

# 《推拿手法》教学大纲

(供针灸推拿等专业用)

## 一、课程性质和任务

《推拿手法》是研究推拿手法的流派、特点、操作方法、作用机制及应用规律的一门学科。是推拿技能基础课程，是中医推拿的重要组成部分。

本课程的主要教学任务是：通过本门课程的理论讲授和大量手法练习使学生掌握推拿手法的基础知识、基础手法的操作及要领及技能操作并在此基础上学习掌握各部位常用手法的操作方法和适应证并能进行基本的常规组合技能操作，为学习《推拿治疗》打下良好的基础。

本课程教学内容主要有推拿手法基础知识和手法两大部分。基础知识主要讲述推拿手法的命名、分类及操作注意事项和学习方法；手法部分主要介绍推拿基本手法、复合手法和踩跷法、人体各部位常用操作法和小儿推拿手法。另外还介绍了国内外流行的手法流派。

由于本门课是技能基础课，因此实验性教学尤为重要。在基础理论讲授基础上，讲授手法时要将理论和技能练习有机地结合，把讲授、示范、模仿、练习融合在一起，灵活运用。这样才能较好完成本门课程的教学任务。

## 二、课程教学目标

### 【知识教学目标】

通过本课程的学习，使学生了解推拿手法的发展史及现状，了解现代的主要手法流派及特点。熟悉推拿手法的学习方法和练功方法，掌握推拿的基础知识、各类手法的操作及要领和操作要求。

### 【能力培养目标】

通过示教等教学活动，使学生经过模仿、练习，逐步掌握基础手法的操作及要领，并在此基础上可进行人体各部位的操作。

### 【素质培养目标】

使学生热爱中国共产党、热爱祖国；热爱中医推拿事业。不怕苦、不怕累、刻苦学习、勇于实践。有全心全意为人民服务的良好道德情操。

教学目的内容要求

### 模块一 概述

### 【知识教学目标】

1. 了解推拿手法在各个不同历史时期的变化和特点。
2. 掌握推拿手法和推拿手法的定义。

### 【教学内容】

1. 推拿手法定义。
2. 推拿手法的起源及历代发展史。

### 【教学方法】

课堂讲授

### 模块二 推拿手法的基本知识

### 【知识教学目标】

1. 了解推拿介质、作用原理和学习方法。
2. 熟悉推拿手法的命名和分类。
3. 掌握手法操作的注意事项。

### 【教学内容】

- 项目一 手法的分类与命名。
- 项目二 手法的基本技术要求。
- 项目三 手法的作用及原理。
- 项目四 手法的适应证与禁忌证。
- 项目五 手法的体位。
- 项目六 手法的辅助要素。
- 项目七 手法的反应与异常情况。
- 项目八 手法操作的注意事项。

