

DB3205

苏 州 市 地 方 标 准

DB3205/T 1169—2024

运动促进健康中心运营服务规范

Specifications of operational service for exercise promotes
health centers

2024-12-25 发布

2024-12-31 实施

苏州市市场监督管理局 发布

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 组织管理 1

 4.1 制度要求 1

 4.2 分级要求 2

 4.3 功能设置 2

5 服务内容与要求 3

 5.1 体质和健康检测 3

 5.2 运动处方开具 3

 5.3 科学健身指导 4

 5.4 运动康复训练 4

 5.5 科学健身知识宣讲 4

 5.6 体育赛事活动保障 4

6 服务流程 4

 6.1 运动前健康筛查 4

 6.2 运动处方开具 4

 6.3 科学健身指导 5

 6.4 运动康复训练 5

 6.5 科学健身知识宣讲 5

 6.6 体育赛事活动保障 5

7 综合管理 5

 7.1 设施设备管理 6

 7.2 安全应急管理 6

 7.3 信息档案管理 6

8 评价与改进 7

附录 A（资料性） 运动促进健康中心运营服务分级内容 8

附录 B（资料性） 调查问卷 11

附录 C（资料性） 知情同意书 12

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。

本文件由苏州市体育局提出、归口并组织实施。

本文件起草单位：苏州市市民健身中心、苏州市妇女儿童活动中心、姑苏区教育体育和文化旅游委员会、苏州工业园区新时代市民中心管理有限公司。

本文件主要起草人：王虎、金怡、李思思、邢琛、李志国、张茜、张庆、陈丽、陈娟、赵文、胡冠宇。

运动促进健康中心运营服务规范

1 范围

本文件规定了运动促进健康中心运营服务的组织管理、服务内容与要求、服务流程、综合管理、评价与改进。

本文件适用于新建或改建的运动促进健康中心的运营与服务。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB/T 34285 健身运动安全指南

DB3205/T 1168 运动促进健康中心建设指南

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

运动促进健康中心 exercise promotes health centers

通过科学运动与精准医疗的结合，为不同年龄和健康状况的群众提供个性化的健康管理和运动促进服务的综合性健康服务机构。

[来源：DB3205/T 1168—2024，3.1]

3.2

运动处方 exercise prescription

依据参加体育活动者的年龄、性别、个人健康信息、医学检查、体育活动的经历以及心肺耐力等体质测试结果，并根据健身目的，用处方的形式制订的系统化、个性化的体育活动指导方案。

[来源：DB3205/T 1168—2024，3.2]

3.3

体适能 physical fitness

身体有足够的活力和精力进行日常活动，而不会感到过度疲劳，并且还有足够的精力享受休闲活动和应对突发事件的能力。

[来源：DB3205/T 1168—2024，3.3]

4 组织管理

4.1 制度要求

应建立日常服务管理制度，包括但不限于：

- a) 建立财务资产管理制度，中心内所有资产都应造册登记，详细记载财产的名称、数量、购买时间、购买单位以及价格等相关内容，做到账目清楚，表物相符；
- b) 建立工作人员管理制度，设立并执行工作人员的任职要求、岗位职责、培训教育、考核评价等管理制度；
- c) 服务场所管理制度，包括首问责任制、一次性告知制以及健康宣教服务与管理制度等；
- d) 建立设施设备管理制度，具体要求见 7.1；
- e) 建立环境卫生管理制度，开展日常卫生保洁工作，中心应做到环境整洁、干净有序；
- f) 建立安全管理制度，具体要求见 7.2；
- g) 建立档案管理制度，做好文件、重要工作及活动的建档工作，具体要求见 7.3。

