

《北卡学堂》运动机能学“必会必考”肌肉汇总表

添加微信免费领取两份必考的学习材料：

- 1、肌肉骨骼学习文件；
- 2、75 块必考肌肉的运动机能学文件。

※ 八大单词记忆法：



具体内容见 YouTube 频道免费视频

- 1、“磨耳朵”法
- 2、阅读法“刷”单词（读题）
- 3、单词分类记忆
- 4、找“亲戚”法记单词
- 5、合成记忆法
- 6、词根词缀记忆法
- 7、谐音记忆法
- 8、形象记忆法

※ 联邦按摩考试《北卡学堂》三步走学习理念：

第一步：六个单元必考基础知识视频学习，核心精华；

第二步：六个单元必考关键词识别记忆训练，运用八大单词记忆法；

第三步：三个必修原版核心题库强化训练解题能力（非中式英语），活学活用。

※ 微信索取具体学习手册，参考具体学习步骤图文说明。

《北卡学堂》联邦按摩执照考试学习计划对比图

2024年6月1日开始执行

	BEIKA 北卡学堂 · MBLEX 课程 · 进阶 · 系统课程	MBLEX三步进阶版 \$599 半年有效期	MBLEX三步进阶版 \$999不限时 直到通过考试为止	MBLEX四步强化版 \$899 半年有效期	MBLEX四步强化版 \$1499不限时 直到通过考试为止
必考基础知识系统化视频学习		✓	✓	✓	✓
必考关键词识别记忆训练		✓	✓	✓	✓
深度拆解“必考”1350题 解题逻辑视频学习				✓	✓
考试语言原版题库训练·带解析 ① 必会必考1350题 ② 新增题目1200题 ③ 最新热门考点趋势 考前综合测试16组 另外有三个原版题库供学有余力的同学		✓	✓	✓	✓

北卡学堂官方网站www.beikaxuetang.com

《北卡学堂》运动机能学“必会必考”肌肉汇总表



自我评估 通关策略

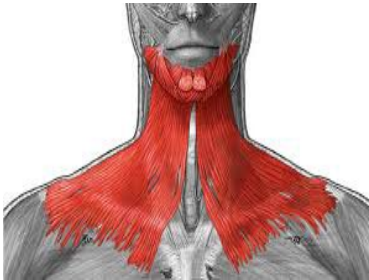
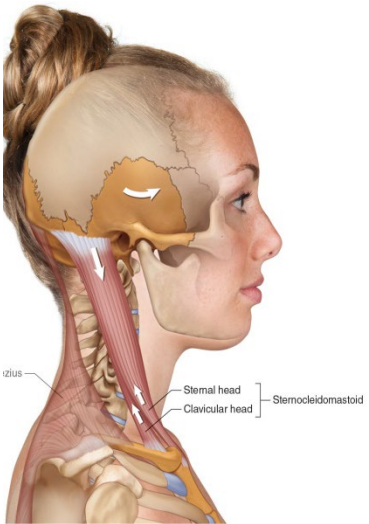


微信沟通 分析卡点

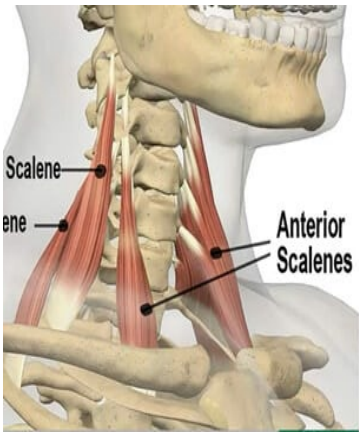
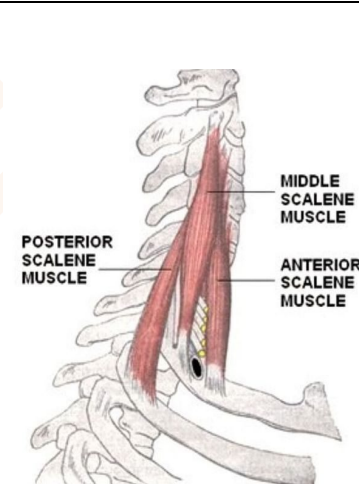
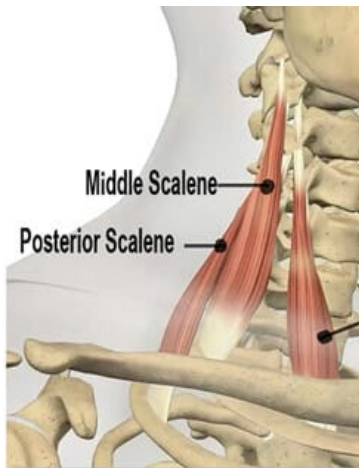
head

Name	Origin	Insertion	Action	Picture
Masseter 咬肌	Zygomatic Arch, Maxilla 颧弓， 上颌骨	Coronoid Process and Ramus of Mandible 冠突和 下颌支 (咬肌粗隆)	1. Chew 咀嚼 2. Elevate the mandible 提升下颌骨	
Temporalis 颞肌	temporal fossa 颞窝	Coronoid process of mandible 下颌骨冠突	Elevate the mandible 提升下颌骨	
Buccinator 颊肌	Alveolar Processes of Mandible and Maxilla 下颌骨和上颌骨的牙槽突	Angle of the Mouth, Orbicularis Oris 嘴角，口轮匝肌	Elevation of Mandible, Compresses Cheeks against Teeth, Smiling 下颌骨抬高，使脸颊紧贴牙齿，微笑	

