

# 大学课程

## 运动系统的结构



**tech** 科学技术大学

## 大学课程 运动系统的结构

- » 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

网络连接: [www.techtitute.com/cn/medicine/postgraduate-certificate/structure-locomotor-system](http://www.techtitute.com/cn/medicine/postgraduate-certificate/structure-locomotor-system)

# 目录

01

介绍

---

4

02

目标

---

8

03

课程管理

---

12

04

结构和内容

---

18

05

方法

---

22

06

学位

---

30

# 01 介绍

瑜伽的广泛练习对活动能力、肌肉强化和一般运动系统都有影响,有助于减轻患者关节和肌肉的病痛和僵硬。在这方面,医疗专业人员必须了解现有的各种伤害预防技术是如何应用的,以及肌肉骨骼系统是如何发展或适应体育活动和训练的。所有这一切,均采用为期6周的100%在线教学模式,由该学科的真正专家编写最先进的运动系统教学大纲。这是一种独特的学术选择,每天24小时均可通过任何可连接互联网的数字设备访问。







“

关于运动系统结构和治疗瑜伽的 100%  
在线大学课程, 共 150 个教学小时”

练习瑜伽的益处使全世界数百万人开始练习瑜伽，从而大大改善了身体机能和工作表现。因此，这项活动对肌肉强化、姿势和活动能力都有影响，非常适合运动系统的条件。

从这个意义上说，这门学科成为一种理想的治疗工具，但必须对其有深入的了解，才能用它来辅助医学治疗。为此，TECH 制定了这项为期 6 周的学术计划，为毕业生提供有关运动系统结构的最新信息。

这是一项强化课程，将让毕业生深入研究解剖位置、骨骼与肌肉系统之间的关系，以及软骨、肌腱和韧带损伤的预防及其与瑜伽疗法的关系。这一过程将包括由该领域专家团队提供的创新多媒体材料、专业读物和模拟临床案例研究。

为大学课程增添一名国际瑜伽疗法教师，对于寻求该学科最前沿的发展和实践知识的学生来说是一个极好的机会。她是该领域德高望重的专家，她的大师班将为学生提供向该领域领军人物学习的难得机会。

此外，这个学术机构还设计了这项提案，以满足医生的实际需求，他们希望通过灵活方便的课程不断更新知识。因此，要学习这门大学课程，毕业生只需要一个能连接互联网的数字设备，就可以随时查看该课程的教学大纲。毋庸置疑，这是协调最繁重的日常活动的理想选择。

这个**运动系统的结构大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是：

- 瑜伽专家提出的案例研究的发展
- 这个课程的内容图文并茂、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
- 特别强调创新方法论
- 提供理论课程、专家解答问题、有争议话题的讨论论坛以及个人思考作业等
- 可以在任何连接互联网的固定或便携设备上访问课程内容



深入探讨筋膜在肌肉骨骼系统中的作用及其与瑜伽疗法的关系"

“

TECH 将根据你的日程安排和需  
求,为你提供以治疗瑜伽实践为导  
向的运动系统结构的最新信息”

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带到了这一培训中,还有来自领先公司和著名大学的公认专家。

通过采用最新的教育技术制作的多媒体内容,专业人士将能够进行情境化学习,即通过模拟环境进行沉浸式培训,以应对真实情况。

该计划设计以问题导向的学习为中心,专业人士将在整个学年中尝试解决各种实践情况。为此,您将得到由知名专家制作的新型交互式视频系统的帮助。

通过最好的多媒体资料,深入了解与衰老相关的肌肉骨骼变化。

为期6周的密集学术课程将引导你深入研究最常见的肌腱损伤及其预防方法。





# 02 目标

这个大学课程旨在为医学专业人员提供有关运动系统结构、受伤预防和瑜伽疗法方法的最新知识。由于教学大纲以最新的科学证据和高质量的教材为基础，这次更新将更加有效。







“

为期6周的学术行程,包含有  
关运动系统结构的最新颖教材”