4.2 分级要求

运动促进健康中心运营服务分级内容见附录 A，分为必备条件和评分项。符合必备条件后，再进行评分。

4.3 功能设置

4.3.1 部门设置

4.3.1.1 宜根据实际情况设置部门，包括但不限于：项目部、行政部、运动康复部、科学健身部、市场部等。

4.3.1.2 项目部工作职责包括但不限于：

- 负责体卫融合特色的运动促进健康工作；
- 开展运动干预、全民健身科普宣传教育；
- 策划和组织各种科学健身活动，如健步走、跑步、游泳、瑜伽等，并指导参与者如何正确进行运动；
- 组织讲座、研讨会、宣传册等方式普及科学健身的知识、理念和认知。

4.3.1.3 行政部工作职责包括但不限于：

- 负责运动促进健康中心的接待预约服务、财务管理、设施设备管理和环境卫生管理工作；
- 负责健康管理专业人才的培养和培训工作；
- 负责属地下级运动促进健康中心建设的联络工作。

4.3.1.4 运动康复部工作职责包括但不限于：

- 负责对服务对象进行全面的康复评估，包括体能水平、疼痛程度、运动范围等指标，确定康复计划的方向；
- 根据评估结果，制定个体化的康复计划，涉及康复的时间、频率、强度等方面的具体安排；
- 通过物理治疗、运动疗法、康复训练等方式，帮助服务对象恢复功能和运动能力。

4.3.1.5 科学健身部工作职责包括但不限于：

- 负责研究和制定适合不同年龄、性别、健康状况人群的科学健身计划；
- 通过体质测试和健康评估，为个人或团体提供定制化的健身建议和运动处方；
- 负责各类人群科学健身及运动处方的研究、制定、推广应用；
- 负责对服务项目的效果进行监测和评估，根据反馈调整和优化健身计划；
- 不断探索和创新健身方法，结合最新科学研究，为服务对象提供更多元化和高效的健身选择。

4.3.1.6 市场部工作职责包括但不限于：

- 负责开展深入的市场调研，了解目标人群的运动健康需求和偏好；

- 负责运动促进健康中心的品牌建设和宣传推广，通过多渠道宣传科学运动和健康管理的；
- 积极寻找并建立与政府机构、企业、学校等的合作关系，引入更多资源和支持。

4.3.2 岗位设置

4.3.2.1 根据工作需要，可设立运动处方岗、康复治疗岗、社会体育指导员岗、行政事务岗、宣传教育岗等工作岗位，根据场地面积和服务情况设置岗位及工作人员。

4.3.2.2 运动处方岗位具有运动处方师资格，工作职责包括但不限于：

- 根据服务对象的健康状况、年龄、性别和运动目标，制定运动指导建议；
- 根据服务对象的体脂率、肌肉量等指标定制个性化的运动方案，包括饮食控制、器材使用、训练方法等；
- 结合服务对象的目标和需求制定出科学有效的健身计划，并对健身效果进行监督和管理。

4.3.2.3 康复治疗岗位应具有康复治疗师从业资格，工作职责包括但不限于：

- 负责制定康复训练目标，为服务对象提供针对性的康复运动计划和健康指导；
- 开展慢性疾病生活方式健康教育活动，包括运动、训练、日常饮食的调整等方面。

4.3.2.4 社会体育指导员岗位应具有二级以上证书，工作职责包括但不限于：

- 负责运动技能的传授、健身指导以及组织管理工作；
- 提供健身项目和方法的咨询服务，制定健身计划和指导方案；
- 对运动技能水平和健身效果进行评价；
- 负责体育竞赛、交流等活动的保障工作；
- 负责传播科学健身理念，广泛开展科学健身指导服务。

注：地（市）级体育主管部门或经批准的省级协会批准授予二级社会体育指导员技术等级称号。

4.3.2.5 行政事务岗位工作职责包括但不限于：

- 处理日常行政事务，包括文件管理、会议安排、通讯联络等；
- 监督和管理财务状况，包括预算编制、财务报告、费用报销等；
- 管理场地和设施，确保其安全、清洁和高效使用；
- 负责接待访客，回答访客的咨询，记录和核实预约信息；
- 保持中心区域整洁，确保中心环境卫生的舒适和整洁。

