

锲科体育学院《运动损伤及防治》课程教案

课程名称	运动损伤及防治	授课教师	李娟
授课对象	锲科体育学院 2022 级体育保健与康复 1 班、锲科体育学院 2022 级体育保健与康复 2 班	授课周次	7
授课课型	专业技能课	授课学时	2 学时
教学内容	髋部及大腿部的应用解剖生理		
课程教材	《运动软组织损伤学》，王煜主编，四川科学技术出版社。		
参考资料	《运动损伤治疗与康复》，黄涛主编，北京体育大学出版社。 《运动损伤解剖学康复训练》，[英]利·布兰登主编，人民邮电出版社。		

教学理念：

遵从“基于学生发展，关于学生发展，为了学生发展”的教学指导原则，通过“理—实一体化”的教学模式，使学生在学习过程中掌握国家职业资格证书认定中涉及的知识和技能要点，做到“课证融通”的培养目的。构建“培养与认识→学习与提高→参与与模仿→实施及应用”四个层次教学阶段的教学模式。

教学目标制定：

- 掌握髋部及大腿部的骨骼结构，如股骨、髋臼、关节软骨等。
- 理解髋部的关节运动学，包括屈曲、伸展、内收、外展等动作。
- 掌握髋部及大腿部的肌肉系统，包括臀大肌、臀中肌、梨状肌等主要肌肉的起点、附着点和作用。
- 理解髋部及大腿部的神经支配，包括脊神经分支和股神经等。
- 掌握髋部及大腿部的生物力学特点，如骨盆前倾或后倾对髋关节运动的影响等。

通过以上目标，学生可以更好地理解髋部及大腿部的解剖生理特点，为后续的实践操作打下基础。

教学内容分析：

- 髋部和大腿部的肌肉、骨骼、神经等结构的功能和相互关系。
- 了解髋部及大腿部的骨骼结构，包括股骨、髋臼、骶髂关节等，这些结构在维持人体直立姿势和行走中起到重要作用。
- 了解髋部及大腿部的肌肉结构，包括臀大肌、臀中肌、臀小肌、髂腰肌、阔筋膜张肌等，这些肌肉在髋关节的屈伸、内外旋及骨盆的稳定中起到重要作用。
- 了解髋部及大腿部的神经支配，包括腰骶干、闭孔神经、坐骨神经等，这些神经支配着髋部及大腿部的运动和感觉功能。
- 需要了解髋部及大腿部在日常活动中的功能和作用，例如走路、跑步、跳跃等动作都需要髋部及大腿部的协同作用。

重难点及突破方法：

重点：

- 髋关节的结构和功能：髋关节是一个多轴的球窝状关节，由股骨的股骨头和髋骨的髋臼两部分组成。它的主要功能是支撑身体重量，协助身体进行屈曲、伸展、内收、外展、旋转和环转等运动。
- 髋部及大腿部的肌肉群及其作用：髋部及大腿部的肌肉群主要包括股直肌、髂胫束、阔筋膜张肌、股外侧肌等。这些肌肉的作用分别是强有力的伸膝运动和弱的屈髋运动，以及协助髋关节进行内收、外展等动作。

难点:

1. 髋关节的内部结构和功能: 髋关节的内部结构复杂, 包括股骨头、髋臼、关节囊、韧带等, 这些结构使得髋关节具有多方向的活动能力和稳定性。同时, 髋关节的特殊结构也使得其容易发生脱位等问题。

2. 髋部及大腿部的神经支配和血液循环: 髋部及大腿部的神经支配和血液循环系统复杂, 包括股神经、闭孔神经、坐骨神经等, 这些神经对髋部及大腿部的运动和感觉进行控制。同时, 该部位的血液循环也较为丰富, 对于维持身体健康具有重要作用。

突破方法:

1. 理论讲解: 通过讲解髋部和大腿部的骨骼构造、肌肉群、神经支配和血液循环等基础知识, 让学生对髋部和大腿部有一个全面的了解。

2. 模型展示: 通过展示人体模型或骨骼模型, 让学生更加直观地了解髋部和大腿部的构造。

3. 动画演示: 通过动画演示髋关节的运动过程, 让学生更加深入地理解髋关节的生物力学原理。

4. 实践操作: 通过实践操作, 让学生更加深入地了解髋部和大腿部的解剖生理知识。例如, 可以进行髋关节的触诊练习或进行一些简单的髋部运动等。

5. 小组讨论: 通过小组讨论的方式, 让学生更加深入地了解髋部和大腿部的解剖生理知识, 同时也可以提高学生的参与度和积极性。

6. 网络资源: 利用网络资源, 如视频教程、在线课程等, 让学生更加灵活地学习和掌握髋部和大腿部的解剖生理知识。

学情分析:

认知情况: 在端正学习态度和掌握学习目的的情况下, 能够较为顺利地完成学习。

学习障碍: 体育专业的学生对于理论知识学习的兴趣较弱, 注意力容易在长时间学习后不集中。

学习难度: 在已经学习了解剖学的基础上, 该部分内容的学习难度不大。

学习策略: 通过多媒体、网络资源的应用加深学生学习兴趣; 通过实践操作增强学生的课堂参与感, 通过师生互动及生生互动实时反馈学生学习情况。

教学策略:

通过多媒体、网络资源的应用加深学生学习兴趣; 通过实践操作增强学生的课堂参与感, 通过师生互动及生生互动实时反馈学生学习情况。

教学方法:

1. 讲授法
2. 图示法
3. 实践法
4. 讨论法
5. 任务驱动法

第 14 次课

教学内容	1. 髋部和大腿部的肌肉、骨骼、神经等结构的功能和相互关系。
	2. 了解髋部及大腿部的骨骼结构, 包括股骨、髋臼、骶髂关节等, 这些结构在维持人体直立姿势和行走中起到重要作用。
	3. 了解髋部及大腿部的肌肉结构, 包括臀大肌、臀中肌、臀小肌、髂腰肌、阔筋膜张肌等, 这些肌肉在髋关节的屈伸、内外旋及骨盆的稳定中起到重要作用。
	4. 了解髋部及大腿部的神经支配, 包括腰骶干、闭孔神经、坐骨神经等, 这些神经支配着髋部及大腿部的运动和感觉功能。

	<p>5. 需要了解髋部及大腿部在日常活动中的功能和作用，例如走路、跑步、跳跃等动作都需要髋部及大腿部的协同作用。</p>
教学任务和目标	<p>1、通过学习，使学生了解本学期授课内容、学习任务、要求、基本内容及考核办法；</p> <p>2、通过小组合作讨论，培养学生的团队协作精神和跨学科思维能力，提高学生的实践能力和综合素质；</p> <p>3、引导学生树立终身学习的理念，不断更新知识和技能，提高自身竞争力，为未来的职业生涯做好充分准备。</p>
教学准备	教室（普通）、多媒体设备、人体模型（骨骼）、3Dbody（多媒体软件）

教学设计与教学内容

时间分配	教学内容	教学方法及要求
10min	<p>一、导入新课：</p> <ol style="list-style-type: none"> 通过提问了解学生对于髋部及大腿部的认识情况； 引导学生思考髋部及大腿部的重要性； 介绍本堂课的学习内容及目标。 	<p>一、讲解法</p> <ol style="list-style-type: none"> 讲解内容要具有系统性和逻辑性，使学生能够更好地理解和记忆； 讲解过程中要结合图示、模型等辅助教具，帮助学生更好地理解解剖结构； 讲解过程中要注重与实际应用相结合，使学生能够更好地理解知识的实际应用价值。
40min	<p>二、新课讲授</p> <ol style="list-style-type: none"> 讲解髋部及大腿部的应用解剖生理； 讲解髋部及大腿部的运动功能； 讲解髋部及大腿部常见运动损伤的种类。 	<p>二、案例分析法</p> <ol style="list-style-type: none"> 选取的案例要具有代表性和典型性，能够涵盖髋部及大腿部的常见疾病和损伤； 引导学生进行分析和讨论，鼓励学生提出问题和解决方案； 在分析过程中要注重与实际应用相结合，使学生能够更好地理解知识的实际应用价值。
20min	<p>三、课堂互动</p> <ol style="list-style-type: none"> 通过问题引导学生思考； 通过案例分析帮助学生了解髋部及大腿部的实际应用； 通过小组讨论等方式鼓励学生互动交流。 	<p>三、小组讨论法</p> <ol style="list-style-type: none"> 分组要合理，确保每个小组都有不同层次和背景的学生； 讨论的主题要明确，让学生能够围绕主题进行讨论； 鼓励每个学生都参与讨论，提出自己的观点和看法； 在讨论结束后要进行总结和评价，帮助学生更好地理解和掌握相关知识。
10min	<p>四、课堂小结</p> <ol style="list-style-type: none"> 回顾本堂课所学内容； 强调髋部及大腿部的重要性； 引导学生思考如何在实际生活中应用髋部及大腿部的知识。 	
10min	<p>五、布置作业</p> <ol style="list-style-type: none"> 要求学生回顾本堂课所学内容并进行总结； 要求学生寻找一个与髋部及大腿部相关的实际案例进行分析并提交报告。 	
教学反思	<p>首先，我认识到教学内容的深度和广度是影响学生学习效果的关键因素。在准备这堂课的过程中，我尽力将髋部及大腿部的解剖生理知识进行系统性的整理，以便于学生理解和记忆。同时，我也注意到知识的深度和广度平衡的重要性，以确保</p>	

学生能够在规定的时间内掌握所需的知识。

其次，我意识到教学方法的选择对于教学效果的影响不可忽视。在这堂课中，我采用了多种教学方法，包括讲解、图示、案例分析和小组讨论等，以帮助学生更好地理解和掌握知识。通过课堂互动和小组讨论，学生们的参与度和积极性得到了提高，同时也培养了他们分析和解决问题的能力。

然而，在教学过程中也存在着一些不足之处。例如，在讲解一些复杂的解剖学和生理学概念时，我有时未能将它们解释得足够清晰。此外，由于时间限制，我可能没有给予学生足够的机会去提问和发表自己的观点。对于这些问题，我将在今后的教学中更加注意，以改进我的教学方法和提高我的教学效果。

最后，我认为这堂课的教学目标基本得到了实现。学生们对髋部及大腿部的应用解剖生理有了更深入的理解，同时他们也掌握了一些基本的运动知识和技能。

总之，通过这次教学反思，我认识到了教学中的一些优点和不足之处。我将把这些经验和教训应用到我的教学中去，以提高我的教学质量和效果。同时，我也将不断努力学习和探索新的教学方法和技术，以更好地满足学生们的需求并帮助他们实现自己的学习目标。

锲科体育学院《运动损伤及防治》课程教案

课程名称	运动损伤及防治	授课教师	李娟
授课对象	锲科体育学院 2022 级体育保健与康复 1 班、锲科体育学院 2022 级体育保健与康复 2 班	授课周次	7
授课课型	专业技能课	授课学时	2 学时
教学内容	坐骨结节损伤、髋部滑囊炎、髋部扭挫伤		
课程教材	《运动软组织损伤学》，王煜主编，四川科学技术出版社。		
参考资料	《运动损伤治疗与康复》，黄涛主编，北京体育大学出版社。 《运动损伤解剖学康复训练》，[英]利·布兰登主编，人民邮电出版社。		

