第一章：私人教练的角色与执业范围

单选题 ( 共20题)

第1题 (分值：10分)

进行职业认证的主要目的是\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

A：为专业人员提供更多的教育，从而提升其知识、技能与能力

B：为专业人员的简历增色，以便他们在工作中获得更高的薪酬

C：评估认证申请者是否具备最基本的从业要求，从而保护公众免受伤害

D：在申请者获得学士学位后，就其对关键概念的理解进行检验

第2题 (分值：10分)

下列哪一项属于ACE私人教练的执业范围？

A：通过生活经验指导客户哪些因素会对人们坚持参加运动方案产生不利影响

B：筛查阻碍客户参加运动的限制因素，促进运动方案的设计

C：为客户设计康复运动方案，并对客户的损伤状况进行评估

D：为经常少吃一餐的客户推荐有效的营养补充剂

第3题 (分值：10分)

下列哪一项超出ACE认证私人教练的执业范围？

A：为获得医生运动许可的II型糖尿病患者制定运动方案

B：为客户提供指引、激励和反馈，促进其坚持参加运动方案

C：按照医生的推荐，对客户执行康复后运动方案

D：按照医生的推荐，为客户编制详细的营养方案与具体的饮食计划

第4题 (分值：10分)

ACE 私人教练证书的申请者从何时开始同意遵守ACE 职业道德准则？

A：报名参加ACE认证考试时

B：申请者获得其第一张ACE证书时

C：从收到ACE 职业道德准则与纸质版的ACE证书开始

D：成为一名ACE认证私人教练时

第5题 (分值：10分)

ACE认证私人教练每两年至少要接受20小时的继续教育才能继续持有证书。ACE制定这种最低的继续教育要求的主要原因是帮助\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

A：获得个人提升，有利于其职业发展

B：在自己的简历中加入新的专业证书，增加个人收入

C：提升个人履历，吸引更多的客户

D：了解运动科学的最新研究成果与健身和健康指南

第6题 (分值：10分)

下列哪一项属于ACE认证私人教练的执业范围？

A：帮助客户更好地了解食物份量与健康食品，从而帮助他们做出更明智的选择

B：为客户提供4周食谱与购物清单，帮助他们走上健康饮食的正规

C：回顾过去24小时的饮食情况，帮助客户了解自己缺少哪些微量营养素

D：就静息代谢率（RMR）以及热量摄入要小于RMR等知识对客户进行教育，帮助客户减轻体重

第7题 (分值：10分)

私人教练只有\_\_\_\_\_\_\_\_，才能为肌肉紧张、酸痛的客户按摩。

A：广泛了解按摩知识

B：客户同意其按摩

C：获得按摩治疗师证书

D：按摩治疗师不在并且私人教练接受过一些培训

第8题 (分值：10分)

美国运动委员会的大多数健康认证项目（如注册营养师、职业治疗师、执业护士等证书）的共同特点是？

A：这些认证都要求申请者至少持有学士学位

B：这些证书都获得美国国家执照事务委员会的认可

C：这些证书的持有者在健康领域的执业范围相同

D：这些证书在美国大多数州都满足最低的职业能力要求

第9题 (分值：10分)

关于私人教练向客户推荐营养补充剂，下列叙述最恰当的一项是

A：只能向客户推荐自己已投职业责任险的补充剂。

B：如果私人教练未持有注册营养师或医学博士学位等其他证书，则不具有向他人推荐补充剂的合法资质。

C：私人教练应接受专门的知识培训后才能向客户推荐营养补充剂。

D：由于服用补充剂与其他药物可能会引起并发症，私人教练只能向客户推荐植物性补充剂。

第10题 (分值：10分)

ACE认证私人教练希望提升ACE 私人教练证书以外的知识、技能与能力，完成哪种继续教育最有利于实现该目标？

A：获得NCCA认可的第二份私教证书

B：参加专题工作坊-如何将营养补充剂融入营养计划

C：从非NCCA认可的机构那里获得在线私教证书

D：获得一份NCCA认可的高级体适能证书

第11题 (分值：10分)

一般来说，ACE推荐考生花多长时间充分准备ACE私人教练认证考试。

A：1 - 2个月

B：3 - 4个月

C：5 - 6个月

D：7 - 8个月

第12题 (分值：10分)

对于绝大多数运动项目而言，每周至少需要进行 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 分钟中等强度的体力活动（如快步走）才会有益于身体健康。增加其他体力活动，会额外获取其他身体益处。