4.3.2.6 宣传教育岗位工作职责包括但不限于：

- 根据健康促进目标和公众需求，策划具有吸引力和教育意义的宣传活动；
- 创作科学、准确、易于理解的健康教育文本和视觉材料，如宣传册、海报、视频等；
- 利用社交媒体、官方网站、邮件列表等多种渠道发布健康信息，扩大宣传覆盖面；
- 与社区机构、学校、企业等建立合作关系，共同举办运动促进健康活动。

5 服务内容与要求

5.1 体质和健康检测

- 5.1.1 对服务对象进行运动风险测评，按要求签订体适能测评知情同意书。
- 5.1.2 要求高危运动风险服务人群在医院进行基本医学筛查和健康检查。
- 5.1.3 与服务对象签订运动干预指导知情同意书。

5.2 运动处方开具

5.2.1 为服务对象制定符合健康状况、体力活动水平、外部支撑条件的运动处方，包含运动目的、运

动方式、运动强度、运动时间、运动频率、运动总量、运动进度和注意事项等内容。

5.2.2 为服务对象开具个性化运动处方。

5.3 科学健身指导

5.3.1 开展运动干预指导前应签署知情同意书。

5.3.2 运动指导应符合 GB/T 34285 要求。

5.3.3 服务人员应遵循运动处方原则对服务对象进行科学训练指导，指导内容包括正确的呼吸技巧、健身器械的正确使用方法、动作技巧和姿势矫正、营养建议、恢复策略、预防运动损伤的注意事项以及心理辅导等。

5.3.4 服务人员宜采用现场及远程相结合的方式指导服务对象的运动健康。

5.4 运动康复训练

运动健身康复项目应包含9套健身气功功法以及有氧运动、力量训练柔韧平衡训练、运动拉伸、四季养生操、广场舞等，根据需要为服务对象进行运动康复训练。

5.5 科学健身知识宣讲

5.5.1 定期更新展示内容。应在入口处，通过智能大屏进行科学健身运动教育，配备宣教资料。

5.5.2 利用智能屏幕和场地，定期开展有氧运动知识、抗阻运动知识、运动损伤知识等科普教育。

5.5.3 科学健身知识宣讲。每周期年面向服务对象开展健康生活方式、科学健身指导、运动损伤防护、慢病防治等方面的线下健身知识讲座或培训，开展“全民健身日”线下科普宣教活动。

5.6 体育赛事活动保障

开展体育赛事活动保障服务，宜为体育赛事活动主办方提供以下活动保障：

- a) 赛前健康检查与评估；
- b) 赛前营养指导意见；
- c) 赛前科学运动指导；
- d) 赛中身体健康监控；
- e) 协助承担应急救援工作；
- f) 赛后恢复策略。

6 服务流程

6.1 运动前健康筛查

6.1.1 做好服务对象的登记工作，基本信息应包括服务对象的姓名、身份证号码、手机号、性别、年龄等，保证信息准确，建立信息库。

6.1.2 获取服务对象的医学检查信息，并进行风险评估。

6.1.3 运动能力评估前应完成问卷调查（见附录 B）。

6.1.4 告知运动能力评估的意义、风险及注意事项并签署知情同意书（见附录 C）。

6.1.5 在运动处方制定前应完成运动能力评估。

6.2 运动处方开具

6.2.1 运动处方应由运动处方师开具。

- 6.2.2 向服务对象告知运动目的、训练内容、时间长度。
- 6.2.3 运动处方内容应包含热身、整理和拉伸的训练内容。
- 6.2.4 运动处方制定应考虑运动频率、强度、时间、方式、负荷量和进阶。
- 6.2.5 运动处方制定应考虑服务对象的健康状况、运动环境、运动器材设施、日程安排以及运动安全和风险防范提示。
- 6.2.6 服务人员应对服务对象的服务期内各阶段进行监控和指导，内容包括但不限于心率、血压、用药信息、疾病信息、心血管疾病风险等。
- 6.2.7 应对服务对象的医疗指标或运动能力指标进行复测，做出效果评价并告知服务对象。
- 6.2.8 根据运动过程监控内容和运动效果评价指标动态调整运动处方。

