

2023-2024 年重庆市职业院校技能大赛

体育活动设计与实施赛项规程

一、赛项信息

赛项组别			
<input type="checkbox"/> 中等职业教育 <input checked="" type="checkbox"/> 高等职业教育			
<input checked="" type="checkbox"/> 学生赛 (<input type="checkbox"/> 个人/ <input checked="" type="checkbox"/> 团体) <input type="checkbox"/> 师生同赛 <input type="checkbox"/> 教师赛 (<input type="checkbox"/> 个人/ <input type="checkbox"/> 团体)			
涉及专业大类、专业类、专业及核心课程			
专业大类	专业类	专业名称	核心课程 <small>(对应每个专业, 明确涉及的专业核心课程)</small>
57 教育与体育大类	5703 体育类	体育运营与管理	体育营销策划实务、体育赛事管理实务、体育场馆管理实务、客户服务管理、体育经纪人、体育运动专项训练
		社会体育	社会体育指导、体质测量与评价、体育游戏、社会体育活动组织与管理、运动项目专项训练、运动专项体能训练
		休闲体育	户外运动基础技能、休闲运动专项训练、休闲运动组织与管理、休闲体育旅游、营地教育、安全防护与急救
		运动训练	运动训练理论与方法、体育运动心理理论与运用、运动项目专项训练、体能训练、运动损伤与防护、体育赛事组织与管理
		民族传统体育	武术套路、器械与对练、传统体育养生、区域民族传统体育特色项目专项训练、民族传统体育项目表演与创编、民族传统体育项目竞赛组织与管理
		运动防护	体质测量与评价、运动处方理论与实践、康复评定技术、肌动学、骨科与运动伤害评估、骨骼肌肉康复
		体育保健与康复	康复评定技术、运动康复技术、中医传统疗法、骨科与运动伤病评估、运动伤病防护与急救、体能训练
		体能训练	体能训练技术与应用、评估技术与数字化应用、准备活动与恢复再生技术、体能训练设计与实施、运动防护、运动项目专项训练

二、竞赛目标

本赛项旨在展示高职体育类教学在贯彻落实党的二十大关于“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，加快建设体育强国”精神，检验体育类学生在全民健身活动中组织管理、体育竞赛组织与裁判、全民健身、锻炼指导、体育训练指导、运动康复指导、体育运营管理及营销等岗位的工作过程中对专业知识掌握情况；检验学生所学知识在实际工作中的运用能力；检验学生在实际操作中技能的规范性、熟练性；检验学生现场分析与处理问题的能力、语言沟通表达能力、团队协作能力、组织与协调能力。全面客观反映国家对高职体育类教学课程设计规范程度，引导高职院校加强技能人才培养，促进高职院校更好地开展基于体育类专业的教学改革、产教融合、校企合作、赛事策划、技能运用的实施。通过展现选手在体育活动中高水准的技术技能，提高社会对体育指导者的认同感、亲和感，有效推动高职职业教育改革，促进职业教育与实际需求对接，使人才培养目标更好地服务社会需求，进一步提高高等职业教育人才培养质量。

三、竞赛内容

（一）赛项考查知识范围

1. 赛项对应典型工作任务及考核技能

岗位群	典型工作任务	技术技能
-----	--------	------

<p>全民健身活动组织管理 体育竞赛组织与裁判 全民健身锻炼指导 体育训练指导 运动康复指导 体育运营管理及营销</p>	<p>1. 根据市场及社会现象准确识别体育活动需求,设计体育活动主题 2. 制定体育活动策划方案 3. 开展体育活动宣传 4. 组织实施体育活动 5. 体育活动评价、反思和改进</p>	<p>1. 体育赛事策划组织能力 2. 社会调查与分析能力 3. 运动处方制定 4. 各运动项目的技术指导与裁判组织能力 5. 国民体质状况测量与分析 6. 安全防护与急救 7. 体育营销管理能力 8. 体育教学与指导能力</p>
--	--	---

2. 竞赛内容结构及成绩比例

相关要求		权重比例 (%)
1	体育活动的职业素养	
基本素质	<p>1. 坚定拥护中国共产党领导和我国社会主义制度,具有深厚的爱国情感和中华民族自豪感 2. 崇尚宪法、遵法守纪、崇德向善、诚实守信、尊重生命、热爱劳动,履行道德准则和行为规范 3. 具有健康的体魄、心理和健全的人格,养成良好的健身和卫生习惯,以及良好的行为习惯</p>	20
基本知识	<p>1. 运动适应症和禁忌症 2. 常用健身方法的特点与作用 3. 运动营养学相关知识 4. 运动解剖学相关知识 5. 运动生理学相关知识</p>	
工作能力	<p>1. 能根据咨询者基本情况推介练习安排 2. 能向咨询者解答项目练习中遇到的问题 3. 能根据咨询者特殊情况(如慢性病等)解答项目练习中特殊注意事项 4. 能根据咨询者特殊情况(如体重控制)给出相关建议</p>	
2	基础体能测试	
基本知识	<p>1. 身体素质练习基本动作的示范方法 2. 身体素质练习的指导方法</p>	20
工作能力	<p>1. 具备一定的体能基础,能示范身体素质练习的基本动作 2. 保持良好的身体形态,为客户树立正向榜样引导作有 3. 能正确展示速度、灵敏、力量、耐力、柔韧、协调、平</p>	

	衡等身体素质能力	
3	体育活动策划与宣传	30
基本知识	<ol style="list-style-type: none"> 1. 国民体质状况测量、分析、评价方法 2. 各运动项目的竞赛组织及裁判法 3. 健康体适能相关知识及体适能评估方法 4. 运动计划和方案制定的方法及原则 5. 体育市场营销策划的基本知识 	
工作能力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 体育活动市场及社会需求识别 2. 体育活动组织策划方案的编写与实施 3. 体育活动的宣传策略、新闻撰写 4. 能对体育活动的开展效果进行评价 5. 能熟悉运用体育活动的规则、赛制等开展活动 	
4	技能展示与指导	30
基本知识	<ol style="list-style-type: none"> 1. 三大球三小球（篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球）基本理论及教学指导原理 2. 武术（太极、八段锦、五禽戏）基本理论及教学指导原理 3. 操课类（健美操、健身瑜伽、体操）基本理论及教学指导原理 4. 流行项目（徒步、攀岩、飞盘）基本理论及教学指导原理 5. 体育教学指导规律、原则、安全防护等 	
工作能力	<ol style="list-style-type: none"> 1. 三大球三小球各项目针对客户的教学指导能力 2. 武术项目针对客户的教学指导能力 3. 操课类项目针对客户的教学指导能力 4. 流行项目针对客户的教学指导能力 5. 能进行正误动作对比讲解与示范 6. 能对技术动作的关键点进行分解和重点示范 7. 能根据运动目标及运动计划调整具体练习内容、负荷 8. 能对阶段性练习效果进行评价 	
合计		100

