《运动疗法技术》课程教学大纲

**一、课程基本信息**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **英文名称** | Kinesitherapy Technology | **课程代码** | SPRE0006 |
| **课程性质** | 专业必修课程 | **授课对象** | 运动康复专业 |
| **学 分** | 3 | **学 时** | 54 |
| **主讲教师** | 王杰龙 | **修订日期** | 2021年7月1日 |
| **指定教材** | 章稼等，《运动治疗技术》（第三版），人民卫生出版社，2020年 | | |

**二、课程目标**

（一）**总体目标：**

开设本课程的主要任务在于培养具有运动治疗的理论知识、熟练掌握运动治疗的手段和方法，从而在实践中能够根据 健康状况和功能水平等个体特点制定科学的运动治疗处方，并指导和帮助伤病残者顺利完成康复体育锻炼，从而重返家庭乃至重返工作岗位或重返比赛的运动治疗专门人材。

（二）课程目标：

1.了解运动疗法的作用和在康复治疗中的重要性，明确治疗师在康复治疗中的地位。

2.理解运动疗法的基本概念、基本原理，熟悉运动疗法的主要内容。

3.掌握运动疗法的基本技能和具体操作方法，能在临床实践中熟练运用。

4.了解运动疗法各种常用仪器和设备的性能，并学会使用方法。

5.制定合理的运动疗法方案，并指导患者训练。

6.培养学生观察问题、分析问题和解决问题的能力。

7.训练学生理论联系实践的科学态度和勤奋踏实的工作作风。

8.培养学生良好的人际沟通能力和团队合作精神。

9.养成学生自觉学习的习惯 ，提高学习能力和创新能力。

10.培养学生全心全意为人民服务的高尚职业道德。

（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** |
| 课程目标1 |  | 第一章 | 要求1、要求2 |
| 课程目标2 |  | 第一章 | 要求1、要求2 |
| 课程目标3 |  | 所有章节 | 要求3、要求4 |
| 课程目标4 |  | 所有章节 | 要求3、要求4 |
| 课程目标5 |  | 所有章节 | 要求3、要求4 |
| 课程目标6 |  | 所有章节 | 要求3、要求4 |
| 课程目标7 |  | 所有章节 | 要求3、要求4、要求7 |
| 课程目标8 |  | 所有章节 | 要求3、要求4、要求6 |
| 课程目标9 |  | 所有章节 | 要求3、要求4、要求5 |
| 课程目标10 |  | 所有章节 | 要求3、要求4、要求6 |

