课程教学进度计划表

一、基本信息

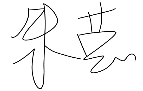
|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 中医养生 | | | | |
| 课程代码 | 2170067 | 课程序号 | 0411 | 课程学分/学时 | 2/32 |
| 授课教师 | 朱莹莹 | 教师工号 | 24343 | 专/兼职 | 专职 |
| 上课班级 | 健康服务与管理B23-1、2 | 班级人数 | 59 | 上课教室 | 健康212 |
| 答疑安排 | 时间 :周二08:05-11:35 电话：021-58137791 | | | | |
| 课程号/课程网站 | 上海建桥学院云教学平台  （<https://jk.mosoteach.cn/#/admin/course-edit?courseName=2179014%E5%88%9B%E6%96%B0%E5%88%9B%E4%B8%9A%E7%BB%BC%E5%90%88%E5%AE%9E%E8%B7%B5%28B22-1%29> ） | | | | |
| 选用教材 | 《中医养生方法学》，郑亮 金荣疆，人民卫生出版社，2022年第1版； | | | | |
| 参考教材与资料 | 1.《中国医学史》，郭宏伟，徐江雁，中国中医药出版社，2021年第6版；  2.《中医养生康复学》，章文春，郭海英，人民卫生出版社，2021年第7版；  3.《中医养生学》，马烈光，章德林，中国中医药出版社，2021年第4版 | | | | |

二、课程教学进度安排

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 课次 | 课时 | 教学内容 | 教学方式 | 作业 |
| 1 | 2 | 绪论  第一节 中医养生方法学的概念与分类  第二节 中医养生方法的发展简史  第三节 中医养生方法学的理论基础  第四节 中医养生方法学的学习要求和方法 | 讲课 | 预习，完成课后思考题 |
| 2 | 2 | 第一章 情志养生方法  第一节 正常情志调摄  第二节 异常情志调摄 | 讲课 | 复习预习，完成课后思考题 |
| 3 | 2 | 第二章 饮食养生方法  第一节 饮食平补  第二节 饮食调理  第三节 药膳调理 | 讲课 | 复习预习，完成课后思考题 |
| 4 | 2 | 第三章 环境养生方法  第一节 自然环境调摄  第二节 人文环境调摄 | 讲课 | 复习预习，完成课后思考题 |
| 5 | 2 | 第四章 社交养生方法  第一节 社会适应  第二节 社会交往 | 讲课 | 复习预习，完成课后思考题 |
| 6 | 2 | 第五章 起居养生方法  第一节 居住环境调摄  第二节 作息调摄  第三节 劳逸调摄  第四节 睡眠调摄  第五节 二便调摄  第六节 衣着调摄 | 讲课 | 复习预习，完成课后思考题 |
| 7 | 2 | 实验一 | 实验 | 复习预习，完成实验报告 |
| 8 | 2 | 第六章 沐浴养生方法  第一节 水浴  第二节 日光浴  第三节 泥浆浴  第四节 沙浴  第五节 森林浴  第七章 房事养生方法  第一节 房事有度  第二节 房事有术  第三节 适时婚育  第四节 独身颐养 | 讲课 | 复习预习，完成课后思考题 |
| 9 | 2 | 第八章 经络腧穴养生方法  第一节 针刺养生  第二节 灸法养生  第三节 推拿养生  第四节 拔罐养生  第五节 刮痧养生  第六节 耳穴养生  第七节 穴位贴敷养生 | 讲课 | 复习预习，完成课后思考题 |
| 10 | 2 | 第九章 功法养生方法  第一节 动功养生  第二节 静功养生 | 讲课 | 复习预习，完成课后思考题 |
| 11 | 2 | 实验二 | 实验 | 复习预习，完成实验报告 |
| 12 | 2 | 第十章 运动养生方法  第一节 现代有氧运动  第二节 传统养生舞蹈  第三节 球类运动 | 讲课 | 复习预习，完成课后思考题 |
| 13 | 2 | 第十一章 方药养生方法  第一节 内服方药养生  第二节 外用方药养生 | 讲课 | 复习预习，完成课后思考题 |
| 14 | 2 | 实验三 | 实验 | 复习预习，完成实验报告 |
| 15 | 2 | 第十二章 志趣养生方法  第一节 音乐、弈棋、书画、品读、品茗、垂钓、花卉、收藏、旅游和其他养生  第十三章 其他养生方法  第一节 香薰养生  第二节 热敷养生  第三节 辟谷养生  第四节 少数民族特色养生 | 讲课 | 复习预习，完成课后思考题 |
| 16 | 2 | 实验四 | 实验 | 复习预习，完成实验报告 |

三、考核方式

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 |
| X1 | 60% | 随堂测验 |
| X2 | 20% | 平时作业 |
| X3 | 20% | 平时表现（出勤率5%、课堂表现5%、交流讨论10%） |

任课教师： （签名） 系主任审核：（签名） 日期： 2025.09.09