏、微信群等方式进行消防安全知识宣传，提高全体人员的消防安全意识。

2、消防设施检查：对比赛场馆、住宿区、餐饮区等关键区域的消防设施进行全面检查，确保消防器材完好有效，消防通道畅通无阻。

3、用电安全管理：加强用电安全管理，严禁私拉乱接电线，定期检查电气线路，防止电气火灾发生。

4、火源管控：严格控制比赛现场的火源使用，禁止吸烟、使用明火等危险行为。

5、应急处置流程

（1）报警与接警：发现火情后，立即拨打 119 报警，讲明时间、地点、路线及火灾情况；同时向应急指挥小组报告。应急指挥小组接到报警后，立即启动应急预案，通知各小组进入应急状态。

（2）初期灭火与疏散：现场救援小组迅速组织人员利用灭火器材进行初期灭火，同时引导人员有序疏散至安全地带。协助维护现场秩序、救助伤员；专业消防、救护人员到场后，协助其做好权限内的各项工作。通讯联络小组负责与消防部门保持联系，提供准确的火灾地点、火势大小等信息。

（3）人员搜救与伤员救治：现场救援小组在确保自身安全的前提下，对火灾现场进行人员搜救。如有人员受伤，进行先期处置，并立即联系校医院或拨打 120 进行救治。

（4）善后处理：火灾扑灭后，组织相关部门对火灾原因进行调查，总结经验教训。对预案实施情况进行评估，完善应急预案，提高应急处置能力。

（5）培训与演练：在大赛开始前，组织全体工作人员和志愿者进行消防知识培训，提高他们的消防安全意识和应急处置能力。在大赛前一周，组织一次消防应急演练，模拟火灾发生时的应急处置流程，确保各小组能够迅速、准确地应对火灾。

（四）疾病伤害事故处理预案

1、医疗点设置：在比赛场馆内设立医疗点，配备必要的急救药品、器械和急救包，确保随时能够提供急救服务。

2、健康筛查：对所有参赛者、工作人员及观众进行健康筛查，包括体温检测、健康状况询问等，确保无传染病患者进入比赛场馆。

3、急救培训：组织志愿者及工作人员进行急救知识培训，提高他们的急救能力和安全意识。

4、医疗联络：与当地医疗机构建立联络机制，确保在紧急情况下能够迅速获得专业医疗支持。

5、应急处置流程

（1）病情伤情发现与报告：一旦发现有人身体不适或受伤，现场工作人员应立即向应急指挥小组报告，同时呼叫现场医疗小组。一旦发生伤害事故，现场工作人员应立即向赛事应急工作组报告事件类型、发生时间、地点、伤害情况等。

（2）初步急救处理：现场医疗小组迅速对伤病员进行初步评估，派遣急救人员到达现场，后勤保障组确保应急物资、医疗设备、药品和其他救援物资的及时到位，并采取必要的急救措施，如止血、包扎、心肺复苏等进行伤员救治，必要时联系医院进行转运。若是伤害事故，应急指挥小组迅速评估事件情况，启动相应工作小组现场紧急处理，安全保障组负责维护现场秩序，防止事态扩大。

（3）病情评估与转运：根据伤病员的病情，现场医疗小组决定是否需要将其转运至当地医疗机构进行进一步治疗。如需转运，应立即联系联络小组，安排救护车或急救车辆。若是伤害事故，还应保护好现场并依据事件情况报 110 处理。

（4）通讯联络与信息传递：通讯联络小组负责与相关部门保持联系，及时传递伤病员情况及转运进展情况，确保信息畅通。

（5）后续跟踪与善后处理：对转运至医疗机构的伤病员进行后续跟踪，了解其治疗情况，并提供必要的协助。同时，对医疗应急预案实施情况进行评估，

总结经验教训，完善应急预案。

（6）善后工作：事件处理完毕后，各小组需对现场进行清理，确保场地恢复正常。清理工作包括伤员的后续处理、现场的安全检查、设备的检修和恢复等。

（7）培训与演练：在大赛开始前，组织安保人员、校医、急救人员及志愿者进行医疗知识培训，提高他们的专业技能和安全意识。在大赛前一周，组织一次医疗应急演练，模拟伤害事故发生、伤病员救治及转运流程，确保各小组能够迅速、准确地应对紧急情况。