**三、教学内容**（四号黑体）

**第一章 绪论**

1.教学目标

①掌握：运动治疗技术的有关基本概念；运动治疗的原则；运动治疗技术的分类方法。

②熟悉：运动治疗技术的发展简史及现状；运动治疗技术的主要内容；运动治疗的机制。

③了解：运动治疗技术在现代康复治疗中的地位；目前运动治疗常用的仪器设备及发展趋势。

④明确物理治疗师的素质要求，学会恪守职业操守。全面理解人体运动的需求及潜在能力的激发在运动治疗中的重要性。

2.教学重难点

运动治疗的原则。

3.教学内容

第一节 概述

1. 基本概念
2. 特点
3. 发展简史
4. 我国运动治疗技术现状

第二节 运动治疗技术的主要内容和分类

1. 主要内容
2. 分类

第三节 运动治疗的机制

1. 治疗原则
2. 运动对机体的影响
3. 制动对机体的影响

第四节 运动治疗常用的器材和设备

1. 上肢训练常用器械
2. 下肢训练常用器械
3. 其他常用设备

4.教学方法

讲授法

5.教学评价

完成思考题练习：（1）阐述运动治疗技术在现代康复中的重要地位。（2）简述运动治疗技术的主要内容。（3）思考物理治疗师的职业素质要求。

**第二章 关节活动技术**

1.教学目标

①掌握：主动运动、助力运动和被动运动等临床常用的关节活动度训练方法。

②熟悉：关节活动的解剖、生理、运动学基础知识和主要关节活动度测量的方法及正常值。

③了解：引起关节活动异常的常见原因和预防措施及关节活动度训练时的注意事项。

④运用关节活动技术帮助患者进行康复训练，并能与训练对象进行良好的沟通交流。

2.教学重难点

关节活动度训练方法

3.教学内容

第一节 基础理论

1. 关节运动的基础
2. 关节活动范围异常的原因
3. 常用训练方法
4. 临床应用及注意事项
5. 关节活动范围测量

第二节 上肢关节活动技术

1. 肩部关节
2. 肘关节
3. 腕关节
4. 手指关节

第三节 下肢关节活动技术

1. 髋关节
2. 膝关节
3. 踝及足关节

第四节 躯干活动技术

1. 颈部关节
2. 腰部关节

4.教学方法

讲授+实践操作

5.教学评价

完成思考题练习：（1）关节的形态结构与运动轴及运动方向的关系是什么？（2）主动肌和拮抗肌的功能状态对关节活动度的影响是什么？（3）关节活动技术的适应证、禁忌证及练习中的注意事项有哪些？（4）关节活动技术常用训练方法有哪些？（5）关节活动范围异常的原因有哪些？

**第三章 关节松动技术**

1.教学目标

①掌握：关节松动技术的概念，手法分级，操作程序，上下肢及脊柱关节的操作技术；关节功能解剖学及人体运动学基本知识。

②熟悉：关节松动技术的治疗作用及临床应用。

③了解：关节松动技术的发展历史。

④能够对关节活动度进行正确康复评定；能与患者及家属进行沟通，开展健康教育；能与康复医师及相关医务人员进行专业交流；能帮助和指导患者进行康复锻炼。

2.教学重难点

教学重点：上下肢及脊柱关节松动技术。

教学难点：关节松动技术的手法分级和应用选择。

3.教学内容

第一节 概述

1. 理论基础
2. 手法分级
3. 操作程序
4. 治疗作用及临床应用

第二节 上肢关节松动技术

1. 肩部关节
2. 肘部关节
3. 腕部关节
4. 手部关节

第三节 下肢关节松动技术

1. 髋部关节
2. 膝部关节
3. 踝部关节
4. 足部关节

第四节 脊柱关节松动技术

1. 颈椎
2. 胸椎
3. 腰椎
4. 骨盆

4.教学方法

讲授+实践操作

5.教学评价

完成思考题练习：（1）以肩关节疼痛、活动受限为主要症状的患者前来就诊，请思考怎么处理？（2）是否只要关节周围疼痛，就可以使用关节松动术处理？

**第四章 肌力训练**

1.教学目标

①掌握：肌力训练的适应证和肌力训练的常用方法。

②熟悉：影响肌力的因素和肌力训练的基本原则。

③了解：肌力、肌肉耐力等基本概念。

④在临床实践中能熟练运用肌力训练的方法改善患者的肌力。

2.教学重难点

肌力训练的技术方法

3.教学内容

第一节 概述

1. 基本概念
2. 影响肌力的主要因素及常见原因
3. 肌力训练的基本原则、目的和临床应用

第二节 常用的训练方法

1. 按照肌肉收缩方式分类的肌力训练方法
2. 根据肌力等级情况可采用的训练方法
3. 根据不同运动形式常用的训练方法

第三节 主要肌群肌力训练方法

1. 肩部肌群的肌力训练
2. 肘部及前臂肌群的肌力训练
3. 腕及手部肌群的肌力训练
4. 髋部肌群的肌力训练
5. 膝部肌群的肌力训练
6. 踝部肌群的肌力训练
7. 躯干肌群的肌力训练

4.教学方法

讲授+实践操作

5.教学评价

完成思考题练习：（1）髋关节置换术后各阶段均要进行肌力训练，请思考不同阶段应该怎样选择肌力训练方法？（2）依据肌肉收缩方式可将肌力训练方法分为等长训练和等张训练，请思考两组训练方法的区别。

**第五章 牵伸技术**

1.教学目标

①掌握：牵伸技术的治疗原理；常用牵伸技术的类型；全身主要肌群徒手被动牵伸的方法。

②熟悉：骨骼肌解剖生理学特性；肌肉挛缩的临床类型；牵伸技术治疗的适应证及禁忌证。

③了解：牵伸技术治疗程序准则；全身主要肌群自我牵伸的方法；常用机械牵伸的方法。

④能够运用牵伸技术帮助患者改善痉挛及挛缩状态，制订行之有效的康复治疗计划。

2.教学重难点

牵伸技术的技术方法

3.教学内容

第一节 概述

一、基本概念

二、原理及原则

三、牵伸技术及方法

四、牵伸程序准则

五、临床应用及注意事项

第二节 上肢肌肉牵伸技术

一、 徒手被动牵伸

二、自我牵伸

第三节 下肢肌肉牵伸技术

一、徒手被动牵伸

二、自我牵伸

第四节 躯干牵伸技术和机械被动牵伸

一、徒手被动牵伸

二、自我牵伸

三、机械被动牵伸

4.教学方法

讲授+实践操作

5.教学评价

完成思考题练习：（1）对于中枢神经损伤后偏瘫痉挛程度较严重的患者，是否应该选择牵伸治疗？如果应该选择，应考虑哪些因素？（2）对于长期久坐的办公室白领人群，主要会有哪些肌群会发生适应性短缩，应该选择何种牵伸方法？（3）上交叉和下交叉综合征中，哪些肌群应该牵伸，哪些肌群应该强化训练？（4）在有氧运动前的热身训练中，应该选择静力性牵伸还是动态牵伸？