（二）竞赛项目

体育活动设计与实施项目竞赛由基础技能测试、体育活动设计、体育活动实施三个模块共四个项目组成。其中基础技能测试为体育活动职业素养测评、基础体能测试两个项目；体育活动设计为体育活动策划与宣传；体育活动实施为技能展示与指导。赛项内容涵盖了体育

类专业教学的核心技能和职业素养,强调工作过程的规范化、实境化、流程化和职业化。

模块	项目编号	项目名称	竞赛时间	分值
基础技能测试	项目 A	体育活动职业素养测评	60 分钟	20
	项目 B	基础体能测试	5 分钟	20
体育活动设计	项目 C	体育活动策划与宣传	38 分钟	30
体育活动实施	项目 D	技能展示与指导	12 分钟	30

1. 基础技能测试

项目 A: 体育活动职业素养测评 (完成时间 60 分钟)

包括 30 道判断题、50 道单选题和 10 道多选题, 判断题、单选题每题 1 分, 多选题每题 2 分。考试采用计算机作答, 考生提交答案后现场出成绩。试题由国赛公布题库随机抽取 70%, 另外 30% 由专家组在赛前出题, 并于赛前 3 小时录入系统, 根据答题正确率计算得分。每个队的所有选手均参加测试, 取平均分为最后得分。

专家组赛前出题参考用书为: 高等教育出版社 李海主编《体育活动策划与组织》、高等教育出版社 李世昌主编《运动解剖学》、北京体育大学出版社 汪军主编《运动生理学》、人民体育出版社 杨则宜主编《运动营养师培训教程——基础知识与技能》(教育部第三批 1+X 证书制度试点教材)、高等教育出版社 王正珍主编《运动处方》、高等教育出版社 卢元镇主编《社会体育导论》等。

项目 B: 基础体能测试 (完成时间 5 分钟)

主要考察参赛选手力量、协调、灵敏、速度、耐力、柔韧等基本体能素质。该项目要求选手（团队）按规定路线及顺序连续完成：跳绳双摇、绕障碍杆蛇形跑接力、三人四足搬运能量包、翻运轮胎 4 项体能项目。基础体能测试限时 5 分钟，超时则视为未完成比赛。具体内容如下：

（1）跳绳双摇

场地器材：在平整的场地上，画一个边长为 1.5 米的正方形为跳绳区，并准备跳绳 3 根（每人一根）。

动作步骤：

①裁判发令比赛开始后，第 1 名队员进入跳绳区拿起跳绳开始比赛；

②起跳后，跳绳在脚下通过两次后，脚着地为一次双摇；

③每名参赛选手完成双摇 40 次，为完成该项比赛。

犯规：

①起跳后，跳绳通过一次或者没有通过，不计数；

②跳出跳绳区为犯规，犯规时跳绳次数不予计算。

（2）绕障碍杆蛇形跑接力

场地器械：在平整的场地上，画两条宽度 1.5 米的平行线，在平行线上各放置 3 个高度 1.8 米左右的障碍杆，6 个障碍杆的间隔 3 米（标识好起点和折返点），总长度为 15 米。

动作步骤：

①当上一个项目最后一名选手完成比赛，该选手快速移动到第一个障碍杆并启动加速跑向第二个障碍杆，并从外侧绕过障碍杆；

②参赛选手依次从外侧绕过沿途每个障碍杆，最后绕过折返点障碍杆，按原路跑回起点，完成一次 15 米 × 2 障碍杆蛇形跑；

③到起点后与下一名选手击掌后重复上述动作，每人完成 1 个来回的蛇形折返跑。

犯规：

①从内侧绕过障碍杆，该选手需重新从该杆外侧绕过；

②碰倒障碍杆，需将障碍杆扶正，再继续比赛；

③下一名选手必须在起点线后与前一名选手击掌后才能出发，否则该选手需要重新回到起点线后再出发。

(3) 三人四足搬运能量包

场地器械：在平整的场地上，画两条宽度 3 米的平行线，长度为 15 米，标识好起点和折返点，在折返点的正中间放标志桶一个。每组准备 10KG 能量包 2 个。

动作步骤：

①在起点线后，3 名参赛选手并排，第一名队员将一条腿与相邻的队员一条腿进行捆绑（捆在踝关节以上膝关节以下），依次进行，形成三人四足，将两个能量包固定在相邻的两个选手之间，每人一只手固定能量包，并将能量包固定在胸前；

②准备好后开始搬运至折返点标志桶后绕行回来，至起点端结束比赛。

犯规：

①要求四足交替落地行走（跑步），不准跳跃，出现跳跃需回到起点重新开始；

②在自己的比赛道内进行，不能干扰其他队伍，如有违反取消比赛资格；

③当参赛队出现摔倒、沙袋掉落、绑带松开等情况，需在出现该情况的第一地点形成标准动作后重新开始比赛。

（4）翻运轮胎

场地器材：起始端设置起始端标志线，折返端设置折返端标志线，距离 15 米，在起始端放置轮胎 1 个，轮胎重量：100 千克。

动作步骤：

①参赛选手全部完成上一项比赛后，一名选手在起始端开始翻运轮胎，至折返端，再将轮胎翻运回起始端；

②参赛队伍需完成 4 次轮胎翻运，将轮胎由起始端翻运至折返端，计为 1 次，再由折返端翻运至起始端，也计为 1 次；

③从起始端至折返端或者由折返端至起始端的过程中，只有 1 人在翻运轮胎；

④竞赛中可以 1 人翻运往返多次，也可以交替换人翻运，但换人只可以在起始端和折返端外进行；

⑤轮胎的外侧边缘超过或压到起始端标志线或者折返端标志线即视为完成一次。

犯规：

①换人交接点在起始端或者折返端线内，并需将轮胎的外侧边缘翻运超过或压到起始端线或者折返端线后进行交接；

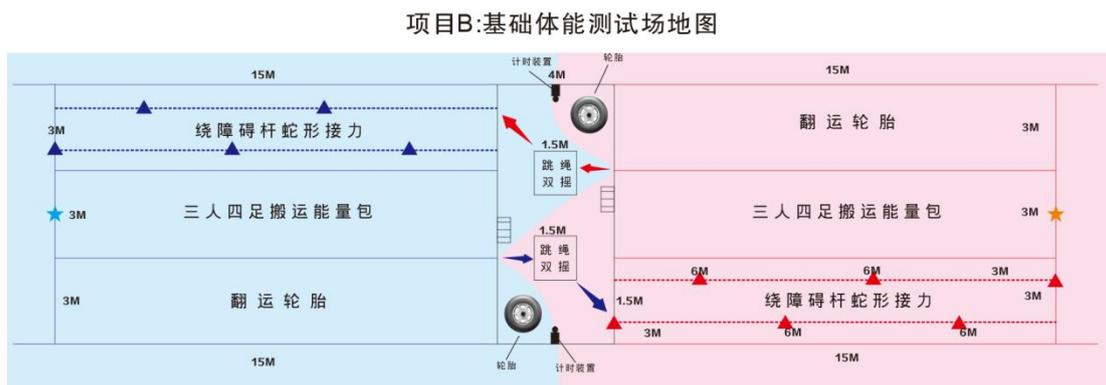
② 拖运或搬运等非翻运动作视为犯规，需返回此次翻运的起始端（折返端）重新开始本次翻运；

