

大学课程

大脑发育的隐形训练



大学课程

大脑发育的隐形训练

- » 模式: 在线
- » 时长: 6周
- » 学位: TECH 科技大学
- » 课程表: 自由安排时间
- » 考试模式: 在线

网页链接: www.techtitute.com/cn/education/postgraduate-certificate/invisible-training-brain-development

目录

01

介绍

4

02

目标

8

03

课程管理

12

04

结构和内容

16

05

方法

20

06

学位

28

01 介绍

体育锻炼对人的身心都有好处，这是毋庸置疑的。然而，很少有专业人员考虑到睡眠习惯、营养或运动卫生的相关性。最近的科学研究表明，所谓的隐形训练与体育锻炼本身同样重要。基于这个原因，TECH创建了这个100%在线的学位，为教师提供深入探讨无形培训和学生成绩提高重要性的高级课程。所有这一切，都是通过由神经教育和体育活动与运动科学专业团队开发的高质量多媒体内容实现的。





“

这是一个大学学位, 它将引导你通过以积极和隐形培训为重点的计划和战略, 提高学生的认知和身体素质”

近年来,在神经教育科学研究的支持下,教师对所谓 "隐形培训 "的认识得到了提高。这样,体育活动与健康之间的关系又向前迈进了一步,考虑到了营养、积极休息或睡眠对学习的重要性。

这些科学证据引导专业教学人员通过其教学方法传递健康的生活习惯,从而预防疾病,改善身体姿势,了解运动对健康的影响。在这方面,TECH创建了这个100%在线的项目,为教师提供了一门关于大脑发展中无形训练的密集而先进的课程。

通过视频摘要、深度视频、基本读物和案例研究,学生将了解用于提高人们生活质量、预防疾病和促进学习的主要计划和工具。得益于该机构采用的 Relearning方法,你将更有效地吸收一系列概念。

这是一个通过灵活的大学课程获得职业发展的绝佳机会,你可以随时随地方便地获得大学课程。学生只需要一个能连接互联网的电子设备,就能随时浏览虚拟平台上的内容。与最繁重的工作任务相匹配的独特学术选择。

这个**大脑发育的隐形训练大学课程**包含市场上最完整和最新的课程。主要特点是:

- ◆ 由神经教育和体育教育专家介绍案例研究的发展情况
- ◆ 这个书的内容图文并茂、示意性强、实用性强为那些视专业实践至关重要的学科提供了科学和实用的信息
- ◆ 可以进行自我评估过程的实践,以推进学习
- ◆ 其特别强调创新方法
- ◆ 理论课、向专家提问、关于有争议问题的讨论区和这个反思性论文
- ◆ 可以从任何有互联网连接的固定或便携式设备上获取内容



这是一门 100% 的在线大学课程,让你进一步了解大脑是如何安排身体姿势并影响我们的感觉和思维方式的"

“

这是一种学术选择,它将为你提供
将不同策略带入课堂的钥匙,以开
展积极的休息活动"

在 150 个课时的教学中,你将了解到
最新的科学理论,这些理论强调了睡
眠和营养对学生成绩的重要性。

通过隐形培训,促进鼓励学生养
成健康习惯的教育行动。

这个课程的教学人员包括来自这个行业的专业人士,他们将自己的工作经验融入到培训中,还有来自知名企业和著名大学的公认专家。

它的多媒体内容是用最新的教育技术开发的,将允许专业人员进行情境式的学习,即在模拟环境中提供身临其境的培训程序,在真实情况下进行培训。

这个课程的设计侧重于基于问题的学习,通过这种方式,专业人员必须尝试解决整个学年中出现的不同专业实践情况。为此,你将获得由知名专家制作的新型交互式视频系统的帮助。



02 目标

这个大学课程旨在从神经科学的角度，为教学专业人员提供有关隐形训练和大脑发育的最相关信息。这样，你就能通过身体行动与心理健康之间的关系，实施促进健康习惯的教学方法。此外，为了实现这一目标，在为期 6 周的课程中，学生们将有一个教师团队为他们提供指导。



“

多媒体药片、读物或案例研究构成了
教学材料, 你可以全天候使用”



总体目标

- ♦ 了解神经教育的基础和主要内容
- ♦ 将脑科学的新贡献融入教学过程
- ♦ 发现如何通过运动动作促进大脑发育
- ♦ 在体育学科中实施神经教育创新
- ♦ 作为神经教育专业人员, 接受运动行动领域的专门培训





具体目标

- ◆ 了解主要肌动素在运动和健康方面的作用
- ◆ 确定预防心血管风险疾病(肥胖症、糖尿病或代谢综合征)和提高生活质量的新方法
- ◆ 从神经科学的角度分析身体姿态的相关性



