

健身操舞指导员
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

国家体育总局人力资源开发中心制定

2022年6月

目录

前 言	1
第一部分 健身操舞指导员职业技能等级标准	2
一、职业技能等级划分	2
二、职业技能等级标准	3
第二部分 健身操舞指导员职业能力培训大纲	6
一、培训大纲总论	6
二、申报资格条件	8
三、培训总课时分配表	9
四、理论部分	10
五、实操部分	11
六、各级培训内容与课时分配	12
七、各级培训课程安排方案	15
第三部分 健身操舞指导员职业能力培训测评实施细则	18
一、职业能力测评总体要求	18
二、各级实操能力测评内容结构	19
三、初级指导员技能测评内容及标准	21
四、中级指导员技能测评内容及标准	25
五、高级指导员技能测评内容及标准	31
六、技能测评操作流程	36
七、考评工作使用的相关表格	39

国家体育总局人力资源开发中心

前 言

本工作手册用于国家体育总局人力资源开发中心负责的健身操舞指导员职业能力培训测评工作。

健身操舞指导员职业能力培训测评工作，是以提高健身操舞指导从业者专业素质为目标，以科学健身的理论为依据，以安全有效的动作设计为内容，合理进行运动负荷安排，正确运用指导技巧，在音乐的伴奏下进行的，以健身操、健身舞为主要动作元素，以有氧、抗阻、伸展的套路或组合为形式，采用有氧运动的强度评估方法对健身操舞练习过程中所产生的身体反应进行评价的健身指导过程。从而培养具有良好的职业素养、系统学习运动健康相关基础知识和掌握健身操舞教学指导技能，通过培训、考核并最终获得了健身操舞指导员职业技能培训，能够以一对多的方式组织和带领健身者进行不同风格的健身操舞练习的从业人员，满足健身行业用人需求。

健身操舞指导员职业能力培训测评工作目前分为三级，从低到高依次为初级、中级和高级。三个级别围绕健身操舞指导员的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。

第一部分 健身操舞指导员职业技能等级标准

一、职业技能等级划分

职业技能等级分为三个等级：初级、中级、高级，三个级别的技能要求依次递进，高级别涵盖低级别的要求。

【健身操舞指导员】（初级）：主要技能是对运动人群进行基础的健康测评（体力水平和身体成分）；熟练运用示范法、讲解法、练习法等基本教学方法；展示正确的律动技术和规范的动作示范；通过有氧健身操课程、徒手训练类课程（心肺耐力与肌耐力）或健身广场舞课程或健身瑜伽课程的预置套路完成对普通人群的教学组织和健身指导工作。

【健身操舞指导员】（中级）：主要技能是在能够履行初级职责的基础上，能够正确运用健康测评方法进行运动前健康筛查和运动过程中的心率测量与评价；展示充沛的体能和娴熟的技术动作组合；能够熟练运用分解完整法、纠错练习法、递加循环法等特殊指导方法；通过舞蹈类单风格课程、器械训练类课程和民族特色课程的预置套路和半预置套路，完成对普通人群的教学组织和健身指导工作；并且能够对初级健身操舞指导员进行业务指导。

【健身操舞指导员】（高级）：主要技能是在能够履行中级职责的基础上，能够熟练操作运动相关风险筛查的测评提出运动建议；呈现出个性化、互动性、感召力和艺术性的教学示范；掌握预置套路创编的基本原则，熟练运用连接法、线性渐进法、金字塔法等特殊指导方法；完成舞蹈类多风格课程、综合训练类课程和伸展类课程的预置套路、半预置套路和自编套路，完成对普通人群的有序化、科学化的健身指导和教学组织工作。并且能够对中级健身操舞指导员进行业务指导和业务培训。

二、职业技能等级标准

表 1 健身操舞指导员职业技能等级标准（初级）

职业功能	工作内容	技能要求
1. 健康测评	1.1 体力活动评估	1.1.1 运用体力活动问卷（IPAQ）进行评价 1.1.2 基于 IPAQ 结果进行体力活动水平分级
	1.2 身体成分测评	1.2.1 掌握身高、体重、腰围、臀围的测量和评估方法 1.2.2 计算体重指数（BMI）和腰臀比（WHR）并评估
2. 教学展示	2.1 教学呈现	2.1.1 搭配适合课程要求的服饰 2.1.2 保持良好的精神和体能状态
	2.2 教学内容	2.2.1 能够示范有氧健身操预制套路 2.2.2 能够示范规定徒手预制套路（训练类、健身广场舞或健身瑜伽套路）
	2.3 教学示范	2.3.1 掌握正确的律动技术 2.3.2 熟练示范基础动作 2.3.2 对基础动作进行难度升降阶设计并熟练示范
3. 教学指导	3.1 课程引领	3.1.1 规范实施课前准备流程 3.1.2 掌握课后沟通与评价方法
	3.2 指导方法	3.2.1 能够熟练运用示范法 3.2.2 能够熟练运用讲解法 3.2.3 能够熟练运用练习法
	3.3 教学组织	3.3.1 能够组织实施集体教学 3.3.2 能够组织实施分组教学
	3.4 安全排查	3.4.1 能够规范放置教学器材 3.4.2 能够识别和纠正错误动作 3.4.3 能够识别教学环境存在的安全隐患
	3.5 负荷控制	3.5.1 能够根据 HR 反馈了解运动强度 3.5.2 能够询问 RPE 反馈了解运动强度
	3.6 线上教学	3.6.1 能够使用自媒体平台进行教学展示 3.6.2 能够设计规范化的教学视频内容

表2 健身操舞指导员职业技能等级标准（中级）

职业功能	工作内容	技能要求
1. 健康测评	1.1 运动前评估	1.1.1 掌握运动前健康评估的基础知识 1.1.2 运用 PAR-Q+ 问卷进行运动前健康评估
	1.2 生理指标评价	1.2.1 进行安静状态和运动中心率的评价 1.2.2 进行安静状态下血压的评价
2. 教学展示	2.1 教学呈现	2.1.1 展示充沛的体能 2.1.2 熟练示范技术动作
	2.2 课程内容	2.2.1 示范舞蹈类单风格课程（套路） 2.2.2 示范器械训练类课程（力量与肌耐力）（动作、技术） 2.2.3 能够示范民族风格（半预制套路）
	2.3 教学示范	2.3.1 运用正确的律动技术 2.3.2 熟练示范组合动作 2.3.2 对组合动作进行难度升降阶设计
3. 教学指导	3.1 课程引领	3.1.1 能够采取目标激励方式引导课程 3.1.2 能够有效组织课堂秩序
	3.2 指导方法	3.2.1 能够熟练运用分解完整法 3.2.2 能够熟练运用纠错练习法 3.2.3 能够熟练运用递加循环法
	3.3 教学组织	3.3.1 能够按难度水平分组教学 3.3.2 能够按强度水平分组教学
	3.4 安全排查	3.4.1 能够合理放置教学器材 3.4.2 能够识别和纠正危险动作 3.4.3 能够排查教学环境存在的安全隐患
	3.5 负荷控制	3.5.1 能够使用 HR 反馈调整运动强度 3.5.2 能够调整动作幅度变化改变运动强度
	3.6 难度升降阶	3.6.1 能够通过分解教学调整动作的难度 3.6.2 能够通过节奏变化调整动作的难度 3.6.3 能够通过增减手臂动作调整动作的难度
	3.7 线上教学	3.7.1 能够使用交互式平台进行基础线上实时教学 3.7.2 能够进行针对性的教学指导和个性化的教学设计
4. 套路创编	4.1 音乐使用	4.1.1 掌握音乐的乐句乐段 4.1.2 掌握音乐过渡与衔接
	4.2 动作配乐	4.2.1 能够根据音乐风格编排动作 4.2.2 能够运用乐段重复进行练习强度的变化
	4.3 动作设计	4.3.1 创编有氧健身操基本步伐组合 4.3.2 创编与音乐相适宜的动作组合

表3 健身操舞指导员职业技能等级标准（高级）

职业功能	工作内容	技能要求
1. 健康测评	1.1 运动前评估和指导	1.1.1 对运动前评估结果进行解释 1.1.2 提出一般性的运动建议
	1.2 运动强度监控	1.2.1 指导参与者监控运动中的心率 1.2.2 指导参与者判断是否运动过量
2. 教学展示	2.1 教学呈现	2.1.1 能够实施个性化教学方式 2.1.2 能够表现教学互动 2.1.3 能够体现教学感召力 2.1.4 能够体现教学艺术性
	2.2 教学内容	2.2.1 能够示范多种风格的舞蹈类课程 2.2.2 能够示范综合训练类课程 2.2.3 能够示范伸展类课程 2.2.4 能够示范民族风格（自编套路）
	2.3 教学示范	2.3.1 熟练运用正确的律动技术 2.3.2 熟练示范自编组合动作 2.3.3 对自编组合动作进行难度升降阶设计
3. 教学指导	3.1 课程引领	3.1.1 能够营造课堂练习氛围 3.1.2 能够根据突发事件及时做出应变和调整
	3.2 指导方法	3.2.1 能够熟练运用连接法 3.2.2 能够熟练运用线性渐进法 3.2.3 能够熟练运用金字塔法
	3.3 教学组织	3.3.1 能够因人而异组织和实施教学 3.3.2 能够因地制宜组织和实施教学
	3.4 安全排查	3.4.1 能够个性化放置教学器材 3.4.2 能够及时处理教学过程中的突发事件 3.4.3 能够及时处理教学环境中的突发事件
	3.5 负荷控制	3.5.1 能够依据可穿戴设备的数据反馈进行负荷控制 3.5.2 能够以调整情绪氛围的方式进行负荷控制
	3.6 难度升降阶	3.6.1 能够灵活使用不对称性动作调整动作的难度 3.6.2 能够灵活运用空间变化调整动作的难度
	3.7 线上教学	3.7.1 能够在交互式平台上使用可穿戴设备进行线上实时教学 3.7.2 使用增强现实（AR）、人工智能（AI）、虚拟仿真（VR）等信息技术进行教学
4. 套路创编	4.1 音乐使用	4.1.1 运用音乐风格表演 4.1.2 运用音乐驱动力
	4.2 动作配乐	4.2.1 掌握动作的变化时机 4.2.2 设计与音乐相匹配的个性化表演
	4.3 动作设计	4.3.1 创编有氧健身操中高级步伐组合 4.3.2 创编个性化预制套路

第二部分 健身操舞指导员职业能力培训大纲

根据中华人民共和国劳动和社会保障部制定的《社会体育指导员国家职业标准》（以下简称《标准》）中的有关规定，为健身操舞指导员职业专项理论、专项技能、科学健身指导和组织管理培训提供科学、规范的依据，并结合健身市场对健身操舞指导员的从业要求，特制定本大纲。

一、培训大纲总论

（一）培训目的与任务

通过培训，使申报相应等级健身操舞指导员职业能力培训测评的申请者加深对健身操舞运动的理解，掌握健身操舞基本理论知识、技术和技能，提高教学能力和管理水平，达到《标准》中各级健身操舞指导员在理论知识和技能方面的基本要求下，再增加健身操舞（特种课程）为参加相应等级的测评做好准备。

（二）培训对象

在健身场馆、健身俱乐部中的健身操舞指导员；对健身操舞指导员职业感兴趣并准备从事健身操舞指导员工作的社会人员；大专院校体育专业毕业的学生；准备从事本职业的退役运动员。

