

桂林生命与健康职业技术学院

专业人才培养方案

二级学院名称：康复学院

专业名称：中医养生保健

专业代码：520417

专业负责人：蒋凌云

2024 年 6 月

目 录

一、专业名称及代码	1
二、入学要求	1
三、修业年限	1
四、职业面向	1
五、培养目标	3
六、培养规格	3
(一) 素质	4
(二) 知识	4
(三) 能力	5
七、人才培养质量标准	5
(一) 合格标准	5
(二) 良好标准	6
(三) 优秀标准	6
八、课程设置及要求	6
(一) 公共基础课程	7
(二) 专业课程	14
九、教学进程总体安排	25
十、实施保障	25
(一) 师资队伍	25
(二) 教学设施	26
(三) 教学资源	27
(四) 教学方法	28
(五) 学习评价	28
(六) 质量管理	29
十一、毕业要求	29
十二、附录	29

桂林生命与健康职业技术学院 中医养生保健专业人才培养方案

一、专业名称及代码

专业名称：中医养生保健

专业代码：520417

二、入学要求

普通高级中学毕业、中等职业学校毕业或具有同等学力。

三、修业年限

全日制学制三年（全日制高职学生修读年限 3-5 年）。

四、职业面向

面向各级各类医疗机构、医学保健机构、养生养老机构、医养结合机构、康养结合机构、社会福利机构、康复健身机构、健康咨询机构及企业、健康管理机构及企业、健康旅游企业等，从事技术和管理工作。如表 1、2 所示

表 1 中医养生保健专业主要职业面向一览表

专业名称	所属专业 大类	所属专业 类(代码)	对应行业 (代码)	主要职业类别	主要岗位群或技 术领域举例	职业资格证书 和职业技能等 级证书举例
中医养生保 健（520417）	医药卫生 大类（52）	中医药类 （04）	卫生（84） 社会保障 （85）	健康管理师 保健调理师	健康咨询及管理 养生指导 保健按摩	健康管理师 保健调理师

表 2 中医养生保健专业职业岗位（群）描述

岗位群名称	岗位（群）职责描述
健康咨询及管理	1、负责解答公司客户的健康管理基本咨询，对客户进行日常健康管理，如：健康管理方案的制定、健康干预指导、健康关怀等；配合公司产品的销售及推广； 2、负责客户的健康管理，根据会员既往病历、体检报告以及其他采集的体征数据、信息等，进行健康评估分析、风险预警；针对性的出具相应的健康管理计划、健康干预计划、预防保健计划等；结合公司的健康相关设备和产品，进行健康管理、医学咨询等相关工作； 3、负责客户个性化健康管理服务的实施：根据病历、健康问卷、健康咨询、体检报告等采集的健康信息，建立健康管理档案，科学评价健康状况及健康风险，出具健康管理及健康干预方案、预防保健方案，后续跟踪服务； 4、为客户提供健康管理、慢病管理的同时，进行就医、康复、个性化健康指导和咨询工作，导引客户进入下一个环节服务；如：健康、运动、膳食、心理、康复、就医等方面的知识、信息、服务；
养生指导	1. 健康咨询：负责为求职者提供专业、全面的健康咨询服务，通过了解求职者的身体情况、生活习惯、饮食习惯等，为他们提出科学合理的饮食、运动、生活方式等健康建议，协助求职者制定健康管理计划。 2. 健康教育：编写健康教育材料，定期开展健康知识培训，向公众传授健康知识和正确的健康保健方法，提高公众健康意识，促进公众健康水平的提高。 3. 瑜伽、太极推广：通过组织健康促进活动，推广瑜伽、太极等健身运动，使公众了解这些运动的好处，增强他们的体质和心理素质，提高抵抗力，预防疾病的发生。 4. 中医治疗：为患有轻度、中度疾病的求职者提供中医治疗服务，通过中药、针灸、推拿等治疗手段，减轻症状、缓解疼痛、提高免疫力，加速康复。
保健按摩	1、负责为客人提供专业、高质量的全身按摩或者足部按摩、推拿等相关服务； 2、学习并掌握按摩师相关的专业知识，丰富自己的技能水平，以便能够提供更专业的按摩服务； 3、提前准备足够的护理用具和用品，并保持工作台的清洁，为客人提

	供一个卫生、方便、放松的按摩环境； 4、负责根据客人的相关要求，在允许的范围内进行按摩服务； 5、负责登记客人的按摩种类、时间、人次等信息，做好按摩工作记录，并在交班前将记录提供给上级领班； 6、在按摩过程中熟悉各种客人的身体反应，对于客人出现的不良反应能够进行紧急处理； 7、熟悉按摩流程，不卑不亢，拒绝客人不合理要求。
--	--

五、培养目标

以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，落实立德树人根本任务，坚持面向市场、服务发展、促进就业的办学方向，健全“三全育人”人才培养机制。培养理想信念坚定，德、智、体、美、劳全面发展，具有一定的科学文化水平，良好的人文素养、职业道德和创新意识，精益求精的工匠精神，较强的就业能力和可持续发展的能力，掌握本专业知识和技术技能，面向居民服务业、卫生、社会工作行业的保健服务人员、健康咨询服务人员等职业群，能够从事中医养生、中医保健、健康管理等工作的高素质技术技能人才。

