

上海市体育局文件

沪体青〔2023〕54号

上海市体育局关于做好 2023 年本市青少年 体育教练员继续教育培训工作的通知

各区体育局、市体育局有关直属单位、市有关单项运动协会：

为进一步推进本市青少年体育教练员队伍建设，根据《关于进一步加强上海体育教练员业务培训工作的意见》（沪体科〔2009〕624号），现就 2023 年本市青少年体育教练员继续教育培训工作安排通知如下：

一、培训安排

（一）市级培训

由市级项目运动中心、市级单项运动协会和市各项目教研组针对全市符合要求的青少年体育教练员，组织有关专项培训和训练管理干部专题培训。

（二）各区体育局和市级体校组织的培训

由各区体育局和市属体校主要针对本区和本校的青少年体育教练员、体育教师等组织的培训，经审核批准可纳入市青少年体育教练员继续教育培训计划。

经审核各相关单位上报方案，2023年，本市计划开展市级青少年体育教练员继续教育培训161次，区级继续教育培训121次、市级体校继续教育培训17次（详见附件1至3）。

（三）网络推荐课程

为充分利用网络资源，提升继续教育培训的灵活性和有效性，现遴选推荐“中国大学慕课网”等权威网课资源（详见附件4），供广大青少年体育教练员注册学习，并根据实际学习时间认定继续教育学时。网络课程每2小时计1学时，每门课程认定总计不超过20学时，全年认定网课总学时不超过40学时。

二、培训管理

市体育局青少年体育处（科教处）全面统筹和管理本市青少年体育教练员培训工作；市青少年训练管理中心负责具体监管和落实培训计划；市级项目运动中心、市级单项运动协会、各区体育局和市属体校等承办各类培训。

三、培训要求

（一）各承办单位要按照培训计划，落实培训经费、丰富培训方式、聘请优良师资、传授最新项目知识、组织训练技术研讨，切实提升本市青少年体育教练员执教能力。培训过程要切实加强

管理，严肃培训纪律，做好培训报名、组织和考核工作。在全年培训结束后，对培训工作进行认真总结并及时上报市青少年训练管理中心。

（二）市级项目运动中心和各单项运动协会要充分发挥行业专业优势和作用，在培训中安排一线教练员与青少年体育教练员加强业务学习交流，有效促进一二三线贯通。

（三）各相关单位要根据培训计划安排和具体培训通知要求，积极组织教练员参加培训，督促培训出勤情况，关注培训成效。

（四）市青少年训练管理中心 12 月底前汇总各单位办训情况，并上报市体育局青少年体育处（科教处）。培训考核合格者，体育系统编制内教练员由市青少年训练管理中心认定其继续教育学时，其他人员将颁发培训证书。

特此通知。

联系人：

市体育局青少年体育处（科教处），楼静，电话：63278995

市青少年训练管理中心训练部，孟畅懿，电话：50201068

附件：1. 2023 年上海青少年体育教练员继续教育培训计划

（市级）

2. 2023 年上海青少年体育教练员继续教育培训计划

（各区）

3. 2023 年上海青少年体育教练员继续教育培训计划
(市级体校)
4. 2023 年上海青少年体育教练员继续教育培训网络
推荐课程

上海市体育局

2023 年 3 月 16 日

(此件主动公开)

附件 1

2023 年上海青少年体育教练员继续教育培训计划（市级）

序号	项目	承办单位	课程内容	培训形式	培训对象	学时	师资	培训时间	培训地点
1	空手道		空手道裁判最新规则和录像审议讲解（案例分析）	讲座 录像观看	注册教练员	4	国际级裁判员	3 月	上海武术院
2			竞技战术训练方法讨论会	讲座 讨论会	注册教练员	4	资深教练员	3 月	上海武术院
3			青少年训练实操+讲解	实操	注册教练员	4	资深教练员	8 月	上海武术院
4			2023 年上海市空手道竞赛规程及相关要求解读	宣讲会 讨论会	注册教练员	4	相关专家	8 月	上海武术院
5			2023 年上海市青少年空手道身体素质及体能训练实操	实操	注册教练员	4	资深教练员	8 月	上海武术院
6	武术	上海武术院	上海市武术套路竞赛规程研讨	讲座	二、三线教练员	3	高级教练员	2 月	上海武术院
7			南拳演练技术特点	实践、跟训	二、三线教练员	8	高级教练员	3 月	待定
8			长拳演练技术特点	实践、跟训	二、三线教练员	8	高级教练员	3 月	待定
9			太极拳演练技术特点	实践、跟训	二、三线教练员	8	高级教练员	3 月	待定
10			武术套路基础训练要点和方法	实践、跟训	二、三线教练员	5	高级教练员	3 月	待定
11			国际武术套路竞赛规则评判方法	讲座	二、三线教练员	5	高级教练员	4 月	待定
12			青少年武术套路专项体能训练方法	讲座	二、三线教练员	5	高级教练员	7 月	待定
13			青少年武术散打专项体能训练方法	讲座	二、三线教练员	5	高级教练员	8 月	待定
14	青少年武术散打技术基本训练方法	实践	二、三线教练员	5	高级教练员	9 月	待定		
15			2023 年教研组工作总结暨 2024 年教研组工作计划研讨	集中授课	二、三线教练员	4	高级教练员	12 月	待定

