

健身教练服务能力要求

Requirements of service capacity for fitness instructor

2024 - 02 - 05 发布

2024 - 06 - 01 实施

目 次

前 言 II

1 范围 1

2 规范性引用文件 1

3 术语和定义 1

4 基本原则 1

5 健身教练要求 1

6 服务流程和要求 2

7 等级划分 4

附 录 A （资料性） 健身教练服务表单示例..... 7

附 录 B （规范性） 健身教练等级划分及评分细则..... 12

参 考 文 献 16

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本文件由上海市体育局提出并组织实施。

本文件由上海市服务标准标准化委员会归口。

本文件起草单位：上海市健身健美协会、赛菲捷（上海）检测认证有限公司、威康健身管理咨询（上海）有限公司、上海美再晨体育管理咨询有限公司、上海驿家健身服务有限公司、上海舒华健康科技有限公司、上海体适能体育管理有限公司、上海锐星健身咨询有限公司、心淳教育科技（上海）有限公司。

本文件主要起草人：孙崇、钱俊、金龙、张国亭、王伟、何树森、张士民、朱兴亮、张良、赵宏宇、何进胜、段宏波、庞亦君。

健身教练服务能力要求

1 范围

本文件规定了健身教练服务的基本原则，以及健身教练要求、服务流程和要求、等级划分等内容。
本文件适用于上海市行政区域内提供健身指导服务的健身教练。

2 规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

健身教练 fitness instructor

在向公众提供体育健身服务为主的经营性室内场所，通过单次或多次课程，对客户进行体育健身指导的人员。

3.2

体适能 physical fitness

身体各部位或各系统对突发状况的应变能力，如速度、反应、耐力、肌力、平衡性、柔软性、协调性和敏捷性等。

4 基本原则

4.1 职业化

通过规范化管理，逐步提升健身教练的职业素养，实现健身教练服务的职业化。

4.2 专业化

推动市场化运作，建立规范化的服务流程和要求，实现健身教练服务的专业化。

4.3 等级化

引导市场需求，推动健身教练自愿注册并参加评定，实现健身教练服务等级化。

5 健身教练要求

5.1 形象要求

5.1.1 应着装整洁、合体，穿着统一制服或佩戴统一标识。佩戴的饰物不应对客户造成不适。应注意个人卫生，避免有过重的汗味，避免使用味浓的化妆品。

5.1.2 站立时，应抬头挺胸收腹，两眼平视，不倚靠器械；男士双手后背于背后，双脚开立与肩同宽，

脚尖向前；女士双手自然下垂于体前交叉，左手放在右手上，双脚成“V”字形，膝和后跟要靠紧。

5.1.3 应使用文明用语，语言清晰规范，易于理解。表情自然、亲切、热情适度。如需肢体接触，应征得客户同意。一对一的教学过程中，不应以任何理由离开客户。

5.1.4 不应酗酒、服用违禁药品后上岗。工作时不应吸烟、嚼口香糖、吃东西。

5.2 资质要求

健身教练应取得以下资质之一：

——人力资源社会保障部门印发、国家体育行政部门授权机构颁发的国家职业资格证书，或者国家体育行政部门授权机构颁发的职业能力培训证书；

——体育教练员系列职称；

——全国性单项体育协会或者省级、直辖市单项体育协会颁发的教练（员）等级证书；

——境外体育组织颁发的教练（员）证书，并经全国性单项体育协会或者本市市级单项体育协会专业水平转换认可的；

——其他具有与所开展的体育培训运动项目相适应水平的专业指导人员资格证书。

5.3 职业道德要求

5.3.1 健身教练应树立忠于职守、诚信服务的理念，具有良好的思想品德，热爱健身事业，践行社会主义核心价值观，恪守职业道德。

5.3.2 健身教练应对客户相关信息保密。

5.4 能力要求