六、培养规格

本专业毕业生应在素质、知识和能力方面达到以下要求：

（一）素质

1. 坚定拥护中国共产党的领导和我国社会主义制度，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，践行社会主义核心价值观，具有深厚的爱国情感和中华民族自豪感。

2. 崇尚宪法、遵法守纪、崇德向善、诚实守信、尊重生命、热爱劳动，履行道德准则和行为规范，具有社会责任感和社会参与意识。

3. 具有质量意识、环保意识、安全意识、信息素养、工匠精神、创新思维。

4. 勇于奋斗、乐观向上，具有自我管理能力和职业生涯规划的意识，有较强的集体意识和团队合作精神。

5. 具有健康的体魄、心理和健全的人格，掌握基本运动知识和1-2项运动技能，养成良好的健身和卫生习惯以及良好的行为习惯，达到国家规定的大学生体育和军事训练合格标准。

6. 具有一定的审美和人文素养，能够形成1-2项艺术特长或爱好。

7. 具有正确的劳动观念、必备的劳动能力，掌握基本的劳动知识和技能，正确使用常见劳动工具，增强体力、智力和创造力，具备完成一定劳动任务所需要的设计、操作能力及团队合作能力。

（二）知识

1. 熟悉必备的思想政治理论、科学文化知识和中华优秀传统文化知识。

2. 熟悉与本专业相关的法律法规以及环境保护、安全消防等相关知识。

3. 具有与养生保健相关的基本理论知识和专业技能。

4.熟悉人体运动学、人体机能学、人体发育学等基础知识。

5.熟悉人体肌肉、骨骼、脏腑、神经、血管等人体解剖学的基本知识。

6.掌握按摩的作用和原理，熟练应用推、拿、按、摩、揉、搓、拨、理、点、抖、拍、啄、击、叩、颤 15 种基本手法的施术要领和作用，能对全身按摩的操作程序融合贯通，灵活运用。

7.具备经络腧穴的辨认、中医推拿、中医特色疗法等技术的操作能力。

8.具备对常见慢性疾病的通过食疗加以基本指导能力。

9.熟悉养生用品、用具和器械的作用、使用和保修方法。

10.具有一定的英语和计算机基础知识。

（三）能力

1.具有探究学习、终身学习、分析问题和解决问题的能力。

2.具有良好的语言、文字表达能力和沟通能力。

3.具备中医养生技术咨询、宣教的能力。

4.具备执行相关工作制度、流程、操作规范的能力；具备质量控制的能力。

5.具备良好的团队协作的能力，具有良好的社会适应与自我调适能力。

6.具有一定的信息技术应用和维护能力。

七、人才培养质量标准

（一）合格标准

1.入学 3 年内修满专业学分 162.75 学分（必修 145.25 学分，选修 17.5 学分）。

2.完成 8 个月以上顶岗实习任务，鉴定合格。

3.通过毕业考试，成绩合格。

4.德育合格。

（二）良好标准

达到合格标准，并且具备下列条件之二者，为良好。

- 1.平均成绩 75 分以上。
- 2.获得院级三好学生、优秀学生干部等荣誉称号。
- 3.获院级技能大赛及文体活动竞赛三等奖以上。
- 4.参加青年志愿者活动获得院级以上表彰者。
- 5.参加院级创新创业大赛并获得三等奖以上。
- 6.获得“1+X”中医养生推拿师等职业技能等级证书。
7. 获得高校英语应用能力 B 级合格证书。
8. 获得二级乙等以上普通话水平测试等级证书。

（三）优秀标准

达到合格标准，并且具备下列条件之二者，为优秀。

1. 平均成绩 85 分以上。
2. 获得市级以上优秀学生干部、三好学生等荣誉称号。
3. 获得市级以上技能大赛及文体活动竞赛三等奖以上。
4. 参加青年志愿者活动获得市级以上表彰者。
5. 参加市级及以上创新创业大赛并获得三等奖以上。
6. 当年参加专升本考试成绩优异并被录取。
7. 获得“1+X”中医养生推拿师等职业技能等级证书。
8. 获得高校英语应用能力 B 级合格证书。
9. 获得二级乙等以上普通话水平测试等级证书。
10. 获得计算机一级等级证书

八、课程设置及要求

本专业课程主要包括公共基础课程和专业课程。

（一）公共基础课程

根据党和国家有关文件规定，将习近平新时代中国特色社会主义思想概论、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、思想道德与法治、形势与政策、国防教育（军事理论、军事技能训练）、大学生健康教育与心理健康、体育、劳动教育、公共英语、职业生涯规划与就业指导、大学生安全教育、计算机应用基础等设为必修课程；四史教育、中国传统文化概论、美育教育、大学语文等为限选课程。

1. 习近平新时代中国特色社会主义思想概论

【课程目标】本课程是高校思想政治教育的公共必修课。目的在于使学生全面深入地理解习近平新时代中国特色社会主义思想的理论体系、内在逻辑、精神实质和重大意义，理解其蕴含和体现的世界观和方法论，基本立场、观点和方法，增进对其科学性系统性的把握，提高学习和运用的自觉性，使大学生树立共产主义远大理想和中国特色社会主义共同理想，进一步增强学生的“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”、“两个确立”。厚植爱国主义情怀，把爱国情、强国志、报国行自觉融入建设社会主义现代化强国、实现中华民族伟大复兴的奋斗之中。