序号	项目	承办单位	课程内容	培训形式	培训对象	学时	师资	培训时间	培训地点
16	花样游泳	上海游泳运动中心	2022-2025 新规则培训	讲座	二、三线教练员	6	待定	6月	待定
17			青训队专项训练	公开课	二、三线教练员	12	待定	7-8月	待定
18			项目的发展与衔接	研讨	二、三线教练员	4	待定	7-8月	待定
19	柔道	上海拳击跆拳道运动中心	青少年柔道运动员的周期训练和比赛级别	研讨	二、三线教练员	4	一线教练员	3月	待定
20			二线达标标准讨论	研讨	二、三线教练员	4	一线教练员	5月	待定
21			青少年柔道投寝技连接训练	公开课	二、三线教练员	4	一线教练员	7月	待定
22			柔道专项技术	讲座	二、三线教练员	3	一线教练员	7月	待定
23			柔道规则培训	讲座	二、三线教练员	3	国际裁判员	7月	待定
24	帆船	上海水上运动中心	年度中心教研组活动总结	研讨	二、三线教练员	4	一线教练员	12月	待定
25			帆船项目青少年专项训练方法探讨	座谈会	二、三线教练员	3	国家级教练员	7月	市冠军赛场
26			帆船竞赛规则培训与案例分析	座谈会	二、三线教练员	3	国家级裁判员、教练员	11月	市锦标赛场
27	皮划艇	上海水上运动中心	当前国际先进训练理念	讲座、研讨	一、二、三线教练员	3	督导专家	8月	水上运动中心
28			皮划艇项目训练方法	研讨、实操	二、三线教练员	2	王博	11月	水上运动中心
29	帆板		帆板水上实操	实操	二、三线教练员	4	国家级教练员	11月	水上运动中心
30	赛艇		如何提高赛艇运动员测功仪能力	讲座	二、三线教练员	3	国家级教练员	4月	水上运动中心
31	水上项目		运动员教育工作解读	讲座	一、二、三线教练员	2	中心教育负责人	7月	水上运动中心

序号	项目	承办单位	课程内容	培训形式	培训对象	学时	师资	培训时间	培训地点
32			新周期测试赛、精英赛、市运会 规程方案研讨	研讨	二、三线教练员	4	高级	3月	线上
33			组织观看第一届学运会预赛	观摩、研讨	一、二、三线 教练员、裁判员	6	高级	待定	线上
34	体操		2023年青少年运动员集训 男子招生	授课、实操	二、三线教练员	4	高级	暑假	虹口区青少年 体育运动学校
35			2023年青少年运动员集训 女子招生	授课、实操	二、三线教练员	4	高级	暑假	虹口区青少年 体育运动学校
36			青少年运动员各年龄段动作发展 及要求	公开课 实操	一、二、三线 教练员	4	高级	暑假	虹口区青少年 体育运动学校
37			组织观看学青会决赛	观摩、研讨	一、二、三线 教练员、裁判员	6	高级	待定	线上
38			上海市运动会蹦床项目改项、增项 的研讨	研讨	一、二、三线 教练员	6	高级	1-3月	崇明基地 蹦床馆
39		蹦床项目专项技术在动作中 的运用	讲座、授课	一、二、三线 教练员	2	高级	3月	崇明基地 蹦床馆	
40	蹦床		学青会后后备人才选材指导	授课、实操	一、二、三线 教练员	6	高级	3月、6月	黄浦、普陀、 静安、徐汇
41			观摩研讨上海蹦床队全国锦标赛 (赛前测验)	观摩、研讨	一、二、三线 教练员	4	高级	3月	崇明基地 蹦床馆
42			青少年蹦床项目基本技术 训练方法	讲座、授课	一、二、三线 教练员	2	高级	5月	崇明基地 蹦床馆
43			上海市蹦床锦标赛裁判员、教练员 培训	讲座、实操	一、二、三线 教练员	4	高级	10月	崇明基地 蹦床馆
44			二线测试赛规程制定	研讨	一、二、三线 教练员	4	高级	3月	待定
45		市锦标赛规程制定	研讨	一、二、三线 教练员	4	高级	待定	待定	
46	艺术 体操		规则学习（理论）	研讨	一、二、三线 教练员	4	高级	2月	崇明基地
47			规则学习（实践A）	实操	一、二、三线 教练员	4	高级	2月	崇明基地
48			规则学习（实践B）	实操	一、二、三线 教练员	4	高级	2月	崇明基地

序号	项目	承办单位	课程内容	培训形式	培训对象	学时	师资	培训时间	培训地点
49	曲棍球	上海手曲 棒球中心	六人制比赛中短角球进攻战术	研讨、实操	市、区教练员	4	崔英彪	4月	闵行区 第三中学
50			青少年曲棍球发展及选材	研讨	市、区教练员	2	崔英彪	6月	亭林小学
51			青少年训练中错误动作的成因 及纠正方法	公开课	市、区教练员	2	崔英彪	6月	亭林小学
52	棒球	上海市 棒球协会	守门员技术	讲座	市、区教练员	4	陈德康	11月	闵行体育场
53			棒球技术及规则培训	讲座、实操	二、三线教练员	8	待定	待定	待定
54	棒球		垒球技术及规则培训	讲座、实操	二、三线教练员	8	待定	待定	待定
55	冰壶	上海市冰壶 运动协会	市学校冰壶运动工作交流会	研讨	本市教练员、 学校教师	3	市级专家	待定	待定
56			市冰壶业余训练工作会议	研讨	本市教练员	3	市级专家	待定	待定
57			反兴奋剂讲座	讲座	本市教练员、 辅助人员	2	市级专家	待定	待定
58	击剑	上海市 击剑协会	市冰壶寒暑假集训	跟训	本市教练员	12	市级专家	寒暑假	待定
59			青少年击剑运动员训练方向 及训练手段方法	讲座、 公开课	全体教练员	8	一线相关 教练员	待定	待定
60			击剑最新规则及现场执裁讲座	研讨	全体教练员	4	一线相关教练员 及裁判员	待定	待定
61	击剑		击剑世界杯比赛观摩及研讨	研讨	全体教练员	8	一线相关 教练员	待定	待定