在这个大学课程中,了解肌肽的重要性以及它与运动和个人健康的关系"

03

课程管理

TECH 将精通神经教育、体育活动和运动科学的管理和教学人员汇集到这个大学课程中，他们将自己丰富的职业背景带入了这个课程的教学大纲。此外，鉴于他的人文素养，他将解决任何可能出现的关于隐形训练对学生大脑开发和提高学习成绩的重要性的疑问。



“

TECH在严格的选拔过程中挑选了一支卓越的多学科教学团队,他们将指导你通过体育活动改善你的教学方法"

管理人员



Pellicer Royo, Irene 女士

- ◆ 巴塞罗那 Jesuitas-Caspe 学校情感教育专家
- ◆ 应用于体育活动和运动的医学科学硕士-巴塞罗那大学
- ◆ 巴塞罗那大学情绪教育与福祉硕士
- ◆ 莱里达大学体力活动与体育科学学士

教师

De la Serna, Juan Moisés 博士

- ◆ 心理学家和神经科学专家作家
- ◆ 心理学和神经科学专业作家
- ◆ 心理学和神经科学开放主席的作者
- ◆ 科学传播者
- ◆ 心理学博士
- ◆ 心理学学士塞维利亚大学

- ◆ 神经科学和行为生物学硕士学位。Pablo de Olavide 大学, 塞维利亚
- ◆ 教学方法专家德拉萨大学
- ◆ 大学临床催眠、催眠治疗专家国立远程教育大学 -U.N.E.D.
- ◆ 社会工作、人力资源管理、人事管理文凭。塞维利亚大学
- ◆ 项目管理、行政和业务管理方面的专家U.G.T. 服务联合会
- ◆ 培训师的培训师安达卢西亚官方心理学家学院



Navarro Ardoy, Daniel 博士

- ◆ 教师 MBA 首席执行官
- ◆ PROFITH 研究小组 (倡导健身与健康)
- ◆ SAFE 研究小组
- ◆ EFFECTS 研究小组 262
- ◆ 体育教授
- ◆ 格拉纳达大学体育活动与健康课程体育教育应用于健康博士
- ◆ 在斯德哥尔摩卡罗林斯卡医学院获得应用体育健康教育博士学位, 并留校从事研究工作
- ◆ 格拉纳达大学体育活动与运动科学学位

Rodríguez Ruiz, Celia 女士

- ◆ EVEL 中心临床心理学家
- ◆ Atenea 研究中心心理教育系主任
- ◆ Cuadernos Rubio 教学顾问
- ◆ Hacer Familia》杂志编辑
- ◆ Webconsultas 医疗保健团队编辑
- ◆ 爱德华多-蓬塞基金会合作者
- ◆ UNED 心理学学士
- ◆ 马德里康普顿斯大学教育学学士
- ◆ 儿童和青少年认知行为疗法大学专家 (UNED)
- ◆ INUPSI 临床心理学和儿童心理治疗专家
- ◆ 接受过情商、神经心理学、阅读障碍、多动症、积极情绪和沟通方面的培训

04

结构和内容

TECH 采用一种独特的教学系统-- Relearning方法。教学策略包括在整个教学大纲中重申关键概念, 这将使你能够巩固所学知识并减少长时间的学习。此外, 新颖的教材将使隐形培训在提高学生成绩方面更具吸引力和活力。所有这些资源都可以通过任何联网的电子设备全天 24 小时使用。



“

感谢理论与实践相结合的方法, 你将能够获得有关隐形培训的先进知识, 并将其传授给你的学生”

模块 1. 大脑发育的隐形训练

- 1.1. 隐形培训的概念
 - 1.1.1. 无形的训练
 - 1.1.2. 无形培训与绩效改进的相关性
 - 1.1.3. 日常生活的基这个态度
 - 1.1.4. 运动卫生
 - 1.1.5. 积极的心态
 - 1.1.6. 超补偿原理
 - 1.1.7. 隐形培训的关键因素
 - 1.1.8. 促进隐形培训的纪律
- 1.2. 主要肌动素在运动和健康方面的作用
 - 1.2.1. 什么是肌细胞因子?它们有多重要?
 - 1.2.2. 缺乏运动、炎症和代谢综合征
 - 1.2.3. 主要肌动因子及其作用
 - 1.2.4. 肌动蛋白结论
- 1.3. 营养学
- 1.4. 睡眠与学习的关系
 - 1.4.1. 睡眠功能
 - 1.4.2. 睡眠的解剖学基础是什么?
 - 1.4.3. 睡眠在学习和记忆中的作用是什么?
 - 1.4.4. 睡眠阶段和记忆巩固
 - 1.4.5. 睡眠有利于洞察力或创造性思维
 - 1.4.6. 睡眠卫生
 - 1.4.7. 睡不好的后果
 - 1.4.8. 睡眠与有害物质