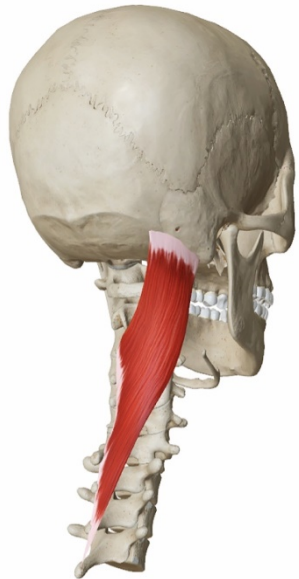
《北卡学堂》运动机能学 “必会必考” 肌肉汇总表

Platysma 颈阔肌	胸大肌和 三角肌表面	向上止于 口角	1. Depress the mandible 下压下颌骨 2. Yawn 打哈欠 3. Open the mouth 打开嘴巴	
Sternocleidomastoid 胸锁乳突肌 SCM	sternum and clavicle 胸骨和锁骨	mastoid process 乳突	Bilateral contraction neck flexion 1. 双侧收缩 颈部前屈 unilateral contraction neck Ipsilateral flexion 2. 单侧收缩 颈部同侧侧屈 unilateral contraction neck contralateral rotation 3. 单侧收缩 颈部向对侧旋转	

《北卡学堂》运动机能学 “必会必考” 肌肉汇总表

Anterior scalene 前斜角肌	C3-C6 第 3 到 6 节 颈椎	Rib1 第 1 节肋骨	1.elevate the first rib 提升第一肋骨 2.accessory muscles of respiration 呼吸的辅助肌	
Middle scalene 中斜角肌	C2-C7 第 2 到 7 节 颈椎	Rib1 第 1 节肋骨	1. elevate the first rib 提升第一肋骨 2. accessory muscles of respiration 呼吸的辅助肌	
Posterior scalene 后斜角肌	C5-C7 第 5 到 7 节 颈椎	Rib2 第 2 节肋骨	1. elevate the second rib 提升第二肋骨 2. accessory muscles of respiration 呼吸辅助肌	

《北卡学堂》运动机能学“必会必考”肌肉汇总表

Splenius capitis 头夹肌	Nuchal ligament and spinous process of C7-T3 项韧带和C7-T3 棘突	Mastoid process of temporal and occipital bone 颞骨和枕骨乳突	Extend, rotate, and laterally flex the head 伸展、旋转和侧屈头部	
---------------------------------------	--	---	---	---



试听课程 模拟考试

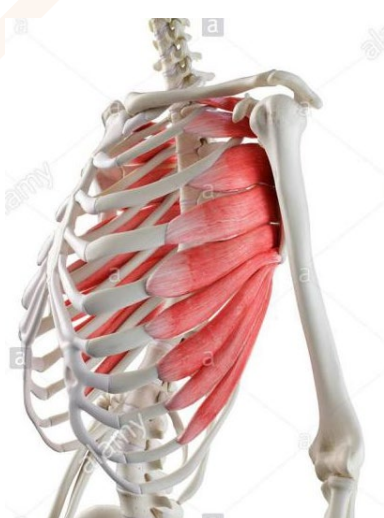
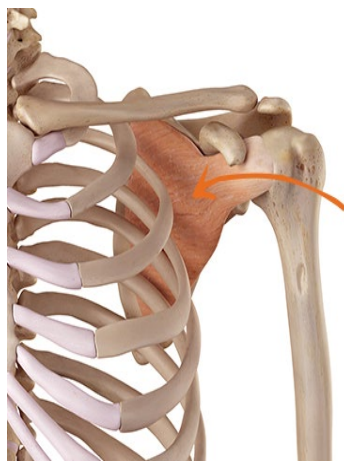
Front



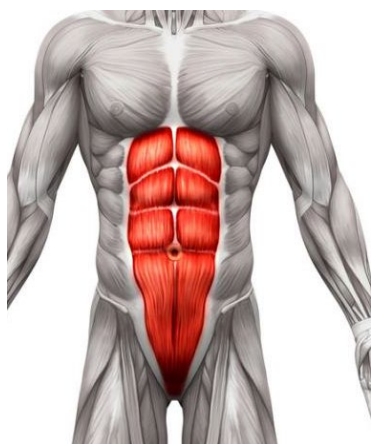
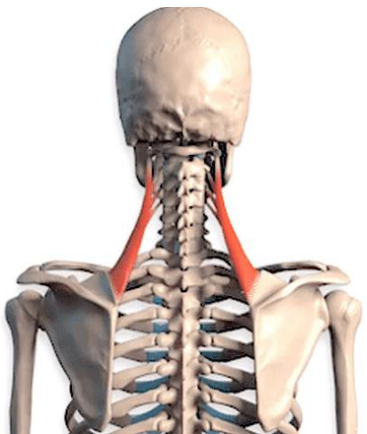
微信沟通 分析卡点

Pectoralis major 胸大肌	clavicle and sternum 附着在锁骨和胸骨	Crest of greater tubercle of humerus 肱骨大结节嵴	Adduction and internal rotation of the humerus 肱骨的内收和内旋 Shoulder flexion 肩关节屈曲 Push up 俯卧撑	
---------------------------------------	----------------------------------	--	---	---

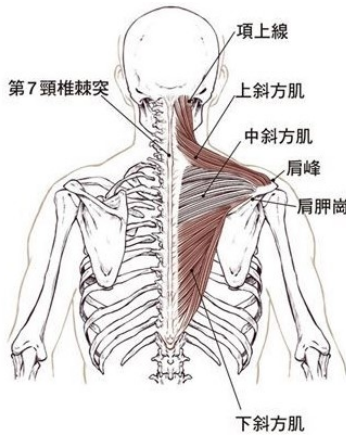
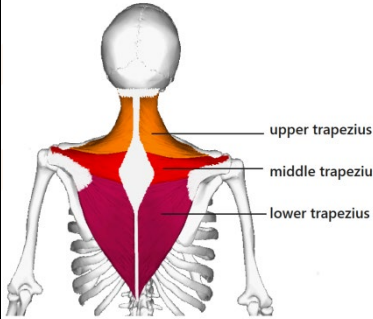
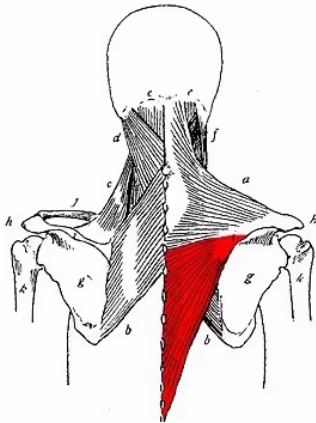
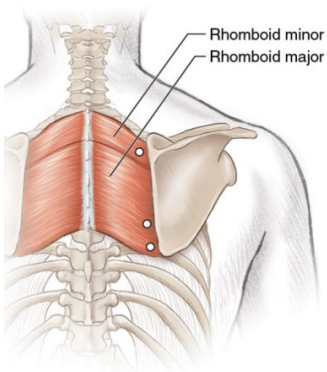
《北卡学堂》运动机能学“必会必考”肌肉汇总表