（三）培训工作的基本原则

1、实用性原则。根据各级社会体育指导员的实际需要，解决学员五会（会讲解、会示范、会领操、会组织教学、会动作创编）两能（分析问题、解决问题）的问题。

2、实效性原则。注重理论知识与实践相结合。

3、灵活性原则。形式多样，方法灵活，区别对待。

4、规范性原则。加强组织教学管理，严格考核纪律和考勤制度，突出培训工作的规范性和科学性，提高培训工作的质量。

（四）培训工作的特点

1、突出各项课程内容的特点和表现风格、表现形式及活动规律。

2、淡化竞技性，突出健身性、指导性和服务性。

（五）课程的性质

在了解课程性质之前,首先明确一下健身操舞、健身操舞课程和健身操舞指导员的概念。

健身操舞是指在音乐的伴奏下进行的,以健身操、舞蹈为主要动作元素,以有氧、抗阻、伸展的套路或组合的形式进行的团体性时尚健身运动。

健身操舞课程是以健身操舞为教学内容,以提高健康体适能为目标,在指导员的带领下以团体运动的方式形成的教学体系。

健身操舞指导员是指经过系统学习运动健康相关的基本常识和掌握健身操舞职业技能,通过培训和考核并最终获得了健身操舞指导员证书,能够以一对多的方式组织和带领健身者进行不同风格的健身操舞练习的专业人员。

本课程的开设,首先培养健身操舞指导员树立正确的人生观和价值观,结合健身操舞项目特点,学习不同等级的一般公共理论知识和健身操舞基础理论;进行不同等级的健身操舞的技术与方法的教授。根据学员的实际理论与技术基础状况和《健身操舞指导员职业技能等级标准》的相关规定和要求。科学合理的安排理论授课内容和实践内容,侧重对学生教学实践能力,健身操舞的教学能力和综合素养的的培训,淡化竞技性,提倡健身性、指导性和服务性。突出项目特色的精神修养和健身训练的过程,注重个别对待,灵活运用原则。本课程的开设,对于培养不同等级的健身操舞指导员起着重要的作用。

（六）培训内容

1、理论部分主要包括健身操舞运动的公共理论和专业理论,推荐使用以下四本规定教材:

(1) 健美操.团体课程/ 国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编. 2版.北京:高等教育出版社, 2020.4 社会体育指导员国家职业资格培训教材 ISBN 978-7-04-053379-8

(2) 健身教练/ 国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编. 2版.北京:高等教育出版社, 2019.7 社会体育指导员国家职业资格培训教材 ISBN 978-7-04-051951-8

(3) 公共理论(初级社会体育指导员国家职业资格培训教材)/ 国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编. 2版.北京:高等教育出版社, 2017.11 社会体育指导员国家职业资格培训教材 ISBN 978-7-04-048230-0

(4) 公共理论(中高级社会体育指导员国家职业资格培训教材)/ 国家体育总局职业技能鉴定指导中心组编. 1 版. 北京: 高等教育出版社, 2018.1 社会体育指导员国家职业资格培训教材 ISBN 978-7-04-048230-0

2、实操部分培训内容:

(1) 健身操舞教学方法: 32 拍有氧操组合分解教学

(2) 健身操舞教学技巧: 预制套路、半预制套路、自编套路的教学指导

(3) 健身操舞教学展示: 有氧健身操基本步伐及变化; 舞蹈类(街舞、拉丁、国风等)、训练类(踏板、搏击、弹力带等)、身心类(健身瑜伽、普拉提、拉伸等)

(4) 健身操舞创编方法与实践: 自编 32 拍有氧操组合

(七) 培训基本要求

1、教学基本要求: 培训师要具备自身的健身操舞修养, 精求不同等级的健身操舞套路基础理论与专项技术。根据《健身操舞指导员职业能力等级标准》的要求进行因材施教, 并在培训过程中将解剖学、生理学、心理学、教育学、保健与康复等基础理论运用到教学过程中。

2、结合健身操舞专项技术教学的特点, 与学员建立良好的师生关系, 尊师爱生、严格管理、将对学生的思想品德教育、思德教育、技能教育、能力教育、法律教育和安全教育运用于教学过程中。

二、申报资格条件

(一) 初级健身操舞指导员

年满 16 周岁, 从事或准备从事健身操舞职业的社会在职人员、大专院校学生和退役运动员等均可报名参加。

(二) 中级健身操舞指导员(具备以下条件之一者)

1. 取得健身操舞初级职业技能培训证书或健美操初级国家职业资格证书, 累计从事本职业或相关职业工作 1 年(含)以上。

2. 取得高等院校体育专业本科及以上学历毕业证书, 并有 1 年俱乐部团体课程教练实际工作经验者。

3. 取得一级（含）以上运动员等级证书或同等运动技术等级证书，累计从事本职业或相关职业工作1年（含）以上。

4. 具有健身操舞指导相关认证证书，并从事本职业工作3年以上。

（三）高级健身操舞指导员

取得健身操舞中级职业技能培训证书或健美操中级国家职业资格证书，累计从事本职业工作2年（含）以上。

三、培训总课时分配表

健身操舞指导员培训内容、方式和时数分配

	理论教学		技能培训			自学课时	总学时
	科目一 公共理论	科目二 专项理论	科目三 基本技术	科目四 综合能力	科目五 特色课程		
初级	6	8	12	8	4	112	150
中级	4	8	8	12	16	102	150
高级	2	8	8	16	20	96	150
小计	12	24	28	36	40	300	450

四、理论部分

(一) 公共理论

1. 社会体育指导职业基本知识 (*)

- (1) 职业素质
- (2) 职业模式
- (3) 综合能力运用

2. 运动解剖与生理 (*、**)

- (1) 解剖学基本术语*
- (2) 骨骼与骨连接*
- (3) 肌肉、神经与动作模式**
- (4) 心血管系统**
- (5) 呼吸系统**

3. 运动前健康筛查和风险评估 (*)

- (1) 运动前健康筛查
- (2) 健康行为评估
- (3) 体力活动水平评估
- (4) 运动风险评估

4. 运动健康相关测评技能 (***)

- (1) 健康体相关体能
- (2) 技能相关体适能
- (3) 运动负荷相关评价
- (4) 健身目标相关指导

5. 运动损伤的预防与处理 (**)

- (1) 运动损伤概述
- (2) 运动损伤的急救
- (3) 常见运动损伤的处理

(二) 专项理论

1. 专项基础知识 (*)

- (1) 有氧健身操的概念与起源
- (2) 健身操舞的形成与发展

- (3) 课程的基本形式与分类
- (4) 锻炼价值与原则
- (5) 练习效果评定
- (6) 锻炼中的伤病风险与预防

2. 健身操舞基本术语 (*)

- (1) 健身操舞常用术语
- (2) 舞蹈类课程术语
- (3) 训练类课程术语
- (4) 身心类课程术语
- (5) 术语记写

3. 授课技能与课程组织 (*、**、***)

- (1) 授课指导原则
- (2) 授课指导方法
- (3) 授课指导技巧
- (4) 课程的类型与组织

4. 健身操舞的创编理论及方法 (**、***)

- (1) 音乐的基本表现形式
- (2) 创编的基本原则
- (3) 创编的基本流程及方法
- (4) 不同课程类型的创编模式

5. 健身操舞线上教学模式与教学指导技能 (*、**、***)

- (1) 自媒体平台教学 *
- (2) 交互式平台进行教学 **、***
- (3) 设计规范化的教学视频 *
- (4) 针对性的教学指导和个性化的教学设计 **
- (5) 使用 AR、AI、VR 等信息技术进行教学 ***

五、实操部分

(一) 基本技术:

有氧健身操基本步伐及变化 *、**、***

（二）综合能力

- 1、健身操舞的教学技巧、健身操舞的预制套路 *
- 2、健身操舞的教学方法、32拍健身操舞初级组合分解教学 **
- 3、创编方法实践、自编32拍健身操舞高级组合及特种课程创编 ***

（三）特色课程

- 1、舞蹈类、训练类、身心类课程预制套路学习 *
- 2、舞蹈类、训练类、身心类课程半预制套路学习 **
- 3、舞蹈类、训练类、身心类课程自编套路学习 ***

注：*初级内容

**中级内容

***高级内容

六、各级培训内容与课时分配

（一）初级健身操舞指导员培训内容与课时分配（总学时 84）

分类	培训内容		学时	
理论部分	公共理论	专题1 社会体育指导员职业概述 专题2 运动解剖与生理 专题3 运动前健康筛查和风险评估	6	14
	专项理论	专题1 专项基础知识 专题2 健身操舞基本术语 专题5 健身操舞线上教学模式与教学指导技能	8	
实践部分	基本技术	有氧健身操基本步伐及变化	8	24
	综合能力	健身操舞的教学技巧、健身操舞的预制套路	8	
	特色课程	舞蹈类、训练类、身心类课程预制套路学习	8	

说明：1、学员必须掌握初级套路技术与方法；2、学员必须掌握预制套路有氧健身操基本步伐及变化，作为考试内容；3、舞蹈类、训练类、身心类的预制套路中，任选一个套

路进行学习，从所选套路中抽取一段作为考试内容。

(二) 中级健身操舞指导员培训内容与课时分配 (总学时 88)

分类	培 训 内 容		学 时	
理论部分	公共理论	专题2 运动解剖与生理 专题5 运动损伤的预防与处理	4	12
	专项理论	专题3 授课技能与课程组织 专题4 健身操舞的创编理论及方法 专题5 健身操舞线上教学模式与教学指导技能	8	
实践部分	基本技术	有氧健身操基本步伐及变化	6	34
	综合能力	健身操舞的教学技巧、健身操舞的预制套路	12	
	特色课程	舞蹈类、训练类、身心类课程预制套路学习	16	

说明：1 学员必须掌握中级套路技术与方法；2 学员必须掌握的预制套路 32 拍有氧操组合及变化和舞蹈类课程的预制套路，该预制套路同时作为考试内容；3 学员在舞蹈类、训练类、身心类中选取一类学习，在每一类别中有不同风格形式的预制套路，在相应类别中不同风格形式的预制套路中抽取一项，在所抽取预制套路中再抽取一节进行考试。

(三) 高级健身操舞指导员培训内容与课时分配 (总学时 92)

分类	培 训 内 容		学 时	
理论部分	公共理论	专题 4 运动健康相关测评技能	2	10
	专项理论	专题 3 授课技能与课程组织 专题 4 健身操舞的创编理论及方法 专题 5 健身操舞线上教学模式与教学指导技能	8	
实践部分	基本技术	有氧健身操基本步伐及变化	8	44
	综合能力	健身操舞的教学技巧、健身操舞的预制套路	16	
	特色课程	舞蹈类、训练类、身心类课程预制套路学习	20	

说明：1 学员必须掌握高级套路技术与方法；2 学员必须掌握的自编 32 拍有氧操组合及变化，该自编组合同时作为考试内容；3 学员在舞蹈类、训练类、身心类中选取一类学习，在每一类别中有不同的风格形式，在相应类别中抽取不同风格形式进行组合创编与教学。

七、各级培训课程安排方案

(一) 初级健身操舞指导员培训课程安排

单元	时 间	分 类	培 训 内 容	培训师
第一天	08:30-12:00	公共理论	社会体育指导职业基本知识（一） 社会体育指导职业基本知识（二） 运动解剖与生理（一） 运动解剖与生理（二） 运动前健康筛查和风险评估	
	14:00-17:30	专项理论	专项基础知识 健身操舞基本术语授课技能与课程组织（一） 健身操舞线上教学（一）	
第二天	08:30-12:00	基本技术	有氧健身操基本步伐及变化（1）； 有氧健身操基本步伐及变化（2） 有氧健身操基本步伐及变化（3）	
	14:00-17:30	综合能力	健身操舞的教学与预制套路（1） 健身操舞的教学与预制套路（2）	
第三天	08:30-12:00	特色课程	舞蹈类课程预制套路	
	14:00-17:30	特色课程	舞蹈类课程预制套路	
第四天	08:30-12:00	特色课程	训练类课程预制套路	
	14:00-17:30	特色课程	训练类课程预制套路	
第五天	08:30-12:00	特色课程	身心类课程预制套路	
	14:00-17:30	特色课程	身心类课程预制套路	
第	08:30-09:30	理论	理论考试	

