

# 线上教学经验分享

邵丽娜



# 1、建立知识体系

应用：思维导图或者流程图

体格检查

一般史

- 既往史
- 家族史
- 过敏史
- 生活史

运动史

- 项目
- 年限
- 等级
- 训练量

直立姿势

- 背面观
- 侧面观

脊柱形状

- 正常
- 异常
  - S形脊柱侧弯
  - C形脊柱侧弯

胸廓形状

- 正常胸
- 扁平胸
- 桶状胸
- 漏斗胸
- 不对称胸

腿型

- X形腿
- O形腿

足部

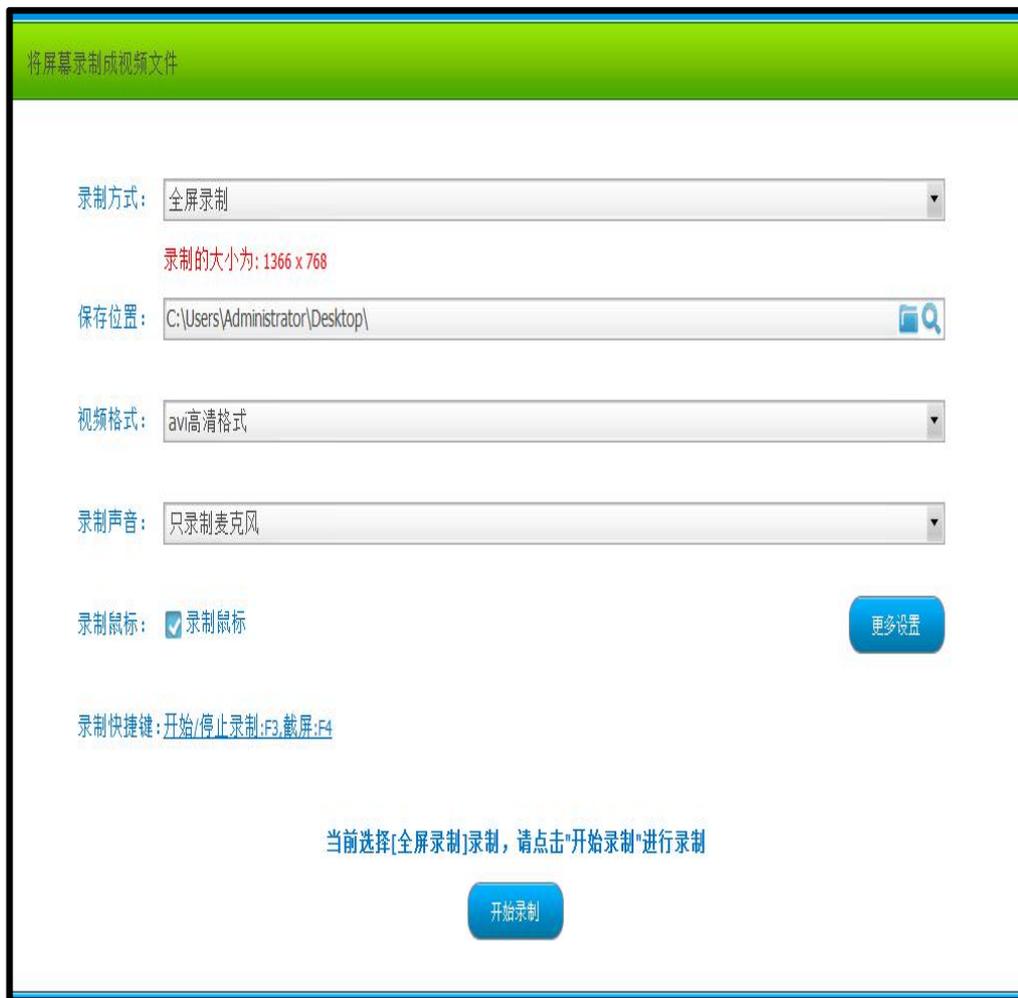
- 高弓足
- 正常足
- 扁平足
  - 轻度
  - 中度
  - 重度

人体形态测量

- 身高、体重、坐高
- 胸围和呼吸差
- 肩宽和骨盆宽
- 四肢长度和围度
- 跟腱长.....