## 总体目标

---

- ◆ 从临床角度纳入正确发展和应用瑜伽治疗技术的必要知识和技能
- ◆ 创建一个以科学证据为基础设计的瑜伽方案
- ◆ 根据每个人的特点和受伤情况, 深入学习最适合的体式
- ◆ 深入研究生物力学及其在治疗瑜伽体式中的应用
- ◆ 描述瑜伽体位法如何适应每个人的病症
- ◆ 深化现有冥想和放松技巧的神经生理学基础





## 具体目标

---

- 深入学习人体骨骼、肌肉和关节系统的解剖学和生理学
- 识别运动系统的不同结构和功能, 以及它们之间的相互关系
- 探索人体的不同姿势和动作, 了解它们如何影响运动系统的结构
- 了解更多有关肌肉骨骼系统常见损伤以及如何预防的信息



随时随地了解最常见的  
软骨损伤及其预防"



# 03 课程管理

TECH 将在瑜伽治疗和生物科学领域积累了丰富经验的教师队伍汇聚到这个大学学位中。通过这种方式,参加该课程的学生将获得由真正的专家编写的教学大纲,这些专家将为他们提供有关预防伤害和这种体育活动对运动系统影响的最新信息。此外,由于教学人员就在你身边,你可以解决任何有关该课程教学大纲的疑问。







“

从该领域真正的专家那里获得瑜伽疗法解剖学和生理学的最新有效信息”

## 国际客座董事

Dianne Galliano 是 Integral Yoga Institute 纽约分部的教授总监兼培训主管,她在国际上是该领域最重要的人物之一。她的学术重点主要是治疗瑜伽,教学和继续教育的记录时数超过 6000 小时。

因此,她一直在指导、制定培训协议和标准,并为整体瑜伽学院的导师提供继续教育。她还在其他机构担任治疗师和讲师,如 14TH Street Y、Integral Yoga Institute Wellness Spa 或教育联盟:平衡生活中心。

她的工作还包括创建和领导瑜伽课程、开发练习和评估可能出现的挑战。在她的职业生涯中,她接触过不同类型的人群,包括老年和中年男女、产前和产后人群、年轻人,甚至是有各种身心健康问题的退伍军人。

她曾为骨质疏松症患者、心脏手术后或乳腺癌术后恢复期患者、眩晕症患者、背痛患者、肠易激综合征患者和肥胖症患者提供治疗。她拥有多项认证,包括瑜伽联盟颁发的 E-RYT 500 认证、美国健康培训中心颁发的基本生命支持 (BLS) 认证以及体感运动中心颁发的运动教练认证。



## Galliano, Dianne 女士

---

- 美国纽约整体瑜伽学院院长
- 14TH Street Y 的瑜伽治疗教练
- 纽约 Integral Yoga Institute Wellness Spa 的瑜伽治疗师
- 教育联盟的治疗讲师:平衡生活中心
- 纽约州立大学小学教育学士
- 马里兰大学瑜伽治疗硕士学位

“

感谢 TECH, 你将能够与世界上最优秀的专业人士一起学习”

## 管理人员



### Escalona García, Zoraida 女士

- 西班牙治疗瑜伽协会副主席
- Air Core 方法 (将 TRX 和/或功能训练与瑜伽相结合的课程) 的创始人
- 瑜伽治疗培训师
- 马德里康普顿斯大学免疫学研究硕士
- 马德里自治大学法医学硕士
- 获得墨西哥国立自治大学生物科学学位
- 渐进式阿斯汤加瑜伽教师、生理瑜伽、筋膜瑜伽、瑜伽与癌症课程
- 普拉提地板普拉提教练课程
- 植物疗法和营养学课程
- 冥想教师课程





# 04

## 结构和内容

感谢 Relearning法侧重于不断重复关键内容,因此毕业生可以减少长时间的学习,轻松巩固所学概念。通过这种方式,你将获得以瑜伽疗法为导向的运动系统结构的完整更新。此外,还为学生提供了其他教材,以进一步扩展本课程所提供的信息。





