

# 黑龙江省学生体育协会

## 关于举办中国田径协会 D 级教练员 培训的通知

各相关单位：

为加强我省各类学校体育教师队伍建设，规范田径教学训练工作，提升教师田径专业执教水平，根据中国田径协会教练员等级培训相关工作要求，决定举办中国田径协会 D 级教练员培训班，现将有关事项通知如下：

### 一、组织单位

指导单位：中国田径协会

主办单位：黑龙江省学生体育协会

运营单位：黑龙江锦华青少年体育发展有限公司

### 二、培训时间

2026 年 7 月 25 日—30 日

### 三、培训地点

东北农业大学

### 四、培训内容

#### （一）理论课部分（线上）

- 课程介绍；
- 一般理论；

3. 田径运动专项理论；

4. 训练计划。

D级田径教练员培训—课程内容（线上部分 40 学时）							
一、课程介绍	了解教练员资质认证体系						
二、一般理论	教练员哲学	教练员交流技巧	技能教学	功能解剖学	生理学介绍	生物力学介绍	
	适应性训练原则	生长与发育	运动员选材	健康饮食	发展心理技能	运动损伤与预防	
三、专项理论	跑的技术原理	短跑	中长跑	跨栏	接力	障碍赛跑	竞走
	跳的技术原理	跳高	跳远	三级跳远	撑杆跳高		
	投的技术原理	铅球	标枪	链球	铁饼		
	全能	少儿田径					
四、训练计划	体能适能的组成部分	负荷	量/强度/间歇方法和手段	小周期	时期划分		

## （二）实践部分（线下）

1. 田径所有项目专项技术与教学；

2. 田径运动，跑、跳、投全项目教学技术；

3. 基础体能训练实践，理论+速度+力量+耐力+柔韧+灵敏；

4. 技能教学。

## D 级田径教练员培训—课程内容（线下部分）

日	8:00-9:00	9:15-10:00	10:30-11:15	11:30-12:15	休息	14:00-14:15	15:15-16:00	16:15-17:00	17:15-18:00
1	开幕式	准备活动/ 神经肌肉系 统速度激活	短跑.1	短跑.2		短跑起跑.1	短跑起跑.2	竞走.1	竞走.2
2	中长跑	障碍跑	跨栏.1	跨栏.2		跳远.1	跳远.2	三级跳远.1	三级跳远.2
3	接力.1	接力.2	铁饼/链球.1	铁饼/链球.2		标枪.1	标枪.2	铅球.1	铅球.2
4	跳高.1	跳高.2	撑竿跳高.1	撑竿跳高.2		自由力量	全部项目		实践考核准 备（项目抽 签）
5	实践考核					实践考核			
6	理论复习		理论考核			课程最终评估		结业仪式	

注：线下课程，具体课程安排可根据实际情况进行调整

### （三）考试

1. 理论考试：基础理论+田径理论（线上开卷）；
2. 实践考试：田径技术教学设计及技能（线下实操）。

等级	考核类别	考核内容	题型设置	说明
D 级田径教 练员	实践	田径技术教学技能 （田径技术教学设计）	随机抽签一项完成本项分值为 100 分	实践考核 及理论考 核均≥70 分为合格
	理论	基础理论+田径理论 （开卷）	理论分值为 100 分 共 50 题，每题 2 分 （多选、少选、错选均不得分）	

### 五、参训对象

教育系统全部人员。

### 六、报名、收费、证书发放

- （一）报名电话：高老师，18686718388；微信 815242863。

(二) 收费标准：每人 5000 元；在校学生 4000 元。可开具电子发票。

(三) 对考试合格人员发放“中国田径协会 D 级教练员证书”。

(四) 所有报名成功人员赠送印有中国田径协会字样的运动 T 恤一件。

(五) 报名进群二维码。

群聊：中国田协D级教练员培训  
【黑龙江】



该二维码7天内(5月14日前)有效，重新进入将更新

## 七、培训要求

(一) 参训人员须按时参训，全程遵守培训纪律及规定，不得无故缺席、迟到、早退，不得让他人顶替。

(二) 参训人员自备运动服装、运动鞋，服从授课老师及工作人员管理。

(三) 培训结束后统一参加理论与实践考试。

协会联系人：玄老师，18345164517。

特此通知

黑龙江省学生体育协会  
2026年5月7日

A red circular official stamp of the Heilongjiang Provincial Student Sports Association. The text '黑龙江省学生体育协会' is written around the top inner edge, and '2026年5月7日' is written around the bottom inner edge. A red star is in the center.