- 1.5. 积极休息
 - 1.5.1. 什么是积极休息？
 - 1.5.2. 主动休息和被动休息的区别
 - 1.5.3. 积极休息对肌肉恢复的重要性
 - 1.5.4. 维持血流, 早日康复
 - 1.5.5. 降低强度
 - 1.5.6. 积极休息作为日常锻炼的一部分
 - 1.5.7. 练习积极休息的方法
 - 1.5.8. 积极休息的好处
- 1.6. 预防有害的习惯
 - 1.6.1. 有害健康的习惯
 - 1.6.2. 预防的重要性
 - 1.6.3. 养成健康的习惯
 - 1.6.4. 身体卫生
 - 1.6.5. 积极的心态
 - 1.6.6. 健康习惯的例行公事
 - 1.6.7. 预防不良习惯
 - 1.6.8. 技术盟友
- 1.7. 从神经科学的角度看身体姿态
 - 1.7.1. 身体的姿势
 - 1.7.2. 大脑安排我们的身体姿势
 - 1.7.3. 身体姿势会影响你的感觉和思考方式
 - 1.7.4. 身体姿势和表现
 - 1.7.5. 正确身体姿势的工具
- 1.8. 预防疾病和提高生活质量
 - 1.8.1. 身体活动与心理健康的关系
 - 1.8.2. 身体状况是预防精神疾病的一个因素
 - 1.8.3. 体育健身如何提高我们的认知质量
 - 1.8.4. 通过体育活动预防精神疾病的计划和工具
- 1.9. 在心血管风险疾病(肥胖、糖尿病或代谢综合征)方面的疾病预防和生活质量的改善
 - 1.9.1. 身体状况作为一级预防因素
 - 1.9.2. 健身对心血管疾病和大脑的影响
 - 1.9.3. 提高儿童和青少年体育锻炼水平和降低心血管疾病风险的计划
- 1.10. 预防和改善由于运动作用而产生的致癌过程
 - 1.10.1. 作为健康因素的电机动作
 - 1.10.2. 身体状况作为预防致癌过程的一个要素
 - 1.10.3. 身体状况和致癌过程的改善
 - 1.10.4. 身体状况、免疫系统及其对健康的影响
 - 1.10.5. 对患有致癌过程的人进行身体活动的计划



通过这个大学课程, 你将了解到
通过体育活动预防精神疾病的
最有效计划和工具"

05 方法

这个培训计划提供了一种不同的学习方式。我们的方法是通过循环的学习模式发展起来的: **Re-learning**。

这个教学系统被世界上一些最著名的医学院所采用,并被**新英格兰医学杂志**等权威出版物认为是最有效的教学系统之一。



“

发现 Re-learning, 这个系统放弃了传统的线性学习, 带你体验循环教学系统: 这种学习方式已经证明了其巨大的有效性, 尤其是在需要记忆的科目中”

在TECH教育学校, 我们使用案例研究法

在具体特定情况下, 专业人士应该怎么做? 在整个课程中, 学生将面临多个基于真实情况的模拟案例, 他们必须调查, 建立假设并最终解决问题。关于该方法的有效性, 有大量的科学证据。

有了TECH, 教育家, 教师或讲师就会体验到一种学习的方式, 这种方式正在动摇世界各地传统大学的基础。



这是一种培养批判精神的技术, 使教育者准备好做出决定, 为论点辩护并对比意见。

“

你知道吗, 这种方法是1912年在哈佛大学为法律学生开发的? 案例法包括提出真实的复杂情况, 让他们做出决定并证明如何解决这些问题。1924年, 它被确立为哈佛大学的一种标准教学方法”

该方法的有效性由四个关键成果来证明:

1. 遵循这种方法的教育者不仅实现了对概念的吸收, 而且还通过练习评估真实情况和应用知识来发展自己的心理能力。
2. 学习被扎扎实实地转化为实践技能, 使教育者能够更好地将知识融入日常实践。
3. 由于使用了实际教学中出现的情况, 思想和概念的吸收变得更加容易和有效。
4. 投入努力的效率感成为对学生的一个非常重要的刺激, 这转化为对学习的更大兴趣并增加学习时间。