序号	项目	承办单位	课程内容	培训形式	培训对象	学时	师资	培训时间	培训地点
62			举重规则培训	讲座	二、三线教练员	3	国际级裁判员	3月	待定
63			三线举重交流训练	实操	二、三线教练员	4	一、二线教练员	6月	待定
64	举重	上海市举重协会	项目中心组研讨会	研讨	二、三线教练员	5	中心组负责人	7月	待定
65			观摩一线举重队训练	公开课	二、三线教练员	3	一线教练员	8月	待定
66			三线举重交流训练	实操	二、三线教练员	4	一、二线教练员	8月	待定
67			总结交流研讨会	研讨	一、二、三线教练员	3	中心组负责人	11月	待定
68			2023年排球比赛竞赛规则及二线测试项目培训	讲座	本市注册教练员	4	国家级裁判员、一线教练员	3月	待定
69			排球基础技术动作训练方法	跟训/研讨 公开课	本市注册教练员	4	一线教练员	6月	待定
70	排球	上海市排球协会	青少年排球体适能训练方法	跟训/研讨 公开课	本市注册教练员	4	体能师、一线教练员	8月	待定
71			青少年排球运动损伤康复方法	跟训/研讨 公开课	本市注册教练员	4	康复师、一线教练员	10月	待定
72			学习观摩一线运动队训练比赛	跟训/研讨 公开课	本市注册教练员	4	一线教练员	12月	待定
73	乒乓球	上海市乒乓球协会	市运会乒乓球比赛竞赛总结	讲座	二、三线教练员	3	待定	4月	宝山区
74			国际乒乓球最新规则解读	讲座	二、三线教练员 社会办训教练员	3	待定	待定	8月
75			青少年马术项目教练员通识教育	讲座	二、三线教练员	12	国家级教练员	5月	马术运动管理中心
76	马术	上海市马术协会	马术盛装舞步项目最新比赛规则解读	讲座	二、三线教练员	8	国家级教练员	6月	马术运动管理中心
77			马术场地障碍项目路线设计基础	讲座	二、三线教练员	6	国家级教练员	7月	马术运动管理中心

序号	项目	承办单位	课程内容	培训形式	培训对象	学时	师资	培训时间	培训地点
78			篮球规则及二线测试项目培训	讲座	本市注册教练	4	一线教练员	3月	待定
79			基础技术动作训练方法	跟训/公开课/研讨	本市注册教练	4	一线教练员	6月	待定
80	篮球	上海市 篮球协会	基础技术动作与青少年体能 训练方法	跟训/公开课/研讨	本市注册教练	4	一线教练员	8月	待定
81			进攻技战术训练方法	跟训/公开课/研讨	本市注册教练	4	一线教练员	11月	待定
82			防守技战术训练方法	跟训/公开课/研讨	本市注册教练	4	一线教练员	12月	待定
83			中心教研组工作会议	讲座	教练员	8	待定	3月	枫林路329号
84			攀岩体能	实操	教练员	3	上海青少年攀岩队 教练员	5月	奉贤体育中心 攀岩馆
85	攀岩	上海市 登山户外运动协会	青少年攀岩训练管理	讲座	教练员	2	上海青少年攀岩队 领队	7月	枫林路329号
86			攀岩专项技能考核	考核	教练员	4	上海青少年攀岩队 教练员	9月	大岩悦动 攀岩馆
87			上海市青少年体育（攀岩）教练员 培训及认证	理论授课 实操	教练员	20	体育行业国家职业 资格培训师	待定	奉贤体育中心 攀岩馆
88	摔跤	上海市 摔柔协会	杨浦区摔跤项目体教结合经验 介绍座谈会	讲座	教练员	3	杨浦区体育局 竞训科	3-4月	杨浦区青少年 业余体校
89			全国摔跤最新技术变化和分析	跟训	教练员	3	上海市摔跤队 教练组	8-9月	待定
90			结合世锦赛谈青少年跳水训练	讲座	二、三线教练员	4	待定	待定	东方体育中心
91	跳水	上海市 跳水协会	陆上专项训练	跟训	二、三线教练员	8	待定	待定	东方体育中心
92			水上专项训练	跟训	二、三线教练员	8	待定	待定	东方体育中心