Pectoralis minor 胸小肌	Rib3-5 第 3 到 5 根肋骨	Coracoid process of scapula 肩胛骨的喙突	Protraction of the scapula 肩胛骨前伸 （向前下拉，肩胛骨下缘向后微翘）	
Serratus anterior 前锯肌	Rib1-8/9 第 1 到 8 或 9 根肋骨	Medial border of scapula 肩胛骨内侧缘	Protraction of the scapula 肩胛骨前伸 （含胸）	
Subscapularis 肩胛下肌	Subscapular fossa 肩胛下窝	Lesser tubercle of humerus 肱骨小结节	Medial rotation of humerus 肱骨的内旋	

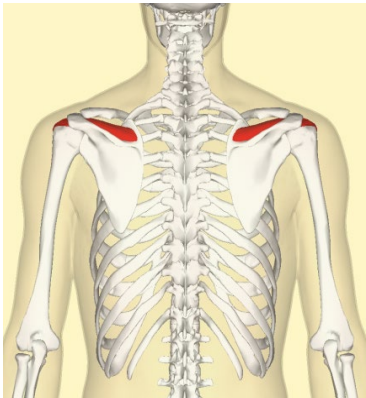
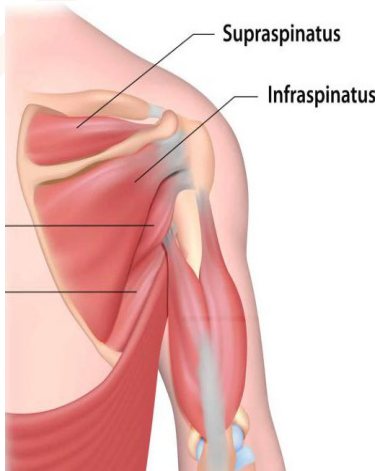
《北卡学堂》运动机能学“必会必考”肌肉汇总表

Rectus abdominis 腹直肌	Pubic crest 耻骨嵴	costal cartilages of ribs 5-7 , Xiphoid process 第 5 到 7 根 肋骨软骨 和剑突	Trunk flexion 躯干屈曲 （弯腰）	
Diaphragm 横膈肌	圆拱形隔膜	隔开胸腔 与腹腔	the main muscle in breathing 呼吸的主要肌肉 收缩时吸气 放松时呼气	
 北卡学堂 YouTube Back  微信沟通 分析卡点				
Levator scapulae 肩胛提肌	transverse processes of C1 - C4 C1-C4 横突	Superior part of medial border of scapula 肩胛骨 内侧缘上部	elevate the scapula 提升肩胛骨 Extend the neck 伸展颈部	

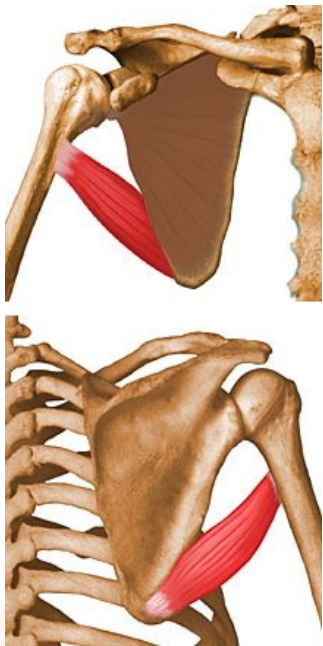
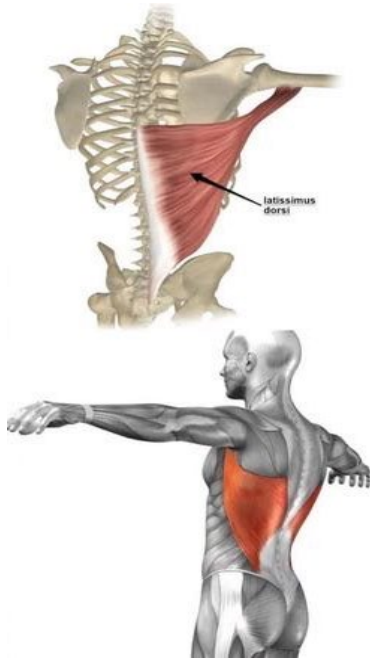
《北卡学堂》运动机能学 “必会必考” 肌肉汇总表

Trapezius (upper) 上斜方肌	Occipital bone 枕骨	Scapula 肩胛骨	elevate the scapula 提升肩胛骨	
Trapezius (middle) 中斜方肌	C7-T5 颈 7 到胸 5	Scapula 肩胛骨	Retraction of the scapula 肩胛骨回缩 (扩胸)	
Trapezius (lower) 下斜方肌	T5-T12 胸 5 到胸 12	Scapula 肩胛骨	Depress the scapula 下压肩胛骨	
Rhomboid 菱形肌	C6-C7 T1-T4 第 6、7 颈椎 第 1~4 胸椎	medial border of scapula 肩胛骨的 内侧边缘	Retraction& elevate of the scapula 肩胛骨 回缩和提升	