教学理念：

遵从“**基于学生发展，关于学生发展，为了学生发展**”的教学指导原则，通过“理—实一体化”的教学模式，使学生在学习过程中掌握国家职业资格证书认定中涉及的知识和技能要点，做到“课证融通”的培养目的。构建“**培养与认识→学习与提高→参与与模仿→实施及应用**”四个层次教学阶段的教学模式。

教学目标制定：

- 掌握坐骨结节损伤、髋部滑囊炎、髋部扭挫伤的基本概念、病因和分类标准。
- 掌握坐骨结节损伤、髋部滑囊炎、髋部扭挫伤的疼痛特点及诊断方法，能够准确地进行评估和诊断。
- 掌握坐骨结节损伤、髋部滑囊炎、髋部扭挫伤的康复治疗方案，包括药物治疗、物理治疗、康复功能训练等方面。
- 能够根据患者的具体情况，制定个性化的康复训练计划，为患者提供全面的康复指导和服务。
- 培养学生对坐骨结节损伤、髋部滑囊炎、髋部扭挫伤的观察和处理能力，提高其在工作实践中遇到类似问题的解决能力。
- 培养学生的自主学习能力和终身学习的意识，鼓励学生通过自我学习和实践，不断提高自身的专业水平和服务质量。
- 培养学生的团队合作和沟通能力，使其能够在多学科协作的环境中发挥作用。
- 通过案例分析和实践操作，培养学生的临床思维和实践能力，使其能够更好地适应工作的需要。
- 培养学生的职业道德和职业素养，使其能够以高度的责任感和敬业精神为患者提供优质的服务。

教学内容分析：

- 基础理论知识：**介绍坐骨结节损伤、髋部滑囊炎、髋部扭挫伤的基本概念、分类标准、发病机制等。
- 临床诊断：**详细讲解如何通过病史、特殊体格检查、影像学检查等手段进行诊断，包括疼痛部位、性质、程度等信息的收集和评估。
- 治疗措施：**分别介绍药物治疗、物理治疗、康复训练等治疗方法的适用范围和注意事项，强调个性化治疗方案的重要性。
- 预防与康复：**讲解如何通过锻炼、保护措施等手段预防坐骨结节损伤、髋部滑囊炎、髋部扭挫伤的发生，以及发生后如何进行有效的康复训练。

5. 案例分析：结合具体病例进行深入剖析，培养学生分析问题和解决问题的能力，提高其临床思维能力。

重难点及突破方法：

重点：

1. 掌握坐骨结节损伤、髋部滑囊炎、髋部扭挫伤的基本概念、病因、分类标准，以及与其它疾病的鉴别诊断。
2. 理解并掌握这三种疾病的发病机制，包括生物力学、病理生理等方面。
3. 掌握坐骨结节损伤、髋部滑囊炎、髋部扭挫伤的疼痛特点及诊断方法，能够准确地进行评估和诊断。
4. 熟悉并掌握这三种疾病的康复治疗方案，包括物理治疗、康复训练、功能锻炼等方面。

难点：

1. 准确判断病情，选择合适的治疗方法，同时根据患者情况进行个性化的康复指导。
2. 如何将理论知识应用于实际病例中，提高实践能力和分析解决问题的能力。
3. 掌握专业的康复技能，包括物理治疗、康复训练等方面，需要大量的实践和经验积累。
4. 如何进行有效的预防和康复措施，减少患者的复发和后遗症。
5. 需要不断更新知识，跟上运动康复学发展的步伐，了解最新的治疗技术和研究进展。

突破方法：

1、加强理论教学

- (1) 详细讲解基础理论知识，使学生深入理解疾病的发病机制和诊断标准。
- (2) 通过图示、动画等形式展示疾病的发生过程和治疗方法，帮助学生形成直观的认识。
- (3) 提供相关的学习资料和网络资源，鼓励学生进行自主学习和拓展知识面。

2、注重实践操作

- (1) 组织学生进行临床见习，跟随老师进行实际病例的诊疗操作，加深对理论知识的理解和运用能力。
- (2) 通过典型病例的讨论和分析，引导学生主动思考和解决问题，提高其分析问题和解决问题的能力。

3、加强团队协作

- (1) 组织学生进行小组讨论，分享临床经验和心得，互相学习和促进知识的掌握。
- (2) 通过团队协作，提高学生的沟通能力和协作能力，共同解决实际问题。
- (3) 提供跨学科的学习机会，使学生能够全面了解相关疾病的治疗和康复过程。

4、跟进最新研究进展

及时跟进最新的研究成果和治疗技术，更新教学内容和方法，提高教学质量。

学情分析：

认知情况：在端正学习态度和掌握学习目的的情况下，能够较为顺利地完成学习。

学习障碍：体育专业的学生对于理论知识学习的兴趣较弱，注意力容易在长时间学习后不集中。

学习难度：在已经学习了解剖学的基础上，需进一步加深对该部分内容的理解，该部分内容包括许多医学方面的知识和内容，因此难度较高。

学习策略: 通过多媒体、网络资源的应用加深学生学习兴趣；通过实践操作增强学生的课堂参与感，通过师生互动及生生互动实时反馈学生学习情况。

教学策略:

通过多媒体、网络资源的应用加深学生学习兴趣；通过实践操作增强学生的课堂参与感，通过师生互动及生生互动实时反馈学生学习情况。

教学方法:

1. 讲授法
2. 图示法
3. 实践法
4. 讨论法
5. 任务驱动法

第 15 次课

教学内容	<p>一、基础理论知识</p> <ol style="list-style-type: none">1. 坐骨结节损伤、髋部滑囊炎、髋部扭挫伤的基本概念及分类标准。2. 发病机制及生物力学原理。3. 诊断标准及鉴别诊断。4. 治疗方法及应用。5. 康复训练及预防措施。 <p>二、临床实践技能</p> <ol style="list-style-type: none">1. 特殊体格检查技巧。2. 正确的诊断思路与方法。3. 康复训练的指导与评估。5. 预防措施的宣教与实施。 <p>三、前沿研究及进展</p> <ol style="list-style-type: none">1. 最新的研究成果和治疗技术。2. 相关领域的研究热点和趋势。3. 与其他学科的交叉与融合。 <p>四、案例分析与实践操作</p> <ol style="list-style-type: none">1. 实践操作的演示与训练。2. 模拟诊疗的开展与评估。
教学任务和目标	<ol style="list-style-type: none">1、通过学习，使学生了解本学期授课内容、学习任务、要求、基本内容及考核办法；2、通过小组合作讨论，培养学生的团队协作精神和跨学科思维能力，提高学生的实践能力和综合素质；3、引导学生树立终身学习的理念，不断更新知识和技能，提高自身竞争力，为未来的职业生涯做好充分准备。
教学准备	教室（普通）、多媒体设备、人体模型（骨骼）、3Dbody（多媒体软件）

教学设计与教学内容

时间分配	教学内容	教学方法及要求
10min	<p>一、导入新课：</p> <ol style="list-style-type: none"> 通过提问了解学生对于坐骨结节损伤、髋部滑囊炎、髋部扭挫伤的认识情况； 引导学生思考认识坐骨结节损伤、髋部滑囊炎、髋部扭挫伤三种常见运动损伤的重要性； 介绍本堂课的学习内容及目标。 	<ol style="list-style-type: none"> 理论讲解：通过讲解和演示，使学生了解坐骨结节损伤、髋部滑囊炎、髋部扭挫伤的成因、症状和治疗方法。 示范操作：教师进行正确和错误的姿势和动作示范，让学生了解如何正确使用和保护髋关节。 学生实践：让学生在教师的指导下进行实践操作，体验正确的姿势和动作，培养自我保护意识。 课堂讨论：让学生分享自己的经验和感受，提出问题并进行讨论，加深学生对知识的理解和掌握。
40min	<p>二、新课讲授</p> <ol style="list-style-type: none"> 坐骨结节损伤的原因 坐骨结节损伤的表现 预防和自我保护的方法 髋部滑囊炎的概述 髋部滑囊炎的症状 髋部滑囊炎的预防和自我保护 髋部扭挫伤的概述 髋部扭挫伤的紧急处理 髋部扭挫伤的预防措施 	
20min	<p>三、课堂互动</p> <ol style="list-style-type: none"> 通过问题引导学生思考； 通过案例分析帮助学生了解坐骨结节损伤、髋部滑囊炎和髋部扭挫伤的实际应用； 通过小组讨论等方式鼓励学生互动交流。 	
10min	<p>四、课堂小结</p> <ol style="list-style-type: none"> 回顾本堂课所学内容； 强调本节课知识点的重要性； 引导学生思考如何在实际生活中应用本节课的知识。 	
10min	<p>五、布置作业</p> <ol style="list-style-type: none"> 要求学生回顾本堂课所学内容并进行总结； 要求学生搜集资料并完成一份不少于 1000 字的学习报告。 	

教学反思	<p>首先，我认识到教学内容的深度和广度是影响学生学习效果的关键因素。在准备这堂课的过程中，我尽力将髋部及大腿部的解剖生理知识进行系统性的整理，以便于学生理解和记忆。同时，我也注意到知识的深度和广度平衡的重要性，以确保学生能够在规定的时间内掌握所需的知识。</p> <p>其次，我意识到教学方法的选择对于教学效果的影响不可忽视。在这堂课中，我采用了多种教学方法，包括讲解、图示、案例分析和小组讨论等，以帮助学生更好地理解和掌握知识。通过课堂互动和小组讨论，学生们的参与度和积极性得到了提高，同时也培养了他们分析和解决问题的能力。</p> <p>然而，在教学过程中也存在着一些不足之处。例如，在讲解一些复杂的解剖学和生理学概念时，我有时未能将它们解释得足够清晰。此外，由于时间限制，我可能没有给予学生足够的机会去提问和发表自己的观点。对于这些问题，我将在今后的教学中更加注意，以改进我的教学方法和提高我的教学效果。</p> <p>最后，我认为这堂课的教学目标基本得到了实现。学生们对髋部及大腿部的应用解剖生理有了更深入的理解，同时他们也掌握了一些基本的运动知识和技能。总之，通过这次教学反思，我认识到了教学中的一些优点和不足之处。我将把这些经验和教训应用到我的教学中去，以提高我的教学质量和效果。同时，我也将不断努力学习和探索新的教学方法和技术，以更好地满足学生们的需求并帮助他们实现自己的学习目标。</p>	

锲科体育学院《运动损伤及防治》课程教案

课程名称	运动损伤及防治	授课教师	李娟
授课对象	锲科体育学院 2022 级体育保健与康复 1 班、锲科体育学院 2022 级体育保健与康复 2 班	授课周次	8
授课课型	专业技能课	授课学时	2 学时
教学内容	梨状肌综合征、弹响髋、股后群肌拉伤		
课程教材	《运动软组织损伤学》，王煜主编，四川科学技术出版社。		
参考资料	《运动损伤治疗与康复》，黄涛主编，北京体育大学出版社。 《运动损伤解剖学康复训练》，[英]利·布兰登主编，人民邮电出版社。		

