第一届山东省技能大赛青岛选拔赛

社会体育指导（健身）项目样题

第一届山东省技能大赛青岛市选拔赛组委会

2023年4月

1、模块B：知识竞答（样题）

命题方向如下：

健身基础理论及其应用，包括运动解剖学、运动生理学、运动营养学、健康体适能、健身运动技术、健身运动计划、运动损伤的预防和处理、特殊人群的健身运动等方面。

样题:

练习者做双杠支撑摆动动作时，保护肩关节，防止错位的主要韧带是（）。

A肱骨横韧带

B喙肩韧带

C喙肱韧带

D盂肱韧带

2.模块C：动作教学（样题）

（1）教学内容：杠铃高拉，要求选手说明该动作练习的目的，分步骤进行动作示范讲解，完整示范正确动作。

（2）视频纠错：要求选手指出视频中的动作错误，并讲解纠正方法。

3、模块D：小团体课程

参赛选手在给出四个训练目标中任选其一设计课程内容。训练目标：心肺耐力、肌耐力、柔韧性、平衡性。要求：设计3人规模的课程；遵循安全性、有效性等训练原则；课程内容完整（包括准备活动、基本内容、放松整理）。

教学所需模特（具备一定运动基础）、小器械（哑铃、壶玲、弹力带、健身球、瑜伽垫、绳梯、标志盘、踏板、硬质实心球、平衡软踏、泡沫轴、跳绳）由赛会提供，器械具体数量及规格见设施、设备清单。如需背景音乐由组委会统一提供。

4、模块E：运动计划设计（样题）

要求选手根据案例中指导对象健康调查情况，对其参与运动的风险进行评估，对生理生化指标、身体形态数据进行相应分析，对体适能水平的结果进行逐项分析，针对分析结果设计运动计划，说明运动计划的整体设计思路（阶段划分及各阶段的目标），以及各阶段主要体适能要素的运动类型、运动频率、运动强度、运动时间（FITT）和注意事项（其中运动类型具体到训练器械或方式即可）。

第一部分：健康调查

|  |  |
| --- | --- |
| 李先生 | |
| 年龄 | 45岁 |
| 职业 | 公司高管 |
| 生活方式 | 生活习惯：吸烟，经常加班至凌晨，有吃宵夜的习惯。 |
| 体力活动情况：10年的健身经历；长跑，业余竞赛型跑者，每周坚持跑步4-7天，每年完成1-2次马拉松赛和许多其他公路赛；两个月前成绩是3小时10分钟左右。 |
| 疾病史 | 无 |
| 损伤史 | 近一个半月两次崴脚，现已恢复，但跑步后膝关节有内外侧有疼痛，休息后有缓解。除用过非处方药物布洛芬，其他药物均未使用。 |
| 家族病史 | 无 |
| 健身目的及频次 | 半年后将参加马拉松比赛，希望通过每周两到三次的训练，提高运动表现。 |

第二部分：身体形态

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 身高（cm） | 体重（kg） | 胸围（cm） | 腰围（cm） | 臀围（cm） | 上臂围（cm） | 大腿围（cm） | 小腿围（cm） |
| 一个半月前 | 182.9 | 75.4 | 105 | 82 | 97 | -- | -- | -- |
| 当前 | 182.9 | 76.4 | 105 | 84 | 98 | -- | -- | -- |

第三部分：体适能水平测试结果（测试项目及根据案例情况适当调整，根据案例情况给出相关数据）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 体脂（%） | 坐位体前屈（5分制） | 台阶测试（5分制） | 俯卧撑（5分制） | 仰卧起坐（5分制） | 握力测试（5分制） | 深蹲1RM（kg） | 卧推1RM（kg） | 单脚闭眼站立（s） | | 垂直纵跳（cm） | 30米冲刺（s） | 505（s） | |
| 左 | 右 | 左 | 右 |
| 一个半月前 | 14 | 4 | 4 | -- | -- | 3 | 105 | 60 | 30 | 34 | -- | -- | -- | -- |
| 当前 | 15.2 | 3 | 3 | -- | -- | 3 | 101 | 55 | 29 | 6 | -- | -- | -- | -- |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 关节活动度 | 主动屈 | 主动屈 | 主动伸 | 主动伸 |
| 左 | 右 | 左 | 右 |
| 一个半月前 | -- | -- | -- | -- |
| 当前 | -- | -- | -- | -- |

第四部分：生理生化指标（根据案例情况给出相关数据）

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目** | **血压(mmHg)** | **安静心率(bpm)** | **血清总胆固醇(mg/dl)** | **低密度脂蛋白(mg/dl)** | **高密度脂蛋白(mg/dl)** | **空腹血糖(mmol/l)** |
| **参考标准值** | 收缩压：90-140  舒张压：60-90 | 60-100 | ＜200 | ＜130 | ≥40 | 3.9-6.1 |
| **一个半月前** | -- | 59 | -- | -- | -- | -- |
| **当前** | 124/78 | 64 | 187 | 103 | 41 | 4.84 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **项目** | 血红蛋白(g/l) | 尿素氮(mmol/l) | 肌酸激酶(u/l) | 皮质醇(ug/dl) | 睾酮(ng/dl) |
| **参考标准值（男性）** | 120-160 | 2.9-7.14 | 50-310 | 5-25 | 300-1000 |
| **参考标准值（女性）** | 110-150 | 2.9-7.14 | 40-200 | 5-25 | 4-100 |
| **一个半月前** | -- | -- | -- | -- | -- |
| **当前** | -- | -- | -- | -- | -- |