

附件 1

中体能在线学习模拟考试平台使用说明

电脑端访问说明

网址：<https://www.capest.ac.cn/>

浏览器版本要求：Internet Explorer 11 或以上兼容版本

建议使用：360 极速浏览器、火狐浏览器、edge 浏览器

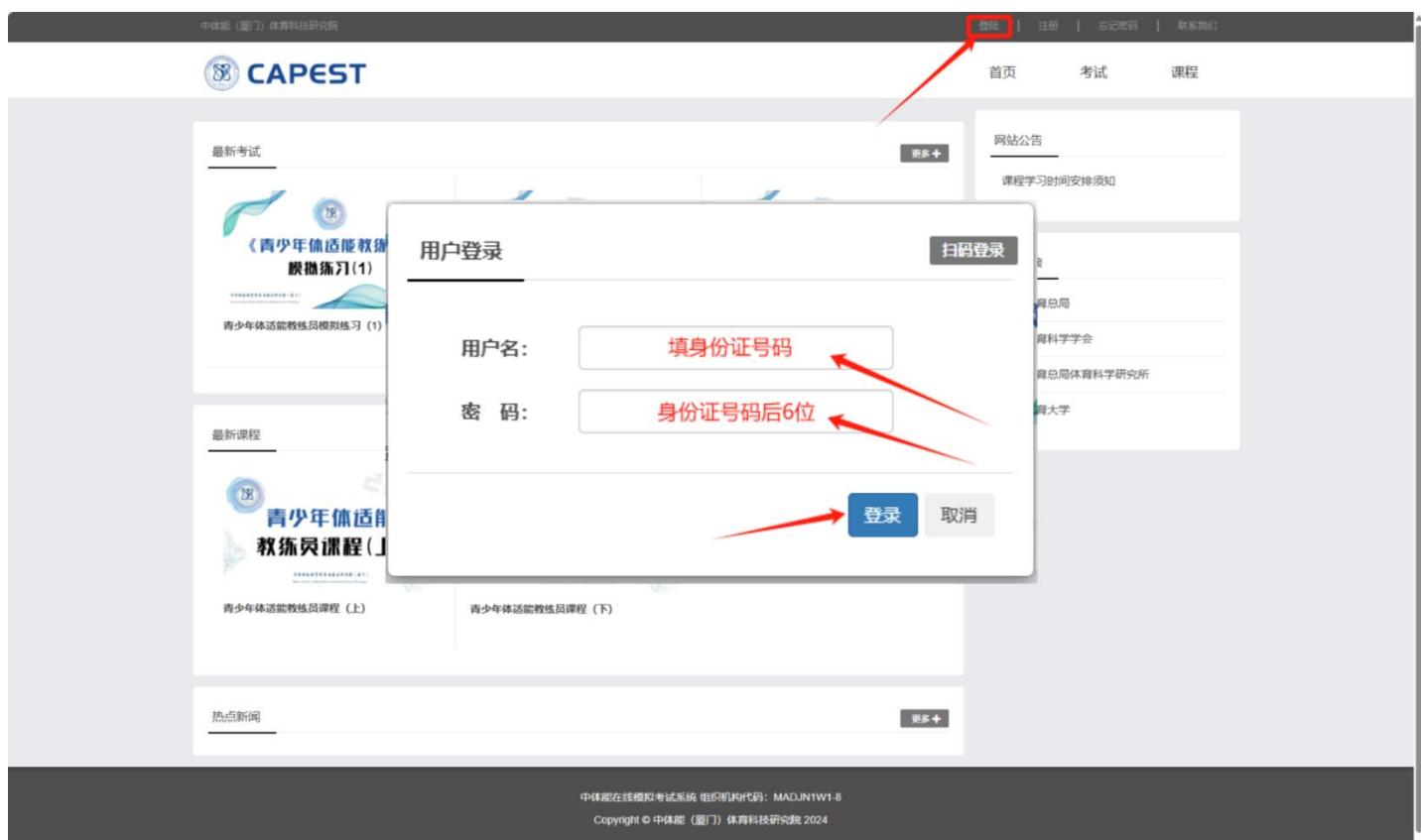
一、 登陆平台

账户名：（初始账户名为学员的身份证号码）

密码：（初始密码为身份证号码后 6 位）

1. 点击菜单栏上方登陆按钮

2. 在用户登录窗口输入账户名及密码进行登录



二、课程学习

- 在主页直接选取课程，点击即可进入学习界面，
或点击菜单栏课程栏目进入课程专区

The screenshot shows the homepage of the CAPEST online exam system. At the top, there is a navigation bar with links for '首页' (Home), '考试' (Exams), and '课程' (Courses). A red arrow points to the '课程' link. On the left side, there are sections for '最新考试' (Latest Exams) and '最新课程' (Latest Courses). The '最新考试' section displays three items: '青少年体适能教练员 模拟练习(1)', '青少年体适能教练员 模拟练习(2)', and '青少年体适能教练员 能力水平测试'. The '最新课程' section displays two items: '青少年体适能 教练员课程(上)' and '青少年体适能 教练员课程(下)'. Red arrows point to the titles of these two courses. On the right side, there are sections for '网站公告' (Website Announcements) and '友情链接' (Friendship Links), which lists various sports-related organizations.

中体能（厦门）体育科技研究院 欢迎您，测试 | 个人中心 | 退出 | 联系我们

CAPEST

最新考试

更多 +

《青少年体适能教练员》
模拟练习(1)

《青少年体适能教练员》
模拟练习(2)

《青少年体适能教练员》
能力水平测试

青少年体适能教练员模拟练习 (1)

青少年体适能教练员模拟练习 (2)

青少年体适能教练员能力水平测试

最新课程

更多 +

2024

《青少年体适能
教练员课程(上)》

《青少年体适能
教练员课程(下)》

青少年体适能教练员课程 (上)

青少年体适能教练员课程 (下)

网站公告

课程学习时间安排须知

友情链接

国家体育总局

中国体育科学学会

国家体育总局体育科学研究所

北京体育大学

中体能在线模拟考试系统 组织机构代码：MADJN1W1-8
Copyright © 中体能（厦门）体育科技研究院 2024