教学理念：

遵从“**基于学生发展，关于学生发展，为了学生发展**”的教学指导原则，通过“理—实一体化”的教学模式，使学生在学习过程中掌握国家职业资格证书认定中涉及的知识和技能要点，做到“课证融通”的培养目的。构建“**培养与认识→学习与提高→参与与模仿→实施及应用**”四个层次教学阶段的教学模式。

教学目标制定：

1. 掌握梨状肌综合征、弹响髋、股后群肌拉伤的基本概念、病因和分类标准。
2. 掌握梨状肌综合征、弹响髋、股后群肌拉伤的疼痛特点及诊断方法，能够准确地进行评估和诊断。
3. 掌握梨状肌综合征、弹响髋、股后群肌拉伤的康复治疗方案，包括药物治疗、物理治疗、康复功能训练等方面。
4. 能够根据患者的具体情况，制定个性化的康复训练计划，为患者提供全面的康复指导和服务。
5. 培养学生对梨状肌综合征、弹响髋、股后群肌拉伤的观察和处理能力，提高其在工作实践中遇到类似问题的解决能力。
6. 培养学生的自主学习能力和终身学习的意识，鼓励学生通过自我学习和实践，不断提高自身的专业水平和服务质量。
7. 培养学生的团队合作和沟通能力，使其能够在多学科协作的环境中发挥作用。
8. 通过案例分析和实践操作，培养学生的临床思维和实践能力，使其能够更好地适应工作的需要。
9. 培养学生的职业道德和职业素养，使其能够以高度的责任感和敬业精神为患者提供优质的服务。

教学内容分析：

1. 基础理论知识：介绍梨状肌综合征、弹响髋、股后群肌拉伤的基本概念、分类标准、发病机制等。
2. 临床诊断：详细讲解如何通过病史、特殊体格检查、影像学检查等手段进行诊断，包括疼痛部位、性质、程度等信息的收集和评估。
3. 治疗措施：分别介绍药物治疗、物理治疗、康复训练等治疗方法的适用范围和注意事项，强调个性化治疗方案的重要性。
4. 预防与康复：讲解如何通过锻炼、保护措施等手段预防梨状肌综合征、弹响髋、股后群肌拉伤的发生，以及发生后如何进行有效的康复训练。
5. 案例分析：结合具体病例进行深入剖析，培养学生分析问题和解决问题的能力，提高其临床思维能力。

重难点及突破方法:**重点:**

1. 梨状肌综合征、弹响髋、股后群肌拉伤等运动损伤的成因和表现。
2. 梨状肌综合征、弹响髋、股后群肌拉伤等运动损伤的预防措施。
3. 梨状肌综合征、弹响髋、股后群肌拉伤等运动损伤的急救措施。

难点:

1. 对运动损伤能作出正确的判断，掌握正确的急救措施。
2. 培养终身安全运动意识，预防运动损伤的发生。

突破方法:

1. 结合实例讲解：通过引入真实的运动损伤案例，让学生更直观地了解梨状肌综合征、弹响髋、股后群肌拉伤等运动损伤的症状、成因和影响。同时，通过分析案例，让学生掌握正确的处理方法和预防措施。

2. 实践操作教学：通过演示和实践操作，让学生掌握梨状肌综合征、弹响髋、股后群肌拉伤等运动损伤的急救措施。例如，在模拟场景下进行实际操作，让学生掌握正确的处理技巧和药品使用方法。

3. 强化预防意识：在教学过程中，强调预防运动损伤的重要性，让学生树立终身安全运动的意识。通过讲解预防措施和注意事项，让学生了解如何在运动中保护自己，预防运动损伤的发生。

4. 互动讨论教学：通过组织小组讨论、角色扮演等形式，让学生积极参与教学过程，加深对梨状肌综合征、弹响髋、股后群肌拉伤等运动损伤的认识和理解。同时，通过互动讨论，让学生互相学习、分享经验，提高对运动损伤的应对能力。

5. 多媒体辅助教学：利用多媒体资源，如图片、视频等，直观展示梨状肌综合征、弹响髋、股后群肌拉伤等运动损伤的症状和急救措施，方便学生更深入地理解和学习。同时，可以通过多媒体资源分享国内外先进的运动损伤防治经验和研究成果，让学生了解最新的运动损伤防治动态。

学情分析:

认知情况：在端正学习态度和掌握学习目的的情况下，能够较为顺利地完成学习。

学习障碍：体育专业的学生对于理论知识学习的兴趣较弱，注意力容易在长时间学习后不集中。

学习难度：在已经学习了解剖学的基础上，需进一步加深对该部分内容的理解，该部分内容包括许多医学方面的知识和内容，因此难度较高。

教学策略:

通过多媒体、网络资源的应用加深学生学习兴趣；通过实践操作增强学生的课堂参与感，通过师生互动及生生互动实时反馈学生学习情况。

教学方法:

1. 讲授法
2. 图示法
3. 实践法
4. 讨论法
5. 任务驱动法

第 16 次课

教学内容	<ol style="list-style-type: none">1. 梨状肌综合征、弹响髋、股后群肌拉伤运动损伤的成因；2. 梨状肌综合征、弹响髋、股后群肌拉伤运动损伤的症状；3. 梨状肌综合征、弹响髋、股后群肌拉伤运动损伤的临床表现及预防手段；4. 梨状肌综合征、弹响髋、股后群肌拉伤运动损伤的特殊体格检查方法；
-------------	--

	5. 梨状肌综合征、弹响髋、股后群肌拉伤运动损伤的康复训练及功能训练手段。
教学任务和目标	<p>1、通过学习，使学生了解本学期授课内容、学习任务、要求、基本内容及考核办法；</p> <p>2、通过小组合作讨论，培养学生的团队协作精神和跨学科思维能力，提高学生的实践能力和综合素质；</p> <p>3、引导学生树立终身学习的理念，不断更新知识和技能，提高自身竞争力，为未来的职业生涯做好充分准备。</p>
教学准备	教室（普通）、多媒体设备、人体模型（骨骼）、3Dbody（多媒体软件）

教学设计与教学内容

时间分配	教学内容	教学方法及要求
10min	<p>一、导入新课：</p> <ol style="list-style-type: none"> 通过提问了解学生对于梨状肌综合征、弹响髋、股后群肌拉伤的认识情况； 引导学生思考认识梨状肌综合征、弹响髋、股后群肌拉伤三种常见运动损伤的重要性； 介绍本堂课的学习内容及目标。 	<ol style="list-style-type: none"> 理论讲解：通过讲解和演示，使学生了解梨状肌综合征、弹响髋、股后群肌拉伤的成因、症状和治疗方法。 示范操作：教师进行正确和错误的姿势和动作示范，让学生了解如何正确使用和保护髋关节。 学生实践：让学生在教师的指导下进行实践操作，体验正确的姿势和动作，培养自我保护意识。 课堂讨论：让学生分享自己的经验和感受，提出问题并进行讨论，加深学生对知识的理解和掌握。
40min	<p>二、新课讲授</p> <ol style="list-style-type: none"> 梨状肌综合征、弹响髋、股后群肌拉伤运动损伤的成因； 梨状肌综合征、弹响髋、股后群肌拉伤运动损伤的症状； 梨状肌综合征、弹响髋、股后群肌拉伤运动损伤的临床表现及预防手段； 梨状肌综合征、弹响髋、股后群肌拉伤运动损伤的特殊体格检查方法； 梨状肌综合征、弹响髋、股后群肌拉伤运动损伤的康复训练及功能训练手段。 	
20min	<p>三、课堂互动</p> <ol style="list-style-type: none"> 通过问题引导学生思考； 通过案例分析帮助学生了解梨状肌综合征、弹响髋、股后群肌拉伤的实际应用； 通过小组讨论等方式鼓励学生互动交流。 	
10min	<p>四、课堂小结</p> <ol style="list-style-type: none"> 回顾本堂课所学内容； 强调本节课知识点的重要性； 引导学生思考如何在实际生活中应用本节课的知识。 	
10min	<p>五、布置作业</p> <ol style="list-style-type: none"> 要求学生回顾本堂课所学内容并进行总结； 要求学生搜集资料并完成一份不少于 1000 字的学习报告。 	

教学反思	<p>首先，我认识到教学内容的深度和广度是影响学生学习效果的关键因素。在准备这堂课的过程中，我尽力将髋部及大腿部的解剖生理知识进行系统性的整理，以便于学生理解和记忆。同时，我也注意到知识的深度和广度平衡的重要性，以确保学生能够在规定的时间内掌握所需的知识。</p> <p>其次，我意识到教学方法的选择对于教学效果的影响不可忽视。在这堂课中，我采用了多种教学方法，包括讲解、图示、案例分析和小组讨论等，以帮助学生更好地理解和掌握知识。通过课堂互动和小组讨论，学生们的参与度和积极性得到了提高，同时也培养了他们分析和解决问题的能力。</p> <p>然而，在教学过程中也存在着一些不足之处。例如，在讲解一些复杂的解剖学和生理学概念时，我有时未能将它们解释得足够清晰。此外，由于时间限制，我可能没有给予学生足够的机会去提问和发表自己的观点。对于这些问题，我将在今后的教学中更加注意，以改进我的教学方法和提高我的教学效果。</p> <p>最后，我认为这堂课的教学目标基本得到了实现。学生们对髋部及大腿部的应用解剖生理有了更深入的理解，同时他们也掌握了一些基本的运动知识和技能。总之，通过这次教学反思，我认识到了教学中的一些优点和不足之处。我将把这些经验和教训应用到我的教学中去，以提高我的教学质量和效果。同时，我也将不断努力学习和探索新的教学方法和技术，以更好地满足学生们的需求并帮助他们实现自己的学习目标。</p>	

锲科体育学院《运动损伤及防治》课程教案

课程名称	运动损伤及防治	授课教师	李娟
授课对象	锲科体育学院 2022 级体育保健与康复 1 班、锲科体育学院 2022 级体育保健与康复 2 班	授课周次	8
授课课型	专业技能课	授课学时	2 学时
教学内容	膝部及小腿的应用解剖生理		
课程教材	《运动软组织损伤学》，王煜主编，四川科学技术出版社。		
参考资料	《运动损伤治疗与康复》，黄涛主编，北京体育大学出版社。 《运动损伤解剖学康复训练》，[英]利·布兰登主编，人民邮电出版社。		

教学理念：

遵从“基于学生发展，关于学生发展，为了学生发展”的教学指导原则，通过“理—实一体化”的教学模式，使学生在学习过程中掌握国家职业资格证书认定中涉及的知识和技能要点，做到“课证融通”的培养目的。构建“培养与认识→学习与提高→参与与模仿→实施及应用”四个层次教学阶段的教学模式。

教学目标制定：

- 掌握膝部及小腿部的骨骼结构，如十字韧带、半月板、髌腱等。
- 理解膝部的关节运动学，包括屈曲、伸展、内旋、外旋等动作。
- 掌握膝部及小腿部的肌肉系统，包括腘绳肌、髂胫束、小腿三头肌等主要肌肉的起点、附着点和作用。
- 理解髋部及小腿部的神经支配。
- 掌握膝部及小腿部的生物力学特点，如膝关节内外旋对运动损伤的影响成因等。

教学内容分析：

- 膝部及小腿部的肌肉、骨骼、神经等结构的功能和相互关系。
- 了解膝部及小腿部的骨骼结构。
- 了解膝部及小腿部的肌肉结构，包括腘绳肌、髂胫束、小腿三头肌等等，这些肌肉在膝关节运动中起到重要作用。