（五）设备事故处理预案

1、设备检查与调试：在大赛开始前，对所有比赛所需设备进行全面检查与调试，确保设备性能良好，无故障隐患。

2、备用设备准备：根据比赛需求，准备足够的备用设备（比赛备用电脑、相关器材等），并确保其处于良好状态，随时可用。

3、技术培训：对参赛选手、指导老师及工作人员进行设备使用培训，提高他们的设备操作技能与安全意识。

4、设备清单与标识：制作详细的设备清单，并对每台设备进行唯一标识，便于设备管理与故障排查。

5、应急处置流程

（1）设备故障发现与报告：一旦发现设备故障，现场工作人员应立即向设备应急指挥小组报告事故发生时间、地点、设备损坏或故障情况等；

（2）初步排查与修复：技术支持组迅速到达事故现场，诊断设备故障，并尽快进行修复。同时停止使用该设备，避免故障扩大。

（3）备用设备替换：如故障无法立即修复，后勤保障组及时启用备用设备，确保比赛顺利进行。若事故现场存在安全隐患，安全保卫组应组织观众和运动员有序疏散，确保人员安全。

（4）技术支持与协助：技术支持小组提供必要的技术支持，包括软件安装、数据恢复等，确保替换设备能够正常使用。

（5）故障设备处理：对故障设备进行详细记录，并安排专业维修人员进行进一步检修，确保设备能够尽快恢复正常使用。

（6）培训与演练：在大赛开始前，组织参赛选手、指导老师及工作人员进

行设备操作培训，提高他们的设备操作技能。在大赛前一周，组织一次设备应急演练，模拟设备故障发生时的应急处置流程，确保各小组能够迅速、准确地应对设备故障。

（六）电力供应事故处理预案

1、供电设备检查：在大赛开始前，对比赛场馆、住宿区、餐饮区等关键区域的供电设备进行全面检查，确保设备正常运行，无安全隐患。

2、备用电源准备：根据比赛需求，准备足够的备用电源（如发电机、UPS不间断电源等），并确保其处于良好状态，随时可用。

3、用电负荷评估：对比赛期间的用电负荷进行科学评估，合理安排用电计划，避免超负荷运行导致供电故障。

4、应急预案培训：组织电工班成员及相关工作人员进行应急预案培训，提高他们的应急处置能力和安全意识。

5、应急处置流程

（1）供电故障发现与报告：一旦发现电力供应事故，现场人员应立即向赛事应急组报告，同时启动应急预案。迅速定位事故发生的具体位置和影响范围，判断事故类型（如电力故障、设备损坏等）。

（2）初步排查与抢修：现场保障小组迅速对供电故障进行初步排查，确定故障点，并立即组织抢修。如果是电力故障，应迅速切断故障电源，防止事故扩大。

（3）启用备用电源：在抢修期间，如条件允许，应立即启用备用电源，确保比赛场馆、关键设备等区域的正常供电。确保参赛选手和工作人员的安全，疏散可能受影响的人员，避免发生次生事故。在确认电力恢复正常安全的情况继续进行比赛。

（4）通讯联络与信息传递：通讯联络小组负责与相关部门保持联系，及时传递供电故障及抢修进展情况，确保信息畅通。

（5）恢复供电与善后处理：供电故障修复后，现场保障小组应立即恢复供电，并对供电设备进行再次检查，确保无安全隐患。同时，对应急预案实施情况进行评估，总结经验教训，完善应急预案。

6、培训与演练：在大赛开始前，组织电工班成员及相关工作人员进行供电

知识培训，提高他们的专业技能和安全意识。在大赛前一周，组织一次供电应急演练，模拟供电故障发生时的应急处置流程，确保各小组能够迅速、准确地应对供电故障。

十四、赛项安全

赛项安全是技能竞赛一切工作顺利开展的先决条件，是赛项筹备和运行工作必须考虑的核心问题。采取切实有效措施保证比赛期间参赛选手、指导教师、裁判员、工作人员及观众的人身安全。