序号	项目	承办单位	课程内容	培训形式	培训对象	学时	师资	培训时间	培训地点
93			飞碟、步、手枪竞赛研讨	研讨	三线教练员	3	国家级教练员	3月	射击射箭运动中心
94			射击项目下基层讲座	讲座	三线教练员	72	国家级教练员	全年	各区训练点
95			飞碟、步、手枪专项技术	讲座	二、三线教练员	10	高级教练员	3月	待定
96			飞碟、步、手枪专项技术	讲座	二、三线教练员	10	高级教练员	5月	待定
97	射击	上海市射击运动协会	飞碟、步、手枪专项技术	研讨	二、三线教练员	10	高级教练员	7月	待定
98			飞碟、步、手枪专项技术	讲座	二、三线教练员	10	高级教练员	9月	待定
99			飞碟、步、手枪专项技术	讲座	二、三线教练员	10	高级教练员	11月	待定
100			飞碟、步、手枪项目亚运会观摩	研讨	二、三线教练员	40	高级教练员	9月	浙江
101			飞碟、步、手枪项目学青会观摩	研讨	二、三线教练员	40	高级教练员	11月	广西
102			竞赛研讨	研讨	二、三线教练员	5	高级教练员	3月	射击射箭运动中心
103			专项技术	研讨	二、三线教练员	5	高级教练员	3月	射击射箭运动中心
104			专项技术	公开课	二、三线教练员	5	高级教练员	5月	射击射箭运动中心
105			射箭世界杯观摩	讲座	二、三线教练员	20	高级教练员	5月	浦东新区
106	射箭	上海市射箭协会	专项技术	讲座	二、三线教练员	5	高级教练员	7月	射击射箭运动中心
107			专项技术	公开课	二、三线教练员	5	高级教练员	9月	射击射箭运动中心
108			专项技术	研讨	二、三线教练员	5	高级教练员	11月	射击射箭运动中心
109			射箭亚运会观摩	研讨	二、三线教练员	30	高级教练员	9月	浙江
110			射箭学青会观摩	研讨	二、三线教练员	30	高级教练员	11月	广西

序号	项目	承办单位	课程内容	培训形式	培训对象	学时	师资	培训时间	培训地点
111	拳击	上海市 拳击协会	学生（青年）运动会周末集训选拔	实操	二、三线教练员	44	一线教练员	2月-4月	杨思中学等
112			青少年拳击专项技术训练	跟训	二、三线教练员	4	一线教练员	3月	待定
113			拳击竞赛规则培训	讲座	二、三线教练员	4	国际裁判员	3月	待定
114			青少年拳击基础体能训练	公开课	二、三线教练员	4	一线教练员	7月	待定
115			青少年拳击专项体能训练	公开课	二、三线教练员	4	一线教练员	8月	待定
116			年度中心教研组活动总结	研讨	二、三线教练员	4	一线教练员	11月	待定
117	手球	上海市 手球协会	守门员技术	研讨	本市注册二、三线 教练员	4	上海市手球协会 专家	4月	待定
118			进攻基本技术	研讨	本市注册二、三线 教练员	8	上海市手球协会 专家	8月	待定
119			初级教练员综合培训	讲座、实操	本市注册二、三线 教练员	12	上海市手球协会 专家	9月	待定
120	水球	上海市 水球协会	青少年水球训练的基本技术	公开课	本市注册二、三线 教练员	4	王敏辉	5月	绿舟基地
121			水球6打5基本攻防体系	讲座 公开课	本市注册二、三线 教练员	8	葛伟青	5月	绿舟基地
122			青少年水球训练	跟训	本市注册二、三线 教练员	10	王敏辉、李文华	5-9月 (周末)	绿舟基地
123			2023水球新规则培训（上）	讲座	本市注册二、三线 教练员	4	张亮	6月	东方体育大厦
124	2023水球新规则培训（下）	实操	本市注册二、三线 教练员	8	张亮	11月	绿舟基地		

序号	项目	承办单位	课程内容	培训形式	培训对象	学时	师资	培训时间	培训地点
125			跆拳道裁判最新规则和录像审议讲解(案例分析)	讲座 录像观看	注册教练员、裁判员	4	国际级裁判员	3月	待定
126			竞技战术训练方法讨论会	讲座 讨论会	注册教练员	2	外聘资深教练员	3月	待定
127	跆拳道	上海市跆拳道协会	青少年运动员训练方向及训练手段方法	实操	注册教练员	2	外聘资深讲师	3月	待定
128			体能及运动康复训练	实操、跟训	注册教练员	4	外聘资深讲师	3月	待定
129			竞技规则实战模拟+探讨	实战模拟 讨论	教练员、裁判员	4	国际级裁判员	3月	待定
130			反兴奋剂培训	讲座	一、二线教练员	4	相关专家	3月	上海市第二体育运动学校
131	田径	上海市田径协会	上海市青少年暑期训练营	实操、跟训	一、二、三线教练员	40	相关专家	待定	上海市第二体育运动学校
132			教研组研讨	研讨	一、二、三线教练员	4	教研组长	待定	待定
133			教练员业务研讨	研讨	全体教练员	12	专家、教练组	待定	区体校
134			中心组工作研讨	研讨	中心组成员	2	待定	2月	待定
135			青少年网球训练方法	公开课	二、三线教练员	4	待定	3月	待定
136			青少年网球教学方法展示	实操课	二、三线教练员	4	待定	7月	奉贤超越网球俱乐部
137	网球	上海市网球协会	青少年网球运动员心理辅导	公开课	二、三线教练员	3	待定	10月	线上
138			网球运动损伤讲座	公开课	二、三线教练员	3	待定	11月	线上
139			中心组工作总结会议	座谈	二、三线教练员	4	待定	12月	待定