## 2、分知识点录制授课视频

应用：超级录屏



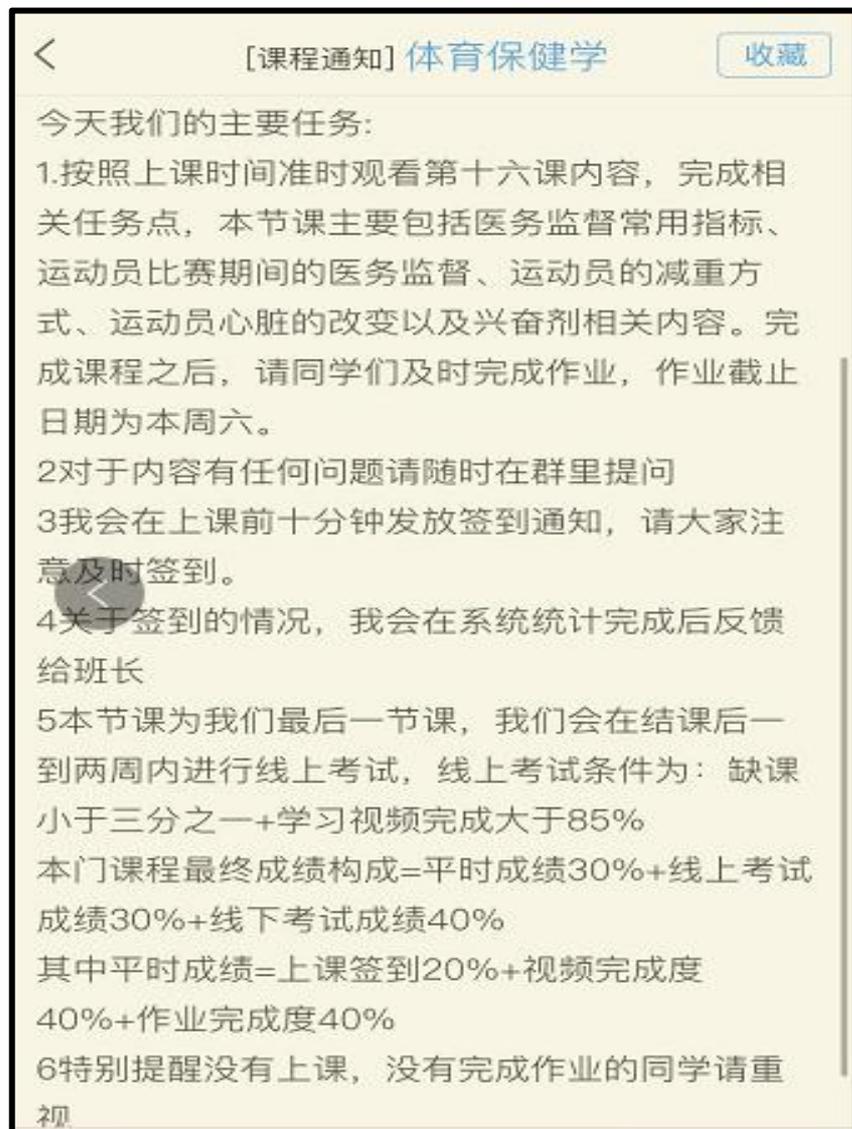
# 3、分知识点上传授课视频

应用：学习通

	发放	统计
^ 第1章 第一节课		
1.1 绪论	1	97%
1.2 体格检查	1	97%
1.3 营养素	1	97%
^ 第2章 第二节课		
2.1 过度训练与过度紧张	8	97%
^ 第3章 第三节课		
3.1 知识导图及所需基础知识	1	97%
3.2 晕厥 <span>编辑</span>	1	97%
3.3 贫血	2	97%
^ 第4章 第四节课		
4.1 运动性血红蛋白尿	2	97%
4.2 中暑	2	97%
4.3 脱水	1	94%
^ 第5章 第五节课		
5.1 运动性腹痛	2	94%
5.2 肌肉痉挛	3	94%
5.3 运动性血尿	2	94%

## 4、发送上课通知

应用：学习通



# 5、批改作业并反馈

应用：学习通

3.3 贫血

编辑 删除

视频 作业

任务点

章节测验 第二周作业

批改

1. [单选题]

我国成年男性和女性Hb分别低于（ ）为贫血

A.  
110g/L, 120g/L

B.  
120g/L, 140g/L

C.

12.2 腰扭伤

12.3 腰肌劳损

12.4 椎间盘突出

12.5 作业

13 其他损伤

13.1 损伤性膝滑膜炎

13.2 损伤性腱鞘炎

13.3 掌指关节和指间关节扭伤

13.4 耳损伤

13.5 击醉

13.6 眼部损伤

13.7 作业

12.5 作业

编辑 删除

任务点

章节测验 作业

批改

1. [简答题]

请写出直腿抬高试验及其加强试验的做法。

正确答案：

患者仰卧，伸膝，检查者被动抬高患者患肢。

正常人在下肢抬高到60° ~70° 始感腘窝不

适，而腰椎间盘突出症患者在抬高60° 以内即

# 6、考试成绩统计

应用：学习通



# 运动疗法一建课

应用：腾讯课堂+学习通

腾讯课堂 老师授课线

邵丽娜

全部考勤记录

首页 > 历史课程

课程序号	授课内容	授课时间	授课时长	操作
16	核心	2020-04-28 10:01	89分钟	考勤 查看 分享
15	Rood技术	2020-04-26 09:53	72分钟	考勤 查看 分享
14	运动疗法	2020-04-23 16:12	107分钟	考勤 查看 分享
13	运动疗法	2020-04-21 09:52	101分钟	考勤 查看 分享
12	神经发育疗法	2020-04-16 16:11	99分钟	考勤 查看 分享
11	Bobath技术	2020-04-14 09:49	103分钟	考勤 查看 分享
10	Bobath技术	2020-04-09 16:04	107分钟	考勤 查看 分享