健身教练应具备运动技术指导、能进行体适能测试以及评估、制订及实施运动计划的能力，能够指导大众科学、安全健身，提高健康及体适能水平。能力的等级划分按第7章的规定。

6 服务流程和要求

6.1 服务流程

健身教练的服务流程按以下步骤进行：

- a) 问卷调查；
- b) 体适能测试；
- c) 建立客户健康档案；
- d) 制定运动计划；
- e) 运动计划执行与指导；
- f) 反馈与跟进。

6.2 问卷调查

6.2.1 健身教练应对客户开展健康问卷调查，调查内容包括但不限于：

- 基本信息，姓名、年龄、联系电话、居住地址、紧急联系人；
- 疾病史，伤病史等；
- 工作类型；
- 个人习惯：饮酒、吸烟等；
- 每周运动频次；

——健身需求。

6.2.2 健康调查表示例，参见附录 A.1。

6.3 体适能测试

6.3.1 健身教练应对客户开展体适能测试，分析测试数据并指出需要改进的地方。体适能测试内容包括但不限于：

- 柔韧性测试；
- 平衡性测试；
- 心肺耐力测试；
- 肌力及肌耐力测试；
- 体位评估。

6.3.2 体适能测试表示例，参见附录 A.2。

6.4 建立客户健康档案

6.4.1 健身教练应根据问卷调查和体适能测试结果建立客户健康档案。其内容应包括但不限于：

- 身体状况，心率、血压、体脂成分、体重指数等；
- 柔韧性/平衡性；
- 心肺耐力；
- 肌肉力量/肌肉耐力；
- 体位评估。

6.4.2 健康档案示例，参见附录 A.3。

6.5 制定运动计划书

6.5.1 健身教练应根据体适能测试结果以及客户训练目标制定相应的运动计划书。运动计划分为适应期、进步期、巩固期三个阶段。

- 适应期：一般为6周，训练重点在力量、心肺、柔韧、肌耐力，养成运动习惯。
- 进步期：一般为3个月~4个月，进一步提升身体各机能，根据客户目标增加减脂或增肌计划。
- 巩固期：一般为3个月，达成计划目标并巩固。

6.5.2 运动计划书示例，参见附录 A.4。

6.6 运动计划执行与指导

6.6.1 健身教练应提前准备好训练课程，确认器材的状态，并告知客户训练的主要内容、时长以及注意事项，包括客户的着装、需要携带的装备等。健身教练按照计划的内容开展训练，在训练课程中应：

- 提供训练项目的讲解和动作示范，纠正客户的错误动作；
- 关注客户体能状态，为客户提供安全保护；
- 记录客户训练情况，完成客户的健身日志。

6.6.2 健身日志示例，参见附录 A.5。

6.7 反馈与跟进

6.7.1 根据客户的需求以及运动训练情况，制定相应的饮食计划。

6.7.2 安排客户参加体适能测试宜每2周一次，并根据训练情况及形体变化，总结这段时间客户的提升和不足，必要时调整健身目标和计划。

7 等级划分

7.1 等级评定

7.1.1 健身教练等级划分为三个等级，按高到低分为一级、二级、三级，各级教练的专业知识、能力要求依次递减，高级别覆盖低级别要求。

7.1.2 经健身行业主管部门认定的第三方机构可从事健身教练等级划分评定工作，按照申请、资质审核、考核、公示公告、发证的程序进行。等级评定有效期1年。

7.1.3 等级划分按7.2的要求进行，评定得分按附录B进行。

7.1.4 健身行业主管部门依据评定结果对健身教练等级进行调整，遇到以下情况应对健身教练等级进行降低等级或取消等级处理：

- 发生违法行为；
- 服务过程中对消费者进行辱骂、打架斗殴、欺凌、诈骗等行为；
- 被消费者投诉，且经查证投诉事实成立的；
- 泄露企业及客户信息或对其造成不良影响和损失；
- 其他行业主管部门认定的不规范行为。

7.2 必备条件

7.2.1 三级健身教练

应具备如下条件：

- 应在上海市行业组织平台注册；
- 具有初中及以上学历，在本市从事健身服务工作满1年；
- 健身教练与健身场所签订劳动合同；
- 遵守法律法规要求；
- 1年内未被客户有效投诉；
- 按附录B进行评定所得分数不低于60分。

