

American Council on Exercise

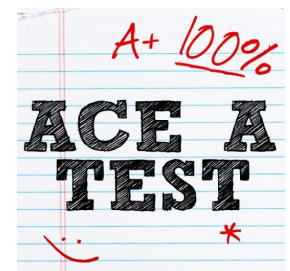
Nick Yao

如何做好ACE考试选择题？

10个考试成功技巧

+ 本次课程的目的

- 帮助学员掌握考试方法
- 最大限度把知识转变成分数



+ 关于ACE



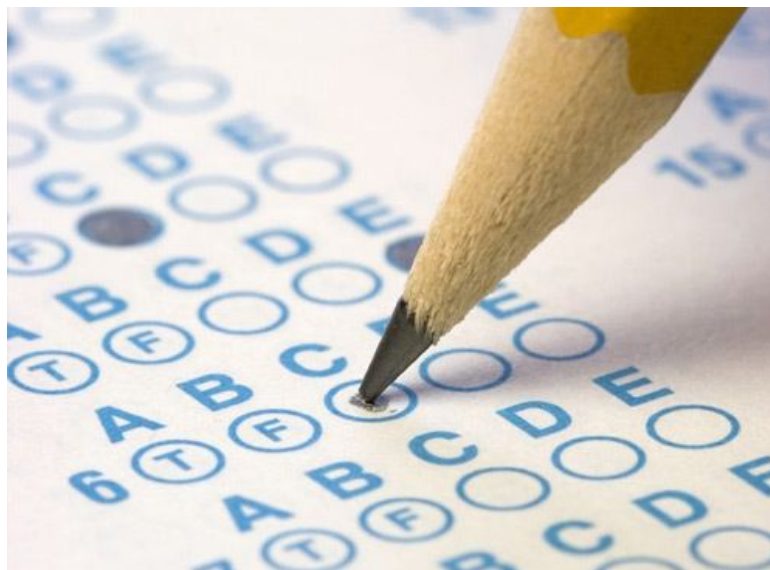
- ACE（美国运动委员会）成立于1985年，目前是世界最大的非盈利健身证书发放机构
- 持证人数全球近50000人，目前中国已经获得证书约100人

+ ACE提供的证书

1. **ACE Personal Trainer Certification (ACE-CPT) , ACE私人健身教练证书**
2. **ACE Group Fitness Instructor Certification (ACE-GFI) , ACE团课教练证书**
3. **ACE Health Coach Certification (ACE Health Coach) , ACE健康教练证书**
4. **ACE Advanced Health & Fitness Specialist Certification (ACE-AHFS) , ACE高级健康&健身专家证书**

+ 讲座内容

- 一、ACE考试基本条件
- 二、ACE考试的基本规则
- 三、ACE考试时间的安排
- 四、ACE考试的通过率
- 五、ACE考试内容权重分配
- 六、ACE的复习步骤
- 七、ACE考试技巧



+ 一、ACE 考试基本条件

- 18岁
- CPR和AED

Eligibility Requirements - ACE Personal Trainer and Group Fitness Instructor Certification Exams

- You must be at least 18 years of age
- You must hold a current adult CPR (cardiopulmonary resuscitation) and AED (automated external defibrillator) certificate *

+ 二、ACE考试的基本规则

- ACE使用的是能力测评考试法，它有别于知识记忆法；
- 所有题目为选择题
- 所有ACE证书的中文考试都是125题，起点分数是300分，通过分是500分，满分是800分
- 在全部125题中，需答对90题，才能基本达到500分的通过线，必须答对72%的题目（也就是每4题最多只能错1题）