六天	10:00-17:30	实践	技能考试	
----	-------------	----	------	--

(二) 中级健身操舞指导员培训课程安排

单元	时间	分类	培训内容	培训师
第一天	08:30-12:00	公共理论	运动解剖与生理（三） 运动解剖与生理（四） 运动损伤的预防与处理（一） 运动损伤的预防与处理（二）	
	14:00-17:30	专项理论	授课技能与课程组织（二） 授课技能与课程组织（三） 健身操舞的创编理论及方法（一） 健身操舞线上教学（二）	
第二天	08:30-12:00	基本技术	有氧健身操基本步伐及变化（4） 有氧健身操基本步伐及变化（5） 健身操舞的教学方法（1） 健身操舞的教学方法（2）	
	14:00-17:30	综合能力	自编 32 拍健身操舞中级组合（1） 自编 32 拍健身操舞中级组合（2）	
第三天	08:30-12:00	特色课程	舞蹈类课程半预制套路	
	14:00-17:30	特色课程	舞蹈类课程半预制套路	
第四天	08:30-12:00	特色课程	训练类课程半预制套路	
	14:00-17:30	特色课程	训练类课程半预制套路	
第	08:30-12:00	特色课程	身心类课程半预制套路	

五天	14:00-17:30	特色课程	身心类课程半预制套路	
第六天	08:30-09:30	理论	理论考试	
	10:00-12:00	实践	技能考试	
	14:00-17:30	实践	技能考试	

(三) 高级健身操舞指导员培训课程安排

单元	时 间	分 类	培 训 内 容	培 训 师
第一天	08:30-12:00	公共理论	运动健康相关测评技能（一） 运动健康相关测评技能（二）	
	14:00-17:30	专项理论	授课技能与课程组织（四） 授课技能与课程组织（五） 健身操舞线上教学（三） 健身操舞线上教学（四） 健身操舞的创编理论及方法（二） 健身操舞的创编理论及方法（三）	
第二天	08:30-12:00	基本技术	有氧健身操基本步伐及变化（6） 有氧健身操基本步伐及变化（7）	
	14:00-17:30	综合能力	创编方法实践（1） 创编方法实践（2） 特种课程创编（1） 特种课程创编（2）	
第三天	08:30-12:00	综合能力	自编 32 拍健身操舞高级组合（1）	
	14:00-17:30	综合能力	自编 32 拍健身操舞高级组合（2）	
第	08:30-12:00	特色课程	舞蹈类课程自编套路	

四 天	14:00-17:30	特色课程	舞蹈类课程自编套路	
第 五 天	08:30-12:00	特色课程	训练类课程自编套路	
	14:00-17:30	特色课程	训练类课程自编套路	
第 六 天	08:30-12:00	特色课程	身心类课程自编套路	
	14:00-17:30	特色课程	身心类课程自编套路	
第 七 天	08:30-09:30	理 论	理论考试	
	10:00-12:00	实 践	技能考试	
	14:00-17:30	实 践	技能考试	

第三部分 健身操舞指导员职业能力培训测评实施细则

为进一步完善健身操舞指导员职业能力测评标准,为健身操舞指导员的职业能力培训和测评提供科学、规范的依据,保证测评工作质量,提高测评工作水平,国家体育总局职业技能鉴定指导中心在2019年印发的《健美操(团体课程)指导员国家职业技能鉴定实施细则(2019版)》基础上,修订了健身操舞指导员职业能力测评标准和实施细则(初、中、高级)。经审核,现予以颁布。

一、职业能力测评总体要求

(一) 适用对象

在健身场馆、健身俱乐部中的健身操舞指导员;对健身操舞指导员职业感兴趣并准备从事健身操舞指导员工作的社会人员;大专院校体育专业毕业的学生;准备从事本职业的退役运动员。

(二) 考试方法及要求

健身操舞指导员职业技能测评包括理论考试和实操考试两部分。理论考试试题统一抽取，组成试卷；实操考试根据各级别健身操舞指导员测评标准由考评员三人小组现场或线上进行统一测评，两项成绩均合格者，颁发《健身操舞指导员职业能力培训测评证书》。

（三）考试方式

- 1、理论考试采用闭卷笔试形式，测评时间 90 分钟。
- 2、实操考试采用现场或线上测评，根据要求（标准）给予评定。
- 3、理论考试和实操考试的单项合格成绩两年内有效。

（四）考试须知

- 1、考生必须凭有效考试证件入场，在开考前 30 分钟到达考场等候考试。
- 2、理论测评由考生自备相关书写工具；实操测评由考生自备运动装备，不准带无关物品参加考试。
- 3、考生不得在考场内向考评员询问与考试无关的问题。

二、各级实操能力测评内容结构

表 1 健身操舞指导员各级实操能力考试内容结构表

内容 \ 级别		初级	中级	高级
教学技术一	有氧健身操	在有氧健身操预置套路中抽取一节进行考试	选取 2-4 个有氧健身操基本步伐进行 32 拍组合创编与教学	选取 4-6 个有氧健身操基本步伐并有变化的进行 32 拍组合创编与教学
	分值比例	40%	40%	40%
教学技术二	舞蹈类	在舞蹈类、训练类、身心类中选取一类学习，在所学的预置套路中抽取一节进行考试	在舞蹈类、训练类、身心类中选取一类学习，在每一类别中有不同风格形式的预制套路，在相应类别中不同风格形式的预制套路中抽取一项，在所抽取项目中再抽取一节进行考试。 舞蹈类包括在街舞、拉丁、国风三项预制套路，训练类包括踏板、搏击、弹力带三项预制套路，身心类包括健身瑜伽、	在舞蹈类、训练类、身心类中选取一类学习，在每一类别中有不同的风格形式，在相应类别中抽取不同风格形式进行组合创编与教学。 舞蹈类包括在街舞、拉丁、国风三种风格。 训练类包括踏板、搏击、弹力带三种风格。 身心类包括健身瑜伽、普拉提、拉伸三种
	训练类			
	身心类			

			普拉提、拉伸三项预制套路。	
	分值比例	40%	40%	40%
教学指导	考核内容	线上教学指导	线上教学指导	线上教学指导
	分值比例	20%	20%	20%

国家体育总局人力资源开发中心

三、初级指导员技能测评内容及评分标准

(一) 初级健身操舞指导员技能测评说明

表 3-1 中列出了本职业等级的测评范围、测评比重、测评形式等内容。依据测评内容结构表,本职业初级测评要求如下:

1. 理论考试形式为闭卷笔试,总分为 100 分;实操测评形式为实践操作,总分为 100 分。在测评内容中,理论或实操如有一科未达到 60 分,即视为不合格。

2. 理论部分时间为 60 min,实操部分考试时间为 10 min,线上教学指导内容以作业形式上交进行评分。

3. 理论考试内容:社会体育指导员公共理论和健身操舞指导员专项理论。

4. 实操测评内容包括:

(1) 教学技术一:考生在有氧健身操预置套路中抽取一节进行技术示范与教学,考评员根据考生的技术示范与教学表现给予评定。考生技评不低于 60%,视为教学技术一达标。考试时间为 5 分钟。

(2) 教学技术二:在舞蹈类、训练类、身心类中选取一类学习,在所学的预置套路中抽取一节进行考试。考评员根据考生的技术示范与教学表现给予评定。考生技评不低于 60%,视为教学技术二达标。考试时间为 5 分钟。

(3) 线上教学指导:考生自行录制一段 120 秒的健身操舞指导视频,于考试日后两天内上交,考评员对视频内容进行评定。

注:两项教学技术的测评为 40 分,及格为 24 分,线上教学指导为 20 分,及格为 12 分,任一项测评不及格者,整个实操测评成绩为不及格。

表 3-1 初级健身操舞指导员技能测评内容

理论部分		实操部分	
项目	内容	项目	内容
公共理论	一、社会体育指导职业基本知识 二、运动解剖与生理 三、运动前健康筛查和风险评估	教学技术一 40%	在有氧健身操预置套路中抽取一节进行考试
专项理论	一、专项基础知识 二、健身操舞基本术语 三、授课技能与课程组织 四、健身操舞线上教学模式与教学指导技能	教学技术二 40%	在舞蹈类、训练类、身心类中选取一类学习,在所学的预置套路中抽取一节进行考试。
		线上教学指导 20%	上传录制视频到考评平台的形式进行考试。

表 3-2 初级健身操舞指导员教学技术一、二能力评分标准

内 容	测评要点	评分参考		
		分值	参考细则	得分
教学准备 (4分)	准备器材,检查场地。	4	器材准备(完善2分、缺失1分、无0分) 场地检查(标准2分、合格1分、无0分)	
安全保障 (16分)	能根据不同授课对象,强调和进行安全教育。	8	能根据模拟测评对象,全面考虑不同人群(4分) 考虑不全面(3分、2分、1分) 无(0分) 能根据模拟测评对象,完整进行安全教育(4分) 表述不完整(3分、2分、1分) 无(0分)	
	在教学各个环节体现安全措施,监控、保护与帮助。	8	各个环节都能注意观察安全隐患(4分) 有遗漏环节(3分、2分、1分) 无(0分) 各个环节注意保护与帮助(4分) 有遗漏环节(3分、2分、1分) 无(0分)	
教学示范 (24)	介绍规范准确	4	课程名称、锻炼目标、自我介绍、语言表达(4分) 每点占1分,无(0分)	
	动作定位标准	4	动作定位非常准确(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	
	动作幅度标准	4	动作幅度非常充分(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	
	律动技术正确	4	髌膝关节弹动技术准确(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	
	音乐使用准确	4	音乐重拍及节奏使用非常准确(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	
	动作进阶准确	4	三个动作级别划分非常准确(4分) 每个级别占1分,没有级别划分(0分)	
教学指导 (48)	预先提示准确	4	口令手势预先提示准确(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、没有预先提示(0分)	
	节奏提示明确	4	口令中有明确的节奏提示(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、没有节奏提示(0分)	
	技术提示准确	4	动作技术提示准确及时(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、没有技术提示(0分)	
	动作指示明确	4	动作方向次数等指示明确(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	

	教学互动合理	4	对于学员有很好的互动并产生反馈（4分） 轻微偏离（3分）、明显偏离（2分）、严重偏离（1分）、不可接受（0分）	
	动作纠正准确	4	纠正动作适时准确（4分） 轻微偏离（3分）、明显偏离（2分）、严重偏离（1分）、不可接受（0分）	
	语言激励及时	4	有完美的激励鼓励语言（4分） 轻微偏离（3分）、明显偏离（2分）、严重偏离（1分）、不可接受（0分）	
	示范点使用准确	4	适时出现示范点变化（4分） 轻微偏离（3分）、明显偏离（2分）、严重偏离（1分）、无变化（0分）	
	示范面使用正确	4	示范面使用非常准确（4分） 轻微偏离（3分）、明显偏离（2分）、严重偏离（1分）、不可接受（0分）	
	表情与课程匹配	4	表情丰富与课程匹配（4分） 轻微偏离（3分）、明显偏离（2分）、严重偏离（1分）、无表情或怪异表情（0分）	
	肢体与音乐匹配	4	肢体动作与音乐情绪匹配（4分） 轻微偏离（3分）、明显偏离（2分）、严重偏离（1分）、不可接受（0分）	
	套路动作准确无误	4	预制套路结构完全准确（4分） 轻微偏离（3分）、明显偏离（2分）、严重偏离（1分）、不可接受（0分）	
整体形象 (8)	服装服饰符合项目特点	4	服装服饰非常符合项目特点（4分） 轻微偏离（3分）、明显偏离（2分）、严重偏离（1分）、不符合项目特点（0分）	
	体型体态符合职业形象	4	体型体态健康完美（4分） 轻微偏离（3分）、明显偏离（2分）、严重偏离（1分）、不可接受（0分）	

