《运动损伤与康复》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Sports Injury and Rehabilitation | **课程代码** | SPRE0031 |
| **课程性质** | 专业必修课 | **授课对象** | 运动康复专业 |
| **学 分** | 3.00 | **学 时** | 54 |
| **主讲教师** | 王国祥，鲍捷，高凤明 | **修订日期** | 2023.3.20 |
| **指定教材** | 《运动损伤与康复》，高等教育出版社 | | |

**二、课程目标**

（一）**总体目标：**

《运动损伤与康复》是体育学院所有专业的专业必修课。其利用运动解剖学、运动生物力学、运动生理学的原理研究运动损伤发生原因，发生过程及预后判定，并且通过对运动损伤发生规律的总结，紧急处理手段应用的学习，改善运动损伤的预后，同时通过改进教学与训练方法提高身体机能，促进运动损伤的预防，从而提高身体素质及运动成绩的一门应用性学科。

（二）课程目标：

作为学科重要专业课程，本课程要求学完《运动解剖学》、《运动生理学》、《运动生物力学》等专业课后开始进入学习阶段，要求能够根据现场发生的运动损伤情况独自进行判断和处理，能够对常见的轻微损伤进行简单的处理，对严重的损伤能够正确判断伤情，明确处理步骤，制定康复计划。并且分运动项目及个体情况不同对即将发生的运动损伤能够有及时的预见，并且提出训练预防方案，防止运动员出现伤病，提高运动水平。同时通过掌握运动损伤治疗原理和理论基础；能结合对治疗学实践领域的了解，体验治疗设备及技术综合应用，从而提升其学科认同度，产生相应的学习和研究兴趣，本教学内容与康复治疗师培养目标相一致。

本课程分目标如下：

分目标1：通过对运动损伤整个体系的学习，对所学基础理论和治疗技术整合实践的本质形成正确的认识，理解针对运动损伤的治疗思路对康复医学的重要意义与价值，从而对运动损伤学科范畴产生认同感，愿意进一步探究运动损伤治疗技术学科研究与实践工作，形成对成为“互联网+”时代技术赋能的康复治疗师的职业认同。

分目标2：通过对“所学治疗思路如何有效促进运动损伤后的功能恢复”这一核心问题的思考，系统整合治疗学专业的基础知识和基本理论，把握和理解学科性质、学科研究领域和研究方法，了解本学科现状与未来发展趋势，形成基本的学科素养。

分目标3：通过对运动损伤的防伤和治疗实践的体验，以及对小组合作、翻转课堂、项目学习等学习方式的参与与反思，改善学习策略，提升自主学习能力、合作意识、沟通能力、反思能力。并且能够根据自身的兴趣与能力特征，结合对专业课程知识体系的分析，为自己制定职业发展计划，提升职业规划能力。

（三）课程目标与毕业要求、课程内容的对应关系

**表1：课程目标与课程内容、毕业要求的对应关系表**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **课程目标** | **课程子目标** | **对应课程内容** | **对应毕业要求** |
| 目标1：培养德、智、体、美全面发展，具有较好的科学、文化素养和高度的社会责任感 | 分目标1  分目标3 | 第1章 | 1-1了解本专业及相关运动科学与运动损伤治疗学的发展动态和理论前沿 |
| 分目标2  分目标3 | 第2章 | 1-2能够系统掌握人体运动科学理论、医学知识和运动损伤治疗学技能；通过运动康复基本素质与能力的训练 |
| 分目标3 | 第3-11章 | 1-3具有较强的协调能力，能够从事体育健康与运动康复相关的社会服务工作 |
| 目标2：具备现代康复和体医融合的理念，系统掌握运动康复基本理论、基本技能和基本方法 | 分目标1  分目标3 | 第1-2章 | 2-1能够根据所学科学知识的基本原理识别和判断功能障碍问题 |
| 分目标2  分目标3 | 第3-11章 | 2-2能够通过文献研究寻求运动康复问题的解决方案及其可替代方案 |
| 分目标2  分目标3 | 第2-11章 | 2-3能够正确表述一个运动康复问题解决方案并分析其合理性 |
| 目标3：具有创新精神、创业意识和创新创业能力 | 分目标1  分目标3 | 第2-11章 | 3-1善于思考，具有敏锐的观察力和创新意识，初步掌握创新性思维的方法，基本具备从事运动康复科学研究的能力 |
| 分目标2  分目标3 | 第1-11章 | 3-2具有创业意识和创新创业能力，具备创业认知能力、专业职业能力、资源获取与整合能力，提出研发方案 |
| 分目标2  分目标3 | 第1-3章 | 3-3能够在人体功能障碍、社会、环境等外界约束的情况下对研发方案的可行性进行评价 |
| 目标4：具备扎实的康复医学和人体运动科学的知识体系，系统掌握运动康复诊疗技术 | 分目标1  分目标3 | 第2-11章 | 4-1掌握并能够整合运动损伤评估与解决方案设计，并理解其适用范围 |
| 分目标2  分目标3 | 第2-11章 | 4-2能基于专业理论设计针对运动康复特定需求进行研发的可行实验方案 |
| 分目标2  分目标3 | 第2章 | 4-3能够选用康复评定技术安全开展实验并正确采集数据 |
| 目标5：能在各类康复医疗机构、科研机构和健康机构，从事运动康复和康复治疗等高水平应用型人才、并具备一定的教学与科研能力 | 分目标1  分目标3 | 第1-3章 | 5-1具有团队合作精神或意识 |
| 分目标2  分目标3 | 第1-3章 | 5-2能够在从事运动康复技术、研究和开发的团队中承担相应角色 |

