

第四届全国商业服务业职业技能竞赛
脊柱按摩师赛项技术工作文件

2026年2月

目 录

一、竞赛职业描述	1
二、组织机构及工作职能	1
三、报名条件及须知	1
(一) 报名条件	1
(二) 报名须知	1
四、竞赛范围及类型	2
(一) 竞赛内容	2
(二) 竞赛要求	5
五、评判标准	6
(一) 评分细则	6
(二) 评分方式与流程	6
(三) 统分方法	7
六、竞赛实施	7
七、裁判职责及要求	7
八、选手要求	8
九、工作人员要求	9
十、设施设备要求	9
(一) 设施要求	9
(二) 设备要求 (以单一赛道为例)	10
十一、竞赛场地要求	10
(一) 场地规划	10

(二) 设备配置	10
(三) 场地消防和逃生要求	11
十二、安全要求	11
(一) 选手安全防护措施要求	11
(二) 场地整洁保持要求	11
(三) 医疗设备和措施	11
十三、应急处理	12
十四、处罚措施	12
十五、申诉与仲裁	12
十六、其他	13

一、竞赛职业描述

脊柱按摩师是保健按摩师下设职业工种之一，保健按摩师是指运用经络腧穴知识和中医按摩手法，进行人体特定部位或穴位（反射区）按摩的人员。

本赛项为单人赛事。竞赛由理论知识和技能操作两部分组成，满分各为100分。其中，理论知识成绩占总分的20%权重；技能操作成绩占总分的80%权重。

二、组织机构及工作职能

本竞赛设立竞赛组委会，组委会下设办公室、专家委员会和监督委员会三个专项工作机构。竞赛办公室负责各项日常工作与组织管理责任，统筹协调竞赛区设立、选手资格审核、裁判员选派、宣传推广、赛事总结等工作。专家委员会负责围绕竞赛技术文件的编制、评审及竞赛技术支持展开，确保竞赛工作顺利进行。监督委员会负责监督竞赛筹备、组织工作，确保赛事公平、公正，检查竞赛活动中厉行节约等情况，接受投诉与处理等工作。

三、报名条件及须知

（一）报名条件

从事按摩相关专业的从业人员、职业院校（含技工院校）在校教师和学生均可报名参加竞赛。

注：已获得中华技能大奖和全国技术能手称号的人员不再以选手身份参加竞赛。

（二）报名须知

1. 参赛选手需按照组委会规定的报名要求，通过主办单位官方网站报名系统报名参赛。
2. 竞赛组委会对符合报名条件和要求的参赛选手进行登记。

3. 参赛选手完成报名确认后, 不得随意放弃参赛。若因特殊原因无法参赛, 须于开赛前向组委会办公室告知相关情况。

四、竞赛范围及类型

本赛项技术文件主要依照《保健按摩师国家职业技能标准(2023年版)》制定。竞赛内容以按摩师专业理论知识和中、高级技能为基础, 结合临床实际, 适当增加相关理论和技能有关内容。

(一) 竞赛内容

1. 理论考试

理论知识要求主要包括: 职业道德和相关法律法规、正常人体学基础知识、经络腧穴基础知识、中医学基础知识、按摩学基础、脊柱按摩专项知识、按摩介质相关知识以及心理学相关知识等。

试卷总分 100 分, 其中单项选择题 30 题(每题 1 分, 共 30 分), 多选题 25 题(每题 2 分, 共 50 分), 判断题 20 题(每题 1 分, 共 20 分)。竞赛时间 60 分钟, 理论知识成绩占总分的 20% 权重。

理论知识考核细则表

竞赛阶段	竞赛内容	竞赛时长	分值	权重
理论知识	单选题	60 分钟	30	占总成绩 20%
	多选题		50	
	判断题		20	
总计			100	

2. 技能操作

本竞赛全面考察参赛选手的综合能力, 其技能要求包括: 按摩前准备工作、按摩后整理工作, 以及颈椎亚健康按摩、胸椎亚健康按摩、腰椎亚健康按摩、骨盆按摩的按摩施术流程及手法要领。