“

一个完整的虚拟图书馆, 每天 24 小时均可通过任何可连接互联网的数字设备访问”



## 模块 1. 运动系统的结构

- 1.1. 解剖位置、轴线和平面
  - 1.1.1. 人体基本解剖学和生理学
  - 1.1.2. 解剖位置
  - 1.1.3. 车身轴线
  - 1.1.4. 解剖平面
- 1.2. 骨骼
  - 1.2.1. 人体骨骼解剖
  - 1.2.2. 骨骼结构和功能
  - 1.2.3. 不同类型的骨骼及其与姿势和运动的关系
  - 1.2.4. 骨骼系统与肌肉系统之间的关系
- 1.3. 关节
  - 1.3.1. 人体关节的解剖学和生理学
  - 1.3.2. 不同类型的接头
  - 1.3.3. 关节在姿势和运动中的作用
  - 1.3.4. 最常见的关节损伤及预防方法
- 1.4. 软骨
  - 1.4.1. 人体软骨的解剖学和生理学
  - 1.4.2. 不同类型的软骨及其在体内的功能
  - 1.4.3. 软骨在关节和活动中的作用
  - 1.4.4. 最常见的软骨损伤及其预防方法
- 1.5. 肌腱和韧带
  - 1.5.1. 人体肌腱和韧带的解剖学和生理学
  - 1.5.2. 不同类型的肌腱和韧带及其在体内的功能
  - 1.5.3. 肌腱和韧带在姿势和运动中的作用
  - 1.5.4. 最常见的肌腱和韧带损伤及预防方法







- 1.6. 骨骼肌
  - 1.6.1. 人体肌肉骨骼系统的解剖学和生理学
  - 1.6.2. 肌肉和骨骼在姿势和运动中的关系
  - 1.6.3. 筋膜在肌肉骨骼系统中的作用及其与瑜伽疗法的关系
  - 1.6.4. 最常见的肌肉损伤及预防方法
- 1.7. 肌肉骨骼系统的发展
  - 1.7.1. 肌肉骨骼系统的胚胎和胎儿发育
  - 1.7.2. 儿童和青少年时期肌肉骨骼系统的生长和发育
  - 1.7.3. 与衰老有关的肌肉骨骼变化
  - 1.7.4. 肌肉骨骼系统的发展和对体育活动和训练的适应性
- 1.8. 肌肉骨骼系统的组成部分
  - 1.8.1. 骨骼肌的解剖学和生理学及其与治疗瑜伽练习的关系
  - 1.8.2. 骨骼在肌肉骨骼系统中的作用及其与姿势和运动的关系
  - 1.8.3. 肌肉骨骼系统中关节的功能, 以及在练习治疗瑜伽时如何护理关节
  - 1.8.4. 筋膜和其他结缔组织在肌肉骨骼系统中的作用及其与治疗瑜伽练习的关系
- 1.9. 骨骼肌的神经控制
  - 1.9.1. 神经系统的解剖学和生理学及其与治疗瑜伽练习的关系
  - 1.9.2. 神经系统在肌肉收缩和运动控制中的作用
  - 1.9.3. 治疗瑜伽练习中姿势和动作中神经系统与肌肉骨骼系统之间的关系
  - 1.9.4. 治疗瑜伽练习中神经肌肉控制对预防损伤和提高成绩的重要性
- 1.10. 肌肉收缩
  - 1.10.1. 肌肉收缩的解剖学和生理学及其与治疗瑜伽练习的关系
  - 1.10.2. 不同类型的肌肉收缩及其在治疗瑜伽练习中的应用
  - 1.10.3. 神经肌肉激活在肌肉收缩中的作用及其与治疗瑜伽练习的关系
  - 1.10.4. 在治疗瑜伽的练习中, 拉伸和肌肉强化对预防受伤和提高成绩的重要性

