

## 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

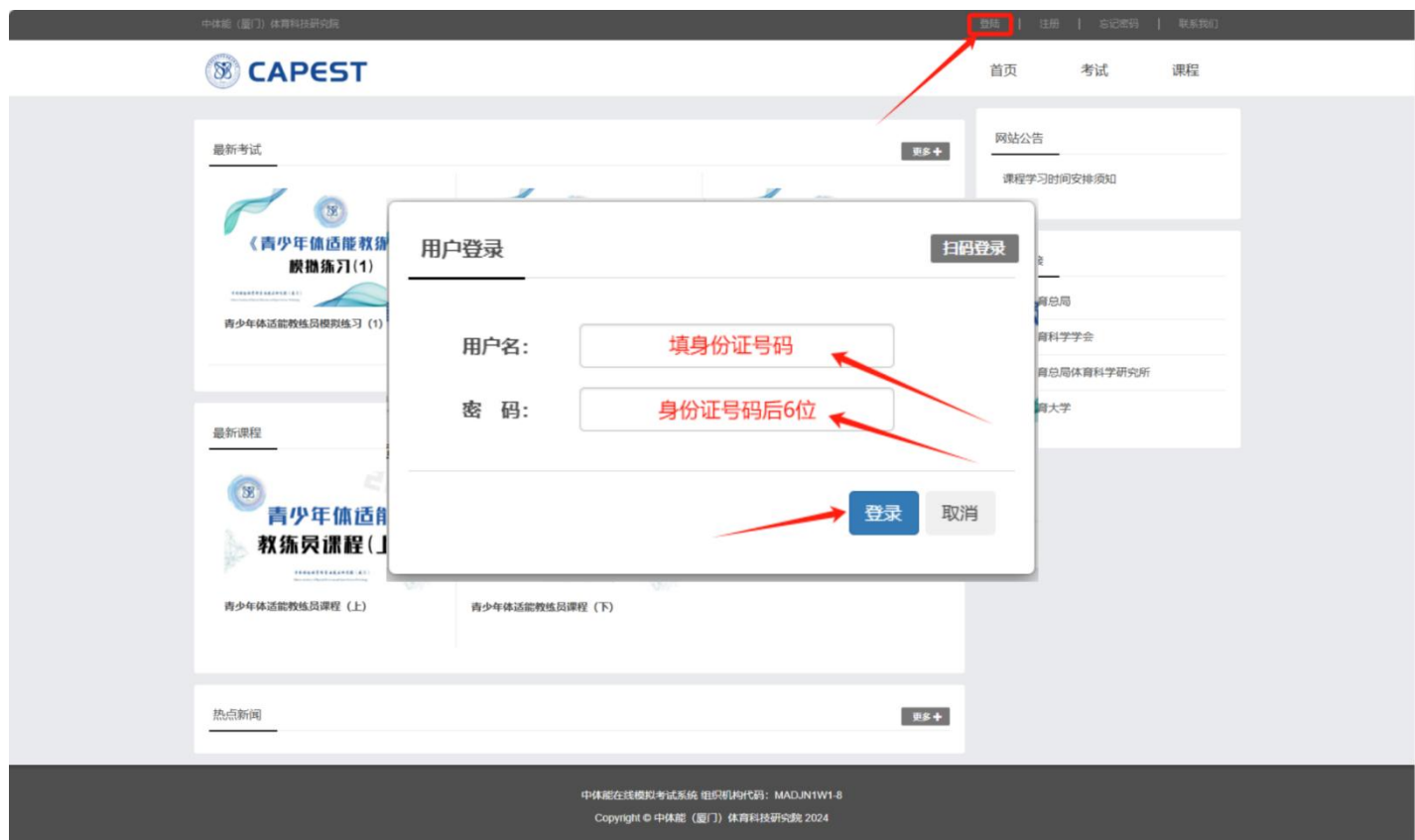
建议使用：360 极速浏览器、火狐浏览器、edge 浏览器

## 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

1. 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




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。**

中体能（厦门）体育科技研究院

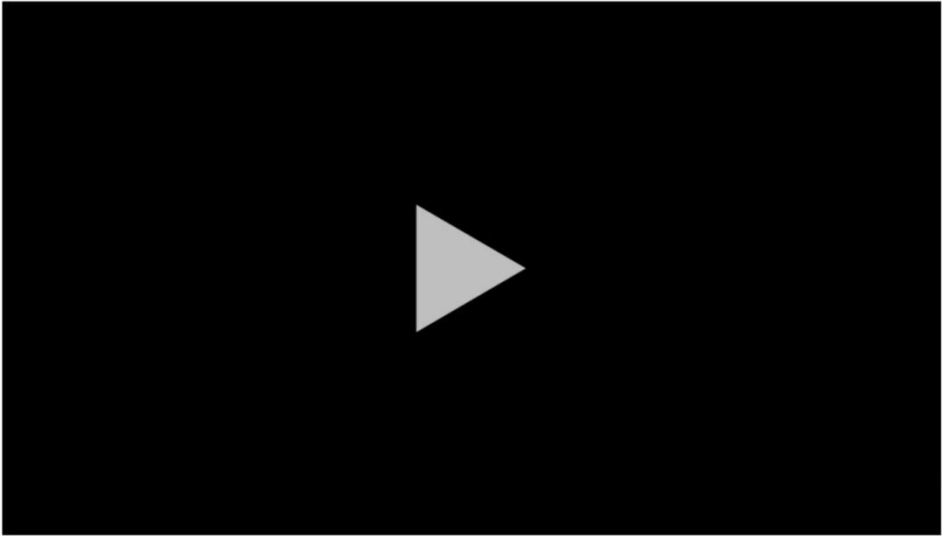
欢迎您，测试 | 个人中心 | 退出 | 联系我们

 **CAPEST**

青少年体适能教练员课程（上）到期时间 2024-08-15

返回

第一章：概述



青少年体适能教练员课程（上）

播放中

第一章：概述

待播放

第二章：肌肉力量

待播放

第三章：肌肉耐力

待播放

第四章：心肺耐力

待播放

第五章：心肺机能的运动干预

学习期限

课程章节

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

### 三、模拟及正式考试

1. 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。
2. 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



首页 | 考试 | 课程

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 (1)

