

山 东 体 育 学 院

山东省卫生健康委员会医疗管理服务中心

山 东 省 研 究 型 医 院 学 会

关于举办山东省运动处方师实用 运动技术培训班的通知

各有关单位：

为积极响应“健康中国”战略，深入推进《健康中国行动（2019—2030年）》实施，助力构建文明健康生活方式，强化全民健康素养与自我管理能力，推动健康服务重心前移，山东体育学院、山东省卫生健康委员会医疗管理服务中心、山东省研究型医院学会定于2026年5月22日至24日联合举办山东省运动处方师实用运动技术培训班。本次培训特邀临床医学、运动人体科学、运动康复、运动训练等领域资深专家组成教学团队，融合前沿理论与丰富实操经验，系统提升学员的综合专业能力。参加培训，您将收获：

科学评估能力：掌握心肺耐力、肌肉力量、身体柔韧性等核心体能的测试与科学评价方法。

处方制定能力：掌握为普通人群、慢病患者、肥胖人群及

身体活动功能受限者制定安全、有效、个性化的运动处方。

实践应用能力：具备针对肥胖、高血压、糖尿病等常见代谢性疾病开展运动干预与处方执行的能力。

运动实操能力：熟练运用有氧、抗阻、柔韧、拉伸等训练方法，掌握“八段锦”等传统功法在健康促进中的实际应用。

现将有关事宜通知如下：

一、培训目标

培养能够面向普通人群及健康低风险、身体活动功能受限、体重异常等特殊群体，精准制定并实施科学、个性化运动处方的专业人才，为山东省运动处方推广与落地提供有力人才支撑。

二、培训时间地点

1、培训时间：2026年5月22日至24日。

2、培训地点：山东体育学院济南校区科技楼（山东省济南市历城区世纪大道10600号）。

三、培训对象

1、街道、社区、乡镇等基层卫生服务中心工作人员；

2、社会体育指导员及相关从业人员；

3、健身教练及健身指导相关工作者；

4、具备医学、康复、保健、营养、运动医学、运动人体科学、运动康复等相关专业背景的教师、医生、护士、康复技师、学生等；

5、运动训练、体育教育、社会体育、运动休闲、武术与传

统体育等专业的教师与学生；

6、健康促进中心、体重管理中心、体检中心、健康管理公司、健身机构从业者；

7、有志于在健康、减重、营养领域发展的创业者及体育爱好者。

四、培训内容

围绕有氧能力、抗阻力量、柔韧素质、特殊人群运动干预及传统体育项目应用等模块，系统构建学员的运动健康知识体系与实操技能框架，重点涵盖：

- 1、心肺耐力、力量、柔韧性的测试与评估方法；
- 2、个性化运动处方的制定与实施；
- 3、常见代谢性疾病及低体力活动人群的运动干预策略；
- 4、传统体育健身项目的处方制定与实践应用。

五、培训安排

培训按教学大纲与日程系统推进，全程参与者可参加认证考核。详见附件《培训日程安排表》。

六、考试与证书

全程参与培训者由山东省卫生健康委员会医疗管理服务中心、山东省研究型医院学会联合颁发“山东省运动处方师实用运动技术培训班结业证书”，并可参加统一认证考核，考核合格者，由山东体育学院颁发“山东省运动处方师”证书。未通过者可申请一次补考，须在两年内于山东体育学院同系列培训

班中完成补考，逾期视为自动放弃。

七、培训与考核认证费用及交纳方式

1、培训与考核认证费用

个人报名价：2980 元/人，单位团报价：2680 元/人（三人及以上即可团报）。

2、培训期间的费用

食宿自行安排，食宿费与差旅费自理。

3、缴费与开具发票

电脑端请登录

<https://sdpei.qcsoft.xyz/notice/detail?id=106476518>，手机端请用微信扫下面二维码，进行报名缴费、开具发票。一笔汇款只开一张发票。

报名成功后，请加入“山东省运动处方师实用运动技术培训班”QQ群（群号：1094014463）。



报名及缴费二维码

八、培训报名与报到

- 1、报名截止时间：2026 年 5 月 21 日 18:00。
- 2、培训报到时间：2026 年 5 月 22 日 8:00 至 17:00。
- 3、培训报到地点：山东体育学院济南校区科技楼大厅（山东省济南市历城区世纪大道 10600 号）。

九、重要提示

- 1、培训期间请严格执行举办单位的相关规定。
- 2、报名时间截止后，不再接受退费申请。
- 3、培训期间，建议穿着运动鞋服便于实操训练。
- 4、根据报名人数及报名次序，分期次培训。

十、联系方式

参训事宜联系人：孙红梅、聂祥坤

电话：0531-89655387

报名系统技术联系人：王鑫

电话：0531-51766436

附件：山东省运动处方师实用运动技术培训班

山东体育学院

山东省卫生健康委员会
医疗管理服务中心

山东省研究型医院学会

2026 年 5 月 6 日

附件

山东省运动处方师实用运动技术培训班

培训时间		培训内容
5月22日	全天	全天报到，领取培训资料
5月23日	8:30-9:15	运动处方基础理论
	9:15-10:00	体质健康水平测量与评价
	10:00-10:45	运动能力评估与实操
	10:45-10:55	休息
	10:55-12:00	有氧运动、高强度间歇训练及平衡训练的实操
	12:00-13:20	休息
	13:20-14:20	运动强度的制定及实操
	14:20-16:20	功能性抗阻及核心力量训练的实操
	16:20-17:30	身体柔韧性训练的实操
	17:30-19:00	休息
	19:00-20:30	慢性疾病运动处方案例分享
5月24日	8:30-9:30	运动风险评估及实操
	9:30-10:30	运动损伤风险评估及实操
	10:30-10:40	休息
	10:40-11:40	传统健身功法的实操
	11:40-13:00	休息
	13:00-14:30	体重管理运动处方制定及应用
	14:30-16:00	糖尿病、高血压等慢性疾病运动处方制定及应用
	16:00-16:10	休息
	16:10-17:10	考试、考核