

附件 1

培训课程安排

		时间	课程名称	课程内容	实操/理论
第一周	周一	08:30-09:00	开 班	开 班	理论
		09:00-11:15	模块一 运动防护介绍	运动防护师的责任和义务	理论
		11:25-12:00		运动防护师职称评审工作解读	理论
		14:00-17:00	模块二 运动人体科学 基础	功能解剖与生理	理论+实操
		19:00-20:30		复盘当天内容	实操
	周二	08:30-17:00		功能解剖与生理	理论+实操
		19:00-20:30		复盘当天内容	实操
	周三	08:30-17:00		功能解剖与生理	理论+实操
		19:00-20:30		复盘当天内容	实操
	周四	08:30-17:00		健康体适能测评与运动处方（含运动营养）	理论+实操
		19:00-20:30		复盘当天内容	实操
	周五	08:30-17:00		健康体适能测评与运动处方（含运动营养）	理论+实操
		19:00-20:30		复盘当天内容	实操
	周六	08:30-17:00	复盘一周内容	实操	
	周日			休息	

	时间		课程名称	课程内容	实操/理论
	第二周	周一	08:30-17:00	模块三 运动急救	CPR+AED、哈姆立克
19:00-20:30			复盘当天内容		实操
周二		08:30-12:00	止血、包扎、固定、搬运		理论+实操
		14:00-17:00	脑震荡、腹部伤害、热疾病、冷疾病		理论+实操
		19:00-20:30	急救证书考核（考核≤90分，为不合格，不能取得急救资格证书）		实操
周三		08:30-17:00	模块四 运动按摩		运动按摩
		19:00-20:30		复盘当天内容	实操
周四		08:30-12:00	模块五 体能训练	准备活动与恢复再生	理论+实操
		14:00-17:00		竞技体适能的测试与评估	理论+实操
		19:00-20:30		复盘当天内容	实操
周五		08:30-12:00		周期性运动训练计划与损伤防护	理论+实操
		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
		19:00-20:30		复盘当天内容	实操
周六		08:30-17:00		复盘一周内容	实操
周日			休息		

	时间		课程名称	课程内容	实操/理论	
	第三周	周一	08:30-17:00	模块六 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
19:00-20:30			复盘当天内容		实操	
周二		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、盂唇撕裂（含物理因子治疗、手法治疗等技术）		理论+实操	
		19:00-20:30	复盘当天内容		实操	
周三		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	
		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（含物理因子治疗等技术）		理论+实操	
		19:00-20:30	复盘当天内容		实操	
周四		08:30-17:00	模块七 下肢常见运动损伤与防护		骨盆与髋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、弹响髋、大转子滑囊炎（含物理因子治疗、手法治疗等技术）	理论+实操
		19:00-20:30			复盘当天内容	实操
周五		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、手法治疗等技术）	理论+实操
		19:00-20:30			复盘当天内容	实操
周六		08:30-17:00			复盘一周内容	实操
周日					休息	

	时间		课程名称	课程内容	实操/理论	
第四周	周一	08:30-17:00	模块七 下肢常见运动损伤与防护	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、手法治疗等技术）	理论+实操	
		19:00-20:30		复盘当天内容	实操	
	周二	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、手法治疗等技术）	理论+实操	
		19:00-20:30		复盘当天内容	实操	
	周三	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、手法治疗等技术）	实操+实操	
		19:00-20:30		复盘当天内容	实操+实操	
	周四	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、手法治疗等技术）	理论+实操	
		19:00-20:30		复盘当天内容	实操	
	周五	08:30-17:00		模块八 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、手法治疗等技术）	理论+实操
		19:00-20:30			复盘当天内容	实操
	周六	08:30-17:00			复盘一周内容	实操

	时间		课程名称	课程内容	实操/理论
		周日	08:30-17:00	模块九 运动防护知识和技能综合应用	常见运动损伤与防护案例分析与实践
	周一	08:30-17:00	学员案例分享（每人 15 分钟）（占考核成绩 30%）		
第五周	周二	08:30-12:00	综合考试	理论考核（占考核成绩 30%）	考核
		14:00-16:00		实操考核（占考核成绩 40%）	考核
		16:00-17:00	结业	结业	结业
备注	<p>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。</p> <p>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、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。</p>				