③ 翻运过程中，轮胎不得直立滚动，如直立滚动，则需返回此次翻运的起始端（折返端）重新开始本次翻运；

④ 在起始端和折返端之间，参赛队员无力完成或者由于受伤中断，其他队员需协助将轮胎运至起始端或者折返端线外继续竞赛，本次翻运不计次。

全部 4 项比赛完成后，参赛选手触碰终点计时器，视为该参赛队基础体能测试项结束。

项目 B: 基础体能测试场地建议图



2. 体育活动设计

项目 C: 体育活动策划与宣传（完成时间 38 分钟）

试题资料:

类别	内容
运动项目	篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、健身操舞、武术、徒步、飞盘
年龄层	少年（7-17岁）、青年（18-40岁）、中年（41-65岁）、老年（大于65岁）

区域	小区、街道、行政区、企事业单位、学校
----	--------------------

赛前 15 天专家组将根据体育项目、年龄层、区域设置 10 个“体育活动策划与宣传”试题。在赛前所有选手将所有资料、电子设备(含手机等通讯工具)储存后,进入侯赛室等待,裁判长当众抽取其中一个题目(密封至第一组选手进备赛室拆封),所有代表队用同一套考题,参赛代表队逐一进入备赛室获取考题并准备 30 分钟(设计策划和宣传方案的讲解思路),备赛时间到后上台进行体育活动策划与宣传讲解 8 分钟。要求:根据给出的条件,遵循安全性、合理性、有效性原则和体育活动开展得一般规律设计一个体育活动策划与宣传方案,其中包括:活动目标、参与对象、活动流程、日程安排、活动规则与评价方法、商业推广、运动器材的运用、安全预案、宣传推广(含宣传海报)等,并进行讲解。

3. 体育活动实施(完成时间 12 分钟)

项目 D: 技能展示与指导

考题名称	年龄层	项目
考题一	少年(7-17岁)	篮球、足球、羽毛球
考题二	青年(18-40岁)	排球、网球、乒乓球
考题三	中年(41-65岁)	健美操、健身瑜伽、徒步
考题四	老年(大于65)	武术(太极、八段锦、五禽戏等)

参赛选手根据以上四个考题,按照 14 米 x8 米大的舞台场地,提前准备技能展示项目和指导队友的教学指导方案。在赛前所有选手将所有资料、电子设备(含手机等通讯工具)储存后,进入侯赛室等待,

由裁判长当众抽取比赛考题（密封至第一位选手进备赛室打开），所有选手用同一套考题，比赛选手逐一进备赛室获取考题并准备6分钟（含与队友沟通和准备），备赛时间到后上台进行技能展示与指导6分钟。要求：（1）技能展示与指导以现场模拟教学的方式进行；（2）遵循安全性、有效性、合理性等训练原则和体育教学一般规律；（3）教学指导内容完整（包括准备活动、基本内容、放松整理）。

器材准备：运动器材（篮球、足球、排球、乒乓球拍和球、羽毛球拍和球、网球拍和球、瑜伽垫等）、音响设备等由赛会提供。如需背景音乐由选手自备。

四、竞赛方式

（一）组队方式和竞赛形式

本赛项组队方式为团体赛，竞赛形式为线下比赛。

（二）参赛人员要求

1. 参赛选手必须是高等职业学校专科、高等职业学校本科全日制在籍学生。五年制高职学生须四、五年级方可报名参加本赛项比赛。

2. 凡在往届全国职业院校技能大赛中获一等奖的选手，不能再参加同一专业类赛项的比赛。

3. 每个职业院校可报2个队，每队可报领队1名、指导教师2名、参赛选手3名（2男1女）。

4. 参赛选手和指导教师报名获得确认后不得随意更换。如比赛前参赛选手和指导教师因故无法参赛，须由省级教育行政部门于开赛前10个工作日出具书面说明，经大赛执委会办公室核实后予以更换。

