

深圳市卫生健康能力建设和继续教育中心

市卫健能教中心关于举办生活方式 医学运动处方培训班的通知

各有关单位：

科学运动主动健康是生活方式医学的核心手段之一，可以有效防控慢病、促进健康。为进一步提升如何将体适能评估、运动处方与临床实际工作相结合，将科学运动促进健康的理念融入临床思维和临床实践，从运动处方的角度促进生活方式医学的推广，助力慢病的“可防可控可治”。市卫健能教中心将开展生活方式医学运动处方培训班，现将有关事项通知如下：

一、培训目的

通过此次培训课程，可以了解到如何将体适能评估与临床诊断相融合，如何制定不同人群的运动处方，以及针对不同的运动所需要注意的具体细节。指导学员进行团体的体适能评估和运动锻炼指导，通过专业的可穿戴设备督促和培养相关人员的运动习惯，指导学员开展生活方式医学社区适宜性技术和临床研究。

二、培训对象

医师、护师、治疗师、健康管理师或相关岗位的工作人员。

三、培训内容

有关体适能评估用于临床诊断与鉴别诊断,全人群全周期运动处方助力临床治疗,健康管理机构运动处方门诊服务规范探索,体适能评估现场实操等,内容详见课程安排表(附件1)。

四、培训时间

(一)面授时间:2025年11月9日(第一天)、11月23日(第二天),11月30日前(第三天)。报到时间11月9日上午8点(具体上课时间安排见附件1)。

(二)网络学习:2025年11月9日-2025年12月31日。

五、培训地点

深圳市光明区人民医院东院区一楼门诊部心血管病预防与康复中心(地址:光明区光明街道华夏路39号)。

六、收费标准

(一)培训费用为2400元/人(包含午餐、培训费、培训证书费、网络学习费)。其他费用自理。

(二)培训名额40人。报名截止时间为2025年11月4日17:00。

(三)请有意参加培训的学员于11月4日前扫码报名并缴纳费用(附件2)。

七、其他事项

附件:1.课程安排表

2.缴费二维码

深圳市卫生健康能力建设和继续教育中心

2025年10月22日

(联系人：林立欣，联系电话：0755-25116712,电子邮箱：
qkjy@wjw.sz.gov.cn)

附件 1

课程安排表

日期	时间	内容	授课老师
第一天 11月9日	8:00-9:00	虹桥公园拉练	全体学员
	9:00-12:00	运动处方现场实操、提升心肺秘籍	陈勃娇 (光明区人民医院)
	14:00-15:00	健康管理机构运动处方门诊服务规范探索	刘玉萍 (四川省人民医院)
	15:00-16:00	肿瘤预防再健康管理中的应用	吴伟晴 (深圳市人民医院)
	16:00-17:00	运动心肺测试在健康管理中心的应用	刁力为 (光明区人民医院)
	17:00-18:00	心肺运动试验报告解读	陈勃娇 (光明区人民医院)
第二天 11月23日	9:00-10:00	体适能评估用于临床诊断与鉴别诊断	刁力为 (光明区人民医院)
	10:00-11:00	全人群全周期运动处方助力临床治疗	

	11: 00-12: 00	减重、抗阻运动处方	陈勃娇 (光明区人民医院)
	14: 00-15: 30	体适能评估现场实操	伍亿 (深圳市人民医院)
	15: 30-17: 00	体适能指标解读以及临床应用	
第三天 11月30 日前	9: 00-10: 00	实操心肺运动试验	陈勃娇 (光明区人民医院)
	14: 00-17: 00	实操运动处方、独立进行心肺运动试验报告解读、考试	
网络学习	运动处方在主动运动健康管理中的应用		曾运红 (光明区人民医院)
	运动处方在社康中的场地建设以及制度规范		刁力为 (光明区人民医院)
	科学运动教你逆转慢病——糖尿病		江黎黎 (光明区人民医院)
	科学运动教你逆转慢病——高血脂		李惠霞 (光明区人民医院)
	学运动教你逆转慢病——高血压		欧阳玲 (光明区人民医院)
	科学运动教你逆转慢病——高尿酸		李展宗 (光明区人民医院)

	科学运动教你逆转慢病——老年病	王慧 (光明区人民医院)
--	-----------------	-----------------

备注：授课内容及时间以实际授课安排为准。

附件 2

缴费二维码