注：分值——100分，实际得分=评分表得分*40%；测评形式——实操

表 3-3 初级健身操舞指导员线上教学指导评分标准

内 容	测评要点		评分参考		
			分值	参考细则	得分
课程介绍 (6分)	语言介绍	语言质量	3	语言清晰、连贯、准确(1分)	
		训练目标		训练目标叙述清晰(1分)	
		适宜人群		人群定位表述准确(1分)	
	文字介绍	文字质量	3	文字描述精炼、准确(1分)	
		训练目标		训练目标描述清晰(1分)	
		适宜人群		人群定位描述准确(1分)	
动作呈现 (3分)	合理、清晰展现动作,镜头、机位使用合理	3	拍摄光线清晰(1分)		
			动作构图完整(1分)		
			特殊动作展现角度清晰(1分)		
语言指导 (4分)	安全提示、运动负荷、动作技术要领提示、重复数量与变化提示	4	安全提示准确到位(1分)		
			负荷特征表述清晰(1分)		
			示范过程中配有对关键技术要领的表述(1分)		
			示范过程中对动作数量和变化有予提示(1分)		
整体形象 (4分)	服装服饰符合运动项目风格与视频呈现	4	体型体态符合项目特点(1分)		
			服装服饰符合项目风格(1分)		
			画面色彩搭配和谐一致(1分)		
			妆容妆发符合项目特色(1分)		
视频制作 (3分)	拍摄质量、特效使用、剪辑手法、版权使用	3	拍摄质量清晰(1分)		
			特效使用合理、剪辑手法得当(1分)		
			字体、画面无版权纠纷(1分)		

注：分值——20分；测评形式——线上

四、中级指导员职业能力培训测评内容及评分标准

(一) 中级健身操舞指导员职业能力培训测评说明

表 4-1 中列出了本职业等级的测评范围、测评比重、测评形式等内容。依据测评内容结构表，本职业中级测评要求如下：

1. 理论考试形式为闭卷笔试，总分为 100 分；实操测评形式为实践操作，总分为 100 分。在测评内容中，理论或实操如有一科未达到 60 分，即视为不合格。

2. 理论部分时间为 90 分钟，实操部分考试时间为 10 分钟。

3. 理论考试内容：社会体育指导员公共理论和健身操舞指导员专项理论。

4. 实操测评内容包括：

(1) 教学技术一：考生选取 2-4 个有氧健身操基本步伐进行 32 拍组合创编，并在规定时间内完成教学，考评员根据考生的技术示范与教学表现给予评定。考生技评不低于 60%，视为教学技术一达标。考试时间为 5 分钟。

(2) 教学技术二：在舞蹈类、训练类、身心类中选取一类学习，在每一类别中有不同风格形式的预制套路，在相应类别中不同风格形式的预制套路中抽取一项，在所抽取预制套路中再抽取一节进行考试。舞蹈类包括在街舞、拉丁、国风三项预制套路，训练类包括踏板、搏击、弹力带三项预制套路，身心类包括健身瑜伽、普拉提、拉伸三项预制套路。考评员根据考生的技术示范与教学表现给予评定。考生技评不低于 60%，视为教学技术二达标。考试时间为 5 分钟。

(3) 线上教学指导：考生在舞蹈类、训练类、身心类相关教学指导试题中抽取 1 道试题进行考试，以网络直播课的形式进行教学指导，并录制 5 分钟视频，于考试日后两天内上交，考评员对视频内容进行评定。

注：两项教学技术的测评为 40 分，及格为 24 分，线上教学指导为 20 分，及格为 12 分，任一项测评不及格者，整个实操测评成绩为不及格。

表 4-1 中级健身操舞指导员技能测评内容

理论部分		实操部分	
项目	内容	项目	内容
公共理论	一、运动解剖与生理 二、运动损伤的预防与处理	教学技术一 40%	选取 2-4 个有氧健身操基本步伐进行 32 拍组合创编与教学
专项	一、授课技能与课程组织 二、健身操舞的创编理论及方法	教学	舞蹈类 在舞蹈类、训练类、身心类中选取一类学习，

理论	三、健身操舞线上教学模式与教学指导技能	技术 二 40%	训练类	在每一类别中有不同风格形式的预制套路，在相应类别中不同风格形式的预制套路中抽取一项，在所抽取预制套路中再抽取一节进行考试。舞蹈类包括在街舞、拉丁、国风三项预制套路，训练类包括踏板、搏击、弹力带三项预制套路，身心类包括健身瑜伽、普拉提、拉伸三项预制套路。
			身心类	
		线上教学指导 20%	以网络直播课的形式在教学平台进行教学，并录制操作视频上传到考评平台的形式进行考试。	

表 4-2 中级健身操舞指导员技术一能力评分标准

内 容	测评要点	评分参考		
		分值	参考细则	得分
教学准备 (4分)	准备器材,检查场地。	4	器材准备(完善2分、缺失1分、无0分) 场地检查(标准2分、合格1分、无0分)	
安全保障 (16分)	能根据不同授课对象,强调和进行安全教育。	8	能根据模拟测评对象,全面考虑不同人群(4分) 考虑不全面(3分、2分、1分) 无(0分) 能根据模拟测评对象,完整进行安全教育(4分) 表述不完整(3分、2分、1分) 无(0分)	
	在教学各个环节体现安全措施,监控、保护与帮助。	8	各个环节都能注意观察安全隐患(4分) 有遗漏环节(3分、2分、1分) 无(0分) 各个环节注意保护与帮助(4分) 有遗漏环节(3分、2分、1分) 无(0分)	
教学示范 (24)	介绍规范准确	4	课程名称、锻炼目标、自我介绍、语言表达(4分) 每点占1分,无(0分)	
	动作定位标准	4	动作定位非常准确(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	
	动作幅度标准	4	动作幅度非常充分(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	
	律动技术正确	4	髌膝关节弹动技术准确(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	
	音乐使用准确	4	音乐重拍及节奏使用非常准确(4分)	

			轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	
	动作进阶准确	4	三个动作级别划分非常准确(4分) 每个级别占1分,没有级别划分(0分)	
教学指导 (48)	预先提示准确	4	口令手势预先提示准确(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、没有预先提示(0分)	
	节奏提示明确	4	口令中有明确的节奏提示(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、没有节奏提示(0分)	
	技术提示准确	4	动作技术提示准确及时(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、没有技术提示(0分)	
	教学思路正确	4	教学方法的推进思路非常正确(2分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	
	教学步骤清晰	4	教学步骤拆分清晰、递进准确(2分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	
	教学互动合理	4	对于学员有很好的互动并产生反馈(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	
	动作纠正准确	4	纠正动作适时准确(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	
	语言激励及时	4	有完美的激励鼓励语言(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	
	示范面使用正确	4	示范面使用非常准确(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	
	表情与课程匹配	4	表情丰富与课程匹配(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、无表情或怪异表情(0分)	
	肢体与音乐匹配	4	肢体动作与音乐情绪匹配(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	
	组合创编合理完善	4	组合创编合理完善(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、创编不合理、不完善(0分)	
	组合创编新颖流畅	4	组合创编新颖流畅(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不新颖、不流畅(0分)	
	整体形象	服装服饰符合项目特点	4	服装服饰非常符合项目特点(4分)

(8)			轻微偏离 (3分)、明显偏离 (2分)、严重偏离 (1分)、不符合项目特点 (0分)	
	体型体态符合职业形象	4	体型体态健康完美 (4分) 轻微偏离 (3分)、明显偏离 (2分)、严重偏离 (1分)、不可接受 (0分)	

注：分值——100分， 实际得分=评分表得分*40%；测评形式——实操

国家体育总局人力资源开发中心

表 4-3 中级健身操舞指导员教学技术二能力评分标准

内 容	测评要点	评分参考		
		分值	参考细则	得分
教学准备 (4分)	准备器材,检查场地。	4	器材准备(完善2分、缺失1分、无0分) 场地检查(标准2分、合格1分、无0分)	
安全保障 (16分)	能根据不同授课对象,强调和进行安全教育。	8	能根据模拟测评对象,全面考虑不同人群(4分) 考虑不全面(3分、2分、1分) 无(0分) 能根据模拟测评对象,完整进行安全教育(4分) 表述不完整(3分、2分、1分) 无(0分)	
	在教学各个环节体现安全措施,监控、保护与帮助。	8	各个环节都能注意观察安全隐患(4分) 有遗漏环节(3分、2分、1分) 无(0分) 各个环节注意保护与帮助(4分) 有遗漏环节(3分、2分、1分) 无(0分)	
教学示范 (24)	介绍规范准确	4	课程名称、锻炼目标、自我介绍、语言表达(4分) 每点占1分,无(0分)	
	动作定位标准	4	动作定位非常准确(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	
	动作幅度标准	4	动作幅度非常充分(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	
	律动技术正确	4	髋膝关节弹动技术准确(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	
	音乐使用准确	4	音乐重拍及节奏使用非常准确(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	
	动作进阶准确	4	三个动作级别划分非常准确(4分) 每个级别占1分,没有级别划分(0分)	
教学指导 (48)	预先提示准确	4	口令手势预先提示准确(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、没有预先提示(0分)	
	节奏提示明确	4	口令中有明确的节奏提示(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、没有节奏提示(0分)	
	技术提示准确	4	动作技术提示准确及时(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、没有技术提示(0分)	
	动作指示明确	4	动作方向次数等指示明确(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	

	教学互动合理	4	对于学员有很好的互动并产生反馈(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	
	动作纠正准确	4	纠正动作适时准确(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	
	语言激励及时	4	有完美的激励鼓励语言(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	
	示范点使用准确	4	适时出现示范点变化(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、无变化(0分)	
	示范面使用正确	4	示范面使用非常准确(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	
	表情与课程匹配	4	表情丰富与课程匹配(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、无表情或怪异表情(0分)	
	肢体与音乐匹配	4	肢体动作与音乐情绪匹配(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	
	套路动作准确无误	4	预制套路结构完全准确(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	
整体形象 (8)	服装服饰符合项目特点	4	服装服饰非常符合项目特点(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不符合项目特点(0分)	
	体型体态符合职业形象	4	体型体态健康完美(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	

注：分值——100分，实际得分=评分表得分*40%；测评形式——实操

表 4-4 中级健身操舞指导员线上教学指导评分标准

内 容	测评要点		评分参考		
			分值	参考细则	得分
课程介绍	语言介绍	语言质量	3	语言清晰、连贯、准确（1分）	
		训练目标		训练目标叙述清晰（1分）	
		适宜人群		人群定位表述准确（1分）	
	文字介绍	文字质量	3	文字描述精炼、准确（1分）	
		训练目标		训练目标描述清晰（1分）	
		适宜人群		人群定位描述准确（1分）	
动作呈现	合理、清晰展现动作，镜头、机位使用合理	3	拍摄光线清晰（1分） 动作构图完整（1分） 特殊动作展现角度清晰（1分）		
语言指导	安全提示、运动负荷、动作技术要领提示、重复数量与变化提示	4	安全提示准确到位（1分） 负荷特征表述清晰（1分） 示范过程中配有对关键技术要领的表述（1分） 示范过程中对动作数量 and 变化有予提示（1分）		
整体形象	服装服饰符合运动项目风格与视频呈现	4	体型体态符合项目特点（1分） 服装服饰符合项目风格（1分） 画面色彩搭配和谐一致（1分） 妆容妆发符合项目特色（1分）		
系统操作	平台使用、交流互动、及时应答	3	平台教学操作熟练（1分） 交流互动切换自如（1分） 回复应答及时准确（1分）		