# 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。





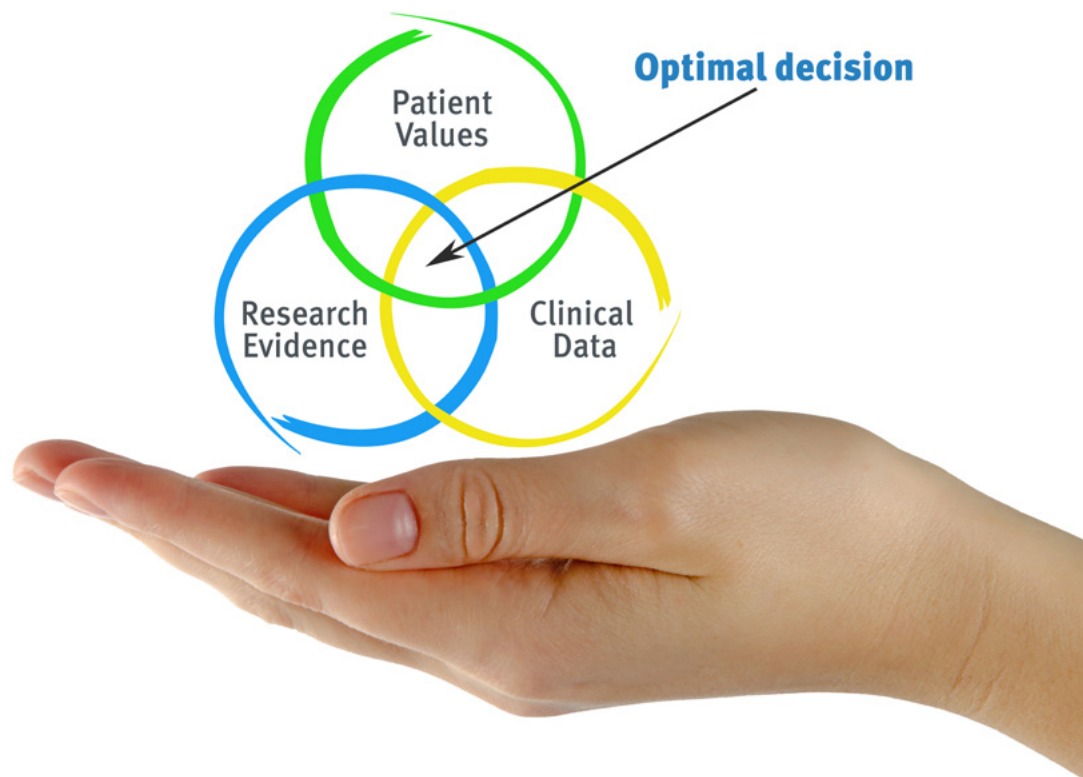
“

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, 我们使用案例法

在特定情况下, 专业人士应该怎么做? 在整个课程中, 你将面对多个基于真实病人的模拟临床案例, 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。专业人员随着时间的推移, 学习得更好, 更快, 更持久。

和TECH, 你可以体验到一种正在动摇世界各地传统大学基础的学习方式。



根据Gérvás博士的说法, 临床病例是对一个病人或一组病人的注释性介绍, 它成为一个“案例”, 一个说明某些特殊临床内容的例子或模型, 因为它的教学效果或它的独特性或稀有性。至关重要的是, 案例要以当前的职业生活为基础, 试图重现专业医学实践中的实际问题。



“

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. 遵循这种方法的学生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. 学习扎根于实践技能, 使学生能够更好地融入现实世界。
3. 由于使用了从现实中产生的情况, 思想和概念的吸收变得更容易和更有效。
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。

专业人员将通过真实案例和在模拟学习环境中解决复杂情况进行学习。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。