2. 进入学习界面会看到右侧课程章节栏目，在点击右侧章节按钮可选择相应课程章节，选择后点击视频播放键即可开始学习。

注：章节学习需按顺序进行逐一观看解锁，无法提前进行跳过。

The screenshot shows the CAPEST learning interface. At the top, there is a navigation bar with links for '欢迎您, 测试' (Welcome, Test), '个人中心' (Personal Center), '退出' (Logout), and '联系我们' (Contact Us). Below the navigation bar, the page title is '青少年体适能教练员课程 (上)' (Teenager Fitness Coach Course (Upper)). A red arrow points to the date '到期时间 2024-08-15' (Expiration Date 2024-08-15) located next to the title. Another red arrow points to the '学习期限' (Learning Period) section. On the right side, there is a sidebar titled '青少年体适能教练员课程 (上)' (Teenager Fitness Coach Course (Upper)) which lists five chapters: '第一章：概述' (Chapter 1: Overview) in green (表示已播放), '第二章：肌肉力量' (Chapter 2: Muscle Strength) in grey (待播放), '第三章：肌肉耐力' (Chapter 3: Muscle Endurance) in grey (待播放), '第四章：心肺耐力' (Chapter 4: Cardiorespiratory Endurance) in grey (待播放), and '第五章：心肺机能的运动干预' (Chapter 5: Movement Intervention for Cardiorespiratory Function) in grey (待播放). A large play button icon is visible on the left side of the main content area. At the bottom of the page, there is copyright information: '中体能在线模拟考试系统 组织机构代码: MADJN1W1-8' and 'Copyright © 中体能 (厦门) 体育科技研究院 2024'.

三、 模拟及正式考试

- 在正式结业考试之前，学员可根据学习进度，自行参加模拟练习考试，模拟考试题库与正式结业考试题库考点难度基本相同，且均为机器随机抽题组卷，以保证模拟效果。
- 参加方法为在主页中直接点击“模拟练习”，或点击菜单中考试按钮进入考试专栏。

中体能（厦门）体育科技研究院 欢迎您，测试 | 个人中心 | 退出 | 联系我们

CAPEST 首页 考试 课程

最新考试

《青少年体适能教练员》
模拟练习(1)

《青少年体适能教练员》
模拟练习(2)