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模拟练习 (2)

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 (上)



2024  
青少年体适能  
教练员课程(下)

青少年体适能教练员课程 (下)

热点新闻

更多+

网站公告

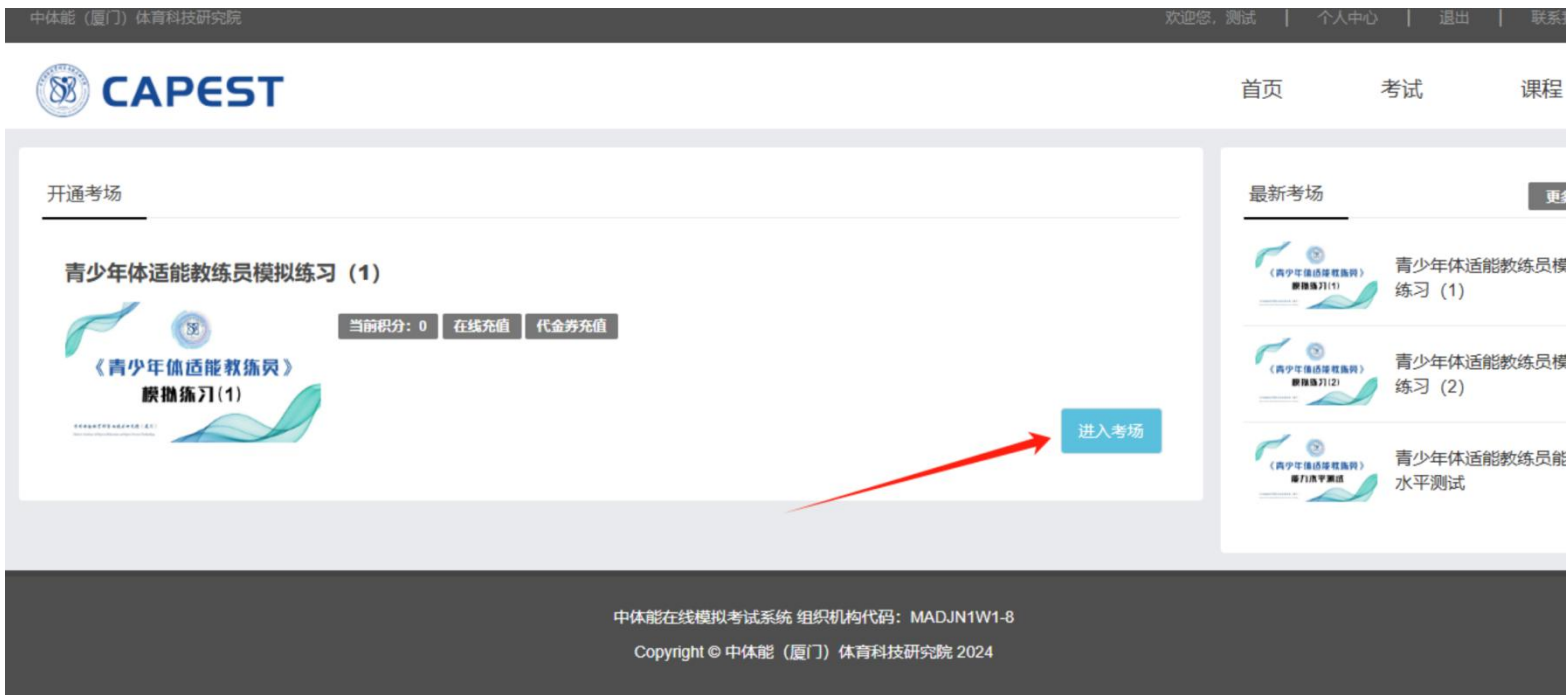
课程学习时间安排须知

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

### 3. 点击进入考场，进入考试界面



### 4. 点击开始考试，进入答题界面



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】

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】

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）

练习卷 (1)

00: 58: 11

交卷

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】

一对父子在长跑比赛中，父亲跑完第一阶段，请问这是由什么因素来划分的？

A.周岁年龄  
B.心理年龄  
C.生理年龄

☐ A

☐ B

☒ C

第 2 题 【单选题】

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

我的答案

1

练习主观题自行打分

提示：本题共12分，得 0 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%