技能操作考核由腧穴定位、脊柱按摩两部分组成。

竞赛阶段	竞赛时长	分值	考核模块		权重
技能操作	10 分钟	30	腧穴定位		占总成绩 80%
	25 分钟	10	脊柱按摩	按摩前工作	
		55		按摩操作	
		5		按摩后工作	
总计	35 分钟	100			

(1) 腧穴定位

竞赛时间：10 分钟

竞赛方式：现场操作，选手抽签决定出场次序，按次序逐一上场，随机抽题，每题共 5 个穴位，其中 3 个为常用穴，2 个为非常用穴。主持人宣布竞赛开始，开始倒计时，时间到终止所有操作。每位选手配备一名模特（参赛选手轮流互换）。

竞赛内容：腧穴定位，包括正确完整地说出穴位归经及特定穴属性；正确描述穴位位置；在人体上确定穴位的具体位置。

评分要点：每个穴位 6 分，其中归经（1 分）、特定穴（1 分）、描述穴位位置（1 分）、定位（3 分）。3 位裁判打分，满分 30 分，取 3 位裁判的平均分。

(2) 脊柱按摩

竞赛时间：25 分钟

竞赛方式：现场操作，分批安排比赛

操作步骤：选拔赛中，由选手代表需随机抽取颈痛按摩或腰痛按摩项目并进行实际操作。总决赛中，选手代表通过抽取题目并进行脊柱按摩实际操作。

评分要点：3 位裁判独立打分，满分 70 分，取 3 位裁判的平均分。

脊柱按摩操作细则表

竞赛内容	受术者俯卧位	受术者仰卧位	受术者侧卧位	受术者坐位
<p>颈椎 亚健康按摩</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能用拇指与四指相对用力拿揉颈项部 2. 能用拇指指腹拨揉棘突两侧 3. 能用拇指指腹点按完骨、风池、天柱、风府等穴 4. 能用掌根与四指相对用力拿揉颈肩部 5. 能用拇指指腹拨揉颈根至肩峰 6. 能用拇指指腹点按肩中俞、肩外俞、秉风、肩井、天宗等穴 7. 能用侧揉法揉颈肩部 8. 能用侧击法叩击颈肩部 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能用一手虎口置于受术者枕骨下缘，用另一手掌腕托住受术者下颌骨，牵拉颈项部 2. 能用一手虎口置于受术者枕骨下缘，用另一手手腕托住受术者下颌骨，在牵拉颈项部同时，使头向左、向右旋转 3. 能用一手虎口托住受术者枕骨下缘，用另一手自下而上拿揉颈项部 4. 能用双手拇指指腹点按百会、四神聪等穴 5. 能用双手十指指腹梳理头皮 	-	-
<p>胸椎 亚健康按摩</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能用单手掌自上而下直推背部 2. 能用双手掌自上而下轻揉背部两侧肌肉 3. 能用双手掌自上而下按压背部棘突两侧 4. 能用拇指指腹拨揉背部棘突两侧 5. 能用拇指指腹点按肺俞、心俞、膈俞、肝俞、胆俞、脾俞、胃俞 6. 能用拇指指腹点按第一胸椎至第十二胸椎节段夹脊穴 7. 能用侧揉法揉脊柱两侧肌肉 8. 能用双手自下而上捏脊 9. 能用单手掌自上而下擦督脉 10. 能用双手虚掌拍打背部 	-	-	<ol style="list-style-type: none"> 1. 受术者双手抱胸，按摩师立于后侧，用双手环抱受术者肘关节，胸腹部紧贴受术者背部，用力向上牵拉胸椎 2. 受术者双手抱头，肘尖向外，按摩师立于后侧，胸腹部紧贴受术者背部，用双手握住受术者肘部，缓缓用力向后牵拉 3. 能用单手掌自上而下直推背部
<p>腰椎 亚健康按摩</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能用单手掌自上而下直推背腰部 2. 能用双手掌自上而下轻揉背腰部两侧肌肉 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 能用叠掌揉腹 2. 能用拇指点按上脘、中脘、下脘、天枢、气海、关元、大横等穴 	-	-

