

运动营养咨询与指导 职业技能等级标准

(2020年2.0版)

北京康比特体育科技股份有限公司 制定

2020年03月 发布

目 次

前言.....	1
1 范围.....	2
2 规范性引用文件.....	2
3 术语和定义.....	2
4 适用院校专业.....	6
5 面向职业岗位（群）	6
6 职业技能要求.....	7
参考文献.....	17

前 言

本标准按照GB/T 1.1-2009给出的规则起草。

本标准起草单位：北京康比特体育科技股份有限公司

本标准主要起草人：杨则宜、汤春雪、李阳、焦颖、唐立安、李奇庚

声明：本标准的知识产权归属于北京康比特体育科技股份有限公司，未经北京康比特体育科技股份有限公司同意，不得印刷、销售。

1 范围

本标准规定了运动营养咨询与指导职业技能等级对应的工作领域、工作任务及职业技能要求。

本标准适用于运动营养咨询与指导职业技能培训、考核与评价，相关用人单位的人员聘用、培训与考核可参照使用。

2 规范性引用文件

下列文件对于本标准的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅注日期的版本适用于本标准。凡是不注日期的引用文件，其最新版本适用于本标准。

《中华人民共和国职业分类大典》（2015年07月）

《中华人民共和国职业教育法》（1996年05月）

《中华人民共和国就业促进法》（2007年08月）

《国家职业教育改革实施方案》（2019年02月）

《中华人民共和国体育法》（1995年08月）

《全民健身条例》（2009年08月）

《社会体育指导员国家职业标准》（2001年08月）

《社会体育指导员管理办法》（2011年10月）

《全民健身指南》（2018年07月）

《健康管理师国家职业技能标准》（2019年11月征求意见稿）

《注册营养师水平评价制度暂行规定》

GB 24154-2015 食品安全国家标准 运动营养食品通则

QB/T 2895-2007 运动营养食品 运动人群营养素

3 术语和定义

GB 24154-2015界定的以及下列术语和定义适用于本标准。

3.1 竞技体育运动

竞技体育是指在全面发展身体，最大限度地挖掘和发挥人（个人或群体）在体力、心理、智力等方面的潜力的基础上，以攀登运动技术高峰和创造优异运动成绩为主要目的的一种运动活动过程。[卢元稹. 体育社会学（第三版）[M]. 北京：高等教育出版社，2010年：200-201]

3.2 全民健身运动

全国人民，不分男女老少，全体人民增强力量，柔韧性，增加耐力，提高协调，控制身体各部分的能力，从而使人民身体强健，旨在全面提高国民体质和健康水平。[部分来自于：国务院关于印发全民健身计划纲要的通知[N]. 中华人民共和国国务院公报. 1995年06月20日（国发〔1995〕14号）]

3.3 运动营养学

运动营养学是综合营养学、训练学和生理生化学等理论基础与技能手段，来研究和评估运动人体的代谢和体能状况，并提供合理营养补充、恢复手段和运动指导的科学。这一学科在竞技体育和全民健身运动中发挥增强体能和保证健康的积极作用。[杨则宜. 运动营养师培训教程[M]. 北京：人民体育出版社，2008.]

3.4 经常参加体育锻炼的人群（运动人群）

每周参加体育锻炼3次及以上、每次持续时间30分钟及以上、每次运动强度达到中等程度及以上的人群。[国家体育总局. 2007年我国第三次群众体育现状调查[R]. 2008年12月] [中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会. 食品安全国家标准 运动营养食品通则 GB 24154-2015：术语与定义 2.1[S]. 北京：中国标准出版社. 2015:1]

3.5 运动营养食品

为满足运动人群的生理代谢状态、运动能力及对某些营养成分的特殊需求而专门加工的食品。[中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会. 食品安全国家标准 运动营养食品通则 GB 24154-2015: 术语与定义 2.1[S]. 北京: 中国标准出版社. 2015:1]

3.6 体质

中国体育科学学会体质研究分会在1982年提出, 体质是指人体的质量, 它是遗传性和获得性基础上表现出来的人体形态结构, 生理机能和心理因素的的综合的、相对稳定的特征。[全国体育学院教材委员会. 体育学院通用教材 体育测量评价 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2012. 02]

3.7 运动处方

运动处方是指导人们有目的、有计划和科学地锻炼的一种方法。康复医师或体疗师, 对从事体育锻炼者或病人, 根据医学检查资料(包括运动试验和体能测验), 按其健康、体力以及心血管功能状况, 用处方的形式规定运动种类、运动强度、运动时间及运动频率, 提出运动中的注意事项。运动处方执行需要体育相关背景人员参与辅助。[杨静宜, 徐峻华. 高等学校教材 运动处方[M]. 北京: 高等教育出版社, 2010. 11]