注：分值——20分；测评形式——线上

五、高级指导员职业能力培训测评内容及标准

（一）高级健身操舞指导员职业能力培训测评说明

表 5-1 中列出了本职业等级的测评范围、测评比重、测评形式等内容。依据测评内容结构表，本职业中级测评要求如下：

1. 理论考试形式为闭卷笔试，总分为 100 分；实操测评形式为实践操作，总分为 100 分。在测评内容中，理论或实操如有一科未达到 60 分，即视为不合格。
2. 理论部分时间为 90 分钟，实操部分考试时间为 10 分钟。
3. 理论考试内容：社会体育指导员公共理论和健身操舞指导员专项理论。
4. 实操测评内容包括：

(1) 教学技术一：考生选取 4-6 个有氧健身操基本步伐并有变化的进行 32 拍组合创编与教学，考评员根据考生的技术示范与教学表现给予评定。考生技评不低于 60%，视为教学技术一达标。考试时间为 5 分钟。

(2) 教学技术二：在舞蹈类、训练类、身心类中选取一类学习，在每一类别中有不同的风格形式，在相应类别中抽取不同风格形式进行组合创编与教学。舞蹈类包括在街舞、拉丁、国风三种风格。训练类包括踏板、搏击、弹力带三种风格。身心类包括健身瑜伽、普拉提、拉伸三种。考评员根据考生的技术示范与教学表现给予评定。考生技评不低于 60%，视为教学技术二达标。考试时间为 5 分钟。

(3) 教学指导：

线上教学指导：考生在舞蹈类、训练类、身心类相关教学指导试题中抽取 1 道试题进行考试，使用 AR、AI、VR 等信息技术结合可穿戴设备进行线上教学指导，并录制 5 分钟视频于考试日后两天内上交，考评员对视频内容进行评定。

注： 两项教学技术的测评分为 40 分，及格的为 24 分；线上教学指导的测评分为 20 分，及格的为 12 分，任一项测评不及格者，整个实操测评成绩为不及格。

表 5-1 高级健身操舞指导员技能测评内容

理论部分		实操部分	
项目	内容	项目	内容
专项理论	运动相关测评技能	教学技术一 40%	选取 4-6 个有氧健身操基本步伐并有变化的进行 32 拍组合创编与教学
专项理论	一、授课技能与课程组织 二、健身操舞的创编理论及方法 三、健身操舞线上教学模式与教学指导技能	教学技术二 40%	舞蹈类 在舞蹈类、训练类、身心类中选取一类学习，在每一类别中有不同的风格形式，在相应类别中抽取不同风格形式进行组合创编与教学。舞蹈类包括在街舞、拉丁、国风三种风格；训练类包括踏板、搏击、弹力带三种风格；身心类包括健身瑜伽、普拉提、拉伸三种。
			训练类
			身心类
		教学指导 20%	线上教学指导 20% 使用 AR、AI、VR 等信息技术结合可穿戴设备进行教学，并录制操作视频上传到考评平台的形式进行考试。

表 5-2 高级健身操舞指导员实操测评评分标准

内 容	测评要点	评分参考		
		分值	参考细则	得分
教学准备 (4分)	准备器材,检查场地。	4	器材准备(完善2分、缺失1分、无0分) 场地检查(标准2分、合格1分、无0分)	
安全保障 (16分)	能根据不同授课对象,强调和进行安全教育。	8	能根据模拟测评对象,全面考虑不同人群(4分) 考虑不全面(3分、2分、1分) 无(0分) 能根据模拟测评对象,完整进行安全教育(4分) 表述不完整(3分、2分、1分) 无(0分)	
	在教学各个环节体现安全措施,监控、保护与帮助。	8	各个环节都能注意观察安全隐患(4分) 有遗漏环节(3分、2分、1分) 无(0分) 各个环节注意保护与帮助(4分) 有遗漏环节(3分、2分、1分) 无(0分)	
教学示范 (24)	介绍规范准确	4	课程名称、锻炼目标、自我介绍、语言表达(4分) 每点占1分,无(0分)	
	动作定位标准	4	动作定位非常准确(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	
	动作幅度标准	4	动作幅度非常充分(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	
	律动技术正确	4	髌膝关节弹动技术准确(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	
	音乐使用准确	4	音乐重拍及节奏使用非常准确(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	
	动作进阶准确	4	三个动作级别划分非常准确(4分) 每个级别占1分,没有级别划分(0分)	
教学指导 (48)	预先提示准确	4	口令手势预先提示准确(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、没有预先提示(0分)	
	节奏提示明确	4	口令中有明确的节奏提示(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、没有节奏提示(0分)	
	技术提示准确	4	动作技术提示准确及时(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、没有技术提示(0分)	
	动作指示明确	4	动作方向次数等指示明确(4分) 轻微偏离(3分)、明显偏离(2分)、严重偏离(1分)、不可接受(0分)	

	教学互动合理	4	对于学员有很好的互动并产生反馈（4分） 轻微偏离（3分）、明显偏离（2分）、严重偏离（1分）、不可接受（0分）	
	动作纠正准确	4	纠正动作适时准确（4分） 轻微偏离（3分）、明显偏离（2分）、严重偏离（1分）、不可接受（0分）	
	语言激励及时	4	有完美的激励鼓励语言（4分） 轻微偏离（3分）、明显偏离（2分）、严重偏离（1分）、不可接受（0分）	
	示范点使用准确	4	适时出现示范点变化（4分） 轻微偏离（3分）、明显偏离（2分）、严重偏离（1分）、无变化（0分）	
	示范面使用正确	4	示范面使用非常准确（4分） 轻微偏离（3分）、明显偏离（2分）、严重偏离（1分）、不可接受（0分）	
	表情与课程匹配	4	表情丰富与课程匹配（4分） 轻微偏离（3分）、明显偏离（2分）、严重偏离（1分）、无表情或怪异表情（0分）	
	肢体与音乐匹配	4	肢体动作与音乐情绪匹配（4分） 轻微偏离（3分）、明显偏离（2分）、严重偏离（1分）、不可接受（0分）	
	套路动作准确无误	4	预制套路结构完全准确（4分） 轻微偏离（3分）、明显偏离（2分）、严重偏离（1分）、不可接受（0分）	
整体形象 (8)	服装服饰符合项目特点	4	服装服饰非常符合项目特点（4分） 轻微偏离（3分）、明显偏离（2分）、严重偏离（1分）、不符合项目特点（0分）	
	体型体态符合职业形象	4	体型体态健康完美（4分） 轻微偏离（3分）、明显偏离（2分）、严重偏离（1分）、不可接受（0分）	

注：分值——100分，实际得分=评分表得分*40%；测评形式——实操

表 5-3 高级健身操舞指导员线上教学能力评分标准

内 容	测评要点	评分参考		
		分值	参考细则	得分
课程设计 (5分)	训练目标、适宜人群、 课件准备、界面布局和 调度切换	5	训练目标叙述清晰（1分）	
			人群定位表述准确（1分）	
			课件提前准备到位（1分）	
			教学界面布局合理（1分）	
			展示画面切换自如（1分）	
动作呈现 (3分)	合理、清晰展现动作， 镜头、机位使用合理	3	拍摄光线清晰（1分）	
			动作构图完整（1分）	

			特殊动作展现角度清晰 (1分)	
语言指导 (4分)	安全提示、运动负荷、 发现问题、及时干预	4	安全提示准确到位 (1分)	
			运动负荷表述专业 (1分)	
			能够发现问题及时 (1分)	
			教学干预及时准确 (1分)	
科技化 教学操作 (4分)	系统使用、教学工具、 教学互动、数据分析	4	基本操作娴熟 (1分)	
			教学课件切换合理 (1分)	
			教学分组、问答合理有效 (1分)	
			准确专业解读获取的数字信息 (1分)	
整体形象 (4分)	服装服饰符合运动项目 风格与视频呈现	4	体型体态符合项目特点 (1分)	
			服装服饰符合项目风格 (1分)	
			画面色彩搭配和谐一致 (1分)	
			妆容妆发符合项目特色 (1分)	

注：分值——20分；测评形式——线上

国家体育总局人力资源开发中心

六、健身操舞指导员职业能力培训测评组织流程和要求

（一）测评机构工作具体职责

1. 测评前 15 天通过报名平台申报测评计划。

2. 在“健身操舞指导员职业能力测评项目考评员库”中采用轮换方式派遣使用考评员，三名考评员一组，设一名考评组长组成考评小组，指定考评组长，执行考评任务，明确工作时间及具体行程安排。考评组长应由具有较高考评技术和组织能力、经验丰富的考评员担任。考评员与考生存在利害关系的，可能影响公正考评的，要按规定回避。

3. 收取学员签署的“健身操舞指导员职业能力测评健康状况承诺书”（附件 7-9）。

4. 召开考前会议，与考评员沟通，协调测评程序和组织工作，以及职责分工。

5. 布置考场。

（1）理论考场

教室宽敞明亮，悬挂“健身操舞指导员职业能力测评”字样条幅，每名考生座椅需间隔 80 公分以上，桌上需贴有准考证，桌兜清理干净后面朝前放置。

（2）技能考场

场地需器材设备齐全，候考室与专业技能测评场地分开，室温应为常温（避免测评过程中过冷或过热）。如果采用无纸化测评，专业技能测评场地必须有电源，可外接插线板，准备好无纸化测评设备，提前一天下载考试数据。

8. 在考试开始前，安排考评员向考生通报测评程序及相关事宜。

9. 技能测评人数安排：为保证质量，原则上一天一组考评员测评人数控制在 30 人左右，采用无纸化测评的，初级可放宽到 45 人左右。

10. 理论知识测评程序：

（1）理论纸考

理论知识测评开始之前，监考人员开会明确考试流程，细化收发卷子的过程，合理分工。理论知识测评提前 10 分钟由监考人员宣布考场纪律，当众拆开理论试卷并进行清点，监考人员在返卷记录单上签字，开始向考生发卷。理论知识测评结束后，将理论试卷、答题卡（分级别装袋）以及其它多余试卷封存后寄回中心，由中心统一读卡并反馈理论成绩。

（2）理论机考

监考人员与考务人员配合安排考生签到、登录考试系统、核对信息；理论知识测评前 10 分钟由监考人员宣布考场纪律；开考时间到，考务人员在服务器端发布开考指令；考试结束后，考务人员发布考试结束指令，备份数据、提交上传考试成绩。

11. 技能测评程序：

考生考试前的抽签必须在技能考试场地内，并在考评员的监督下进行。

（1）技能纸考

测评前向考评员提供《健身操舞指导员职业能力专业能力测评评分表》、技能测评人员汇总表；测评结束后，测评成绩由考务人员及考评员进行统计并签字确认，现场拍照发送电子版照片。纸质表格由测评机构留存，并进行成绩录入。

（2）技能机考

考前一天，考务人员下载考试数据，提前将打分 PAD 充电；考试当天，考务人员现场布置技能机考测评环境，确保网络畅通，插入备份 U 盘；考务人员将打分 PAD 分发给考评员，考评员登录系统，签字确认；学员在考务人员操作的 PAD 上进行签到，签到后，进行体能测评；体能测评通过，在考务人员操作的 PAD 上进行抽签；抽签后，考评员按技能测评环节进行测评；技能测评结束后，考务人员将考评成绩上传至考务系统。