**第六章 牵引技术**

1.教学目标

①掌握：颈椎牵引技术、腰椎牵引技术及四肢关节牵引技术的常用牵引方法、临床应用及注意事项、不良反应及预防措施。

②熟悉：牵引技术的治疗作用及常用的牵引装置；颈椎牵引、腰椎牵引及四肢关节牵引的生理效应。

③了解：牵引技术的定义及分类。

④能运用颈椎牵引技术、腰椎牵引技术及四肢关节牵引技术为患者进行康复治疗及康复训练指导；能与患者及家属进行沟通，开展康复教育。

2.教学重难点

牵引技术的技术要点

3.教学内容

第一节 概述

一、基本概念

二、牵引的治疗作用

三、常用牵引装置

第二节 颈椎牵引技术

一、颈椎牵引的生理效应

二、常用牵引方法

三、临床应用及注意事项

四、不良反应及预防措施

第三节 腰椎牵引技术

一、腰椎牵引的生理效应

二、常用牵引方法

三、临床应用及注意事项

四、不良反应及预防措施

第四节 四肢关节牵引技术

一、四肢关节牵引的治疗作用

二、常用的基本方法

三、临床应用

四、注意事项

五、持续皮肤牵引和持续骨牵引

4.教学方法

讲授+实践操作

5.教学评价

完成思考题练习：（1）请回答牵引技术的治疗作用是什么？（2）请回答颈椎牵引技术的注意事项有哪些？（3）请回答如何防止腰椎牵引过程中不良反应的出现？

**第七章 平衡和协调训练**

1.教学目标

①掌握：平衡的定义与分类；协调的定义与分类；平衡和协调的训练方法。

②熟悉：平衡与协调功能的评定。

③了解：平衡和协调的维持机制。

④能够运用该技术对平衡和/或协调功能有障碍的患者实施康复训练。

2.教学重难点

平衡和协调训练的技术方法

3.教学内容

第一节 概述

一、平衡

二、协调

第二节 平衡功能训练

一、平衡训练方法

二、特殊的平衡训练

三、临床应用

第三节 协调功能训练

一、协调训练方法

二、临床应用

4.教学方法

讲授+实践操作

5.教学评价

完成思考题练习：（1）平衡功能的维持机制有哪几个环节？（2）当平衡发生变化时，人体是通过何种应变模式来调节的？（3）上肢的协调训练有哪些具体方法？（4）请叙述平衡功能训练与协调功能训练两者的共同点及侧重点。

**第八章 有氧训练**

1.教学目标

①掌握：有氧运动的基本概念和治疗作用；运动处方的定义和内容；有氧运动处方的基本构成及在心功能训练中的应用。

②熟悉：有氧运动和无氧运动的区别；有氧运动在临床慢性疾病中的应用。

③了解：心功能康复评定的基本方法和意义；制订运动处方的方法。

④明确有氧运功能力的内涵和外延，全面理解有氧运动在运动治疗中的重要作用及在临床疾病中的正确运用。

2.教学重难点

运动处方的制定

3.教学内容

第一节 概述

一、引言

二、基本概念

三、有氧运动的治疗作用

四、有氧运动的应用

第二节运动处方

一、基本概念

二、运动处方制订

第三节 有氧运动的临床应用

一、代谢性疾病的有氧运动

二、心肺疾病的有氧运动

三、有氧运动在神经系统疾病中的作用

第四节 心功能训练

一、心功能评定

二、康复训练方案

4.教学方法

讲授+实践操作

5.教学评价

完成思考题练习：（1）在指导心脏康复患者的心功能训练过程中，治疗师应注意哪些方面？（2）请思考如何给予早期院外心脏康复患者设计合适的运动处方？（3）请分析常见有氧训练方法（步行、骑自行车、游泳）的优、缺点。

