

《推拿学》课程及实验教学大纲

课程信息	<p>1. 课程定义：《推拿学》武医手法学是郑怀贤教授创立的一套独特的按摩手法，适用于运动按摩及运动损伤治疗。</p> <p>2. 编写依据：本教学大纲依据《武汉体育学院运动康复专业本科人才培养方案》（2018 年版）编写。</p> <p>3. 课程性质：专业核心课</p> <p>4. 学时数（周数）与学分：36 学时，2 学分</p>	
课程目标	<p>学生通过本课程的学习，应掌握各种常见按摩手法的操作，以及武医手法的独特练习方法和操作，使学生达到运动康复师的水平，并具备独立使用手法治疗常见多发损伤的水平。</p>	
预期学习成果 (参见会议材料第 13-15 页，第 33-37 页)	完成课程后学生将能够：	对应毕业要求：
	1. 熟练掌握掌握各种常见按摩手法的操作，以及武医手法的独特练习方法和操作。	1. 具备独立使用手法治疗常见多发损伤的水平。
	2. 对各类常见运动损伤有明确的治疗思路。	2. 达到独立完成常见运动损伤治疗的运动康复师的水平。
	3. 对各类常见的运动损伤有明确的预防方案。	3. 达到独立制定各类运动损伤预防方案的水平。

教学内容	教学时数	教学方法	预期成果	评价方法
<p>1. 第一章推拿手法概述</p> <p>第一节中国传统手法的发展简史</p> <p>知识点：著名的医学专著、名师，中医手法的特点。</p> <p>第二节推拿手法的分类</p> <p>知识点：手法分类、作用对象、特点等。</p>	2	<p>讲授法</p> <p>1. 课前教师根据学科要求拟定好教学方案；</p> <p>2. 课堂中将要让学生掌握的知识概念、原理结论等有计划、有步骤地通过“讲”传递给学生。</p> <p>参与式教学</p> <p>1. 学生备课-授课；</p> <p>2. 老师示教-学生点评-教师提问-学生、教师共同总结。</p>	<p>1. 学生能够熟练掌握手法分类、作用对象、特点等。</p> <p>2. 能够了解著名的医学专著、名师，中医手法的特点。</p>	<p>1. 通过教师提出问题，学生收集资料，分小组进行讨论总结，撰写报告并标明出处。</p> <p>2. 对学生进行本章节知识点有针对性的提问。</p>
<p>2. 第二章推拿手法对人体的作用</p> <p>第一节中医理论对推拿手法的认识</p> <p>知识点：手法的作用机理（传统医学）。</p> <p>第二节现代医学对推拿手法的认识</p>	2	<p>讲授法</p> <p>1. 课前教师拟定好手法的作用机理的教学方案；</p> <p>2. 课堂中将要让学生掌握的知识概念、原理结</p>	<p>1. 学生能够熟练掌握推拿手法对人体的作用机理。</p>	<p>1. 通过教师提出问题，学生收集资料，分小组进行讨论总结，撰写报告并标明出处。</p> <p>2. 对学生进行本章节中手法的作用机理，进行</p>

<p>识</p> <p>知识点：手法的作用机理（现代医学）。</p>		<p>论等有计划、有步骤地通过“讲”传递给学生。</p> <p>参与式教学</p> <p>1. 学生备课-授课；</p> <p>2. 老师示教-学生点评-教师提问-学生、教师共同总结。</p>		<p>针对性的提问。</p>
<p>3. 第三章手法基本功的练习方法</p> <p>知识点：练习方法、意义及各个动作要领。</p>	<p>2</p>	<p>讲解示范法</p> <p>1. 教师讲解各项手法基本功的练习。</p> <p>2. 教师对手法基本功练习方法进行正确的示范，并讲述要领。</p>	<p>1. 学生能够熟练掌握手法基本功的练习方法。</p>	<p>1. 讲解并独立完成较高质量的各项手法基本功的练习。</p>
<p>4. 第四章软组织损伤的推拿手法</p> <p>第一节软组织推拿手法的概述</p> <p>知识点：软组织推拿手法的步骤及作用。</p> <p>第二节对肌肉的推拿手法</p>	<p>10</p>	<p>讲解示范法</p> <p>1. 教师讲解各类软组织手法。</p> <p>2. 教师对各类软组织手法进行正确的示范，并讲述要领。</p>	<p>1. 学生能熟练掌握软组织推拿手法的步骤及作用。</p> <p>2. 能够熟悉对肌肉、肌腱韧带、滑膜脂肪垫的手法名称、作用部位，</p>	<p>1. 讲解并独立完成较高质量的各项推拿手法操作。</p>

