**江苏省中等职业教育中医康复保健专业**

**中医养生课程标准**

**一、课程性质**

本课程是江苏省中等职业教育中医康复保健专业学生必修的一门专业平台课程，其任务是让学生掌握中医康复保健专业所必需的中医养生的基础知识以及预防疾病、增强体质、延年益寿的方法与技能，为将来从事养生保健的指导与服务工作奠定基础。

**二、学时与学分**

115学时，7学分。

**三、课程设计思路**

本课程体现以服务发展为宗旨、以促进就业为导向，按照立德树人的要求，注重核心素养的培养，突出必备品格和关键能力，兼顾中高职课程衔接，以满足学生职业技能的学习和职业精神的培养。

1.依据“江苏省中等职业教育中医康复保健专业指导性人才培养方案”中确定的培养目标、综合素质和职业能力，按照知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观三个维度，重点突出常用养生方法和养生指导能力的培养，结合学生职业生涯发展需要，确定本课程目标。

2.根据“江苏省中等职业学校中医康复保健专业岗位职业能力分析表”，依据课程目标及岗位需求，以“中医养生基础——常用养生方法——综合养生指导”的职业发展路径为主线，充分考虑学生的终身发展，确定课程内容。

3.遵循学生认知特点及职业技能成长规律，注重知行合一，围绕中医养生基础、常用养生方法及综合养生指导知识的递进，将教学内容合理设计为三大模块，在体现课程特色基础上，合理编排课程的教学单元。

