

附件

培训课程安排

|     |                  | 时间          | 课程名称                | 课程内容                           | 实操/理论 | 授课教师    |
|-----|------------------|-------------|---------------------|--------------------------------|-------|---------|
| 第一周 | 周一<br>16         | 08:30-09:00 | 开 班                 | 开 班                            | 理论    |         |
|     |                  | 09:00-11:15 | 模块一<br>运动防护介<br>绍   | 运动防护师的责任和义务                    | 理论    | 孙小华     |
|     |                  | 11:25-12:00 |                     | 运动防护师职称评审工作解读                  | 理论    | 孙小华     |
|     |                  | 14:00-17:00 | 模块二<br>运动人体科<br>学基础 | 功能解剖与生理（肌骨部分）                  | 理论+实操 | 肖才坤     |
|     |                  | 19:00-20:30 |                     | 破冰行动                           |       | 团委      |
|     | 周二<br>17         | 08:30-12:00 |                     | 功能解剖与生理（内脏部分）                  | 理论+实操 | 付德荣     |
|     |                  | 14:00-17:00 |                     | 功能解剖与生理（运动与能量代谢、负荷监控、营养补剂）     | 理论+实操 | 胡奎娟     |
|     |                  | 19:00-20:30 |                     | 复盘当天内容                         | 实操    | 付德荣、唐益艺 |
|     | 周三<br>10月<br>18日 | 08:30-17:00 |                     | 功能解剖与生理（肌骨部分）                  | 理论+实操 | 肖才坤     |
|     |                  | 19:00-20:30 |                     | 复盘当天内容                         | 实操    | 肖才坤     |
|     | 周四<br>19         | 08:30-12:00 |                     | 健康体适能测评与运动处方（体质测评）             | 理论+实操 | 付德荣、韦恩秀 |
|     |                  | 14:00-17:00 |                     | 健康体适能测评与运动处方（测试结果解读与分析、运动处方设计） |       | 付德荣     |
|     |                  | 19:00-20:30 |                     | 复盘当天内容                         | 实操    | 王颖珊     |

|  |                  |             |              |                                       |       |          |
|--|------------------|-------------|--------------|---------------------------------------|-------|----------|
|  | 周五<br>20         | 08:30-11:30 |              | 健康体适能测评与运动处方<br>(心血管系统、呼吸系统疾病评估与运动处方) | 理论+实操 | 宋子凡      |
|  |                  | 14:00-17:00 |              | 健康体适能测评与运动处方<br>(代谢类疾病评估与运动处方)        |       | 王颖珊      |
|  |                  | 19:00-20:30 |              | 复盘当天内容                                | 实操    | 宋子凡      |
|  | 周六               | 09:30-11:30 |              | 讲座(李豪杰)                               |       |          |
|  | 周日               |             |              | 休息                                    |       |          |
|  | 周一<br>10月<br>23日 | 08:30-17:00 | 模块三 运动<br>急救 | CPR+AED、哈姆立克                          | 理论+实操 | 唐益艺/助教2名 |
|  |                  | 19:00-20:30 |              | 复盘当天内容                                |       | 唐益艺、涂文坚  |
|  | 周二<br>10月<br>24日 | 08:30-12:00 |              | 止血、包扎、固定、搬运                           | 理论+实操 | 涂文坚/助教2名 |
|  |                  | 14:00-17:00 |              | 脑震荡、腹部伤害、热疾病、冷疾病                      | 理论+实操 | 黄信嘉/助教2名 |
|  |                  | 19:00-20:30 |              | 复盘                                    | 实操    | 唐益艺、涂文坚  |
|  | 周三<br>10月<br>25日 | 08:30-17:00 | 模块四 运动<br>按摩 | 运动按摩                                  | 理论+实操 | 王颖珊、宋子凡  |
|  |                  | 19:00-20:30 |              | 复盘当天内容                                | 实操    | 王颖珊、宋子凡  |
|  | 周四<br>10月<br>26日 | 08:30-12:00 | 模块五 体能<br>训练 | 准备活动与恢复再生                             | 理论+实操 | 廖开放/助教1名 |
|  |                  | 14:00-17:00 |              | 竞技体适能的测试与评估                           | 理论+实操 | 胡晓燕/助教1名 |

