中国体育科学学会

体科学字〔2018〕28 号

中国体育科学学会

关于举办第四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 2018 年 9 月 20-29 日举办第四期运动处方师（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，发挥学会知识密集、人才密集、技术密集优势，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，为人民群众提供科学、精准的健身指导服务。

二、时间地点

时间：2018 年 9 月 20-29 日（20 日报到）

地点：北京体育大学国家训练基地综合训练馆

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 80 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，不愿补考者，颁发结业证书。

七、课程设置

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
	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
	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，可协助购买北京体育大学校园就餐卡。

（四）培训费交纳方式：银行转账和支票，开户行：工行北京体育馆路支行，户名：中国体育科学学会，账号：0200008109089053154。请务必在备注或附言中写明转账事项，如注明“运动处方师，本人姓名或单位”。

九、报名、报到

请于 2018 年 9 月 10 日前将报名表、缴费凭证传真或以邮件形式发到以下指定邮箱。9 月 20 日（星期四）报到。

十、联系方式

联系人：彭雯 宋雪阳

电话：（010）87182545　　手机：13810623582

传真：（010）87182545

电子邮箱：pengwen@chnsport.com

附件:报名表

中国体育科学学会

2018 年 8 月 29 日

中国体育科学学会

附件：

报名表

姓　名			性　别		
民　族		专　业		学　历	
工作单位					
职　务			职　称		
联系地址					
手　机					
电子邮箱					
发票抬头					
纳税人识别号 （开具发票用）					

（注：报名表电子版发至：pengwen@chnsport.com 邮箱，注明事项和姓名）