5. 不准许跨校组队。

以正式比赛通知为准。

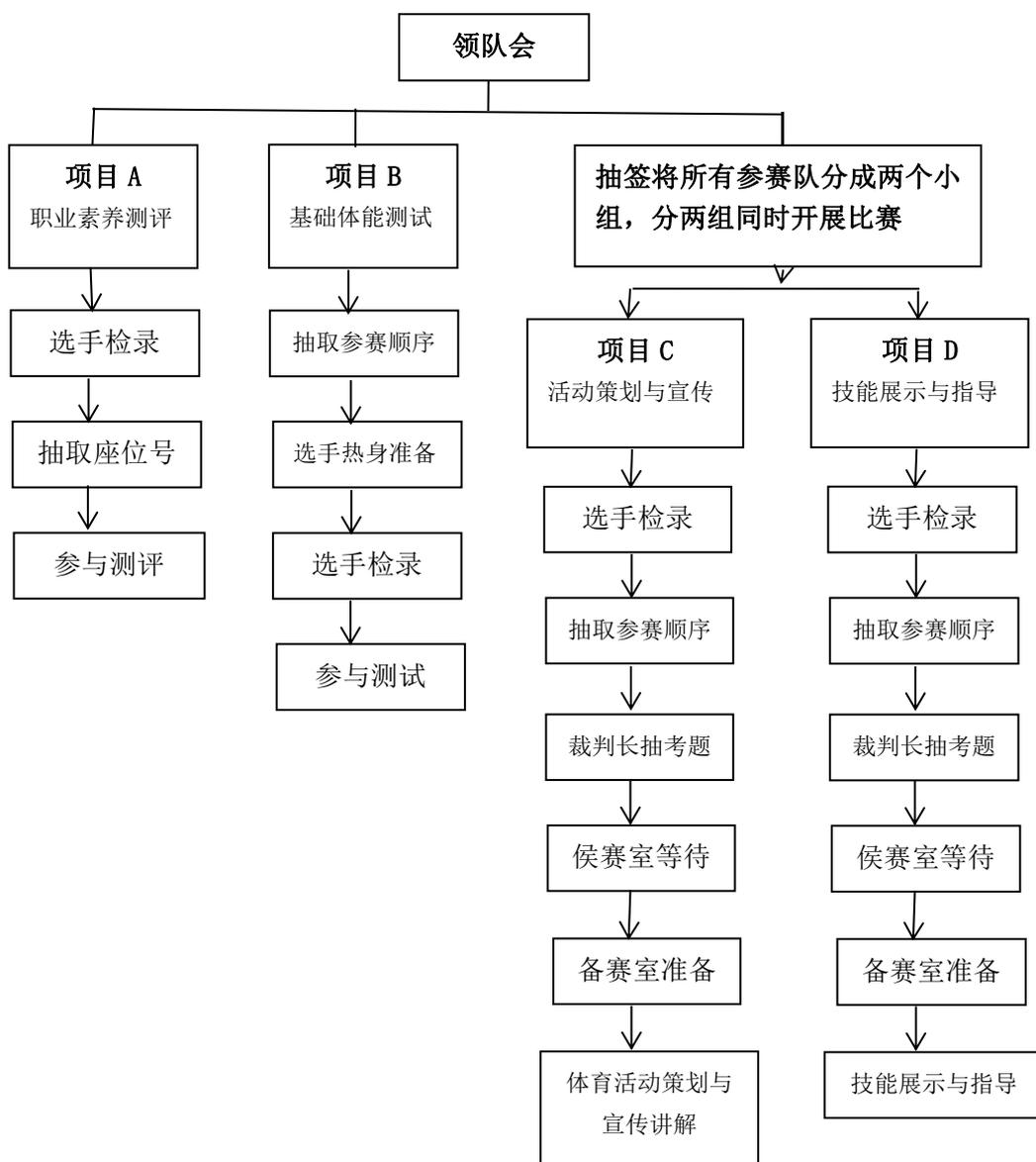
五、竞赛流程

(一) 比赛日程

时间		项目	参加人员	地点
竞赛日 前一天	全天	赛项专家、裁判员报到	专家组、裁判	住宿宾馆
竞赛日 第一天	10: 00 前	参赛领队、指导教师、 参赛选手报到	全体人员	报到处
	10: 00-16: 00	熟悉比赛场地	教练、参赛选 手	各赛场
	16: 00-16: 30	开幕式	全体	报告厅
	16: 30-17: 30	领队会议、分组抽签	领队、教练	会议室
	18: 30--19: 30	项目 A 一次加密	参赛选手	致用楼 A 栋一 楼
		项目 A 二次加密		致用楼 A 栋三 楼
	19: 30--20: 30	项目 A: 体育活动职业 素养测评	参赛选手	赛场 1
竞赛日 第二天	8: 30-9: 30	项目 B 一次加密	参赛选手	体育馆过道 1
		项目 B 二次加密		体育馆 121 室
	10: 00-12: 00	项目 B: 基础体能测试	参赛选手	赛场 2
	13: 30-4: 30	项目 C 一次加密	参赛选手	体育馆 121 室
		项目 C 二次加密		智慧健身中心
14: 30-19: 00	项目 C: 体育活动策划 与宣传	参赛选手	赛场 3	
竞赛日 第三天	8: 00-9: 00	项目 D 一次加密	参赛选手	体育馆 121 室
		项目 D 二次加密		智慧健身中心
	9: 00-12: 00	项目 D: 技能展示与指 导	参赛选手	赛场 4
	16: 00-17: 00	闭幕式	全体人员	报告厅

备注：具体日程和分项比赛地点待报名确定后正式公布。

(二) 体育活动设计与实施赛项流程图



(三) 竞赛思路

1. 所有参赛选手均需完成项目 A（职业素养测评），并取平均分计入总成绩。
2. 团队共同完成项目 B（基础体能测试），根据计时排名和得分标准，得出最终得分计入总成绩。
3. 基础技能测试后将所有代表队抽签分成两个小组参加后续比

赛。

4. 参赛队在组长的主持下集体完成项目 C(体育活动策划与宣传)的设计与讲解。

5. 参赛队集体完成项目 D(技能展示与指导)比赛内容,由任一人担任教练,另外两人担任模特,完成技能教学展示。

6. 参赛队最终得分:20%项目 A+20%项目 B+30%项目 C+30%项目 D。

六、竞赛规则

(一) 选手报名

1. 各职业院校按照大赛执委会确定的报名时间和名额,通过重庆市职业院校技能大赛网络报名系统组织完成本校的参赛报名工作。

2. 各职业院校代表队的参赛师生资格审查工作由赛项承办校负责。大赛执委会办公室行使对参赛人员资格进行抽查的权利。

(二) 熟悉场地

比赛前一天,召开领队会议,宣布竞赛纪律和有关事宜,并安排参赛选手和指导教师熟悉比赛各场地、设备、物品等,不得携带任何通讯、摄录设备进入比赛场地。

(三) 入场规则

参赛选手应提前 30 分钟到达赛场,凭身份证、学生证、参赛证(简称三证)检录。参赛选手在对应的座位入座,裁判负责核对其信息;严禁参赛选手携带与竞赛无关的电子设备、通讯设备及其他相关资料与用品入场。

(四) 赛场规则

参赛选手凭三证进入赛场。各参赛选手听从裁判长指令后开始竞赛。竞赛过程中，选手须自觉接受裁判员的监督和警示，以确保比赛人身及设备安全。选手因个人操作失误造成人身安全事故和设备故障时，裁判长有权中止该选手竞赛；如非选手个人因素出现设备故障而无法竞赛，由裁判长视具体情况做出裁决，如裁判长确定设备故障可由技术支持人员排除故障后继续竞赛，将给参赛选手补足所耽误的竞赛时间。

（五）离场规则

竞赛结束，为了保证竞赛的公平公正，可能在所有选手完成全部竞赛项目后才能离场。因此，参赛选手须完成现场清理并经裁判员同意后方可离开竞赛场地。

（六）成绩评定与公布

竞赛为团体赛，每队由3名选手（2男1女）组成，按竞赛要求完成所有赛项的比赛，最后累加得分形成本队最后成绩。成绩在赛项监督仲裁组、赛项工作人员监督下，由监督仲裁组对竞赛成绩进行抽检复核。无误后由裁判长和监督仲裁组人员签字确认，并报赛项执委会备案，由大赛执委会办公室公布成绩。

（七）竞赛纪律

任何人不得以任何方式暗示、指导、帮助和影响参赛选手。对造成后果的视情节轻重酌情扣除参赛选手成绩，并处理相关人员。竞赛过程中，除参加当场次竞赛的选手、执行裁判员、现场工作人员和经批准的人员外，其他人员一律不得进入竞赛现场，选手完成比赛后应

及时退出现场。对不听劝阻、无理取闹者追究责任，并通报批评。对违反竞赛纪律的参赛选手及所在代表队和单位，视情节轻重、后果影响程度，予以取消竞赛评奖资格或通报批评。所有专家和裁判的工作纪律按《重庆市职业院校技能大赛专家和裁判工作管理办法》执行。

