

# 中国大学生体育协会

---

大体协[2019]191号

## 关于举办第二届全国高等学校体育教师 体能训练研修班的通知

各高等学校:

2018年11月,在上海体育学院举办的“首届高校体育教师体能训练研修班”受到广泛关注与赞誉。为进一步贯彻落实全国教育大会精神,强化运用体能训练手段提升大学生体质健康水平,增强高校体育教师的教育教学和训练能力,经研究,定于2019年6月13日-16日在上海体育学院举办第二届全国高校体育教师体能训练研修班。在总结首届研修班经验基础上,为进一步增强研修的专题性、有效性和针对性,本届研修班将主要面向全国各高校体育教师和高水平运动队教练员。现将有关事项通知如下:

### 一、研修目标及任务

通过集中培训的形式,强化体能训练知识的普及与提高,使高校体育教师能够掌握体能训练所必需的专业理论知识和实践操作技能,丰富大学体育课程内容,优化体育课教学方法和手段,并逐步推进大学体能训练行业的师资标准建设,让大学生在校内接受到科学系统且标准化的体能训练课程,

---

帮助学生改善身体姿态，促进身体素质提高。研修期间，将对相关高校体能训练学术定义和建立相关研究学组进行研讨。

## 二、主办及承办单位

主办单位：中国大学生体育协会

承办单位：上海体育学院

组织部门：上海体育学院体育教育训练学院

## 三、招生对象及人数

### 1.招生对象：

全国各高校公共体育课任课教师、体育院系教师和高水平运动队教练员。

2.招生人数：120人

## 四、研修时间与地点

1.时间：2019年6月13日-16日，其中13日报到（9:00-21:00）。

2.研修地点：上海体育学院（上海市杨浦区长海路399号）。

3.报到地点：上海体院体育交流中心一楼（清源环路588号）。

## 五、报名与录取

### 1.报名

请于2019年5月25日17点前，扫右侧二维码进行在线报名，逾期报名，概不受理。



## 2.录取

由于本次研修班名额有限,报名时间截止后,中国大学生体育协会以及上海体育学院将会组织相关人员对所有报名学员进行资格审查,最终录取名单通过中国学生体育网(www.sports.edu.cn)、上海体育学院网站(www.sus.edu.cn)、上海体育学院体育教育训练学院网站(http://txxy.sus.edu.cn/index.htm)、“上体体能”微信公众号公布。未入选者,不再另行通知。

## 六、 培训费用

1.培训费为 1000 元/人(含资料费、讲师授课费、场地费、器材使用费等)。

2.参加培训人员自行安排食宿,交通费、住宿费自理。

3.学员需自行购买参加培训及往返路途期间的个人人身意外伤害保险,并于报到时出示保险单原件。

## 七、 缴费时间及方式

正式录取的学员可采用以下两种方式缴费:

方式一: 汇款或转账方式

汇款或转账的账户信息如下:

户 名: 上海体育学院

开户行: 中国农业银行上海翔殷支行

账 号: **033267-00881002983**

方式二: 现场刷卡缴费请于报到日当天完成缴费。

(备注: 选择方式一的学员请于 6 月 1 日-12 日之间完

成缴费，进行银行汇款或转账时务必注明“高校体育教师研修班+姓名+单位”，报到时请出示汇款转账证明。)

