

创新驱动教育科技研究院

中国高校体育网

运动健康〔2019〕01 号

关于举办 2019 全国高校身体运动功能训练与 康复课程(体质健康测试专项)培训班的通知

各普通高校、高职高专、民办院校等各类高等院校：

为贯彻落实《国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》、《“健康中国 2030”规划纲要》，推动“身体运动功能训练课程”在高校的普及，创新体育教学和科学运动理念，提高学生体质健康和运动损伤预防水平。由中国留学人才发展基金会国际交流和管理中心指导，创新驱动教育科技研究院(IRIET)、中国高校体育网(CUSN)主办，昆明学院后勤集团、中体启航(北京)体育文化发展中心承办的“全国高校身体运动功能训练与康复课程(体质健康测试专项)培训班”于 2019 年 10 月在云南昆明举行，现就培训班具体事项通知如下：

一、培训时间、地点：

时间：2019 年 10 月 18-23 日(18 日：报到；19-20 日：

培训课程；21-22 日：学习交流；23 日：离会)；

地点：云南昆明

二、培训课程

课程性质	序号	课程名称	课时
基础理论课程	1	课程研讨	2
实践课程	2	动作准备	3
	3	恢复与再生	3
专项课程	4	引体向上-上肢动作模式练习	2
	5	上肢力量与爆发力训练	2
	6	核心区力量练习	2
	7	引体向上专项练习	2
	8	800/1000 米跑-能量系统发展训练	2
	9	训练方法	2
	10	运动素质测试-灵敏素质测试	2
	11	平衡能力测试	2
	12	无氧能力测试	2
	13	核心区耐力测试	2
	14	蜂鸣测试等	2
结业考核	15	结业考核	2
合 计			32

备注：以最终日程表为准

三、培训对象：

1. 高校体育学院(系、部、室)主要领导；
2. 高校体育教师、教练及其相关人员。

四、培训目标：

通过系统课程学习(理论+动作)，使参加培训老师能熟

练掌握“体质健康测试专项功能训练”课程内容和教授方法；提升学生体质健康水平和测试成绩，并有效预防损伤。

五、培训报名：

1. 报名人数：30 人/期，额满即止；
2. 报名方式：将填写并盖章的《回执表》扫描件或图片电邮至 IRIET2018@163.com 或微信至 15011376002；

六、培训费用与发票：

1. 培训费：2640 元/人/期（含讲课、场地、证书、器材等费用）；可银行转汇至承办单位，或现场刷卡或现金缴纳；
2. 器材清单：筋膜球、迷你带、超级弹力带、拉力带、泡沫轴、瑞士球、瑜伽垫、平衡垫、拉力绳、跳绳、按摩棒、反应球、收纳包；
3. 食宿费：费用自理。住宿统一安排（费用标准详见《报到通知》），现场刷卡或现金缴纳，费用由入住酒店统一收取。一经缴纳，概不退还；
4. 交通费：往返交通费用，回原单位报销；
5. 发票开具：培训发票，由中体启航(北京)体育文化发展中心开具；住宿发票，由入住酒店开具。

6. 银行转汇账户：

帐 号：0200066019021205123

开户名：中体启航(北京)体育文化发展中心

开户行：工行北京西客站支行

七、相关要求及说明：

1. 微信群：每期培训班报名截止后将建立微信群，所有信息均在该群里发布；

2. 报到通知：报名截止后，微信群将发送《报到通知》，告知具体报到地点和路线及住宿标准等具体事宜；

3. 照片提供：报到时须提供，小二寸证件照 2 张（背面标注姓名）；

4. 训练着装：培训人员须着运动服、运动鞋(自备)；

5. 接送站：不安排接(送)站；提前到达或延期离开请自行安排；

6. 培训资料：课件、合影照等相关资料将统一发至《回执表》所填邮箱。

八、报名联络：

1. 联系人及电话：

邢桂荣 15011376002；杨云 15011376017

2. 报名邮箱/微信：IRIET2018@163.com/15011376002

3. 官媒：

公众号：创新驱动教育科技研究院；官网：www. IRIET. cn

九、附件：

附件 1：报名回执表