序号	项目	承办单位	课程内容	培训形式	培训对象	学时	师资	培训时间	培训地点
140			反兴奋剂知识宣传教育	授课	二、三线教练员	2	待定	5月	待定
141			最新游泳竞赛规则学习	授课	二、三线教练员	2	待定	6月	待定
142			青少年体能训练培训	授课	二、三线教练员	2	待定	下半年	待定
143	游泳	上海市游泳协会	国家队教练崔登荣讲课	授课	二、三线教练员	2	崔登荣	下半年	待定
144			游泳运动员营养知识	授课	二、三线教练员	2	待定	下半年	待定
145			一二三线联动赴上海游泳队学习观摩游泳技术课	授课	一、二、三线教练员	3	待定	下半年	绿舟基地
146			赴杭州观摩第十九届亚运会	观摩、研讨	二、三线教练员	7	待定	9月	浙江
147			羽毛球	上海市羽毛球协会	市运会羽毛球比赛竞赛结果分析	讲座	二、三线教练员	3	待定
148	全国比赛羽毛球运动员身体技能分析	讲座			二、三线教练员、社会办训教练员	3	盛怡	7月	上海体育学院
149			上海自行车项目规则讲座	公开课	二、三线教练员	8	国家级裁判员	6月	待定
150			上海市青少年暑期训练营	实操、跟训	二、三线教练员	40	高级教练员	7月	待定
151			第19届亚运会(场地自行车项目)观摩	观摩	二、三线教练员	12	/	9月	浙江
152	自行车	上海市自行车运动协会	第19届亚运会(公路自行车项目)观摩	观摩	二、三线教练员	12	/	10月	浙江
153			业训能力提升讲座	公开课	二、三线教练员	12	高级教练员	12月	待定
154			上海自行车项目中心教研组研讨会	研讨	二、三线教练员	4	相关专家	12月	待定
155			上海市青少年冬季训练营	实操、跟训	二、三线教练员	40	高级教练员	12月	待定

序号	项目	承办单位	课程内容	培训形式	培训对象	学时	师资	培训时间	培训地点
156	足球	上海市 足球协会	等级教练员培训班（E级）	讲座、研讨、 实操	符合相关条件的 足球教练员	48	上海足协 E级讲师	全年20期	待定
157			等级教练员培训班（D级）	讲座、研讨、 实操	符合相关条件的 足球教练员	56	中国足协 D级讲师	全年10期	待定
158			等级教练员培训班（C级）	讲座、研讨、 实操	符合相关条件的 足球教练员	96	中国足协 C级讲师	全年3期	待定
159			等级教练员培训班（B级）	讲座、研讨、 实操	符合相关条件的 足球教练员	144	中国足协 B级讲师	全年1期	待定
160			专题培训	讲座、研讨	全体	2-8	特邀讲师	全年2-4期	线上
161			继续教育	讲座、研讨、 实操	全体	2-8	特邀讲师	全年2-4期	待定

附件 2

2023 年上海青少年体育教练员继续教育培训计划（区级）

序号	承办单位	课程内容	培训形式	培训对象	学时	师资	培训时间	培训地点
1	浦东新区体育管理指导中心	浦东新区第十七届市运会总结会	会议	全体教练员	4	相关专家	3 月	待定
2		加强纪律意识、提高自身修养	讲座	全体教练员	4	相关专家	4 月	待定
3		浦东一少体课程	讲座	全体教练员	4	浦东一少体教练员	4 月	待定
4		新冠疫情后如何快速恢复运动员身体机能	讲座	全体教练员	4	瑞金医院中医科副主任医师	5 月	待定
5		浦东二少体课程	讲座	全体教练员	4	浦东二少体教练员	5 月	待定
6		浦东三少体课程	讲座	全体教练员	4	浦东三少体教练员	6 月	待定
7		全息识别青少年行为模式、情绪表现，提前预防身体创伤	讲座	全体教练员	4	国际身心全息沟通师	9 月	待定
8		智慧青训解决方案探讨座谈	座谈会	全体教练员	4	相关专家	10 月	待定
9	黄浦区体育局	教练员教案书写规范	讲座	全体教练员	3	相关专家	3 月	黄浦区青少年科技活动中心三楼报告厅
10		运动安全与风险管理	讲座	全体教练员	3	相关专家	4 月	黄浦区青少年科技活动中心三楼报告厅
11		教练员如何进行队伍管理	讲座	全体教练员	3	相关专家	5 月	黄浦区青少年科技活动中心三楼报告厅
12		运动营养及膳食	讲座	全体教练员	3	相关专家	6 月	黄浦区青少年科技活动中心三楼报告厅
13		兴奋剂风险与防范	讲座	全体教练员	3	相关专家	9 月	黄浦区青少年科技活动中心三楼报告厅

序号	承办单位	课程内容	培训形式	培训对象	学时	师资	培训时间	培训地点
14	黄浦区体育局	运动员心理训练与心理调节	讲座	全体教练员	3	相关专家	10月	黄浦区青少年科技活动中心三楼报告厅
15		蝶泳技术分解教学	实操	游泳教练员	3	相关专家	4月	卢湾青少年业余体育学校会议室
16		排球扣球技巧训练方法	研讨	排球教练员	3	相关专家	5月	黄浦青少年业余体育学校会议室
17		篮球投篮技术动作研究与分析	研讨	篮球教练员	3	相关专家	6月	卢湾青少年业余体育学校会议室
18		击剑运动员赛前心理训练	研讨	击剑教练员	3	相关专家	7月	黄浦青少年业余体育学校会议室
19		射击运动员的体能训练技巧	研讨	射击教练员	3	相关专家	8月	黄浦青少年业余体育学校会议室
20	静安区体育局	青少年反兴奋剂知识	公开课	全体教练员	3	李磊	待定	江宁路街道社区文化活动中心
21		急救知识培训	公开课	全体教练员	3	颜伟波	待定	江宁路街道社区文化活动中心
22		青少年功能训练方法	公开课	全体教练员	3	杨圣韬	待定	江宁路街道社区文化活动中心
23		青少年运动疲劳预防、评价方法和恢复	公开课	全体教练员	3	王金昊	待定	江宁路街道社区文化活动中心
24		增强式训练实践	公开课	全体教练员	3	杨煜	待定	江宁路街道社区文化活动中心
25		运动营养	公开课	全体教练员	3	邱俊	待定	江宁路街道社区文化活动中心
26		青少年运动员体能发展模型构建	公开课	全体教练员	3	张栋	待定	江宁路街道社区文化活动中心
27		能量系统发展	公开课	全体教练员	3	孙莉莉	待定	江宁路街道社区文化活动中心

