

《推拿学》实践教学大纲

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《武汉体育学院康复治疗专业本科人才培养方案》（2018 年版）编写。</p> <p>3. 课程性质：实践教学</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，使学生达到高级按摩师的水平，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	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. 达到高级按摩师的水平。	
	
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，武医手法的特点。</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>	<p>2</p>	<p>讲授法，实践演示法</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，武医手法的特点。</p>	<p>实操考核</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>	<p>2</p>	<p>1、老师示教-学生点评-教师提问</p> <p>2、分小组操作，教师点评。</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>实操考核</p>

知识点：手法的作用机理（现代医学）。				
3. 第三章 手法基本功的练习方法 知识点：练习方法、意义及各个动作要领。	2	讲解示范法 1. 教师讲解手法基本功的练习方法与要领； 2. 教师对手法基本功的练习方法进行正确示范； 3、分小组操作，教师点评。	1. 学生能够熟练掌握手法基本功的练习方法。	实操考核
4. 第四章 软组织损伤的推拿手法 第一节 软组织推拿手法的概述 知识点：软组织推拿手法的步骤及作用。 第二节 对肌肉的推拿手法 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。 第三节 对肌腱韧带的推拿手法	10	讲授法，实践演示法 1. 教师讲解手法基本功的练习方法与要领； 2. 教师对手法基本功的练习方法进行正确示范； 3、分小组操作，教师点评。	1. 学生能熟练掌握软组织推拿手法的步骤及作用。 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，全身主要标志的特点。	实操考核

<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>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>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>10</p>	<p>讲授法，实践演示法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解手法基本功的练习方法与要领； 2. 教师对手法基本功的练习方法进行正确示范； 3. 分小组操作，教师点评。 	<ol style="list-style-type: none"> 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。 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>实操考核</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> <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>	4	<p>讲授法，实践演示法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解手法基本功的练习方法与要领； 2. 教师对手法基本功的练习方法进行正确示范； 3. 分小组操作，教师点评。 	<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。 	实操考核

<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>知识点：各项目运动的运动特点及重点推拿部位的定位、体表标志及临床作用意义。</p> <p>第六节 常见几种异常情况的推拿</p>	<p>2</p>	<p>讲授法，实践演示法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解手法基本功的练习方法与要领； 2. 教师对手法基本功的练习方法进行正确示范； 3、分小组操作，教师点评。 	<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。 	<p>实操考核</p>
--	----------	--	---	-------------

<p>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骤及各个动作要领。</p> <p>第四节 臀及下肢部放松按摩</p> <p>知识点：臀及下肢部自我放松手法的</p>	2	<p>讲授法，实践演示法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教师讲解手法基本功的练习方法与要领； 2. 教师对手法基本功的练习方法进行正确示范； 3. 分小组操作，教师点评。 	<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。 	实操考核

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)			30
	2. 技术考试 (各类推拿手法方法步骤及动作要领)			70
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：杨翼

开课单位审核人：秦智

授课对象单位审核人：秦智