《北卡学堂》运动机能学“必会必考”肌肉汇总表

Supraspinatus 冈上肌	supraspinous fossa 肩胛骨的 冈上窝	greater tubercle of humerus 肱骨的 大结节	Abduction of the arm (shoulder/ humerus) 上臂 (肩关节/肱骨) 的外展	
Infraspinatus 冈下肌	infraspinous fossa 肩胛骨的 冈下窝	greater tubercle of humerus 肱骨的 大结节	Lateral rotation of the humerus 肱骨的外旋	
Teres minor 小圆肌	Lateral border of scapula 肩胛骨 外侧缘	greater tubercle of humerus 肱骨的 大结节	Lateral rotation of the humerus 肱骨的外旋	

《北卡学堂》运动机能学 “必会必考” 肌肉汇总表

Teres major 大圆肌	Inferior angle of scapula 肩胛骨下角	anterior of the humerus 从腋下穿到 肱骨的前面	Extension, adduction and internal rotation of the humerus 肱骨的伸展、 内收和内旋	
Latissimus dorsi 背阔肌	T7-T12, L1-L5 棘突, 骶正中嵴, 髂嵴后部和 第十~十二 肋外面	anterior of the humerus 从腋下穿到 肱骨的前面	Extension, adduction and medial rotation of humerus 肱骨的伸展、 内收和内旋	

《北卡学堂》运动机能学 “必会必考” 肌肉汇总表

Erector spinae 竖脊肌	沿脊柱两侧的一组肌群	Extend the vertebral column 伸展脊椎	
------------------------------	------------	---	---



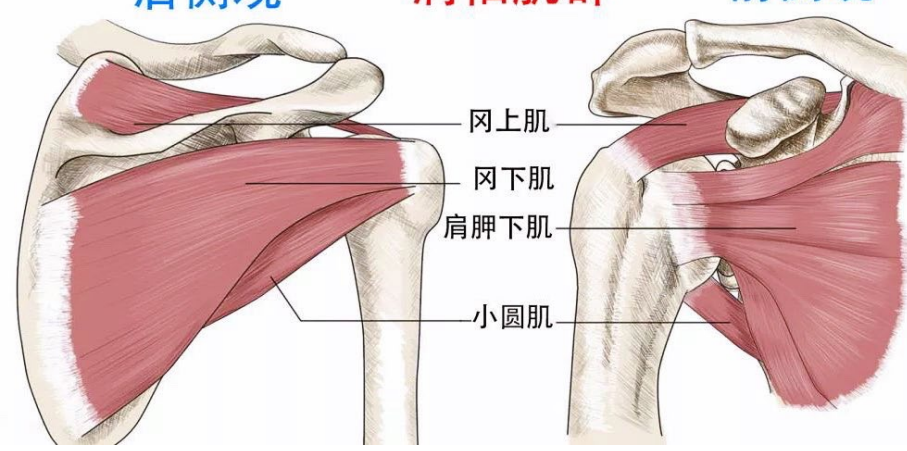
MBLEx 中英文教材

Rotator Cuff (SITS) 肩袖肌群



微信沟通 分析卡点

Supraspinatus 冈上肌	后侧观	肩袖肌群	前侧观
Infraspinatus 冈下肌			
Teres minor 小圆肌			
Subscapularis 肩胛下肌			



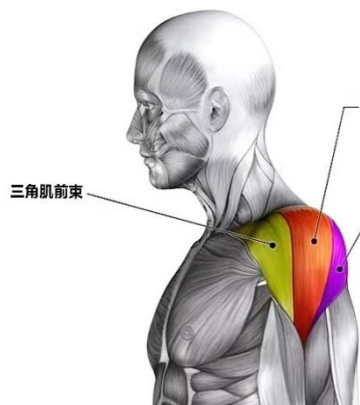
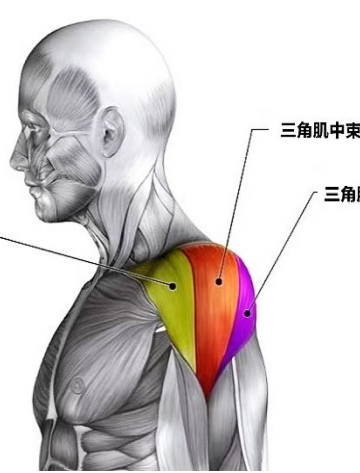
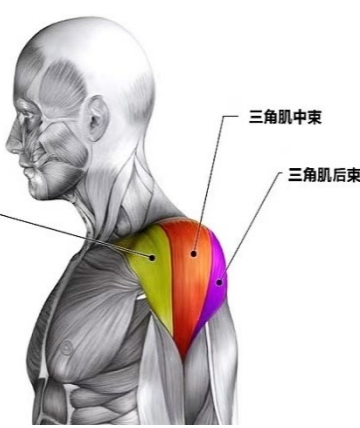


试听课程 模拟考试

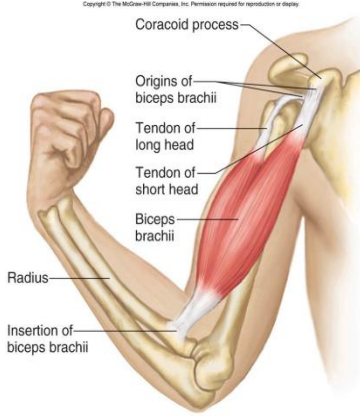
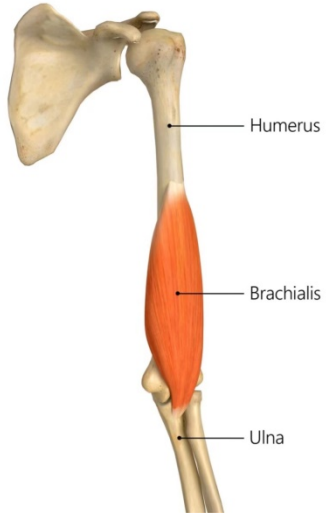
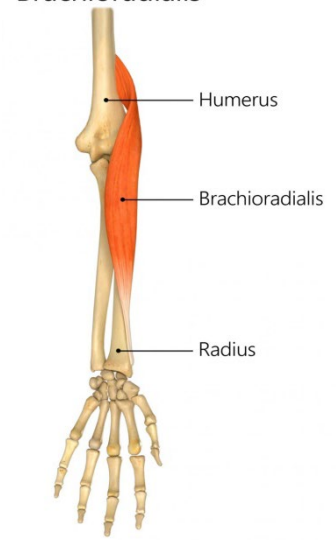