#### 八、结业

完成规定课时学习后，经考核合格，颁发研修证书。

#### 九、联系人及联系电话

中国大学生体育协会

商硕飞 010-66093755

上海体育学院体育教育训练学院

王 鑫 021-65507125

附件：1.研修日程

2.专家（讲师）团队

3.乘车路线、推荐酒店及附近餐饮等信息



附件 1: 研修日程

日期	时间	培训内容	备注
6月13日	9:00-21:00	报到	
6月14日 (周五)	8:30-9:00	开幕式、合影	
	9:00-10:30	现代体能训练的体系、内容与发展趋势(1)	
	10:30-10:45	茶歇	
	10:45-12:15	现代体能训练的体系、内容与发展趋势(2)	
	12:15-14:00	午餐、休息	
	14:00-15:30	运动能力的测试与评估(1)	
	15:30-15:45	茶歇	
	15:45-17:15	运动能力的测试与评估(2)	
	18:30-20:00	学员分组研修讨论	
	6月15日 (周六)	8:30-10:00	动作准备与恢复再生训练方法
10:00-10:15		茶歇	
10:15-11:45		身体运动功能动作训练	
11:45-13:30		午餐、休息	
13:30-15:00		速度与灵敏训练的理论与方法	
15:00-15:15		茶歇	
15:15-16:45		抗阻力量训练的理论与方法	
17:00-18:30		学员分组研修讨论	
6月16日 (周日)	8:30-10:00	功能性动作筛查与纠正策略(1)	
	10:00-10:15	茶歇	
	10:15-11:45	功能性动作筛查与纠正策略(2)	
	11:45-13:30	午餐、休息	
	13:30-15:00	体能训练计划的制定与实施(1)	
	15:00-15:15	茶歇	
	15:15-16:45	体能训练计划的制定与实施(2)	
	16:45-17:15	研修班结业典礼、颁发研修证书	
6月17日 (周一)	全天	离会	

## 附件 2: 专家 (讲师) 团队

### 1、 Daniel Baker

澳大利亚体能协会 ASCA 主席(President of Australian Strength and Conditioning Association), 世界公认的先锋力量与功率训练和测试专家, 有着丰富的多项目体能训练实践经验和理论研究。在其 30 多年的体能教练生涯中, 19 年服务于澳大利亚橄榄球联盟, 16 年服务于摔跤项目, 曾是四次获得总冠军澳大利亚(英式橄榄球)布里斯本野马队的体能教练。还是、足球、田径、跳水、举重、WWA 自由搏击等项目的体能教练。贝克博士先后发表了 70 多篇学术论文。

### 2、 David Scout

Northants Cricket 板球俱乐部, 英国国家跆拳道队体重和力量管理, 英国马术队、英国铁人三项队、残疾人运动员的力量和体能教练, Maria Costella 车队综合体能教练, 英国 LTA 力量和体能综合服务支撑教练, 新西兰铁人三项力量及体能教练顾问, 英国风帆帆船运动科学总教练。

### 3、高炳宏, 博士, 教授, 博士(硕士)生导师

上海体育学院体育教育训练学院院长, 运动训练专业学科负责人; 获得美国体能协会认证的体能训练专家(CSCS)证书; 中国体育科学学会体能训练分会常委、运动生理生化分会委员, 中国田径协会委员, 中国赛艇协会科研医务反兴奋剂委员会主任委员; 2010 年至今为中国赛艇队备战奥运会

科医团队负责人；国家体育总局备战奥运会专家组成员；国家体育总局教练员学院培训讲师；上海市体育科学学会理事，上海游泳、水上和女排项目科研团队负责人；《中国体育科技》杂志编委、《中国运动医学杂志》特聘评审专家，国家体育总局首批“优秀中青年专业技术人员百人计划”培养对象。编写与翻译出版多部运动训练与体能训练专著；主持和承担国家级课题4项、省部级课题二十多项，发表论文一百五十余篇；曾获奥运会突出贡献奖2次，上海市科技进步奖1次，中国体育科学学会学术奖2次。“上体体能”微信公众号的发起人，策划、组织与实施者。

#### **4、袁守龙，博士，硕士生导师**

国家体育总局竞体司训练处处长，中国体育科学学会体能训练分会副主任，多届亚运会、奥运会中国体育代表团医学组专家，多届亚运会、奥运会中国体育代表团指挥部官员。出版专著10余本，参加15项国家级、省部级课题。多次赴美国、德国、波兰、法国等国家开展学术交流。

#### **5、闫琪，博士，研究员，硕士生导师**

国家体育总局科学研究所研究员，获得美国体能协会认证的体能训练专家(CSCS)证书和私人体能教练(NCSA-CPT)证书，IHP高级功能性体能教练证书，IHP综合格斗体能教练证书；FMS、SFMA高级认证专家；中国体育科学学会体能训练分会常务委员；国家体育总局备战奥运会体能训练专