重难点及突破方法：

重点：

- 膝关节的结构和功能
- 膝部及小腿部的肌肉群及其作用

难点：

- 膝关节的内部结构和功能
- 膝部及小腿部的辅助结构及其特点。

突破方法：

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. 理论讲解 2. 模型展示 3. 动画演示。 4. 实践操作 5. 小组讨论 6. 网络资源 |
|---|

学情分析：

认知情况：在端正学习态度和掌握学习目的的情况下，能够较为顺利地完成学习。

学习障碍：体育专业的学生对于理论知识学习的兴趣较弱，注意力容易在长时间学习后不集中。

学习难度：在已经学习了解剖学的基础上，该部分内容的学习难度不大。

学习策略：通过多媒体、网络资源的应用加深学生学习兴趣；通过实践操作增强学生的课堂参与感，通过师生互动及生生互动实时反馈学生学习情况。

教学策略：

通过多媒体、网络资源的应用加深学生学习兴趣；通过实践操作增强学生的课堂参与感，通过师生互动及生生互动实时反馈学生学习情况。

教学方法：

1. 讲授法
2. 图示法
3. 实践法
4. 讨论法
5. 任务驱动法

第 17 次课

教学内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握膝部及小腿部的骨骼结构，如十字韧带、半月板、髌腱等。 2. 理解膝部的关节运动学，包括屈曲、伸展、内旋、外旋等动作。 3. 掌握膝部及小腿部的肌肉系统，包括腘绳肌、髂胫束、小腿三头肌等主要肌肉的起点、附着点和作用。 4. 理解髌部及小腿部的神经支配。 5. 掌握膝部及小腿部的生物力学特点，如膝关节内外旋对运动损伤的影响成因等。
教学任务和目标	<ol style="list-style-type: none"> 1、通过学习，使学生了解本学期授课内容、学习任务、要求、基本内容及考核办法； 2、通过小组合作讨论，培养学生的团队协作精神和跨学科思维能力，提高学生的实践能力和综合素质； 3、引导学生树立终身学习的理念，不断更新知识和技能，提高自身竞争力，为未来的职业生涯做好充分准备。
教学准备	教室（普通）、多媒体设备、人体模型（骨骼）、3Dbody（多媒体软件）

教学设计与教学内容

时间分配	教学内容	教学方法及要求
10min	<p>一、导入新课：</p> <ol style="list-style-type: none"> 通过提问了解学生对于膝部及小腿部的认识情况； 引导学生思考膝部及小腿部的重要性； 介绍本堂课的学习内容及目标。 	<p>一、讲解法</p> <ol style="list-style-type: none"> 讲解内容要具有系统性和逻辑性，使学生能够更好地理解和记忆； 讲解过程中要结合图示、模型等辅助教具，帮助学生更好地理解解剖结构； 讲解过程中要注重与实际应用相结合，使学生能够更好地理解知识的实际应用价值。
40min	<p>二、新课讲授</p> <ol style="list-style-type: none"> 讲解膝部及小腿部的应用解剖生理； 讲解膝部及小腿部的运动功能； 讲解膝部及小腿部常见运动损伤的种类。 	<p>三、案例分析法</p> <ol style="list-style-type: none"> 选取的案例要具有代表性和典型性，能够涵盖膝部及小腿部的常见疾病和损伤； 引导学生进行分析和讨论，鼓励学生提出问题和解决方案； 在分析过程中要注重与实际应用相结合，使学生能够更好地理解知识的实际应用价值。
20min	<p>三、课堂互动</p> <ol style="list-style-type: none"> 通过问题引导学生思考； 通过案例分析帮助学生了解膝部及小腿部的实际应用； 通过小组讨论等方式鼓励学生互动交流。 	<p>三、小组讨论法</p> <ol style="list-style-type: none"> 分组要合理，确保每个小组都有不同层次和背景的学生； 讨论的主题要明确，让学生能够围绕主题进行讨论； 鼓励每个学生都参与讨论，提出自己的观点和看法； 在讨论结束后要进行总结和评价，帮助学生更好地理解和掌握相关知识。
10min	<p>四、课堂小结</p> <ol style="list-style-type: none"> 回顾本堂课所学内容； 强调膝部及小腿部的重要性； 引导学生思考如何在实际生活中应用膝部及小腿部的知识。 	
10min	<p>五、布置作业</p> <ol style="list-style-type: none"> 要求学生回顾本堂课所学内容并进行总结； 要求学生寻找一个与膝部及小腿部相关的实际案例进行分析并提交报告。 	
教学反思	<p>首先，我认识到教学内容的深度和广度是影响学生学习效果的关键因素。在准备这堂课的过程中，我尽力将膝部及小腿部的解剖生理知识进行系统性的整理，以便于学生理解和记忆。同时，我也注意到知识的深度和广度平衡的重要性，以确保</p>	

学生能够在规定的时间内掌握所需的知识。

其次，我意识到教学方法的选择对于教学效果的影响不可忽视。在这堂课中，我采用了多种教学方法，包括讲解、图示、案例分析和小组讨论等，以帮助学生更好地理解和掌握知识。通过课堂互动和小组讨论，学生们的参与度和积极性得到了提高，同时也培养了他们分析和解决问题的能力。

然而，在教学过程中也存在着一些不足之处。例如，在讲解一些复杂的解剖学和生理学概念时，我有时未能将它们解释得足够清晰。此外，由于时间限制，我可能没有给予学生足够的机会去提问和发表自己的观点。对于这些问题，我将在今后的教学中更加注意，以改进我的教学方法和提高我的教学效果。

最后，我认为这堂课的教学目标基本得到了实现。学生们对膝部及小腿部的应用解剖生理有了更深入的理解，同时他们也掌握了一些基本的运动知识和技能。

总之，通过这次教学反思，我认识到了教学中的一些优点和不足之处。我将把这些经验和教训应用到我的教学中去，以提高我的教学质量和效果。同时，我也将不断努力学习和探索新的教学方法和技术，以更好地满足学生们的需求并帮助他们实现自己的学习目标。

锲科体育学院《运动损伤及防治》课程教案

课程名称	运动损伤及防治	授课教师	汤鲁滨、蒋镇州
授课对象	锲科体育学院 2022 级体育保健与康复 1 班、 锲科体育学院 2022 级体育保健与康复 2 班	授课周次	9
授课课型	专业技能课	授课学时	2 学时
教学内容	膝关节外侧疼痛-髂胫束综合症-解剖与评估（理实一体课程：理论部分）		
课程教材	《运动软组织损伤学》，王煜主编，四川科学技术出版社。		
参考资料	《运动损伤治疗与康复》，黄涛主编，北京体育大学出版社。 《运动损伤解剖学康复训练》，[英]利·布兰登主编，人民邮电出版社。		

教学理念：

遵从“基于学生发展，关于学生发展，为了学生发展”的教学指导原则，通过“理一实一体化”的教学模式，使学生在学习过程中掌握国家职业资格证书认定中涉及的知识和技能要点，做到“课证融通”的培养目的。构建“培养与认识→学习与提高→参与与模仿→实施及应用”四个层次教学阶段的教学模式。

教学目标制定：

- 掌握髂胫束综合症的定义和特点包括起止点与功能。
 - 理解髂胫束综合症的病理原因，包括跑步的步态、臀大肌的无力以及过度的足外翻。
 - 掌握髂胫束综合症的症状，包括运动开始时膝关节外侧有细微刺痛感，运动中加剧膝关节屈曲 30 度疼痛感强。
 - 理解髂胫束综合症的症状，包括 Noble 压缩测试和 ober' test 等。
- 通过以上目标，学生可以更好地理解髂胫束综合症的解剖与评估，为后续的实践操作打下基础。

教学内容分析：

- 掌握髂胫束综合症的解剖学基础：详细介绍髂胫束的解剖结构，包括髂胫束的起始、走行路径、与周围组织的关系等，以建立学生对该结构的清晰认识。
- 理解髂胫束综合症的发病机制：解释髂胫束综合症的发病原因，包括解剖异常、肌肉不平衡等因素，帮助学生理解导致该症状的生理和解剖基础。
- 掌握评估方法与技术：介绍诊断髂胫束综合症的常见评估方法，包括临床检查、影像学技术等，以及这些方法的优缺点和适用范围。
- 了解临床症状与体征：详细描述患者可能出现的临床症状，例如疼痛、运动受限等，以及在体检中可能观察到的相关体征，帮助学生学会通过观察和患者沟通进行初步评估。

重难点及突破方法：

重点：

- 髂胫束的结构和功能：髂胫束（是人体髋部和大腿外侧的一条重要的结缔组织带，它起源于髂脊（位于髂骨上缘）和髂切迹，沿着大腿外侧延伸至胫骨脊。具有稳定髋关节、防止髌骨偏移和支持大腿外侧软组织的作用。）
- 与髂胫束相关的解剖结构：包括髌骨、髌关节、大腿外侧肌肉群等结构，因为这些结构与髂胫束综合症的发生和发展密切相关，并且理解如何评估患者的功能水平，包括活动范围、肌力和特定活动的受限程度。

难点：

- 考虑到髂胫束综合症可能涉及微观结构的改变，教学中可以适度介绍相关的组织学知识，如肌腱的结构与功能，以更全面地理解髂胫束综合症的发病机制。
- 对于学生而言，了解并熟练运用髂胫束综合症的评估方法是一项挑战。特别是在实际操作中，例

如进行临床检查或实际操作评估结果时，学生可能需要更多的实践机会，以深化对评估方法的理解。

突破方法：

1. 理论讲解：通过讲解髌部和膝关节的骨骼构造、肌肉群、神经支配和血液循环等基础知识，让学生对髌胫束有一个全面的了解。

2. 模型展示：通过展示人体模型或骨骼模型，让学生更加直观地了解髌胫束的结构。

3. 动画演示：通过动画演示膝关节的运动过程，让学生更加深入地理解髌胫束在膝关节运动的生物力学原理。

4. 实践操作：通过实践操作，让学生更加深入地了解髌胫束评估等特殊试验的操作。例如，可以进行髌胫束的触诊练习或进行一些简单的屈膝运动来感受髌胫束的收缩等。

5. 小组讨论：通过小组讨论的方式，让学生更加深入地了解髌胫束的解剖生理知识，同时也可以提高学生的参与度和积极性。

6. 网络资源：利用网络资源，如视频教程、在线课程等，让学生更加灵活地学习和掌握髌胫束的解剖生理知识与评估方法。

学情分析：

认知情况：在端正学习态度和掌握学习目的的情况下，能够较为顺利地完成学习。

学习障碍：体育专业的学生对于理论知识学习的兴趣较弱，注意力容易在长时间学习后不集中。

学习难度：在已经学习了解剖学的基础上，该部分内容的学习难度不大。

学习策略：通过多媒体、网络资源的应用加深学生学习兴趣；通过实践操作增强学生的课堂参与感，通过师生互动及生生互动实时反馈学生学习情况。

教学策略：

通过多媒体、网络资源的应用加深学生学习兴趣；通过实践操作增强学生的课堂参与感，通过师生互动及生生互动实时反馈学生学习情况。

教学方法：

1. 讲授法
2. 图示法
3. 实践法
4. 讨论法
5. 任务驱动法

第 18 次课

教学内容	<ol style="list-style-type: none">1. 掌握髌胫束综合症的解剖学基础：详细介绍髌胫束的解剖结构，包括髌胫束的起始、走行路径、与周围组织的关系等，以建立学生对该结构的清晰认识。2. 理解髌胫束综合症的发病机制：解释髌胫束综合症的发病原因，包括解剖异常、肌肉不平衡等因素，帮助学生理解导致该症状的生理和解剖基础。3. 掌握评估方法与技术：介绍诊断髌胫束综合症的常见评估方法，包括临床检查、影像学技术等，以及这些方法的优缺点和适用范围。4. 了解临床症状与体征：详细描述患者可能出现的临床症状，例如疼痛、运动受限等，以及在体检中可能观察到的相关体征，帮助学生学会通过观察和患者沟通进行初步评估。
教学任务和目标	<ol style="list-style-type: none">1、通过学习，使学生了解本学期授课内容、学习任务、要求、基本内容及考核办法；2、通过小组合作讨论，培养学生的团队协作精神和跨学科思维能力，提高学生的实践能力和综合素质；3、引导学生树立终身学习的理念，不断更新知识和技能，提高自身竞争力，为未来的职业生涯做好充分准备。

