

## 《运动康复技术学》实践教学大纲

<b>课程信息</b>	<p>1.课程定义：《运动康复技术学》是研究和运用体育学的理论、方法与手段来预防和治疗伤病、促进功能康复的一门应用交叉学科。主要研究与康复医学有关的体育和训练的方法、手段、措施、组织、指导和监督等一系列的问题，从而应用各种体育活动动员人体各种后备潜能，增强代偿功能，促进伤病者和残障者在躯体功能上、精神上和职业技能上得到康复的一门学科。</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：实践教学。</p> <p>4.学时数（周数）与学分：<b>36 学时（18 周），2 学分</b></p>	
<b>课程目标</b>	开设本课程的主要任务在于培养具有运动康复的理论知识、熟练掌握运动康复的手段和方法，从而在实践中能够根据不同个体的健康状况和功能水平等特点制定科学的运动康复处方，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康复治疗专门人材。	
<b>预期学习成果</b>	完成课程教学后学生将能够独立地熟练操作常用的运动康复技术，并应用于临床实践。	对应毕业要求
	1.知识：理解并掌握各种运动康复技术基本理论原理，指导实践技术操作。	1-①； 1-②。
	2.能力：能够熟练地进行临床常用的运动康复技术，熟悉操作流程、规范操作手法，在各种损伤后和疾病不同时期灵活运用。	2-②； 2-③； 2-④； 2-⑤。
	3.素质： ①具有团队合作精神并具备一定的组织管理能力，能配合其他康复治疗专业人员开展康复治疗工作； ②具有分析问题、科学思维和独立工作的能力，具备开展康	3-②； 3-③； 3-④； 3-⑤。

复医学科学研究工作的初步能力； ③具有一定的批判性思维能力、国际视野和交流、竞争与合作能力； ④具有良好的职业道德，遵守职业规范，遵守生命伦理； ⑤具备健康的心理、健全的人格和强健的体魄。				
教学内容	教学学时	教学方法	预期成果	评价方法
1. 运动康复概述 (1)运动康复的实施原则及运动处方 知识点：运动康复的实施原则、运动处方的概念、种类、主要内容 (2)运动康复常用器械和设备 知识点：运动康复常用器械种类、作用和应用范围	2	实践演示法 1.现场讲解并示范常用器械功能、作用、应用范围、注意事项。	1.熟悉运动康复常用器械功能及作用、应用范围及注意事项。	实操考核
2. 被动活动 (1)被动活动概述 知识点：被动运动的定义、操作方法及注意事项； (2)持续被动活动仪 知识点：CPM 的种类及临床应用。	2	实践演示法 1.现场示范各关节被动活动手法操作程序、注意事项； 2.示范上下肢 CPM 操作程序及注意事项。 情境教学法 1.分组采用“标准化病人”操作手法； 2.学生操作，教师点评。	1.规范完成各关节被动活动操作技术； 2.熟练操作 CPM 仪器。	实操考核

<p>3. 关节松动技术</p> <p>(1)基本概念                      知识点：关节强直的概念；关节松动术的概念、治疗原理、治疗作用；</p> <p>(2)操作手法                      知识点：关节松动术的手法分类、手法分级、各关节松动手法操作技术；</p> <p>(3)临床应用                      知识点：手法适应症及禁忌症及操作注意事项。</p>	6	<p>讲授法                      1.讲授关节松动技术基本概念；</p> <p>实践演示法                      1.现场示范手法操作程序、注意事项；</p> <p>情境教学法                      1.学生分组采用“标准化病人”练习操作手法；                      2.学生操作，教师点评。</p>	<p>1.规范完成各关节和脊柱关节松动技术操作。</p>	实操考核
<p>4. 肌肉牵拉技术</p> <p>(1)基本概念                      知识点：关节挛缩的分类；肌肉牵伸的概念、治疗作用、适应症及禁忌症；</p> <p>(2)操作手法                      知识点：肌肉牵拉的方法、全身各部位肌肉牵拉操作技术。</p> <p>(3)临床应用                      知识点：肌肉牵拉注意事项，临床实践中如何选择不同的肌肉牵拉技术。</p>	4	<p>讲授法                      1.讲授关节松动技术基本概念；</p> <p>实践演示法                      1.现场示范手法操作程序、注意事项；</p> <p>情境教学法                      1.学生分组采用“标准化病人”练习操作手法；                      2.学生操作，教师点评。</p>	<p>1.规范完成各部位主要肌群肌肉牵拉技术；                      2.熟练指导患者进行全身主要肌群的自我牵拉练习。</p>	实操考核

