

# 划重点！划重点！

**掌握：**

**第一章：**私人教练的执业范围★ P38-39

**第二章：**内在动力与外在动力，自我效能★★P59-63

**第三章：**客户-私人教练的关系阶段（4个）★★★P75-90

①建立默契（沟通最重要）：语言与非语言交流 P76-78

②调查阶段：有效倾听的技巧（5个）P80

③计划阶段：4个步骤（SMART原则、过程目标与结果目标  
P82、动机性面谈的6个手段★P85-86）

④行动阶段（自我监督 P86、学习风格指标表格 P87、言传身教力行、提供反馈（三明治原则）P88-89）

**第四章：**健康信念模型 P102、行为变化的转化理论模型（TTM）5个阶段以及干预手段★★★P105-106、操作性条件反射（正强化、负强化、惩罚、消退）P110-111

**第六章：**ACSM 冠状动脉疾病风险因素表格与风险分级★★★P156-157、P164

**第七章：**静态姿势评估★（5个姿势偏差（哪块肌肉紧张？无力？））  
P194-201、动作筛查★（5个基本动作、4个筛查（重点观察的部位））  
P205-213、柔韧性与肌肉长度测试★（3个、记住各种度数）P213-223、平衡能力与核心（3个试验，记住评估结果数值）P223-230

**第八章：**停止测试的症状与体征 P235★、皮褶厚度测量法的部位

P239-241、腰臀比（优和有风险的比值） P250

**第九章：**长度张力关系（伸长时发力能力更强）与骨盆力偶关系

★P306-307、交互抑制与协同主配效应★★P308、自主抑制与交互抑制★★P318、核心的概念与关键肌肉★P321-324、重心的位置 P344

**第十章：**抗阻训练的运动量表格★★P384、

**第十一章：**肌肉系统 P439、三区训练模型 P456、IFT 心肺训练 4 个分期表格★★（掌握各期适用对象、进阶条件、目的、强度、是否需要心肺适能评估以及运动的模式） P466-468

**熟悉：**

**第二章：**影响运动参与度与坚持度的因素 P63-66、反馈 P66

**第三章：**同理心 P93 页最下方+P149 页、学习的三个阶段 P94

**第四章：**自我效能 6 个因素 P104（过往运动经历★）、TTM 的四部分内容 P105-107、塑造的概念 P111、刺激控制 P114、

**第五章：**有氧运动与抗阻运动一般建议 P124-125、一般客户的评价顺序模板 P128-129、IFT 分期框架 P132-140

**第六章：**建立默契三个标志（同理心、热诚、真挚） P147、CAD 的症状和体征 P158

**第七章：**中轴骨姿势偏差图片与注释 P190、

**第八章：**身体成分（瘦体重、必须体脂） P237、体脂百分比分类表格 P245、计算瘦体重 P246 的案例、体重指数（计算 BMI） P247、围度测量的部位 P249、心肺适能 P253、年龄预测公式 P254、梅脱的概念

P255+P451、通气阈试验与禁忌 P261-262★、场地试验与台阶测试的方法与禁忌 P266-273、1RM 重复次数表格 P283

(只需知道有哪几项就好：肌力与肌耐力测试各 3 个项目、2 个场地试验、2 个速度敏捷与反应性测试)

**第九章：**运动链的灵活性与稳定性表 P304、放松与拉伸的方法及其特点 P310-317、平衡能力进阶顺序表格 P346、肩肱节律 P360、(P324-367 的动作熟悉怎么做以及进阶顺序)

**第十章：**抗阻训练的益处 (体力↑体型↑代谢↑损伤↓) P373-376、运动技能学习、肌原纤维肥大与肌浆肥大的定义 P377、7 个影响肌力和肌肥大的因素 P377-379、运动项目的选择与顺序 P382-383、训练节奏与 5 个训练原则 P385-389、运动分期 (大中小、波状线性)、高级训练方法 P403、增强式训练与预防指南 P407-410、年轻人与老年人肌力训练 P420-421

**第十一章：**VO<sub>2</sub>max、二次呼吸、间歇式训练 P440-441、热身、训练期与冷身注意事项 P442-444、健康成年人的心肺训练推荐表格 P445、影响最大心率的因素 P445-446、OBLA 的概念 P454、运动时间 P457-458

**第十五章：**RICE 原则 P618

**了解：**

**第一章：**备考 ACE 时间 3-4 个月 P41、专业证书的目的：保护公众免受伤害、执照更新 P43

**第四章：**意志力（需提前计划） P114

**第五章：**传统训练参数与当今训练参数表格 P123

**第六章：**PAR-Q 问卷 P155、评估表格 P158-159、心血管评估与自感用力度 P175-181

**第七章：**姿势偏差可纠正与不可纠正因素（强化前先纠正） P191

**第八章：**健康相关测试，技能相关评估 P235、身体成分评估方法 P238  
心肺适能测试的项目（会作为选项） P254、VT1 与 VT2 测试 P262-265

**第九章：**关节稳定性与灵活性概念 P303

**第十章：**训练指南表格 P382、利用 IFT 模型设计运动方案（注意训练项目的进阶顺序） P393-418、

**第十一章：**运用卡氏公式 P447、KISS 原则 P450、按梅脱值分类体育活动表格 P452、青少年（防止早期过度专业化） P480

**第十四章：**SOAP（P559）

**特殊人群：**热身冷身 10-20 分钟，避免瓦式呼吸（憋气），避免静力等长收缩（使血压↑），进行中低强度心肺训练，抗阻训练开始以 50-60%强度逐渐进阶到 60-70%

**高血压人群：**每周规律运动 150min 可降低 2-6mmHg 的收缩压、每周 5 次运动，进行高重复次数的中低强度循环训练，如服用利尿剂应注意补充水分 P564-565

中风迹象 P566；外周血管疾病避免在冷水中运动；判断代谢综合征的条件（两种以上） P576；哮喘者建议游泳；癌症患者避免水中运动，

化疗放疗 2 小时内不要运动；骨质疏松患者先练肌力再练平衡（小于 65 岁：进行 8RM，大于 65 岁：进行 12RM） P584；体重管理：每周减 1-2 磅（0.5-0.9kg）

**第十五章：**膝盖韧带损伤：前十字韧带最常见；膝盖软骨损伤：半月板最常见；肩部损伤：肩胛面上运动；网球肘：肱骨外上髁炎；高尔夫肘：肱骨内上髁炎；腕管综合症：压迫正中神经；股骨大转子滑囊炎：加强臀肌和髂内收肌；髂胫束摩擦综合症（ITBS）：加强髂外展和大腿外侧力量；外胫夹：小腿前部痛，加强小腿和前腿力量；足底筋膜炎：10%属于跑者，常见于肥胖及长时间站立人群，脚跟内侧疼痛，拉伸腓肠肌、比目鱼肌和足底筋膜

**第十七章：**网校题目

**第十八章：**企业规划的顺序：执行概要→商业描述→市场计划→经营策略→风险评估→决策标准、网校题目

（此整理仅代表庄曙昭个人观点，页码数以第五版书为准）