3.8 体能教练

体能教练是专业技术人员, 国内亦称体能训练师, 现由中国体育科学学会体能训练分会组织培训, 属于运动队体育工作人员(职业代码为: 2-11-01-99), 国内暂无标准概念。美国体能协会对其定义是, 能应用科学知识来训练和提升运动员基本运动表现能力的专业人员, 以专项运动测试结果为依据, 设计和实施安全有效的体能训练计划, 提供营养和伤病预防等方面的训练指导。但需要知道的是体能教练专业技术是独立的, 当涉及到专业运动员其他服务(如医学、康复、

营养) 需要时, 应该与其他专业人员进行必要的协商。[美国国家体能协会 (National strength & conditioning association, NSCA) 中国官方网站 http://www.nasca-shanghai.com.cn/net/foreground/details.jsp?wz_wid=201412290005021308]

3.9 运动营养师

运动营养师是具有运动营养学基础知识, 并掌握实践技能的专业技术人员。最初在运动队中以科研教练身份出现, 属于体育工作人员 (职业代码为: 2-11-01-99) 分支, 采用运动营养学手段协助教练员、体能教练达成运动员的训练目标。除服务于竞技体育以外, 他们也涉足于全民健身领域, 从事健身运动相关理论、方法及身体监测等事务, 在健身和娱乐场所, 为顾客提供咨询及综合服务的人员 (职业代码为: 4-04-03-99)。运动营养师也被定义为运动健康营养的管理工作者, 以改善运动人群众体能、体质和健康为目标, 采用营养学、训练学、生理生化学及体质测评等手段, 为运动人群科学运动、平衡膳食、运动营养食品合理使用提供解决方案。[杨则宜. 运动营养师培训教程[M]. 北京: 人民体育出版社, 2008.]

3.10 健身教练

健身教练是服务业人员, 在国内属于社会体育指导员 (职业代码为: 4-04-03-01) 职业下设的一个独立工种名称, 是指在健身和娱乐场所, 为顾客提供健身、娱乐等技术指导、咨询及综合服务的人员。当健身教练以有偿的、一对一的方式对客户进行指导服务时, 称为私人健身教练。[国家职业分类大典工作委员会. 中华人民共和国职业分类大典 (2015版) [M]. 北京: 中国劳动社会保障出版社、中国人事出版社, 2015.][国家体育总局职业技能鉴定指导中心. 社会体育指导员国家职业资格培训教材 健身教练[M]. 北京: 高等教育出版社, 2009.]

4 适用院校专业

中等职业学校：运动训练、休闲体育服务与管理、健体塑身、食品安全与检测技术、营养与保健、康复技术、中医护理、中餐烹饪、西餐烹饪、康养休闲旅游服务。

高等职业学校：运动训练、运动防护、社会体育、休闲体育、体育运营与管理、体育保健与康复、健身指导与管理、健康管理、医学营养、中医养生保健、康复工程技术、食品加工技术、食品营养与卫生、食品营养与检测、保健品开发与管理、烹调工艺与营养、营养配餐、中西面点工艺、西餐工艺。

应用型本科学校：运动人体科学、运动训练、体育教育、运动康复、社会体育指导与管理、体能训练、食品科学与工程、食品营养与检验教育、烹饪与营养教育、食品卫生与营养学、预防医学、中医康复学。

5 面向职业岗位（群）

主要面向健身服务机构和企业（如国民体质监测站、健身房、健身工作室、健身俱乐部、健身场馆、健康管理企业、运动营养食品企业、餐饮企业等）、专业竞技运动队、高级业余运动项目俱乐部（如健身健美俱乐部）、军事训练、演艺部门、医院、体检中心、特殊人群健康管理相关机构（如中老年人健康管理机构、慢病管理机构、孕产及母婴护理机构、青少年健康管理机构）等服务及专业技术岗位。主要采用营养科学、运动科学、预防医学基础及体质测评等手段，为运动人群及部分特殊人群提供运动健康风险评估、运动营养测试与评估、运动营养方案制定、运动营养培训与研究等咨询和指导工作。

6 职业技能要求

6.1 职业技能等级划分

运动营养咨询与指导职业技能等级分为三个等级：初级、中级、高级。三个级别依次递进，高级别涵盖低级别职业技能要求。

【运动营养咨询与指导】（初级）：主要职责是掌握运动科学、营养科学的基础知识，并具备从事相关工作所需的测试、评估、科学运动指导、膳食配餐及运动营养食品合理使用指导的技能，能够在中、高级运动营养咨询与指导人员的指导下从事运动营养工作。

【运动营养咨询与指导】（中级）：主要职责是在初级水平基础上，进一步掌握运动科学、营养科学的进阶知识，并掌握临床及预防医学基础知识，完善运动营养相关技能，可独立进行运动营养咨询和指导工作，并具备运动人群干预成功经验。

