

# 中国体育科学学会

体科学字〔2023〕20号

## 中国体育科学学会关于举办 第十二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（以下简称学会）将于2023年5月举办第十二期运动处方师（M）培训班。本次培训班将由在运动医学、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实操水平，并掌握国际运动处方新理论、新方法、新手段的知名专家团队担纲主讲。课程以线上+线下结合的方式，先期采用线上形式开展理论授课，后续将在安徽省组织线下实操授课与考核。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，培训具备对相关人群开具科学性、个性化运动处方能力的运动处方师，为推广和实施运动处方提供人才支持。

## 二、时间地点

### （一）线上理论课

学员报名成功后即可于线上培训平台开始理论课程学习，全部课程视频须在5月25日前完成学习。

### （二）线下实践课与考核

时间：2023年5月26-28日，其中26-27日为线下实操培训，28日进行认证考核工作。

地点：安徽省蚌埠医学院

## 三、培训对象

具备临床医学、公共卫生、运动医学、康复治疗学、护理学、健康服务与管理等专业背景的学生、教师、医师（临床医生、家庭医生、全科医生，康复技师）等人员。

## 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。通过培训，使学员了解、认识和掌握运动处方的制订原则与过程，掌握运动对人体健康重要作用，熟悉健康行为的测量与评价以及改变行为的策略和方法；掌握运动风险评估的策略和方法；掌握运动能力的测试方法；掌握运动处方理论与应用，重点掌握运动处方制订的原理、依据和方法；掌握运动处方制订的各个要素以及运动处方的实施过程；掌握心肺耐力、力量以及传统体育运动处方的制定；熟悉有氧运动、肌肉力量和传统体育运动的常用练习方法；掌握慢性疾病人群运动处方制订的原则，掌握常见慢性疾病人群运动测试实施和运动处方的制定等共计76学时的理论课程和实操课程。

## 五、培训安排

按照培训大纲、教材内容和课时安排进行理论学习和实操教学。

线上理论课程学习共计 56 学时，以观看培训视频的形式完成，学员须在 5 月 25 日前完成全部理论课程学习，培训视频可反复观看。

线下实操课程学习共计 20 学时，以线下集中授课的方式进行教学。

完成全部理论和实操培训可参与认证考核。

## 六、考核认证

完成全部理论和实操培训将颁发结业证书（电子版），并可参加认证考核，考核合格者将由中国体育科学学会颁发运动处方师证书（M），考核不合格者给予一次补考机会。

## 七、课程设置

单元	内容	理论学时	实践学时
第一单元 概论	运动处方概论	2	
	运动的益处与风险	2	
	运动处方的生理学基础	2	
	运动处方的营养学概论	2	
第二单元 体质健康 的评价 (不同人 群)	健康行为和体力活动评估	2	
	健康筛查和风险评估	2	
	临床运动负荷测试与应用	2	2
	体质健康测量与评价与身体形态测评	2	2
	心肺耐力测试与评价	2	2
	肌肉力量测试与评价	2	2

	平衡、柔韧和反应的测评	2	2
	功能性动作筛查	2	2
第三单元 运动处方的制定 (含不同 年龄阶段 的人群)	制订与实施运动处方的基本规范	2	
	心肺耐力运动处方制定与实践	2	2
	力量练习运动处方制定与实践	2	2
	柔韧性运动处方制定与实践	2	2
	民族传统体育运动处方	2	2
第四单元 常见慢性 疾病人群 的运动处 方	运动与慢病防治概述	2	
	高血压人群运动处方	2	
	高脂血症与肥胖人群运动处方	2	
	糖尿病人群运动处方	2	
	代谢综合征人群运动处方	2	
	冠心病人群运动处方	2	
	慢性心力衰竭人群运动处方	2	
	慢性阻塞性肺疾病人群运动处方	2	
	骨与关节疾病人群运动处方	4	
考试		2	
学时共计		56	20
		76	

## 八、培训与考核认证费用及交纳方式

### (一) 培训与考核认证费用

培训与考核认证费用：5000 元/人（包含理论、实践、考核）

### (二) 线下培训期间的费用

食宿自行安排，食宿费与差旅费自理。

### (三) 培训与考核认证费用交纳方式

1. 个人在线支付。个人通过缴费报名系统在线支付，电脑、手机端在线支付均含招商银行、建设银行、工商银行、平安银行、兴业银行、交通银行、浦发银行、光大银行、渤海银行。此外电脑端还可使用支付宝付款。

#### **温馨提示：**

如需要公务卡报销培训费的参训人员，请务必于个人在线支付时关联公务卡。

2. 单位汇款。汇款凭证请务必注明“参训人员姓名+第十二期运动处方师培训班”，且将凭证上传至报名系统中。

#### **账户信息：**

开户行：中国工商银行北京体育馆路支行

户 名：中国体育科学学会

账 号：0200008109089053154

#### **（四）培训费发票**

1. 学会在培训结束后7个工作日内统一开具培训费电子发票，发送至参训人员预留在报名系统中的电子邮箱中。

2. 一笔在线支付/单位汇款只开一张发票。

3. 培训开始后，中国体育科学学会将不再接受修改发票，请所有参训人员在报名系统内准确、详细地填写电子邮箱及相关发票信息。

### **九、培训报名与报到**

#### **（一）报名**

请查看下方报名网址并登录该网址，注册学员账号，按照网上报名步骤填写报名信息，报名后等待审核，审核完成后进行缴费并

等待确认，后台确认缴费成功后将显示报名成功，报名以显示报名成功为准。报名成功后请尽快扫描二维码加入培训群并开始学习。

### 报名网址

电脑端报名与缴费：

<http://59.108.91.245/sps/preExaminee/login.jsp>

手机端报名与缴费：

<http://59.108.91.245/sps/mv/index.html>

手机端报名和缴费二维码：



### （二）报到

具体线下考培报到的时间、地点将在学员微信群中另行通知。

## 十、重要提示

（一）线下培训期间请严格执行举办地和举办单位的防疫规定。

（二）线下培训期间务必按举办单位要求佩戴好口罩。

## 十一、联系方式

参训事宜联系人：战鹏旭

电话：010-87182546

会员事宜联系人：张子元

电话：010-87183928