家组成员；国家体育总局教练员学院体能训练培训讲师；多名奥运会金牌运动员的体能教练；翻译出版多部体能训练专著；承担省部级课题十多项，发表论文三十多篇；获奥运会科技先进个人、全国体育事业突出贡献奖等奖项。

## **6、尹军，博士，教授，博士生导师**

首都体育学院体育教育训练学院院长；多届奥运会备战国家队身体运动功能训练团队专家组组长，国家体育总局奥运攻关科研项目评审专家。中国体育科学学会体能训练分会常委、全国高等教育学会运动训练专业建设委员会委员、北京市田径协会科研委员、国家体育总局奥运攻关科研项目评审专家、国家社科项目评审专家。曾获 2009 年度“第六届全国教学成果奖”二等奖、2010 年度国家体育总局“第二届全国优秀教学成果奖”一等奖和三等奖、2008 年度北京市教学成果一等奖。现任首都体育学院国家级特色专业《体育教育专业》和《运动训练专业》负责人，北京市重点学科—体育教学训练学科负责人。近 5 年，先后主持参与国家体育总局奥运攻关课题和北京市学术创新团队项目、科技发展计划项目等各类课题十余项；出版专著 16 部；翻译 2 部；主编教材 8 部；发表论文 80 余篇。

## **7、周爱国，博士，教授，博士生导师**

北京体育大学体能教研室主任。自 2004 年至今，一直从事体能教学与训练工作，主要研究方向体能训练原理与方法。



国家体育总局优秀中青年专业技术人员百人计划；北京体育大学训练保障科研团队体能训练团队的负责人；国家体育总局体能培训讲师、国家体育总局人力资源中心专家组成员。

#### **8、李春雷，博士，教授，硕士生导师**

国家公派留学（苏联、俄罗斯、美国）回国人员，北京体育大学学报编审。国家体育总局第一批百人计划优秀技术人才培养对象，国家体育总局奥运会、亚运会备战体能训练专家组成员，国家体育总局教练员学院科学体能训练讲师，教育部国家培训项目体育师资科学体能训练培训专家，中国体育科学学会运动处方师培训专家，中国体育科学学会体能训练分会专家委员会常务委员，国际足联足球裁判体能培训师，国际田联认证田径短跑、跳跃、全能教练，美国体能协会 NSCA 认证体能教练，意大利筋膜手法治疗认证，以及运动防护师、物理治疗师等其他多种认证，中国多种行业、多个省市、多家运动健身机构首席科学运动与体能训练专家与技术顾问，国内多家体育运动职业技术学院客座教授。

#### **9、袁鹏，副研究员、硕士生导师**

江苏省体育科学研究所副所长，获得美国体能协会认证的体能训练专家（CSCS）证书，江苏省体育科学学会常务理事，江苏省“333 工程”中青年科学技术带头人，国家体育总局“优秀中青年专业技术人员”百人计划培养对象。北京、伦敦、里约奥运会周期国家体育总局备战奥运会体能与康复专

家组成员，国家体育总局教练员学院培训导师。先后获省政府个人一等功 2 次，二等功 2 次，中国体育科学学会科技进步二、三等奖各 1 次。

#### **10、王然，博士，教授，硕士生导师**

上海体育学院体育教育训练学院竞技运动与体能训练教学团队负责人。本科和硕士毕业于北京体育大学运动人体科学专业，博士毕业于美国中佛罗里达大学运动生理与体能训练专业。先后获得国家留学基金管理委员会公派留学奖学金以及美国体能协会挑战奖学金。研究领域为体能训练的生理适应、运动表现测试与评估方法、优化运动表现的训练与营养干预。近五年来以第一作者身份在 JSCR、JSSM 和 JACN 等期刊发表 SCI 论文 7 篇，先后在美国运动医学年会、美国体能训练年会与美国实验生物学年会上作口头与墙面报告共计 7 次，同时担任 JSCR、IJSM 和 EJSS 等期刊审稿人以及美国体能协会基金评审。