12. 测评结束后，由测评机构召开总结会议，填写测评总结表格，归档。

（二）考评员工作职责与要求

1. 严格执行回避制度，考评人员与考生存在利害关系，可能影响公正考评的，应主动向测评机构申请回避。
2. 考评组长接到委派的测评任务后，需与测评机构沟通，约定考前会议，考察专业技能测评场地设备设施等相关事宜。
3. 由考评组长负责考评组考评工作的组织、协调和争议裁决。到达目的地后，考评组长需组织考评员召开考前会议，宣读考评实施细则，并统一测评要点，以达到技术考评标准的统一。
4. 专业技能测评当日考评员需提前 30 分钟到达考试场地，如测评学员能提前集中到场，应召集学员介绍测评程序及注意事项，对准备不完善的地方及时纠正。
5. 准时参加理论知识测评监考，确保考场纪律，严格把关，确保试题不被泄漏、复印或拍照。
6. 统一着装，统一佩戴胸牌，注意个人行为举止。
7. 考评小组三位考评员独立判分，出现零分项时，考评员之间应作必要的沟通，达成共识，避免出现判断失误。
8. 技能测评无得分时，考评员需在技能评分表或 PAD 上标示出相应原因。
9. 技能纸考时，每位考生技能测评完毕，考评员需将技能分数相加的总分写在评分表的右上角，并尽快整理好技能评分表，便于测评结束后汇总成绩。
10. 测评结束后，考评组长需填写测评总结表格。

（三）考评员的行为规范

1. 严禁在测评现场吸烟，包括测评场地整体建筑内的任何地方。
2. 测评前一天及测评期间禁止饮酒。
3. 测评期间不允许与被考学员共餐。
4. 测评场地不得大声喧哗、打闹及使用不文明用语。
5. 测评时要注意自身仪态、坐姿端正，不随意坐器械或蹲地。
6. 考评过程中不允许操作手机。
7. 注意个人卫生及形象，禁止在考试场地中嚼口香糖、吹口哨。
8. 在对考生进行考试时，需按要求使用规定的语言。
9. 不得在测评场地议论考生测评结果。
10. 尊重考生，一视同仁。
11. 不得以各种形式诋毁其他培训师或考评员。
12. 考评员不能徇私舞弊，收受贿赂。

（四）考评员服饰规范

1. 测评时需统一服装，上衣塞进裤子，袖子不得往上卷，保持干净整洁。
2. 不得佩戴夸张饰物，不得露出明显纹身，维护考评人员的形象和权威性。
3. 男士不得留长发（不触肩部）及怪异造型，女士长发必须扎起，头发颜色适当。
4. 不得留胡须、长指甲，不得化浓妆、涂有色指甲油。

（五）关于技能考试标准化流程

1、考试开始前由考评组长组织所有考生进行宣讲，话术为：“欢迎大家参加健身操舞指导员职业能力测评、、、（致欢迎词），这是来自、、、的考评员、、、（介绍考评员），接下来我们要进行、、、（考试相关要求）；”

2、考生选择教学技术二的测评项目→考务员根据测评项目进行分组→教学技术一、二测评小节抽签→教学技术一测评→教学技术二测评；

3、考试时5人一组进行测评，每人依次轮流做操舞，其他人跟做；

4、由3人组成的考评员小组进行现场测评，考评员的平均分即为最后成绩；

5、考试音乐由放音员统一播放；

6、考评工作结束时由考评组长组织所有考生，由考评组长现场对考生和培训基地进行考试相关情况的反馈。

（六）关于技能考试通用性标准

1、每组技能测评前，由考评组长向考生明确题签，测评过程中不做提示。

2、考生身上有浓重酒气、烟味，应判定为0分。

3、考生裸露出大面积的纹身图案，应扣除20分。

4、考生在考试时出现语言不文明的情况，应判定为0分。

5、考评员应严格按照列出的具体项目进行0分项的评定，评定为0分时，考评员需在评分表上标注说明0分原因；未列出的问题不得随意评定为0分项，经三位考评员合议后认为确有必要的，要形成文字材料，三位考评员签字后报总局人力中心。

（七）督导制度

中心不定期随机组织督导对测评过程进行监督和指导。

（八）线上培训测评操作流程

1、线上培训：

（1）理论培训：

前期由专家组录制理论教学视频，考生报名成功后由职鉴中心分配ID地址，考生在规定时间内完成线上规定学时的学习。

（2）实操培训：

前期由专家组录制实操教学预制套路视频，考生报名成功后由职鉴中心分配ID地址，获取实操教学预制套路，考生在规定时间内自主完成实操教学预制套路的学习。

2、线上理论考试：

考生完成线上理论规定学时学习后，参加由职鉴中心采用线上考试平台组织的理论考试。

3、线上教学技术实操测评

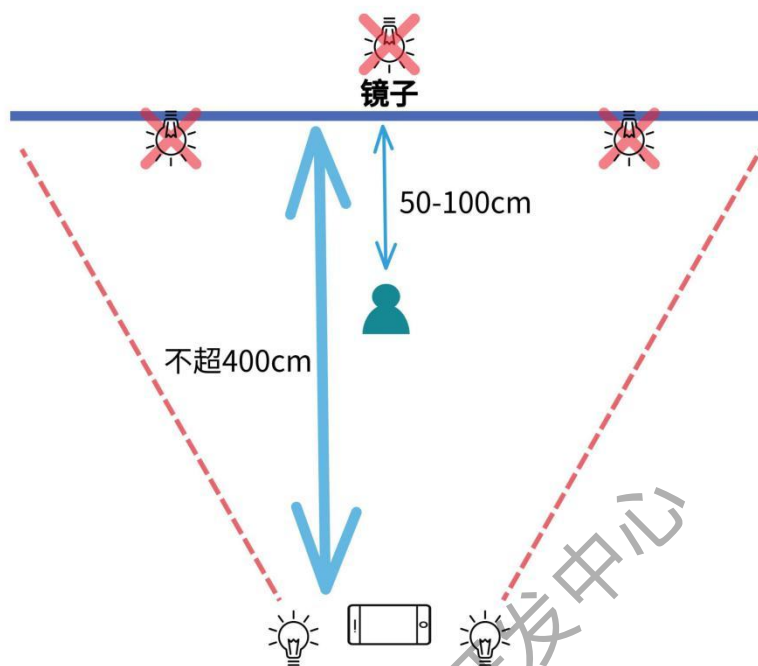
采用考生提交教学展示视频的方式。考生在规定时间内完成实操教学预制套路学习后，在测评日规定时间登录平台，经过实名认证后进行考前抽签，根据抽签结果在1小时内录制教学视频、并经过实名认证后完成视频的提交。

（1）考生准备拍摄器材，一般具有摄像功能的智能手机即可，固定拍摄机位，保持水平角度；

（2）考生选择带有镜子的合适的场地，确保空旷、干净、整洁、安静，与个人展示相适合，室内或室外均可，不得刻意布景，不得有任何负面倾向性标语和标识；

（3）考生面向镜子进行展示并录制视频，应身着适宜的运动服和运动鞋，并保持素颜。

（4）镜头至于身体的侧后方固定机位拍摄，视频模板是手机横屏拍摄的，与考生本人保持适度距离，水平角度拍摄，避免背光拍摄，应能清晰看到考生的面部，确保考生各个身体部位都在镜头画面中，中途不得切换镜头及角度，确保镜头一镜到底；（如图示）



(5) 所提交的视频必须使用 mp4 文件格式，采用 720p 分辨率进行录制，单个视频文件不得超过 512MB。

(6) 视频开始录制时，要求开始时候考生左手手持居民身份证，右手手持测评准考证，然后先要说：今天是某年某月某日，我是谁，测评的级别是 AA；我现在开始的是教学技术一的展示；教学技术一的展示结束后，视频不终止，继续录制；

(7) 休息 60 秒，考生不出画面，更换音乐和相关器材，然后继续说：“各位考官，接下来是我教学技术二的展示”；教学技术二环节展示结束后，考生面对镜头站立，并说“各位考官，我的测评环节全部结束”。

(8) 应保证是考生本人的真实展示，视频必须是一次录制成型，不得有后期剪辑制作和美颜修饰；

(9) 请考生诚信应考，严格按照测评程序和流程执行。一经发现作假，将取消测评资格、两年内不得报考。

(10) 线上测评针对初中级进行，高级采用线下考评。

(11) 教学指导的考评以作业的形式上交测评平台。

(12) 鉴定站一周内组织考评员进行线上评分，给出测评成绩。

4、线上教学能力测评

采用考生提交线上教学视频的方式。考生完成线上教学指导内容的学习后，按照各级别要求录制线上教学能力指导视频，视频完成后登录考试平台，上传视频。所提交的视频必须使用 mp4 文件格式，采用 720p 分辨率进行录制，单个视频文件不得超过 512MB。

七、考评工作使用的相关表格

表 7-1 健身操舞指导员初级预制课程考评表

考号：

姓名：

考试项目：

测评点	内容	得分	备注
1	准备器材,检查场地。		器材准备(1分) 无(0分) 场地检查(1分) 无(0分)
2	考虑到不同授课人群情况		能根据模拟测评对象,全面考虑不同人群(2分) 有考虑但不全面(1分) 无(0分)
3	针对不同授课对象进行安全教育		能根据模拟测评对象,完整进行安全教育(2分) 安全教育表述不完整(1分) 无(0分)
4	时刻注意观察安全隐患		各个环节都能注意观察安全隐患(2分) 有安全隐患意识但不同环节有遗漏(1分) 无(0分)
5	注意保护与帮助		各个环节注意保护与帮助(2分) 有进行保护帮助但不同环节有遗漏(1分) 无(0分)
6	课前内容介绍准确		课程名称、锻炼目标、自我介绍完整(2分) 介绍不完整或表述不够流畅(1分) 无介绍(0分)
7	动作定位标准		非常准确(2分) 不够准确(1分) 无定位不受控制(0分)
8	动作幅度充分		非常充分(2分) 少量动作不充分(1分) 大部分动作不充分(0分)
9	动作律动技术准确		髋膝关节弹性技术准确(2分) 少量动作律动技术不准确(1分) 大部分技术不准确(0分)
10	音乐节奏使用准确		音乐重拍及节奏使用非常准确(2分); 偶尔音乐节奏使用不准确(1分) 大部分音乐节奏使用不准确(0分)
11	动作级别划分准确		三个动作级别划分非常准确(2分) 缺少部分级别(1分) 没有级别划分(0分)
12	预先提示准确		口令手势预先提示准确(2分) 部分动作缺乏预先提示(1分) 没有预先提示(0分)
13	口令中有明确节奏提示		口令中有明确的节奏提示(2分) 少量动作没有节奏提示(1分) 没有节奏提示(0分)
14	动作技术提示准确		动作技术提示准确及时(2分) 少量动作无技术提示(1分) 没有技术提示(0分)
15	动作方向次数等指示明确		动作方向次数等指示明确(2分) 少量动作指示不明确(1分) 没有指示(0分)
16	有互动并且有反馈		对于学员有很好的互动并产生反馈(2分) 有互动无反馈(1分) 无互动无反馈(0分)
17	纠正动作适时准确		纠正动作适时准确(2分) 有纠正但不够精准(1分) 无纠正(0分)
18	有激励、鼓励的语言		有完美的激励鼓励语言(2分) 偶尔有激励鼓励(1分) 无激励鼓励语言(0分)
19	示范点使用正确		适时出现示范点变化(2分) 偶尔示范点使用错误(1分) 无变化(0分)
20	示范面使用准确		示范面使用非常准确(2分) 偶尔示范面使用错误(1分) 不准确(0分)
21	表情丰富与课程匹配		表情丰富与课程匹配(2分) 偶尔出现不匹配表情(1分) 无表情或怪异表情(0分)
22	能够用肢体表达音乐的情绪		肢体动作与音乐情绪匹配(2分) 偶尔出现不匹配(1分) 不匹配(0分)
23	套路动作及结构准确无误		预制套路结构完全准确(2分) 出现少量错误(1分) 大部分不准确(0分)
24	服装服饰符合项目特点		服装服饰非常符合项目特点(2分) 服装服饰较一般(1分) 不符合项目特点(0分)
25	体型体态健康完美		体型体态健康完美(2分) 体型体态不够完美(1分) 大胖或者大瘦(0分)
总计			得分