**【教学方法】**

课堂讲授

模块三 手法练功

**【知识教学目标】**

1. 了解推拿练功的方法，及练功对人体的影响和练功原则。
2. 熟悉现代练功和易筋经、少林内功的动作和要领。
3. 掌握其中至少一种练功方法。

**【技能培养目标】**

1. 能进行现代练功。
2. 可进行少林内功和易筋经功法演练。
3. 坚持日常练习，使身体力量和指力、臂力逐渐增强。

**【教学内容】**

- 项目一 练功对人体的影响及练功原则。
- 项目二 现代练功方法。
- 项目三 传统练功方法。

**【教学方法】**

课堂讲授、示教、实训，

成人推拿手法篇

模块四 基本手法

**【知识教学目标】**

1. 掌握成人推拿基本手法的分类，及各类包含的手法。
2. 掌握各手法的操作方法和操作要领及注意事项。

**【技能培养目标】**

1. 掌握六大类手法的操作及要领并可进行操作。
2. 可进行六大类各手法的沙袋练习和人体操作。

**【教学内容】**

- 项目一 摆动类手法。
- 项目二 摩擦类手法。
- 项目三 挤压类手法。
- 项目四 振颤类手法。
- 项目五 叩击类手法。
- 项目六 运动关节类手法。

**【教学方法】**

课堂讲授、示教、实训。

模块五 复合类手法与其他手法

**【知识教学目标】**

1. 熟悉各种复合手法的操作、要领及临床应用。
2. 熟悉各种踩跷法和其他类手法的操作及要领。

**【技能培养目标】**

可进行各种复合类手法及其他手法的操作，并可进行人体练习。

**【教学内容】**

项目一 复合类手法。

项目二 其他手法。

出版社

**【教学方法】**

课堂讲授、示教、实训。

模块六 手法操作和应用练习

项目一 沙袋上手法操作练习。

项目二 人体各部位手法操作和应用练习。

小儿推拿手法篇

模块七 小儿推拿常用手法

**【知识教学目标】**

1. 了解小儿推拿手法的特点。
2. 掌握小儿推拿手法的操作和主要作用。

**【技能培养目标】**

能进行小儿各种手法的操作。

**【教学内容】**

项目一 基本手法。

项目二 复式手法，

**【教学方法】**

课堂讲授、示教、实训。

模块八 小儿特定穴推拿手法

**【知识教学目标】**

1. 了解小儿特定穴推拿手法的特点。
2. 掌握小儿特定穴推拿手法的操作和主要作用。

**【技能培养目标】**

能进行小儿特定穴各种手法的操作。

**【教学内容】**

项目一 头面部特定穴推拿手法。

项目二 上部特定穴推拿手法。

项目三 胸腹部特定穴推拿手法。

项目四 背腰部特定穴推拿手法。

项目五 下部特定穴推拿手法。

**【教学方法】**

课堂讲授、示教、实训。

职业按摩师推拿手法篇

模块九 足部按摩手法

**【知识教学目标】**

1. 了解足部按摩手法的特点。
2. 掌握足部按摩手法的操作和主要作用。

**【技能培养目标】**

能进行足部各种手法的操作。

**【教学内容】**

项目一 足部按摩手法概述

项目二 足部按摩常用手法

项目三 足部按摩常用反射区

项目四 足反射区的分类及配区原则

项目五 足部按摩手法的应用

**【教学方法】**

课堂讲授、示教、实训。

## 模块十 踩跷法

**【知识教学目标】**

1. 了解踩跷法的特点。
2. 掌握踩跷法的操作和主要作用。

**【技能培养目标】**

能进行踩跷法的操作。

**【教学内容】**

项目一 踩跷法的概述

项目二 基本手法

项目三 踩跷法的应用

**【教学方法】**

课堂讲授、示教、实训。

## 模块十一 美容按摩手法

**【知识教学目标】**

1. 了解美容按摩手法的特点。
2. 掌握美容按摩手法的操作和主要作用。

**【技能培养目标】**

能进行美容按摩手法的操作。

**【教学内容】**

项目一 美容按摩手法概述。

项目二 基本手法。

项目三 美容按摩手法的应用。

**【教学方法】**

课堂讲授、示教、实训。

## 模块十二 运动保健按摩手法

**【知识教学目标】**

1. 了解运动保健按摩手法的特点。
2. 掌握运动保健按摩手法的操作和主要作用。

**【技能培养目标】**

能进行各种运动保健按摩手法的操作。

**【教学内容】**

项目一 运动保健按摩手法概述。

项目二 运动前保健按摩。

项目三 运动中保健按摩。

项目四 运动后保健按摩。

项目五 日常自我保健按摩。

**【教学方法】**

课堂讲授、示教、实训。

课时分配表

教学内容	讲授学时数	实训学时数	总学时数
模块一 概述	2		2
模块二 推拿手法的基本知识	6		6
模块三 手法练功	2	4	6
模块四 基本手法	2	8	10
模块五 复合类手法与其他手法	2	4	8
模块六 手法操作和应用练习	2	7	9
模块七 小儿推拿常用手法	7	4	11
模块八 小儿特定穴推拿手法	8	4	12
模块九 足部按摩手法	4	4	8
模块十 踩跷法	2	2	4
模块十一 美容按摩手法	4	4	8
模块十二 运动保健按摩手法	4	4	8

使用说明：根据国家教育部对高职高专教育的要求，本教学大纲是结合本门课程的特点和实际需要设定的。如：手法教学的基本方式都是讲授、示范、模仿、校正、再讲授、示范、模仿、校正。因此，本门课程讲授和练习不可脱离，要讲练结合，以讲明、教会为原则。在使用本大纲过程中可根据具体情况适当调整。