**第九章 呼吸训练**

1.教学目标

①掌握：深呼吸技术、气道廓清技术、呼吸机训练技术、胸腔松动技术训练方法及呼吸训练适应证与治疗原则。

②熟悉：呼吸功能主观评定和客观评定，为患者拟订个性化的治疗计划及治疗后评估患者治疗效果。

③了解：呼吸肌的解剖、生理基础知识，呼吸运动的组成及呼吸训练的理论基础。

④运用：呼吸训练技术帮助患者进行康复训练，并能与训练对象进行良好的沟通交流。

2.教学重难点

呼吸训练的技术方法

3.教学内容

第一节 概述

一、呼吸训练的基本原理

二、呼吸训练的目标和适应证

三、呼吸训练的原则和注意事项

第二节 呼吸系统的功能评定

一、主观评定

二、客观评定

第三节 呼吸训练的方法

一、深呼吸技术

二、气道廓清技术

三、呼吸肌训练技术

四、胸腔松动技术

五、有氧运动训练

4.教学方法

讲授+实践操作

5.教学评价

完成思考题练习：（1）气管插管患者如何进行吸气肌训练？

**第十章 放松训练**

1.教学目标

①掌握：各种放松训练的训练方法、适应证和注意事项。

②熟悉：放松训练相关的概念。

③了解：放松训练的治疗作用。

④能运用各种不同的放松训练方法对痉挛、焦虑、疼痛等进行治疗。

2.教学重难点

放松训练的技术方法

3.教学内容

第一节 概述

一、基本概念

二、治疗作用

三、适应证和注意事项

第二节 放松训练的方法

一、肌肉松弛法

二、意念松弛法

三、肌电生物反馈松弛法

4.教学方法

讲授+实践操作

5.教学评价

完成思考题练习：（1）放松训练的治疗作用有哪些？（2）放松训练的方法有哪些？（3）放松训练的适应证及注意事项有哪些？

**第十三章 步行功能训练**

1.教学目标

①掌握：步行的条件；步行训练的常用方法、适应证及注意事项。

②熟悉：步行周期的参数；肌肉和关节的活动情况。

③了解：步行功能评估的方法。

④能分析常见异常步态的原因，能运用步行训练的方法帮助患者重新获得正确的步行姿态及矫治异常步态。

2.教学重难点

步行训练的技术方法

3.教学内容

第一节 概述

一、自然步态

二、步行周期

三、肌肉和关节活动

四、步行能耗

第二节 步行训练前准备

一、步行的条件

二、步行功能评定

第三节 步行训练

一、常用措施

二、步行训练方法

第四节 常见异常步态的矫治训练

一、异常步态的病因

二、常见异常步态及其矫治方法

4.教学方法

讲授+实践操作

5.教学评价

完成思考题练习：（1）患者，陈某，男性，63岁，右侧脑出血术后2个月。患者左侧肢体偏瘫，左上肢肌力4级，左下肢肌力3级，步行时划圈步态明显。作为康复治疗师，应如何改善该患者步态？

