

# 中国体育科学学会

---

体科学字〔2017〕14号

## 中国体育科学学会关于举办第一期运动处方师 培训班的通知

各有关单位、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，根据国家体育总局关于做好家庭医生、社会体育指导员等相关人员开具运动处方培训工作的部署，中国体育科学学会于2017年8月20日至30日在北京体育大学举办第一期运动处方师培训班。本次培训班将邀请国内运动医学、临床医学、运动人体科学等领域具有深厚理论基础和实操经验的知名专家担纲主讲。培训班面向体育科研院所、高校、医院、社区诊所、健身俱乐部等具有运动人体科学和医学专业本科学历以上的相关人员，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。现将有关事项通知如下：

### 一、培训目的

以运动处方库建设为核心，发挥学会知识密集、人才密集、技术密集和组织网络优势，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

# 中国体育科学学会

---

众提供科学、精准的健身指导服务。

## 二、时间、地点

时间：2017年8月20日-30日（20日报到）

地点：北京体育大学科研中心

## 三、培训对象

体育科研院所、高校、医院、社区诊所具有运动人体科学和医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：运动人体科学的基本理论；运动前评价与测试实践；运动处方的基本理论，正常人、代谢性疾病及心血管疾病风险人群和其他慢性疾病等不同人群的运动处方制定方法、现场测试及实施等；有氧运动、抗阻训练、关节柔韧性练习等训练原则与现场实践。

## 五、培训、考核形式

**培训形式：**按照培训大纲，教材内容和课时安排，由学会聘请的全国该领域知名专家进行理论授课和实操教学。

**考核形式：**培训后进行理论考试和实操考核，合格者将由学会在年内颁发中级运动处方师认证资质。

## 六、课程设置

培训课程设置为理论课和实践课，理论课为班级教学，共58学时，实践课为分组教学，共22学时。每期培训共80学时。

# 中国体育科学学会

课程	内容	学时	
		理论课	实操课
绪论	运动处方概述	2	
	运动生理学概述	4	
	运动营养概述	4	
健康评价与风险评估	运动的益处与风险	2	
	体质健康测量与评价	2	4
	体力活动的测量与评价	2	
	运动风险筛查	4	
运动处方的制定	运动处方的要素	2	
	心肺耐力运动处方的制定与实践	2	4
	力量运动处方的制定与实践	2	4
	功能动作评估与运动实践	4	4
特殊人群与特殊环境的运动处方	儿童青少年	2	
	老年人的摔倒与预防	2	
	特殊环境的运动	2	
慢性疾病概述及运动处方	运动与慢病防治概述	2	
	高血压	2	
	超重与肥胖	2	
	糖尿病	2	
	脂代谢紊乱	2	
	骨质疏松症	2	
运动伤病防护	运动伤病	4	
	运动损伤防护	2	2
身体活动行为改变与管理		2	
考试		2	4
合计	80	58	22

# 中国体育科学学会

---

## 七、培训费用及交纳方式

(一) 培训费用：5000 元/人。差旅费、食宿费等其它费用自理。学校食堂可为学员统一办理饭卡就餐。

(二) 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“运动处方师，北京体育大学”。

## 八、报名、报到

请于 2017 年 8 月 14 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。8 月 20 日（星期日）全天报到。

## 九、联系方式

电话：（010）87182586

传真：（010）87183928

E-mail：csssbgs@126.com

附件：中国体育科学学会第一期运动处方师培训班报名表



# 中国体育科学学会

附件：

## 中国体育科学学会第一期运动处方师培训班报名表

姓 名		性 别	
民 族		专 业	学 历
工 作 单 位			
职 务		职 称	
联 系 地 址			
手 机 号			
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：[csssbgs@126.com](mailto:csssbgs@126.com) 邮箱，注明事项和姓名)