【主要内容】马克思主义中国化新的飞跃、坚持和发展中国特色社会主义的总任务、坚持党的全面领导、坚持以人民为中心、以新发展理念引领高质量发展、全面深化改革、发展全过程人民民主、全面依法治国、建设社会主义文化强国、加强以民生为重点的社会建设、建设社会主义生态文明、建设巩固国防和强大人民军队、全面贯彻落实总体国家安全观、坚持“一国两制”和推进祖国统一、推动构建人类命运共同体、全面从严治党等。

【教学要求】教学以模块化专题教学为主轴，采取课堂讲授、案例分析、情境教学、社会调查、小组讨论等方式展开，结合经典著作阅读、重点问题探讨、课后论文撰写和启发式、探究式、讨论

式、参与式教学方法等实现教学目的，课终通过考试进行。

2.毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论

【课程目标】本课程是高校思想政治教育的公共必修课。目的在于帮助学生系统掌握毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系的基本原理，正确认识我国的基本国情、发展阶段和国际地位，理解党的路线方针政策，正确认识和分析中国特色社会主义建设过程中出现的各种问题，从而培养学生正确运用马克思主义基本原理分析和解决实际问题的能力，坚定在党的领导下走中国特色社会主义道路的理想信念，增强投身我国社会主义现代化建设的自觉性、主动性和创造性。

【主要内容】毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观的主要思想内容及历史地位，坚持和发展中国特色社会主义的总目的、总任务、总体布局、战略步骤、外交政策和全面从严治党等。

【教学要求】教学以模块化专题教学为主轴，采取课堂讲授、案例分析、情境教学、社会调查、小组讨论等方式展开，结合经典著作阅读、重点问题探讨、课后论文撰写和启发式、探究式、讨论式、参与式教学方法等实现教学目的，课终通过考试进行。

3.思想道德与法治

【课程目标】针对大学生成长过程中面临的思想道德和法律问题，对大学生有效开展马克思主义世界观、人生观、价值观、道德观、法治观教育，引导学生树立正确的人生观、崇高的理想信念、弘扬中国精神、践行社会主义核心价值观，做到明大德守公德严私德、能够尊法学法守法用法，提高大学生的思想道德素质与法律素质。

【主要内容】马克思主义关于人生观、理想信念的基本观点；中国精神、社会主义核心价值观的基本内容；社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德的基本内容；社会主义法律体系、法治道路、

法治思维以及法律权利与法律义务。

【教学要求】利用多媒体教室及网络教学环境，根据不同的教学任务和要求灵活选择教学方法，如课堂讲授、场景再现、案例分析、线下与线上相结合等方式展开教学，遵循“实践——理论——再实践”的过程，实行理论与实践一体化教学。课终以考试进行考核。

4.形势与政策

【课程目标】本课程是思想政治理论必修课。目的在于使学生较为全面准确地掌握当前国际国内形势，掌握党和国家的重大战略决策和政策取向，学会正确分析大气候和小形势，把握机遇和决策时机，从而增强执行和理解政策的自觉性和主动性。

【主要内容】百年未有之大变局，治理体系和治理能力现代化，推进经济稳中向好，决胜全面建成小康社会，弘扬民族精神、凝聚复兴力量，坚持一国两制、实现国家统一，推进和平外交，构建人类命运共同体，加强中央国家机关党建。

【教学要求】根据形势选择专题内容，依托信息化技术和网络教学平台，采取线下或线上线下混合教学模式，采用模块化、案例式、启发式、探究式等教学方式，引导学生积极参与课堂教学、小组讨论，帮助学生学会分析形势，把握政策，坚定走中国特色社会主义道路自信、理论自信、制度自信、文化自信，课终通过撰写论文进行考核。

5.国防教育（军事理论、军事技能训练）

（1）军事理论

【课程目标】通过国防教育和军事理论学习，让学生了解掌握军事基础知识，增强国防观念，国家安全意识和忧患意识，弘扬爱国主义精神，传承红色基因，提高综合国防素质，加强学生组织纪律性，锻炼学生吃苦耐劳、坚韧顽强的意志品质，培养学生团结协作、求真务实的作风。

【主要内容】国防建设，武装力量，国防动员，国家安全形势，国际战略形势，毛泽东军事思想，当代中国军事思想，新军事革命，习近平国防和军事思想等。

【教学要求】严格按照国家规定开设本课程，确保完成大纲要求“必讲”的内容，灵活选择“先讲”内容。教学采用启发式、参与式、探究式等教学方式，严格按纲施教，课终以论文形式实施考核。

（2）军事技能训练

【课程目标】通过军事训练，让学生了解掌握军事基本军事技能，增强国防观念，国家安全意识和忧患危机意识，弘扬爱国主义精神，传承红色基因，提高学生综合国防素质。

【主要内容】共同条令教育、分队的队列动作、轻武器射击、战术、格斗基础、战场医疗救护、核生化防护、战备规定、紧急集合、行军拉练等。

【教学要求】安排军训两周，坚持按纲施训，依法治训原则，积极推广仿真训练和模拟训练，严禁违规开展商业化运营和市场化运作。

6.大学生健康教育与心理健康

【课程目标】明确心理健康的标准及现实意义，掌握并应用心理健康知识，培养良好的心理素质、自信精神、合作意识和开放的视野，培养大学生的自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，全面提高大学生心理整体素养。

