《中医养生》课程教学大纲（理论课）

一、课程基本信息

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程名称 | 中医养生 | | | | | |
| Health Preservation by Traditional Chinese Medicine | | | | | |
| 课程代码 | 2170067 | 课程学分 | | 2 | | |
| 课程学时 | 32 | 理论学时 | 24 | 实践学时 | | 8 |
| 开课学院 | 健康管理学院 | 适用专业与年级 | | 健康服务与管理大三 | | |
| 课程类别与性质 | 专业基础选修课 | 考核方式 | | 考查全X | | |
| 选用教材 | 《中医养生方法学》，9787117288071，郑亮 金荣疆，人民卫生出版社，2022年第1版 | | | 是否为  马工程教材 | | 否 |
| 先修课程 | 正常人体结构学21700001（3）、中医学基础2170009（2）、疾病学基础2170003（4） | | | | | |
| 课程简介 | 《中医养生方法学》是顺应大健康时代社会发展的需求，培养新时期中医养生高级专业人才的重要举措。《中医养生方法学》属于中医养生学专业临床应用类课程，旨在通过学习中医养生学的基本理论与方法，实现准确选择与应用中医养生方法。包括情志养生方法，饮食养生方法，环境养生方法，社交养生方法，起居养生方法，沐浴养生方法，房事养生方法。经络腧穴养生方法、功法养生方法、运动养生方法、方药养生方法和治趣养生方法等，共13章。  《中医养生方法学》是在与时俱进中不断的充实、发展与完善的，最终目标是使人类延长生命，获得健康快乐。基于此，《中医养生方法学》的教学不仅能很好的担负起提高学生应用养生方法的能力，而且能为学生继承与发扬中医学特色的养生保健提供坚实的基础，有利于从中医学基础理论层面提升至实践应用。在教学中将实现广泛人群普遍提升体质、预防疾病、延年益寿的教学目标。 | | | | | |
| 选课建议与学习要求 | 本课程适合健康服务与管理专业三年级本科生授课，要求学生具有具备中医基础理论和疾病学相关基础知识。 | | | | | |
| 大纲编写人 |  | | 制/修订时间 | | 2025.09 | |
| 专业负责人 |  | | 审定时间 | | 2025.09 | |
| 学院负责人 |  | | 批准时间 | |  | |

二、课程目标与毕业要求

（一）课程目标

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 类型 | 序号 | 内容 |
| 知识目标 | 1 | 掌握基本养生学知识 |
| 2 | 能运用中医养生方法的相关知识，指导服务对象正确养生。 |
| 技能目标 | 3 | 能运用养生学知识，开展防病治病相关的健康教育。 |
| 4 | 具有自主学习的基本能力，能够适应不断变化的社会健康保健。 |
| 5 | 能主动通过搜集养生学的各个方面的知识，实现学习目标。 |
| 素养目标  (含课程思政目标) | 6 | 在集体活动中能主动担任自己的角色，与其他成员密切合作，共同完成任务。 |

1. 课程支撑的毕业要求

|  |
| --- |
| LO1品德修养：拥护中国共产党的领导，坚定理想信念，自觉涵养和积极弘扬社会主义核心价值观，增强政治认同、厚植家国情怀、遵守法律法规、传承雷锋精神，践行“感恩、回报、爱心、责任”八字校训，积极服务他人、服务社会、诚信尽责、爱岗敬业。  ②遵纪守法，增强法律意识，培养法律思维，自觉遵守法律法规、校纪校规。 |
| LO2专业能力：具有人文科学素养，具备医学、健康管理学及现代管理学等相关理论知识，具备健康检测、健康评估、健康咨询、健康促进与干预等健康服务技能和健康管理特长。  ④健康咨询：掌握健康保健专业知识，为服务对象提供健康咨询服务。能确定服务对象的健康需求，并采用合适的健康教育方法。 |
| LO3表达沟通：理解他人的观点，尊重他人的价值观，能在不同场合用书面或口头形式进行有效沟通。  ②应用书面或口头形式，阐释自己的观点，有效沟通 |