Re-learning 方法

TECH有效地将案例研究方法与基于循环的100%在线学习系统相结合, 在每节课中结合了8个不同的教学元素。

我们用最好的100%在线教学方法加强案例研究: Re-learning。

教育者将通过真实案例和在模拟学习环境中解决复杂情况来学习。这些模拟情境是使用最先进的软件开发的, 以促进沉浸式学习。



处在世界教育学的前沿,按照西班牙语世界中最好的在线大学(哥伦比亚大学)的质量指标, Re-learning 方法成功地提高了完成学业的专业人员的整体满意度。

这种方法已经培训了超过85000名教育工作者,在所有专业领域取得了前所未有的成功。我们的教学方法是在一个高要求的环境中发展起来的,大学学生的社会经济状况中等偏上,平均年龄为43.5岁。

Re-learning 将使你的学习事半功倍,表现更出色,使你更多地参与到训练中,培养批判精神,捍卫论点和对比意见:直接等同于成功。

在我们的方案中,学习不是一个线性的过程,而是以螺旋式的方式发生(学习,解除学习,忘记和重新学习)。因此,我们将这些元素中的每一个都结合起来。

根据国际最高标准,我们的学习系统的总分是8.01分。

该方案提供了最好的教育材料,为专业人士做了充分准备:



学习材料

所有的教学内容都是由教授该大学项目的教育专家专门为该课程创作的,因此,教学的发展是具体的。

然后,这些内容被应用于视听格式,创造了TECH在线工作方法。所有这些,都是用最新的技术,提供最高质量的材料,供学生使用。



视频教育技术和程序

TECH将最创新的技术,与最新的教育进展,带到了教育领域当前事务的前沿。所有这些,都是以你为出发点,以最严谨的态度,为你的知识内化和理解进行解释和说明。最重要的是,你可以想看几次就看几次。



互动式总结

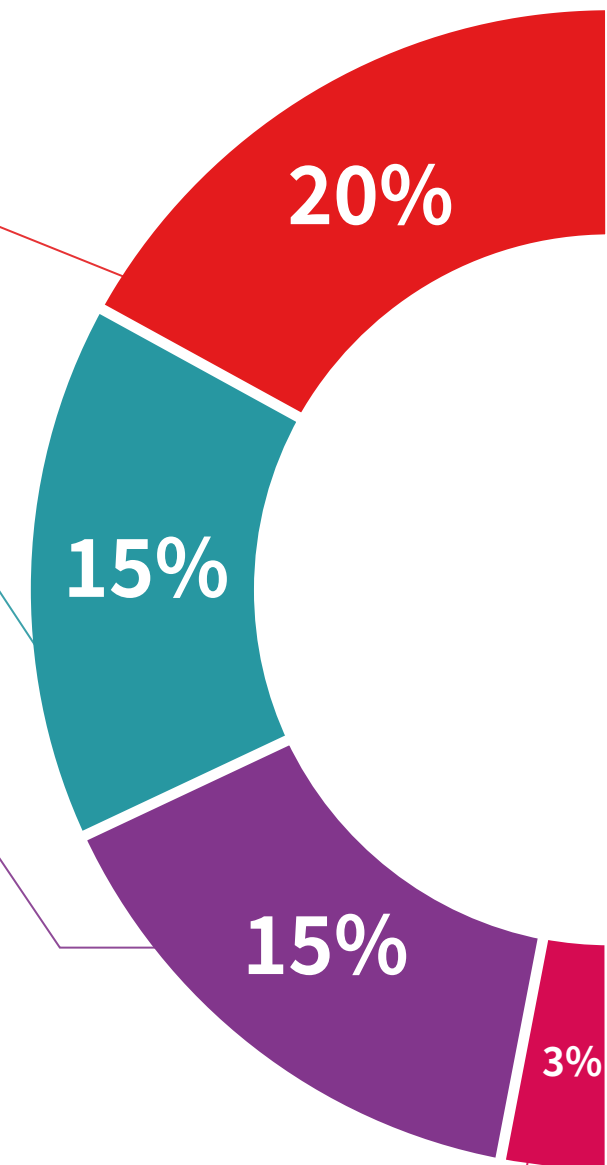
TECH团队以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体丸中,其中包括音频,视频,图像,图表和概念图,以强化知识。