<p>5. 增强肌肉力量技术</p> <p>(1)基本概念 知识点：肌力下降的原因；增强肌力技术的概念、生理学原理、治疗作用、适应症及禁忌症；</p> <p>(2)增强肌力技术的方法、操作技术 知识点：徒手增强肌肉技术、器械训练法、自重训练法、功能训练方法</p> <p>(3)临床应用 知识点：不同损伤及疾病后如何选择增强肌肉力量技术，力量训练原则及注意事项。</p> <p>(4)核心稳定性训练 知识点：核心力量与核心稳定性的概念、评价、训练。</p>	4	<p>讲授法</p> <p>1.讲授增强肌力技术基本概念；</p> <p>实践演示法</p> <p>1.现场示范徒手增强肌力、器械力量练习手法操作程序、注意事项；</p> <p>情境教学法</p> <p>1.学生分组采用“标准化病人”练习操作手法；</p> <p>2.学生操作，教师点评。</p> <p>3.观看视频：体能训练视频</p>	<p>1.规范完成各部位徒手增强肌力操作技术；</p> <p>2.熟练操作器械力量练习。</p>	实操考核
<p>6. 体位转移技术</p> <p>(1)基本概念 知识点：良姿位定义、体位转移技术分类</p> <p>(2)临床常用的体位转移技术 知识点：偏瘫和截瘫患者床上良姿位的摆放、床上移动（横向、纵向）、床-轮椅转移</p>	2	<p>讲授法</p> <p>1.讲授体位转移技术基本概念；</p> <p>实践演示法</p> <p>1.现场演示良姿位摆放、床上移动、床-轮椅转移操作程序、注意事项；</p> <p>情境教学法</p> <p>1.学生分组采用“标</p>	<p>1.规范指导、帮助患者完成体位转移。</p>	实操考核

		准化病人”练习操作手法； 2.学生操作，教师点评。 3.观看视频：偏瘫和截瘫运动治疗		
牵引疗法 (1)颈椎牵引 知识点：颈椎牵引技术的治疗作用、适应症及禁忌症；颈椎牵引操作技术及临床应用。 (2)腰椎牵引 知识点：腰椎牵引技术的治疗作用、适应症及禁忌症；腰椎牵引操作技术及临床应用。 (3)关节牵引 知识点：关节牵引技术的治疗作用、适应症及禁忌症；关节功能牵引操作技术及临床应用。	2	讲授法 1.讲授颈腰椎牵引和关节功能牵引理论； 实践演示法 1.现场示范颈腰椎牵引和关节功能牵引操作程序、注意事项； 情境教学法 1.学生分组采用“标准化病人”练习操作手法； 2.学生操作，教师点评。	1.规范完成颈腰椎牵引和关节功能牵引技术；	实操考核
平衡与协调训练技术 (1)平衡功能训练技术 知识点：影响平衡功能的因素；平衡功能障碍的原因与表现；平衡功能训练方法。 (2)协调功能训练技术 知识点：影响协调功能的因素；协调功能障碍的原因与表现；协调功能训练方法。	4	讲授法 1.讲授平衡和协调功能训练的理论知识； 实践演示法 1.现场示范平衡和协调功能训练技术操作程序、注意事项；	1.规范指导患者进行平衡和协调功能训练。	实操考核