#### **11、黎涌明，博士，教授，博士生导师**

上海体育学院体育教育训练学院竞技运动与体能训练教学团队教师。本科、硕士和博士分别毕业于北京体育大学运动人体科学专业、清华大学体育教育训练专业和德国莱比锡大学运动生理与运动训练专业。研究方向为人体运动的动作和能量代谢特征、训练监控与评价、体能训练。近年来承担国家自然科学基金项目 1 项，在国内外期刊发表文章 50 多篇，

获专利 1 项。2016 年入选国家体育总局优秀中青年专业技术人员百人计划，获上海市青年教师教学竞赛三等奖；2017 年获上海高校特聘教授（东方学者）称号，入选上海市青年拔尖人才开发计划。

## 12、王雪强，博士，硕士生导师

上海上体伤骨科医院康复科主任，上海体育学院运动康复学系教师，研究领域为运动损伤康复，腰痛、感觉运动训练、循证医学等方面。国家体育总局乒羽中心特聘讲师（主讲运动损伤与康复），美国运动医学学会认证的 ACSM-CPT，国际 Cochrane 循证医学中心脊柱组成员。主持国家自然科学基金 1 项，省部级课题 2 项，厅局级课题 1 项，荣获上海市青年科技英才扬帆计划资助。近 5 年发表国内外论文 30 余篇，其中以第一作者和通讯作者发表 SCI 论文 20 余篇。

## 13、赵可伟，副研究员，上海体育学院运动人体科学博士生

国家体育总局教练员学院体能训练培训讲师；上海体育学院特聘讲师；澳大利亚体能协会认证体能教练；FMS、SFMA 高级认证专家；山东体育科学学会理事；上海市青少年体育协会体（适）能分会副秘书长。近 12 年来曾先后负责国家游泳队、国家皮划艇队、山东省女子短跑队、古典跤队、青年女子篮球队、男子散打队、青年女子排球队、青年男子排球队等多支运动队的专项体能训练和多名优秀运动员的康复体能训练。

### 附件 3: 乘车路线、推荐酒店及附近餐饮等信息

#### 一、 报到乘车路线推荐

1.上海浦东机场—上海体育学院（上海市杨浦区清源环路 650 号）：机场四线（在航站楼上车往鲁迅公园方向乘坐 2 站，五角场下车）→打的 5 公里）。

2.上海虹桥机场—上海体育学院（上海市杨浦区清源环路 650 号）：地铁 10 号线（在航站楼进站往新湾城方向乘坐 23 站，三门路站下车 3 号口出站）沿三门路步行 15 分钟。打车 3 公里。

3.上海虹桥火车站—上海体育学院（上海市杨浦区清源环路 650 号）：地铁 10 号线（在始发站往新湾城方向乘坐 24 站，三门路站下车 3 号口出站）沿三门路步行 15 分钟。打车 3 公里。

4.上海火车南站—上海体育学院（上海市杨浦区清源环路 650 号）：地铁 3 号线（在上海南站上车往江杨北路方向乘坐 5 站）→地铁 10 号线（在虹桥路出地铁换乘，往新江湾城方向乘坐 15 站，五角场站下车 3 号口出站）。

5.上海火车站—上海体育学院（上海市杨浦区清源环路 650 号）：地铁 4 号线（在上海火车站上车往宝山路方向乘坐 20 站）→殷高西路站下车，打车走殷高东路到体院，7 公里）。

（注：以上路线仅供参考，报到处在清源环路 650 号斜对面，上海体院体育交流中心一楼大厅，大家可根据自身情况自行

选择。)

## 二、附近酒店住宿推荐

- 1.上海体院体育交流中心（杨浦区清源环路 588 号）
- 2.上海文王贡大酒店（上海 杨浦区 长海路 435 号，近恒仁路）

3.维也纳酒店（杨浦区国和路 486 号）

4.浦江之星酒店（杨浦区嫩江路 2512 号）

5.上海长海花园酒店（杨浦区长海路 506 号）

6.格林豪泰快捷酒店（杨浦区国和路 615 号）

## 三、附近餐饮推荐

1.上海体育学院第二餐厅（凭借手机扫码支付）

2.中原城市广场商圈

3.三门路附近快餐店