MBLEx 中英文教材

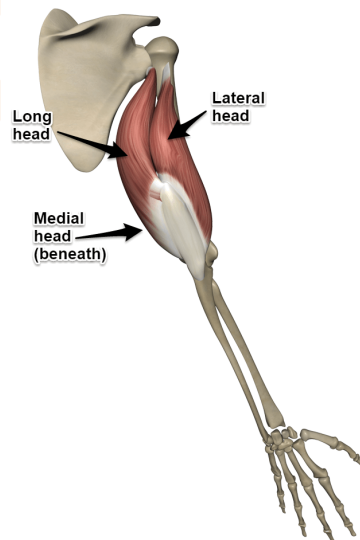
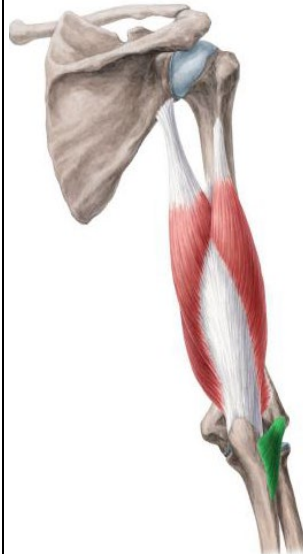
Arm and shoulder

Deltoid (anterior) 前三角肌	Lateral half of clavicle 锁骨外侧半	humerus 肱骨	Shoulder flexion 肩关节 屈曲	
Deltoid (middle) 中三角肌	Acromion 肩峰	humerus 肱骨	Abduction of the glenohumeral joint(shoulder) 盂肱关节外展 (肩关节外展)	
Deltoid (posterior) 后三角肌	spine of scapula 肩胛冈	Humerus 肱骨	shoulder extension 肩关节伸展	

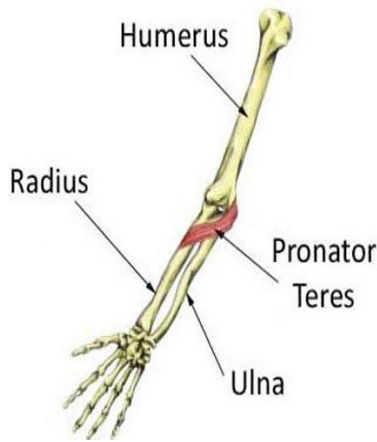
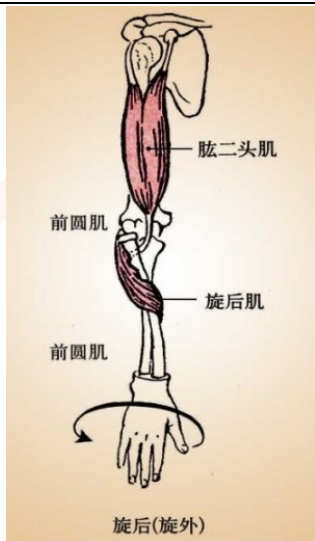
《北卡学堂》运动机能学 “必会必考” 肌肉汇总表

Biceps brachii 肱二头肌	长头起于肩胛骨孟上粗隆，短头起于肩胛骨喙突	Radial tuberosity 桡骨粗隆	Flexion of elbow 肘关节屈曲 supination of forearm 前臂旋后 (手掌朝向上)	
Brachialis 肱肌	Humerus 肱骨	Ulnar tuberosity and coronoid process 尺骨粗隆和冠突	elbow flexion 肘关节屈曲	
Brachioradialis 肱桡肌	Lateral epicondyle of humerus 肱骨外上髁	styloid process of radius 桡骨茎突	elbow flexion 肘关节屈曲	

《北卡学堂》运动机能学 “必会必考” 肌肉汇总表

Coracobrachialis 喙肱肌	coracoid process of scapula 肩胛骨的 喙突	Humerus 肱骨	Shoulder flexion 肩关节屈曲	
Triceps brachii 肱三头肌	长头: 肩胛骨 盂下结节 外侧头: 肱骨 背面的近端 内侧头: 肱骨 背面的远端	olecranon process of ulna 尺骨的 鹰嘴突	Elbow extension 肘关节伸展	
Anconeus 肘肌 (绿色)	lateral epicondyle of humerus 肱骨外上髁	尺骨鹰嘴的 外侧面	Elbow extension 肘关节伸展	

《北卡学堂》运动机能学“必会必考”肌肉汇总表

Pronator teres 旋前圆肌	medial epicondyle of humerus 肱骨内上髁	桡骨外侧面	Pronation forearm 前臂旋前 (手掌朝向下)	
Supinator 旋后肌	lateral epicondyle of humerus 肱骨外上髁	Radius 桡骨	Supination forearm 前臂旋后 (手掌朝向上)	



自我评估 通关策略

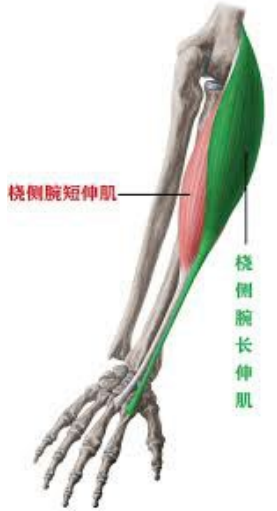
Wrist Flexor



微信沟通 分析卡点

Flexor carpi radialis 桡侧腕屈肌	medial epicondyle of humerus 肱骨内上髁	2nd metacarpals 第二掌骨	Wrist flexion 手腕屈曲	
---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------	-----------------------	---