（一）比赛环境

在赛前组织专人对比赛现场、住宿场所和交通保障进行考察，并对安全工作提出明确要求。赛场的布置，赛场内的器材、设备，应符合国家有关安全规定。如有必要，也可进行赛场仿真模拟测试，以发现可能出现的问题。承办单位赛前须按照赛项规程要求排除安全隐患。

赛场周围要设立警戒线，防止无关人员进入发生意外事件。比赛现场内应参照相关职业岗位要求为选手提供必要的劳动保护。在具有危险性的操作环节，裁判员要严防选手出现错误操作。

承办单位应提供保证应急预案实施的条件。对于比赛内容涉及高空作业、可能有坠物、大用电量、易发生火灾等情况的赛项，必须明确制度和预案，并配备急救人员与设施。

承办单位制定开放赛场和体验区的人员疏导方案。赛场环境中存在人员密集、车流人流交错的区域，除了设置齐全的指示标志外，须增加引导人员，并开辟备用通道。

比赛期间，承办单位应在赛场管理的关键岗位增加力量并建立安全管理日志。

参赛选手进入比赛场地、赛事裁判工作人员进入工作场所，严禁携带通讯、照相摄录设备，禁止携带记录用具。如确有需要，由赛场统一配置、统一管理。赛项可根据需要配置安检设备对进入赛场重要部位的人员进行安检。

（二）生活条件

比赛期间，统一安排参赛选手和指导教师食宿。承办单位须尊重少数民族的信仰及文化，根据国家相关的民族政策，安排好少数民族选手和教师的饮食起

居。

比赛期间安排的住宿地应具有宾馆/住宿经营许可资质。以学校宿舍作为住宿地的，大赛期间的住宿、卫生、饮食安全等由提供宿舍的学校负责。

比赛期间承办单位须保障比赛期间选手、指导教师和裁判员、工作人员的交通安全。

各赛项的安全管理，除了可以采取必要的安全隔离措施外，应严格遵守国家相关法律法规，保护个人隐私和人身自由。

（三）参赛队责任

1. 各学校组织参赛队时，须安排为参赛选手、领队、指导教师等人员购买大赛期间的人身意外伤害保险。

2. 各学校参赛队组成后，须制定相关管理制度，并对所有选手、指导教师进行安全教育。

3. 各参赛队伍须加强对参与比赛人员的安全管理，实现与赛场安全管理的对接。

（四）应急处理

比赛期间发生意外事故，发现者应第一时间报告赛项专家组长，同时采取措施避免事态扩大，立即启动预案予以解决并报告组委会。赛项出现重大安全问题可以停赛，应向组委会报告详细情况。