**三、教学内容**

**第一章 运动损伤概述**

**教学目标：**

（1）理解运动损伤的特点和分类。

（2）结合生理学及运动训练学理解运动损伤的发生原因。

（3）了解各个部位运动损伤的预防和康复原则。

**重点难点：**

（1）从运动训练学角度出发理解运动损伤发生原因。

（2）运动损伤的预防原则。

**教学内容：**

第一节 运动损伤特点及分类

第二节 运动损伤的原因

第三节 运动损伤的生物学基础

第四节 运动损伤的预防和康复原则

**教学方法：**

1. 讲授法：相关概念及理论框架。

2. 研讨法：（1）发生的运动损伤有哪些，为什么会发生；（2）分小组收集、整理关于各项目运动员运动损伤发生案例，并研讨运动损伤发生的过程，及对运动能力的影响； （3）通过对苏州大学运动康复专业培养方案的理解，分小组对运动损伤的课程架构进行归纳与解释。

**教学评价：**

（1）完成“我对运动损伤发生原因的理解”小论文。

（2）选择自己感兴趣的运动损伤案例，结合培养方案，梳理相关的方向的主要研究领域和所需知识、技能。

**第二章 运动损伤检查**

**教学目标：**

（1）理解运动损伤检查的理论基础。

（2）掌握相关关节及肌肉功能评定。

（3）掌握关节功能检查。

（4）了解影像学在损伤诊断中的应用。

**重点难点：**

（1）准确进行关节功能评定。

（2）准确合理的针对患者进行有选择性地关节功能检查。

（3）通过读片辅助理解运动损伤。

**教学内容：**

第一节 运动损伤的一般检查

第二节 关节及肌肉功能评定

第三节 关节功能检查

第四节 影像学在损伤诊断中的应用

**教学方法：**

1. 自主学习：自主学习运动损伤检查相应的知识点。

2．讨论法：课堂围绕“运动损伤的一般检查”、“关节及肌肉功能评定”、“关节功能检查”等论题进行讨论。

3. 实验法：课堂围绕“运动损伤的一般检查”、“关节及肌肉功能评定”、“关节功能检查”等论题进行实操。

**教学评价：**

（1）自行选择一个部位，完成“局部各类运动损伤检查方法原理异同点”小论文。

（2）选择自己感兴趣的运动损伤部位及检查方法，结合培养方案，梳理相关的方向的主要研究领域和所需知识、技能。

**第三章 运动项目与运动项目**

**教学目标：**

（1）了解各项目常见运动损伤。

（2）了解各项目常见运动损伤与运动项目的关系。

**重点难点：**

（1）各项目本身的动作特点和代谢特点。

（2）各项目常见运动损伤与运动项目的关系。

**教学内容：**

第一节 田径运动

第二节 球类运动

第三节 体操

第四节 水中项目

第五节 水上项目

第六节 冰雪项目

第七节 其他运动项目

**教学方法：**

1. 自主学习：自主学习各项目常见运动损伤知识点。

2．讨论法：课堂围绕“常见运动损伤与运动项目的关系”论题进行讨论。

**教学评价：**

（1）自行选择一个喜欢的项目，完成“该项目大学生常见运动损伤发生率调查”小论文。

（2）选择自己感兴趣的运动项目，结合培养方案，思考发生原因和预防策略。

**第四章 头颈部损伤与康复**

**教学目标：**

（1）结合头颈部的肌肉功能解剖了解损伤带来的功能障碍特点。

（2）熟悉头颈部损伤的评估与治疗方法。

（3）了解头颈部损伤康复训练方法。

**重点难点：**

（1）根据功能障碍判断局部损伤性质

（2）头颈部损伤的治疗和功能训练方案设计

**教学内容：**

第一节 脑损伤

第二节 颈部肌肉损伤

第三节 颈椎病

第四节 颈部挥鞭样损伤

第五节 头颈部损伤的康复与训练

**教学方法：**

1. 自主学习：自主学习头颈部损伤诊断、评估、治疗及康复相应的知识点。

2．讨论法：课堂围绕“颈部肌肉损伤”、“颈椎病”、“头颈部损伤的康复与训练”等论题进行讨论。

**教学评价：**

（1）自行选择一个感兴趣的方向，分组通过文献检索或者实地调查完成“该损伤在特定群体发生率调查”小论文。

（2）选择自己感兴趣的方向，结合培养方案，思考发生原因和预防策略。

**第五章 肩部损伤与康复**

**教学目标：**

（1）结合肩部的肌肉功能解剖了解损伤带来的功能障碍特点。

（2）熟悉肩部损伤的评估与治疗方法。

（3）了解肩部损伤康复训练方法。

**重点难点：**

（1）根据功能障碍判断局部损伤性质

（2）肩部损伤的治疗和功能训练方案设计

**教学内容：**

第一节 锁骨骨折

第二节 肩关节脱位

第三节 肩袖损伤

第四节 肱二头肌长头肌腱腱鞘炎

第五节 肩峰下滑囊炎

第六节 体育运动特定肩关节损伤

第七节 肩关节损伤的的运动康复训练技术

**教学方法：**

1. 自主学习：自主学习肩部损伤诊断、评估、治疗及康复相应的知识点。