《北卡学堂》运动机能学“必会必考”肌肉汇总表

Flexor carpi ulnaris 尺侧腕屈肌	medial epicondyle of humerus 肱骨内上髁	5th metacarpal 第五掌骨	Wrist flexion 手腕屈曲	
Palmaris longus 掌长肌	medial epicondyle of humerus 肱骨内上髁	2 nd to 5 th metacarpals 第二到第五掌骨	Wrist and hand flexion 手腕和手的屈曲	
 试听课程 模拟考试 Wrist extensor  微信沟通 分析卡点				
Extensor carpi radialis longus 桡侧腕长伸肌	lateral epicondyle of humerus 肱骨外上髁	2nd metacarpals 第二掌骨	Wrist extension 手腕的伸展	

《北卡学堂》运动机能学“必会必考”肌肉汇总表

Extensor carpi ulnaris 尺侧腕伸肌	lateral epicondyle of humerus 肱骨外上髁	5th metacarpal 第五掌骨	Wrist extension 手腕的伸展	
--	--	------------------------	--------------------------	---



自我评估 通关策略

Finger mover

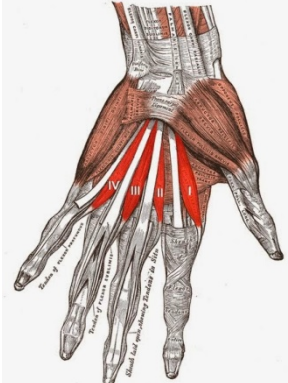


MBLEx 中英文教材

Flexor digitorum superficialis 指浅屈肌	medial epicondyle of humerus 肱骨内上髁 coronoid process of ulna 尺骨的冠突	2 nd to 5 th fingers 二至五指	Flexes the 2 nd to 5 th fingers 屈曲第二至五指	
---	--	--	--	---

Extensor digitorum 指伸肌	lateral epicondyle of humerus 肱骨外上髁	2 nd to 5 th fingers 二至五指	Extends the 2 nd to 5 th fingers 伸展第二至五指	
----------------------------------	--	--	---	---

《北卡学堂》运动机能学 “必会必考” 肌肉汇总表

Lumbricals 蚓状肌	指深屈肌腱	伸肌腱 扩张部	Flexion of metacarpophalangeal joints, Extension of interphalangeal joints 屈曲掌指关节 伸展指间关节	
--------------------------	-------	------------	---	---

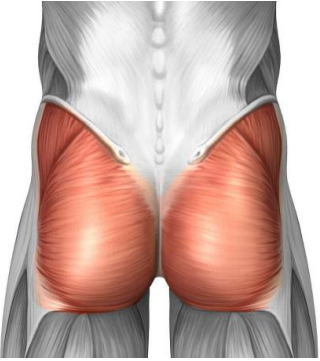
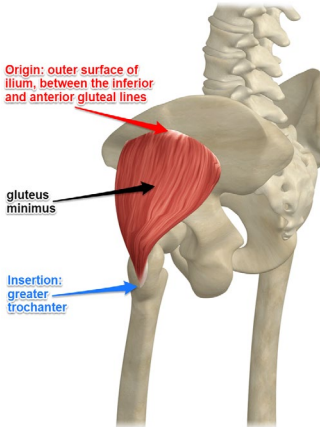


北卡学堂 YouTube

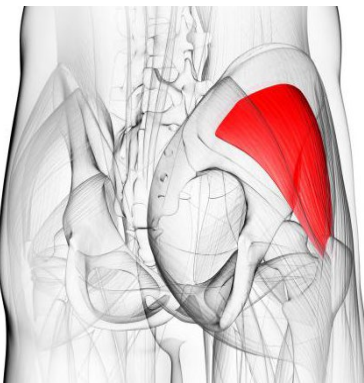
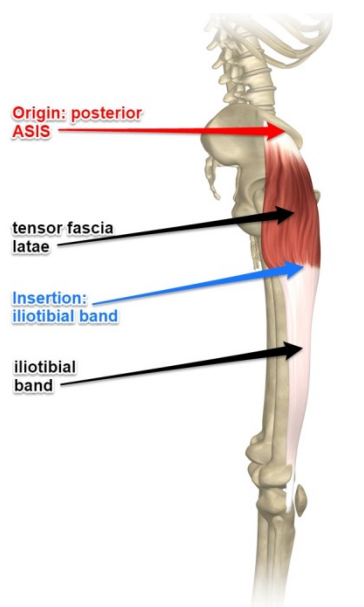
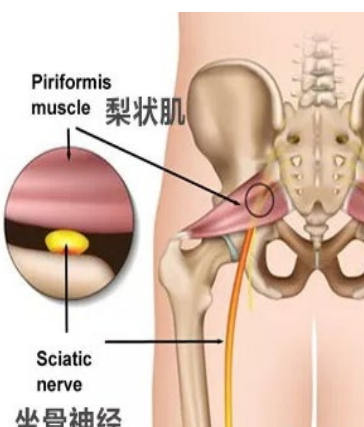
Hip



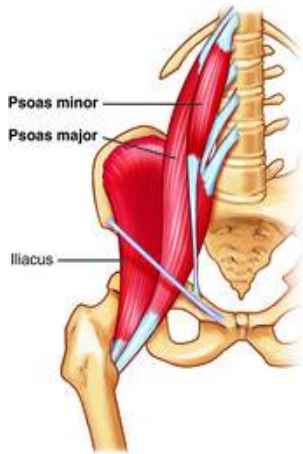
微信沟通 分析卡点

Gluteus maximus 臀大肌	ilium and sacrum 髌骨和骶骨	Femur & ITB 股骨和 髌胫束	Hip extension 髌关节的伸展 Lateral rotation of femur (thigh) 股骨的外旋, 并且上半部收缩可使大腿外展(Abduction)、 下半部收缩可使大腿内收(Adduction)	
Gluteus medius 臀中肌	ilium 髌骨	greater trochanter of the femur 股骨大转子	Hip abduction 髌关节的外展 Medial rotation of femur(thigh) 股骨(大腿)的内旋 (前部使大腿屈曲和内旋;后部使大腿伸展和外旋)	