A：60 分钟

B：75 分钟

C：150 分钟

D：180 分钟

第13题 (分值：10分)

下列叙述了私人教练在医疗保健联盟中所处的位置是？

A：教练们能够为客户提供详细的饮食计划，从而抵御慢性疾病

B：教练们处在医疗保健联盟金字塔的顶端，因为他们跟客户在一起训练的时间长

C：教练们能够向客户示范在遵守医生一般性建议的条件下如何有效地开展运动

D：教练们是持证专业人员，能够开具具体的运动方案处方

第14题 (分值：10分)

进行健身认证的主要目的是？

A：保护公众免受损伤

B：证明持证者掌握了健身行业的知识

C：增加持证者的收入潜力

D：提供实践经验

第15题 (分值：10分)

“执业范围”的定义不包括哪一项？

A：专业健身人员在特定领域可提供的合法服务范围

B：在工作场所必须遵守的职业道德准则

C：可以供私教服务的场所

D：必须遵守的指南或参数标准

第16题 (分值：10分)

根据专业健身人员的一般性执业范围，教练可对骨骼肌损伤的客户进行康护训练。

A：正确

B：错误

第17题 (分值：10分)

对客户脊柱前弯姿势的病因进行诊断并为他们开具运动方案处方，都属于私人教练的执业范围。

A：正确

B：错误

第18题 (分值：10分)

ACE认证有效期为两年，起始日为获得证书之日，2年后当月最后一天期满。如果要续证，应试者至少要完成\_\_\_\_\_小时的继续教育学分并且目前持有 \_\_\_\_\_\_\_证书，如果不是在北美，其他国家或地方对应的是自动体外去颤器（AED）。

A：10；心肺复苏

B：20；风险管理

C：20；心肺复苏

D：30；风险管理

第19题 (分值：10分)

尽管教练向客户保证不服用营养补充剂也可以实现其运动目标，但客户仍然坚持要求服用，这种情况下教练该怎么办？

A：将客户推荐给健身俱乐部的销售团队

B：将客户推荐给注册营养师或医师

C：核实该健身房是否已经为这些产品的销售投保

D：停止为客户训练，直到客户同意停止使用这些产品为止

第20题 (分值：10分)

如果客户提到自己参加周末网球比赛后肌肉酸痛，教练给与的最恰当的回应是？

A：推荐客户服用抗炎类非处方药

B：建议客户在下次比赛前服用肌酸补充剂

C：对深层组织进行按摩处理，帮助缓解肌肉酸痛

D：与客户探讨对患处进行冷敷的正确方法

1试题解析： 正确答案C.评估申请者是否具备最基本的从业要求，从而保护公众免受伤害 认证的主要目的是通过评估专业人员是否具备安全、有效开展工作所需的知识、技能与能力，从而始终保护公众免受伤害。

2试题解析： 正确答案B.筛查阻碍客户参加运动的限制因素，促进运动方案的设计 私人教练对客户进行筛查，为他们设计运动方案并进行训练指导，在必要时将客户推荐给医疗保健连续统一体内其他有资质的成员。专业健身人员不能向客户提供“咨询”、“康复”服务，也不能向客户推荐补充剂。

3试题解析： 正确答案D.按照医生的推荐，为客户编制详细的营养方案与具体的饮食计划 私人教练可向客户示范如何使用网站www.ChooseMyPlate.gov 上的工具或就《膳食指南》中的推荐对客户进行教育。如果客户需要更详细的营养方案，如具体的膳食计划、食谱或推荐营养补充剂等，则应将客户推荐给注册营养师。

4试题解析： 正确答案A.报名参加ACE认证考试时 每一位报名参加ACE认证考试的个人都必须同意在考试过程中及今后作为教练的生涯中（获得证书后）遵守ACE 职业道德准则 。每一位考生与 ACE认证私人教练都必须全面了解该职业准则以及违反每一条原则的后果及给公众造成的伤害。

5试题解析： 正确答案D.了解运动科学的最新研究状况与健身和健康指南 为了保证专业人员了解各自领域的最新研究成果从而保护公众免受伤害，目前，继续教育已成为医疗保健领域的一项标准要求。ACE认证教练完成继续教育后，可了解运动科学最新的研究发现并确保提供的服务同健身与保健最新指南维持一致。