2．讨论法：课堂围绕“肩袖损伤”、“肱二头肌长头肌腱腱鞘炎”、“肩峰下滑囊炎”等论题进行讨论。

**教学评价：**

（1）自行选择一个感兴趣的方向，分组通过文献检索或者实地调查完成“该损伤在特定群体发生率调查”小论文。

（2）选择自己感兴趣的方向，结合培养方案，思考发生原因和预防策略。

**第六章 肘臂部损伤与康复**

**教学目标：**

（1）结合肘臂部的肌肉功能解剖了解损伤带来的功能障碍特点。

（2）熟悉肘臂部损伤的评估与治疗方法。

（3）了解肘臂部损伤康复训练方法。

**重点难点：**

（1）根据功能障碍判断局部损伤性质

（2）肘臂部损伤的治疗和功能训练方案设计

**教学内容：**

第一节 桡骨小头半脱位

第二节 肱骨内上髁炎

第三节 肱骨外上髁炎

第四节 桡管综合征

第五节 尺侧副韧带损伤

第六节 旋前圆肌综合征

第七节 肘尺管综合征

第八节 肘臂部损伤的运动康复训练技术

**教学方法：**

1. 自主学习：自主学习肘臂部损伤诊断、评估、治疗及康复相应的知识点。

2．讨论法：课堂围绕“肱骨髁炎”、“桡管综合征”、“旋前圆肌综合征”等论题进行讨论。

**教学评价：**

（1）自行选择一个感兴趣的方向，分组通过文献检索或者实地调查完成“该损伤在特定群体发生率调查”小论文。

（2）选择自己感兴趣的方向，结合培养方案，思考发生原因和预防策略。

**第七章 手腕部损伤与康复**

**教学目标：**

（1）结合手腕部的肌肉功能解剖了解损伤带来的功能障碍特点。

（2）熟悉手腕部损伤的评估与治疗方法。

（3）了解手腕部损伤康复训练方法。

**重点难点：**

（1）根据功能障碍判断局部损伤性质

（2）手腕部损伤的治疗和功能训练方案设计

**教学内容：**

第一节 月状骨脱位

第二节 掌指关节脱位

第三节 指间关节脱位

第四节 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎

第五节 屈指肌腱腱鞘炎

第六节 腱鞘囊肿

第七节 腕关节三角纤维软骨盘损伤

第八节 手舟骨骨折

第九节 腕管综合征

第十节 手部损伤的运动康复训练技术

**教学方法：**

1. 自主学习：自主学习手腕部损伤诊断、评估、治疗及康复相应的知识点。

2．讨论法：课堂围绕“桡骨茎突狭窄性腱鞘炎”、“腱鞘囊肿”、“腕关节三角纤维软骨盘损伤”、“腕管综合征”等论题进行讨论。

**教学评价：**

（1）自行选择一个感兴趣的方向，分组通过文献检索或者实地调查完成“该损伤在特定群体发生率调查”小论文。

（2）选择自己感兴趣的方向，结合培养方案，思考发生原因和预防策略。

**第八章 胸腰部损伤与康复**

**教学目标：**

（1）结合胸腰部的肌肉功能解剖了解损伤带来的功能障碍特点。

（2）熟悉胸腰部损伤的评估与治疗方法。

（3）了解胸腰部损伤康复训练方法。

**重点难点：**

（1）根据功能障碍判断局部损伤性质

（2）胸腰部损伤的治疗和功能训练方案设计

**教学内容：**

第一节 肋骨骨折

第二节 气胸

第三节 腰椎间盘突出症

第四节 第三腰椎横突综合征

第五节 腰方肌损伤

第六节 腰腹部损伤的运动康复训练技术

**教学方法：**

1. 自主学习：自主学习胸腰部损伤诊断、评估、治疗及康复相应的知识点。

2．讨论法：课堂围绕“肋骨骨折”、“腰椎间盘突出症”、“第三腰椎横突综合征”等论题进行讨论。

**教学评价：**

（1）自行选择一个感兴趣的方向，分组通过文献检索或者实地调查完成“该损伤在特定群体发生率调查”小论文。

（2）选择自己感兴趣的方向，结合培养方案，思考发生原因和预防策略。

**第九章 骨盆、髋部和大腿部损伤与康复**

**教学目标：**

（1）结合骨盆、髋部和大腿部的肌肉功能解剖了解损伤带来的功能障碍特点。

（2）熟悉骨盆、髋部和大腿部损伤的评估与治疗方法。

（3）了解骨盆、髋部和大腿部损伤康复训练方法。

**重点难点：**

（1）根据功能障碍判断局部损伤性质

（2）骨盆、髋部和大腿部损伤的治疗和功能训练方案设计

**教学内容：**

第一节 骶髂关节半脱位

第二节 耻骨骨炎

第三节 梨状肌综合征

第四节 髂胫束综合征

第五节 臀中肌综合征

第六节 髂腰肌损伤

第七节 股骨大转子滑囊炎

第八节 内收肌损伤

第九节 腘绳肌损伤

第十节 骨盆及髋部损伤的运动康复训练技术

**教学方法：**

1. 自主学习：自主学习骨盆、髋部和大腿部损伤诊断、评估、治疗及康复相应的知识点。

2．讨论法：课堂围绕“骶髂关节半脱位”、“梨状肌综合征”、“髂胫束综合征”、“髂腰肌损伤”、“臀中肌综合征”、“股骨大转子滑囊炎”、“腘绳肌损伤”等论题进行讨论。