**第十四章 水中运动**

1.教学目标

①掌握：水中运动的定义、分类、治疗作用和训练内容。

②熟悉：水中运动的机理、设备和注意事项。

③了解：水中运动的临床应用和国内、外现状。

④具有康复治疗整体思路，能比较规范地开展水中运动的各项训练和治疗活动；能使用和管理水中运动的器械和设备，能合理安排与管理治疗区的环境，保证水中运动的科学和安全。

⑤能与患者及家属进行沟通，开展相关健康教育；能与康复治疗团队人员进行专业交流和协作开展工作。

2.教学重难点

水中运动的技术方法

3.教学内容

第一节 概述

一、水中运动的机理

二、水中运动的分类

第二节 治疗作用

一、水的特性对水中运动疗法的影响

二、水中运动疗法对让对人体的作用

第三节 训练方法

一、设备与用具

二、训练内容

三、临床应用与注意事项

四、水中运动的现状和展望

4.教学方法

讲授+实践操作

5.教学评价

完成思考题练习：（1）简述水中运动中水的特性对康复治疗的作用。（2）水中运动对运动系统有哪些影响？（3）水中运动的训练内容有哪些？

**第十五章 医疗体操**

1.教学目标

①掌握：医疗体操的编操原则；常用体操的练习方法。

②熟悉：医疗体操的特点及作用。

③了解：常用的传统医疗体操。

④运用医疗体操帮助患者进行康复训练，并能与训练对象进行良好的沟通交流。

2.教学重难点

医疗体操的技术方法

3.教学内容

第一节 概述

一、特点及分类

二、医疗体操的适应证和禁忌证

三、医疗体操的编排

四、医疗体操带操原则与方法

五、医疗体操操练的注意事项

第二节 常用医疗体操

一、颈椎操

二、脊柱侧弯矫正操

三、腰椎前凸矫正操

四、下腰痛的医疗体操

五、平足矫正体操

六、肺气肿呼吸体操

七、肩周炎医疗体操

八、内脏下垂医疗体操

第三节 常用的传统医疗体操

一、五禽戏

二、太极拳

4.教学方法

讲授+实践操作

5.教学评价

完成思考题练习：（1）腰椎间盘突出的医疗体操应该嘱咐患者哪些注意事项？（2）对乳腺癌早期术后关节活动受限、疼痛的患者，应如何制订一套医疗体操方案？

**第十六章 Bobath技术**

1.教学目标

①掌握：Bobath 技术的基本理论和治疗原则。

②熟悉：Bobath 技术对小儿脑性瘫痪和脑卒中偏瘫的治疗方法。

③了解：Bobath技术的发展简史及最新的发展动态。

④能应用Bobath基本技术针对性地治疗偏瘫患者及不同类型的脑瘫患儿。

⑤具有与脑瘫患儿和偏瘫患者良好的沟通能力以及团队协作精神。

2.教学重难点

Bobath的技术方法

3.教学内容

第一节 理论基础

一、基本理念

二、发展动态

第二节 基本技术

一、关键点或关键区域的控制

二、姿势控制与运动控制

三、促通

第三节 小儿脑性瘫痪的治疗

一、痉挛型

二、手足徐动型

三、共济失调型

四、软瘫型

五、混合型

第四节 脑卒中患者的治疗

一、核心控制

二、脑卒中患者的步行训练

三、脑卒中患者上肢和手功能的训练

4.教学方法

讲授+实践操作

5.教学评价

完成思考题练习：（1）患者，男，68岁，右脑干脑梗死8个月，患者上肢肌力3级，下肢肌力4级，肌张力2级。意识清醒，不能坐稳。请运用Bobath技术对此偏瘫患者进行治疗。

**第十七章Brunstrom技术**

1.教学目标

①掌握：Brunnstrom偏瘫运动功能恢复阶段的特点；Brunnstrom 技术的基本治疗方法及治疗原则。

②熟悉：联合反应、共同运动的概念，共同运动的模式；联合反应、原始反射的类型。

③了解：Brunnstrom的发展历史及理论基础。

④能运用Brunnstrom技术对偏瘫、脑瘫等运动功能障碍的患者进行康复评定和治疗。学习临床康复思维和整体康复理念，具备与患者及家属进行沟通和开展健康教育的能力。

2.教学重难点

Brunnstrom的实践操作

3.教学内容

第一节 理论基础

一、治疗原则

二、偏瘫患者的异常运动模式

三、中枢神经系统损伤后的恢复阶段

第二节 基本技术

一、治疗技术

二、训练方法

4.教学方法

讲授+实践操作

5.教学评价

完成思考题练习：（1）临床康复治疗中想促进偏瘫患者的患侧肘关节伸展，如果利用Brunnstrom技术，有多少种具体方法？（2）老年男性，63岁，主因左侧肢体活动不利半个月入院，头MRI示右侧基底节区梗死灶，查体神清，言语功能尚可，Brunnstrom分期上肢—手—下肢分别为I-I-Ⅲ期，坐位平衡I级。结合所学现有知识，请为该患者设计康复计划。

**第十八章 Rood技术**

1.教学目标

①掌握：Rood技术的定义、特点、基本技术（包括促进技术和抑制技术）及临床应用。

②熟悉：Rood技术的基本理论、治疗原则、刺激的部位及注意事项。

③了解：Rood技术的简史和治疗的常用工具。

④能够熟练运用Rood技术的促进和抑制方法，并能理论结合实际，应用到临床康复治疗中。

2.教学重难点

Rood技术的实践操作

3.教学内容

第一节 理论基础

一、概述

二、基本理论

三、治疗原则

第二节 基本技术

一、常用刺激方法

二、常用刺激工具

三、常用技术

四、临床应用及注意事项

4.教学方法

讲授+实践操作

5.教学评价

完成思考题练习：（1）简述利用Rood技术对痉挛性瘫痪进行康复的具体方法。（2）分别列举出Rood技术中促进和抑制的方法。

**第十九章 PNF技术**

1.教学目标

①掌握：PNF技术的基本概念、哲理、基本原则与基本程序；PNF技术的适用范围和禁忌证；上下肢的基本模式与手法操作。

②熟悉：上下肢基本模式的主要参与肌群。

③了解：神经解剖学及人体运动学基本知识；PNF技术的机理。

④基于ICF的评定，能够对肌力、肌张力进行正确康复评定；熟练运用PNF技术对临床常见功能障碍进行分析、处理及应用；运用PNF技术的哲理，为患者设计治疗目标与方案，并能与患者及家属进行良好沟通，开展健康教育；能与康复医师及相关医务人员进行专业交流；能正确指导和帮助患者进行康复训练，促进患者功能恢复。