序号	承办单位	课程内容	培训形式	培训对象	学时	师资	培训时间	培训地点
28	徐汇区体育局	学习贯彻党的二十大精神	讲座	三线教练员	4	待定	4月	徐汇区青少年 体育运动学校
29		“新冠”康复后训练监控及训练 计划制定	讲座	三线教练员	4	待定	4月	徐汇区青少年 体育运动学校
30		教练员教案书写规范	讲座	三线教练员	2	待定	5月	徐汇区青少年 体育运动学校
31		教练员执教理念与职业道德	讲座	三线教练员	2	待定	5月	徐汇区青少年 体育运动学校
32		青少年运动员生长发育规律与 身体素质敏感期	讲座	三线教练员	4	待定	9月	徐汇区青少年 体育运动学校
33		优秀运动员青少年时期 形态及运动能力特点	讲座	三线教练员	4	待定	9月	徐汇区青少年 体育运动学校
34		教学法	讲座	三线教练员	4	待定	10月	徐汇区青少年 体育运动学校
35		如何发挥体校教练员 在体育传统学校中的作用	讲座	三线教练员	4	待定	10月	徐汇区青少年 体育运动学校
36		反兴奋剂在训练、生活中的 注意事项	讲座	三线教练员	4	待定	11月	徐汇区青少年 体育运动学校
37		长宁区体育局	运动能力发展规律与科学训练	讲座	全体教练员	4	蔡广	9月中旬
38	青少年运动员协调性发展规划		讲座	全体教练员	4	尹晓峰	9月中旬	长宁区青少年 业余体育学校
39	青少年运动员损伤预防策略		讲座	全体教练员	4	朱镕鑫	9月中旬	长宁区青少年 业余体育学校
40	青少年运动员爆发力提升计划		讲座	全体教练员	4	檀志宗	9月中旬	长宁区青少年 业余体育学校
41	选材育才		讲座	全体教练员	4	景晨	9月中旬	长宁区青少年 业余体育学校

序号	承办单位	课程内容	培训形式	培训对象	学时	师资	培训时间	培训地点
42	普陀区体育局	教练员沟通与管理	讲座	全体教练员	6	待定	待定	待定
43		运动员伤病预防与康复治疗	讲座	全体教练员	8	待定	待定	待定
44		后疫情时期,如何管好自己的健康	讲座	全体教练员	6	待定	待定	待定
45		社会化办训经验与推广	讲座	全体教练员	6	待定	待定	待定
46		教练员职业素养教育	讲座	全体教练员	6	待定	待定	待定
47		青少年发展适应性	讲座	全体教练员	3	市级专家	3月	虹口区青少年体育运动学校
48	虹口区体育局	教育基础知识	讲座	全体教练员	4	市级专家	3月	虹口区青少年体育运动学校
49		教学技术	实践	全体教练员	3	市级专家	4月	虹口区青少年体育运动学校
50		青少年心理发展	讲座	全体教练员	4	市级专家	4月	虹口区青少年体育运动学校
51		体验式学习	实践	全体教练员	3	市级专家	5月	虹口区青少年体育运动学校
52		训练与游戏的相互作用	实践	全体教练员	4	市级专家	5月	虹口区青少年体育运动学校
53		风险管理	讲座	全体教练员	3	市级专家	6月	虹口区青少年体育运动学校
54		反兴奋剂知识教育	讲座	全体教练员	4	市级专家	6月	虹口区青少年体育运动学校
55		青少年心理安全及健康	讲座	全体教练员	3	市级专家	7月	虹口区青少年体育运动学校
56		判断与决策、冲突管理及有效沟通	讲座	全体教练员	4	市级专家	7月	虹口区青少年体育运动学校

序号	承办单位	课程内容	培训形式	培训对象	学时	师资	培训时间	培训地点
57	杨浦区体育局	撰写第十七届市运会总结	讲座	全体教练员	2	相关专家	1月	白洋淀足球
58		优秀苗子入学政策	讲座	全体教练员	2	相关专家	2月	白洋淀足球
59		教练员职业道德	讲座	全体教练员	2	待定	3月	待定
60		论文的撰写	讲座	全体教练员	2	待定	4月	待定
61		反兴奋剂知识培训	讲座	全体教练员	2	曹灿	5月	白洋淀足球
62		教练员课时计划撰写	讲座	全体教练员	2	张政	6月	白洋淀足球
63		体能训练理论	讲座	全体教练员	2	马海峰	9月	白洋淀足球
64		青少年运动损伤预防	讲座	全体教练员	2	王雪强	9月	白洋淀足球
65		爱国主义教育	讲座	全体教练员	2	待定	10月	白洋淀足球
66		如何做好青训宣传工作	讲座	教练员、行政人员	3	市级专家	2月	宝山区体育局
67	宝山区体育局	《2023年禁用清单国际标准》解读及三线反兴奋剂工作要求	讲座、研讨	教练员、行政人员	4	李磊	2月	宝山区体育局
68		运动员选材指标解读及应用	讲座、实践	教练员	6	市级专家	3月、9月	宝山区体育局
69		青少年业余训练中的竞赛及管理	讲座	教练员	3	市级专家	4月	宝山区体育局
70		抗阻训练在青少年运动参与和健康中的重要作用	讲座、实操	教练员	6	尹晓峰	5月、11月	宝山区体育局
71		运动员注册政策解读	讲座、实操	教练员、行政人员	4	吴香有	11月	宝山区体育局
72		教练员公开课	公开课	教练员、行政人员	6	相关项目教练员	3-10月	宝山区体育局