【运动营养咨询与指导】（高级）：主要职责是在中级水平基础上，具备系统、综合的知识与技能，并在专业细分领域里开展深入的运动营养研究、咨询与指导工作，且具有卓越干预案例。

6.2 职业技能等级要求描述

表 1 运动营养咨询与指导职业技能等级要求（初级）

工作领域	工作任务	职业技能要求
1 运动健康风险评估	1.1 运动营养信息收集	1.1.1 能够依据运动营养的实践定义分类收集运动营养知识信息； 1.1.2 能够正确选用信息记录表及调查表收集个体或群体信息； 1.1.3 能够通过访谈及问卷调查方式记录个体或群体日常饮食习惯、运动习惯或行为习惯、职业习惯等； 1.1.4 能够记录个体或群体常规使用的药品、保健食品或运动营养食品； 1.1.5 能够准确区分初、中、高级运动营养咨询与指导干预人群，对具有高阶需求的个体或群体及时联系中高级技能人员进行联合指导，对具有潜在医学风险的个体或群体需及时转介绍至专业医务人员或机构。

	1.2 运动营养信息管理	1.2.1 能够使用相关工具准确录入信息； 1.2.2 能够判断信息准确度，可对相关信息进行分类整合； 1.2.3 能够通过专业量表识别常见运动营养健康风险因素。
	1.3 运动营养档案建立	1.3.1 能够保存运动营养健康信息并建立个体或群体运动营养档案； 1.3.2 能够根据测试及评估工作的开展及时更新运动营养档案信息； 1.3.3 能够根据阶段性运动营养干预结果及时更新运动营养档案信息。
2 运动营养测试与评估	2.1 体质测试与评估	2.1.1 能够进行基础心率、血压、身高、体重、BMI、体脂百分比、腰围、臀围等静息指标测量，可为个体或群体提供标准数据对照与解读； 2.1.2 能够区分肥胖类型，对于需要医务干预的肥胖人群可及时转介绍至医务专业人员； 2.1.3 正确区分有增肌增重需求的人群，具有潜在医学风险的个体或群体需要及时转介绍至医务专业人员； 2.1.4 对于具有体重管理需求的个体或群体，具备初步同理心的沟通技能，了解个体或群体的需求与现阶段体重管理无法达成的限制因素； 2.1.5 可在中高级运动营养咨询与指导人员的指导下，动态测试评估减重减脂与增重增肌人群的运动适应，及时调整运动强度与负荷的适配性； 2.1.6 可在中高级运动营养咨询与指导人员的指导下，通过BMI、体成分、围度等指标对减重减脂与增重增肌人群进行阶段性体重管理测试，并出具评估报告。
	2.2 运动能力测试与评价	2.2.1 能够执行《全民健身指南》中单项运动能力测试（最大摄氧量除外）； 2.2.2 能够参照《全民健身指南》的标准，对个体或群体进行单项运动能力评价； 2.2.3 能够参照《全民健身指南》的标准，对个体或群体进行综合运动能力评价。
	2.3 膳食调查与评估	2.3.1 能够使用营养素缺乏风险表； 2.3.2 能够正确选用膳食调查方法； 2.3.3 能够正确使用便携食物秤； 2.3.4 能够使用电子设备或食物成分表查询日常常见食物所含的营养素水平； 2.3.5 能够在限定时间内快速估算食物热量； 2.3.6 熟知普通人群与健身人群能量摄入标准、营养素推荐比例及食物选择建议，并进行整理评估。