7.2.2 二级健身教练

应具备如下条件：

- 应在上海市行业组织平台注册；
- 取得三级健身教练满1年；
- 健身教练与健身场所签订劳动合同；
- 遵守法律法规要求；
- 1年内未被客户有效投诉；
- 按附录B进行评定所得分数不低于75分。

7.2.3 一级健身教练

应具备如下条件：

- 应在上海市行业组织平台注册；
- 取得二级健身教练满2年；
- 健身教练与健身场所签订劳动合同；
- 遵守法律法规要求；
- 1年内未被客户有效投诉；

——按附录 B 进行评定所得分数不低于 85 分。

7.3 专业能力

7.3.1 三级健身教练

7.3.1.1 三级健身教练应掌握基本的专业知识，能够初步完成体适能测试与评估，并根据客户的健康与体适能水平以及运动目标制订个性化的运动计划，指导、监督客户完成运动计划。专业知识包括但不限于：

- 运动的解剖与生理基础；
- 体适能测试与评估；
- 健身运动计划制定与实施。

7.3.1.2 三级健身教练应具备基本的专业技能，熟练使用常见器械，并能准确规范的示范和讲解。专业技能包括但不限于：

- 抗阻训练技术；
- 伸展练习技术；
- 有氧运动训练技术。

7.3.2 二级健身教练

7.3.2.1 二级健身教练应具备较广的专业知识，能够进行健康相关的运动测试执行、分析评估，并根据客户的健康与体适能水平以及运动目标制订个性化的、周期性的运动计划，指导、监督客户安全、有效地完成运动计划，必要时调整运动计划。在达成三级健身教练要求的基础上，额外掌握如下专业知识：

- 运动营养学；
- 运动心理学。

7.3.2.2 二级健身教练应具备较强的专业技能，更全面的运动技术指导，熟练使用常见器械及多样化器械，并能准确规范的示范和讲解，必要时使用自动体外除颤器（AED）实施心肺复苏（CPR）。

7.3.3 一级健身教练

7.3.3.1 一级健身教练应具备全面的专业知识，能够为特定人群，包括青少年、特殊时期的女性以及老年人，进行健康相关的运动测试执行、分析评估，制订运动计划，并指导、监督实施；掌握常见运动损伤的预防与处理方法。在达成二级健身教练要求的基础上，额外掌握如下专业知识：

- 特殊人群的健身运动；
- 运动损伤的预防和处理。

7.3.3.2 一级健身教练应具备全面的专业技能，能进行竞技体适能训练的动作运动技术指导，以及动态伸展练习的动作技术；熟练使用常见器械及多样化器械；利用运动、放松手段进行运动损伤预防、体态纠正、功能障碍改善、动作模式的重新建立、运动控制的增强。必要时使用自动体外除颤器（AED）实施心肺复苏（CPR）。在达成二级健身教练的要求基础上，额外掌握爆发力、灵敏性、速度、平衡性训练技术。

7.4 身体素质

7.4.1 健身教练的体能测试应满足以下要求：

- 男子：坐姿体前屈静力性伸展 5s、俯卧撑 40 次、徒手下蹲 60 次；
- 女子：坐姿体前屈静力性伸展 5s、俯卧撑 15 次、徒手下蹲 40 次。

7.4.2 健身教练的体脂率或身体质量指数（BMI）指标，两指标符合其一即可：

- 体脂率：男子不高于 20%，女子不高于 25%；
- 身体质量指数（BMI）： $18.5 \leq \text{BMI} \leq 23.9$ 。

附 录 A
(资料性)
健身教练服务表单示例

A.1 健康调查表示例见图 A.1。

为了让我们的教练更好的了解您的健康状况，以便为您制定合适的运动计划，让您的训练更安全更有效，请详细如实填写。此问卷提供的个人信息纯属自愿，我们将尽我们的义务为您保守个人信息。风险告知：请务必确保以下信息准确无误，隐瞒或错误信息将导致不可预知风险。