**教学评价：**

（1）自行选择一个感兴趣的方向，分组通过文献检索或者实地调查完成“该损伤在特定群体发生率调查”小论文。

（2）选择自己感兴趣的方向，结合培养方案，思考发生原因和预防策略。

**第十章 膝部损伤与康复**

**教学目标：**

（1）结合膝部的肌肉功能解剖了解损伤带来的功能障碍特点。

（2）熟悉膝部损伤的评估与治疗方法。

（3）了解膝部损伤康复训练方法。

**重点难点：**

（1）根据功能障碍判断局部损伤性质

（2）膝部损伤的治疗和功能训练方案设计

**教学内容：**

第一节 膝关节侧副韧带损伤

第二节 膝关节前交叉韧带损伤

第三节 半月板损伤

第四节 髌腱腱围炎

第五节 髌骨软化症

第六节 膝关节损伤的运动康复训练技术

**教学方法：**

1. 自主学习：自主学习膝部损伤诊断、评估、治疗及康复相应的知识点。

2．讨论法：课堂围绕“膝关节侧副韧带损伤”、“膝关节前交叉韧带损伤”、“半月板损伤” 、“髌腱腱围炎”、“髌骨软化症”等论题进行讨论。

**教学评价：**

（1）自行选择一个感兴趣的方向，分组通过文献检索或者实地调查完成“该损伤在特定群体发生率调查”小论文。

（2）选择自己感兴趣的方向，结合培养方案，思考发生原因和预防策略。

**第十一章 小腿、足踝部损伤与康复**

**教学目标：**

（1）结合小腿、足踝部的肌肉功能解剖了解损伤带来的功能障碍特点。

（2）熟悉小腿、足踝部损伤的评估与治疗方法。

（3）了解小腿、足踝部损伤康复训练方法。

**重点难点：**

（1）根据功能障碍判断局部损伤性质

（2）小腿、足踝部损伤的治疗和功能训练方案设计

**教学内容：**

第一节 胫腓骨疲劳性骨膜炎

第二节 跟腱炎

第三节 踝关节扭伤及韧带损伤

第四节 足部疲劳性骨折

第五节 足底筋膜炎

第六节 足球踝

第七节 足踝损伤的运动康复训练技术

**教学方法：**

1. 自主学习：自主学习小腿、足踝部损伤诊断、评估、治疗及康复相应的知识点。

2．讨论法：课堂围绕“跟腱炎”、“踝关节扭伤及韧带损伤”、“足底筋膜炎”等论题进行讨论。

**教学评价：**

（1）自行选择一个感兴趣的方向，分组通过文献检索或者实地调查完成“该损伤在特定群体发生率调查”小论文。

（2）选择自己感兴趣的方向，结合培养方案，思考发生原因和预防策略。

**四、学时分配**

**表2：各章节的具体内容和学时分配表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 章节 | 章节内容 | 学时分配 |
| 第一章 | 运动损伤概述 | 6 |
| 第二章 | 运动损伤检查 | 12 |
| 第三章 | 运动项目和运动损伤 | 3 |
| 第四章 | 头颈部损伤与康复 | 3 |
| 第五章 | 肩部损伤与康复 | 6 |
| 第六章 | 肘臂部损伤与康复 | 3 |
| 第七章 | 手腕部损伤与康复 | 3 |
| 第八章 | 胸腰部损伤与康复 | 3 |
| 第九章 | 骨盆、髋部和大腿部损伤与康复 | 6 |
| 第十章 | 膝部损伤与康复 | 6 |
| 第十一章 | 小腿、足踝部损伤与康复 | 3 |

