

中国教育科学研究院培训中心

中教培〔2024〕5号

关于举办第三期体育教师健康体能教育 系列师资培训的通知

各级教育局（教委）、教科院（所）、教研室，大中小学校及幼儿园：

为全面贯彻中共中央办公厅、国务院办公厅《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》精神，推进学校体育高质量发展，按照《中共中央 国务院关于全面深化新时代教师队伍建设改革的意见》及《新时代基础教育强师计划》要求，根据《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》中对学生运动技能培养和体能锻炼的要求，中国教育科学研究院培训中心将在江苏省常州市举办第三期体育教师健康体能教育系列师资培训，本期为“体能提升”模块培训，由江苏省常州市教育科学研究院及常州市第二十四中学天宁分校承办。现将有关事项通知如下。

一、培训目标

通过线上理论学习和线下理论与实操相结合的主题培训，提高体育教育工作者对体能训练的理论认知，促进体能训练在体育教学与训练中的应用，提升体育教育工作者中考体育项目及体质健康测试项目教学训练指导能力，提高体育教育工作者的综合素质，促进体育工作者专业化发展。

二、培训对象

各地体育教研员、大中小学和幼儿园体育主管、大中小学和幼儿园体育教师、普通高校和高等职业院校相关专业学生、体育俱乐部教练员。

三、培训时间及地点

1. 培训时间

线上培训：2024年4月1日—4月30日

线下培训：2024年4月5日—4月9日（4月5日下午5点前报到，4月9日离会）

2. 培训及报到地点

培训地点：江苏省常州市第二十四中学天宁分校

报到地点：江苏省常州市开元名都大酒店（天宁区竹林北路256号）

四、培训内容及方式

本期培训内容为“体能提升”（体育中考项目及体质健康测试项目）模块，主要以体育中考和体质健康测试的体能主导类项目为主。

线上培训课程内容为健康体能一体能提升理论，24课时；线下培训课程内容为健康体能一体能提升实操培训，24课时。线上线下培训共计48课时。具体课程内容见附件1、2。

五、培训讲师

本期培训聘请国内体育教育、运动人体科学、运动康复、体能训练等领域知名专家以及有体能训练专业背景、国家级体能保障服务经历的优秀教师和教练员担任培训讲师。

六、组织管理

中国教育科学研究院培训中心对参训学员进行统一管理，统计课时及学习任务的完成情况。学员完成规定课程学习并通过考核后，可获得由中国教育科学研究院培训中心颁发的“体育教师健康体能教育师资培训（体能提升）”证书。证书统一编号，中国教育科学研究院培训中心通过微信服务号提供查询和下载服务。

七、培训费用

线上+线下一体化培训，培训费标准为 1816 元/人，其中线上培训 216 元/人，线下培训 1600 元/人。费用含培训费、场地费、耗材费、资料费，不含线下培训交通费和食宿费（由学员回所在单位报销）。

八、报名流程

1. 报名方式

扫描下方二维码，填写报名信息 and 发票信息。请务必准确填写参训学员手机号码、身份证号、开票信息等内容，并于 2024 年 3 月 29 日前报名。



2. 缴费

(1) 方式一：二维码支付

微信扫描下方二维码，填写缴费金额。请在“添加备注”栏
务必填写：健康体能+开票单位名称+缴费人姓名（人数）。



（2）方式二：银行转账汇款

收款单位：中国教育科学研究院培训中心

开户银行：北京银行北太平庄支行

账 号：01090343000120105142007

注意：转账时请务必注明报名单位全称，同时附言：健康体能
+开票单位名称+缴费人姓名（人数）。

3. 加入学习群

参训学员缴费成功后，等待工作人员通知，加入实名制学习
群，获取相关信息。

九、其他说明

1. 健康体能培训课程已在中国版权中心版权课程登记，受法
律保护。参加培训单位及人员需遵守培训要求，不得进行课程内
容录制、下载或者上传至网络，若发生侵权问题，主办方保留追
责权利。

2. 缴费成功后，在开班前因故无法参加学习的，学员可联系
主办方处理，开班后无法退费。

十、联系方式

培训咨询：郝 军 13910201080

李丰宇 010-64989186

报到咨询：付文洁 13552181045

附件：

1. 线上理论课程

2. 线下实操课程

中国教育科学研究院培训中心

2024年3月6日



附件1：线上理论课程

健康体能-体能提升线上理论课程

序号	课程主题	课时	模式
1	健康体能教学新理念新方法	2	线上理论
2	青少年体能测试与评估方法	2	线上理论
3	体能提升-立定跳远、立定三级跳、跳绳	2	线上理论
4	体能提升-仰卧起坐、实心球	2	线上理论
5	体能提升-引体向上、斜拉引体、双杠臂屈伸	2	线上理论
6	体能提升-50 米跑、200 米	2	线上理论
7	体能提升-50*8 往返跑、800 米、1000 米跑	2	线上理论
8	体能提升-坐位体前屈、肺活量	2	线上理论
9	体能提升-减脂控重增肌塑形 BMI	2	线上理论
10	体质提升-姿态纠正	2	线上理论
11	体育中考及体质测试项目的提升方案	2	线上理论
12	信息化智能科技体育在体育教学中的应用	2	线上理论
总计		24	

附件2：线下实操课程

健康体能-体能提升线下实操课程

单元	课程主题	课时	模式
一	体育中考及体质测试项目能力提升总思路	2	理论与实操
二	50 米+立定跳远	4	分班轮换 实操
	50*8 往返跑/800 米/1000 米/+跳绳		
	仰卧起坐+坐位体前屈		
	前抛实心球+引体向上		
三	50 米+立定跳远	4	分班轮换 实操
	50*8 往返跑/800 米/1000 米/+跳绳		
	仰卧起坐+坐位体前屈		
	前抛实心球+引体向上		
四	50 米+立定跳远	4	分班轮换 实操
	50*8 往返跑/800 米/1000 米/+跳绳		
	仰卧起坐+坐位体前屈		
	前抛实心球+引体向上		
五	50 米+立定跳远	4	分班轮换 实操
	50*8 往返跑/800 米/1000 米/+跳绳		
	仰卧起坐+坐位体前屈		
	前抛实心球+引体向上		
六	体能提升教学展示 减脂控重操、增肌塑形操、心肺功能操	2	分班实操
七	教学及动作实操考核	4	分班考核
总计		24	

中国教育科学研究院培训中心

关于第三期体育教师健康体能教育系列师资培训 时间调整的通知

各级教育局（教委）、教科院（所）、教研室，大中小学校及幼儿园：

原定于2024年4月5日—4月9日举行的第三期体育教师健康体能教育系列师资培训，因故调整至2024年4月12日—4月16日举行。

有关事项请咨询：郝军老师（13910201080），李丰宇老师（010-64989186）。

特此通知。

中国教育科学研究院培训中心

2024年3月11日