【主要内容】心理健康为你的大学生活保驾护航（包括科学健康观的确立、心理与心理健康、心理健康的标准、大学生心理健康问题、大学生心理健康的维护。）成长路上你我他（相识活动）、我的大学我做主（适应活动）、学会学习 成就自己（包括大学生的自我意识概述、自知者明认识自我、自立者强提升自我；人际关系概述、良好人际关系的建立和维护、学生人际交往中常见的问题及

调试)等四大部分内容。

【教学要求】本课程利用多媒体教学设备,并利用简单实用的团体辅导游戏,通过多种教学活动和手段,结合学生现实生活中实际存在的问题,共同探究学习主题,帮助学生增进积极的自我认识、获得丰富的情感体验、形成积极的生活态度、建立良好的人际关系、不断丰富和发展学生的生活经验,使学生在获得内心体验的过程中,获得感悟和提高。

7.体育

【课程目标】掌握和应用基本的体育与健康知识和运动技能、培养运动的兴趣和爱好,形成坚持锻炼的习惯,形成健康的生活方式。发扬体育精神、形成积极进取、乐观开朗的生活态度;让学生通过体育锻炼有针对性发展本专业今后从业和胜任工作岗位所需的身心素质。

【主要内容】体育与健康知识、体育运动技能、职业实用性体育实践等。体育运动技能主要包括:球类、田径、健美操、武术、太极拳、八段锦等运动项目。

【教学要求】重点对学生能力的培养,根据不同年级的学生特点,有目的、有计划的全面培养学生的能力。应充分利用现代教学技术、教学手段,提高体育教学效果,重视体育教学中的有关设施,重视体育课与生理卫生、人口教育、环境教育、健康教育、教育学、心理学等课程的相互联系。既要密切的配合,又要防止重复。课程采取分类测考方式进行考核。

8.劳动教育

【教学要求】了解劳动教育的基础知识,掌握大学生劳动教育的相关知识,劳动思想,劳动知识与能力,劳动实践,劳动安全与保护等知识。树立大学生正确的劳动思想,增强大学生的劳动实践能力,提高大学生的道德修养,提升自身的综合竞争力。

9.公共英语

【课程目标】掌握一定的英语基础知识和技能，具有一定的听、说、读、写、译能力，掌握必要、实用的英语语言知识和语言技能，具有阅读和翻译与本人有关的英文资料的初步能力。

能基本读懂一般题材及与未来职业相关的浅易英文资料；能撰写常见的简短英语应用文；能借助词典将一般性题材的文字材料和与职业相关的一般性业务材料进行互译。并通过高等学校英语应用能力B级考试。

【主要内容】每个单元包括主题（Topic）、实用英语（Function English）、语法（Grammar）、词汇（Vocabulary）和跨文化交际（Intercultural Competence）五个部分。内容涉及：校园生活、节日与假期、现代通讯技术、共享经济、旅游、网上购物和世界美食等，选材贴近学生生活和未来工作，侧重日常交际需要。

【教学要求】本课程采取班级制、集中式、课堂讲解的教学组织形式，采用教师讲解、多媒体演示，结合语言实训室，学生分组讨论、模仿、模拟训练等方法。

10.职业生涯规划与就业指导

【课程目标】通过本课程的学习，学生能知道自己的兴趣爱好、能力特长、个性特征，懂得所学专业的职业取向、行业前景、专业要求以及就业形势和政策，懂得确定职业目标，选择职业发展道路，制定相应的教育、培训和工作计划，按照人生发展阶段理性选择就业或创业。

【主要内容】认识自我与职业定位、健全人格与良好心态、就业准备与生涯规划、职业选择与就业技巧等。

【教学要求】教学应根据市场需求，针对不同专业学生的发展需要，分阶段循序渐进地组织教学，渗透和强化就业指导，突出就业指导的教育和服务的功能。加强就业形势和政策的宣传教育，帮助学生树立正确的就业观念。充分利用现代化训练技术和手段，采取灵活多样的方式组织就业指导教学与训练。课程考试可采取论文

或撰写就业方案方式进行。

11. 大学生安全教育

【课程简介】大学生安全教育概述、关注与维护国家安全、珍爱生命与人身安全、防范侵害与财产安全、防火知识与消防安全、突发公共事件与安全、网络侵害与安全预防、大学生心理健康与安全等。

【课程目标】通过本课程教学，大学生应当了解安全的基本知识，掌握与安全问题相关的法律法规和校纪校规，安全问题所包含的基本内容，安全问题的社会、校园环境；了解安全信息、相关的安全问题分类知识以及安全保障的基本知识。信息搜索与安全管理技能；掌握自我保护技能、沟通技能、问题解决技能等。通过安全教育，大学生应当树立起安全第一的意识，树立积极正确的安全观，把安全问题与个人发展和国家需要、社会发展相结合，为构筑平安人生积极努力。