七、技术规范

本赛项技术规范参照体育行业与职业规范，主要包括以下要求：

（一）《中华人民共和国体育法》（2022年6月24日，第十三届全国人大常委会第三十五次会议表决修订）。

（二）《全民健身条例》（由国务院制定，2009年8月30日公布，2009年10月1日起施行的行政法规）。

（三）《体育赛事活动管理办法》（2022年12月22日国家体育总局第2次局务会议审议通过，2023年1月1日起施行）。

（四）《职业教育专业目录（2021年）》（教育部职业教育国家教学标准体系）。

（五）《职业教育专业简介之体育类（2022年修订）》（教育部职业教育国家教学标准体系）。

（六）《高等职业学校专业教学标准之体育类（2019年）》（教育部职业教育国家教学标准体系）。

（七）《高职本科专业学士学位授予学科门类对应表之教育与体育大类》（教育部职业教育国家教学标准体系）。

（八）20030562-T-451 《体育场馆公共安全要求》2005。

(九) 20032360-T-451 《人工材料体育场地使用要求及检验方法第1部分: 田径场地》2005。

(十) 20032364-T-451 《天然材料体育场地使用要求及检验方法第2部分: 综合体育馆木地板场地》2005。

(十一) 20051817-Q-451 《体育场所开放条件与技术要求 第1部分: 总则》2007。

(十二) 20051820-Q-451 《体育场所开放条件与技术要求第17部分: 跆拳道、柔道、摔跤、武术、拳击、击剑场所》2007。

(十三) 20051822-Q-451 《体育场所开放条件与技术要求第19部分: 拓展场所》2007。

(十四) 20067207-Q-451 《体育活动组织服务规范通用要求》2007-2008。

八、技术环境

(一) 场地规格

本赛项在指定比赛赛场进行, 比赛地点按体育活动职业素养测评、基础体能测试、体育活动策划与宣传、技能展示与指导四个项目分别设置。

比赛设置专门的观摩区, 供各参赛队领队、教练直播(无声)观摩。其他区域, 赛项执委会指定场地, 可设置媒体区、休息区、服务保障区、咨询区、申诉区等区域。另设成绩公布区, 配备相应的电脑和投影设备。

具体设备清单见表。

序号	赛项内容	比赛场地	场地要求
1	体育活动职业素养测评	机房 3 间	满足全部选手同时测试的要求。要求电脑配置新、系统稳定,室内照明、控温良好,备有供电应急设备和消防设备。
2	职业体能测试	室内场馆 1 个	室内场馆地面要求铺设运动地胶,场地不能打滑,大小统一为至少 30 米×20 米;观赛区、热身区、摄像区、运动防护站均为一米线软隔离;体能赛区可用围挡隔离;裁判席为桌椅,铺桌布(1 米×6 米)。
3	体育活动策划与宣传	侯赛室(教室或实训室) 2 个	能容纳 150 人的多媒体或实训室。能够与外界完全隔绝,杜绝一切信息传播,室外配备所有选手物品存放功能,室内环境较好,准备茶点、水果等。
		备赛室(教室) 2 个	相对空旷的教室(约 200 平米),中间用隔断间隔成 4 个小区域(同时供 4 组选手备赛),各有桌椅一套、倒计时装置 1 个,并各提供 A3、A4 纸张、彩笔、铅笔、签字笔等文具,供团队根据赛题准备发言提纲和相关展示资料。
		赛场 2 个	多媒体教室或实训室。设置讲解演示舞台 10 米×4 米,裁判席 9 个,全程监控设备,转播系统及设备一套、多媒体设备 1 套(含投影仪)。
4	技能展示与指导	侯赛室(教室或实训室) 2 个	能容纳 150 人的多媒体或实训室。能够与外界完全隔绝,杜绝一切信息传播,室外配备所有选手物品存放功能,室内环境较好,准备茶点、水果等。
		备赛室(教室) 2 个	相对空旷的教室,有桌椅一套,供团队根据赛题准备展示动作等。
		室内赛场 2 个	室内场馆 300 平米以上,观赛区、热身区、摄像区、运动防护站均为一米线软隔离;设置展示舞台(14 米×8 米)、P3 级 LED 大屏幕、自动计时系统 2 个、音响 1 套、计分平板电脑 12 台、耳麦 4 个、手麦 4 个、立麦 2 个、裁判员席和观众席若干;参赛选手自备才艺展示道具和参赛服装等;裁判席为桌椅,铺桌布(1 米×10 米);设置裁判员休息室、工作人员会议室以及运动员休息室各一间,面积 50 平米以上。

(二) 器械清单

体育活动设计与实施赛项需提供的器械、设施、设备见清单表。

序号	名称	数量	技术规格或参数
1	地胶	1 套	18m*12m, 厚度 5-6mm
2	跳绳	10 条	正规厂家出品
3	障碍杆	12 根	高 1.8 米, 有一定韧性, 用塑料或适当材料制成
4	秒表	12 块	正规厂家出品, 可精确到 0.01 秒
5	接力棒	4 根	金属材质, 正规厂家出品
6	绑带	10 根	有一定弹性的胶带, 正规厂家出品
7	能量包	6 个	10KG/个, 皮质表面, 里面是钢砂, 正规厂家出品
8	轮胎	3 个	橡胶材质, 100 公斤, 正规厂家出品
9	篮球	6 个	正规品牌篮球
10	足球	6 个	正规品牌足球
11	排球	6 个	正规品牌排球
12	羽毛球拍	6 副	正规品牌, 成人羽毛球拍
13	羽毛球	2 筒 (24 个)	正规品牌, 比赛用球
14	网球拍	3 副	正规品牌, 成人网球拍
15	网球	2 筒 (6-8 个)	正规品牌, 比赛用球
16	瑜伽垫	10 块	正规品牌, 成人用瑜伽垫
17	飞盘	6 个	正规品牌, 成人用飞盘

九、竞赛样卷

(一) 试题 (样题)

体育活动设计与实施赛项分为体育活动职业素养测评、职业体能测试、体育活动策划与宣传、技能展示与指导 4 个项目。

项目 A: 体育活动职业素养测评

该项目依据所授高职体育类专业基础课程进行试题设计, 题型为判断题、单项选择题和多项选择题。通过测试, 主要考察选手对体育活动设计与实施相关理论知识的掌握程度。由第三方裁判组编制试题库, 裁判长赛前抽取确定 90 道题目 (30 道判断题、50 道单选题、10 道多选题), 每名选手进入赛场后统一进行测试。

体育活动设计与实施理论基础及其应用, 包括运动解剖学、运动生理学、运动营养学、健康体适能、体育训练学、体育运动项目技术、体育活动策划、运动损伤的预防和处理、特殊人群的体育指导等方面。

样题:

肌肉的长度在接近中间范围时, 可以产生最大力量的原因是:

- A 肌肉的弹性可以让其在中间长度收缩时, 增加主动力量
- B 肌肉的长度在中间范围时, 形成的肌动蛋白-肌凝蛋白横桥最少
- C 肌肉组织的被动成分让其变得松弛
- D 可以形成最大量的肌动蛋白-肌凝蛋白横桥