**五、教学进度**

**表3：教学进度表**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 周次 | 日期 | 章节名称 | 内容提要 | 授课时数 | 作业及要求 | 备注 |
| 1 |  | 第一章 运动损伤概述 | 第一节 运动损伤特点及分类  第二节 运动损伤的原因 | 3 | **作业：** 1、查阅相关资料，了解近年来运动损伤的一些参考书有哪些；2、归纳运动损伤的原因有哪些。  **要求：**1、回答问题能准确表达相关内容；2、能够具备一定文献查阅能力。 |  |
| 2 |  | 第一章 运动损伤概述 | 第三节 运动损伤的生物学基础  第四节 运动损伤的预防和康复原则 | 3 | **作业：**完成本章布置的小论文。  **要求：**1、数据真实可靠；2、在调查过程中多多询问受调查者为什么会受伤。 |  |
| 3 |  | 第二章 运动损伤检查 | 第一节 运动损伤的一般检查  第二节 关节及肌肉功能评定 | 3 | **作业：**对室友肩关节、髋关节及踝关节活动度进行评定，并对比受过伤的关节活动度差异。  **要求：**1、操作准确、规范；2、测量规范 |  |
| 4 |  | 第二章 运动损伤检查 | 第三节 关节功能检查 | 3 | **作业：**1、复习头颈及肩关节的部分检查内容，并在自己或室友身上完成实操。  **要求：**1、检查原理和目的明确；2、检查步骤正确。 |  |
| 5 |  | 第二章 运动损伤检查 | 第三节 关节功能检查 | 3 | **作业：**1、复习肘腕、胸腰椎及髋关节的部分检查内容，并在自己或室友身上完成实操。  **要求：**1、检查原理和目的明确；2、检查步骤正确。 |  |
| 6 |  | 第二章 运动损伤检查 | 第三节 关节功能检查  第四节 影像学在损伤诊断中的应用 | 3 | **作业：**1、复习髋膝踝的部分检查内容，并在自己或室友身上完成实操。2、阅读2张MRI片，并讨论问题所在。  **要求：**1、检查原理和目的明确；2、检查步骤正确。 |  |
| 7 |  | 第三章 运动项目和运动损伤 | 第一节 田径运动  第二节 球类运动  第三节 体操  第四节 水中项目  第五节 水上项目  第六节 冰雪项目  第七节 其他运动项目 | 3 | **作业：1、**完成本章布置的小论文。2、结合自己的运动爱好，分析该项目损伤原因。  **要求：**1、数据真实可靠；2、在调查过程中多多询问受调查者为什么会受伤。 |  |
| 8 |  | 第四章头颈部损伤与康复 | 第一节 脑损伤  第二节 颈部肌肉损伤  第三节 颈椎病  第四节 颈部挥鞭样损伤  第五节 头颈部损伤的康复与训练 | 3 | **作业：**1、完成本章思考题；2、复习颈椎病的影像学诊断。3、寻找身边颈部不舒服的病例进行评估并教学体验训练动作。**要求：**1、回答问题能准确表达相关内容；2、操作时注意身体摆位，发力方式，逐步体会到准确的技术。 |  |
| 9 |  | 第五章 肩部损伤与康复 | 第一节 锁骨骨折  第二节 肩关节脱位  第三节 肩袖损伤 | 3 | **作业：**1、完成本章思考题；2、复习肩关节的动作功能评估诊断。3、寻找身边肩部不舒服的病例进行评估并教学体验训练动作。**要求：**1、回答问题能准确表达相关内容；2、操作时注意身体摆位，发力方式，逐步体会到准确的技术。 |  |
| 10 |  | 第五章肩部损伤与康复 | 第四节 肱二头肌长头肌腱腱鞘炎  第五节 肩峰下滑囊炎  第六节 体育运动特定肩关节损伤  第七节 肩关节损伤的运动康复训练技术 | 3 | **作业：**1、完成本章思考题；2、自行体验肩关节的运动损伤康复训练技术。**要求：**1、回答问题能准确表达相关内容；2、操作时注意身体摆位，发力方式，逐步体会到准确的技术。 |  |