【教学要求】教学要求掌握安全教育的内涵、特征及意义；当前大学生安全教育的主要途径和措施；如何提高自身的安全防范意识等。

12. 计算机应用基础

【课程目标】本课程是公共基础课，通过本课程学习，使学生具有微型计算机的基础知识，了解计算机系统组成和各部分功能和现代信息技术。了解操作系统的基本功能，掌握 Windows 的基本操作和应用。掌握 MS office 系列常用办公软件（Word、Excel、PowerPoint）的基本操作和应用。了解计算机网络基本概念和因特网（Internet）的基础知识，掌握 IE 浏览器基本操作和使用，具有计算机病毒的防治和信息安全常识。培养学生利用计算机进行日常办公事务和分析处理信息的能力。

【主要内容】计算机基础知识、Windows 操作系统功能和使用、文字处理软件应用、表格处理软件应用、文稿演示软件应用、计算

机网络与信息安全基础。

【教学要求】本课程以理论教学与上机操作相结合的方式进行教学，期末考核采用上机实践操作形式，重点考核学生对 Windows 操作系统的应用、常用办公软件的使用、IE 浏览器的使用。通过考核了解学生的计算机应用基础知识掌握情况和熟练程度，以及使用计算机解决实际问题的能力。

（二）专业课程

包括专业基础课程、专业核心课程、专业拓展课程、专业选修课程，并涵盖实践性教学环节。注重理论与实践一体化教学，并将理论、实践与信息技术有机融合。

1.专业基础课程

本专业的专业基础课程包括：医学基础概要、西医临床医学概要、中医诊断学、营养学、健康检测与评估、中医临床医学概要、经络与腧穴、亚健康。

（1）医学基础概要

【主要教学内容及要求】医学基础概要课程内容包括生理学和病理学。生理学包括生理学绪论、四大基本组织的结构与功能、细胞的基本功能、血液、血液循环、呼吸、消化和吸收、能量代谢与体温、尿液的生成和排出、感觉器官的功能、神经系统的功能、内分泌、生殖。病理学是医学专业基础课程，它运用现代医学的科学方法研究疾病的病因、发病机理以及患病机体的形态、机能和代谢的改变，并探索其内在联系及结局，从而阐明疾病的本质，为疾病防治及护理提供科学的理论依据。

通过本课程的学习，要求学生能够掌握生理学的基础理论、基本知识和基本方法，为后续的课程打下必要的基础。学习病理学能逐步培养学生具备尊重、关心和爱护病人的品格，实事求是的工作作风，并能运用课程知识描述和分析常见疾病的病因及病变特点。

通过本课程的教学，教学理论应密切联系实际，结合实践教学

为主。在教学中，注重培养和提高学生独立思考、科学思维、分析问题和解决问题的素质和能力，提高学生学习知识利用知识的素质和能力。

（2）西医临床医学概要

【课程简介】西医临床医学概要是以人体各器官系统为中心，以内科学知识为基础，简明扼要地论述了临床诊断和防治的思路、原则、方法以及各科常见病的诊治原则。

【课程目标】通过本课程的学习，学生能熟练运用所学的知识诊断各科常见病多发病、能根据问诊、体格检查或医生的诊断熟练制定康复治疗方案、能养成关爱生命、热爱病人、热爱工作的职业素质。

【教学要求】注重学生职业能力的提高，采用临床案例教学法贯彻教学过程、鼓励学生积极参与讨论，让学生在案例分析中掌握内外妇儿疾病的基本理论知识。

（3）中医诊断学

【课程简介】中医诊断学是运用中医学基本理论、基本知识和基本技能对疾病进行诊断的一门学科，是医学生从医学基础课程过渡到临床各科的桥梁和必修课，诊断学中的基础理论、基本知识和基本技能适用于包括中医内科学在内的一切中医临床学科，故称为中医诊断学。

【课程目标】通过本课程的教学，在于掌握中医诊断学的基础理论、基本知识和基本技能，为临床各科的学习打下良好的基础，学习中医诊断学是步于学习临床学科的起点和前奏，使学生能独立系统问诊、切诊、脉诊等技术来诊疗疾病。

【教学要求】教学理论应密切联系实际，结合实践教学为主。在教学中，要求学生转换角色、互相实践、尽可能运用接触临床，参加实践。实行启发式形象教学，提高教学效果、充分调动学生的积极性，激发学生的学习兴趣。

（4）营养学

【课程简介】营养学是本专业基础课程，学生在全面理解各类食品的营养价值和不同人群阴阳要求的基础上，能够掌握营养学的基础理论和实际技能。

【课程目标】通过本课程的教学，能逐步培养学生对视频营养价值的综合评定方法，人体营养需要量的确定方法，掌握营养与疾病的关系及膳食营养不平衡的解决措施。培养学生合理膳食的原则和方法，培养学生运用基本理论知道生活实践的能力。

【教学要求】教学理论应密切联系实际，结合实践教学为主。在教学中，采用启发式教学，注重培养和提高学生独立思考、科学思维、分析问题和解决问题的素质和能力，提高学生学习知识利用知识的素质和能力。

（5）健康检测与评估

【课程简介】健康检测与评估是关于健康管理的学科理论体系，是社会体育指导与管理专业方向课程。课程主要通过对个人的健康状况以及影响健康的风险因素进行全面检查、监测，收集躯体、心理、社交、心灵、智力、环境等多方面的信息，使学生了解、掌握影响健康的生理、心理及行为风险因素的现状，进行分析、评估，给予信息反馈、提供咨询、行为干预、指导健康文明科学的生活方式等，提供带有前瞻性的全程服务，以期提高服务对象的自我保健和自我调适的意识和能力，充分发挥其个人、家庭、社会的健康潜能，以求提高健康素质。