考评员签字：

表 7-2 初级健身操舞指导员线上教学指导评分表

测评点	内容		评分参考	得分	
1	课程介绍 (6分)	语言介绍	语言质量	语言清晰、连贯、准确 (1分)	
2			训练目标	训练目标叙述清晰 (1分)	
3			适宜人群	人群定位表述准确 (1分)	
4		文字介绍	文字质量	文字描述精炼、准确 (1分)	
5			训练目标	训练目标描述清晰 (1分)	
6			适宜人群	人群定位描述准确 (1分)	
7	动作呈现 (3分)	合理、清晰展现动作,镜头、机位使用合理	拍摄光线清晰 (1分)		
8			动作构图完整 (1分)		
9			特殊动作展现角度清晰 (1分)		
10	语言指导 (4分)	安全提示、运动负荷、动作技术要领提示、重复数量与变化提示	安全提示准确到位 (1分)		
11			负荷特征表述清晰 (1分)		
12			示范过程中配有对关键技术要领的表述 (1分)		
13			示范过程中对动作数量和变化有予提示 (1分)		
14	整体形象 (4分)	服装服饰符合运动项目风格与视频呈现	体型体态符合项目特点 (1分)		
15			服装服饰符合项目风格 (1分)		
16			画面色彩搭配和谐一致 (1分)		
17			妆容妆发符合项目特色 (1分)		
18	视频制作 (3分)	拍摄质量、特效使用、剪辑手法、版权使用	拍摄质量清晰 (1分)		
19			特效使用合理、剪辑手法得当 (1分)		
20			字体、画面无版权纠纷 (1分)		
总计			得分		

考评员签字:

表 7-3 健身操舞指导员中级自编组合考评表

考号:

姓名:

考试项目:

测评点	内容	得分	备注
1	准备器材,检查场地。		器材准备(1分) 无(0分) 场地检查(1分) 无(0分)
2	考虑到不同授课人群情况		能根据模拟测评对象,全面考虑不同人群(2分) 有考虑但不全面(1分) 无(0分)
3	针对不同授课对象进行安全教育		能根据模拟测评对象,完整进行安全教育(2分) 安全教育表述不完整(1分) 无(0分)
4	时刻注意观察安全隐患		各个环节都能注意观察安全隐患(2分) 有安全隐患意识但不同环节有遗漏(1分) 无(0分)
5	注意保护与帮助		各个环节注意保护与帮助(2分) 有进行保护帮助但不同环节有遗漏(1分) 无(0分)
6	课前介绍准确		课程名称、锻炼目标、自我介绍完整(2分) 介绍不完整或表述不够流畅(1分) 无介绍(0分)
7	动作定位标准		动作定位非常准确(2分) 动作定位不够准确(1分) 动作无定位不受控制(0分)
8	动作幅度充分		动作幅度非常充分(2分) 少量动作幅度不充分(1分) 大部分动作幅度不充分(0分)
9	音乐节奏使用准确		音乐重拍及节奏使用非常准确(2分) 偶尔音乐节奏使用不准确(1分) 大部分音乐节奏使用不准确(0分)
10	动作级别划分准确		三个动作级别划分非常准确(2分) 缺少部分级别(1分) 没有级别划分(0分)
11	预先提示准确		口令手势预先提示准确(2分) 部分动作缺乏预先提示(1分) 没有预先提示(0分)
12	口令中有明确节奏提示		口令中有明确的节奏提示(2分) 少量动作没有节奏提示(1分) 没有节奏提示(0分)
13	动作技术提示准确		动作技术提示准确及时(2分) 少量动作无技术提示(1分) 没有技术提示(0分)
14	教学思路正确		教学方法的推进思路非常正确(2分) 少量动作教学思路不正确(1分) 完全不正确(0分)
15	教学步骤拆解清晰		教学步骤拆分清晰、递进准确(2分) 少量动作拆解错误(1分) 不清晰、不准确(0分)
16	有互动并且有反馈		对于学员有很好的互动并产生反馈(2分) 有互动无反馈(1分) 无互动无反馈(0分)
17	纠正动作适时准确		纠正动作适时准确(2分) 有纠正但不够精准(1分) 无纠正(0分)
18	有激励、鼓励的语言		有完美的激励鼓励语言(2分) 偶尔有激励鼓励(1分) 无激励鼓励语言(0分)
19	能够用肢体表达音乐的情绪		肢体动作与音乐情绪匹配(2分) 偶尔出现不匹配(1分) 不匹配(0分)
20	表情丰富与课程匹配		表情丰富与课程匹配(2分) 偶尔出现不匹配表情(1分) 无表情或怪异表情(0分)
21	示范面使用准确		示范面使用非常准确(2分) 偶尔示范面使用错误(1分) 不准确(0分)
22	组合创编合理完善		组合创编合理完善(2分) 组合创编不够完善(1分) 创编不合理、不完善(0分)
23	组合创编新颖流畅		组合创编新颖流畅(2分) 不够新颖但流畅或新颖但不够流畅(1分) 不新颖、不流畅(0分)
24	服装服饰符合项目特点		服装服饰非常符合项目特点(2分) 服装服饰较一般(1分) 不符合项目特点(0分)
25	体型体态健康完美		体型体态健康完美(2分) 体型体态不够完美(1分) 太胖或者太瘦(0分)
总计			得分

考评员签字

表 7-4 健身操舞指导员中级预制课程考评表

考号：

姓名：

考试项目：

测评点	内容	得分	备注
1	准备器材,检查场地。		器材准备(1分) 无(0分) 场地检查(1分) 无(0分)
2	考虑到不同授课人群情况		能根据模拟测评对象,全面考虑不同人群(2分) 有考虑但不全面(1分) 无(0分)
3	针对不同授课对象进行安全教育		能根据模拟测评对象,完整进行安全教育(2分) 安全教育表述不完整(1分) 无(0分)
4	时刻注意观察安全隐患		各个环节都能注意观察安全隐患(2分) 有安全隐患意识但不同环节有遗漏(1分) 无(0分)
5	注意保护与帮助		各个环节注意保护与帮助(2分) 有进行保护帮助但不同环节有遗漏(1分) 无(0分)
6	课前内容介绍准确		课程名称、锻炼目标、自我介绍完整(2分) 介绍不完整或表述不够流畅(1分) 无介绍(0分)
7	动作定位标准		非常准确(2分) 不够准确(1分) 无定位不受控制(0分)
8	动作幅度充分		非常充分(2分) 少量动作不充分(1分) 大部分动作不充分(0分)
9	动作律动技术准确		髋膝踝关节弹动技术准确(2分) 少量动作律动技术不准确(1分) 大部分技术不准确(0分)
10	音乐节奏使用准确		音乐重拍及节奏使用非常准确(2分) 偶尔音乐节奏使用不准确(1分) 大部分音乐节奏使用不准确(0分)
11	动作级别划分准确		三个动作级别划分非常准确(2分) 缺少部分级别(1分) 没有级别划分(0分)
12	预先提示准确		口令手势预先提示准确(2分) 部分动作缺乏预先提示(1分) 没有预先提示(0分)
13	口令中有明确节奏提示		口令中有明确的节奏提示(2分) 少量动作没有节奏提示(1分) 没有节奏提示(0分)
14	动作技术提示准确		动作技术提示准确及时(2分) 少量动作无技术提示(1分) 没有技术提示(0分)
15	动作方向次数等指示明确		动作方向次数等指示明确(2分) 少量动作指示不明确(1分) 没有指示(0分)
16	有互动并且有反馈		对于学员有很好的互动并产生反馈(2分) 有互动无反馈(1分) 无互动无反馈(0分)
17	纠正动作适时准确		纠正动作适时准确(2分) 有纠正但不精准(1分) 无纠正(0分)
18	有激励、鼓励的语言		有完美的激励鼓励语言(2分) 偶尔有激励鼓励(1分) 无激励鼓励语言(0分)
19	示范点使用正确		适时出现示范点变化(2分) 偶尔示范点使用错误(1分) 无变化(0分)
20	示范面使用准确		示范面使用非常准确(2分) 偶尔示范面使用错误(1分) 不准确(0分)
21	表情丰富与课程匹配		表情丰富与课程匹配(2分) 偶尔出现不匹配表情(1分) 无表情或怪异表情(0分)
22	能够用肢体表达音乐的情绪		肢体动作与音乐情绪匹配(2分) 偶尔出现不匹配(1分) 不匹配(0分)
23	套路动作及结构准确无误		预制套路结构完全准确(2分) 出现少量错误(1分) 大部分不准确(0分)
24	服装服饰符合项目特点		服装服饰非常符合项目特点(2分) 服装服饰较一般(1分) 不符合项目特点(0分)
25	体型体态健康完美		体型体态健康完美(2分) 体型体态不够完美(1分) 太胖或者太瘦(0分)
总计			得分

考评员签字

表 7-5 中级健身操舞指导员线上教学指导评分表

测评点	内容		评分参考	得分	
1	课程介绍	语言介绍	语言质量	语言清晰、连贯、准确（1分）	
2			训练目标	训练目标叙述清晰（1分）	
3			适宜人群	人群定位表述准确（1分）	
4		文字介绍	文字质量	文字描述精炼、准确（1分）	
5			训练目标	训练目标描述清晰（1分）	
6			适宜人群	人群定位描述准确（1分）	
7	动作呈现	合理、清晰展现动作，镜头、机位使用合理	拍摄光线清晰（1分）		
8			动作构图完整（1分）		
9			特殊动作展现角度清晰（1分）		
10	语言指导	安全提示、运动负荷、动作技术要领提示、重复数量与变化提示	安全提示准确到位（1分）		
11			负荷特征表述清晰（1分）		
12			示范过程中配有对关键技术要领的表述（1分）		
13			示范过程中对动作数量和变化有予提示（1分）		
14	整体形象	服装服饰符合运动项目风格与视频呈现	体型体态符合项目特点（1分）		
15			服装服饰符合项目风格（1分）		
16			画面色彩搭配和谐一致（1分）		
17			妆容妆发符合项目特色（1分）		
18	系统操作	平台使用、交流互动、及时应答	平台教学操作熟练（1分）		
19			交流互动切换自如（1分）		
20			回复应答及时准确（1分）		
总计			得分		