<p>知识点：手法名称、作用部位及各个动作要领，全身主要标志的特点。</p> <p>第三节对肌腱韧带的推拿手法</p> <p>知识点：手法名称、作用部位。</p> <p>第四节对滑膜脂肪垫的推拿手法</p> <p>知识点：手法名称、作用部位及各个动作要领。</p>			<p>全身主要标志的特点。</p>	
<p>5. 第五章关节脱位的复位手法</p> <p>第一节关节复位手法的概述</p> <p>知识点：关节复位手法的定义及分类及各个动作要领（重点考）。</p> <p>第二节关节松解术</p> <p>知识点：关节松解术的原则、名称、操作方法、应用及各个动作要领（重点考）。</p> <p>第三节球窝关节的手法</p> <p>知识点：球窝关节手法的名称、作用部位及操作方法。</p>	<p>10</p>	<p>讲解示范法</p> <p>1. 教师讲解各类关节脱位和错位的手法。</p> <p>2. 教师对各类关节脱位和错位的手法进行正确的示范，并讲述要领。</p>	<p>1. 学生能够熟练掌握关节复位手法的定义及分类，关节松解术的原则、名称、操作方法及应用。</p> <p>2. 能够熟悉球窝关节、平面关节和脊柱关节手法的名称、作用部位及操作方法。</p>	<p>1. 讲解并独立完成较高质量的各项推拿手法操作。</p>

<p>第四节平面关节的手法</p> <p>知识点：平面关节手法的名称、作用部位及操作方法。</p> <p>第五节脊柱关节错位复位法</p> <p>知识点：脊柱关节手法的名称、作用部位及操作方法。</p>				
<p>6. 第六章经穴调理手法</p> <p>第一节经穴调理手法的基本穴位</p> <p>知识点：经络、常用穴位的特点及基本规律，经穴手法的操作要领。</p> <p>第二节郑氏伤科经验穴位</p> <p>知识点：穴位的特点及基本规律。</p> <p>第三节经穴调理的基本手形和手法</p> <p>知识点：经穴调理手形和手法的特点及应用。</p> <p>第四节经穴调理手法的治疗原则</p> <p>知识点：补、泻手法的原则。</p>	4	<p>讲解示范法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解各类经穴调理的手法。 2. 教师对各类经穴调理的手法进行正确的示范，并讲述要领。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学生能够熟练掌握经络、常用穴位的特点及基本规律；郑氏伤科经验穴位的特点及基本规律；经穴调理手形和手法的特点及应用。 2. 能够熟悉经穴调理手法中补、泻手法的原则，经穴调理手法的选穴原则的名称及意义。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解并独立完成较高质量的各项推拿手法操作。

<p>第五节经穴调理手法的选穴原则及其临床应用</p> <p>知识点：选穴原则的名称及意义。</p>				
<p>7. 第七章运动按摩手法</p> <p>第一节运动推拿概述</p> <p>知识点：运动推拿的定义、分类及意义。</p> <p>第二节 运动前按摩</p> <p>知识点：运动前按摩的原则、基本操作方法及各个动作要领。</p> <p>第三节 运动中按摩</p> <p>知识点：运动中按摩的原则、基本操作方法及各个动作要领。</p> <p>第四节 运动后按摩</p> <p>知识点：运动后按摩的原则、基本操作方法及各个动作要领。</p> <p>第五节 各项目运动员推拿重点部位</p>	<p>2</p>	<p>讲解示范法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解各类运动按摩的手法。 2. 教师对各类运动按摩的手法进行正确的示范，并讲述要领。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学生能熟练掌握各类运动推拿基本操作方法及各个动作要领。 2. 学生能熟悉运动推拿的定义、分类及意义，对常见异常情况的推拿处理原则、方法及注意事项。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解并独立完成较高质量的各项推拿手法操作。

<p>知识点：各项目运动的运动特点及重点推拿部位的定位、体表标志及临床应用意义。</p> <p>第六节 常见几种异常情况的推拿处理</p> <p>知识点：常见异常情况的推拿处理原则、方法及注意事项。</p> <p>第七节 运动按摩常用穴</p> <p>知识点：常用穴位的特点及基本规律。</p>				
<p>8. 第八章自我按摩</p> <p>第一节 上肢的放松手法</p> <p>知识点：上肢自我放松手法的操作步骤及各个动作要领。</p> <p>第二节 胸腹部自我推拿</p> <p>知识点：胸腹部自我放松手法的操作步骤及各个动作要领。</p> <p>第三节 腰部自我按摩方法与技巧</p> <p>知识点：腰部自我放松手法的操作步</p>	2	<p>讲解示范法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解各类自我按摩的手法。 2. 教师对各类自我按摩的手法进行正确的示范，并讲述要领。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学生能熟练掌握各类自我放松手法的操作步骤及各个动作要领。 2. 学生能熟悉各类自我放松手法的作用意义。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解并独立完成较高质量的各项推拿手法操作。

骤及各个动作要领。 第四节 臀及下肢部放松按摩 知识点：臀及下肢部自我放松手法的操作步骤及各个动作要领。					
考核		2			
学时总计		36			
	考核办法				权重 (%)
成绩评定	1. 平时表现（考勤、作业、课堂参与度）				20
	2. 调查、研究报告（推拿手法理论、操作方法、临床现状等调查研究报告）				20
	3. 理论考试（对于重要概念、规律、理论的记忆、理解与运用）				30
	4. 技术考试（各类推拿手法方法步骤及动作要领）				30
				
参考书目	1. 扈盛等. 《运动医学推拿手法》. 中国医药科技出版社. 2015 年				
	2. 郑怀贤. 《伤科诊疗》. 四川科技出版社. 1964 年				

	3. 曲绵域. 《实用运动医学》. 北京科技出版社. 1996 年

执笔人：扈盛专业负责人：王松

开课单位审核人：秦智授课对象单位审核人：秦智