【课程目标】本课程的主要任务是使学生全面了解医学相关的基础知识、中医治未病的相关理论、健康管理涉及的信息管理、风险评估、健康教育、生活方式管理、心理干预、疾病管理等健康管理内容，同时也包括了公共场所、体检中心、保险行业中健康管理的相关知识，并对我国健康服务业发展现状进行概括和展望；使学生具备良好的职业道德、职业技能、科学素养、人文素养和传统

文化底蕴，扎实的卫生保健学、卫生信息管理及健康管理学等相关知识与技能，致力于健康管理相关工作，树立“以人的健康为本位”的服务理念，关心、尊重、体贴、爱护服务对象，具备高尚的职业道德和良好的职业素质，成为从事健康监测、分析、评估、健康教育、健康咨询、健康指导和健康危险因素干预及自主创业的高素质技术技能型专门人才。

【教学要求】通过学习使学生了解健康管理学的基本原理，掌握基本的统计测量与评价方法，学会应用健康管理学的方法分析来解决体育中具体问题的能力，为服务大众健康管理打下良好的基础。

（6）中医临床医学概要

【课程简介】《中医临床医学概要》全面介绍中医临床医学基础知识和相关内容、包括诊断技术、治疗学等，涵盖了内科、外科、妇产科、儿科等常见病、多发病等。

【课程目标】：通过本课程的教学，使学生了解与掌握中医临床各科的基础知识与技能，强调临床诊断的实用性，为中医养生专业学生打下一定的医学基础。

【教学要求】：教学理论应密切联系实际，结合实践教学为主，在教学中多开展临床的教学活动。在加强基础理论教学的同时，采用案例教学法、情景教学法等，充分调动学生的积极性，激发学生的学习兴趣。

（7）经络与腧穴

【课程简介】《经络与腧穴》是中医学的重要组成部分，主要研究人体经络系统和穴位的基本理论、分布规律及临床应用。本课程旨在为学生奠定坚实的经络腧穴理论基础，提高其对中医理论的理解和临床应用能力。

【课程目标】掌握经络与腧穴的基本概念、理论体系和临床应用。熟悉人体经络的走向、分布及其与脏腑器官的联系。熟练掌握常用穴位的定位、主治及操作方法。培养学生的中医临床思维，提

高其在中医诊疗中的实践能力。

【教学要求】理论教学：系统讲授经络与腧穴的基本理论和知识，注重理论与实践相结合。实践教学：通过实践操作、病例分析等方式，加强学生对经络与腧穴的理解和应用能力。自主学习：鼓励学生自主学习，查阅相关资料，拓展知识面。考核评估：采取多种形式进行考核，包括理论考试、实践操作考核等，全面评价学生的学习效果。

（8）亚健康

【课程简介】重点介绍健康和亚健康的概念、亚健康的分类及界定方法，亚健康的流行病学特性，并阐述不同人群亚健康发生原因及表现特征；在系统介绍未病学的基础上，就未病学与亚健康的关系做重点介绍，并从中医学角度全面论述了亚健康状态的发生、发展与辨证及中医在预防与调摄亚健康中的优势；以及亚健康检测评估的原则、常用技术方法和指标体系等。

【课程目标】通过本课程学习，旨在引导学生全面了解健康和亚健康概念、诊断标准、分类、治疗方法等，并通过相关技术促进人们身心健康，预防和治疗疾病，提高人们的健康水平，预防疾病的发生，延缓衰老，实现健康长寿。

【教学要求】要求学生通过本课程的学习，掌握健康与亚健康相关知识，学会将亚健康的相关技术应用于日常保健养生中，让学生掌握亚健康的调摄与干预方法。

2.专业核心课程

本专业的专业核心课程包括：中医针灸推拿养生学、中医情志养生学、中医饮食保健学、中医传统气功养生学、中医基础理论、实用流行保健技术。

（1）中医针灸推拿养生学

【课程简介】《中医针灸推拿养生学》是一门临床学科，阐述了针灸与推拿的基本理论、基本技能和临床应用，在中医临床学科

中占有重要的地位，中医针灸推拿养生学是中医传统康复的主要内容，同时也是中医重点考核的内容之一。

【课程目标】通过课堂理论与实践教学，使本专业学生掌握适应临床医疗、预防、保健需要的针灸与推拿治疗的基础知识及相关操作技能，并具有运用这些理论知识和操作技能的能力，能熟练运用针灸推拿养生技术开展预防保健工作。

【教学要求】要求掌握针灸与推拿手法的基本理论和基础知识，掌握各种针灸技术与推拿手法，使学生能运用中医学知识，以辨证论治原则处理临床各类常见疾病。熟悉针灸与推拿学的理论知识，掌握适应范围、副反应和禁忌症；了解针灸与推拿手法的操作特点，并能掌握其中基础性知识和操作技能。

（2）中医情志养生学

【课程简介】课程包括传统文化与情志养生、情志致病与七情太过、中医情志养生等，中医情志养生学是在中医基础理论指导下，运用中医情志致病的理论，探索人类生命及健康长寿规律，研究中医传统身心并养理论，寻找健康长寿的方法与手段，并运用这些理论和方法指导人们进行养生保健实践，达到提高体质、防病治病目的的应用学科。