此题正确答案为 D

项目 B: 基础体能测试

该项目要求选手按规定路线及顺序依次完成跳绳双摇、绕障碍杆蛇形跑接力、三人四足搬运能量包、翻运轮胎等 4 个体能项目。主要

考察选手心肺耐力、肌肉力量和耐力、柔韧性、灵敏性、速度、爆发力、平衡性、协调性等多方面的体能素质。具体测试方法见第三部分“竞赛内容”。

项目 C: 体育活动策划与宣传

该项目要求选手依据体育活动设计、组织、实施等理论和原则，分析体育活动参与者身心特征，结合被指导对象体育活动目标，设计科学、合理、完整的活动方案。主要考察选手应用体育活动设计理论和活动开展原则进行体育活动设计的能力。由裁判长在赛前抽签确定题目，参赛团队赛前在备赛室看题（准备 30 分钟，讲解 8 分钟），其他选手在候赛室等待。

命题方向如下：

将体育活动设计与实施理论应用于工作场景，依据体育活动人群的体育活动需求，充分考虑体育活动人群的原有的体育基础与身心特征，设计体育活动方案。策划方案应当包括活动目标、参与对象、活动流程、商业推广、运动器材的运用、活动规则与评价反馈、宣传推广以及安全预案等内容。综合考察创新维度、团队维度、商业维度及其实践性与持续性等。

样题：

××区××街道文化站为了促进广大妇女参与体育活动的积极性，准备在“三八”节开展一次健身瑜伽活动。请依据实际情景，设计一个体育活动策划与宣传方案，并进行讲解。

项目 D: 技能展示与指导

该项目要求选手熟悉篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、健身瑜伽、健身操、徒步、武术（太极拳、五禽戏、八段锦）等项目。了解少年、青年、中年、老年人群运动锻炼的特点。根据第三部分竞赛内容设置，准备相应的展示项目并开展教学指导。

主要考察选手掌握运动技能与实践指导的能力。赛前由裁判长随机抽取技能展示与指导项目，参赛团队赛前在备赛室看题（准备6分钟，展示6分钟），其他选手在候赛室等待。

样题：

考题名称	年龄层	项目
考题一	少年（7-17岁）	篮球、足球、羽毛球

请根据以上信息准备一节课，展示6分钟。

十、赛项安全

赛事安全是竞赛顺利开展的先决条件。在赛事组委会的领导下结合相关部门成立安全工作领导小组，制定工作方案。

（一）比赛环境

1. 执委会须在赛前组织专人对比赛现场、住宿场所和交通保障等方面进行全面考察。承办单位赛前要进行比赛仿真模拟测试。

2. 比赛场地周围要设立警戒线，无关人员不得进入。赛场内要为选手提供保护措施。

3. 承办单位要保证应急预案的实施。选择使用符合国家标准比赛器材。

4. 承办单位制定赛场疏导方案；设置指示标志，增设引导人员，设专用通道。

5. 参赛选手进入赛场，严禁携带通讯、照相摄录设备。裁判员、工作人员根据需要由大会统一配置设备。

（二）生活条件

1. 比赛期间，原则上由执委会统一安排参赛选手和指导教师食宿。要考虑少数民族成员的饮食起居。

2. 比赛期间安排的住宿应具有经营许可资质。以学校宿舍作为住宿地的，住宿、卫生、饮食安全等要符合有关要求。

3. 大赛期间的交通安全由执委会负责。承办单位要保证比赛期间所有人员的交通安全。

4. 各赛项的安全管理，应严格遵守国家相关法律法规，保护个人隐私。

（三）组队责任

1. 各参赛队须为参赛选手购买大赛期间的人身意外伤害保险。

2. 各参赛队要对所有成员进行安全教育，确定安全责任人，签订安全承诺书。

十一、成绩评定

（一）成绩评定原则

本着“公平、公正、公开”的竞赛原则，按照《重庆市职业院校技能大赛成绩管理办法》的相关要求制定评分标准，依据参赛选手总成绩评定团队的职业技能水平。

（二）裁判员选聘

按照《重庆市职业院校技能大赛专家和裁判工作管理办法》建立重庆市职业院校技能大赛体育类赛项裁判员库，由重庆市职业院校技能大赛执委会在体育类赛项裁判员库中抽定裁判员。

（三）裁判员人数

1. 竞赛需要安排 12 名裁判员，分别为：1 名裁判长、8 名裁判员、2 名加密裁判员、1 名检录裁判员。裁判长由高职体育活动相关专业高级职称人员担任，裁判员由体育活动相关专业副高级以上职称人员担任。

2. 仲裁委员 3 人。分别为：组委会官员 2 人，裁判长 1 人。

3. 竞赛工作人员 16 任，志愿者 50 人，医务工作者 2 人。

（四）成绩产生方式

1. 评分组成

模块	项目编号	项目名称	分数		
			测量分	评价分	合计
基础技能测试	项目 A	体育活动职业素养测评	20	0	20
	项目 B	基础体能测试	20	0	20
体育活动设计	项目 C	体育活动策划与宣传	10	20	30
体育活动实施	项目 D	技能展示与指导	10	20	30
合计			60	40	100

2. 评分明细

(1) 体育活动职业素养测评：根据参赛队 3 名选手的考试得分(100 分制)，取平均分乘以 20%为最后得分。

(2) 基础体能测试：根据参赛队完整体能比赛的总时间排序，前一、二、三、四、五、六、七、八名的得分分别为：100、97、95、93、92、91、90、89，之后每个名次减 1 分，50 名（不含）以后均为 0 分。如名次并列，都按同名次计分，无下一名次。最后得分为该得分乘以 20%。

(3) 体育活动策划与宣传：裁判根据评分标准，对参赛队进行评分(由 5 个裁判打分，去掉一个最高分和一个最低分，取平均得分)，总分 100 分。最后得分为该得分乘以 30%。

模块 C：体育活动策划与宣传评分标准

项目	内容	分值	评分细则
体育活动 市场识别 12%	活动背景识别	5	能基本分析活动背景识别人群计 1-2 分 能较全面分析背景识别主题计 2-3 分 能专业的综合识别计 4-5 分 未做出综合分析和识别计 0 分
	活动目标、意义	5	能基本讲解活动目标和意义计 1-2 分 能较全面讲解活动目标和意义计 2-3 分 能专业的讲解并提升价值计 4-5 分 缺项计 0 分
	活动时间、地点	2	活动时间和地点回答 1 个计 1 分 未答计 0 分
活动策划 38%	活动流程	10	能讲解基本的活动流程计 1-3 分 能较全面讲解活动流程计 4-7 分 能清晰、明确、合理、全面的讲解活动流程计 8-10 分 缺项计 0 分
	场地、器材的运用	4	有明确场地、器材的出处 1 个计 1 分 对于场地、器材能够进行区分或规格界定计 1-2 分 未答计 0 分