2.教学重难点

PNF的实践操作

3.教学内容

第一节 概述

一、基本概念及哲理

二、神经生理学理论基础

三、适应证和禁忌证

第二节 基本原理和程序

一、基本原理

二、基本程序

第三节基本技术

一、主动肌技术

二、拮抗肌反转技术

三、放松技术

第四节 运动模式

一、模式的命名及特征

二、对角线模式

三、肩胛模式

四、上肢模式

五、骨盆模式

六、下肢模式

第五节 临床应用

一、翻身

二、躯干稳定

三、步行

4.教学方法

讲授+实践操作

5.教学评价

完成思考题练习：（1）如何理解PNF技术的神经生理学基础和基本原理及程序？（2）简要描述PNF技术中常用技术的目的和方法。（3）阐述上、下肢基本运动模式的命名原则及操作步骤。

**第二十章 运动再学习技术**

1.教学目标

①掌握：运动再学习技术的基本概念、实施原则及运动再学习方案设计的步骤。

②熟悉：基本运动功能训练的内容、正常功能及基本成分、训练步骤。

③了解：上运动神经元损伤的综合征表现及功能恢复的机制。

④能运用运动再学习技术，指导患者进行日常功能训练。

2.教学重难点

运动再学习的设计步骤

3.教学内容

第一节 理论基础

一、基本概念

二、基本原理

三、上运动神经元损伤综合征

四、基本原则

第二节 运动再学习方案设计

一、设计运动再学习方案的步骤

二、运动再学习方案各步骤的意义和关系

第三节 基本运动功能训练

一、从仰卧位到床边坐起

二、坐位平衡

三、站立平衡

四、站起和坐下

五、步行功能

六、上肢功能

七、口面部功能

4.教学方法

讲授+实践操作

5.教学评价

完成思考题练习：（1）张某，女，52岁。患者14d前因“左侧肢体活动不利伴二便失禁1d＂入院，颅脑CT示：右侧基底节区脑出血。患者于神经内科进行治疗后，为求进一步康复转入康复病房。查体：神志清醒、语言流利，对答基本切题，定向力可。左侧轻微中枢性面瘫。无吞咽障碍。右侧肢体运动、感觉未见明显异常。左侧肢体Brunnstrom分期：上肢Ⅲ期，手Ⅱ期，下肢Ⅳ期。左侧肢体深、浅感觉基本正常。患者期望以后可以独自去楼下花园散步，请为她设计相应的后续治疗方案。