+ 三、ACE考试时间的安排

- 8:00 考官到场
- 8:20 核对考试人员身份证
- 8:40 考试流程及注意事项宣布
- 9:00 考试开始
- 12:00 考试结束

+ 四、ACE通过率

- 全球平均通过率：58%



+ 五、ACE考试内容权重分配：

- 考试内容总共分成4个部分，15个重点





第一部分 – 客户面谈和测评，占31%，约39题



- 重点1 – 掌握如何通过问卷和面谈来获取客户健康、医疗、运动的信息，以及生活模式的信息和规避风险，确定客户是否适合运动或把他推荐给其他相关专业人士
- 重点2 – 掌握如何根据客户的态度、爱好、目标，以及是否已经准备好改变行为，来确定客户潜在的阻力和推动激励的方式。根据以上信息来设计运动目标
- 重点3 – 通过观察和筛查来确定和评估客户的动作（包括：平衡性、稳定性和灵活性），然后进行运动方案设计，提高客户动作有效性，增加日常生活的活动力和整体体能表现，预防受伤和提高受伤恢复能力
- 重点4 – 基于客户的面试问卷及标准流程所获得的信息，选择并执行各项运动生理测试，从而来保证有效安全运动方案的设计及执行过程的改变



第二部分 – 运动方案设计与执行， 占33%，约41题



- **重点1** - 如何解读客户的目标，态度，动机等，界定运动计划的目标，设计安全有效的训练及生活方式的计划
- **重点2** - 使用合适的运动强度标准 如：频率，强度，时间长度，形式等。同时掌握训练原则，如：负重训练，特定训练，渐进训练等原则，这些原则可以用于心肺功能训练，力量训练，耐力训练，柔韧训练等。掌握用这些原则来设计训练计划
- **重点3** - 掌握如何用科学研究的结果，与器械，技能相关的运动融合在一起，设计到客户的运动计划中
- **重点4** - 指导客户如何正确运动的技巧，如：强度，呼吸，节奏，身体移动的规律，站姿等。掌握如何使用器械的能力，掌握如何提示动作的能力



第三部分 – 运动方案进阶和改善推动，占19%，约24题



- **重点1** - 掌握如何鼓励客户坚持运动，强化运动的动力源。掌握如何让客户接受运动益处的方法。根据客户的情况掌握调整运动方案的能力
- **重点2** - 当客户倦怠或想要放弃时，发现问题，并建立和执行支持系统，同时寻找解决方案
- **重点3** - 掌握定期检测客户运动效果的能力，掌握如何用测试的数据观察，和根据客户的反馈调整训练方案的能力



第四部分 – 职业行为、安全和风险管理，占17%，约21题



- **重点1** - 根据所知道的对客户、教练和其他相关人员进行保护的标准、原则、法律和法规来确定风险管理的方法，从而减小受伤的风险和责任
- **重点2** - 将客户相关的数据、往来记录和训练进步的信息，用安全记录的系统进行归档，符合相关法律法规保护其机密性和连续性，从而减小责任风险
- **重点3** - 使用有信用度的资源来维持和提高会员能力，这些需要基于科学的研究、理论和实践，以提供安全有效的服务
- **重点4** - 进行运动空间、设备和环境的评估，以发现潜在的危险，为客户和私人教练提供一个安全的环境进行必要的调整

+ 六、复习步骤

1. 设定全局观，清晰记住4大领域15个重点
2. 合理分配10天时间
3. 做好复习笔记。用表格（划线）写出概念，相关技巧，困惑点
4. 有目的从书本中寻找答案。
5. 用解除瓶颈法，不断缩小问题点
6. 回顾笔记

+ 七、ACE考试技巧



+ 如何像出题的人一样思考问题？

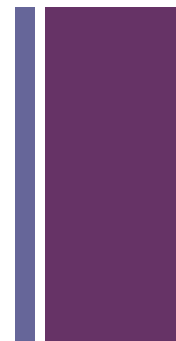
- 出题人的目的是本着好意，ACE没有刻意制造困惑的动机
- 基本知识是否掌握？
- 知识是否会应用？
- 其中知识的应用包含了知识的掌握。
- 所有的题目都是经过前面的考试者测试过的。如果总体答对率低于50%，题目会修改
- 常用的题目的思考逻辑：因果，推论，规整，假设前提，定理，规律，最有可能性等