竞赛内容	受术者俯卧位	受术者仰卧位	受术者侧卧位	受术者坐位
	3. 能用拇指指腹点揉三焦俞、肾俞、大肠俞、小肠俞、环跳等穴 4. 能用拇指指腹拨揉背腰部膀胱经 5. 能用拇指指腹点按第一腰椎至第五腰椎节段夹脊穴 6. 能用双手提拿腰部两侧肌肉 7. 能用侧滚法滚背腰部两侧肌肉 8. 能用前臂滚法滚八髎穴 9. 能用双手掌根压晃腰椎两侧 10. 能用双手虚掌拍打腰骶部 11. 能用擦法擦命门、八髎穴	3. 能用拇指与四指提拿腹直肌 4. 能用手掌摩腹		
骨盆按摩	1. 能用双手掌自上而下直推膀胱经 2. 能用双手掌自上而下按揉膀胱经 3. 能用拇指自上而下轻拨膀胱经 4. 能用双拇指点按三焦俞、肾俞、大肠俞、小肠俞等穴 5. 能用前臂滚腰骶部、臀部、下肢后侧 6. 能用双手拉伸股四头肌	1. 能用叠掌揉腹 2. 能用拇指点按上腕、中腕、下腕、天枢、气海、关元等穴 3. 能用拇指与四指提拿腹直肌 4. 能用手掌摩腹 5. 能用双手自上而下拿揉下肢 6. 能用手指点揉血海、足三里、三阴交、太冲等穴 7. 能用双手拉伸腘绳肌、小腿三头肌、大腿内侧肌群、大腿外侧肌群	1. 能用双手按揉阔筋膜张肌、髂胫束 2. 能用肘关节点按居髎穴 3. 能用双手拉伸大腿内侧肌群	

(二) 竞赛要求

1. 每位选手对组委会指定的对象进行按摩手法操作。
2. 按摩床规格：长:190cm 宽:70cm 高:70cm 统一规格保健按摩床位上进行按摩手法操作。

3. 脊柱按摩师高级工职业技能内容：根据《保健按摩师国家职业技能标准（2023年版）》要求。

4. 参赛选手自备服装：白大衣，大方得体，便于操作，不带有任何具有代表队标志、名称，否则视作违纪。

5. 参赛选手不得佩戴戒指、手镯等首饰；不得携带任何手表、手机等计时工具。一经发现，按违纪处理。

五、评判标准

（一）评分细则

序号	竞赛内容	权重	分值	得分	时间 (分钟)	竞赛方式
1	理论知识	20%	100	20	60	机考
2	腧穴定位	80%	30	24	10	现场操作
3	脊柱按摩		70	56	25	现场操作
合计		100%		100	95	
备注	若选手发生下列情况之一，则应及时终止其比赛，比赛成绩记为零分或扣除相应分数 ①在手法操作中，损伤受术者身体者； ②在手法操作中，连续 1/2 以上操作流程错误或漏做者； ③在手法操作中，手法粗暴、严重错误者； ④规定时间内未完成操作，未完成部分不得分 注：脊柱按摩操作，选拔赛和总决赛分值和时间均相同。					