 **四、课程目标**

学生通过本课程学习，掌握中医养生的基本理论、原则与方法，形成良好的职业道德和正确的职业观念。

1.掌握中医养生的性质特点、基本原则与主要观念。

2.掌握精神养生、环境养生、起居睡眠养生、药食养生、传统运动养生、休闲养生、沐浴养生、针推养生的基本方法及操作。

3.能够因时、因地、因人或根据人体的不同部位，有针对性的进行或指导养生保健活动。

4.具有传承与发扬中医传统及崇高医德的意识；形成仁爱精诚、关爱生命、关爱健康、以人为本的中医理念。

5.具有独立思考、获取资源，分析问题、解决问题的能力；具有团队精神和合作意识。

6.热爱专业，乐于学习，具有质疑、求实、创新及勇于实践的科学态度和进取精神；具有实事求是的科学态度、探索精神和创新意识。

**五、课程内容与要求**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **模块** | **教学单元** | **内容及要求** | **参考****课时** |
| **中医养生基础** | 中医养生的基本理论与原则 | 1.解释中医养生的概念；2.理解中医养生的性质与特点；3.知道中医养生的意义；4.明确学习中医养生的目标，掌握正确的学习方法；5.清楚形神的辩证关系，领会养神在养生中的意义；6.理解动静互函的运动观以及静以养神、动以养形的含义；7.简述天人相应观、和谐平衡观和正气为本的预防观的基本观点；8.熟知中医养生的基本原则和指导养生实践的要点 | 6 |
| 中医养生的寿夭观 | 1.理解中医生命观、健康观的基本理念；2.解释天年的概念、理解中医的整体健康观念；3.知道中医衰老理论的内涵；4.清楚先天禀赋和后天因素对寿命的影响 | 4 |
| 中医养生的形成与发展 | 1.了解中医养生的形成和发展过程；2.简述中医养生历代养生文化的基本特点；3.熟悉不同历史时期养生文化的时代特点、原则、方法；4.知道不同历史时期中医养生文化的代表养生学家和著作；5.简述历代著名养生学家的养生思想和特点 | 4 |
| **常用养生方法** | 精神养生 | 1.知道情志变化的影响因素及对健康的影响；2.学会中医养神以及调摄情志的原则和方法；3.理解情志制约法的含义；4.能对不良情绪进行评测和调摄 | 4 |
| 环境养生 | 1.清楚不同地域的环境、气候特点，并能充分利用环境因素，趋利避害的进行养生；2.概述选择居住环境的因素以及环境污染对健康的影响；3.能够正确选择、创造、改善优化生态环境、居住环境、居室环境 | 4 |
| 起居睡眠养生 | 1.清楚起居有常、劳逸结合的基本保健方法；2.了解起居有常、劳逸结合与否对人体健康的影响；3.知道利于健康的着装原则；4.熟悉日常生活中常用的二便保健方法；5.理解睡眠中医生理意义和影响因素；6.能够评估睡眠质量，并对失眠进行分型；7.学会通过多种方法有效预防、改善失眠 | 4 |
| 药食养生 | 1.熟知药食养生的应用原则；2.理解饮食、药物养生的作用机理；3.了解补益、泻实作用的食物分类，并能例举代表性食物；4.能够科学选择饮品并发挥其养生保健作用；5.熟悉常用延年益寿的中药与方剂并能例举；6.能够进行辨证施食，有针对性指导和进行进食以及食后保健 | 12 |
| 传统运动养生 | 1.理解传统运动养生保健机理、原则及特点；2.会概述常见运动养生的形式与流派；3.熟悉代表性传统健身术及其养生机理；4.学会常用传统健身术（太极、八段锦、易筋经）的动作要领；5.了解气功养生的作用、练习原则；6.熟悉常见各类气功的练习要领 | 24 |
| 休闲养生 | 1.解释休闲养生的含义和重要意义；2.概述各项雅趣养生的方法、要点；3.能够通过音乐、弈棋、书画、品读、垂钓、花鸟、旅游、品茗等多种休闲活动进行养生 | 2 |
| 沐浴养生 | 1.知道常见沐浴养生的分类；2.领会常见沐浴养生的基本使用方法和保健作用机理；3.概述常见沐浴的注意事项和禁忌；4.能够正确运用水浴、药浴、蒸气浴等开展养生保健活动 | 4 |
| 针推养生法 | 1.学会常保健用穴位的定位、主治及操作方法；2.概述针刺养生保健的作用与原则；3.熟知毫针刺法的要领与注意事项；4.了解灸法在养生保健中的作用；5.理解推拿按摩保健的作用机制；6.学会基本推拿养生手法及应用；7.知道刮痧的养生保健的作用机理；8.学会刮痧保健的操作方法与要领 | 20 |
| **综合养生与指导** | 三因养生 | 1.领会体质的含义和形成的相关因素；2.会进行体质划分的方法、各种体质的表现特征；3.学会运用“九分法”辨析体质，并针对不同体质进行各类养生保健；4.清楚胎孕、老年等特殊群体的养生保健要领；5.熟悉四时物候变化规律和人体生理特点；6.熟知因时养生的原则以及四季养生的具体方法；7.学会制定不同季节的养生方案并有效指导实践活动；8.能够利用地域有利因素进行保健、针对不利因素进行预防 | 15 |
| 部位养生 | 1.熟知人体不同部位的保健原理；2.学会对人体脏腑、头面、颈肩、胸腹、腰背、四肢等不同部位，有针对性的施行养护和保健 | 12 |

**六、实施建议**

**（一）教学建议**

1.贯彻生本理念，充分体现学生的主体作用和教师的主导地位，在讲授、演示等传统教学方法的基础上，灵活运用分组研讨、病案分析、角色扮演等多形式教学，让学生在自主、探究、合作的过程中提升能力。

2.注重养生理论与实践的紧密结合，从生活实际和岗位需求入手，讲授实用的养生方法与技能，通过组织学生进行药膳的制作、养生功法的练习、社区的健康宣教等实践活动的开展，激发学生学习兴趣，提高实践能力。

3.充分利用微课、微视频、课件、网络平台等资源进行信息化教学教学，拓展教学空间，有效提升教学效率。

**（二）评价建议**

1.评价形式应多元化，通过笔试、技能展演、案例分析、实践报告等形式全面考核学生运用知识的能力、技能水平、学生综合素质等。

2.发挥教师、学生、行业专家等不同评价主体在评价中的作用，并可与社会评价相结合，进行综合评价。

3.评价结果及时、客观地向学生反馈，指出学习中的问题与不足，有效引导和激发学生的学习积极性和自信心。

**（三）教材编写和选用建议**

1.教材编写与选用必须依据本课程标准。

2.教材内容要反映社会、行业发展的需要，依据中医养生的基本理论和具体方法，解决临床实际问题。

3.教材呈现方式应符合学生的年龄特征与认知规律，图文并茂、版面设计新颖，增强学生阅读教材的兴趣。

**（四）课程资源开发与利用建议**

1.加强学校与医院的深度合作，专业教师与临床专家合作开发课程资源，融入新知识、新方法和新理念，捕捉最新的行业建设与发展资讯。

2.开发教学视频、微课、仿真软件等信息化教学资源，有条件的学校可进行AR、VR技术辅助教学。

**七、说明**

本标准依据《江苏省中等职业学校中医康复保健专业指导性人才培养方案》编制，适用于中等职业教育中医康复保健专业。