	2.4 测评报告管理	<p>2.4.1 能够使用相关工具录入单项测评信息；</p> <p>2.4.2 能够综合选用测试评估指标，并能够审核信息记录；</p> <p>2.4.3 能够根据测评数据及个体或群体意愿进行初步评估，确认体质改善目标及其可行性；</p> <p>2.4.4 能够保存测评信息并建立个体或群体的运动营养测评及干预档案。</p>
3 运动营养方案制定	3.1 运动方案制定	<p>3.1.1 能够了解人体日常体力活动水平的数据范围；</p> <p>3.1.2 能够通过评估结果确认个体或群体的体力活动水平；</p> <p>3.1.3 能够通过简易的心率指标以及日常步行的简易数据了解个体或群体的心肺耐力水平；</p> <p>3.1.4 能够根据个体或群体自身意愿以及评估数据进行体力活动咨询服务；</p> <p>3.1.5 能够依据《全民健身指南》指导静坐少动个体或群体开始增加体力活动；</p> <p>3.1.6 能够完成国家体育总局“科学健身18法”健身动作；</p> <p>3.1.7 根据沟通以及评估结果，选择合适的减控体重与增肌增重目标，利用SMART原则制定一系列短期运动目标与长期运动目标；</p> <p>3.1.8 能够根据个体或群体对体力活动的适应程度进行运动方案的动态调整；</p> <p>3.1.9 了解市面常见减控体重与增肌增重的方法与原理；</p> <p>3.1.10 能够纠正个体或群体日常生活中关于体重管理的运动误区。</p>
	3.2 膳食营养配餐制定	<p>3.2.1 能够根据评估结果与个体或群体改善目标，对其日常膳食的食物量及食物选择方面提供咨询服务与合理建议；</p> <p>3.2.2 可根据个体或群体目标及意愿，从运动与营养相互促进的角度引导人群进行适度体力活动或运动，从而进一步改善现有营养状况；</p> <p>3.2.3 能够根据减控体重目标与增肌增重目标计算个体或群体全天总能量摄入量；</p> <p>3.2.4 能够根据减控体重目标与增加增重目标计算每餐能量和营养素供给量；</p> <p>3.2.5 能够根据减控体重人群与增肌增重人群各自目标需求推荐营养素选择原则，进行主食、副食选择推荐；</p> <p>3.2.6 针对非运动员的减控体重与增肌增重运动人群，需保证最终饮食方案符合《中国居民膳食指南》中关于食物种类与数量的要求，以确保营养素全面；针对运动员中具有减控体重与增肌增重需求的人员，需在高级运动营养咨询与指导人员的指导下，根据运动项目特点确认食谱合理性。</p>
	3.3 运动营养食品及保健食品选用指导	<p>3.3.1 能够准确解释保健食品与运动营养食品在我国食品产业目录中的分类；</p> <p>3.3.2 能够针对个体或群体提出的关于保健食品、运动营养食品问题进行答疑咨询服务；</p> <p>3.3.3 能够根据国家标准正确鉴别运动营养食品的安全性；</p>

		<p>3.3.4 能够根据个体或群体需求指导其选择安全有效的运动营养食品；</p> <p>3.3.5 能够根据个体或群体需求指导其配合膳食使用运动营养食品；</p> <p>3.3.6 学习掌握《反兴奋剂条例》规则及基础知识，能够宣传及推广竞技体育中兴奋剂的危害性；</p> <p>3.3.7 能够判断和识别法定兴奋剂或国际反兴奋剂组织禁用物质，预防误服与滥用；</p> <p>3.3.8 知晓用药豁免原则，针对运动员群体时需协同运动员队医确认药品、保健食品、运动营养食品安全。</p>
	3.4 运动期间最佳营养补充方案指导	<p>3.4.1 能够根据需求制定运动期间膳食加餐计划；</p> <p>3.4.2 能够在中高级运动营养咨询与指导人员的指导下，为运动人群运动前、中、后合理搭配安全有效的运动营养食品；</p> <p>3.4.3 能够在中高级运动营养咨询与指导人员的监督下，指导运动人群运动前、中、后合理使用运动营养食品。</p>
	3.5 其他辅助手段配合	<p>3.5.1 能够为静坐少动人群制定不少于两项的行为或心理干预方式增加体力活动；</p> <p>3.5.2 能够为减控体重人群制定不少于两项的行为或心理干预方式辅助达成目标；</p> <p>3.5.3 能够为增肌增重人群制定不少于两项的行为或心理干预方式辅助达成目标。</p>

表 2 运动营养咨询与指导职业技能等级要求（中级）

工作领域	工作任务	职业技能要求
1 运动健康风险评估	1.1 运动营养信息分析	<p>1.1.1 能够设计访谈与量表，对个体或群体进行运动健康风险信息收集、分类及汇总（含生活习惯、职业习惯、使用药品及保健食品或运动营养食品等情况）；</p> <p>1.1.2 能够初步识别药品对心率反应的影响，确保服药人群运动处方及营养处方由医务人员开具；</p> <p>1.1.3 能够具备基础医学知识的前提下，使用 PAR-Q 问卷进行运动前筛查；</p> <p>1.1.4 能够分析动态运动营养健康信息资料。</p>
	1.2 运动营养信息管理	<p>1.2.1 能够识别 ACSM 健康风险因素（CVD 风险因素评估）；</p> <p>1.2.2 能够基于风险分类提供运动前体检、运动试验和运动试验监督的建议；</p> <p>1.2.3 可完成运动健康风险评估，区分可干预人群与需医护人员或其他专业人员协同干预人群；</p> <p>1.2.4 具备在医务专业人员指导下完成运动试验的能力。</p>
	1.3 运动营养档案管理	<p>1.3.1 能够撰写运动营养健康信息分析报告；</p> <p>1.3.2 能够根据阶段性运动营养干预结果及时更新运动营养档案信息；</p> <p>1.3.3 能够对个体或群体的运动营养档案进行分析、分类与汇总。</p>