序号	承办单位	课程内容	培训形式	培训对象	学时	师资	培训时间	培训地点
73	闵行区体育局	青少年体能训练培训	讲座	全体教练员	4	相关专家	待定	莘东路 541 号
74		反兴奋剂宣传教育	讲座	全体教练员	4	相关专家	待定	莘东路 541 号
75		运动员膳食与营养	讲座	全体教练员	4	相关专家	待定	莘东路 541 号
76		教练员职业素养与管理	讲座	全体教练员	4	相关专家	待定	莘东路 541 号
77		运动损伤康复与预防	讲座	全体教练员	4	相关专家	待定	莘东路 541 号
78		运动员体能训练实操	实操	全体教练员	4	相关专家	待定	莘东路 541 号
79		青少年运动员选材	讲座	全体教练员	4	相关专家	待定	莘东路 541 号
80		心理训练与心理调节	讲座	全体教练员	4	相关专家	待定	莘东路 541 号
81	嘉定区体育局	曲棍球战术讲解	实操	相关教练员	4	相关专家	待定	莘东路 540 号
82		教练员交流研讨	研讨	教练员、 体育教师	4	待定	3 月	嘉定区青少年 业余体校
83		运动员科学选材	讲座	教练员、 体育教师	4	待定	4 月	嘉定区青少年 业余体校
84		竞赛心理调控	讲座	教练员、 体育教师	4	待定	5 月	嘉定区青少年 业余体校
85		运动员膳食和营养补充	讲座	教练员、 体育教师	4	待定	6 月	嘉定区青少年 业余体校
86		教练员职业素养	讲座	教练员、 体育教师	4	待定	7 月	嘉定区青少年 业余体校
87		青少年体能训练	实操	教练员、 体育教师	4	待定	9 月	嘉定体育场
88		反兴奋剂教育	讲座	教练员、 体育教师	4	教练员	10 月	嘉定区青少年 业余体校
89	教练员交流研讨	研讨	教练员、 体育教师	4	教练员	11 月	嘉定区青少年 业余体校	

序号	承办单位	课程内容	培训形式	培训对象	学时	师资	培训时间	培训地点
90	金山区体育局	青少年运动员选育才	讲座	三线教练员	4	蔡广	3月	金山体育中心
91		运动员反兴奋剂教育	讲座	三线教练员	4	葛璐	4月	金山体育中心
92		运动员赛前心理调控	讲座	三线教练员	3	待定	5月	金山体育中心
93		体能训练方法与手段	讲座	三线教练员	4	待定	6月	金山体育中心
94		运动员敏感期训练	讲座	三线教练员	5	待定	7月	金山体育中心
95		如何提升教练员执教能力	讲座	三线教练员	4	待定	10月	金山体育中心
96		教练员科研论文撰写	讲座	三线教练员	4	待定	11月	金山体育中心
97		青训大纲测试组织与实施	讲座	三线教练员	4	待定	12月	金山体育中心
98		上海市青少年体育俱乐部等级 评定管理办法	讲座	社会办训教练员、负责人	3	待定	3月	松江区体育局
99		教练员基本素养	讲座	本市注册 三线教练员	3	中高级教练员	4月	松江区体育局
100	松江区体育局	科学选材专题讲座	讲座	本市注册 三线教练员	3	待定	4月	松江区体育局
101		田径项目专题研讨	研讨	本市注册 田径教练员	4	中高级教练员	5月	松江区第七中学
102		篮球项目专题研讨	研讨	本市注册 篮球教练员	4	中高级教练员	6月	松江区第七中学
103		游泳项目专题研讨	研讨	本市注册 游泳教练员	4	中高级教练员	6月	松江体育训练中心

序号	承办单位	课程内容	培训形式	培训对象	学时	师资	培训时间	培训地点
104	松江区体育局	水上项目专题培训	公开课	本市注册水上教练员	4	中高级教练员	7月	松江体育训练中心
105		射击项目专题培训	公开课	本市注册射击教练员	4	中高级教练员	7月	松江体育训练中心
106		赛前运动员心理分析	讲座	本市注册三线教练员	3	待定	9月	松江区体育局
107	青浦区体育局	运动心理	讲座	教练员、体育教师	2	待定	5-8月	待定
108		反兴奋剂教育	讲座	教练员、体育教师、辅助人员	2	待定	5-8月	待定
109		运动队管理基本知识与方法培训	讲座	教练员、领队、体育教师	2	待定	5-8月	待定
110		如何提高教练员工作效率	讲座	教练员、体育教师	2	待定	7-11月	待定
111		探索青少年多样化体育训练方法	讲座、实操	教练员、体育教师	2	待定	7-11月	待定
112		如何提高教练员工作效率	讲座	教练员、体育教师	2	待定	7-11月	待定
113		教练员职业道德与行为规范	讲座	全体教练员	16	上海体育学院教授	3月	上海体育学院
114	奉贤区体育局	反兴奋剂知识教育	讲座	全体教练员	4	市级专家	6月	奉贤区体育中心
115		体育选材理论知识培训	公开课 实操	全体教练员	4	市级专家	7月	奉贤区体育中心
116		网球教练员培训	公开课 实操	全体网球教练员	4	市级专家	8月	奉贤区体育中心
117		田径教练员培训	公开课 实操	全体网球教练员	4	市级专家	8月	奉贤区体育中心