（五）处罚措施

1. 因参赛队伍原因造成重大安全事故的，取消其参赛及获奖资格。

2. 参赛队伍有发生重大安全事故隐患，经赛场工作人员提示、警告无效的，可取消其继续比赛的资格。

3. 赛场工作人员违规，按照相应的制度追究责任。情节恶劣并造成重大安全事故的，由司法机关追究相应法律责任。

十五、竞赛须知

（一）参赛队须知

1. 参赛队名称统一使用规定的代表队名称。

2. 参赛队员在报名获得审核确认后，原则上不再更换，如筹备过程中，选手因故不能参赛，所在学校需出具书面说明并按相关规定补充人员并接受审核；竞

赛开始后，参赛队不得更换参赛队员，不允许缺员比赛。

3.参赛队按照大赛赛程安排凭大赛组委会颁发的参赛证和有效身份证件参加比赛及相关活动。

4.各参赛队统一安排参加比赛前熟悉场地环境的活动。

5.各参赛队准时参加赛前领队会，领队会上举行抽签仪式抽取场次号。

6.各参赛队要注意饮食卫生，防止食物中毒。

7.各参赛队要发扬良好道德风尚，听从指挥，服从裁判，不弄虚作假。

（二）指导老师须知

1.各指导老师要发扬良好道德风尚，听从指挥，服从裁判，不弄虚作假。指导老师经报名、审核后一经确定不得更换。

2.对申诉的仲裁结果，领队和指导老师应带头服从和执行，还应说服选手服从和执行。

3.指导老师应认真研究和掌握本赛项比赛的技术规则和赛场要求，指导选手做好赛前的一切准备工作。

4.领队和指导老师应在赛后做好技术总结和工作总结。

（三）参赛选手须知

1.参赛选手应遵守比赛规则，尊重裁判和赛场工作人员，自觉遵守赛场秩序，服从裁判的管理。

2.参赛选手应佩戴参赛证，带齐身份证、注册的学生证。在赛场的着装，应符合职业要求。在赛场的表现，应体现良好的职业习惯和职业素养。

3.进入赛场前须将手机等通讯工具交赛场相关人员保管，不能带入赛场。未经检验的工具、电子储存器件和其他不允许带入赛场物品，一律不能进入赛场。

4.比赛过程中不准互相交谈，不得大声喧哗；不得有影响其他选手比赛的行为，不准有旁窥、夹带等作弊行为。

5.参赛选手在比赛的过程中，应遵守安全操作规程，文明操作。通电调试设备时，应经现场裁判许可，在技术人员监护下进行。

6.需要更换器材、补充耗材时，应向现场裁判报告，并在赛场记录表上填写更换器材、耗材名称、规格和型号和数量，更换原因，核实从报告到更换（补充）完成的时间并签参赛号确认，以便补时。更换的器材或补充的耗材，现场裁判和

技术人员检验后，若与填写的更换原因不符，不予更换。

7. 在使用设备过程中，操作方法要符合规范。如因工具选择和使用不当或故意造成设备、器材、工具损坏、工伤事故或影响他人比赛，按违规处理。

8. 比赛过程中需要去洗手间，应报告现场裁判，由裁判或赛场工作人员陪同离开赛场。

9. 完成比赛任务后，需要在比赛结束前离开赛场，需向现场裁判示意，离开赛场后不可再次进入。未完成比赛任务，因病或其他原因需要终止比赛离开赛场，需经裁判长同意，在赛场记录表的相应栏目填写离场原因、离场时间并签名确认后，方可离开；离开后，不能再次进入赛场。

10. 裁判长发出停止比赛的指令，选手（包括需要补时的选手）应立即停止操作，需要补时的选手在离场后，由现场裁判召唤进场补时。

11. 赛场工作人员叫到比赛序号、在等待的选手，应迅速进入赛场。在比赛过程中，选手应配合裁判，按要求进行操作；如有特殊情况，可与裁判沟通，解释遇到的问题；不可与裁判争辩、争分，影响比赛。

