

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	