
第 6 部分

操作技能考核模拟试卷

注 意 事 项

1. 考生根据操作技能考核通知单中所列的试题做好考核准备；
2. 请考生仔细阅读试题单中具体考核内容和要求，并按要求完成操作或进行笔答或口答，若有笔答请考生在答题卷上完成。
3. 操作技能考核时要遵守考场纪律，服从考场管理人员指挥，以保证考核安全顺利进行。

注：操作技能考核试题评分表及答案是考评员对考生考核过程及考核结果的评分记录表，也是评分依据。

保健按摩师（五级）操作技能考核通知单

姓名：

准考证号：

考核日期：

试题 1

试题代码：1.1.1。

试题名称：全身按摩——俯卧位+下肢前内外侧部。

考核时间：30min。

配分：60 分。

试题 2

试题代码：1.2。

试题名称：精油按摩——背腰部。

考核时间：25min。

配分：30 分。

试题 3

试题代码：2.1。

试题名称：人体点穴——人体点穴仪。

考核时间：5min。

配分：10 分。

上海美发美容行业协会版权所有

保健按摩师（五级）操作技能考核

试题单

试题代码：1.1.1。

试题名称：全身按摩——俯卧位+下肢前内外侧部。

考核时间：30min。

1. 场地设备要求

- (1) 按摩床。
- (2) 按摩凳。
- (3) 大毛巾、枕巾。
- (4) 模特（男性）一名。

2. 工作任务

完成颈肩部、背腰部、下肢后侧及下肢前内外侧部的按摩操作程序。

3. 技能要求

- (1) 按摩前工作。
- (2) 操作时间掌握。
- (3) 颈肩部按摩。
- (4) 背腰部按摩。
- (5) 下肢后侧部按摩。
- (6) 下肢前内外侧部按摩。
- (7) 个人仪表仪态。
- (8) 按摩后工作。

4. 质量指标

- (1) 迎送、引导宾客的程序、方法及要求，介绍按摩的禁忌症及基本作用。
 - (2) 手机关机或调到静音，毛巾铺垫规范，宾客解除皮带或腰带，正确放置宾客随身物品及鞋子。
 - (3) 操作时间掌握 30min，不超过规定时间的±1min。
 - (4) 各部位按摩：颈肩部、背腰部、下肢后侧、下肢前内外侧部。
- 1) 操作姿势正确。

2) 手法操作动作准确熟练。

3) 操作手法发力准确、适宜。

4) 部位定位正确。

5) 操作程序正确，熟练连贯，协调性好。

(5) 不留长指甲，不戴手表、戒指、手镯，发型得体，不披头散发，身上无异味，统一着装，文明用语。

(6) 帮助宾客起身，替宾客拿鞋子，嘱咐宾客按摩后的保养建议，毛巾折叠、摆放整齐，按摩凳摆放规范，操作间环境卫生清理。

上海美发美容行业协会版权所有

保健按摩师（五级）操作技能考核

试题评分表及答案

主观分评分表

试题代码及名称		1.1.1 全身按摩（俯卧位+下肢前内外侧部）			考核时间（min）					30
评价要素		配 分	等 级	评 分 细 则	评定等级					得分
					A	B	C	D	E	
1	按摩前工作 1) 接待：迎送、引导宾客的程序、方法及要求 2) 咨询：介绍按摩的禁忌症及基本作用 3) 操作间准备：手机关机或调到静音；毛巾铺垫规范；宾客解除皮带或腰带；正确放置宾客随身物品及鞋子	3	A	全部达到要求						
			B	一项达不到要求						
			C	二项达不到要求						
			D	三项达不到要求						
			E	差或未答题						
2	操作时间掌握 1) 颈肩部按摩时间 5min 2) 背腰部按摩时间 15min 3) 下肢后部按摩时间 5min 4) 下肢前内外侧部按摩时间 5min 5) 各项操作时间均不超过规定时间的±1min	2	A	全部达到要求						
			E	差或未答题						
3	颈肩部按摩 1) 操作姿势正确 2) 手法操作动作准确熟练（重点：揉法、拿法、推法、弹拨法） 3) 操作手法发力准确、适宜 4) 部位定位正确 5) 操作程序正确，熟练连贯，协调性好	10	A	全部达到要求						
			B	一项达不到要求						
			C	二项达不到要求						
			D	三项达不到要求						
			E	差或未答题						
4	背腰部按摩 1) 操作姿势正确 2) 手法操作动作准确熟练（重点：揉法、压法、按法、弹拨法） 3) 操作手法发力准确、适宜	20	A	全部达到要求						
			B	一项达不到要求						
			C	二项达不到要求						
			D	三项达不到要求						

	4) 部位定位正确 5) 操作程序正确, 熟练连贯, 协调性好		E	差或未答题						
5	下肢后侧部按摩 1) 操作姿势正确 2) 手法操作动作准确熟练(重点: 弹拨法、拿法、推法、搓法) 3) 操作手法发力准确、适宜 4) 部位定位正确 5) 操作程序正确, 熟练连贯, 协调性好	10	A	全部达到要求						
			B	一项达不到要求						
			C	二项达不到要求						
			D	三项达不到要求						
			E	差或未答题						
6	下肢前内外侧部按摩 1) 操作姿势正确 2) 手法操作动作准确熟练(重点: 揉法、拿法、搓法、抖法) 3) 操作手法发力准确、适宜 4) 部位定位正确 5) 操作程序正确, 熟练连贯, 协调性好	10	A	全部达到要求						
			B	一项达不到要求						
			C	二项达不到要求						
			D	三项达不到要求						
			E	差或未答题						
7	个人仪态仪表 1) 不留长指甲 2) 不戴手表、戒指、手镯 3) 发型得体, 不披头散发 4) 身上无异味 5) 统一着装 6) 文明用语	2	A	全部达到要求						
			E	差或未答题						
8	按摩后工作 1) 帮助宾客起身 2) 替宾客拿鞋子 3) 嘱咐宾客按摩后的保养建议 4) 毛巾折叠、摆放整齐 5) 按摩凳摆放规范 6) 操作间环境卫生清理	3	A	全部达到要求						
			B	一项达不到要求						
			C	二项达不到要求						
			D	三项达不到要求						
			E	差或未答题						
合计配分		60	合计得分							