12. 如对裁判员的执裁有异议，可在2小时内由领队向赛项仲裁组以书面形式提出申述。

13. 遇突发事件，立即报告裁判和赛场工作人员，按赛场裁判和工作人员的指令行动。

（四）工作人员须知

1. 工作人员必须服从赛项组委会统一指挥，佩戴工作人员标识，认真履行职责，做好服务赛场、服务选手的工作。

2. 工作人员按照分工准时上岗，不得擅自离岗，应认真履行各自的工作职责，保证竞赛工作的顺利进行。

3. 工作人员应在规定的区域内工作，未经许可，不得擅自进入竞赛场地。如需进场，需经过裁判长同意，核准证件，有裁判跟随入场。

4. 如遇突发事件，须及时向裁判长报告，同时做好疏导工作，避免重大事故发生，确保竞赛圆满成功。

5. 竞赛期间，工作人员不得干涉及个人工作职责之外的事宜，不得利用工作之便，弄虚作假、徇私舞弊。如有上述现象或因工作不负责任的情况，造成竞赛

程序无法继续进行，由赛项组委会视情节轻重，给予通报批评或停止工作，并通知其所在单位做出相应处理。

（五）裁判员须知

1.裁判员执裁前应参加培训，了解比赛任务及其要求、考核的知识与技能，认真学习评分标准，理解评分表各评价内容和标准。不参加培训的裁判员，取消执裁资格。

2.裁判员执裁期间，统一佩戴裁判员标识，举止文明礼貌，接受参赛人员的监督。

3.遵守执裁纪律，履行裁判职责，执行竞赛规则，信守裁判承诺书的各项承诺。服从赛项专家组和裁判长的领导。按照分工开展工作，始终坚守工作岗位，不得擅自离岗。

4.裁判员有维护赛场秩序、执行赛场纪律的责任，也有保证参赛选手安全的责任。时刻注意参赛选手操作安全的问题，制止违反安全操作的行为，防止安全事故的出现。

5.裁判员不得有任何影响参赛选手比赛的行为，不得向参赛选手暗示或解答与竞赛有关的问题，不得指导、帮助选手完成比赛任务。

6.公平公正的对待每一位参赛选手，不能有亲近与疏远、热情与冷淡差别。

7.选手有检查器材、设施或设备、补充耗材的要求时应依据规则处理。对更换的器材要与赛场技术人员一道进行检测，判断选手更换的器材情况；检查设备或更换器材应在赛场记录表上记录更换器材或补充耗材的名称与型号、要求更换到更换完毕的用时、要求更换的原因、对更换的器材检测结果，并要求参赛选手签参赛号确认。

8.赛场中选手出现的所有问题如：违反赛场纪律、违反安全操作规程、提前离开赛场等，都应在赛场记录表上记录，并要求学生签参赛号确认。

9.严格执行竞赛项目评分标准，做到公平、公正、真实、准确，杜绝随意打分；对评分表的理解和宽严尺度把握有分歧时，请示裁判长解决。严禁利用工作之便，弄虚作假、徇私舞弊。

10.竞赛期间，因裁判人员工作不负责任，造成竞赛程序无法继续进行或评判结果不真实的情况，由赛项组委会视情节轻重，给予通报批评或停止裁判资格，

并通知其所在单位做出相应处理。

十六、申诉与仲裁

（一）参赛队对比赛成绩或其他有异议时，应在模块比赛结束成绩公布后的30分钟内，向仲裁提出申诉，超过时间不予受理。

（二）申诉主体为参赛队领队。

（三）申诉启动时，参赛队应以该队领队签字同意的书面报告的形式递交赛项仲裁组。报告应对申诉事件的现象、发生时间、涉及人员、申诉依据等进行充分、实事求是的叙述。非书面申诉不予受理。

（四）赛项仲裁在接到申诉报告后的1小时内组织复议，并及时将复议结果以书面形式告知申诉方。

（五）仲裁工作组的仲裁结果为最终结果。

（六）申诉方不得以任何理由拒绝接收仲裁结果；不得以任何理由采取过激行为扰乱赛场秩序。仲裁结果由申诉人签收，不能代收；如在约定时间和地点申诉人离开，视为自行放弃申诉。

（七）申诉方可随时提出放弃申诉。

十七、竞赛观摩

如条件允许，竞赛设置专门的观摩区，面向师生和行业企业相关人员开放。

（一）凭观摩证、选手证、领队证、指导教师证、工作证等相关证件入场，按工作人员要求在指定区域内观摩。

（二）观摩人员若出现干扰比赛正常进行的行为，工作人员有权将其带离比赛现场。

（三）在观摩过程中，严禁与参赛选手交谈或作出任何提示等影响比赛的行为。

（四）保持安静，不得喧哗，禁止吸烟。

（五）除指定的官方媒体外，禁止携带通讯设备、摄（录）像设备入场。

十八、竞赛直播

赛场放置录像设备，除抽签加密外，对在竞赛区内选手的竞赛全过程进行实时录制并播送比赛情况。

十九、其他

- 1.参赛选手及相关工作人员，由赛项承办院校赛统一安排食宿，费用自理。
- 2.本技术文件的最终解释权归大赛组织委员会。