《北卡学堂》运动机能学 “必会必考” 肌肉汇总表

Gluteus minimus 臀小肌	ilium 髌骨	greater trochanter of the femur 股骨大转子	Hip abduction 髋关节的外展 Medial rotation of femur(thigh) 股骨（大腿）的内旋 （同时前部纤维有内旋及屈曲作用）	
Tensor fasciae latae 阔筋膜张肌	Anterior superior iliac spine 髌前上棘 (ASIS)	Iliotibial tract (band) 髌胫束 ITB	Hip abduction and flexion 髋关节的外展和屈曲 Medial rotation of femur(thigh) 股骨的内旋	
Piriformis 梨状肌	sacrum 骶骨	greater trochanter of the femur 股骨的大转子	Lateral rotation of femur (thigh) 股骨的外旋 Hip extension 髋关节伸展	

《北卡学堂》运动机能学“必会必考”肌肉汇总表

Iliopsoas 髂腰肌 Iliacus 髂肌 Psoas major 腰大肌 Psoas minor 腰小肌	腰大肌和腰小肌起于腰椎侧面和横突 髂肌起于髂窝 (髂腰肌由腰大肌和髂肌组成)	lesser trochanter of femur 股骨小转子 Pubis 止于髌骨	Hip flexion 髂腰肌执行髋关节屈曲 Lumbar flexion 腰小肌执行腰椎屈曲	
Quadratus lumborum 腰方肌	Iliac crest 髂嵴	12th rib 第 12 肋	Lateral flexion of vertebral column, with ipsilateral contraction 单侧收缩，同侧屈曲 Extension of lumbar vertebral column, with bilateral contraction 双侧收缩，腰椎伸展	

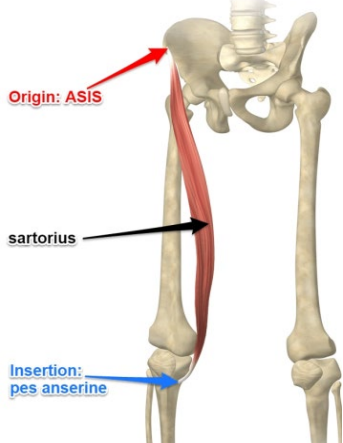


试听课程 模拟考试

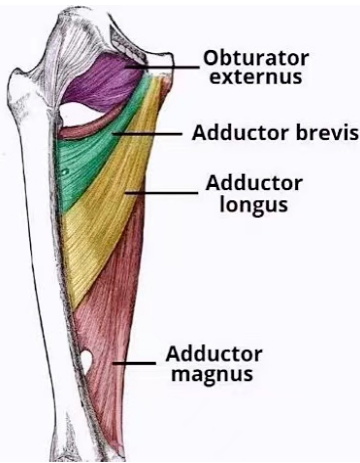
Thigh



MBLEx 中英文教材

Sartorius 缝匠肌	anterior superior iliac spine (ASIS) 髂前上棘	Pes anserine 鹅足腱	髋关节屈曲和外旋，膝关节屈曲和内旋。 两侧收缩，使骨盆前倾	
-------------------------	--	---------------------	----------------------------------	---

《北卡学堂》运动机能学 “必会必考” 肌肉汇总表

Gracilis 股薄肌	pubic bone 耻骨	Pes anserine 鹅足腱	内收、内旋 髁关节	
Pectineus 耻骨肌	pubic bone 耻骨	Femur 股骨	adduct and medially rotate the thigh but its primary function is hip flexion 大腿的内收和 内旋；主要的功 能是髁关节的 屈曲	
Adductor longus 长收肌 Adductor brevis 短收肌 Adductor magnus 大收肌	pubic bone 耻骨	Femur 股骨	adducts & medially rotates thigh 大腿的 内收和内旋	