教学准备

教室（普通）、多媒体设备、人体模型（骨骼）、3Dbody（多媒体软件）

时间分配	教学内容	教学方法及要求
10min	<p>一、导入新课：</p> <ol style="list-style-type: none"> 通过提问了解学生对于膝关节外侧疼痛-髂胫束综合症的认识情况； 引导学生思考髂胫束的重要性； 介绍本堂课的学习内容及目标。 	<p>一、讲解法</p> <ol style="list-style-type: none"> 讲解内容要具有系统性和逻辑性,使学生能够更好地理解和记忆； 讲解过程中要结合图示、模型等辅助教具,帮助学生更好地理解解剖结构； 讲解过程中要注重与实际应用相结合,使学生能够更好地理解知识的实际应用价值。
40min	<p>二、新课讲授</p> <ol style="list-style-type: none"> 讲解髂胫束的应用解剖生理； 讲解髂胫束的运动功能； 讲解髂胫束常见运动损伤的原因。 讲解髂胫束常见评估方式。 	<p>四、案例分析法</p> <ol style="list-style-type: none"> 选取的案例要具有代表性和典型性,能够涵盖髂胫束的常见疾病和损伤； 引导学生进行分析和讨论,鼓励学生提出问题和解决方案； 在分析过程中要注重与实际应用相结合,使学生能够更好地理解知识的实际应用价值。
20min	<p>三、课堂互动</p> <ol style="list-style-type: none"> 通过问题引导学生思考； 通过案例分析帮助学生了解髂胫束的实际应用； 通过小组讨论等方式鼓励学生互动交流。 	<p>三、小组讨论法</p> <ol style="list-style-type: none"> 分组要合理,确保每个小组都有不同层次和背景的学生； 讨论的主题要明确,让学生能够围绕主题进行讨论； 鼓励每个学生都参与讨论,提出自己的观点和看法； 在讨论结束后要进行总结和评价,帮助学生更好地理解和掌握相关知识。
10min	<p>四、课堂小结</p> <ol style="list-style-type: none"> 回顾本堂课髂胫束疼痛综合症所学内容； 强调的重要性； 引导学生思考如何在实际生活中防范髂胫束疼痛综合症的知识。 	
10min	<p>五、布置作业</p> <ol style="list-style-type: none"> 要求学生回顾本堂课所学内容并进行总结； 要求学生寻找一个与髂胫束疼痛综合症相关的实际案例进行分析并提交报告。 	
教学反思	<p>首先,我认识到教学内容的深度和广度是影响学生学习效果的关键因素。在准备这堂课的过程中,我尽力将髂胫束的解剖生理知识进行系统性的整理,以便于学生理解和记忆。同时,我也注意到知识的深度和广度平衡的重要性,以确保学生能够在规定的时间内掌握所需的知识。</p> <p>其次,我意识到教学方法的选择对于教学效果的影响不可忽视。在这堂课中,我采用了多种教学方法,包括讲解、图示、案例分析和小组讨论等,以帮助学生更</p>	

好地理解和掌握知识。通过课堂互动和小组讨论，学生们的参与度和积极性得到了提高，同时也培养了他们分析和解决问题的能力。

然而，在教学过程中也存在着一些不足之处。例如，在讲解一些复杂的解剖学和生理学概念时，我有时未能将它们解释得足够清晰。此外，由于时间限制，我可能没有给予学生足够的机会去提问和发表自己的观点。对于这些问题，我将在今后的教学中更加注意，以改进我的教学方法和提高我的教学效果。

最后，我认为这堂课的教学目标基本得到了实现。学生们对于髂胫束的应用解剖生理与常见的评估方式有了更深入的理解，同时他们也掌握了一些基本的运动知识和技能。

总之，通过这次教学反思，我认识到了教学中的一些优点和不足之处。我将把这些经验和教训应用到我的教学中去，以提高我的教学质量和效果。同时，我也将不断努力学习和探索新的教学方法和技术，以更好地满足学生们的需求并帮助他们实现自己的学习目标。

锲科体育学院《运动损伤及防治》课程教案

课程名称	髂胫束综合征的运动康复训练	授课教师	汤鲁滨、蒋镇州
授课对象	锲科体育学院 2022 级体育保健与康复 1 班、锲科体育学院 2022 级体育保健与康复 2 班	授课周次	7
授课课型	专业技能课	授课学时	2 学时
教学内容	针对膝外侧疼痛髂胫束综合征患者的运动康复训练安排		
课程教材	《运动软组织损伤学》，王煜主编，四川科学技术出版社。		
参考资料	《运动损伤治疗与康复》，黄涛主编，北京体育大学出版社。 《运动损伤解剖学康复训练》，[英]利·布兰登主编，人民邮电出版社。		

教学理念：

遵从“**基于学生发展，关于学生发展，为了学生发展**”的教学指导原则，通过“理—实一体化”的教学模式，使学生在学习过程中掌握国家职业资格证书认定中涉及的知识和技能要点，做到“课证融通”的培养目的。构建“**培养与认识→学习与提高→参与与模仿→实施及应用**”四个层次教学阶段的教学模式。

教学目标制定：

- 掌握髂胫束综合症的定义和特点包括起止点与功能并与实践训练相结合。
- 理解髂胫束综合症的病理原因，包括跑步的步态、臀大肌的无力以及过度的足外翻。
- 掌握髂胫束综合征的症状分析。
- 通过对臀部肌群以及下肢肌力平衡训练的讲解，使学生了解本节康复训练的底层逻辑。
- 通过对松解拉伸，肌力训练，进阶训练等训练环节，让学生理解本节课的实践内容，为后续的实践操作打下基础。

教学内容分析：

- 掌握髂胫束综合症的解剖学基础：详细介绍髂胫束的解剖结构，包括髂胫束的起始、走行路径、与周围组织的关系等，以建立学生对该结构的清晰认识。
- 理解髂胫束综合症的发病机制：解释髂胫束综合症的发病原因，包括解剖异常、肌肉不平衡等因素，帮助学生理解导致该症状的生理和解剖基础。
- 了解髋部及大腿部的肌肉结构，包括臀大肌、臀中肌、臀小肌、髂腰肌、阔筋膜张肌等，这些肌肉在髋关节的屈伸、内外旋及骨盆的稳定中起到重要作用。
- 了解肌力平衡训练在康复训练中重要作用。
- 需要了解松解拉伸在康复训练中的安排顺序，以及操作步骤。

重难点及突破方法：

重点：

- 学会针对评估结果，制定相应的康复训练方式
- 了解松解拉伸，以及肌力平衡调整的重要性

难点：

- 松解拉伸的实践操作，动作熟练度，手法力度，操作顺序，是一个难点。
- 肌力训练强度的把控，以及进阶训练的安排时间与强度。

突破方法：

- 理论讲解：通过讲解膝外侧疼痛的各种案列并进行分析，针对髂胫束综合征展开系统分析。
- 模型展示：通过展示人体模型或骨骼模型，让学生更加直观地了解髂胫束综合征的相关肌肉关节的构造。
- 动画演示：通过动画演示髂胫束综合征患者的症状表现
- 实践操作：通过实践操作，让学生更加深入地了解松解拉伸在实践操作中的难易点
- 小组讨论：通过小组讨论的方式，让学生参与制定康复训练计划，同时也可以提高学生的参与度和积极性。
- 网络资源：利用网络资源，如视频教程、在线课程等，让学生更加灵活地学习和掌握本节康复训练的实践内容。

学情分析：

认知情况：在端正学习态度和掌握学习目的的情况下，能够较为顺利地完成学习。
 学习障碍：体育专业的学生对于理论知识学习的兴趣较弱，注意力容易在长时间学习后不集中。
 学习难度：在已经学习了解剖学与康复理疗学的基础上，该部分内容的学习难度不大。
 学习策略：通过多媒体、网络资源的应用加深学生学习兴趣；通过实践操作增强学生的课堂参与感，通过师生互动及生生互动实时反馈学生学习情况。

教学策略：

通过多媒体、网络资源的应用加深学生学习兴趣；通过实践操作增强学生的课堂参与感，通过师生互动及生生互动实时反馈学生学习情况。

教学方法：

- 讲授法
- 图示法
- 实践法
- 讨论法
- 任务驱动法

第 19 次课

教学内容	<ol style="list-style-type: none"> 髋部和大腿部的肌肉、骨骼、神经等结构的功能和相互关系。 针对髂胫束综合征患者紧张肌肉的松解拉伸。 了解下肢肌力平衡在本节课训练中的实际意义。 实践操作松解拉伸环节的实施过程 实践操作康复训练的动作实施与指导。
教学任务和目标	<ol style="list-style-type: none"> 通过学习，使学生了解本学期授课内容、学习任务、要求、基本内容及考核办法； 通过小组合作讨论，培养学生的团队协作精神和跨学科思维能力，提高学生的实践能力和综合素质； 引导学生树立终身学习的理念，不断更新知识和技能，提高自身竞争力，为未来的职业生涯做好充分准备。
教学准备	教室（普通）、多媒体设备、训练小工具、3Dbody（多媒体软件）