姓名：	性别：	出生年月：	血型：
会员号：	居住地址：	电话：	
紧急联系人：	关系：	电话：	

您是否有以下疾病：

☐高血压☐贫血☐糖尿病☐支气管炎☐肝炎☐肺炎

☐癫痫☐胆结石☐心绞痛☐骨质疏松症☐关节炎☐风湿

☐心肌梗塞☐癌症☐白血病☐心脏病☐颈椎病☐椎间盘突出

您的血缘关系中是否有家族病史：

您的肌肉、骨骼、关节、韧带曾经有过损伤：

您的工作类型：☐重体力☐中体力☐脑力

您现在是否接受药物治疗：☐否☐是，药物：

您的体重在近2个月是否有大幅度变化：☐否☐是，在()时间内由()kg变为()kg

您是否有吸烟习惯：☐否☐是，每日数量：☐2-4支☐5-10支☐11-15支☐15支以上

您是否有饮酒习惯：☐否☐是，饮用情况：☐偶尔☐一般☐经常

您现在是否怀孕：☐否☐是

您喜欢的哪些种类运动项目：

您的每周的运动频次：()周()次，每次()小时

您选择健身的目的：

☐塑身减脂☐增加肌肉力量☐增加肌肉耐力☐增强身体免疫力

☐提高心肺功能☐释放压力☐改变精神面貌☐改善睡眠质量


☐提高身体柔韧度

您的身体健康状况是否有以上未涉及的内容：☐否☐是，具体情况：

会员签字/日期：	教练签字/日期：
----------	----------

图A.1 健康调查表示例

A.2 体适能测试表示例见图 A.2。

姓名：		日期：		测试时间：	
项目	内容	评估结果			
柔韧性测试					
平衡性测试					
心肺耐力测试					
肌力/肌耐力测试					
体位评估					
	身体部位	体态			
	1. 头	<input type="checkbox"/> 中立位	<input type="checkbox"/> 前倾	<input type="checkbox"/> 后仰	
	2. 颈椎	<input type="checkbox"/> 中立位	<input type="checkbox"/> 前曲		
	3. 肩胛骨	<input type="checkbox"/> 中立位	<input type="checkbox"/> 圆肩	<input type="checkbox"/> 外翻	
	4. 胸椎	<input type="checkbox"/> 中立位	<input type="checkbox"/> 后曲		
	5. 腰椎	<input type="checkbox"/> 中立位	<input type="checkbox"/> 后曲		
	6. 盆骨	<input type="checkbox"/> 中立位	<input type="checkbox"/> 前倾	<input type="checkbox"/> 后倾	
	7. 髋关节	<input type="checkbox"/> 中立位	<input type="checkbox"/> 屈曲	<input type="checkbox"/> 伸展	
	8. 膝关节	<input type="checkbox"/> 中立位	<input type="checkbox"/> 超伸		
	9. 踝关节	<input type="checkbox"/> 中立位	<input type="checkbox"/> 足背屈	<input type="checkbox"/> 跖屈	
	10. 腓骨外骨	<input type="checkbox"/> 中立位	<input type="checkbox"/> 直线后面		
	建议：				

图A.2 体适能测试表示例

A.3 健康档案示例见图 A.3。

姓名		性别		出生日期	
身份证				电话	
紧急联系人		与联系人关系		联系人电话	
既往病史	疾病				
	外伤				
	手术				
遗传病史					
身体状况					
血型		血压		心率	
体重		体脂肪		骨骼肌	
身高		体重指数		体脂率	
腰臀比		腰围		胸围	
基础代谢					
柔韧性/平衡性					
心肺耐力					
肌肉力量/肌肉耐力					
体位评估					