2 运动营养测试与评估	2.1 体质测试与评估	<p>2.1.1 掌握运动医学基础知识，具备运动防护急救常识；</p> <p>2.1.2 能够根据大众健身人群需求设计运动营养测试表；</p> <p>2.1.3 能够利用专业设备为大众健身人群进行三大类体质测试；</p> <p>2.1.4 能够根据人群特点判读身体形态指标数据；</p> <p>2.1.5 能够根据人群特点判读身体机能指标数据；</p> <p>2.1.6 能够根据人群特点判读身体素质指标数据。</p>
	2.2 体能测试与评估	<p>2.2.1 能够选用合理的机能监控方法监测竞技体育项目运动员训练适应情况；</p> <p>2.2.2 能够选用合理及便携设备进行体能测试；</p> <p>2.2.3 初步具备静态姿势、动作筛查、柔韧性、平衡、核心等常规健身指导评估能力；</p> <p>2.2.4 初步具备肌肉适能、技巧/技能、爆发力、敏捷、速度等体能指导评估能力。</p>
	2.3 简易身体检查	<p>2.3.1 能够解读常规体检指标中与运动相关的血液指标；</p> <p>2.3.2 能够解读常规体检指标中与营养相关的血液指标；</p> <p>2.3.3 能够初步选用与营养有关的医学指标辅助；</p> <p>2.3.4 能够初步选用与运动有关的医学指标辅助；</p> <p>2.3.5 能够在医务专业人员的监督与协助下完成综合评估结果。</p>
	2.4 膳食调查评估	<p>2.4.1 能够在膳食评估软件及平台的协助下完成运动人群膳食评估；</p> <p>2.4.2 能够在膳食评估软件及平台的协助下完成运动人群日常运动营养食品与保健品使用评估工作；</p> <p>2.4.3 能通过便捷软件平台进行膳食数据收集，掌握常见食物的份量及营养成分知识。</p>
	2.5 测评报告管理	<p>2.5.1 能够综合选用测试评估指标，并能够审核信息记录；</p> <p>2.5.2 能够根据测评数据及个体或群体意愿进行初步评估，确认体质改善目标及其可行性；</p> <p>2.5.3 能够保存测评信息并建立个体或群体的运动营养测评及干预档案。</p>
3 运动营养方案制定	3.1 运动方案制定	<p>3.1.1 依照 FITTVP 原则制定推荐的阶段性短期目标，供相关体能教练、健身教练参考使用；</p> <p>3.1.2 使用当前国内健身指南标准，应用心肺耐力、肌肉力量与耐力及柔韧性等素质的运动参数和原则，设计并推荐安全有效的运动计划；</p> <p>3.1.3 根据科学研究，在相应有需求的个体或群体中，推荐技能相关运动（如稳定性、灵活性、协调性、爆发力、速度等素质）和适当器材，与健身教练或体能教练的共同配合，提高动作效率并增强体能水平及损伤预防能力；</p> <p>3.1.4 根据日常动态评估数据以及个体或群体反馈，及时根据运动生理适应性原则对运动计划提出调整建议，并协助个体、健身教练及体能教练等运动人群解决运动中遇到的相关问题，保证方案顺利进行。</p>

	3.2 膳食营养配餐指导	<p>3.2.1 能够根据实际情况确定个体或群体全天总能量摄入、单餐营养素摄入量；</p> <p>3.2.2 能根据运动特点与营养素缺乏风险评估结果选择相对合理的食材，并出具日常膳食食谱；</p> <p>3.2.3 根据目标要求的营养价值以及色、香、味、形、质六个方面要求，调整和确定一餐、一日或一周的食谱；</p> <p>3.2.4 熟练使用食物交换份数法，进行同一干预阶段的食物替换，确定阶段性膳食摄入的多样性、科学性以及目标性；</p> <p>3.2.5 能够为个体或群体提供日常营养知识、食品安全、食材选择咨询服务，并掌握日常烹饪食材原料感官质量检验技能（性质、来源、识别及感官质量鉴定）；</p> <p>3.2.6 能根据平衡膳食理论、个体或群体阶段性目标改变以及某些突发情况，及时进行食谱调整；</p> <p>3.2.7 在有需求的前提下，能够适当运用合理的烹饪方法对食材烹饪提出建议与改良；</p> <p>3.2.8 具备初步定性、定量、标准化进行烹饪的技能。</p>
	3.3 运动营养食品及保健食品选用指导	<p>3.3.1 了解国内外运动营养食品发展现状，并了解运动营养食品国家强制标准 GB 24154 概述及相关法规，能够为个体或群体提供运动营养食品安全选择咨询服务；</p> <p>3.3.2 了解运动营养食品研发标准与功效成分原理，以协助个体或群体根据自身需求对各类产品进行筛选；</p> <p>3.3.3 能够为不同运动目标的人群提供运动营养食品配合训练及日常膳食的综合解决方案；</p> <p>3.3.4 能够辨别食品或者运动营养食品中是否添加违禁物质，及时了解每年最新 WADA《禁用清单国际标准》；</p> <p>3.3.5 熟悉《运动员常用药物指南》，预防药品兴奋剂的误服。</p>
	3.4 运动期间最佳营养补充方案指导	<p>3.4.1 能够根据运动人群的项目特点设计训练日分餐计划；</p> <p>3.4.2 能够根据运动人群需求及特点选用运动前、中、后食品或运动营养食品；</p> <p>3.4.3 能够指导运动人群运动前、中、后营养摄入方案；</p> <p>3.4.4 能够配合膳食及运动计划，设计运动人群运动后综合恢复方案；</p> <p>3.4.5 能够通过运动期食物调整、运动营养食品干预手段，协助个体或群体、健身教练或体能教练等提高训练效率。</p>
	3.5 其他辅助手段配合	<p>3.5.1 能够搜集工作中心理干预与行为干预案例；</p> <p>3.5.2 能够设计运动营养干预中的心理或行为干预方案；</p> <p>3.5.3 能够针对个体或群体执行不少于两项的心理干预或心理干预方案；</p> <p>3.5.4 能够与干预的个体或群体维系良好的信任关系。</p>
4 运动营养培训与研究	4.1 理论培训	<p>4.1.1 能够对初级运动营养咨询与指导人员开展理论培训；</p> <p>4.1.2 能够编写运动营养咨询与指导培训讲义；</p> <p>4.1.3 能够建立运动营养咨询与指导培训题库。</p>