	活动规则与评价方法	12	能大致讲解运动规则和方法 1-4 分 能较全面讲解运动规则和方法计 5-8 分 能专业的讲解运动规则计 9-12 分 缺项计 0 分
	活动安全	12	有提到安全措施和安全预案计 1-4 分 能结合项目特点强调安全措施和预案计 5-8 分 能结合项目特点做安全预防、现场急救安排、应急预案处置等计 9-12 分 缺项计 0 分
活动方案 20%	宣传推广	10	有基本的宣传计划计 1-4 分 能借用新媒体进行宣传计 5-7 分 能运用新媒体并有创意的开展宣传计 8-10 分 缺项计 0 分
	社会效益	5	有社会效益相关描述计 1-2 分 能结合区域情况提炼社会效益计 2-3 分 有明确的社会效益价值主题和实效计 4-5 分 缺项计 0 分
	经济效益	5	有分析该活动经济价值计 1-2 分 能结合周边情况开发赞助等计 2-3 分 能够获得赞助并能带动周边经济发展计 4-5 分 缺项计 0 分
综合维度： 30%	创新维度	8	表现业余，包括“未体现”计 0 分 有尝试创新，能够融入方案计 1-3 分 有创意思维，并在讲解中体现计 4-5 分 在活动创意，理念新颖，有一定价值计 6-8 分
	团队维度	5	有纹身、染头发、服装怪异、不文明等计 0 分 合理服装，形象、气质佳计 1-3 分 统一的服装，形象、气质好，表达清晰计 4-5 分
		5	没有团队配合和分工计 0 分； 有基本的配合，参与度不高计 1-2 分 有较好的团队配合，表现充分计 2-3 分 团队配合默契，主次搭配合理计 4-5 分
商业维度	6	没有设计商业方面计 0 分 有与商家达成赞助等计 1-2 分 能够争取政府公益补贴或与企业赞助等计 3-4 分 能带动周边经济发展计 5-6 分	

	实践性与持续性	6	一次性活动，有实施难度或没有持续性计 0 分 可季节性推广，对区域运动氛围影响有限计 1-2 分 通过活动的实施，能够带动区域运动氛围计 3-4 分 可操作性强，能实现持续开展，有现实意义，能对健康价值起引导作用计 5-6 分
备注： 1. 如出现重大安全问题，整体零分 2. 与题签规定项目和人群要求不一致，整体零分 3. 其他（由评委自主填写）			

(4) 技能展示与指导：裁判根据评分标准，对参赛队进行评分（由 5 个裁判打分，去掉一个最高分和一个最低分，取平均得分），总分 100 分。最后得分为该得分乘以 30%。

模块 D: 技能展示与指导评分标准

内容		分值	评分细则
安全性	动作规范	10	未做动作展示或展示动作存在安全隐患计 0 分 低于行业标准计 5 分及以下 达到行业标准计 6-8 分 高于行业标准计 9-10 分
	教学编排	10	准备部分、基本部分、结束部分均出现逻辑混乱或进退阶不合理计 0 分 2 个部分出现逻辑混乱或进退阶不合理计 5 分及以下 1 个部分出现逻辑混乱或进退阶不合理计 6-8 分 3 个部分均逻辑清晰且进退阶合理计 9-10 分
有效性	课程完整性	10	三大环节（准备、基本、结束）有残缺计 0 分 三大环节完整，有两个环节动作安排有缺失计 5 分及以下 三大环节完整，有一个环节动作安排有缺失计 6-8 分 三大环节完整且每个环节动作安排完整计 9-10 分
	教学流程	10	教学流程不合理计 0 分 一项不合理计 5 分及以下 各项基本合理计 6-8 分 各项均合理计 9-10 分

	课程针对性	10	未说教学目的或课程设计与教学目的不匹配计 0 分 课程设计与教学目的部分匹配计 5 分及以下 课程设计与教学目的基本匹配计 6-8 分 课程设计与教学目的完全匹配计 9-10 分
	教学组织	15	现场组织无序或存在安全隐患计 0 分； 没有安全隐患，出现一处无序状态计 8 分及以下 没有安全隐患，现场组织基本有序计 9-12 分 没有安全隐患，现场组织井然有序计 13-15
	教学方法	10	未演示技术动作或指导后模特依然存在安全隐患计 0 分 教练技术动作演示不完整或不易理解计 5 分及以下 教练技术动作演示基本完整、较易懂计 6-8 分 教练技术动作演示熟练、易懂计 9-10 分
	教学互动	10	未及时纠正模特技术动作或全程未与模特进行交流计 0 分 仅进行数数，无动作指导计 5 分及以下 口令手势基本清晰 6-8 分 口令清晰、手势简明计 9-10 分
	教学效果	15	三项均不满足计 0 分 一项满足计 8 分及以下 两项满足计 9-12 分 三项均满足计 13-15 分
否定项：现场人员出现受伤、课程展示未结束而终止，整体计 0 分			

（五）成绩复核

为保障成绩评判的准确性，仲裁委员将对赛项总成绩排名前 30% 的所有参赛队的成绩进行复核；对其余成绩进行抽检复核，抽检覆盖率不得低于 15%。如发现成绩错误以书面方式及时告知裁判长，由裁判长更正成绩并签字确认。复核、抽检错误率超过 5% 的，各裁判组将对所有成绩进行复核。赛项最终成绩经复核无误，由裁判长、仲裁组长签字确认后公布。

（六）成绩公布

最终成绩经复核无误，由裁判长、仲裁委人员共同签字确认后公布，在闭赛式上予以公布。成绩公示无异议后，由仲裁组长在成绩单上签字封存，最后交重庆市职业院校技能大赛组委会存档。

（七）特殊情况

1. 参赛队选手如有损坏赛场提供的设备等不符合职业规范的行为，视情节扣 5-10 分。

2. 代表队成员有不服从判罚、扰乱赛场秩序等行为，情节严重的取消参赛队评奖资格。有作弊行为的，该选手所有赛项分数计“零”分。

十二、奖项设置

（一）按照《重庆市教育委员会关于举办 2023-2024 年重庆市职业院校技能大赛的通知》的有关规定执行。

（二）本赛项设团体奖。分别设立团体一等奖、二等奖、三等奖，获奖比例分别为：10%、20%、30%。

（三）获得团体一等奖选手的指导教师，为优秀指导教师。

十三、赛项预案

本届大赛在比赛过程中，赛场可能出现的不可控的紧急情况，突发事件应急处理工作，由重庆市职业院校技能大赛体育活动设计与实施技能竞赛执委会统一领导，承办院校成立相应的应急小组，明确组织机构，落实相关责任，实行统一领导。应急预案如下：

（一）比赛期间发生意外事故，发现者应第一时间报告执委会，同时采取相应措施避免事态扩大。执委会应立即启动预案予以解决并报告组委会。

（二）快速反应，有效控制，在突发事件发生后，大赛现场安全保卫负责人应迅速到位，第一时间做出反应，立即采取措施控制事态发展，组织开展应急救援和处置工作，并立即向安全应急小组报告应急处理情况。对于不能有效控制的突发事件，应及时向大赛组委会报告，协调有关部门及时采取措施，共同解决突发问题。