考评员(签名):

等级	A(优)	B(良)	C(及格)	D(较差)	E(未答题)
比值	1.0	0.8	0.6	0.2	0

“评价要素”得分=配分×等级比值

评分细则参考答案:(尽量将细则内容写在上面的表格内, 写不下可另写, 但要具体可评判)。

保健按摩师（五级）操作技能考核

试题单

试题代码：1.2。

试题名称：精油按摩——背腰部。

考核时间：25min。

1. 场地设备要求

- (1) 按摩床
- (2) 按摩凳
- (3) 大毛巾、枕巾
- (4) 模特（男性）一名

2. 工作任务

完成一套背腰部精油按摩操作程序。

3. 技能要求

- (1) 按摩前工作
- (2) 操作间准备
- (3) 背腰部精油按摩
- (4) 个人仪表仪态
- (5) 按摩后工作

4. 质量指标

(1) 迎送、引导宾客的程序、方法及要求，介绍精油按摩的禁忌症及基本作用。

(2) 手机关机或调到静音，毛巾、枕巾铺垫规范，宾客解除上衣、皮带或腰带，正确放置宾客随身物品及鞋子，精油及用品齐全，摆放规范。

(3) 背腰部精油按摩：

- 1) 操作姿势正确。
- 2) 手法操作动作准确熟练。
- 3) 操作手法发力准确、适宜。
- 4) 部位定位正确。
- 5) 操作程序正确，熟练连贯，协调性好。

6) 操作时间掌握 25min, 不超过规定时间的 $\pm 1\text{min}$ 。

(4) 不留长指甲, 不戴手表、戒指、手镯, 发型得体, 不披头散发, 身上无异味, 统一着装, 文明用语。

(5) 帮助宾客起身, 替宾客拿鞋子, 嘱咐宾客精油按摩后的保养建议, 毛巾折叠、摆放整齐, 按摩所用工具及用品归放原位, 操作间环境卫生清理。

上海美发美容行业协会版权所有

保健按摩师（五级）操作技能考核

试题评分表及答案

主观分评分表

试题代码及名称		1.2 精油按摩			考核时间（min）					25
评价要素		配分	等级	评 分 细 则	评定等级					得分
					A	B	C	D	E	
1	按摩前工作 1) 接待：迎送、引导宾客的程序、方法及要求 2) 咨询：介绍精油按摩的禁忌症及基本作用	2	A	全部达到要求						
			E	差或未答题						
2	操作间准备： 1) 手机关机或调到静音 2) 毛巾、枕巾铺垫规范 3) 宾客解除上衣、皮带或腰带 4) 正确放置宾客随身物品及鞋子 5) 精油及用品齐全，摆放规范	3	A	全部达到要求						
			B	一项达不到要求						
			C	二项达不到要求						
			D	三项达不到要求						
			E	差或未答题						
3	背腰部精油按摩 1) 操作姿势正确 2) 手法操作动作准确熟练（重点：推法、揉法、拿法、压法） 3) 操作手法发力准确、适宜 4) 部位定位正确 5) 操作程序正确，熟练连贯，协调性好 6) 操作时间掌握 25min，不超过规定时间的±1min	20	A	全部达到要求						
			B	一项达不到要求						
			C	二项达不到要求						
			D	三项达不到要求						
			E	差或未答题						
4	个人仪态仪表 1) 不留长指甲 2) 不戴手表、戒指、手镯 3) 发型得体，不披头散发 4) 身上无异味 5) 统一着装 6) 文明用语	2	A	全部达到要求						
			E	差或未答题						
5	按摩后工作 2) 帮助宾客起身 2) 替宾客拿鞋子	3	A	全部达到要求						
			B	一项达不到要求						

3)嘱咐宾客精油按摩后的保养建议 4) 毛巾折叠、摆放整齐 5)按摩所用工具及用品归放原位 6) 操作间环境卫生清理	C	二项达不到要求						
	D	三项达不到要求						
	E	差或未答题						
合计配分	30	合计得分						

考评员（签名）：

等级	A（优）	B（良）	C（及格）	D（较差）	E（未答题）
比值	1.0	0.8	0.6	0.2	0

“评价要素”得分=配分×等级比值

评分细则参考答案：（尽量将细则内容写在上面的表格内，写不下可另写，但要具体可评判）。

上海美发美容行业协会版权所有

保健按摩师（五级）操作技能考核 试题单

试题代码：2.1。

试题名称：人体点穴仪。

考核时间：5min。

1. 场地设备要求

人体点穴仪（一套）

2. 工作任务

计算机随机抽取

3. 技能要求

（1）能在规定时间内准确找准穴位并进行定位

（2）计算机随机抽取 10 个穴位并进行分数统计

上海美发美容行业协会版权所有

保健按摩师（五级）操作技能考核
试题评分表及答案

客观分评分表

序号	配分	评分细则描述	规定或标称值	得分
01	10	根据计算机随机抽取的穴位准确定位，并计算机进行分数统计	计算机随机抽取 10 个穴位	
02				
03				

注：如有分解为子项目评分表的，请分列客观评分表，并注明子评分表名称。