（二）评分方式与流程

1. 评判方法

理论知识考核将采取机考或笔试形式，具体形式以赛前通知为准。

技能操作采取裁判打分，取裁判的平均分，平均分为参赛者实操最后得分。

2. 现场评分

现场评判依据现场评分表，对参赛选手的操作规范、现场表现等进行评分。
评分结果由裁判员、裁判长签字确定。

3. 成绩并列

竞赛总成绩作为参赛选手名次排序的依据。如果参赛选手总成绩相同，技能操作脊柱按摩竞赛成绩高的选手名次在前，脊柱按摩成绩相同，按腧穴定位模块成绩排序。

4. 抽检复核

为保障成绩统计的准确性，执委会对赛项总成绩进行抽检复核；错误率超过 5%的，则认定为非小概率事件，裁判组需对所有成绩进行复核。

（三）统分方法

首先由各组裁判进行复核后由录分员录入电脑，再将选手得分打印交由裁判长审核后签字确认。

六、竞赛实施

日程安排

具体见竞赛时间安排表。（具体需要根据选手与裁判员的匹配比例及选手数量确定）

日程安排表（推荐）

日期	项目	时间安排
第一天	选手报到	14:00—17:30
	选手会议	18:30—20:00
第二天	理论知识	09:00—10:00
	技能操作	10:30—12:00
		13:30—17:30

七、裁判职责及要求

本竞赛设裁判长和裁判员。裁判需由竞赛组委会办公室聘任，经过培训后负责竞赛执裁、评分和竞赛成绩汇总、审核、报批等工作。

（一）裁判员应服从裁判长的管理，裁判员的工作由裁判长根据每日竞赛的进程指派决定。

（二）裁判员的工作分为现场执裁、安全管理、测量评判和评价评判等工作。工作分小组轮换开展。评价评分前应由裁判长统一评判标准。

（三）裁判员在竞赛期间不得使用手机、照相机、录像机等设备，执裁过程中不得和场外人员交流。

（四）现场执裁的裁判员负责检查选手携带的物品。违规物品一律清出赛场。竞赛结束后裁判员要命令选手停止一切操作。监督选手撤离竞赛工位。

（五）竞赛中裁判员不得主动进入工位接近选手，除非选手举手示意需要裁判员解决竞赛中出现的问题，或者是需要裁判员对选手的安全问题进行干预。

（六）除现场裁判，其他裁判人员在没有具体工作任务时，可在裁判人员工作区，未经裁判长允许不可进入选手操作区。

八、选手要求

（一）选手需严格按照要求准备竞赛内容。

（二）选手必须正确进行按摩操作，以避免人身伤害。

（三）选手禁止将移动电话带入竞赛工位，禁止竞赛时使用手机、照相机、录像机等设备，禁止携带和使用自带的任何存储设备。

（四）竞赛日内选手竞赛用品以及赛场提供的物品、资料一律不准带离竞赛工位。

(五) 竞赛时，除裁判长和现场裁判外任何人员不得主动接近选手及其工作区域，选手有问题只能向裁判长和现场裁判反映。

(六) 参赛选手在竞赛期间只允许在自己的工位内工作，不准离开竞赛工位，如果有特殊原因需离开工位，必须通知现场裁判，得到允许后方可离开。

(七) 参赛选手只允许使用自己工位上的用品用具，经裁判长同意才可向他人借用。

(八) 在竞赛过程中如发现问题，选手应立即向现场裁判反映。

(九) 竞赛结束铃声响起后，选手应立即停止工作。未经裁判长允许，选手不得延长竞赛时间。

(十) 评分期间，选手按裁判人员的指令要求操作，不允许更改、调整竞赛内容及相关程序。

九、工作人员要求

(一) 工作人员在竞赛进行过程中不得主动接触裁判员和选手。

(二) 工作人员按照要求，在规定位置就座，进行自己的工作或者等待工作安排，不得擅自离开岗位。

(三) 工作人员离开竞赛区域必须向裁判员报告，并得到裁判长的批准，进出竞赛区域必须进行登记。

十、设施设备要求

(一) 设施要求

1. 比赛场地配有标准的按摩床、技术人员休息室、裁判工作室、男、女厕所等，并有醒目的工位标识，指示牌等。

2. 比赛场地具有供电系统。

3. 裁判工作室配备电脑、投影仪、打印机、文件柜等办公设备。

4. 选手休息区配备饮水机等。

(二) 设备要求 (以单一赛道为例)