	4.2 实践指导	4.2.1 能够对初级运动营养咨询与指导人员进行实践跟踪指导； 4.2.2 能够编写实践指导教案； 4.2.3 能够编写实践指导手册。
	4.3 运动营养研究	4.3.1 能够进行中文文献检索； 4.3.2 能够阅读专业文献资料并准确转述； 4.3.3 能够根据文献资料撰写综述或科普文章； 4.3.4 能够辅助高级运动营养咨询与指导人员实施研究并撰写论文。

表3 运动营养咨询与指导职业技能等级要求（高级）

工作领域	工作任务	职业技能要求
1 运动健康风险评估	1.1 运动营养信息分析	1.1.1 能够分析并确定青少年儿童人群或中老年人群等特定年龄个体的健康风险及运动营养需求； 1.1.2 能够分析并确定运动员、部队及警务系统人员、演艺工作群体等特定职业个体的职业风险及运动健康需求； 1.1.3 能够分析并确定慢病康复人群或孕产特殊个体的疾病或健康风险及运动营养需求； 1.1.4 能够分析并量化群体的运动营养需求； 1.1.5 能够分析及预测个体或群体的运动营养干预趋势，并提出有效方案。
	1.2 风险评估案例分析	1.2.1 能够根据人群特点个性化匹配与设计风险评估与身体检查方案； 1.2.2 能够通过访谈与量表等方式系统、综合并准确采集干预个体或群体相关基本信息； 1.2.3 能够执行或监督风险评估方案； 1.2.4 能够分析各类指标关联性，并归纳总结； 1.2.5 能够评估方案并提出修订意见。
	1.3 运动健康风险评估手段设计	1.3.1 能够针对特定人群特点设计并制定运动健康风险评估手段； 1.3.2 能够根据特定人群干预特点，及时更新或修订运动健康风险评估方案； 1.3.3 能够执行并监督执行特定人群运动健康风险评估方案。
2 运动营养测试与评估	2.1 个性化运动测试与分析评估	2.1.1 熟练掌握常见运动素质测试相关检测设备、方法与评价标准； 2.1.2 了解临床检验常见生理生化指标、检测设备和检测方法； 2.1.3 能够依据人群特点个性化设计运动测试方案； 2.1.4 能够执行个性化运动测试方案； 2.1.5 能够评估个性化运动测试方案，并归纳分析与修订。