| 11 |  | 第六章肘臂部损伤与康复 | 第一节 桡骨小头半脱位  第二节 肱骨内上髁炎  第三节 肱骨外上髁炎  第四节 桡管综合征  第五节 尺侧副韧带损伤  第六节 旋前圆肌综合征  第七节 肘尺管综合征  第八节 肘臂部损伤的运动康复训练技术 | 3 | **作业：**1、完成本章思考题；2、自行体验肘关节的运动损伤康复训练技术。**要求：**1、回答问题能准确表达相关内容；2、操作时注意身体摆位，发力方式，逐步体会到准确的技术。 |  |
| 12 |  | 第七章手腕部损伤与康复 | 第一节 月状骨脱位  第二节 掌指关节脱位  第三节 指间关节脱位  第四节 桡骨茎突狭窄性腱鞘炎  第五节 屈指肌腱腱鞘炎  第六节 腱鞘囊肿  第七节 腕关节三角纤维软骨盘损伤  第八节 手舟骨骨折  第九节 腕管综合征  第十节 手部损伤的运动康复训练技术 | 3 | **作业：**1、完成本章思考题；2、自行体验腕关节的运动损伤康复训练技术。**要求：**1、回答问题能准确表达相关内容；2、操作时注意身体摆位，发力方式，逐步体会到准确的技术。 |  |
| 13 |  | 第八章胸腰部损伤与康复 | 第一节 肋骨骨折  第二节 气胸  第三节 腰椎间盘突出症  第四节 第三腰椎横突综合征  第五节 腰方肌损伤  第六节 腰腹部损伤的运动康复训练技术 | 3 | **作业：**1、完成本章思考题；2、自行体验胸腰部的运动损伤康复训练技术。**要求：**1、回答问题能准确表达相关内容；2、操作时注意身体摆位，发力方式，逐步体会到准确的技术。 |  |
| 14 |  | 第九章骨盆、髋部和大腿部损伤与康复 | 第一节 骶髂关节半脱位  第二节 耻骨骨炎  第三节 梨状肌综合征  第四节 髂胫束综合征 | 3 | **作业：**1、完成本章思考题；2、自行体验梨状肌放松技术、髂胫束放松技术。**要求：**1、回答问题能准确表达相关内容；2、操作时注意身体摆位，发力方式，逐步体会到准确的技术。 |  |
| 15 |  | 第九章骨盆、髋部和大腿部损伤与康复 | 第五节 臀中肌综合征  第六节 髂腰肌损伤  第七节 股骨大转子滑囊炎  第八节 内收肌损伤  第九节 腘绳肌损伤  第十节 骨盆及髋部损伤的运动康复训练技术 | 3 | **作业：**1、完成本章思考题；2、自行体验大腿部肌肉拉伸放松技术。**要求：**1、回答问题能准确表达相关内容；2、操作时注意身体摆位，发力方式，逐步体会到准确的技术。 |  |
| 16 |  | 第十章 膝部损伤与康复 | 第一节 膝关节侧副韧带损伤  第二节 膝关节前交叉韧带损伤 | 3 | **作业：**1、完成本章思考题；2、自行体验前交叉损伤的康复训练技术。**要求：**1、回答问题能准确表达相关内容；2、操作时注意身体摆位，发力方式，逐步体会到准确的技术。 |  |
| 17 |  | 第十章 膝部损伤与康复 | 第三节 半月板损伤  第四节 髌腱腱围炎  第五节 髌骨软化症  第六节 膝关节损伤的运动康复训练技术 | 3 | **作业：**1、完成本章思考题；2、自行体验髌骨软化症的康复训练技术。**要求：**1、回答问题能准确表达相关内容；2、操作时注意身体摆位，发力方式，逐步体会到准确的技术。 |  |
| 18 |  | 第十一章小腿、足踝部损伤与康复 | 第一节 胫腓骨疲劳性骨膜炎  第二节 跟腱炎  第三节 踝关节扭伤及韧带损伤  第四节 足部疲劳性骨折  第五节 足底筋膜炎  第六节 足球踝  第七节 足踝损伤的运动康复训练技术 |  | **作业：**1、完成本章思考题；2、自行体验踝关节损伤的康复训练技术。**要求：**1、回答问题能准确表达相关内容；2、操作时注意身体摆位，发力方式，逐步体会到准确的技术。 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**六、教材及参考书目**