6.3 科学健身指导

- 6.3.1 根据运动处方提供运动技术指导和纠正错误动作。
- 6.3.2 根据各阶段运动健身情况给出饮食、睡眠、恢复等方面的建议。

6.4 运动康复训练

- 6.4.1 指导服务对象正确使用健身器械，做动作示范，讲解动作要点。
- 6.4.2 监控服务对象训练过程，及时调整训练强度和动作难度。
- 6.4.3 根据服务对象的身体反应和训练剂量，及时给予反馈。

6.5 科学健身知识宣讲

- 6.5.1 确定宣讲主题，收集相关资料，制作宣讲材料，招募参与人员，准备场地和设备。
- 6.5.2 宣讲时介绍主题和流程，宜采用基础知识讲解和实践演示结合方式进行科学健身宣讲。
- 6.5.3 宜设置问答题，鼓励参与人员提出问题并解答和说明。
- 6.5.4 总结宣讲内容，收集参与人员的意见反馈，提供咨询和支持。

6.6 体育赛事活动保障

6.6.1 赛前阶段

- 6.6.1.1 指导参赛人员填写健康问卷，包括既往病史、近期身体状况、运动习惯等。
- 6.6.1.2 对参赛人员进行健康筛查和风险评估。
- 6.6.1.3 对赛事场地安全隐患和运动设施进行检查。
- 6.6.1.4 赛前做好急救物资准备和应急情况培训，部署救援人员。

6.6.2 赛中阶段

- 6.6.2.1 现场为参赛人员进行生命体征监测，沿线观察参赛人员运动状态。
- 6.6.2.2 为参赛人员提供能量补给指导。

6.6.3 赛后阶段

- 6.6.3.1 为参赛人员提供放松和康复服务、放松指导和康复建议，包括拉伸、按摩、饮食调整、休息安排等。
- 6.6.3.2 收集和分析赛事数据，进行保障工作评估，总结经验。

7 综合管理

7.1 设施设备管理

7.1.1 应建立设施设备管理制度，包括物资采购，设施设备检查维修和报废等，设施设备配置符合 DB3205/T 1168 的要求。

7.1.2 应配置设施设备管理和维护的专业部门或专业岗位，明确其岗位职责。设施设备管理、维护和保养等活动应形成记录。

7.1.3 应建立器材设备检测和维修的快速反应机制，对于破损或损坏设备应及时维修更换，不能及时维修更换的应标明停用标识，提醒服务对象。各种电器、机械设备应保持良好状态，随时启用。

7.1.4 应配备相应的保洁人员定期对中心进行打扫和清洁，场地功能区及相应设备清洁消毒。

7.2 安全应急管理

7.2.1 安全

7.2.1.1 对服务对象开展健康体适能测试前应采取以下保护措施：

- 应进行运动前医学评价与风险评估；
- 应做好急救设备及人员的准备工作；
- 应充分告知服务对象相关风险。

7.2.1.2 对服务对象开展健康体适能测试应采取以下保护措施：

- 心肺耐力测试前应对有运动风险的服务对象进行运动心电、运动血压监护；
- 柔韧测试前应先询问服务对象各部位是否有受伤；
- 平衡能力测试应对服务对象进行防摔倒保护；
- 以科研为目的的项目应事先征求服务对象意见，签署知情同意书。