【课程目标】要求学生掌握传统文化与情志养生、情志致病与七情太过、中医情志养生的基本方法与技术等。追求人类健康与长寿，自古以来就是人们共同的迫切愿望。随着现代人们物质生活水平的不断提高和精神文化的日益丰富，健康与长寿已成为世界性的话题，世界各国越来越多的人正在追寻适合自己的最佳保健方法。

【教学要求】要求学生了解中国传统文化与情志养生；熟悉中国情志养生的基本方法；掌握疾病的情志养生法等。

（3）中医饮食保健学

【课程简介】中医饮食保健学是在中医基础理论指导下，探索饮食与人类生命及健康规律的学科，研究医食同源、药食同用理论，

寻找健康长寿的方法与手段，并运用这些理论和方法指导人们进行养生保健实践，达到提高体质、防病治病目的的应用学科，包括中医饮食保健学概论，食物与保健总论，补养类食物、温里类食物，消食类食物、祛湿类食物等等。

【课程目标】通过合理饮食追求人类健康与长寿，增强人民群众体质。随着现代人们物质生活水平的不断提高和精神文化的日益丰富，健康与长寿已成为世界性的话题，世界各国越来越多的人正在追寻适合自己的最佳的饮食保健方法，通过本课程学习，使学生掌握中医饮食保健的食材与药材，熟悉食材的功效等。

【教学要求】要求学生掌握中医饮食保健学主要内容，懂得食物的各类功效，能为人们提供科学合理的饮食保健方法。

（4）中医传统气功养生学

【课程简介】课程包括气功总论、养生气功功法：如初级功法、中级功法、高级功法及常见病症的对症修炼功法等。中医传统气功养生学是探讨气功的起源、发展历程及其在中医养生体系中的地位。深入分析气功如何调和人体的阴阳平衡，增强生命能量气血的流动，以达到调理身体的目的。

【课程目标】教授八段锦、五禽戏等多种气功方法的具体操作和练习要领；掌握气功在疾病预防、辅助治疗及康复中的应用与效果。

【教学要求】要求学生掌握：太极拳、八段锦、五禽戏等传统气功的操作。

（5）中医基础理论

【课程简介】课程包括中医学概念、精气学说、阴阳学说、五行学说、五脏六腑、奇恒之腑、经络概念、经络系统的组成等。中医基本理论属于中医学及其相关学科的专业基础课和入门课，为继续学习《中医诊断学》《中药方剂学》《中医临床医学概要》等奠定理论基础。

【课程目标】注重中医基础理论的继承、注重中医学思维方法的导入，提高学生对中医药文化、中医学理论的认知能力，开发学生思维潜能，拓宽学生视野；注重与临床实践结合，充分使中医学基础教学适应临床实践的需求。

【教学要求】中医学基础属于中医学的专业基础课，通过对该课程的学习，要求学生掌握本课程中有关中医学的基本理论、基本知识和基本思维方法。本课程以课堂讲授为主，结合多媒体教学和课堂讨论，增强学生对中医基础理论的认知能力，使学生在掌握基本知识和基本技能的同时，掌握学习方法，锻炼培养思维能力，培养学生运用知识、发现问题、解决问题的能力，适应素质教育的要求。教师在教学过程中，语言应规范通俗，由浅入深，突出重点，讲清难点，既要充分考虑大一学生的认知能力和学习方法方面的适应能力，又要充分体现中医基础理论的继承、发展和创新，反映中医现代化的要求。

（6）实用流行保健技术

【课程简介】实用流行保健技术课程旨在帮助学生掌握和了解当前流行的保健技术，以提高个人健康管理能力和生活质量。通过本课程的学习，学生将能够了解流行保健技术的定义、目标和意义，并学会将其应用于日常生活中。

【课程目标】通过本课程学习，旨在引导学生全面了解流行保健技术，通过相关技术促进人们身心健康，预防和治疗疾病，提高人们的健康水平，预防疾病的发生，延缓衰老，实现健康长寿。

【教学要求】要求学生通过本课程的学习，掌握掌握流行保健技术的基本知识和技能，学会将流行保健技术应用于日常生活中，提高个人健康管理水平。

3.专业拓展课程

健康心理学、人体解剖学、中药与方剂为必修课程，中医美容技术、运动疗法、职场礼仪与职业精神、急救医学、微生物与免疫

学、养生保健品经营与管理为限选课程。

（1）健康心理学

【课程简介】健康心理学包括心理学基础知识、心理社会因素与健康、心理应激与心身疾病、心理障碍、心理评估、心理咨询、心理治疗、病人心理等。全面阐述了心理因素与疾病、健康的关系。心理社会因素所致疾病的产生、发展、诊断、治疗。心理诊断、心理咨询与心理治疗的基本技能。