	2.2 个性化膳食调查与分析评估	<p>2.2.1. 熟练掌握常见膳食营养测试相关检测设备、方法与评价标准；</p> <p>2.2.2 了解临床检验常见生理生化指标、检测设备和检测方法；</p> <p>2.2.3 能够依据人群特点个性化设计膳食评估方案；</p> <p>2.2.4 能够执行个性化膳食调查方案；</p> <p>2.2.5 能够评估个性化膳食调查方案，并归纳分析与修订。</p>
	2.3 测评报告管理	<p>2.3.1 具备根据信息采集数据、运动测试、营养测试、临床检测结果，根据个体或群体需求、提出科学干预目标及策略的能力，如个体或群体目标不切实际，存在安全风险，必须明确提前告知个体或群体；</p> <p>2.3.2 对信息及测试数据分析，与个体或群体共同制定可行的干预目标及策略；</p> <p>2.3.3 能够综合个性化特点选用测试评估指标，并能够审核信息记录；</p> <p>2.3.4 能够保存测评信息并建立个体或群体的运动营养测评及干预档案；</p> <p>2.3.5 能够根据个性化方案进行归纳总结，形成案例分析。</p>
3 运动营养方案制定	3.1 运动方案制定	<p>3.1.1 具备根据个体或群体实际情况及需求制定训练目标、任务和指标的能力；</p> <p>3.1.2 具备根据运动目标划分训练阶段并确定不同阶段和周期主要任务和内容的的能力；</p> <p>3.1.3 能够监督训练计划的执行情况；</p> <p>3.1.4 掌握运动人体在生理生化角度变化的规律，能够有组织、有意识、有预见、有控制地安排训练活动能力；</p> <p>3.1.5 具备根据个体或群体特点选取训练方法与手段的能力、熟练掌握常见训练规范动作及训练设备操作方法；</p> <p>3.1.6 能够适时、定期收集训练信息，并根据生理生化测试结果及时调整和控制训练进度；</p> <p>3.1.7 定期对训练过程进行测试监控、及时调整训练计划。</p>
	3.2 膳食营养方案制定	<p>3.2.1 能够根据实际情况确定个体或群体全天总能量摄入、单餐营养素摄入量；</p> <p>3.2.2 能根据运动特点与营养素缺乏风险评估结果选择相对合理的食材，并出具个性化日常膳食食谱；</p> <p>3.2.3 根据目标要求的营养价值以及色、香、味、形、质六个方面要求，调整和确定一餐、一日或一周的食谱；</p> <p>3.2.4 熟练使用食物交换份数法，进行同一干预阶段的食物替换，确定阶段性膳食摄入的多样性、科学性以及目标性；</p> <p>3.2.5 能根据平衡膳食理论、个体或群体阶段性目标改变以及某些突发情况，及时进行食谱调整；</p> <p>3.2.6 在有需求的前提下，能够适当运用合理的烹饪方法对食材烹饪提出建议与改良；</p> <p>3.2.7 具备初步定性、定量、标准化进行烹饪的技能。</p>

	3.3 保健食品与运动营养食品选用指导	<p>3.3.1 能够根据生理、生化等机能状况测试指标及临床检测指标搭配个性化膳食营养调节及运动营养试或保健食品使用方案；</p> <p>3.3.2 能够甄别运动营养食品及保健食品的种类及功能；</p> <p>3.3.3 了解国内外运动营养食品发展现状，并了解运动营养食品国家强制标准 GB 24154 概述及相关法规，能够为个体或群体提供运动营养食品安全选择咨询服务；</p> <p>3.3.4 了解运动营养食品研发标准与功效成分原理，以协助个体或群体根据自身需求对各类产品进行筛选；</p> <p>3.3.5 能够为不同运动目标的人群提供运动营养食品配合训练及日常膳食的综合解决方案。</p> <p>3.3.6 能够辨别食品或者运动营养食品中是否添加违禁物质，及时了解每年最新 WADA 《禁用清单国际标准》；</p> <p>3.3.7 能够宣传并推广兴奋剂的危害性；</p> <p>3.3.8 熟悉《运动员常用药物指南》，预防药品兴奋剂的误服。</p>
	3.4 运动期间最佳营养补充方案指导	<p>3.4.1 能够根据运动人群的项目特点设计训练日分餐计划；</p> <p>3.4.2 能够根据运动人群需求及特点选用运动前、中、后食品或运动营养食品；</p> <p>3.4.3 能够指导运动人群运动前、中、后营养摄入方案；</p> <p>3.4.4 能够配合膳食及运动计划，设计运动人群运动后综合恢复方案；</p> <p>3.4.5 能够通过运动期食物调整、运动营养食品干预手段，协助个体或群体、健身教练或体能教练等提高训练效率。</p>
	3.5 其他辅助手段配合	<p>3.5.1 能够搜集工作中具有个性化特点的心理干预与行为干预案例；</p> <p>3.5.2 能够设计个性化运动营养干预的心理或行为干预方案；</p> <p>3.5.3 能够针对个体或群体执行不少于两项的心理干预或心理干预方案；</p> <p>3.5.4 能够与干预的个体或群体维系良好的信任关系；</p> <p>3.5.5 能够归纳总结特定人群行为方式特点及适宜的行为及心理干预手段。</p>
4 运动营养培训与研究	4.1 理论与实践培训	<p>4.1.1 能够对初级、中级运动营养咨询与指导人员开展理论与实践培训；</p> <p>4.1.2 能够编写运动营养咨询与指导培训讲义；</p> <p>4.1.3 能够编写运动营养咨询与指导培训教程；</p> <p>4.1.4 能够制定运动营养咨询与指导培训标准。</p>
	4.2 实践指导	<p>4.2.1 能够对初级、中级运动营养咨询与指导人员进行实践跟踪指导；</p> <p>4.2.2 能够编写实践指导教案；</p> <p>4.2.3 能够编写实践指导手册。</p>