时间分配	教学内容	教学方法及要求
10min	<p>一、导入新课：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 通过提问了解学生对于膝关节外侧疼痛-髂胫束综合症的认识情况； 2. 引导学生思考髂胫束综合征的症状表现； 3. 介绍本堂课的学习内容及目标。 	<p>一、讲解法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解内容要具有系统性和逻辑性,使学生能够更好地理解和记忆； 2. 讲解过程中要结合视频图示、模型等辅助教具,帮助学生更好地理解膝关节外侧损伤及髂胫束综合征。 3. 讲解过程中要注重与实际应用相结合,使学生能够更好地理解知识的实际应用价值。
40min	<p>二、新课讲授</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 讲解髂胫束综合征的评估结论； 2. 讲解髂胫束综合征的松解拉伸内容与操作顺序； 3. 讲解髂胫束综合征康复训练的底层逻辑与动作示范。 4. 讲解髂胫束综合征的进阶训练与强度安排。 	<p>五、案例分析法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 选取的案例要具有代表性和典型性,能够涵盖膝关节损伤常见运动类型； 2. 引导学生进行分析和讨论,鼓励学生提出问题和解决方案； 3. 在分析过程中要注重与实际应用相结合,使学生能够更好地理解知识的实际应用价值。
20min	<p>三、课堂互动</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 通过问题引导学生思考； 2. 通过案例分析帮助学生了解髂胫束综合征的康复训练； 3. 通过小组讨论等方式鼓励学生互动交流,相互实践操作。 	<p>三、小组讨论法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分组要合理,确保每个小组都有不同层次和背景的学生； 2. 讨论的主题要明确,让学生能够围绕主题进行讨论； 3. 鼓励每个学生都参与讨论并参与实践训练,提出自己的观点和看法； 4. 在讨论结束后要进行总结和评价,帮助学生更好地理解和掌握相关知识。
10min	<p>四、课堂小结</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 回顾本堂课髂胫束疼痛综合症所学的康复训练内容； 2. 强调的康复训练在运动损伤中重要性； 3. 引导学生思考如何在实际生活中防范髂胫束疼痛综合症的知识。 	
10min	<p>五、布置作业</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 要求学生回顾本堂课所学内容并进行总结； 2. 要求学生寻找一个与髂胫束疼痛综合症相关的真实案例进行分析并提交康复训练计划报告。 	

教学反思

首先，我认识到教学内容的深度和广度是影响学生学习效果的关键因素。在准备这堂课的过程中，我尽力将膝关节外侧疼痛相关知识进行系统性的整理，以便于学生理解和记忆。同时，我也注意到知识的深度和广度平衡的重要性，以确保学生能够在规定的时间内掌握所需的知识。

其次，我意识到教学方法的选择对于教学效果的影响不可忽视。在这堂课中，我采用了多种教学方法，包括讲解、示范、图示、案例分析和小组讨论等，以帮助学生更好地理解和掌握知识。通过课堂互动和小组讨论让学生实践康复训练过程，学生们的参与度和积极性得到了提高，同时也培养了他们分析和解决问题的能力。

然而，在教学过程中也存在着一些不足之处。例如，在讲解一些复杂的膝关节疼痛概念时，我有时未能将它们解释得足够清晰。此外，由于时间限制，我可能没有给予学生足够的机会去提问和发表自己的观点。对于这些问题，我将在今后的教学中更加注意，以改进我的教学方法和提高我的教学效果。

最后，我认为这堂课的教学目标基本得到了实现。学生们对膝关节外侧损伤疼痛有了更深入的理解，同时他们也掌握了一些基本的运动知识和技能。

总之，通过这次教学反思，我认识到了教学中的一些优点和不足之处。我将把这些经验和教训应用到我的教学中去，以提高我的教学质量和效果。同时，我也将不断努力学习和探索新的教学方法和技术，以更好地满足学生们的需求并帮助他们实现自己的学习目标。

锲科体育学院《运动损伤及防治》课程教案

课程名称	运动损伤及防治	授课教师	李娟
授课对象	锲科体育学院 2022 级体育保健与康复 1 班、锲科体育学院 2022 级体育保健与康复 2 班	授课周次	8
授课课型	专业技能课	授课学时	2 学时
教学内容	踝及足部应用解剖生理		
课程教材	《运动软组织损伤学》，王煜主编，四川科学技术出版社。		
参考资料	《运动损伤治疗与康复》，黄涛主编，北京体育大学出版社。 《运动损伤解剖学康复训练》，[英]利·布兰登主编，人民邮电出版社。		

教学理念：

遵从“**基于学生发展，关于学生发展，为了学生发展**”的教学指导原则，通过“理—实一体化”的教学模式，使学生在学习过程中掌握国家职业资格证书认定中涉及的知识和技能要点，做到“课证融通”的培养目的。构建“**培养与认识→学习与提高→参与与模仿→实施及应用**”四个层次教学阶段的教学模式。

教学目标制定：

- 掌握踝及足部的骨骼结构、肌肉分布和血管神经走向；

具体要求：学生需要能够准确描述踝及足部的骨骼组成，熟悉主要肌肉的起止点和功能，理解血管神经的分布和作用。

- 理解踝及足部的关节运动和生物力学特点；

具体要求：学生需要掌握踝及足部关节的基本运动形式，如跖屈、背屈、内翻、外翻等，理解这些运动过程中的生物力学原理和影响因素。

- 了解踝及足部常见疾病的解剖生理基础。

具体要求：学生需要了解踝及足部常见疾病的发生原因、病变机制和影响，能够从解剖生理角度解释疾病的症状和治疗方法。

教学内容分析：

- 踝及足部的骨骼、肌肉、血管和神经的分布与功能；
- 踝及足部的关节运动和生物力学特点；
- 踝及足部常见疾病的解剖生理基础；
- 踝及足部疾病的诊断方法和治疗方案。

重难点及突破方法：

重点：

踝及足部的骨骼结构、肌肉分布和血管神经走向；踝及足部的关节运动和生物力学特点；踝及足部常见疾病的解剖生理基础。

难点：

踝及足部肌肉、血管和神经的细致分布；踝及足部关节运动过程中的生物力学原理和影响因素；踝及足部疾病的病理生理过程和治疗方法。

突破方法：

一、针对重点内容的突破方法：

1. 踝及足部骨骼、肌肉、血管和神经的分布与功能：采用图例、模型和实际演示相结合的方式，让学生形成直观的认识，并能够准确描述其结构和功能。

2. 踝及足部关节运动和生物力学特点：通过实际演示和模拟，让学生亲手操作，感受踝及足部关节的运动形式和生物力学原理，理解其作用和影响因素。

3. 踝及足部常见疾病的解剖生理基础：通过病例分析和讨论，让学生深入了解踝及足部常见疾病的发生原因、病变机制和影响，从解剖生理角度理解疾病的症状和治疗方法。

二、针对难点内容的突破方法：

1. 踝及足部肌肉、血管和神经的细致分布：利用高清晰度的解剖图例和模型进行细致讲解，并让学生进行小组讨论和总结，加深记忆。

2. 踝及足部关节运动过程中的生物力学原理和影响因素：通过动画演示和模拟实验，让学生直观地感受和理解踝及足部关节运动过程中的生物力学原理和影响因素。

3. 踝及足部疾病的病理生理过程和治疗方法：通过典型病例的分析和讨论，让学生理解踝及足部疾病的病理生理过程，掌握其治疗方法，并能够根据所学知识提出针对踝及足部疾病的诊断方法和治疗方案。

三、总体难点突破策略：

1. 提供丰富的教学资源：提供各种踝及足部应用解剖生理相关的图例、模型、动画等教学资源，让学生从多个角度进行学习和理解。

2. 强化实践教学：通过实验、模拟、病例分析等方式，让学生亲自动手、亲身感受，加深对理论知识的理解和掌握。

3. 开展小组讨论和合作学习：组织小组讨论和合作学习，让学生相互交流、互相学习、共同解决问题，提高学习效果。

4. 反复强调和复习：在课程中反复强调和复习踝及足部应用解剖生理的重点和难点内容，加深学生的记忆和理解。

学情分析：

认知情况：在端正学习态度和掌握学习目的的情况下，能够较为顺利地完成学习。

学习障碍：体育专业的学生对于理论知识学习的兴趣较弱，注意力容易在长时间学习后不集中。

学习难度：在已经学习了解剖学的基础上，该部分内容的学习难度不大。

学习策略：通过多媒体、网络资源的应用加深学生学习兴趣；通过实践操作增强学生的课堂参与感，通过师生互动及生生互动实时反馈学生学习情况。

教学策略：

通过多媒体、网络资源的应用加深学生学习兴趣；通过实践操作增强学生的课堂参与感，通过师生互动及生生互动实时反馈学生学习情况。

教学方法：

1. 讲授法
2. 图示法
3. 实践法
4. 讨论法
5. 任务驱动法

第 20 次课

教学内容	1. 踝及足部的骨骼、肌肉、血管和神经的分布与功能; 2. 踝及足部的关节运动和生物力学特点; 3. 踝及足部常见疾病的解剖生理基础; 4. 踝及足部疾病的诊断方法和治疗方案。
教学任务和目标	1、通过学习，使学生了解本学期授课内容、学习任务、要求、基本内容及考核办法； 2、通过小组合作讨论，培养学生的团队协作精神和跨学科思维能力，提高学生的实践能力和综合素质； 3、引导学生树立终身学习的理念，不断更新知识和技能，提高自身竞争力，为未来的职业生涯做好充分准备。
教学准备	教室（普通）、多媒体设备、人体模型（骨骼）、3Dbody（多媒体软件）

时间分配	教学内容	教学方法及要求
10min	<p>一、导入新课：</p> <ol style="list-style-type: none"> 通过提问了解学生对于踝关节解剖的认识情况； 引导学生思考踝关节在解剖学地位中的重要性； 介绍本堂课的学习内容及目标。 	<p>一、讲解法</p> <ol style="list-style-type: none"> 讲解内容要具有系统性和逻辑性，使学生能够更好地理解和记忆； 讲解过程中要结合图示、模型等辅助教具，帮助学生更好地理解解剖结构； 讲解过程中要注重与实际应用相结合，使学生能够更好地理解知识的实际应用价值。
40min	<p>二、新课讲授</p> <ol style="list-style-type: none"> 讲解踝关节的应用解剖生理； 讲解踝关节的运动功能； 讲解踝关节常见运动损伤的原因。 讲解踝关节损伤常见评估方式。 	<p>六、案例分析法</p> <ol style="list-style-type: none"> 选取的案例要具有代表性和典型性，能够涵盖髂胫束的常见疾病和损伤； 引导学生进行分析和讨论，鼓励学生提出问题和解决方案； 在分析过程中要注重与实际应用相结合，使学生能够更好地理解知识的实际应用价值。
20min	<p>三、课堂互动</p> <ol style="list-style-type: none"> 通过问题引导学生思考； 通过案例分析帮助学生了解踝关节损伤的实际应用； 通过小组讨论等方式鼓励学生互动交流。 	<p>三、小组讨论法</p> <ol style="list-style-type: none"> 分组要合理，确保每个小组都有不同层次和背景的学生； 讨论的主题要明确，让学生能够围绕主题进行讨论； 鼓励每个学生都参与讨论，提出自己的观点和看法； 在讨论结束后要进行总结和评价，帮助学生更好地理解和掌握相关知识。
10min	<p>四、课堂小结</p> <ol style="list-style-type: none"> 回顾本堂课踝关节及小腿的应用解剖及生理所学内容； 强调的重要性； 引导学生思考如何在实际生活中防范踝关节运动损伤的知识。 	
10min	<p>五、布置作业</p> <ol style="list-style-type: none"> 要求学生回顾本堂课所学内容并进行总结。 	
教学反思	<p>首先，我认识到教学内容的深度和广度是影响学生学习效果的关键因素。在准备这堂课的过程中，我尽力将髂胫束的解剖生理知识进行系统性的整理，以便于学生理解和记忆。同时，我也注意到知识的深度和广度平衡的重要性，以确保学生能够在规定的时间内掌握所需的知识。</p> <p>其次，我意识到教学方法的选择对于教学效果的影响不可忽视。在这堂课中，</p>	

