

国家体育总局体育科学研究所

关于举办 2025 年度儿童青少年体适能教练 中级课程（线上）培训班的通知

各有关单位、相关体育教练从业人员：

为贯彻落实《体育强国建设纲要》和教育部、体育总局联合印发的《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》，国家体育总局体育科学研究所联合冠军之家体育俱乐部（北京）有限公司共同研发出“儿童青少年体适能教练培训课程体系”，为转化科研成果，更好的服务大众，并于 2020 年起开展了“儿童青少年体适能教练培训初级课程”培训，社会反响较好。根据课程安排，现定于 2024 年 12 月至 2025 年 12 月开展“儿童青少年体适能教练培训中级课程”线上培训，旨在为已完成初级课程学习并基本掌握儿童青少年体适能基础理论的学员，提供更进一步的实践与提升，从而具备课程方案制定、独立开展体适能授课的能力。

一、培训时间和培训方式

培训时间：2024 年 12 月至 2025 年 12 月

培训方式：培训使用“小鹅通直播平台”教学，学员通

过手机 app 或电脑客户端听课学习，结课后采取在线笔试的方式进行考核，考核通过的学员颁发结业证书。学习及考核时间为自报名之日起 6 个月。考核通过后一个月內由快递派送中级课程的结业证书。

二、培训对象

各从事儿童青少年体适能从业人员、教练员、体育教师、科研人员及志向于从事儿童青少年健康事业的在校大学生、退役运动员及退伍军人等。

三、培训内容

中级课程针对初级课程中的难点，对于儿童青少年体适能训练中的重要内容进一步细化提升，突出儿童生长发育期的营养、动作发展与动作学习、动作的纠正性训练方法、恢复与再生训练深入细致讲解。学员在初级课程中掌握了部分训练方法，中级课程要求学员对训练方法背后的逻辑深入学习，并掌握训练计划设计的原理和思路，具备独立制定儿童青少年体适能训练周期性训练方案的能力。同时，增加授课技巧环节，开设儿童青少年体适能团体课授课技巧课程与运动游戏方案，帮助学员提升教学与教法（课程简介、授课教师简介详见附件 1、2）。

四、培训考核和结业

考核将以线上答题的方式进行理论和实践课的考核，学员完成培训课程学习后自主申请在线考核。考核合格的学员

颁发国家体育总局体育科学研究所中级教练结业证书，结业证书设有唯一防伪编码，可在科研所官网上查询（www.ciss.cn）。

五、培训费用

全国统一培训费为 3160 元/人（含票税）。培训费含教学服务、平台使用、纸质证书、证书网上查询等。

六、培训报名方式和缴费

（一）报名咨询电话：李老师 18501192727

（二）确定报名者扫描以下二维码进行报名缴费：



（三）对公汇款账号：

公司名称：冠军之家体育俱乐部（北京）有限公司

开户行：工商银行北京八里庄支行

账号：0200 0038 0902 1215 440

附件：1. 培训课程简介

2. 授课教师简介

国家体育总局体育科学研究所

2024 年 11 月 20 日

附件 1

培训课程简介

课程目录	课时
儿童青少年体适能训练计划的周期安排	1
儿童青少年体适能的测量与评估	1
儿童青少年体适能长期发展与敏感时期	1
儿童青少年体适能的计划制定	1
儿童青少年体适能的计划实施与监控	1
幼儿动作发展的规律、内容与评估	1
幼儿动作的基本教学内容	1
幼儿基本技能动作实践教学	1
幼儿基本动作发展配套练习方法	1
青少年功能动作评估概述与基本原则	3
青少年身体姿态评估与纠正	3
青少年体适能力量训练的基本原则和特点	1
青少年体适能基本力量训练方法精讲	2
青少年体适能灵敏协调训练的方法精讲	2
青少年体适能恢复和再生训练精讲	2
儿童青少年体适能团队训练技巧	3
儿童青少年体适能运动游戏实践方案	3
儿童青少年体适能配套训练方法	3

青少年骨骼肌肉系统损伤康复与预防的逻辑与思考	1
青少年运动损伤康复方案的设计思路	1
青少年如何实施一堂运动康复课	1
儿童生长发育特点及评价指标	1
营养与儿童生长发育健康	1
学龄儿童的营养需要	1
学龄儿童的膳食和饮食指导	1
如何指导学龄儿童的合理烹饪	1
如何培养学龄儿童良好健康营养习惯	1

附件 2

授课教师简介

陈小平 国家体育总局体育科学研究所特聘研究员，教授、博士生导师，国家体育总局备战奥运科技专家、国家体育总局奥运备战办专家，主持多项科技部课题，发表论文 140 余篇。

闫 琪 国家体育总局体育科学研究所，研究员，国家体育总局第一批优秀中青年专业技术人才百人计划成员，中国体育科学学会理事，体能训练分会常务委员，北京体育科学学会体能训练分会主任委员。

米 靖 北京体育大学教授，博士，博士生导师，教育部新世纪人才计划入选者、国家体育总局运动训练重点实验室主任，长期从事青少年训练、竞技体育发展战略等领域的研究工作。

任满迎 北京市体育科学研究所副研究员、研究室主任，国家体育总局教练员岗位培训体能训练专家、讲师；中国体能教练员认证培训专家、考官；NSCA 继续教育中国培训师；BRISS 体能训练营首席体能教练；美国“IHP 功能性体能训练”高级教练；FMS 认证高级教练。曾担任国家体操队、国家举重队、北京武术队等多个运动队的体能教练。

王明波 国家体育总局体育科学研究所，体能训练研究中心，副

研究员；国家体科所“数字化体能训练实验室”体能专家；国家体育总局教练员岗位培训体能专家组员；中国体能训练师认证培训家。

苗 欣 北京大学第三医院运动医学科 康复主管，博士，德国注册运动医学疗法（MTT）康复师及培训导师；曾任国家网球队康复师。

刘爱玲 中国疾病预防控制中心营养与健康所营养与健康教育室主任，研究员，主要从事营养传播、学生营养、肥胖防治等方面的研究和工作，先后主持和参与了国家自然科学基金、科技部、国际原子能机构、联合国儿童基金会、世界卫生组织、国家卫计委等 30 余项科国级、部级和国际合作项目。

李海鹏 国家体育总局体育科学研究所 副研究员、科技管理处副处长，曾担任中国国家男足球队科研教练。

孙 鹏 东北财经大学体育部副教授，从事康复训练、体能训练、青少年早期运动能力开发的研究。NSCA 美国体能协会，CSCS 体能认证专家中国区讲师。

朱宸铄 中国首位美巡赛训练师，中国国家高尔夫队首席体能教练，2016 里约奥运国家队特聘运动表现专家，2020 东京奥运中国奥运代表团成员，原国家网球队体能教练，美国体能协会认证专家 NSCA-CSCS，美国运动医学协会健康管理认证。