|  |                  |             |                    |                                                                                  |       |             |
|--|------------------|-------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------|
|  |                  | 19:00-20:30 |                    | 复盘当天内容                                                                           | 实操    | 胡晓燕         |
|  | 周五<br>10月<br>27日 | 08:30-12:00 |                    | 周期性运动训练计划与损伤防护                                                                   | 理论+实操 | 魏晓伟/助教 1 名  |
|  |                  | 14:00-17:00 |                    | 竞技体适能训练的计划设计、训练与技巧                                                               | 理论+实操 | 魏晓伟/助教 1 名  |
|  |                  | 19:00-20:30 |                    | 急救练习                                                                             |       | 涂文坚、唐益艺     |
|  | 周六<br>10月<br>28日 | 08:30-17:00 |                    | 红十字会急救证书考试                                                                       |       | 红十字会（涂文坚落实） |
|  | 周日               |             |                    | 休息                                                                               |       |             |
|  | 周一<br>10月<br>30日 | 08:30-17:00 | 模块六<br>上肢常见运动损伤与防护 | 肩部常见运动损伤的预防、评估、紧急处置、治疗与康复：肩关节不稳、肩锁关节扭伤、肩关节脱位（含物理因子治疗、手法治疗、贴扎、拉伸、功能训练等技术）         | 理论+实操 | 魏东凌/助教 2 名  |
|  |                  | 19:00-20:30 |                    | 复盘当天内容                                                                           | 实操    | 唐益艺         |
|  | 周二<br>10月<br>31日 | 08:30-17:00 |                    | 肩部常见运动损伤的预防、评估、紧急处置、治疗与康复：肩峰下撞击综合征、肩袖损伤、胸廓出口综合征、孟唇撕裂（含物理因子治疗、手法治疗、贴扎、拉伸、功能训练等技术） | 理论+实操 | 黄信嘉/助教 2 名  |
|  |                  | 19:00-20:30 |                    | 学员团建活动                                                                           |       | 团委          |
|  | 周三<br>11月1日      | 08:30-12:00 |                    | 肘部常见运动损伤的预防、评估、紧急处置、治疗与康复：网球肘、高尔夫肘、神经卡压等（含物理因子治疗、手法治疗、贴扎、拉伸、功能训练等技术）             | 理论+实操 | 李跃华/助教 2 名  |
|  |                  |             |                    |                                                                                  |       |             |

|  |                   |             |                            |                                                                                           |       |                    |
|--|-------------------|-------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|
|  |                   | 14:00-17:00 |                            | 腕手部常见运动损伤的预防、评估、紧急处置、治疗与康复：三角纤维软骨盘损伤、腕管综合征、妈妈手、拇指尺侧副韧带扭伤、手指扭伤（含物理因子治疗、手法治疗、贴扎、拉伸、功能训练等技术） | 理论+实操 | 李跃华/助教 2 名         |
|  |                   | 19:00-20:30 |                            | 复盘当天内容                                                                                    | 实操    | 付德荣                |
|  | 周四<br>11 月 2<br>日 | 08:30-11:30 | 模块七<br>下肢常见运<br>动损伤与防<br>护 | 骨盆与髌常见运动损伤的预防、评估、紧急处置、治疗与康复：骶髂关节功能障碍、梨状肌综合征、（含物理因子治疗、手法治疗、贴扎、拉伸、功能训练等技术）                  | 理论+实操 | 付德荣、肖才坤/<br>助教 2 名 |
|  |                   |             |                            | 骨盆与髌常见运动损伤的预防、评估、紧急处置、治疗与康复：弹响髌、大转子滑囊炎（含物理因子治疗、手法治疗、贴扎、拉伸、功能训练等技术）                        | 理论+实操 | 、肖才坤/助教 2 名        |
|  |                   | 19:00-20:30 |                            | 复盘当天内容                                                                                    | 实操    | 肖才坤                |
|  | 周五<br>11 月 3<br>日 | 08:30-17:00 |                            | 大腿与膝常见运动损伤的预防、评估、紧急处置、治疗与康复：前交叉韧带损伤、后交叉韧带损伤、半月板损伤（含物理因子治疗、手法治疗、贴扎、拉伸、功能训练等技术）             | 理论+实操 | 方健辉/助教 2 名         |
|  |                   | 19:00-20:30 |                            | 复盘当天内容                                                                                    | 实操    | 唐益艺                |
|  | 周六 4              | 08:30-11:30 |                            | 讲座（吴卫兵）                                                                                   |       |                    |
|  | 周日 5              |             |                            | 休息                                                                                        |       |                    |