《青少年体适能教练员》
能力水平测试

模拟练习1 模拟练习2

更多 +

课程学习时间安排须知

友情链接

国家体育总局
中国体育科学学会
国家体育总局体育科学研究所
北京体育大学

最新课程

《青少年体适能教练员课程(上)》
《青少年体适能教练员课程(下)》

更多 +

热点新闻

更多 +

中体能在线模拟考试系统 组织机构代码：MADJN1W1-8
Copyright © 中体能（厦门）体育科技研究院 2024

3. 点击进入考场，进入考试界面

中体能（厦门）体育科技研究院 欢迎您，测试 | 个人中心 | 退出 | 联系我们

CAPEST 首页 考试 课程

开通考场

青少年体适能教练员模拟练习 (1)

当前积分：0 在线充值 代金券充值

《青少年体适能教练员》
模拟练习(1)

进入考场

最新考场

青少年体适能教练员模拟练习 (1)

青少年体适能教练员模拟练习 (2)

青少年体适能教练员能
水平测试

中体能在线模拟考试系统 组织机构代码：MADJN1W1-8
Copyright © 中体能（厦门）体育科技研究院 2024

4. 点击开始考试，进入答题界面

CAPEST 青少年体适能教练员模拟练习 (1) 到期时间 2025-08-12 返回

正式考试 考试记录

本考场开启时间 不限； 考试次数 1； 抽卷规则 用户手选试卷。

1、点击考试名称按钮进入答题界面，考试开始计时。
2、在随机考试过程中，您可以通过顶部的考试时间来掌握自己的做题时间。
3、提交试卷后，可以通过“查看答案和解析”功能进行总结学习。
4、系统自动记录模拟考试的考试记录，学员考试结束后可以进入“答题记录”功能进行查看。

练习卷 (1)

总分：100 分 及格分：75 分 时间：60 分钟 开始考试

中体能在线模拟考试系统 组织机构代码：MADJN1W1-8
Copyright © 中体能（厦门）体育科技研究院 2024

一、单选题

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

二、判断题

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10				

三、问答题

1	2	3
---	---	---

四、综合拓展题

1	2
---	---

第 1 题 【 单选题 】

标记

以下哪项训练与血清睾酮浓度增高有关？

- A. 肌肉力量
- B. 肌肉肥大
- C. 肌肉耐力

A B C

第 2 题 【 单选题 】

标记

一名高中三年级的学生已经进行了两年的有氧训练，在他的第1个赛季他提高了自己的运动表现，以下哪一项是他运动表现提高的主要原因？

- A. 体重下降
- B. 最大摄氧量提升
- C. 跑步经济效率提升

5. 模拟练习卷交卷后会进入主观题自行判分阶段，请根据答案自行打分（能力水平结业正式考试时无需自行打分）



第 1 题 【 单选题 】

标记

一对父母

交卷

X

- A. 周岁年龄
- B. 心理年龄
- C. 生理年龄

确定交卷

再检查一下

第 2 题 【 单选题 】

标记

一名高中三年级的学生已经进行了两年的有氧训练，在他的第1个赛季他提高了自己的运动表现，以下哪一项是他运动表现提高的主要原因？

6. 打分确认后即可查看本次考试成绩，以及各题型得分及正确率。**(能力水平结业正式考试时需等候判卷老师批阅，不会立刻出成绩)**



第 1 题 【综合拓展题】

小明在跨栏时不慎将左脚脚踝扭伤，你作为他的助教应该采取怎样的应急措施

- 正确答案**
- (1) 立马叫停小明继续锻炼
 - (2) 高抬小明的左脚，用东西将其脚踝垫高
 - (3) 用冰块或者雪糕进行冷敷
 - (4) 在24-36小时内需要进行热敷
 - (5) 紧急措施处理后还需带到医院进行进一步的检查

练习主观题自行打分

我的答案

1

提示：本题共12分，得 分

成绩单

返回考试

练习卷 (1)

63.50 分

很遗憾您未通过本次考试！

总分：100分 合格分数线：70分 答卷耗时：56秒

得分详情：

题型	总题数	答对题数	总分	得分
单选题	30	15	45.0	22.5
判断题	10	8	10.0	8.0
综合拓展题	1	1	12.0	12.0
问答题	3	3	21.0	21.0

本次考试共44道题，总分100分，您做对27道题，得到63.50分

知识点分析：

知识点	总题数	答对题数	正确率
青少年体适能教练员	44	27	61.36%