**第二十一章 运动治疗新技术**

1.教学目标

①掌握：麦肯基疗法的诊断与评估；悬吊技术的评估与测试方法；肌肉能量技术的治疗原则。

②熟悉：麦肯基颈椎和腰椎的治疗技术；悬吊技术的治疗方法；肌肉能量技术的注意事项。

③了解：麦肯基疗法、悬吊技术及肌肉能量技术的概念。

2.教学重难点

运动治疗新技术的方法

3.教学内容

第一节 麦肯基疗法

一、基本概念

二、麦肯基疗法的诊断与评估

三、治疗原则

四、麦肯基治疗

五、禁忌证及注意事项

第二节 悬吊治疗技术

一、基本概念

二、悬吊治疗技术的内容

三、悬吊治疗技术的评估与测试方法

四、悬吊技术的治疗方法

第三节 肌肉能量技术

一、基本概念

二、临床应用

三、治疗原则与常用技术

四、技术示例

五、禁忌证及注意事项

4.教学方法

讲授+实践操作

5.教学评价

完成思考题练习：（1）下腰痛的患者可以考虑哪些新技术？

**四、学时分配**（四号黑体）

**表2：各章节的具体内容和学时分配表**（五号宋体）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 章节 | 章节内容 | 学时分配 |
| 第一章 | 绪论 | 3 |
| 第二章 | 关节活动技术 | 4 |
| 第三章 | 关节松动技术 | 4 |
| 第四章 | 肌力训练 | 4 |
| 第五章 | 牵伸技术 | 4 |
| 第六章 | 牵引技术 | 4 |
| 第七章 | 平衡和协调训练 | 4 |
| 第八章 | 有氧训练 | 2 |
| 第九章 | 呼吸训练 | 2 |
| 第十章 | 放松训练 | 2 |
| 第十三章 | 步行功能训练 | 4 |
| 第十四章 | 水中运动 | 2 |
| 第十五章 | 医疗体操 | 2 |
| 第十六章 | Bobath技术 | 3 |
| 第十七章 | Brunnsrtom技术 | 2 |
| 第十八章 | Rood技术 | 2 |
| 第十九章 | 本体感觉神经肌肉促进技术 | 3 |
| 第二十章 | 运动再学习技术 | 1 |
| 第二十一章 | 运动治疗新技术 | 2 |

**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 | 绪论 | 2 | 作业：教材思考题 |  |
| 2 |  | 第二章 | 关节活动技术 | 4 | 作业：教材思考题 |  |
| 3 |  | 第三章 | 关节松动术 | 4 | 作业：教材思考题 |  |
| 4 |  | 第四章 | 肌力训练 | 4 | 作业：教材思考题 |  |
| 5 |  | 第五章 | 牵伸技术 | 4 | 作业：教材思考题 |  |
| 6 |  | 第六章 | 牵引技术 | 4 | 作业：教材思考题 |  |
| 7 |  | 第七章 | 平衡和协调训练 | 4 | 作业：教材思考题 |  |
| 8 |  | 第八章  第九章 | 有氧训练  呼吸训练 | 4 | 作业：教材思考题 |  |
| 9 |  | 第十章 | 放松训练 | 2 | 作业：教材思考题 |  |
| 10 |  | 第十三章 | 步行功能训练 | 4 | 作业：教材思考题 |  |
| 11 |  | 第十五章 | 医疗体操 | 4 | 作业：教材思考题 |  |
| 12 |  | 第十六章 | Bobath技术 | 4 | 作业：教材思考题 |  |
| 13 |  | 第十七章 | Brunnsrom技术 | 4 | 作业：教材思考题 |  |
| 14 |  | 第十八掌 | Rood技术 | 4 | 作业：教材思考题 |  |
| 15 |  | 第十九章 | PNF技术 | 4 | 作业：教材思考题 |  |
| 16 |  | 第二十章 | 运动再学习技术 | 4 | 作业：教材思考题 |  |
| 17 |  | 第二十一章 | 运动治疗新技术 | 4 | 作业：教材思考题 |  |

**六、教材及参考书目**

1．Carolyn Kisner等著.Therapeutic Exercise, Foundations and Techniques[M]. 北京科技出版社，2022年

2．张琦主编. 临床运动疗法学[M].华夏出版社，2014年

3. 纪树荣主编. 运动疗法技术学[M]. 华夏出版社，2015年

**七、教学方法**

1．专题化课堂讲授与小组研讨学习为主，课堂讨论与课后阅读相结合为辅。课堂教学过程中，授课教师在系统、整体把握课程性质与目标的基础上，广泛收集和整理相关专业资料，把握本学科的发展动态，适当引入国内外最新研究成果，并密切关注体育教学训练和比赛中的现实问题，培养和启发学生的专业能力。同时，适当为学生讨论提供相应资料和背景介绍，激发学生课后学习、阅读、钻研和讨论的兴趣；以小组为单位开展课堂讨论，并鼓励学生针对课程教学主题与相关论题提出自己的观点，展示自己独到的见解。

2．课堂讲授与实践操作相结合，课堂讲授讲清楚要点与重点，然后教师演示实践操作，同学们两两一组或多人一组进行实践操作，共同学习，共同探讨，共同提高。本课程实践操作为教学内容的重要部分，课堂和课后都强调实践技能的重要性。

3.问题化与自主性学习相结合方式，培养师范生发现问题、分析问题、解决问题的能力和探究意识。通过结合技术课程的学习，指导学生通过网络、图书馆自主查阅课程中涉及的学习资源，自主开展学习；帮助学生独立规划自己的课程学习，自主设计、自主调节与评价学习过程，充分发挥自身的学习能动性。