我采用了多种教学方法，包括讲解、图示、案例分析和小组讨论等，以帮助学生更好地理解和掌握知识。通过课堂互动和小组讨论，学生们的参与度和积极性得到了提高，同时也培养了他们分析和解决问题的能力。

然而，在教学过程中也存在着一些不足之处。例如，在讲解一些复杂的解剖学和生理学概念时，我有时未能将它们解释得足够清晰。此外，由于时间限制，我可能没有给予学生足够的机会去提问和发表自己的观点。对于这些问题，我将在今后的教学中更加注意，以改进我的教学方法和提高我的教学效果。

最后，我认为这堂课的教学目标基本得到了实现。学生们对于髂胫束的应用解剖生理与常见的评估方式有了更深入的理解，同时他们也掌握了一些基本的运动知识和技能。

总之，通过这次教学反思，我认识到了教学中的一些优点和不足之处。我将把这些经验和教训应用到我的教学中去，以提高我的教学质量和效果。同时，我也将不断努力学习和探索新的教学方法和技术，以更好地满足学生们的需求并帮助他们实现自己的学习目标。

锲科体育学院《运动损伤及防治》课程教案

课程名称	运动损伤及防治	授课教师	汤鲁滨、蒋镇州
授课对象	锲科体育学院 2022 级体育保健与康复 1 班、 锲科体育学院 2022 级体育保健与康复 2 班	授课周次	7
授课课型	专业技能课	授课学时	2 学时
教学内容	跟腱断裂的运动损伤与康复		
课程教材	《运动软组织损伤学》，王煜主编，四川科学技术出版社。		
参考资料	《运动损伤治疗与康复》，黄涛主编，北京体育大学出版社。 《运动损伤解剖学康复训练》，[英]利·布兰登主编，人民邮电出版社。		

教学理念：

遵从“基于学生发展，关于学生发展，为了学生发展”的教学指导原则，通过“理一实一体化”的教学模式，使学生在学习过程中掌握国家职业资格证书认定中涉及的知识和技能要点，做到“课证融通”的培养目的。构建“培养与认识→学习与提高→参与与模仿→实施及应用”四个层次教学阶段的教学模式。

教学目标制定：

1. 理解跟腱断裂的基本知识描述跟腱的解剖结构和功能
 2. 了解导致跟腱断裂的常见原因，如剧烈运动、创伤或慢性损伤
 3. 划分跟腱断裂康复的不同阶段，包括初期康复、中期康复和晚期康复。理解每个阶段的康复目标和限制，以制定个性化的康复计划
 4. 掌握适用于不同康复阶段的关键运动和练习。学会正确的运动技术，以最小化风险并促进跟腱的逐步康复。理解如何逐渐增加负荷和运动强度，以防止再次损伤
- 通过以上目标，学生可以更好地理解髂胫束综合症的解剖与评估，为后续的实践操作打下基础。

教学内容分析：

- 1.解剖与生理知识：着重解释跟腱的结构、位置和生理功能，使学生了解它在足部运动中的重要性。介绍与跟腱相关的肌肉群，以及它们在正常足部功能和运动中的协同作用。
- 2.教学内容应包括诊断跟腱断裂的方法，例如临床评估
- 3.分析跟腱断裂康复的不同阶段，从保守治疗到手术干预，以及每个阶段的康复目标。详细说明每个康复阶段的具体康复计划，包括运动疗法、物理疗法和其他康复干预。
- 4.提供针对跟腱断裂患者的专业设计的运动和康复练习，涵盖不同康复阶段。强调正确的运动技巧和姿势，以最大程度地减少患者的不适感，并最小化再次损伤的风险

重难点及突破方法：

重点：

2. 跟腱的结构和功能：跟腱，也被称为脚踝部的跟腱，是连接脚跟骨（跟骨）和腓骨肌腱之间的强大的肌腱结构起源：跟腱起源于两个肌肉的腓骨肌（Gastrocnemius）和比目鱼肌（Soleus）。附着：它通过阿基里斯腱附着到跟骨的后面，形成了踝关节的一部分

2. 与跟腱相关的解剖结构：跟腱在足部运动中扮演着重要的角色，与周围的肌肉和韧带密切相互关联，共同维持足部的运动和稳定性

难点：

1. 考虑到切的损伤程度评估：评估跟腱断裂的确切程度可能涉及到多个层面，包括使用特殊试验来确定损伤的程度。

2. 对于学生而言，了解并熟练运用跟腱断裂的评估方法是一项挑战。特别是在实际操作中，例如进行临床检查或实际操作评估结果时，学生可能需要更多的实践机会，以深化对评估方法的理解。

突破方法:

1. 理论讲解: 通过讲解跟腱和踝关节的骨骼构造、肌肉群、神经支配和血液循环等基础知识, 让学生对跟腱有一个全面的了解。
2. 模型展示: 通过展示人体模型或骨骼模型, 让学生更加直观地了解跟腱的结构。
3. 动画演示: 通过动画演示踝关节的运动过程, 让学生更加深入地理解跟腱在踝关节运动的生物力学原理。
4. 实践操作: 通过实践操作, 让学生更加深入地了解跟腱断裂等特殊试验的操作。例如, 可以进行跟腱的触诊练习或进行一些简单的屈踝运动来感受跟腱的收缩等。
5. 小组讨论: 通过小组讨论的方式, 让学生更加深入地了解跟腱断裂的解剖生理知识, 同时也可以提高学生的参与度和积极性。
6. 网络资源: 利用网络资源, 如视频教程、在线课程等, 让学生更加灵活地学习和掌握踝关节和跟腱断裂的解剖生理知识与评估方法。

学情分析:

认知情况: 在端正学习态度和掌握学习目的的情况下, 能够较为顺利地完成学习。

学习障碍: 体育专业的学生对于理论知识学习的兴趣较弱, 注意力容易在长时间学习后不集中。

学习难度: 在已经学习了解剖学的基础上, 该部分内容的学习难度不大。

学习策略: 通过多媒体、网络资源的应用加深学生学习兴趣; 通过实践操作增强学生的课堂参与感, 通过师生互动及生生互动实时反馈学生学习情况。

教学策略:

通过多媒体、网络资源的应用加深学生学习兴趣; 通过实践操作增强学生的课堂参与感, 通过师生互动及生生互动实时反馈学生学习情况。

教学方法:

1. 讲授法
2. 图示法
3. 实践法
4. 讨论法
5. 任务驱动法

第 21 次课

教学内容	<ol style="list-style-type: none">1. 掌握踝关节以及跟腱断裂的解剖学基础: 详细介绍踝关节的解剖结构, 包括跟腱的起始、行走路径、与周围组织的关系等, 以建立学生对该结构的清晰认识。2. 理解跟腱断裂的发病机制: 解释跟腱断裂的发病原因, 包括解剖异常、肌肉不平衡等因素, 帮助学生理解导致该症状的生理和解剖基础。3. 掌握评估方法与技术: 介绍诊断跟腱断裂的常见评估方法, 包括临床检查、影像学技术等, 以及这些方法的优缺点和适用范围。4. 了解临床症状与体征: 详细描述患者可能出现的临床症状, 例如疼痛、运动受限等, 以及在体检中可能观察到的相关体征, 帮助学生学会通过观察和患者沟通进行初步评估。
教学任务和目标	<ol style="list-style-type: none">1、通过学习, 使学生了解本学期授课内容、学习任务、要求、基本内容及考核办法;2、通过小组合作讨论, 培养学生的团队协作精神和跨学科思维能力, 提高学生的实践能力和综合素质;3、引导学生树立终身学习的理念, 不断更新知识和技能, 提高自身竞争力, 为未来的职业生涯做好充分准备。
教学准备	教室(普通)、多媒体设备、人体模型(骨骼)、3Dbody(多媒体软件)

时间分配	教学内容	教学方法及要求
10min	<p>一、导入新课：</p> <ol style="list-style-type: none"> 通过提问了解学生对于跟腱断裂的认识情况； 引导学生思考跟腱的重要性； 介绍本堂课的学习内容及目标。 	<p>一、讲解法</p> <ol style="list-style-type: none"> 讲解内容要具有系统性和逻辑性，使学生能够更好地理解和记忆； 讲解过程中要结合图示、模型等辅助教具，帮助学生更好地理解解剖结构； 讲解过程中要注重与实际应用相结合，使学生能够更好地理解知识的实际应用价值。
40min	<p>二、新课讲授</p> <ol style="list-style-type: none"> 讲解踝关节的应用解剖生理； 讲解跟腱的运动功能； 讲解跟腱断裂常见运动损伤的原因。 讲解跟腱断裂常见评估方式。 	<p>七、案例分析法</p> <ol style="list-style-type: none"> 选取的案例要具有代表性和典型性，能够涵盖跟腱断裂的常见疾病和损伤； 引导学生进行分析和讨论，鼓励学生提出问题和解决方案； 在分析过程中要注重与实际应用相结合，使学生能够更好地理解知识的实际应用价值。
20min	<p>三、课堂互动</p> <ol style="list-style-type: none"> 通过问题引导学生思考； 通过案例分析帮助学生了解跟腱的实际应用； 通过小组讨论等方式鼓励学生互动交流。 	<p>三、小组讨论法</p> <ol style="list-style-type: none"> 分组要合理，确保每个小组都有不同层次和背景的学生； 讨论的主题要明确，让学生能够围绕主题进行讨论； 鼓励每个学生都参与讨论，提出自己的观点和看法； 在讨论结束后要进行总结和评价，帮助学生更好地理解和掌握相关知识。
10min	<p>四、课堂小结</p> <ol style="list-style-type: none"> 回顾本堂课跟腱断裂所学内容； 强调的重要性； 引导学生思考如何在实际生活中防范跟腱断裂的知识。 	
10min	<p>五、布置作业</p> <ol style="list-style-type: none"> 要求学生回顾本堂课所学内容并进行总结； 要求学生寻找一个与跟腱断裂相关的实际案例进行分析并提交报告。 	
教学反思	<p>首先，我认识到教学内容的深度和广度是影响学生学习效果的关键因素。在准备这堂课的过程中，我尽力将踝关节以及跟腱断裂的解剖生理知识进行系统性的整理，以便于学生理解和记忆。同时，我也注意到知识的深度和广度平衡的重要性，以确保学生能够在规定的时间内掌握所需的知识。</p> <p>其次，我意识到教学方法的选择对于教学效果的影响不可忽视。在这堂课中，我采用了多种教学方法，包括讲解、图示、案例分析和小组讨论等，以帮助学生更好地理解和掌握知识。通过课堂互动和小组讨论，学生们的参与度和积极性得到了</p>	

提高，同时也培养了他们分析和解决问题的能力。

然而，在教学过程中也存在着一些不足之处。例如，在讲解一些复杂的解剖学和生理学概念时，我有时未能将它们解释得足够清晰。此外，由于时间限制，我可能没有给予学生足够的机会去提问和发表自己的观点。对于这些问题，我将在今后的教学中更加注意，以改进我的教学方法和提高我的教学效果。