6试题解析： 正确答案A.帮助客户更好地了解食物份量与健康食品，从而帮助他们做出更明智的选择 私人教练可向客户示范如何使用网站www.ChooseMyPlate.gov 上的工具或就《膳食指南》中的 推荐对客户进行教育，从而帮助他们更好地了解健康食品并作出更明智的选择。如果客户需要更详细的营养方案，如具体的膳食计划、食谱或推荐营养补充剂等，则应将客户推荐给注册营养师。

7试题解析： 正确答案C.获得按摩治疗师证书 私人教练可针对按摩的益处对客户进行教育，但不能亲自为客户按摩，因为这是一种无证按摩行为。 私人教练可向客户传授自我肌筋膜放松术（如使用泡沫滚轴）。

8试题解析： 正确答案B.这些证书都获得美国国家执照事务委员会的认可 NCCA对医疗保健领域的大部分认证项目进行复审与鉴定，包括以下证书：注册营养师、职业治疗师、运动教练员、足科医生、护士、执业护士、按摩师、私人教练、团体健身教练与高级专业健身人员。

9试题解析： 正确答案B.如果私人教练未持有注册营养师或医学博士学位等其他证书，则不具有向他人推荐补充剂的合法资质。 私人教练可向客户示范如何使用网站www.ChooseMyPlate.gov 上的工具或就《膳食指南》中的推荐对客户进行教育，从而帮助他们更好地了解健康食品并作出更明智的选择。如果客户需要更详细的营养方案，如具体的膳食计划、食谱或推荐营养补充剂等，则应将客户推荐给注册营养师。

10试题解析： 正确答案D.获得一份NCCA认可的高级体适能证书 私人教练在专业领域获得高级的知识与技能后，能够向客户提供更好的服务。私人教练应根据自己期望的职业路径、兴趣与客户群选择自己的专业领域。 另外，专业领域要维持在执业范围内，或在执业范围内对知识进行补充。

11试题解析： 正确答案B .3-4个月 进入私教行业的路径不是单一固定的，考生应按照自己的时间、财力、学习方式与个人因素选择职业路径。一般来说，ACE推荐考生平均花3-4个月时间为ACE私人教练认证考试做好充分准备。

12试题解析： 正确答案C.150分钟 每周至少需要进行150分钟中等强度的体力活动（如快步走）才会有益于身体健康。增加其他体力活动，会额外获取其他身体益处。

13 试题解析： 正确答案C.教练们能够向客户示范在遵守医生一般性建议的条件下如何有效地开展运动 尽管医疗保健联盟中的其他成员可能也会向客户提供一般性运动指导（例如“尝试每天散步时间达到30分钟，每周大部分天数都开展运动”），但很少有人能够真正教客户如何有效地运动，这也正是私人教练在医疗保健联盟中所处的独特位置。

14 试题解析： 正确答案A.保护公众免受损伤 认证的主要目的是通过评估专业健身人员是否能够安全有效开展工作，从而保护公众免受损伤

15试题解析： 正确答案B.在工作场所必须遵守的职业道德准则 “执业范围” 是指在某领域提供服务的合法范畴，从业人员在此范畴内可提供服务并必须遵守相关方针和要求。

16 试题解析： 正确答案B.错误 客户康复后如果获得了运动许可，私人教练可以为他们设计运动方案，但如果客户发生损伤后教练则不能对他们进行康复训练。

17试题解析： 正确答案B.错误 教练绝不能对客户的病情进行诊断或为他们开具任何治疗处方。

18试题解析： 正确答案C.20；心肺复苏 ACE认证有效期为两年，起始日为获得证书之日，2年后当月最后一天期满。如果要续证，应试者至少要完成20小时的继续教育学分（2.0 CECs）并且目前持有心肺复苏（CPR）证书，如果不是在北美，其他国家或地方对应的是自动体外去颤器（AED）。

19 试题解析： 正确答案B.将客户推荐给注册营养师或医师 私人教练应帮助客户理解：即使不服用营养补充剂，也照样可以实现其运动目标，并且这些补充剂可能会有不良副作用。如果客户仍然坚持要求服用补充剂，教练应将其推荐给注册营养师或医师。

20试题解析： 正确答案D.与客户探讨对患处进行冷敷的正确方法 与客户探讨对患处进行冷敷的正确方法是教练的恰当回应方式，其它选项都超出了ACE私教的执业范围。