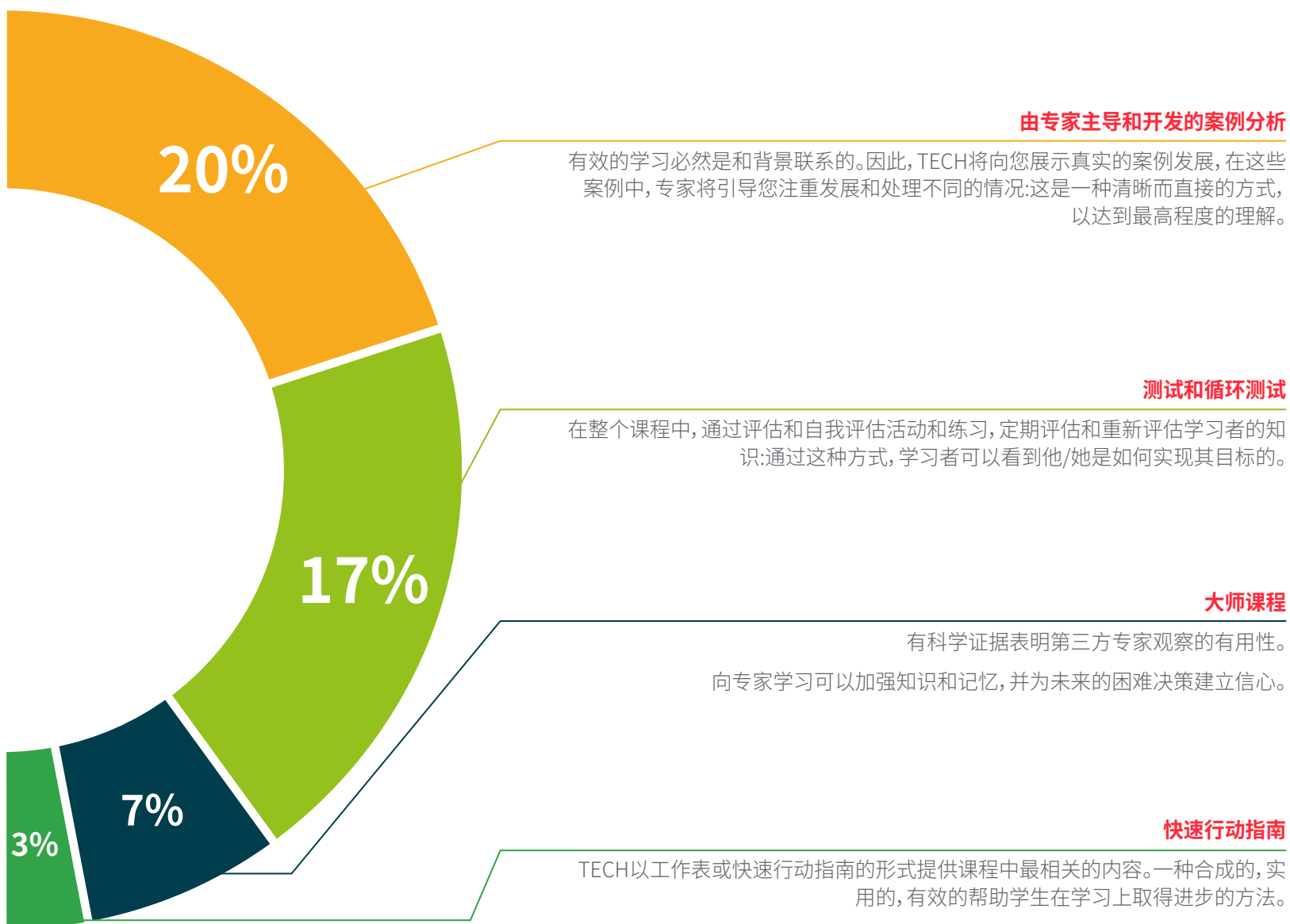
这个用于展示多媒体内容的独特教育系统被微软授予“欧洲成功案例”称号。



延伸阅读

最近的文章,共识文件和国际准则等。在TECH的虚拟图书馆里,学生可以获得他们完成培训所需的一切。





06 学位

大脑发育的隐形训练大学课程除了保证最严格和最新的培训外，还可以获得由TECH科技大学颁发的大学课程学位证书。



“

顺利完成这个课程并获得大学学位，
无需旅行或通过繁琐的程序”

这个**大脑发育的隐形训练大学课程**包含了市场上最完整和最新的课程。

评估通过后, 学生将通过邮寄收到**TECH科技大学**颁发的相应的**大学课程**学位。

TECH科技大学颁发的证书将表达在大学课程获得的资格, 并将满足工作交流, 竞争性考试和专业职业评估委员会的普遍要求。

学位: **大脑发育的隐形训练大学课程**

模式: **在线**

时长: **6周**



tech 科学技术大学

大学课程
大脑发育的隐形训练

- » 模式: 在线
- » 时长: 6周
- » 学位: TECH 科技大学
- » 课程表: 自由安排时间
- » 考试模式: 在线

大学课程

大脑发育的隐形训练