（三）在比赛过程中如比赛成绩出现异常情况，则由裁判长、赛点负责人和大赛监督仲裁员根据具体情况进行裁定，让选手继续完成比赛或重新开始比赛，要做到公平、公正、公开。

（四）在比赛期间，如承办校突发疫情情况，应立即启动疫情防控预案，在承办校所在地疫情防控指挥部的领导下开展防控工作，防止疫情扩散。

（五）在比赛期间出现的其他问题要及时给组委会汇报，不能违反规定擅自处理。

十四、竞赛须知

（一）参赛队须知

1. 参赛队使用规范的学校名称为代表队，不得使用其他组织、团体的名称。

2. 每支代表队设领队 1 人，参赛的队员为 3 人（2 男 1 女），指导教师最多 2 人，工作人员 1 人。

3. 每支代表队参赛的队员必须是本校在校全日制学生。
4. 每支代表队指导教师经报名并通过资格审查后不得进行更换。
5. 每支代表队往返的交通费、食宿费及保险费等由各代表队自理。
6. 各参赛队须按规定时间到规定地点报到，按要求履行报到手续，领取赛项材料，了解比赛安排等情况，有问题须由领队及时与赛项执委会联系。
7. 比赛过程中或比赛后发现问题，只能由领队在当天向赛项执委会提出陈述。
8. 参赛队成员按照竞赛赛程安排，凭竞赛组委会颁发的工作牌或有效证件参加相关赛事活动。

（二）指导教师须知

1. 领队及指导教师需按照组委会要求准时参加相关会议，并认真传达会议精神。做好赛前抽签工作，协助赛项承办方组织好本代表参赛选手的各项参赛事宜。
2. 做好本代表队参赛选手的业务辅导、心理疏导和思想引导工作，对参赛过程与结果报以平和、包容的心态，共同维护竞赛秩序。
3. 自觉遵守竞赛规则，尊重和支持裁判工作，在大赛指定地点观摩赛场实况转播，不随意进入比赛现场及其他禁止入内的区域，确保比赛的顺利进行。竞赛期间严格遵守纪律，不得有违纪违法行为。
4. 当本队参赛选手在比赛进程中出现疑问或出现突发事件，应及时了解情况，客观公正做出判断，做好选手的安抚工作，必要时可在规定时间内由领队向赛项仲裁委反映情况或提出书面仲裁申请。

5. 所有人员应团结、友爱、互助、协作，树立良好赛风，确保竞赛顺利进行。

(三) 参赛选手须知

1. 参赛选手报到时，须提供身份证原件、学生证、学校出具的学籍证明、县级及以上医院出具的健康证明，身份证、学生证复印件保留在报到处保存。经核实参赛资格后，领取参赛证，参赛证作为选手参赛和其他相关活动的凭证，要保管好。参赛选手一经确认，无论任何情况中途不得更换，否则以作弊处理。

2. 参赛选手严格按照竞赛规则进行比赛，遵守赛场纪律，服从指挥，仪表端庄，衣着整洁，讲文明礼貌。

3. 参赛选手应佩戴参赛证，持身份证、学生证、抽签证，按竞赛项目场次和竞赛时间，按时到指定地点进行检录。检录后的选手，应在工作人员的指引下，到达比赛场地。未经检录的选手不得参加比赛，比赛开始未到达比赛场地的取消参赛资格。

4. 参赛选手不得有任何舞弊行为，否则视情节轻重，按照违纪处理。

5. 比赛期间，参赛选手应服从裁判。若对裁判有异议，不得与裁判争执、顶撞，可在规定时间内由领队向仲裁委提出书面仲裁申请，由仲裁委员调查核实后处理。

6. 参赛选手应爱护赛场公共财物，维护环境卫生。竞赛过程中如遇设备故障，应及时报告裁判，由工作人员进行处置，个人不得私自处理，否则成绩无效。

7. 参赛选手完成竞赛任务，在指定区域等候，经裁判同意方可离场。

（四）工作人员须知

1. 裁判员及赛场工作人员一律佩戴工作证进入赛场，自觉服从赛事现场各项管理，认真履行工作职责，裁判员要公平、公正、公开进行评判，录入选手成绩；监考组负责赛场记录、赛程控制、物料发放、协助赛项执委会对参赛作品二次加密；设备组负责竞赛所用设备的维护、赛场影像记录；安保组负责赛场秩序和人员财物安全。

2. 参赛队进入赛场，裁判员及赛场工作人员应按规定审查选手所带物品，如发现不允许带入赛场的物品，交由参赛队随行人员保管，赛场不提供保管服务。

3. 竞赛期间，未经大赛组委会允许，裁判与赛场工作人员等均不得泄露或提供参赛选手的个人信息和竞赛情况。

4. 竞赛成绩单及相关竞赛资料的管理，实行交接责任制。理论知识考试及技能竞赛的各单项赛场次、工位以及选手成绩，由裁判组分别汇集计算，裁判长签字后，直接交给赛项执委会指定的成绩登记统计负责人统计，双方签字交接。

5. 赛项承办参赛单位的工作人员一律不得参与命题、裁判评分和成绩统计工作。

以正式比赛通知为准。

十五、申诉与仲裁

本赛项在比赛过程中若出现有失公平、公正、公开或有关人员违规等现象，参赛队领队可在比赛结束后 2 小时之内向仲裁组提出书面申诉。书面申诉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，并由领队亲笔签名。非书面申诉不予受理。赛项仲裁工作组在接到申诉报告后的 2 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。申诉方对复议结果仍有异议，可由省（市）领队向赛区仲裁委员会提出申诉。赛区仲裁委员会的仲裁结果为最终结果。

十六、竞赛观摩

竞赛设置观摩区（视频无声直播），向媒体、参赛单位代表、院校师生，以及社会公众开放，观摩区直播项目 B、项目 C 和项目 D。观摩期间，任何人不得有大声喧哗等不良行为。指导教师等观摩人员凭证件可进入赛场观摩区观摩，不能进入赛场。为保证大赛顺利进行，观摩人员在观摩期间应遵循以下规则：

（一）除与本赛项直接相关的工作人员、裁判员、参赛选手外，其余人员均为观摩人员。观摩人员凭证进入观摩区。

（二）观摩人员不得在观摩区内使用手机、相机、摄影机等设备（手机等通讯设备需保存在观摩区外）。

（三）观摩人员须在规划的观摩席观看比赛，并遵循观摩区内工作人员的指挥，不得有围攻工作人员、志愿者的行为。

（四）观摩人员须保持观摩区清洁、干净，严禁在观摩区吸烟，并要求观摩人员将饮料食品包装及其他杂物扔进垃圾箱。

(五) 观摩人员如果对裁判裁决产生质疑, 可通过各参赛队领队向赛项监督仲裁组提出, 不得在比赛现场发言。