4．通过课堂汇报和课堂讨论，锻炼学生应用知识的能力。培养学生独立思考能力，组织学生讨论，对所学知识在运动技术学习与训练中的应用进行消化和理解。

**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** （小四号黑体）

**表4：课程考核与课程目标的对应关系表**（五号宋体）

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课程目标** | **考核要点** | **考核方式** |
| 课程目标1 | 1.我国运动康复事业发展战略，发展与改革线索，康复在国家发展的地位与作用。  2.学习的紧迫感，自觉学习的态度与表现。 | 1.课堂出勤  2.课堂提问  3.课堂讨论 |
| 课程目标2 | 1.各种运动疗法的概念、特点、基本技术。  2.各种运动疗法的实践操作和临床应用。 | 1.课堂出勤  2.课堂提问  3.课堂讨论  4.期末考试 |
| 课程目标3 | 几种神经促进技术的定义特点基本技术及临床应用。 | 1.课堂出勤  2.课堂提问  3.课堂讨论  4.期末考试 |

**（二）评定方法**

**1．评定方法**

平时成绩（20%）：包含出勤、课堂表现（10%），作业与课堂讨论等环节（10%）。

期中考试（40%）：开卷考试，教材前半部分的内容，采用AB卷的方式，从2份试卷中抽取一份进行闭卷考试。试题比重：基本理论知识题占60%；综合实践应用分析题占40%。

期末考试（40%）：闭卷考试，整本教材的内容，采用A、B卷的方式，从2份试卷中抽取一份进行闭卷考试。试题比重：基本理论知识题占60%；综合实践应用分析题占40%。

**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 | 40 | 30 | 30 | （例：课程目标1达成度={0.3ｘ平时目标1成绩+0.2ｘ期中目标1成绩+0.5ｘ期末目标1成绩}/目标1总分。按课程考核实际情况描述） |
| 课程目标2 | 20 | 40 | 40 |
| 课程目标3 | 20 | 40 | 40 |

**（三）评分标准**

| **课程**  **目标** | **评分标准** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **90-100** | **80-89** | **70-79** | **60-69** | **＜60** |
| **优** | **良** | **中** | **合格** | **不合格** |
| **A** | **B** | **C** | **D** | **F** |
| **课程**  **目标1** | 上课全勤，遵守课堂纪律，能积极思考所学知识，能够回答上课提问，按时递交课堂布置的作业，完成度较好。在涉及讨论的内容中能踊跃参与，并结合实际发表自己的观点。 | 上课全勤，较好遵守课堂纪律，能积极思考所学知识，能够回答上课提问，按时递交课堂布置的作业，完成度一般。在涉及讨论的内容中能积极参与，并结合实际发表自己的观点。 | 上课全勤，遵守课堂纪律一般，能积极思考所学知识，基本能够回答上课提问，按时递交课堂布置的作业，完成度一般。在涉及讨论的内容中不能踊跃参与。 | 上课偶有缺勤（小于2次），基本能够遵守课堂纪律，上课尚能积极思考所学知识，基本能够回答上课提问，不能完全按时递交课堂布置的作业，完成度较差。讨论中不够积极。 | 上课偶有缺勤（3-5次），基本能够遵守课堂纪律，上课不能积极思考所学知识，基本不能回答上课提问，不能完全按时递交课堂布置的作业，完成度较差。讨论中不够积极。 |
| **课程**  **目标2** | 能够用运动疗法学的概念、理论很好地回答上课提问，完成课堂作业，在参与讨论中能正确应用所学知识。 | 能够用运动疗法学的概念、理论较好地回答上课提问，完成课堂作业，在参与讨论中能正确应用所学知识。 | 能够基本用运动疗法学的概念、理论回答上课提问，完成课堂作业，在参与讨论中能应用所学知识。 | 能够基本用运动疗法学的概念、理论回答上课提问，完成课堂作业，在参与讨论中能应用所学知识。但在完成上述任务时有较多错误使用。 | 基本不能用运动疗法学的概念、理论回答上课提问、完成作业和参与讨论。 |
| **课程**  **目标3** | 能够用运动疗法的概念、理论很好地回答上课提问，完成课堂作业，在参与讨论中能正确应用所学知识。 | 能够用运动疗法的概念、理论较好地回答上课提问，完成课堂作业，在参与讨论中能正确应用所学知识。 | 能够基本用运动疗法的概念、理论回答上课提问，完成课堂作业，在参与讨论中能应用所学知识。 | 能够基本用运动疗法的概念、理论回答上课提问，完成课堂作业，在参与讨论中能应用所学知识。但在完成上述任务时有较多错误使用。 | 基本不能用运动疗法的概念、理论回答上课提问、完成作业和参与讨论。 |