7.2.1.3 指导服务对象开展运动健康干预中应采取包括但不限于以下保护措施：

- 超重或肥胖人群不宜进行竞技类和负重类运动，以降低发生骨关节及软组织损伤发生风险；
- 心脑血管疾病人群，监控运动全过程变化情况。

7.2.1.4 应对服务对象采取以下隐私保护措施：

- 运动心电、脊柱 4D 等需暴露身体的检查，应有单独诊室及更衣区，检查时关门或有遮挡；
- 对服务对象的信息隐私进行保护。

7.2.1.5 每天在对外运营前，应对场地及器材设施进行安全检查，非运营时间应安排专职的值班人员。

7.2.2 应急

7.2.2.1 发现服务对象出现急危重症，经评估需要转往医疗机构救治时，应及时拨打 120，并通知紧急联系人。

7.2.2.2 对突发事件紧急疏散、意外伤害事故处理、火灾事故、停电事故、电梯故障事故，溺水事故、公众打架斗殴事件、贵重财物丢失等事项制定应急预案，并组织演练。

7.2.2.3 应识别服务对象在参与健身活动，使用体育设施设备过程中，可能带来的潜在危险（风险），进行风险等级划分，采取预防措施和补救措施。

7.2.2.4 实际容纳的服务对象人数不应超过最大容纳人数，当接近最大容纳人数或高峰期人员相对聚集时，应采取控制和疏散措施，确保安全。

7.2.2.5 应有覆盖全部区域的应急广播系统，并配置专人值守。

7.3 信息档案管理

7.3.1 应建立信息公开管理制度，公开服务项目、服务流程、投诉监督管理渠道。

7.3.2 应具有数据交互能力的信息化管理系统。信息化管理系统应具备安全、存储、备份能力，并符

合网络安全等级保护制度的要求。

7.3.3 应建立培训、会议、研讨、交流、学习等工作机制。

7.3.4 应建立客户信息档案，宜档案信息化。档案内容包括但不限于客户基本信息、测评结果（筛查结果）、运动处方（指导建议）、服务告知书、服务记录等，档案保管时间应不低于2年。

7.3.5 参与运动健康干预服务的居民电子健康档案完整、连续，每周期年有跟踪和效果评估的动态更新。

7.3.6 应妥善记录服务对象投诉和申诉意见，并按照程序和事件类别进行分层处理，并将处理结果告知服务对象，就投诉和申诉意见的解决或落实情况再次进行回访调查。

7.3.7 应建立服务对象满意度收集、分析的程序和方法，就存在问题和不足之处改进。

8 评价与改进

8.1 应主动向上级部门汇报运动促进健康中心建设开展情况，并接受监督检查。

8.2 应定期开展群众满意度调查、广泛听取意见。针对不满意度评价开展原因分析，制定改进措施并及时整改。

8.3 建立投诉反馈渠道，定期分析总结并持续改进。

8.4 应建立评价和持续改进机制，建立实施运营服务质量控制制度，包含但不限于：

——对可能发生的运营管理不合格项，采取预防措施；

——对已经发生的运营管理不合格项，采取纠正措施，改进运营服务质量。

附 录 A
(资料性)
运动促进健康中心运营服务分级内容

运动促进健康中心运营服务分级内容见表 A. 1。

表 A. 1 运动促进健康中心运营服务分级内容

项目			服务指标	必备条件	打分栏
1人员配置（30分）	1.1专业人员（20分）	1.1.1医疗机构	一级：专（兼）职医生不少于5人，其中具有运动处方师资格的不少于2人；康复治疗技师不少于5人；社会体育指导员不少于5人。		-
			二级：专（兼）医生不少于3人，其中具有运动处方师资格的不少于1人；康复治疗技师不少于3人；社会体育指导员不少于3人。		-
			三级：专（兼）职医生不少于1人；康复治疗技师不少于1人；社会体育指导员不少于1人。		-
		1.1.2非医疗机构	一级：具有运动人体科学及相关专业中级及以上职称的专业技术人员不少于5人；康复治疗技师不少于5人；社会体育指导员不少于5人。其中，至少1人具备初级救护员资格。		-
			二级：具有运动人体科学及相关专业中级及以上职称的专业技术人员不少于3人；康复治疗技师不少于3人；社会体育指导员不少于3人。其中，至少1人具备初级救护员资格。		-
			三级：具有运动人体科学及相关专业中级及以上职称的专业技术人员不少于1人；康复治疗技师不少于1人；社会体育指导员不少于1人。其中，至少1人具备初级救护员资格。		-
		加分（20分）	满足必备条件的基础上，每增加1名医师或具有运动人体科学及相关专业中级及以上职称的专业技术人员，加5分；每增加一名康复治疗师，加5分；每增加一名社会指导员，上限为20分。	-	
	1.2管理人员和后勤保障人员（4分）		一级：管理和后勤保障人员4人以上。		-
			二级：管理和后勤保障人员2人～3人。		-