		情境教学法 1.学生分组采用“标准化病人”练习操作手法； 2.学生操作，教师点评。 3.观看视频：体能训练视频		
步行功能训练 (1)行走训练 知识点：常见异常步态及原因；行走再训练的适应症；常用的行走再训练的方法；常用助行器种类及使用方法；减重步态训练。 (2)轮椅训练 知识点：轮椅的结构与分类；轮椅处方；轮椅训练的方法。	2	讲授法 1.讲授步态训练及轮椅训练的理论知识； 实践演示法 1.现场示范常用助行器使用及步态训练技术操作程序、注意事项； 情境教学法 1.学生分组采用“标准化病人”练习操作手法； 2.学生操作，教师点评。 3.观看视频：行走训练视频	1.规范指导患者使用各种助行器训练； 2.正确帮助患者使用轮椅。	实操考核

<p>耐力训练</p> <p>(1)有氧耐力训练                      知识点：运动对心血管系统的影响、心脏功能训练的基本方法；有氧耐力的定义、评价和训练手段与方法。</p> <p>(2)无氧耐力训练                      知识点：无氧耐力的定义、评价和训练手段与方法。</p>	2	<p>讲授法</p> <p>1.讲授耐力训练的理论知识；</p> <p>情境教学法</p> <p>1.观看视频：体能训练视频；</p>	1.规范指导患者进行耐力训练。	1 提问； 2 查找相关文献。
<p>肺部物理治疗</p> <p>(1)肺部物理治疗技术                      知识点：呼吸训练方法、咳嗽、体位引流与排痰技术。</p>	2	<p>讲授法</p> <p>1.讲授肺部物理治疗的理论知识；</p> <p>实践演示法</p> <p>1.现场示范呼吸训练、咳嗽、体位引流及排痰技术操作程序、注意事项；</p> <p>情境教学法</p> <p>1.学生分组采用“标准化病人”练习操作手法；</p> <p>2.学生操作，教师点评。</p>	1.规范指导患者呼吸训练、咳嗽。	1 提问； 2 查找相关文献。
<p>神经发育疗法（Bobath、Brunnstrom、PNF技术）</p> <p>(1)神经发育疗法概述                      知识点：神经发育疗法概念及分类。</p>	4	<p>讲授法</p> <p>1.讲授神经发育疗法的理论知识；</p> <p>实践演示法</p>	1.规范应用神经发育疗法指导患者进	实操考核

<p>(2)Bobath 技术 知识点: Bobath 技术的概念、治疗作用、适应症及禁忌症、操作技术及临床应用。</p> <p>(3)Brunnstrom 知识点: Brunnstrom 技术的概念、治疗作用、适应症及禁忌症、操作技术及临床应用。</p> <p>(3)PNF 知识点: PNF (神经肌肉本体感觉促进技术) 的概念、治疗作用、适应症及禁忌症、操作技术及临床应用。</p>	<p>1.现场示范 Bobath、Brunnstrom、PNF (神经肌肉本体感觉促进技术); 情境教学法</p> <p>1.学生分组采用“标准化病人”练习操作手法;</p> <p>2.学生操作, 教师点评。</p> <p>3.观看视频: 偏瘫的运动治疗</p>	行运动控制训练。	
成绩评定	考核办法		权重 (%)
	1. 平时表现 (考勤、作业、课堂参与度)	30	
	2. 实践操作考核	70	
参考书目	1. 陈建. 《运动康复技术学》, 北京: 北京体育大学出版社, 2015 年 12 月		
	2. 燕铁斌. 《物理治疗学》, 北京: 人民卫生出版社, 2013 年 8 月		
	3. Carolyn Kisner, Lynn Allen Colby. therapeutic exercise 7 <sup>th</sup> edition		

执笔人: 陈建

开课单位审核人: 秦智

专业负责人: 陈建

授课对象单位审核人: 秦智