+ 如何安排2月7日前的10天时间分配？

	领域1	领域2	领域3	领域4	复习总时间
学习时间	10	10	5	5	30

	开始时间	结束时间	剩余天数	剩余小时数	计划学时	每天学时
如果你	1/28/15	2/6/15	9	216	30	3.3
如果你	1/29/15	2/6/15	8	192	30	3.8
如果你	1/30/15	2/6/15	7	168	30	4.3
如果你	1/31/15	2/6/15	6	144	30	5.0
如果你	2/1/15	2/6/15	5	120	30	6.0
如果你	2/2/15	2/6/15	4	96	30	7.5
如果你	2/3/15	2/6/15	3	72	30	10.0
如果你	2/4/15	2/6/15	2	48	30	15.0
如果你	2/5/15	2/6/15	1	24	30	24.0
如果你	2/6/15	2/6/15	0	0		没时间了

+ 如何用排除法选择答案？

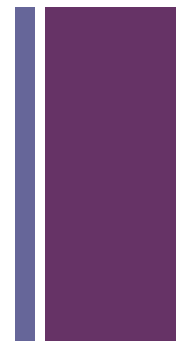


前提是你基本不清楚正确答案是什么

- 如果4个答案中，你知道一个答案是错的，排除两个相似的，选一个相对的答案
- 如果4个答案中，你能排除两个是错的，那么选最符合常理的那个
- 如果4个答案中，你看看几乎没有一个是对的，选读起来最顺口的那个答案



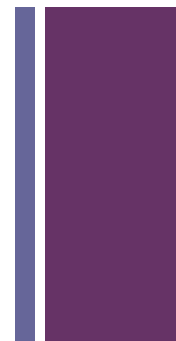
如何做“以上都是”或者“以上都不是”的题目？



- 答案中，有“以上都是”，你只要看到两个都对的答案时，选择“以上都是”，答对概率大
- 答案中，有“以上都不是”，两个错的，有一个看起来是对的，选“以上都不是”



如果90秒内无法确定正确答案，该怎么办？



- 考试平均解题时间为：86秒，不要过多纠缠。60秒解不了答案，做对题目的概率不到40%，
- 果断选题，
- 做好记号，题目编号，
- 全面做完后，换个思路重新做



如果你觉得题目看起来过于简单或过于困难时，怎么办？

- 按简单的做！不要把问题思考得过于复杂，出题人考虑到你只有84秒，不会搞复杂的。



+ 如何分配考试时间？

- 基本前提是大部分人会有30题没把握。
- $125 + \text{重新思考的} 30 \text{题} = 155 \text{题}$ 每题的时间为70秒左右。
- 这样你大概可以提前25~30分做完125题，25分钟复读

+ 第一遍是否一定要做对？

- 第一遍要把握一定要做对
- 没把握一定要做，不做等于浪费时间思考





挑选容易的题目先做合适吗？

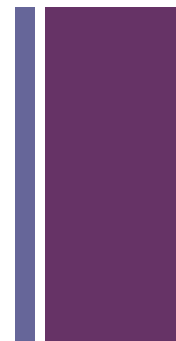


- 不合适，因为发现简单容易的前提是你已经读题了，读了发现难，不做，等于浪费时间



先看答案再看题目，然后选择答案好吗？

- 先认真读题，
- 然后盲答
- 然后根据自己的观点选择答案，答对概率最高





对已经标为不确定的题目重温时有新的想法，改答案好还是不改好？

■ 建议改答案

- 理由：数据显示：第二次改对的概率为54%，改错的概率为21%，本来就错，再次改错的概率为25%



还有什么问题？



*ACE*知识

平时综合观察

符合逻辑

答对几率最高！