表 A.1 运动促进健康中心运营服务分级内容（续）

项目		服务指标	必备条件	打分栏
1人员配置（30分）	1.2管理人员和后勤保障人员（4分）	三级：管理和后勤保障人员1人。		—
		满足必备条件的基础上，每增加1名管理人员和后勤保障人员，加2分；上限为4分。	—	
2服务时间（20分）	中心运营时间（10分）	一级：每周周期年开放不少于330 d，每周不少于40 h。		—
		二级：每周周期年开放不少于300 d，每周不少于35 h。		—
		三级：每周周期年开放不少于280 d，每周不少于30 h。		—
		满足必备条件的基础上，每周增加5 h，加5分；上限为10分。	—	
	人员服务时间（10分）	一级：社会体育指导员每周周期年在本中心从事运动促进健康服务人均时长不少于100 h。		—
		二级：社会体育指导员每周周期年在本中心从事运动促进健康服务人均时长不少于80 h。		—
		三级：社会体育指导员每周周期年在本中心从事运动促进健康服务人均时长不少于60 h。		—
		满足必备条件的基础上，每周周期年增加10 h，加5分；上限为10分。	—	
3服务项目（60分）	3.1体质与健康检测（10分）	一级：面向群众开展国民体质检测服务，每周周期年检测服务人数不少于800人（含）。		—
		二级：面向群众开展国民体质检测服务，每周周期年检测服务人数不少于400人（含）。		—
		三级：面向群众开展国民体质检测服务，每周周期年检测服务人数不少于200人（含）。		—
		满足必备条件的基础上，每增加50人，加2分，上限为10分。	—	
	3.2运动处方开具（10分）	一级：每周周期年不少于800（含）例。		—
		二级：每周周期年不少于300（含）例。		—
		三级：每周周期年不少于100（含）例。		—
		满足必备条件的基础上，每增加50人，加2分，上限为10分。	—	
	3.3科学健身指导（10分）	一级：每周周期年不少于800（含）例。		—
		二级：每周周期年不少于300（含）例。		—
		三级：每周周期年不少于100（含）例。		—
		满足必备条件的基础上，每增加50人，加2分，上限为10分。	—	

表 A.1 运动促进健康中心运营服务分级内容（续）

项目		服务指标	必备条件	打分栏
3服务项目（60分）	3.4运动康复训练 （10分）	一级：每周周期年不少于500（含）例。		-
		二级：每周周期年不少于300（含）例。		-
		三级：每周周期年不少于100（含）例。		-
		满足必备条件的基础上，每增加50人，加2分，上限为10分。	-	
	3.5科学健身知识宣讲 （8分）	一级：每周周期年面向群众开展健康生活方式、科学健身指导、运动损伤防护、慢病防治等方面的线下健身知识讲座或培训不少于8场次。		-
		二级：每周周期年面向群众开展健康生活方式、科学健身指导、运动损伤防护、慢病防治等方面的线下健身知识讲座或培训不少于4场次。		-
		三级：每周周期年面向群众开展健康生活方式、科学健身指导、运动损伤防护、慢病防治等方面的线下健身知识讲座或培训不少于1场次。		-
		满足必备条件的基础上，每增加1场，加2分，上限为8分。	-	
	3.6体育赛事保障 （8分）	一级：每周周期年提供运动队医疗保障或体育赛事活动保障不少于5（含）场次。		-
		二级：每周周期年提供运动队医疗保障或体育赛事活动保障不少于3场次。		-
		三级：每周周期年提供运动队医疗保障或体育赛事活动保障不少于1场次。		-
		满足必备条件的基础上，每增加1场，加2分，上限为8分。	-	
注1：符合一级、二级和三级相应必备条件的，在必备条件栏打“√”；设置分值的为加分项，根据分值依据在打分栏填上分值。				
注2：必备条件符合一级的则默认符合二级和三级，必备条件最终符合的级别要求该级别必备条件任一项不得为空。				

