

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 初级课程（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》，促进青少年提高身体素养和养成健康生活方式，改变因生活方式给儿童和青少年带来的严重健康挑战，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，将于 2024 年 12 月至 2025 年 12 月举办“儿童青少年体适能教练培训初级课程”线上培训班，旨在发挥体育科技的优势，大力培养儿童青少年体适能教练人才，架起科学与实践的桥梁，使其为我国儿童青少年提供科学、精准的体适能训练指导与服务。

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 或电脑客户端进行视频课程学习，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

培训课程涵盖理论和实操内容两部分，课程系统的优化整合了国内外儿童青少年体适能相关的理论与实践知识。我们特别邀请了多领域权威专家及优秀讲师授课，其中包括运动生理学、体能训练学、运动心理学、运动损伤学、运动营养学、青少年教育及卫生等领域专家。课程内容涉及全面，涵盖了测试与评估、儿童青少年健康、儿童青少年体能训练理论与方法、运动损伤康复、儿童生长发育、教学方法等多方面内容，课程设置科学合理，形式创新，内容丰富实用（课程简介、授课教师简介详见附件1、2）。

四、培训考核和结业

考核将以线上笔试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（有一次补考机会）。考核合格的学员颁发国家体育总局体育科学研究所结业证书，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1980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) 团体、公务卡及个人报名咨询电话：

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
儿童青少年生理特点与生长发育	2
儿童青少年体能训练特点	1
我国儿童青少年健康挑战	2
儿童运动能力测试方法	2
儿童运动能力干预方案	2
6-18 岁青少年综合体能测试方案	2
热身与放松的方案	3
速度训练基础及实践	2
力量训练基础及实践	5
灵敏训练基础及实践	2
耐力训练基础与实践	1
动作发展与训练	2
儿童青少年体适能训练综合实践	1
儿童青少年运动损伤的预防	2
儿童青少年运动营养	2
儿童青少年发展心理学	2
青少年体育教学过程中的教法	2

附件 2

授课教师简介

- 赫忠慧 北京大学体育部，教授，儿童青少年体能专家。
- 魏宏文 北京体育大学体能教研室，教授，国家男子、女子足球队体能教练。
- 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。
- 姜 莹 中国妇幼保健协会，北京妇产医院主任医师。
- 于素梅 中国教育科学研究院，体育卫生艺术研究所研究员，副所长。
- 李 良 国家体育总局体育科学研究所，国民体质与科学健身研究中心，博士，副研究员。
- 赵丹彤 国家体育总局体育科学研究所，运动训练研究中心，博士，国家花样游泳队康复体能教练。
- 周 誉 中国教育科学研究院，体育卫生艺术研究所，博士。
- 罗梦婷 重庆医科大学，体医融合学院教师，博士。
- 万乘风 中超顶级职业足球运动队，体能康复教练。
- 蒲 涛 北京体育大学体能训练专业，教师，北京十一学校。