自我评估 通关策略



微信沟通 分析卡点

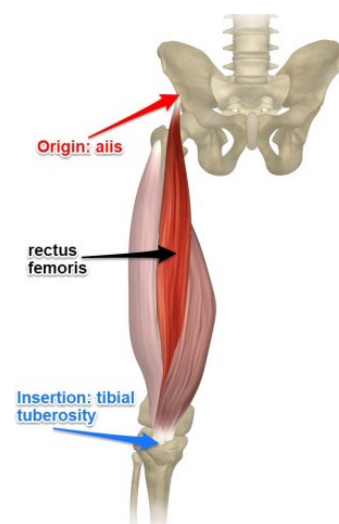
Quadriceps femoris

Rectus femoris
股直肌

anterior
inferior iliac
spine (AIIS)
髌前下棘

tibial
tuberosity
胫骨粗隆

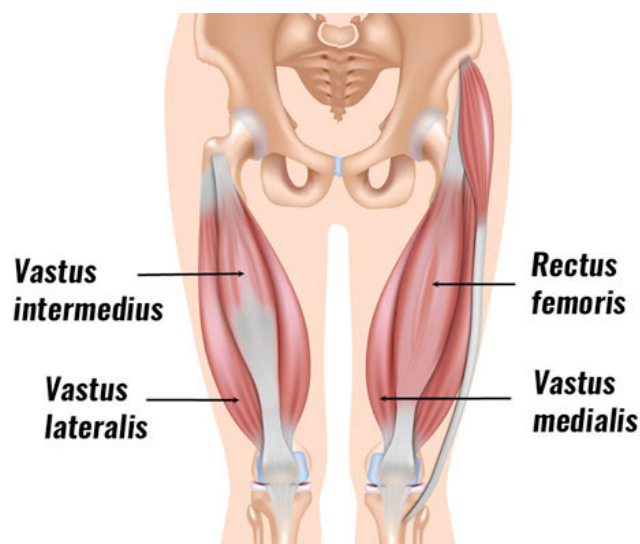
Hip flexion
髋关节屈曲
Knee
extension
膝关节伸展



Vastus lateralis
股外侧肌
Vastus medialis
股内侧肌
Vastus intermedius
股中间肌

Femur
股骨

tibial
tuberosity
胫骨粗隆



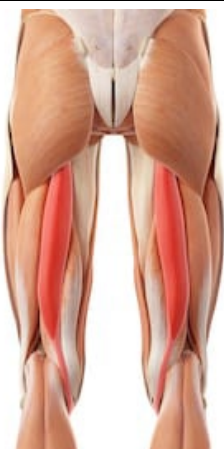


北卡学堂 YouTube



微信沟通 分析卡点

Hamstrings

Biceps femoris 股二头肌	Long head: ischial tuberosity 长头: 坐骨结节 Short head: linea aspera of femur 短头: 股骨粗线	Fibular head 腓骨头	Hip extension 髋关节伸展 Knee flexion 膝关节屈曲	
Semitendinosus 半腱肌	Ischial tubercle 坐骨结节	Pes anserine 鹅足腱		
Semimembranosus 半膜肌	Ischial tubercle 坐骨结节	Medial condyle of tibia 胫骨内侧髁	Extend hip joint, flex knee joint 伸髋关节 屈膝关节	



试听课程 模拟考试



微信沟通 分析卡点

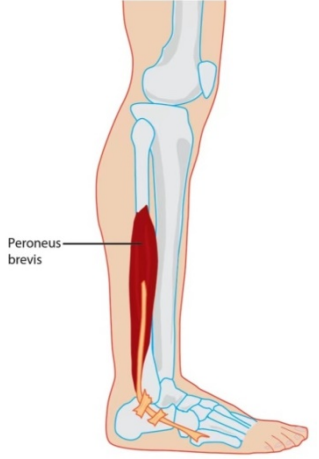
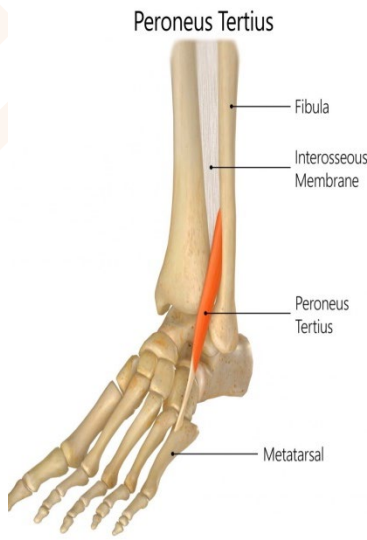
Foot Movers

Tibialis anterior 胫骨前肌	胫、腓骨上端 与骨间膜	第 1 楔骨和 第 1 跖骨底	Dorsiflexion 足背屈 Inversion of the foot 足内翻	Origin: lateral shaft and condyle of the tibia tibialis anterior Insertion: medial cuneiform and base of first metatarsal
Tibialis posterior 胫骨后肌	胫腓骨后面	舟骨粗隆及 三块楔骨的 基底面	Plantar flexion 足底屈 Inversion of the foot 足内翻	
Gastrocnemius 腓肠肌	内侧头和外 侧头起自股 骨内、外上髁 的后面	calcaneus tendon 跟骨肌腱 achilles tendon 阿基里斯 肌腱	knee flexion 屈膝 Plantar flexion 足底屈	

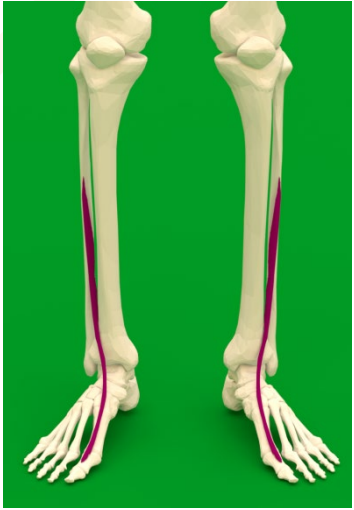
《北卡学堂》运动机能学“必会必考”肌肉汇总表

Soleus 比目鱼肌	胫、腓骨上端的后面	calcaneus tendon 跟骨肌腱 achilles tendon 阿基里斯 肌腱	Plantar flexion 足底屈	
Plantaris 跖肌 (读音 zhí) 肌腱最长的一块肌肉	股骨外上髁	跟骨的内缘	Plantar flexion 足底屈 Knee flexion 膝关节屈曲	
Peroneus longus 腓骨长肌	Fibular head 腓骨头	第 1 楔骨和 第 1 跖骨基 底部	Plantarflexion 足底屈 Eversion of the foot 足外翻	

《北卡学堂》运动机能学“必会必考”肌肉汇总表

Peroneus brevis 腓骨短肌	腓骨 外侧面下方	第五跖骨底	Plantarflexion 足底屈 Eversion of the foot 足外翻	
Peroneus tertius 第三腓骨肌	腓骨前下 1/3 及骨间膜	dorsal surface of the base of the fifth metatarsal 第5跖骨(脚掌骨)基部的表面	Dorsiflexion 足背屈 Eversion of the foot 足外翻	
Flexor digitorum longus 趾长屈肌	胫骨 上部后面	2~5 趾远节 趾骨底	Flexs 2nd to 5th phalanges 屈曲 2-5 脚趾	

《北卡学堂》运动机能学 “必会必考” 肌肉汇总表

Extensor digitorum longus 趾长伸肌	胫骨外侧踝	2~5 趾远节 趾骨底	Extends 2nd to 5th phalanges 伸展 2-5 脚趾 Dorsiflexion 足背屈	
Extensor hallucis longus 拇长伸肌	腓骨中段 前表面	distal phalanx of big toe 大脚趾 远端指骨	Extends the big toe 伸展大脚趾	
Flexor hallucis longus 拇长屈肌	腓骨后下 2/3	distal phalanx of big toe 大脚趾 远端指骨	Flexs the big toe 屈曲大脚趾	