1.美国国家运动医学学会. NASM-CES美国国家运动医学学会纠正性训练指南[M].北京：人民邮电出版社，2019

2.王予彬等. 运动损伤康复治疗学[M].天津：科学出版社，2020

3.朱毅等译. 肩关节复合体评估、治疗与康复[M].北京：北京科学技术出版社，2020

4.敖英芳等译. 运动损伤学预防治疗与康复[M].河南：河南科技出版社，2020

5.朱庆三等译. 骨科术后物理治疗指南[M].北京：人民军医出版社，2014

6.何威奇等. 神经康复物理治疗技能操作手册[M].北京：人民卫生出版社，2020

**七、教学方法**

相应的教学预习和问题思考。课堂教学以师生研讨、学生展示为主要的教学活动。

1. 讲授法：如何围绕课程的核心概念，如“运动损伤”、“诊断及评估”、“处理方法”、“功能训练”等进行讲解。

2. 讨论法：围绕“运动损伤发生原因”、“治疗方法原理”、“功能训练特点”等主题组织学生进行讨论。

3. 案例教学法：在进行运动损伤基本理论、基本方法实践领域的教学中，选择相应的案例，围绕案例组织学生进行主动分析、实操、研讨。

4．实验法：在教学过程中采用相应教学平台和治疗设备，并引导学生体验技术支持下教与学的方式。

**八、考核方式及评定方法**

**（一）课程考核与课程目标的对应关系**

**表4：课程考核与课程目标的对应关系表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核要点** | **考核方式** |
| 课程目标1 | 课堂表现，职业操守 | 平时课堂表现成绩 |
| 课程目标2 | 理论知识与实践技能 | 平时作业+理论考试 |
| 课程目标3 | 理论知识与实践技能 | 平时作业 |
| 课程目标4 | 理论知识与实践技能 | 平时作业+理论考试 |
| 课程目标5 | 课堂表现，职业操守 | 平时作业 |
|  |  |  |
|  |  |  |

**（二）评定方法**

**1．评定方法**

平时成绩：30%（平时作业、项目作品）

期末考试：70%（理论考试）

**2．课程目标的考核占比与达成度分析**

**表5：课程目标的考核占比与达成度分析表**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核占比**  **课程目标** | **平时** | **期中** | **期末** | **总评达成度** |
| 课程目标1 | 30& | 10% | 10% | 分目标达成度={0.2ｘ平时分目标成绩+0.3ｘ期中分目标成绩+0.5ｘ期末分目标成绩}/分目标总分 |
| 课程目标2 | 20% | 60% | 60% |
| 课程目标3 | 20% | 10% | 10% |
| 课程目标4 | 20% | 20% | 20% |
| 课程目标5 | 10% | 0 | 0 |