通过这种方法,我们已经培训了超过25000名医生,取得了空前的成功,在所有的临床专科手术中都是如此。所有这些都是在一个高要求的环境中进行的,大学学生的社会经济状况很好,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课程的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。



### 录像中的手术技术和程序

TECH使学生更接近最新的技术,最新的教育进展和当前医疗技术的最前沿。所有这些,都是以第一人称,以最严谨的态度进行解释和详细说明了,以促进学生的同化和理解。最重要的是,您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。

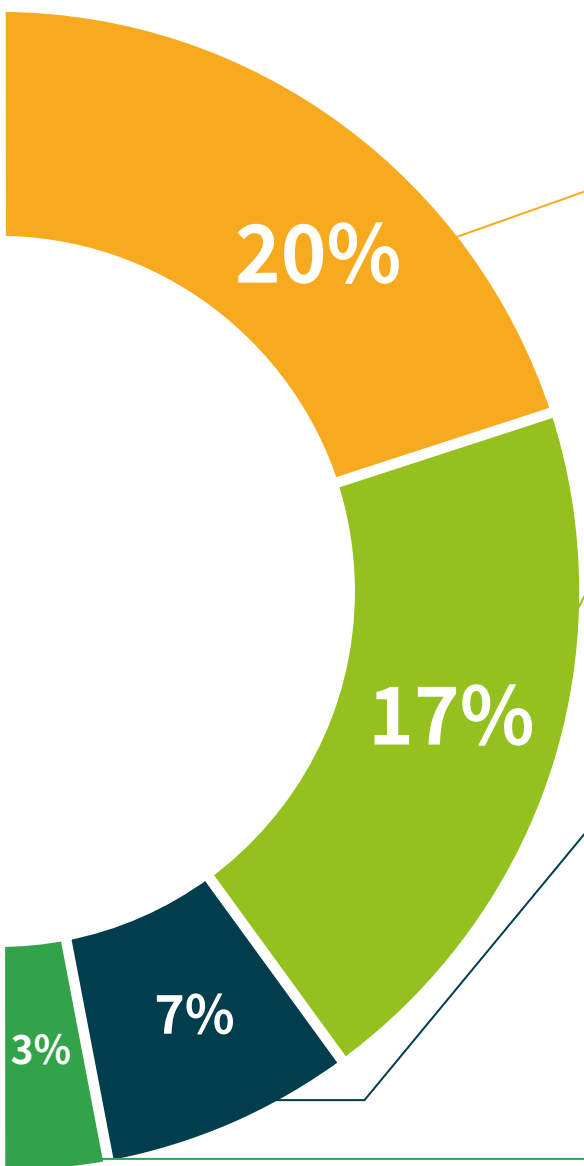


### 延伸阅读

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。







#### 由专家主导和开发的案例分析

有效的学习必然是和背景联系的。因此, TECH将向您展示真实的案例发展, 在这些案例中, 专家将引导您注重发展和处理不同的情况: 这是一种清晰而直接的方式, 以达到最高程度的理解。



#### 测试和循环测试

在整个课程中, 通过评估和自我评估活动和练习, 定期评估和重新评估学习者的知识: 通过这种方式, 学习者可以看到他/她是如何实现其目标的。



#### 大师课程

有科学证据表明第三方专家观察的作用: 向专家学习可以加强知识和记忆, 并为未来的困难决策建立信心。



#### 快速行动指南

TECH以工作表或快速行动指南的形式提供课程中最相关的内容。一种合成的, 实用的, 有效的帮助学生在学业上取得进步的方法。



# 06 学位

运动系统的结构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**运动系统的结构大学课程**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: **运动系统的结构大学课程**

模式: **在线**

时长: **6周**





健康 信心 未来 人 导师  
教育 信息 教学  
保证 资格认证 学习  
机构 社区 科技 承诺  
个性化的关注 现在 创新  
知识 网页 质量  
网上教室 发展 语言 机构

**tech** 科学技术大学

## 大学课程 运动系统的结构

- » 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

## 运动系统的结构