1. 毕业要求与课程目标的关系

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 毕业要求 | 指标点 | 支撑度 | 课程目标 | 对指标点的贡献度 |
| L01 | ② | M | 在集体活动中能主动担任自己的角色，与其他成员密切合作，共同完成任务。 | 100% |
| L02 | ④ | H | 掌握中医养生的具体方法 | 40% |
| 掌握饮食养生方法 | 40% |
| 掌握经络腧穴养生方法 | 20% |
| L03 | ② | H | 应用书面或口头形式，阐释自己的观点，有效沟通。 | 100% |

三、课程内容与教学设计

（一）各教学单元预期学习成果与教学内容

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **单元名称** | **知识目标** | **能力目标** | **情感目标** | **教学难点** |
| 1 | 绪论 | 通过本课程的学习，掌握或熟悉中医养生方法学的概念，分类，发展简史，理论基础以及情志，饮食，方药等主要养生方法的操作内容和相互间的联。联系了解中医养生方法的时代意义及情志、饮食、方药等主要养生方法的基本概念，提升学生中医养生思维方式以之后的中医养生应用学等。 | 知道情志、饮食、方药、经络、输血、起居、功法、运动、环境、社交、沐浴、志趣。方式等主要养生方法的基本概念与操作内容。 | 具有认真学好中医养生方法学的科学态度和为患者服务的基本素质。 | 1.中医养生方法学的概念、分类  2. 中医养生方法学理论基础以及情志，饮食，方药等主要养生方法的操作内容和相互间的联系。 |
| 2 | 饮食养生方法  环境养生方法 | 通过学习情志养生方法技术，掌握情志养生的各种概念、原理，正常情志养生和异常情志养生的方法技术。能够运用各种情志养生方法、技术，指导人们管理情绪，矫正情志疾病，促进健康。  通过学习饮食养生方法技术，更好的了解饮食养生的饮食平补，饮食调理和药膳调理的养生方法。 | 理解各种情志致病的原理及各种情志养生方法、技术的。作用及适宜人群，了解各种情志、养生方法、技术的注意事项。  饮食养生方法、技术的概念，饮食平补、饮食调理、药膳调理的操作方法，功效及作用，适宜人群、禁忌和注意事项。  知道各个具体养生方法的操作内容、功效及作用、适宜人群和禁忌及注意事项方面的知识点。 | 理解各类养生对身体健康的重要意义，以及学习养生学的重要意义，具备基本医学素养。 | 1. 简述何谓修身以道，修道以仁，大德必得其寿（出自孔子的《中庸》）  2. 饮食评估中的五谷、五菜、五果、五禽泛指今天的哪些食物？  3. 饮食的合理搭配包括哪些方面？ |
| 3 | 环境养生方法  社交养生方法 | 知道自然环境调摄、人文环境调摄等环境养生方法技术。  了解和掌握社会适应、社会交往等社交养生的方法技术。 | 环境养生方法的定义、操作方法、功效及作用，适宜人群、禁忌及注意事项。  社交养生的概念与原则，社会适应。与社会交往的概念、操作方法、功效、作用、适宜人群、禁忌及注意事项。 | 具备使用常见养生方法的能力。养成良好的饮食、卫生习惯，确立积极、健康的生活态度，做好宣教工作。 | 1. 自然环境养生方法、技术、常见种类有哪些？  2. 简述人文环境养生的功效及作用。  3. 什么是人文环境调摄  4. 什么是社交？什么是社交养生？  5. 社交养生的作用有哪些？ |
| 4 | 起居养生方法 | 通过学习起居养生方法技术，更好的了解作息、劳逸、睡眠、二便、起居环境养生以及衣着养生方法。 | 作息、劳逸、睡眠、二便、起居环境以及衣着养生方法、技术的概念、操作方法、功效及作用、适宜人群、禁忌和注意事项。 | 具备起居养生方法的能力。养成良好的饮食、卫生习惯，确立积极、健康的生活态度，做好宣教工作。 | 1. 起居环境调色的禁忌有哪些？  2. 何谓子午教？请简述子午教意义。  3. 何谓衣服内气候？ |