|     |              |             |                  |                                                                                   |       |                  |
|-----|--------------|-------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------|
| 第四周 | 周一<br>11月6日  | 08:30-17:00 |                  | 大腿与膝常见运动损伤的预防、评估、紧急处置、治疗与康复：大腿肌肉拉伤、髌股关节综合征、膝内外侧副韧带损伤（含物理因子治疗、手法治疗、贴扎、拉伸、功能训练等技术）  | 理论+实操 | 桂超/助教2名          |
|     |              | 19:00-20:30 |                  | 复盘当天内容                                                                            | 实操    | 付德荣              |
|     | 周二<br>11月7日  | 08:30-17:00 |                  | 大腿与膝常见运动损伤的预防、评估、紧急处置、治疗与康复：髌腱炎、髂胫束综合征、鹅足肌腱炎、滑囊炎、脂肪垫炎（含物理因子治疗、手法治疗、贴扎、拉伸、功能训练等技术） | 理论+实操 | 马国川、王东生/<br>助教2名 |
|     |              | 19:00-20:30 |                  | 复盘当天内容                                                                            | 实操    | 王东生              |
|     | 周三<br>11月8日  | 08:30-17:00 |                  | 小腿与足踝常见运动损伤的预防、评估、紧急处置、治疗与康复：胫骨疲劳性骨膜炎、踝关节扭伤、跟腱损伤（含物理因子治疗、手法治疗、贴扎、拉伸、功能训练等技术）      | 实操+实操 | 肖才坤、王东生/<br>助教2名 |
|     |              | 19:00-20:30 |                  | 复盘当天内容                                                                            | 实操+实操 | 唐益艺              |
|     | 周四<br>11月9日  | 08:30-17:00 |                  | 小腿与足踝常见运动损伤的预防、评估、紧急处置、治疗与康复：肌腱炎、拇外翻、草场趾、足底筋膜炎、脂肪垫炎（含物理因子治疗、手法治疗、贴扎、拉伸、功能训练等技术）   | 理论+实操 | 王东生、肖才坤/<br>助教2名 |
|     |              | 19:00-20:30 |                  | 复盘当天内容                                                                            | 实操    | 肖才坤              |
|     | 周五<br>11月10日 | 08:30-17:00 | 模块八<br>躯干运动损伤与防护 | 躯干常见运动损伤的预防、评估、紧急处置、治疗与康复：颈椎扭伤、腰椎扭伤、腰椎间盘突出、腰肌劳损（含物理因子治疗、手法治疗、贴扎、拉伸、功能训练等技术）       | 理论+实操 | 肖才坤、王东生/<br>助教2名 |
|     |              | 19:00-20:30 |                  | 团建                                                                                |       | 团委               |

|     |                    |                                                                                                                                                                                               |                              |                  |                             |                 |
|-----|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------|-----------------------------|-----------------|
|     | 周六<br>11           |                                                                                                                                                                                               |                              | 总复习              | 实操                          | 唐益艺、王颖珊         |
|     | 周日<br>12           |                                                                                                                                                                                               |                              | 休息               |                             |                 |
| 第五周 | 周一<br>11 月<br>13 日 | 08:30-12:00                                                                                                                                                                                   | 模块九<br>运动防护知<br>识和技能综<br>合应用 | 常见运动损伤与防护案例分析与实践 | 理论+实操                       | 黄信嘉、肖才坤、<br>王东生 |
|     |                    | 14:00-17:00                                                                                                                                                                                   |                              |                  |                             |                 |
|     | 周二<br>11 月<br>14 日 | 09:00-17:00                                                                                                                                                                                   |                              |                  | 学员案例分享（每人 15 分钟）（占考核成绩 30%） |                 |
|     | 周三<br>11 月<br>15 日 | 08:30-12:00                                                                                                                                                                                   | 综合考试                         | 理论考核（占考核成绩 30%）  |                             | 郭杨娣、韩晓美         |
|     |                    | 14:00-17:00                                                                                                                                                                                   |                              | 实操考核（占考核成绩 40%）  |                             | 黄信嘉、肖才坤、<br>王东生 |
|     |                    | 备注：每节课 45 分钟，每天 10 节课，复盘课程主要为学员操作，教师辅导；本次培训课程安排总时<br>长为 31 天，重点培养学员应急处理和实操能力；急救考核不合格者，不能取得急救资格证书。<br>除上述表中的教学内容外，运动营养、运动防护教育、运动风险管理与预防、特殊人群运动指导、<br>推拿按摩、传统疗法、运动防护与体育医务管理、医务监督等内容配套线上资源供学员学习。 |                              |                  |                             |                 |