图A.3 健康档案示例

A.4 运动计划书示例见图 A.4。

姓名		电话	
性别		客户号	
训练方式			
抗阻训练			
柔韧性训练			
心肺及功能性训练			
训练量设定			
训练频率			
训练时间			
训练强度			
目标训练周期			
第一阶段：6周			
第二阶段：4月			
第三阶段：3月			

图A.4 运动计划书示例

A.5 健身日志示例见图 A.5。

姓名：_____日期：_____训练时间：_____

力量训练

训练项目	第一组	第二组	第三组	第四组	训练分析

有氧运动

训练项目	距离	持续时间	速度/阻力	卡路里

伸展运动

训练项目	拉伸肌肉	持续时间	组数	评估

训练小结

图A.5 健康日志示例

附 录 B
(规范性)
健身教练等级划分及评分细则

表B.1规定了健身教练等级划分评定指标、评定方法、评定记录、得分。

表 B.1 健身教练等级划分评定指标体系

序号	一级指标	二级指标	三级指标	评定方法	评价记录	实际得分
1	基本条件 (18分)	证件资料 (13分)	证书 (6分)	取得健身行业主管部门认可的健身教练资质证书，每具有1项证书得2分，最高得6分。		
2			学历证书 (5分)	1、高中以下学历，不得分； 2、高中学历，得1分； 3、大专及以上学历，得3分； 4、研究生及以上学历，得5分； 5、满分5分，不累计得分。		
3			所学专业 (2分)	1、体育类专业，得2分； 2、其他类专业不得分。		
4		从业经历 (5分)	从业年限 (5分)	1、从事教练员工作少于1年，不得分； 2、从事教练员工作大于等于1年，小于2年，得1分； 3、从事教练员工作大于等于2年，小于3年，得2分； 4、从事教练员工作大于等于3年，小于5年，得3分； 5、从事教练员工作大于等于5年，得5分。		
5	专业能力 (68分)	专业知识 (30分)	运动的解剖与生理基础 (9分)	理论考试，得分=卷面分/100×9。 解剖学基本概念、骨与骨连结、肌肉、心血管系统和呼吸系统。		
6			运动营养学 (3分)	理论考试，得分=卷面分/100×3。 营养、食物的营养价值、合理营养与膳食、营养与运动、能量平衡与体重控制。		

表B.1（续）

序号	一级指标	二级指标	三级指标	评定方法	评价记录	实际得分
7	专业能力 (68分)	专业知识 (30分)	体适能测试与评估 (3分)	理论考试，得分=卷面分/100×3。 体适能基本概念、体适能测评。		
8			健身运动计划制定与实施（8分）	理论考试，得分=卷面分/100×8。 抗阻训练计划、伸展练习计划、有氧运动计划、运动计划设计实例参考。		
9			运动损伤的预防和处理 (3分)	理论考试，得分=卷面分/100×3。 运动损伤概念、运动损伤的急救、常见运动损伤的处理。		
10			特殊人群的健身运动 (3分)	理论考试，得分=卷面分/100×3。 心脑血管疾病健身运动、代谢性疾病的健身运动、女性的健身运动、儿童少年与老年人的健身运动。		
11			运动心理学 (2分)	理论考试，得分=卷面分/100×2。 运动心理学。		
12		专业技能 (38分)	抗阻训练技术（12分）	随机抽取以下一个训练项目进行现场考核，得分为表达能力、动作示范及技术要点讲解打分总和。 器械练习、史密斯机练习、杠铃练习、哑铃练习、钢线拉力器或弹力带抗阻训练、自重练习、保护。 表达能力：不清晰，0分；清晰但不流畅，1分；清晰流畅，2分；清晰流畅且富有感染力，3分。 动作示范：动作错误或缺步骤，0分；两次以上瑕疵，1分；仅有一次瑕疵，2分；高质量完成，4分。 技术要点讲解：危险性错误描述，0分；要点缺失较多，1分；要点少量缺失，3分；正确完整，5分		

