

# 中国体育科学学会

体科学字〔2019〕13号

## 中国体育科学学会 关于举办第八期运动处方师培训班的通知

有关单位、学会会员：

为贯彻落实国务院《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》中“加强体育运动指导，推广运动处方，发挥体育锻炼在疾病防治以及健康促进等方面的积极作用”要求，根据国家体育总局运动处方库建设和大力开展运动处方师培训工作的部署，中国体育科学学会将于2019年7月12-21日在成都体育学院举办第八期运动处方师（E）培训班。本次培训班由中国体育科学学会组建的在运动医学、运动人体科学、运动训练学、运动康复等领域具有深厚理论基础和高水平实操，并掌握国际运动处方新理论、新方法、新手段的知名专家的运动处方师培训团队担纲主讲，课程采用理论授课、实操授课和考核认证的形式对学员进行全面、系统的专业培训。现将有关事宜通知如下：

### 一、培训目标

以运动处方库建设为核心，整合国内外体育与医疗领域的优质科技资源，全面培训开具个性化运动处方的运动处方师，为推广和实施运动处方提供人才支持。

# 中国体育科学学会

---

## 二、时间地点

时间：2019年7月12-21日（12日报到）

地点：成都体育学院

## 三、培训对象

体育科研院所、高校、医院、社区诊所、健身俱乐部、健康管理企业等具有体育教育、运动训练学、运动人体科学、运动医学、运动康复学专业本科学历以上的人员（限100人）。

## 四、培训内容

以国家运动处方库建设内容中运动处方理论体系、标准体系和应用体系为培训核心内容，具体包括：运动处方概论、健康评价与风险评估、运动处方的要素、儿童、青少年、老年人、超胖与肥胖人群、糖代谢异常人群、特殊环境的运动处方制定等共计72学时的理论课程和实操课程。

## 五、培训

按照培训大纲、教材内容和课时安排进行理论授课和实操教学。

## 六、考核认证

参加考试合格者将获得由中国体育科学学会颁发运动处方师证书（E），考核不合格者给予一次补考机会。未参加考试者颁发结业证书。

## 七、课程设置

---

# 中国体育科学学会

培训课程设置为理论课和实操课，理论课为班级教学，实操课为分组教学。

课程类型	课程名称
理论课	运动处方概述
	运动的益处与风险（含特殊环境运动风险）
	运动处方的生理学基础
	运动处方的营养学概论
	体力活动的测量与评价
	运动前健康筛查与运动前评估
	体质健康测量与评价
	心肺耐力测试与评价
	功能性动作筛查与肌肉力量测评
	平衡、柔韧和反应的测评
	身体功能障碍筛查与评估
	运动处方的要素
	心肺耐力运动处方制定
	力量练习运动处方制定
	柔韧性运动处方制定
	身体功能障碍运动处方制定
	儿童、青少年运动处方
	老年人运动处方

# 中国体育科学学会

	运动与慢病防治概述
	肥胖与脂代谢紊乱运动处方
	糖代谢异常人群运动处方
	骨质疏松症人群运动处方
实操课	体质健康测量与评价实践
	功能动作筛查与肌肉力量测试
	平衡、柔韧和反应的测试
	心肺耐力运动处方实践
	力量练习运动处方实践
	柔韧性运动处方实践
	身体功能障碍运动处方实践

## 八、培训费用及交纳方式

- (一) 培训费用：5000 元/人
- (二) 食宿、差旅费自理
- (三) 食宿自行安排
- (四) 培训费交纳方式：线上支付

## 九、报名与报到

### (一) 报名

请于 2019 年 7 月 11 日前按照网上报名步骤填写报名信息，报名以系统显示审核通过、缴费完成、报名成功为准。

报名网址：

# 中国体育科学学会

---

电脑端报名和缴费：<http://tykxh.bjggty.com/sps/>

手机端报名和缴费：<http://tykxh.bjggty.com/sps/mv/index.html>

## （二）报到

请于7月12日（星期五）18时前到成都体育学院（成都市武侯区一环路西一段19号）健康大厦二楼运动医学与健康研究所报到。

## 十、联系方式

联系人：刘余 陈瑜

电话：028-85090367

