

# 中国优生优育协会

## 《孕产运动指导师》职业技能培训招生简章

(日期2023.06.01--2023.06.30)

为贯彻落实《“健康中国2030”规划纲要》，促进我国妇幼保健机构、月子中心、产后康复行业人才建设及妇女儿童身心全面发展，提高妇幼保健服务质量和水平，提升孕期及产后服务人员素质和专业技术能力，让广大女性在孕期、产后得到更专业更优质的孕产运动指导，中国优生优育协会计划面向医疗保健机构、社会助产及产后康复等单位举办孕产运动指导师中级培训班。

### 一、举办单位

- 1、主办单位：中国优生优育协会
- 2、承训单位：中国优生优育协会母婴药械专委会
- 3、承办单位：青岛司说孕产学院

华夏辉音（北京）医疗科技有限公司

### 二、《孕产运动指导师》培训课程大纲

1. 产后生理恢复及运动安全
2. 产后普拉提适宜性训练
3. 普拉提历史及运动原则

4. 产褥期安全训练的规范化
  5. 产后腹壁训练原理
  6. 产后骨盆变化及应对
  7. 产后上肢变化及应对
  8. 产后体态分析及解决思路
  9. 产后盆底肌现状以及解决方法
  10. 产后盆底肌修复主题课动作要点、编排思路
  11. 盆底肌修复体验工作坊
  12. 腹直肌分离测试
  13. 产后腹壁训练动作库详细讲解
  14. 体验产后腹直肌修复主题课
  15. 产后骨盆训练动作库详细讲解
  16. 体验产后骨盆保养主题课
  17. 产后上肢训练动作库详细讲解
  18. 体验产后改善妈妈肩主题课
- （课程内容在实时更新优化中）

### **三、培训对象**

1. 各孕妇学校的产科护士、助产士
2. 涉及孕产运动教育的机构
3. 从事孕产运动教学的老师
4. 看好孕产行业前景、有意从事孕产运动教学的女性

### **四、培训方式及收费**

1. 方式：线上培训
2. 学费：2980 元/人（含资料费）
3. 银行转账：（转账付款的学员，备注：学员姓名及培训班名称）

收款单位：中国优生优育协会

开户行：中国工商银行银行股份有限公司北京新街口支行

账 户 号：0200001309014442728

推荐二维码交费：



转账备注：学员姓名及培训班名称

## 五、考试及证书颁发

考试通过者获中国优生优育协会颁发的《孕产运动指导师》职业技能培训合格证书，证书统一编号，官网可查询，全国通用。择优成为中国优生优育协会个人会员、专委会会员。



## 六、课程咨询

联系人：柳老师 电话：176 6021 1620（青岛）

张老师 电话：135 2204 6081（北京）

报名提交：本人身份证复印件、学历证或其他证书复印件，1寸照片1张（背后写名字），1寸证件照电子版（像素 200KB 以上，不超过1MB）



附件：《报名表》

附件：

### 中国优生优育协会孕产运动指导师培训班报名表

姓 名		出生日期		学 历		照 片
性 别		手机电话		职 业		
身份证号						
现居住地址						
电子邮件						
个人教育经历	起止时间	专业名称	学校/培训机构			

填写此表后发送到指定邮箱