附录 B
(资料性)
问卷调查

问卷调查表内容见示例。

示例：

运动能力评估问卷调查

运动能力评估问卷调查是评估个体运动能力的一种工具，通常包括一系列问题，旨在了解受访者的身体状况、运动习惯、运动能力水平、运动损伤史以及参与运动的意愿等方面。以下是一个简化的运动能力评估问卷调查示例，但请注意，具体问卷应根据评估目的和目标人群进行定制：

基本信息

年龄：

性别：

身高：

体重：

职业：

健康状况

您是否有任何慢性疾病或长期健康问题？（如心脏病、高血压、糖尿病等）

您最近一年内是否有过严重的运动损伤或手术？

运动习惯：

您每周进行几次体育锻炼？

每次锻炼的平均时长是多少？

您通常参与哪些类型的运动？（如跑步、游泳、瑜伽、篮球等）

运动能力评估：

您能轻松完成以下哪些运动？（如快走3公里、慢跑5公里、游泳1000米等）

您在运动中是否经常感到疲劳或力不从心？

您是否能够在不进行长时间休息的情况下连续完成多项运动？

运动损伤史：

您过去是否有过运动相关的损伤或疼痛？

如果有，请描述损伤的具体情况和恢复过程。

运动意愿：

您对增加日常运动量或参与新运动项目的兴趣如何？

您认为哪些因素可能阻碍您参与更多的运动？（如时间、经济条件、健康状况等）

请注意，这只是一个基本框架，实际问卷可能需要根据具体情况进行调整。此外，对于专业运动员或需要进行详细运动能力评估的人群，可能需要采用更复杂的评估方法和工具，包括身体成分测试、力量测试、耐力测试、柔韧性测试等。

如果您正在设计或参与一项运动能力评估问卷调查，建议咨询相关专业人士以确保问卷的有效性和准确性。

附 录 C
(资料性)
知情同意书

知情同意书见示例。

示例：

运动能力评估知情同意书
一、信息告知 1. 本评估旨在全面了解您的运动能力水平，包括力量、速度、耐力、柔韧性等方面。 2. 评估过程中可能涉及多种测试项目，如俯卧撑、坐位体前屈、仰卧起坐、踏阶测试等。 二、风险告知 1. 评估过程中可能存在身体损伤的风险，如肌肉拉伤、关节扭伤等。 2. 评估结果可能带来心理压力和焦虑。 3. 对于已患有某些疾病的个体，评估可能会加重病情或引发不适。 三、自愿选择 本人已充分了解上述信息，并自愿选择参与运动能力评估。本人知晓自己的身体状况和能力，愿意承担由此带来的风险和责任。 四、同意责任限制 本人同意，在不涉及侵权行为的前提下，对于由于运动能力评估引发的任何损失或伤害，不会追究相关教练或评估机构的法律责任。 五、有效期与撤销 本知情同意书有效期为_____。如本人有任何理由或需求，希望撤销参与运动能力评估的知情同意书，应及时书面通知相应的教练或评估机构。 签字：_____ 日期：_____ 请注意，以上知情同意书示例仅供参考，具体内容应根据实际情况进行调整和完善。