考评员签字：

表 7-6 健身操舞指导员高级自编组合考评表

考号：

姓名：

考试项目：

测评点	内容	得分	备注
1	课前介绍准确		课程名称、锻炼目标、自我介绍完整 (2分) 介绍不完整或表述不够流畅 (1分) 无介绍 (0分)
2	动作定位标准		动作定位非常准确 (2分) 动作定位不够准确 (1分) 动作无定位不受控制 (0分)
3	动作幅度充分		动作幅度非常充分 (2分) 少量动作幅度不充分 (1分) 大部分动作幅度不充分 (0分)
4	音乐节奏使用准确		音乐重拍及节奏使用非常准确 (2分) 偶尔音乐节奏使用不准确 (1分) 大部分音乐节奏使用不准确 (0分)
5	动作级别划分准确		三个动作级别划分非常准确 (2分) 缺少部分级别 (1分) 没有级别划分 (0分)
6	预先提示准确		口令手势预先提示准确 (2分) 部分动作缺乏预先提示 (1分) 没有预先提示 (0分)
7	口令中有明确节奏提示		口令中有明确的节奏提示 (2分) 少量动作没有节奏提示 (1分) 没有节奏提示 (0分)
8	动作技术提示准确		动作技术提示准确及时 (2分) 少量动作无技术提示 (1分) 没有技术提示 (0分)
9	教学思路正确		教学方法的推进思路非常正确 (2分) 少量动作教学思路不正确 (1分) 完全不正确 (0分)
10	教学步骤拆解清晰		教学步骤拆分清晰、递进准确 (2分) 少量动作拆解错误 (1分) 不清晰、不准确 (0分)
11	有互动并且有反馈		对于学员有很好的互动并产生反馈 (2分) 有互动无反馈 (1分) 无互动无反馈 (0分)
12	纠正动作适时准确		纠正动作适时准确 (2分) 有纠正但不够精准 (1分) 无纠正 (0分)
13	有激励、鼓励的语言		有完美的激励鼓励语言 (2分) 偶尔有激励鼓励 (1分) 无激励鼓励语言 (0分)
14	能够用肢体表达音乐的情绪		肢体动作与音乐情绪匹配 (2分) 偶尔出现不匹配 (1分) 不匹配 (0分)
15	表情丰富与课程匹配		表情丰富与课程匹配 (2分) 偶尔出现不匹配表情 (1分) 无表情或怪异表情 (0分)
16	示范面使用准确		示范面使用非常准确 (2分) 偶尔示范面使用错误 (1分) 不准确 (0分)
17	组合创编合理完善		组合创编合理完善 (2分) 组合创编不够完善 (1分) 创编不合理、不完善 (0分)
18	组合创编新颖流畅		组合创编新颖流畅 (2分) 不够新颖但流畅或新颖但不够流畅 (1分) 不新颖、不流畅 (0分)
19	服装服饰符合项目特点		服装服饰非常符合项目特点 (2分) 服装服饰较一般 (1分) 不符合项目特点 (0分)
20	体型体态健康完美		体型体态健康完美 (2分) 体型体态不够完美 (1分) 太胖或者太瘦 (0分)
总计			得分

考评员签字

表 7-7 高级健身操舞指导员线上教学指导评分表

测评点	内容		评分参考	得分
1	课程设计 (5分)	训练目标、适宜人群、 课件准备、界面布局和 调度切换	训练目标叙述清晰 (1分)	
2			人群定位表述准确 (1分)	
3			课件提前准备到位 (1分)	
4			教学界面布局合理 (1分)	
5			展示画面切换自如 (1分)	
6	动作呈现 (3分)	合理、清晰展现动作, 镜头、机位使用合理	拍摄光线清晰 (1分)	
7			动作构图完整 (1分)	
8			特殊动作展现角度清晰 (1分)	
9	语言指导 (4分)	安全提示、运动负荷、 发现问题、及时干预	安全提示准确到位 (1分)	
10			运动负荷表述专业 (1分)	
11			能够发现问题及时 (1分)	
12			教学干预及时准确 (1分)	
13	科技化教学操作 (4分)	系统使用、教学工具、 教学互动、数据分析	基本操作娴熟 (1分)	
14			教学课件切换合理 (1分)	
15			教学分组、问答合理有效 (1分)	
16			准确专业解读获取的数字信息 (1分)	
17	整体形象 (4分)	服装服饰符合运动项目 风格与视频呈现	体型体态符合项目特点 (1分)	
18			服装服饰符合项目风格 (1分)	
19			画面色彩搭配和谐一致 (1分)	
20			妆容妆发符合项目特色 (1分)	
总计			得分	

考评员签字:

表 7-8 健身操舞指导员健康状况调查表

考生姓名		级别		性别	
紧急情况 联系人姓名		电话			
运动前健康筛查 (PARQ+)					
<p>(1) 是否曾经听医生说过你患有心脏病_____或高血压_____?</p> <p>(2) 在休息时、日常活动时或在进行体力活动时, 你是否感觉出现过胸痛?</p> <p>(3) 在过去的 12 个月中, 是否因头晕而失去平衡或失去知觉? 如果你的头晕与过度通气(包括进行较大强度运动时)有关, 请回答“否”</p> <p>(4) 是否确诊有其他需要药物治疗的慢性疾病(除心脏病和高血压外)? 请列出疾病: _____</p> <p>(5) 是否规律服用治疗慢性病的药物? 请列出疾病及其药物: _____</p> <p>(6) 最近(或近 12 个月)你是否出现骨、关节或软组织(肌肉、韧带或肌腱)问题, 活动多了症状会加重? 如果曾经有上述问题但不影响现在进行体力活动, 请回答“否”。 请列出相关问题: _____</p> <p>(7) 是否曾经听医生说过你只能在医务监督(有专业人员监督或仪器监测)下进行体力活动? 按照 PARQ+的运动前健康筛查问卷的说明, 如果以上问题你的答案均为“否”, 您可以安全地参加进一步的体力活动, 不需要完成进一步的《疾病补充问题》(ePARmed-X+, www.eparmedx.com)。如果以上的问题中您有一个或更多问题回答“是”, 请咨询你的医生、有资质的运动专家, 和/或完成上述《疾病补充问题》, 并告知培训组织方。</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ 开始进行更多的体力活动, 但是应缓慢开始并循序渐进。 ➢ 按照《国际体力活动指南》中对应年龄的推荐进行体力活动。 (https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128)。 ➢ 可以参加健康及体适能评估。 ➢ 如果你年龄超过 45 岁且没有规律的较大强度到最大强度的运动习惯, 那在你准备开始参与这种强度的运动时请咨询有资质的运动专家。 ➢ 如果你有其他问题, 请咨询有资质的运动专家。 <p>附: 如果你有下列疾病或病史请在后面√, 没有打×。</p>					
序	疾病名称	叉或勾	序	疾病名称	叉或勾
1	高血压		6	风湿病	
2	心肌梗塞		7	白血病	
3	心绞痛		8	贫血	
4	肝炎		9	支气管炎	
5	癌症		10	癫痫	

声明及承诺:

我(签名人)已阅读这份问卷, 知悉本健康状况表的重要性, 完全能理解并能独立完成问卷, 并同意以上内容。本人承诺前述填写内容均真实、有效, 如有任何不实陈述, 我愿意承担全部责任。

表 7-9 健身操舞指导员职业能力培训测评健康状况承诺书

本人_____，身份证号：_____，自愿报名参加健身操舞指导员职业能力培训测评（以下称“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；如果本人在培训测评过程中发现或注意到任何风险或潜在风险，包括但不限于肌肉拉伤、软组织挫伤、眩晕等任何身体不适，本人将立刻停止培训测评并将相关情况告知工作人员，否则由此产生的全部责任均由本人承担。

3. 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：

表 7-10 健身操舞指导员初级考试抽签登记表

组别	序号	姓名	有氧健身 操小节	教学技术 二项目	教学技术 二小节	备注
第一组	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
第二组	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
第三组	1					
	2					
	3					
	4					
	5					
第四组	1					
	2					
	3					
	4					
	5					

注：一式三份，考评员、考务员、放音员各一份。

表 7-13 健身操舞指导员测评测评总结表

测评情况：
出现问题：
相关建议

国家体育总局人力资源开发中心

表 7-14 健身操舞指导员培训师满意度调查表

各位学员：

为促进健身操舞指导员职业能力培训测评工作更好的发展，我们制作了培训满意度调查表，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。（1分很不满意，2分不满意，3分一般，4分满意，5分很满意）

序	项 目	xxx 培训班					得分
一、您对本次培训组织工作的满意度							
1	培训安排及准备事项	1	2	3	4	5	
2	培训方式	1	2	3	4	5	
3	时间安排及通知的发放	1	2	3	4	5	
4	培训环境及设施条件	1	2	3	4	5	
5	工作人员的服务态度和意识	1	2	3	4	5	
二、您对课程内容的满意度							
6	适合工作和发展的需要	1	2	3	4	5	
7	新知识、新观念的传递	1	2	3	4	5	
8	实用性、可操作性	1	2	3	4	5	
9	对于今后工作的启发	1	2	3	4	5	
10	内容的难易程度	1	2	3	4	5	
三、您对本次培训讲师的满意度							
11	形象气质及授课风采	1	2	3	4	5	
12	语言表达和感染力	1	2	3	4	5	
13	授课方法	1	2	3	4	5	
14	课堂把控能力	1	2	3	4	5	
15	与学员交流互动能力	1	2	3	4	5	
16	突出重点	1	2	3	4	5	
17	专业知识和技能	1	2	3	4	5	
18	责任心与耐心	1	2	3	4	5	
19	ppt 制作	1	2	3	4	5	
四、总体评价							
		1	2	3	4	5	
合计							
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。							
签名： 日期：							

附件 7-15 健身操舞指导员线上测评考生承诺书

本人参加健身操舞指导员职业能力测评线上考试。已经认真阅读《健身操舞指导员职业能力培训测评工作手册》，了解相关考试考场规则和违规处理办法，知晓考试内容，知晓考试形式、考试要求和考试工作安排；并清楚知道违规、作弊将带来的后果。

我郑重承诺：

- 一、保证严格遵守《健身操舞指导员职业能力培训测评工作手册》有关测评的考试法规、考试纪律和考场规则，诚信考试，不作弊；
- 二、保证所提交的报考信息、证件、相关证明材料和考试准备信息真实无误；
- 三、保证在考试过程中不出现作弊行为，不向第三方寻求帮助。
- 四、自觉听从考试组织部门的统一安排、接受管理、监督和检查。

承诺人：

日期：

附件 7-16 健身操舞指导员线上测评平台考生使用指南

理论测评操作指南

1、理论测评采用线上形式，考生应自行准备一台 Windows 或苹果 Mac 系统的 PC 或笔记本电脑供主机位监控以及答题使用，要求操作系统为 win7 或 MacOS 10 及以上版本。电脑必须带有摄像头、麦克风以及扬声器。再准备一部安卓或苹果手机(平板电脑也可以)作为第二监控机位使用。手机扫描屏幕上的二维码，安装对应系统的 APP。在独立空间的的环境下进行测评。

2、考生在测评前在电脑上使用 Chrome 浏览器（谷歌浏览器）、edge 浏览器或者 safari 浏览器。输入考试网址，登录测评平台，点击“设备调试”链接，按照提示逐步进行设备调试。最终结论为测试通过的，说明电脑环境满足考试要求。测试结论为不通过的，请按照相应的提示进行检查，如始终无法通过测试，请更换电脑。

3、在准考证规定的时间内，在平台上输入准考证号和身份证编号，进行人脸识别认证；

4、认证通过后，进行理论考试答题。

5、测评将启用考中人工远程监考以及考后监控记录核查等方式对测评过程进行全面监控。

6、考生测评期间不得离开当前测评界面，如因系统设备原因出现弹窗等导致答题页面锁屏，学员可通过系统“联系监考人员”功能示意，等待监考人员联系远程处理。

7.考生答完试题，点击"交卷"按钮即理论测评结束。

教学技术实操测评操作指南

1、实操测评采用录制并提交视频的形式，需使用带有显示时间水印功能的 app 录制视频，（推荐使用今日水印相机，使用秒表水印，录制视频），视频不得剪辑，按照线上教学技术实操测评具体要求（详见操作手册考核实施细则六-（八）-3）。

2、在准考证规定的时间内，登录实操测评平台，在平台上输入准考证号和身份证编号，进行人脸识别认证；

3、人脸识别认证通过后，考生进行考前抽签；

4、根据抽签结果，进行教学视频录制；

5、录制完成后，再次登录实操测评平台，输入准考证和身份证编号，进行人脸识别认证；

6、点击上传并提交视频即完成考核，1 小时内没有完成提交的视为弃考。