最后，我认为这堂课的教学目标基本得到了实现。学生们对于跟腱断裂的应用解剖生理与常见的评估方式有了更深入的理解，同时他们也掌握了一些基本的运动知识和技能。

总之，通过这次教学反思，我认识到了教学中的一些优点和不足之处。我将把这些经验和教训应用到我的教学中去，以提高我的教学质量和效果。同时，我也将不断努力学习和探索新的教学方法和技术，以更好地满足学生们的需求并帮助他们实现自己的学习目标。

锲科体育学院《运动损伤及防治》课程教案

课程名称	运动损伤及防治	授课教师	汤鲁滨、蒋镇州
授课对象	锲科体育学院 2022 级体育保健与康复 1 班、 锲科体育学院 2022 级体育保健与康复 2 班	授课周次	7
授课课型	专业技能课	授课学时	2 学时
教学内容	踝关节韧带损伤		
课程教材	《运动软组织损伤学》，王煜主编，四川科学技术出版社。		
参考资料	《运动损伤治疗与康复》，黄涛主编，北京体育大学出版社。 《运动损伤解剖学康复训练》，[英]利·布兰登主编，人民邮电出版社。		

教学理念：

遵从“基于学生发展，关于学生发展，为了学生发展”的教学指导原则，通过“理一实一体化”的教学模式，使学生在学习过程中掌握国家职业资格证书认定中涉及的知识和技能要点，做到“课证融通”的培养目的。构建“培养与认识→学习与提高→参与与模仿→实施及应用”四个层次教学阶段的教学模式。

教学目标制定：

3. 理解踝关节韧带损伤的基本知识描述踝关节的解剖结构和功能
 4. 了解导致踝关节韧带损伤的常见原因，如剧烈运动、创伤或慢性损伤
 3. 划分踝关节韧带损伤运动康复的不同阶段，包括初期康复、中期康复和晚期康复。理解每个阶段的康复目标和限制，以制定个性化的康复计划
 4. 掌握适用于不同康复阶段的关键运动和练习。学会正确的运动技术，以最小化风险并促进踝关节韧带损伤的逐步康复。理解如何逐渐增加负荷和运动强度，以防止再次损伤
- 通过以上目标，学生可以更好地理解踝关节韧带损伤的解剖与评估，为后续的实践操作打下基础。

教学内容分析：

- 1.解剖与生理知识：着重解释踝关节的结构、位置和生理功能，使学生了解它在足部运动中的重要性。介绍与踝关节相关的肌肉群，以及它们在正常足部功能和运动中的协同作用。
- 2.教学内容应包括诊断跟踝关节韧带损伤的方法，例如临床评估
- 3.分析踝关节韧带损伤康复的不同阶段，从保守治疗到手术干预后的运动康复，以及每个阶段的康复目标。详细说明每个康复阶段的具体康复计划，包括运动疗法、物理疗法和其他康复干预。
- 4.提供针对跟踝关节韧带损伤患者的专业设计的运动和康复练习，涵盖不同康复阶段。强调正确的运动技巧和姿势，以最大程度地减少患者的不适感，并最小化再次损伤的风险

重难点及突破方法：

重点：

3. 踝关节的结构和功能：踝关节是人体下肢的一个重要关节，由胫骨（tibia）、腓骨（fibula）和距骨（talus）组成。这个关节是足部的主要支持点之一，也是足部运动的关键部位。以下是踝关节的结构和功能：胫骨（Tibia）位于踝关节内侧，是下肢的主要长骨，在踝关节中，胫骨形成内踝腓骨（Fibula）位于踝关节外侧，较短而细的骨。在踝关节中，腓骨形成外踝（lateral malleolus）距骨（Talus）：位于胫骨和腓骨之间，形成踝关节的主要关节面，是一个关键的骨头，允许足部的弯曲和伸直运动

2. 不同阶段的康复需要不同的教学方法。初期康复可能需要更多的注意力放在疼痛管理和保护性的运动上，而中期和晚期康复则需要更多的功能性训练和康复练习。

难点：

1. 考虑到切的损伤程度评估：评估踝关节韧带损伤的确切程度可能涉及到多个层面，包括使用特殊试验来确定损伤的程度。

<p>2. 对于学生而言，了解并熟练运用踝关节韧带断裂的评估方法是一项挑战。特别是在实际操作中，例如进行临床检查或实际操作评估结果时，学生可能需要更多的实践机会，以深化对评估方法的理解。</p> <p>突破方法：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 理论讲解：通过讲解踝关节的骨骼构造、肌肉群、神经支配和血液循环等基础知识，让学生对跟腱有一个全面的了解。 2. 模型展示：通过展示人体模型或骨骼模型，让学生更加直观地了解踝关节的结构。 3. 动画演示：通过动画演示踝关节的运动过程，让学生更加深入地理解跟腱在踝关节运动的生物力学原理。 4. 实践操作：通过实践操作，让学生更加深入地了解踝关节韧带损伤等特殊试验的操作。例如，可以进行踝关节韧带的触诊练习或进行一些简单的屈踝运动来感受踝关节韧带的收缩等。 5. 小组讨论：通过小组讨论的方式，让学生更加深入地了解跟踝关节韧带相关的解剖生理知识，同时也可以提高学生的参与度和积极性。 6. 网络资源：利用网络资源，如视频教程、在线课程等，让学生更加灵活地学习和掌握踝关节和踝关节韧带断裂的解剖生理知识与评估方法。
--

学情分析：

认知情况：在端正学习态度和掌握学习目的的情况下，能够较为顺利地完成学习。

学习障碍：体育专业的学生对于理论知识学习的兴趣较弱，注意力容易在长时间学习后不集中。

学习难度：在已经学习了解剖学的基础上，该部分内容的学习难度不大。

学习策略：通过多媒体、网络资源的应用加深学生学习兴趣；通过实践操作增强学生的课堂参与感，通过师生互动及生生互动实时反馈学生学习情况。

教学策略：

通过多媒体、网络资源的应用加深学生学习兴趣；通过实践操作增强学生的课堂参与感，通过师生互动及生生互动实时反馈学生学习情况。

教学方法：

1. 讲授法
2. 图示法
3. 实践法
4. 讨论法
5. 任务驱动法

第 22 次课

教学内容	<ol style="list-style-type: none"> 1. 掌握踝关节以及踝关节韧带断裂的解剖学基础：详细介绍踝关节的解剖结构，包括踝关节周围韧带的起始、走行路径、与周围组织的关系等，以建立学生对该结构的清晰认识。 2. 理解踝关节韧带断裂的发病机制：解释踝关节韧带断裂的发病原因，包括解剖异常、肌肉不平衡等因素，帮助学生理解导致该症状的生理和解剖基础。 3. 掌握评估方法与技术：介绍诊断跟踝关节韧带断裂的常见评估方法，包括临床检查、影像学技术等，以及这些方法的优缺点和适用范围。 4. 了解临床症状与体征：详细描述患者可能出现的临床症状，例如疼痛、运动受限等，以及在体检中可能观察到的相关体征，帮助学生学会通过观察和患者沟通进行初步评估。
教学任务和目标	<ol style="list-style-type: none"> 1、通过学习，使学生了解本学期授课内容、学习任务、要求、基本内容及考核办法； 2、通过小组合作讨论，培养学生的团队协作精神和跨学科思维能力，提高学生的实践能力和综合素质； 3、引导学生树立终身学习的理念，不断更新知识和技能，提高自身竞争力，

	为未来的职业生涯做好充分准备。
教学准备	教室（普通）、多媒体设备、人体模型（骨骼）、3Dbody（多媒体软件）

时间分配	教学内容	教学方法及要求
10min	<p>一、导入新课：</p> <ol style="list-style-type: none"> 通过提问了解学生对于踝关节韧带断裂的认识情况； 引导学生思考踝关节韧带的重要性； 介绍本堂课的学习内容及目标。 	<p>一、讲解法</p> <ol style="list-style-type: none"> 讲解内容要具有系统性和逻辑性，使学生能够更好地理解和记忆； 讲解过程中要结合图示、模型等辅助教具，帮助学生更好地理解解剖结构； 讲解过程中要注重与实际应用相结合，使学生能够更好地理解知识的实际应用价值。
40min	<p>二、新课讲授</p> <ol style="list-style-type: none"> 讲解踝关节的应用解剖生理； 讲解踝关节韧带的运动功能； 讲解踝关节韧带断裂常见运动损伤的原因。 讲解踝关节断裂常见评估方式。 	<p>八、案例分析法</p> <ol style="list-style-type: none"> 选取的案例要具有代表性和典型性，能够涵盖踝关节韧带断裂的常见疾病和损伤； 引导学生进行分析和讨论，鼓励学生提出问题和解决方案； 在分析过程中要注重与实际应用相结合，使学生能够更好地理解知识的实际应用价值。
20min	<p>三、课堂互动</p> <ol style="list-style-type: none"> 通过问题引导学生思考； 通过案例分析帮助学生了解跟腱的实际应用； 通过小组讨论等方式鼓励学生互动交流。 	<p>三、小组讨论法</p> <ol style="list-style-type: none"> 分组要合理，确保每个小组都有不同层次和背景的学生； 讨论的主题要明确，让学生能够围绕主题进行讨论； 鼓励每个学生都参与讨论，提出自己的观点和看法； 在讨论结束后要进行总结和评价，帮助学生更好地理解和掌握相关知识。
10min	<p>四、课堂小结</p> <ol style="list-style-type: none"> 回顾本堂课踝关节韧带断裂所学内容； 强调的重要性； 引导学生思考如何在实际生活中防范踝关节韧带断裂的知识。 	
10min	<p>五、布置作业</p> <ol style="list-style-type: none"> 要求学生回顾本堂课所学内容并进行总结； 要求学生寻找一个与跟踝关节韧带断裂断裂相关的真实案例进行分析并提交报告。 	
教学反思	<p>首先，我认识到教学内容的深度和广度是影响学生学习效果的关键因素。在准备这堂课的过程中，我尽力将踝关节以及踝关节韧带断裂的解剖生理知识进行系统性的整理，以便于学生理解和记忆。同时，我也注意到知识的深度和广度平衡的重要性，以确保学生能够在规定的时间内掌握所需的知识。</p> <p>其次，我意识到教学方法的选择对于教学效果的影响不可忽视。在这堂课中，我采用了多种教学方法，包括讲解、图示、案例分析和小组讨论等，以帮助学生更好地理解和掌握知识。通过课堂互动和小组讨论，学生们的参与度和积极性得到了</p>	

提高，同时也培养了他们分析和解决问题的能力。

然而，在教学过程中也存在着一些不足之处。例如，在讲解一些复杂的解剖学和生理学概念时，我有时未能将它们解释得足够清晰。此外，由于时间限制，我可能没有给予学生足够的机会去提问和发表自己的观点。对于这些问题，我将在今后的教学中更加注意，以改进我的教学方法和提高我的教学效果。

最后，我认为这堂课的教学目标基本得到了实现。学生们对于踝关节韧带断裂的应用解剖生理与常见的评估方式有了更深入的理解，同时他们也掌握了一些基本的运动知识和技能。

总之，通过这次教学反思，我认识到了教学中的一些优点和不足之处。我将把这些经验和教训应用到我的教学中去，以提高我的教学质量和效果。同时，我也将不断努力学习和探索新的教学方法和技术，以更好地满足学生们的需求并帮助他们实现自己的学习目标。