	4.3 专业研究	4.3.1 能够进行中英文文献检索； 4.3.2 能够阅读专业文献资料并准确转述； 4.3.3 能够根据文献资料撰写综述或科普文章； 4.3.4 能够实施运动营养研究课题并撰写论文。
--	----------	--

参考文献

- [1] 中国标准出版社全国标准化原理与方法标准化技术委员会.标准化工作导则
国家标准汇编（第六版）[S].北京：中国标准出版社，2018
- [2] 中华人民共和国国务院.国务院关于印发国家职业教育改革实施方案的通知
[R/OL].2019年02月13日（国发〔2019〕4号）
http://www.gov.cn/zhengce/content/2019-02/13/content_5365341.htm
- [3] 中华人民共和国教育部.教育部等四部门印发关于在院校实施“学历证书+若干
职业技能等级证书”制度试点方案的通知[R/OL].2019年04月04日（职教成
〔2019〕6号）
http://www.moe.gov.cn/jyb_xwfb/gzdt_gzdt/s5987/201904/t20190416_378206.html
- [4] 国家职业分类大典工作委员会.中华人民共和国职业分类大典（2015版）[M].
北京：中国劳动社会保障出版社、中国人事出版社，2015.
- [5] 国务院关于印发全民健身计划纲要的通知[N]. 中华人民共和国国务院公
报.1995年06月20日（国发〔1995〕14号）
- [6] 中华人民共和国国务院.国务院关于印发全民健身计划（2016-2020年）的通
知[R/OL]. 2016年06月23日（国发〔2016〕37号）
http://www.gov.cn/zhengce/content/2016-06/23/content_5084564.htm
- [7] 中华人民共和国国务院公报.中共中央、国务院印发并实施《“健康中国2030”
规划纲要》[R/OL]. 2016年10月25日（2016年第32号）
http://www.gov.cn/gongbao/2016-11/20/content_5133024.htm
- [8] 中华人民共和国国务院办公厅.国务院办公厅关于印发国民营养计划
（2017-2030年）的通知[R/OL]. 2017年07月13日（国发〔2017〕60号）

http://www.gov.cn/zhengce/content/2017-07/13/content_5210134.htm

[9] 国家体育总局.国家体育总局举行新版《全民健身指南》首发式[R/OL]. 2018年7月17日

<http://www.sport.gov.cn/btd/n5567/c866495/content.html>

[10] 中华人民共和国国务院办公厅.国务院办公厅关于成立健康中国行动推进委员会的通知[R/OL].2019年07月15日（国办函〔2019〕59号）

http://www.gov.cn/zhengce/content/2019-07/15/content_5409494.htm?trs=1

[11] 中华人民共和国国务院.国务院关于实施健康中国行动的意见[R/OL].2019年07月15日（国发〔2019〕13号）

http://www.gov.cn/zhengce/content/2019-07/15/content_5409492.htm

[12] 中华人民共和国国家卫生和计划生育委员会.食品安全国家标准 运动营养食品通则 GB 24154-2015：术语与定义 2.1[S].北京：中国标准出版社.2015:1

[13]卢元稹.体育社会学（第三版）[M]. 北京：高等教育出版社，2010年：200-201

[14] 杨则宜.运动营养师培训教程[M].北京：人民体育出版社，2008.

[15] 全国体育学院教材委员会.体育学院通用教材 体育测量评价[M].北京：人民体育出版社，2012.02

[16] 杨静宜,徐峻华.高等学校教材 运动处方[M].北京：高等教育出版社,2010.11

[17] 国家体育总局职业技能鉴定指导中心.社会体育指导员国家职业资格培训教材 健身教练[M].北京：高等教育出版社，2009.

[18] Simone Austin. The Status of the Sports Dietitian Profession in Australia[R]. Beijing: Beijing international forum on industry of sport & health nutrition.2018.

西蒙·奥斯汀.澳洲运动营养师职业现状与职业技能[R].北京：第七届北京国际运动健康营养产业发展高层论坛，2018.

[19] Alison Patterson. Career of Development Pathway of Sports Dietitians (Sports Dietitians Australia) [R]. Beijing: Beijing international forum on industry of sport & health nutrition.2016.

爱丽丝·帕特森.澳大利亚运动营养师职业发展路径（澳大利亚运动营养师协会）[R].北京：第六届北京国际运动健康营养产业发展高层论坛，2016.

[20] 美国运动委员会（America Council on Exercise）.健身专业人员营养执业范围的美国运动委员会立场声明 [R/OL]. www.ACEfitness.org/get-certified/pdfs/Certification-Exam-Candidate-Handbook.pdf.

[21] 美国体能协会（National Strength and Conditional Association）.《美国国家体能协会运动营养指南》[M]. 北京：人民邮电出版社，2018.

[22] 美国运动医学会（American College of Sports Medicine）.《ACSM运动测试与运动处方指南（第十版）》[M]. 北京：北京体育大学出版社，2019.