| 5 | 沐浴养生方法  房事养生方法 | 通过学习沐浴养生方法，更好的了解水浴，海水浴，粗盐水浴，日光浴，泥浆浴，沙浴，森林浴。养生方法。  掌握房事有度、房事有数、适时婚育、独身颐养等房事养生方法。 | 水浴，海水浴。粗盐水浴、日光浴、泥浆浴、沙浴、森林浴，养生方法的概念、操作方法、功效及作用、适宜人群、禁忌和注意事项。  房事养生方法的定义、操作方法、功效及作用、适宜人群、禁忌及注意事项。 | 具备淋浴养生和房事养生方法使用的能力。养成良好的饮食、卫生习惯，确立积极、健康的生活态度，做好宣教工作。 | 1. 简述海水浴的操作内容  2. 简述泥浆浴的功效及作用。  3. 森林浴的适宜人群有哪些？  4. 何为房事有度。  5. 不宜房事的情况有哪些？  6. 适时婚育的具体要求是什么？ |
| 6 | 经络腧穴养生方法  功法养生方法 | 通过本章的学习，能根据人群选择合适的经络腧穴养生方法进行养生操作。  通过学习太极拳、八段锦、易筋经、五禽戏、七星功、六字诀、内养功、放松功、站桩功、功法养生的相关知识，为功法养生的指导与练习奠定理论基础。 | 知道经络数学养生方法技术的操作内容，熟悉养生方法技术适合的人群，了解养生方法技术的禁忌和注意事项。  了解功法养生概念与分类，掌握太极拳、八段锦、易筋经、五禽戏、七星功、六字诀、内养功、放松功、站桩功功法养生动作要领，分解动作功效与作用、禁忌及注意事项。 | 具备处理经络养生相关理论的能力。养成良好的饮食、卫生习惯，确立积极、健康的生活态度，做好宣教工作。 | 1. 灸法养生的功效和作用是什么？  2. 热敏灸养生技术中其感探感定位的腧穴如何选取？  3. 穴位贴服的指导原则是什么？  4. 功法养生的特点及作用是什么？  5. 太极拳练习的动作特点是什么？  6. 放松功练习的动作要领是什么？ |
| 7 | 运动养生方法  方药养生方法 | 通过学习运动养生中现代有氧运动，步行、跑步、健身操、游泳、登山、传统舞蹈、太极剑、太极扇、球类门球、毽球、羽毛球、乒乓球的相关知识与运动养生的指导与练习奠定理论基础。  通过学习内服方药养生技术，更好的了解膏滋药剂、茶剂、丸剂等养生方法，通过学习外用方药养生方法技术，更好的了解膏药药与药准等养生方法。 | 了解运动养生的概念及分类，掌握现代有氧运动步行、跑步、健身操、游泳、登山、传统舞蹈、太极剑。太极扇、球类、门球、垫球、羽毛球、乒乓球的动作要领、分解动作功效与作用、禁忌及注意事项。  膏滋药剂、茶剂、丸剂的操作方法、功效及作用、适宜人群、禁忌和注意事项。膏药、药浴、药枕的操作方法、功效及作用、适宜人群、禁忌和注意事项。 | 具备运动养生方法和方药养生方法的能力。养成良好的饮食、卫生习惯，确立积极、健康的生活态度，做好宣教工作。 | 1. 运动养生需要遵循原则有哪些？  2. 健身十八法的动作要领是什么？  3. 游泳养生的动作要领是什么？  4. 什么是茶饮疗法？  5. 如何用膏药调理哮喘病患者？  6. 药枕法的功效有哪些？ |
| 8 | 志趣养生方法  其他养生  其他养生方法 | 通过学习智趣养生的方法，掌握音乐养生、书画养生，益气养生以及品读养生、品茗养生的方法。了解垂钓养生、花卉养生、收藏养生的目的。对旅游养生要在现有的基础上进一步发展，使中医药融入到旅游养生行列之中，使得志趣养生在人群中生根发芽、开花结果。通过学习其他养生方法技术，更好地了解香薰热敷、热辣辟谷养生以及少数民族特色养生方法。 | 对各种智趣养生的方法、操作过程、注意事项、适应适宜年龄都应该进行掌握，对有发展前景的养生方法，也应该在学习中去体验和发展。  香薰热敷热辣辟谷养生。以及少数民族特色养生方法、技术的概念、操作方法、功效及作用、适宜人群、禁忌和注意事项。 | 具备志趣养生方法和其他养生方法的能力。养成良好的饮食、卫生习惯，确立积极、健康的生活态度，做好宣教工作。 | 1. 简述在音乐养生中如何通过五音挑战。  2. 简述益气养生的功效及作用益气养生  3. 简述品茗养生的操作内容。  4. 热敷养生的禁忌症有哪些？2. 简述香薰养生的具体操作方法。  5. 简述辟谷的概念。 |