序号	产品名称	数量
1	按摩床	1张
2	棉质床罩	1套
3	枕头	1个
4	棉质按摩巾	1套
5	一次性床单、洞巾	1套
6	大号盖巾	1个
7	治疗车	1个
8	一次性手消毒液	1瓶
9	一次性口罩	1包
10	医用垃圾桶和垃圾袋	1套
11	生活垃圾桶和垃圾袋	1套
12	椅子或圆凳	1把
13	垫板夹	1个
14	床前贴	1个
15	计时器	1个
16	计算器	1个
17	黑色签字笔和红色签字笔	各3盒

十一、竞赛场地要求

(一) 场地规划

参照脊柱按摩师技能大赛的赛场布置要求, 赛场设置有竞赛工位区、现场讨论区、物料区、保密区、专家休息区等区域。

(二) 设备配置

脊柱按摩赛场设备配置表

序号	设备名称	单位	数量	备注
1	竞赛场地及区域隔离栏	套	1	
2	会议桌	张	1	
3	计算机	套	1	
4	打印机	台	1	
5	音响设备	套	1	
6	饮水机	台	1	

（三）场地消防和逃生要求

1. 竞赛场地内部务必须悬挂“紧急情况安全疏散图”，同时设置醒目的“安全出口”指示牌。
2. 竞赛场地内应当预留宽度至少为 1.5 米的“安全疏散通道”，且通道地面需绘制清晰的“安全通道标识线”。
3. 竞赛场地内必须配备充足数量的“灭火器”。

十二、安全要求

（一）选手安全防护措施要求

1. 选手在竞赛场地内必须一直穿戴工作装（不得显示企业和品牌的字号、LOGO）。
2. 选手操作过程中需密切注意竞赛场地及工位的卫生。

（二）场地整洁保持要求

1. 竞赛场地内必须配备垃圾分类回收箱，保证及时处理垃圾。
2. 竞赛场地内必须配备扫帚、拖把、纸巾等，保证及时清除油污和垃圾。
3. 竞赛场地应根据需要配备高压气源和吹尘枪。

（三）医疗设备和措施

1. 竞赛场地内应当设立医疗救助点，并准备必要的医疗器械。

2. 承办单位需准备用于治疗感冒、发烧等常见疾病的常用药品。

3. 特别应准备好用于治疗机械外伤的止血贴、酒精等物品。

十三、应急处理

(一) 竞赛期间参赛选手发现赛场火情的意外紧急情况时，应立即报告裁判或赛场工作人员，由赛场裁判或工作人员进行处理。竞赛期间裁判或赛场工作人员发现火情，应在第一时间进行处理，防止火灾出现或蔓延，并报告裁判长，由裁判长报告赛项执委会。

(二) 竞赛期间有人触电，发现者应在第一时间让触电者安全脱离电源并报告裁判长，由裁判长报告赛项执委会。

(三) 竞赛期间发生其他意外，发现者应在第一时间报告赛项执委会，同时采取有效措施，防止事态扩大。若出现重大安全问题时，赛项执委会应立即启动安全预案予以解决并报告赛区执委会，是否停止竞赛，由赛区组委会确定。

十四、处罚措施

(一) 因参赛队伍原因造成重大安全事故的，取消其获奖资格。

(二) 参赛队伍有发生重大安全事故隐患，经赛场工作人员提示、警告无效的，可取消其继续竞赛的资格。

(三) 赛事工作人员违规的，按照相应的制度追究责任。情节恶劣并造成重大安全事故的，由司法机关追究相应法律责任。

十五、申诉与仲裁

(一) 裁判长负责受理竞赛中出现的申诉并进行协商仲裁，以保证竞赛的顺利进行和竞赛结果的公平、公正。

(二)参赛选手不得因提起申诉或对申诉处理意见不服而停止竞赛或滋事，否则按弃权处理。

十六、其他

本竞赛规程的最终解释权归竞赛组委会。