1 2 3 >

运动疗法

4 肌肉牵伸技术

4.1 概述

4.2 颈部肌肉牵伸

4.3 肩部肌肉牵伸

4.4 肘腕部肌肉牵伸

4.5 下躯干牵伸

4.6 腹部牵伸

4.7 大腿牵伸

4.8 小腿牵伸

4.9 第四章测试题

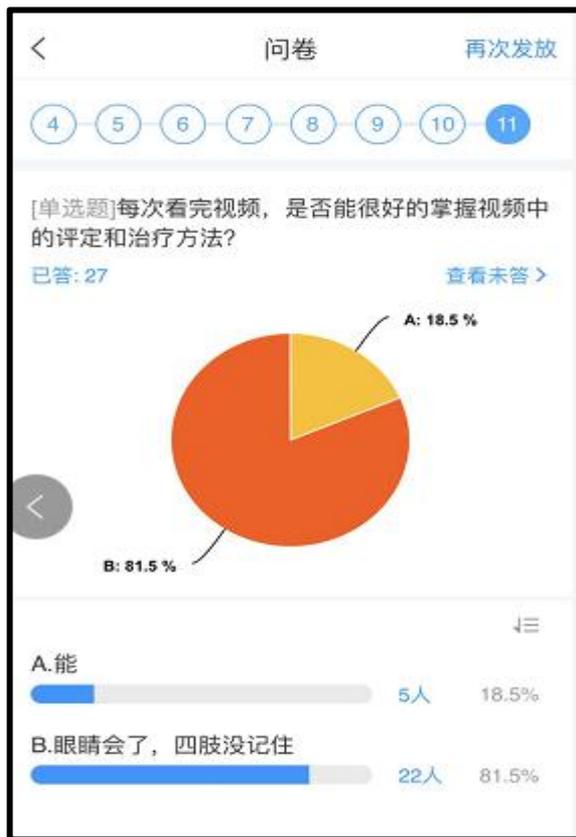
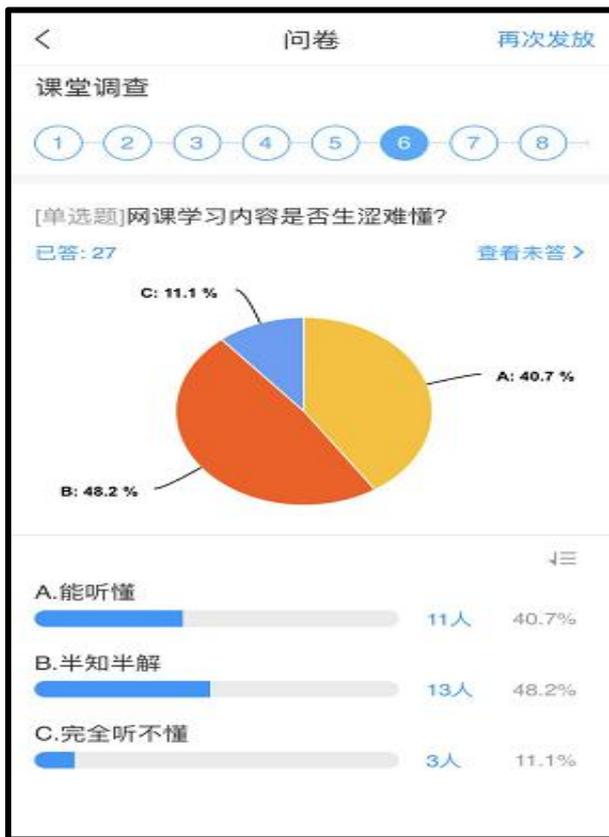
5 关节松动技术

5.1 概述

5.2 脊柱关节松动技术

# 运动疗法—课堂互动

应用：腾讯课堂+学习通



02-11 16:34 回复:163 阅读:65 删除 编辑

肩关节囊的结构? 外旋角度不足是肩关节囊的哪个位置粘连?

肩关节囊前薄后厚, 想一下内旋和外旋的时候肱骨头是向哪个方向滑动?

内旋时候肱骨头向前方突出, 外旋的时候肱骨头向后方突出, 所以肩关节囊后面粘连会导致外旋角度的不足, 这时候我们需要考虑松解粘连的关节囊, 不能单纯的做关节活动

此话题03-08 14:57被吴雷进行过编辑

评分

王彩霞、王一鸣、高建雄 等11人点赞 时间



张梓豪

第1楼 03-03 22:59

1.肩关节周围的滑囊主要有肩峰下滑囊、肩胛下滑囊, 以及位于胸大肌、背阔肌、大圆肌等在肱骨上的止点附近的与肌肉同名的肌腱下滑囊等, 这些滑囊都起着便于肩关节活动的作用, 其中肩峰下滑囊是最重要的一个滑囊。

2.肩袖位置