1. 教学单元对课程目标的支撑关系

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 课程目标  教学单元 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 绪论 | √ |  |  |  | √ |
| 饮食养生方法  环境养生方法 |  | √ | √ | √ | √ |
| 环境养生方法  社交养生方法 | √ | √ | √ | √ | √ |
| 起居养生方法 | √ | √ | √ | √ | √ |
| 沐浴养生方法  房事养生方法 |  | √ | √ | √ | √ |
| 经络腧穴养生方法  功法养生方法 |  | √ | √ | √ | √ |
| 运动养生方法  方药养生方法 |  | √ | √ | √ | √ |
| 志趣养生方法  其他养生  其他养生方法 | √ | √ | √ | √ |  |

（三）课程教学方法与学时分配

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学单元 | 教与学方式 | 考核方式 | 学时分配 | | |
| 理论 | 实践 | 小计 |
| 绪论 | 直接教学法  讨论教学法 | 平时作业 | 2 | 0 | 2 |
| 饮食养生方法  环境养生方法 | 讨论教学法  探究教学法 | 口头评价或纸笔测验评价 | 4 | 0 | 4 |
| 环境养生方法  社交养生方法 | 讨论教学法  探究教学法 | 平时作业 | 4 | 0 | 4 |
| 起居养生方法 | 直接教学法  小组汇报法 | 汇报成绩 | 2 | 2 | 4 |
| 沐浴养生方法  房事养生方法 | 合作学习教学法 | 口头评价或纸笔测验评价 | 2 | 0 | 2 |
| 经络腧穴养生方法  功法养生方法 | 直接教学法  讨论教学法  探究教学法 | 平时作业 | 4 | 2 | 6 |
| 运动养生方法  方药养生方法 | 直接教学法  讨论教学法  探究教学法 | 平时作业 | 4 | 2 | 6 |
| 志趣养生方法  其他养生  其他养生方法 | 直接教学法  讨论教学法  探究教学法 | 平时作业 | 2 | 2 | 4 |
| 合计 | | | 24 | 8 | 32 |

（四）课内实验项目与基本要求

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 实验项目名称 | 目标要求与主要内容 | 实验  时数 | 实验  类型 |
| 实验一 | 养生方法践行 | 各类养生方法的使用。 | 2 | ④ |
| 实验二 | 经络养生 | 掌握经络养生相关内容。 | 2 | ④ |
| 实验三 | 运动和方药养生 | 运用运动和方药养生相关知识，撰写报告。 | 2 | ④ |
| 实验四 | 志趣和其他养生 | 对于志趣和其他养生的主要内容，予以掌握。 | 2 | ④ |
| 实验类型：①演示型 ②验证型 ③设计型 ④综合型 | | | | |

四、课程思政教学设计

|  |
| --- |
| 1.通过视频、新闻案例，让学生了解中医的悠久历史以及世界对康复的认可，激发学生的学习热情；  2.通过“引导文教学法”、“任务驱动法”，培养学生自主学习、团队合作的能力；  3.认知与实践相结合，知行合一，做中学、做中悟，培养学生实践探究的能力；  4.实践中渗透人文关怀、爱伤观念，培养德才兼备的工匠精神；  5.课后带领学生走进社区、社会服务，培养学生的社会责任感。 |

五、课程考核

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 总评构成 | 占比 | 考核方式 | 课程目标 | | | | | 合计 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| X1 | 60% | 期末开卷考试 | 60% | 20% | 10% | 10% | 0 | 100 |
| X2 | 20% | 平时作业 | 20% | 10% | 50% | 10% | 10% | 100 |
| X3 | 20% | 平时表现（出勤率5%、课堂表现5%、交流讨论10%） | 50% | 20% | 15% | 15% | 0 | 100 |

六、其他需要说明的问题

|  |
| --- |
| 暂无 |