序号	承办单位	课程内容	培训形式	培训对象	学时	师资	培训时间	培训地点
118	崇明区体育局	青少年运动员文化教育 与人格塑造	讲座	注册教练员	4	待定	待定	崇明区体育学校
119		青少年运动员速度耐力 发展方法与实践	讲座	注册教练员	4	待定	待定	崇明区体育学校
120		青少年运动员训练中的常见 问题与应对策略	讲座	注册教练员	8	李斐	待定	崇明区体育学校
121		反兴奋剂教育培训	讲座	注册教练员	4	待定	待定	崇明区体育学校

附件 3

2023 年上海青少年体育教练员继续教育培训计划（市级体校）

序号	承办单位	课程内容	培训形式	培训对象	学时	师资	培训时间	培训地点
1	上海市体育运动学校	选材育才培训	讲座	教练员	6	行业讲师	4-6 月	本校
2		青少年训练过程心理素质培养	讲座	教练员、领队	3	行业讲师	5 月	本校
3		训练急救、应急知识培训	实操	教练员、领队	3	行业讲师	6 月	本校
4		训练管理水平提升培训	讲座	教练员、领队	3	行业讲师	9 月	本校
5		青少年运动员体能训练培训	实操	教练员	6	行业讲师	10 月	本校
6		反兴奋剂培训	讲座	教练员、领队	3	行业讲师	11 月	本校
7	上海市第二体育运动学校	教练员业务培训	讲座、实操	全体教练员	5	国际专家	1 月	本校
8		反兴奋剂培训	讲座	全体教练员	4	相关专家	3 月	本校
9		教练员继续教育培训	讲座	全体教练员	45	相关专家	11 月	本校
10		全国教练员培训班	讲座	部分教练员	20	相关专家	12 月	待定
11		教练员业务研讨	研讨	全体教练员	8	专家、教练组	每季度	本校
12		一、二、三线项目组研讨	研讨、实操	全体教练员	12	专家、教练员	待定	待定

序号	承办单位	课程内容	培训形式	培训对象	学时	师资	培训时间	培训地点
13	上海体育学院 附属竞技体育学校	反兴奋剂培训	讲座	教练员、领队	4	行业讲师	1月、8月	本校
14		项目教学研讨活动	研讨	教练员	16	本校国家级 教练员	1-11月	本校
15		青少年运动员体能训练	实操	教练员	8	体能行业教练	1-12月	本校
16		上海市一线教练员培训	讲座	相关人员	待定	相关专家	待定	待定
17		总局各项目协会培训	讲座	相关人员	待定	相关专家	待定	待定

附件 4

2023 年上海青少年体育教练员继续教育培训网络推荐课程

序号	课程学习网址/APP 名称	课程名称	来源	授课人	学习地址/方式
1	中国大学 M00C	身体运动功能训练	首都体育大学	尹军	https://www.icourse163.org/course/CUPES-1002739002
2	中国大学 M00C	运动生理学	苏州大学	张林等	https://www.icourse163.org/course/SUDA-1001753331
3	中国大学 M00C	锻炼心理学	华东师范大学	杨剑	https://www.icourse163.org/course/ECNU-1002838003
4	中国大学 M00C	运动与健康	湖北大学	代方梅	https://www.icourse163.org/course/HUBU-1001939003
5	中国大学 M00C	心理学与生活	南京大学	陈昌凯	https://www.icourse163.org/course/NJU-1001573001
6	中国大学 M00C	运动疗法	上海体育学院	王雪强等	https://www.icourse163.org/course/SUS-1205805805
7	中国大学 M00C	体能训练理论与方法	首都体育大学	周志雄	https://www.icourse163.org/course/CUPES-1461120165
8	中国大学 M00C	教练学	首都体育学院	钟秉枢等	https://www.icourse163.org/course/CUPES-1205985801
9	中国大学 M00C	体育保健学	成都体育学院	胡毓诗等	https://www.icourse163.org/course/CDSU-1207243805
10	中国大学 M00C	运动技能学习与控制	华东师范大学	王树明等	https://www.icourse163.org/course/ECNU-1461187163
11	中国大学 M00C	学校体育学	上海体育学院	唐炎等	https://www.icourse163.org/course/SUS-1002835002
12	中国大学 M00C	运动急救学	上海体育学院	吴卫兵等	https://www.icourse163.org/course/SUS-1205805804
13	中国大学 M00C	运动训练学	温州大学	袁建国等	https://www.icourse163.org/course/WZU-1206590808
14	中国大学 M00C	运动处方——慢性疾病的预防与康复	浙江大学	黄聪等	https://www.icourse163.org/course/ZJU-1460867164
15	中国大学 M00C	智能体育概论	北京体育大学	刘昊扬	https://www.icourse163.org/course/BSU-1207105818
16	中国大学 M00C	中国体育文化	上海体育学院	李有强等	https://www.icourse163.org/course/SUS-1206706839
17	学习通	现场救护技能	吉林大学第一医院	王玉梅	学习通 APP
18	学习通	现代运动训练的发展趋势	东北师范大学	王立国	学习通 APP

上海市体育局办公室

2023年3月20日印发