**（三）评分标准**

| **课程**  **目标** | **评分标准** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **90-100** | **75-89** | **60-74** | **＜60** |
| **优** | **良** | **中** | **不合格** |
| **A** | **B** | **C** | **D** |
| **课程**  **目标1** | 通过对运动损伤发生原因和临床表现本质与关系的学习，对运动损伤康复以及治疗方法的实践形成正确的认识，理解运动损伤评估与治疗对康复医学的重要意义与价值。 | 通过对运动损伤发生原因和临床表现本质与关系的学习，对运动损伤康复以及治疗方法的实践形成良好的认识，较好运动损伤评估与治疗对康复医学的重要意义与价值。 | 通过对运动损伤发生原因和临床表现本质与关系的学习，对运动损伤康复以及治疗方法的实践形成基本正确的认识，基本理解运动损伤评估与治疗对康复医学的重要意义与价值。 | 通过对运动损伤发生原因和临床表现本质与关系的学习，对运动损伤康复以及治疗方法的实践不能形成基本正确的认识，不能理解运动损伤评估与治疗对康复医学的重要意义与价值。 |
| **课程**  **目标2** | 通过对“运动损伤康复原理与实践”这一核心问题的思考，全面掌握运动损伤学专业的基础知识和基本理论，全面掌握技术操作步骤、学科研究领域和研究方法，了解学科研究三个方向的现状与未来发展趋势，形成基本的学科素养。 | 通过对“运动损伤康复原理与实践”这一核心问题的思考，较好掌握运动损伤学专业的基础知识和基本理论，较好掌握技术操作步骤、学科研究领域和研究方法，基本了解学科研究三个方向的现状与未来发展趋势，形成基本的学科素养。 | 通过对“运动损伤康复原理与实践”这一核心问题的思考，基本掌握运动损伤学专业的基础知识和基本理论，基本掌握技术操作步骤、学科研究领域和研究方法，愿意了解学科研究三个方向的现状与未来发展趋势，形成基本的学科素养。 | 通过对“运动损伤康复原理与实践”问题的思考，不能掌握运动损伤学专业的基础知识和基本理论，不能掌握技术操作步骤、学科研究领域和研究方法，不了解学科研究三个方向的现状与未来发展趋势，无法形成基本的学科素养。 |
| **课程**  **目标3** | 能够根据自身的兴趣与能力特征，结合对专业课程知识体系的分析，为自己制定理想的职业发展计划，提升职业规划能力。 | 基本能够根据自身的兴趣与能力特征，结合对专业课程知识体系的分析，为自己制定理想的职业发展计划，提升职业规划能力。 | 基本愿意根据自身的兴趣与能力特征，结合对专业课程知识体系的分析，为自己制定理想的职业发展计划，提升职业规划能力。 | 不能够根据自身的兴趣与能力特征，结合对专业课程知识体系的分析，为自己制定理想的职业发展计划，提升职业规划能力。 |
| **课程**  **目标4** | 积极参加小组合作、翻转课堂、项目学习等课程学习活动，并有效反思，有效改善学习策略，形成优秀的自主学习能力、合作意识、沟通能力、反思能力。 | 较好积极参加小组合作、翻转课堂、项目学习等课程学习活动，较好做到有效反思，有效改善学习策略，较好形成优秀的自主学习能力、合作意识、沟通能力、反思能力。 | 能够参加小组合作、翻转课堂、项目学习等课程学习活动，基本有效反思，有效改善学习策略，基本形成优秀的自主学习能力、合作意识、沟通能力、反思能力。 | 不能够参加小组合作、翻转课堂、项目学习等课程学习活动，并不能够有效反思，无法改善学习策略，无法形成优秀的自主学习能力、合作意识、沟通能力、反思能力。 |
| **课程**  **目标5** | 认同运动损伤康复学科价值，愿意进一步探究运动损伤康复学科研究与实践工作，期待成为一名“互联网+”时代技术赋能的康复师。 | 较好认同运动损伤康复学科价值，愿意进一步探究运动损伤康复学科研究与实践工作，愿意成为一名“互联网+”时代技术赋能的康复师。 | 基本认同运动损伤康复学科价值，愿意进一步探究运动损伤康复学科研究与实践工作，不排斥成为一名“互联网+”时代技术赋能的康复师。 | 不能认同运动损伤康复学科价值，不愿意进一步探究运动损伤康复学科研究与实践工作，排斥成为一名“互联网+”时代技术赋能的康复师。 |