表B.1（续）

序号	一级指标	二级指标	三级指标	评定方法	评价记录	实际得分
13	专业能力 （68分）	专业技能 （38分）	伸展练习技术（6分）	随机抽取以下一个训练项目进行现场考核，得分为动作示范及技术要点讲解打分总和。 主动伸展训练、被动伸展训练、PNF伸展训练。 动作示范：动作错误或缺步骤，0分；两次以上瑕疵，1分；仅有一次瑕疵，2分；高质量完成，3分。 技术要点讲解：危险性错误描述，0分；要点缺失较多，1分；要点少量缺失，2分正确完整，3分		
14			有氧运动训练技术（12分）	随机抽取以下一个训练项目进行现场考核，得分为表达能力、动作示范及技术要点讲解打分总和。 跑步机练习、台阶器练习、椭圆运动机练习、固定自行车练习、划船器练习、跳绳练习、踏板练习。 表达能力：不清晰，0分；清晰但不流畅，1分；清晰流畅，2分；清晰流畅且富有感染力，3分。 动作示范：动作错误或缺步骤，0分；两次以上瑕疵，1分；仅有一次瑕疵，2分；高质量完成，4分。 技术要点讲解：危险性错误描述，0分；要点缺失较多，1分；要点少量缺失，3分；正确完整，5分。		
15			爆发力、灵敏性、速度、平衡性训练技术（6分）	随机抽取以下一个训练项目进行现场考核，得分为动作示范及技术要点讲解打分总和。 爆发力训练、灵敏性训练、速度训练、平衡性训练。 动作示范：动作错误或缺步骤，0分；两次以上瑕疵，1分；仅有一次瑕疵，2分；高质量完成，3分。 技术要点讲解：危险性错误描述，0分；要点缺失较多，1分；要点少量缺失，2分正确完整，3分。		
16			CPR/AED（2分）	取得心肺复苏术（CPR）和自动体外除颤器（AED）相关证书，1分/证书。		

表B.1（续）

序号	一级指标	二级指标	三级指标	评定方法	评价记录	实际得分
17	身体素质 (14分)	身体素质要求 (14分)	柔韧性测试 (3分)	达标得3分，未达标不得分。 坐姿体前屈： 5秒。		
18			上肢肌肉耐力测试 (3分)	达标得3分，未达标不得分。 俯卧撑： 男子40次； 女子15次。		
19			下肢肌肉耐力测试 (3分)	达标得3分，未达标不得分。 徒手下蹲： 男子60次； 女子40次。		
20			体脂率或BMI指标 (5分)	两指标符合其一即可，达标得5分，未达标不得分。 体脂率： 男子≤20%， 女子≤25%； BMI ： 18. 5≤BMI≤23. 9。		
21	加分项（16分）	获奖及称号 (9分)	获奖 (5分)	参加协会认可的健身健美相关比赛，并获得赛事荣誉。前三名得3分，第4至5名得2分，第6名得1分。最高得5分。		
22			荣誉称号 (4分)	具有国家健将，国家运动员称号，得4分。最高得4分。		
23		特殊贡献（7分）	爱心公益 (4分)	获得市级及以上政府颁发的先进个人、见义勇为、志愿者奖章等。		
24			专业精通 (3分)	在某一领域比较精通，在知名期刊杂志发表论文或在行业里起到带头作用。		
25	减分（16分）或取消注册	职业操守 (16分)	客户投诉 (4分)	客户通过 12345、12315、上海市健身行业服务监督直通车平台、市属相关委办局等渠道对健身教练的有效投诉。情节一般扣4分，情节严重取消资格。		
			离职交接 (4分)	离职后不主动交接，且煽动会员对单位造成不良影响。情节一般扣4分，情节严重取消资格。		
			个人诚信 (4分)	提供的证件或个人资料不实。情节一般扣4分，情节严重取消资格。		
			不良社会影响（4分）	个人言论和行为对社会产生不良影响。情节一般扣4分，情节严重取消资格。		
总得分						

参 考 文 献

- [1] 社会体育指导员国家职业技能标准（2020版）
 - [2] 健身教练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 2021年06月）
-