【课程目标】适应医学模式的转变，建立对人的整体观、新的健康、疾病观和现代医学观，认识心理因素与人类健康、疾病康复的关系，正确理解机体与环境，内因与外因，局部与整体，情绪与健康，心理因素与疾病的辩证关系，明确各种心理、社会因素所致疾病的产生、发展、诊断和治疗。把学到的医学心理学的理论知识和技术应用于临床，辩证地分析与解决临床医疗实践中病人的心理与行为问题，能运用心理卫生知识对各种不同的个体、群体实施心理卫生宣传教育，培养心理诊断、心理咨询的能力，更有效地服务于病人。具有良好的职业心理品质和个性修养，使学生具有敏锐的观察力与思维能力和严谨务实的科学态度、健全的人格以及积极乐观的情绪，用爱心、耐心、责任心、事业心塑造医生形象。

具有心理学基本理论、基本知识与基本技能，并将心理学知识应用于临床解决病人的心理与行为问题。认识心理因素与疾病、健康的关系，建立对疾病与健康的整体观。理解心理社会因素在疾病发生、发展、预防、诊断、治疗中的重要性。

具备较强的综合分析与判断处理问题的能力，敏锐的观察能力、灵活的思维能力、协调与组织能力、与人沟通以及处理复杂关系的能力。

具有健全的人格，良好的职业心理素质和职业责任感、职业态度与职业价值观、职业意识与职业情感（同情心、责任心、事业心）。

【教学要求】全面掌握心理学的基础理论、心理问题的干预理

论和技术及心理评估的理论和技术及心理评估的理论和技巧，对病人存在的心理问题进行有效地干预。全面了解临床常见的心理问题及病人的心理需要，掌握有效地与病人进行交往的技巧。对心理因素和生物因素对疾病的不同影响及相互作用有正确的认识。在现代医学模式的指导下，建立以病人为中心的和谐、融洽的医患关系。注重培养实际应用能力，培养和提高学生分析问题和解决问题的能力。

（2）人体解剖学

【课程简介】包括系统解剖学知识的学习，各系统的器官组成、人体主要器官的位置、形态和结构，以及各系统和主要器官的基本功能。

【课程目标】通过本课程学习，学生掌握人体各器官的正常形态、结构、位置、毗邻，为日后学习康复相关课程打下基础。

【教学要求】要求学生掌握器官、系统的概念；人体各系统的器官组成。掌握人体主要器官的位置、形态、结构。熟悉人体各系统和人体主要器官的功能。具备基本实践操作能力，具有一定逻辑推理能力、分析并解决问题的能力，培养良好的职业道德意识。为其它专业基础课程和康复相关专业课程的学习打下基础。

（3）中药与方剂

【课程简介】《中药与方剂》是通过运用中医基础理论知识和辨证思维方法阐述中药与方剂的基本理论、基本知识和基本技能；阐明各章药物的含义、性能功效、适应证、分类、配伍原则及使用注意；阐明各节药物的性能特点，各种中药的来源、处方用名、性味、归经、功效、临床应用、用法用量、使用注意等。同时对由中药组成的方剂的治法与方剂制方原理、配伍规律及临床运用的一门学科，是中医学专业必修的基础课程，起着沟通基础课与临床课的桥梁作用。

【课程目标】通过本课程的教学，使学生能掌握中药的性味归

经，功效运用，以及对方剂学的基本理论、基本知识，具备分析、运用成方和临证组织新方的能力，为学习中医临床课程及以后临床工作打下良好的基础。

【教学要求】《中药与方剂》是中医类专业必修基础课，同时也是一门联系基础与临床的桥梁课，通过学习不同类型的中药性味归经，具体发挥的功效，选取临床常用方剂作为主要学习内容；创新教学模式，采用图片、视频、病例教学。中药方剂学兼有基础与临床的双重性质，采用图片、视频教学更为形象生动直观，同时结合病例进行教学，对学生理论知识的理解、掌握、升华有很好的帮助与促进作用，能为其他后续课程的学习及临床实习、工作打下坚实的基础。通过学习《中药与方剂》引导学生在临床中如何选择药物进行治疗，指导临床实践活动具有一定的作用，为今后从事中医药学的临床活动、中医养生康复等相关的实践活动及后续课程的学习和能力的发展奠定理论基础。

4.实践性教学环节

实践性教学环节主要包括实验、实训、实习、毕业设计、社会实践等。在校内外进行中医情志养生实训、中医传统气功养生实训、中医针灸推拿养生实训、中医饮食保健实训、运动保健实训、实用流行保健技术实训等综合实训；社会实践在寒、暑假由学校组织，可在社区医院、乡镇卫生院及中医养生机构等完成；顶岗实习由学校组织在各级医院相关科室、医养结合机构、中医养生保健机构完成。应严格执行《职业学校学生实习管理规定》。

实践性教学环节各阶段实践内容及目标：

1.中国养生保健技术技能训练：在校内进行针刺、拔罐、艾灸、推拿、体格检查、无菌操作等训练，为学生能顺利参加临床实训打下坚实的基础。

2.综合技能训练：院外实习医院、养生保健机构、养老服务机构、社区医疗服务中心、民社政或残联康复中心等机构进行毕业实

习。通过毕业实习，系统开展综合技能训练，使学生具有扎实的专业技能和进一步巩固、深化和拓展理论知识与专业技能，为就业打基础。

九、教学进程总体安排

本专业总学时数 2604 学时，计 162.75 学分（16 学时/学分）。其中公共基础课学时 700 学时，占总学时的 26.88%。实践性教学学时达总学时的 58.76%（共计 1530 学时，顶岗实习累计时间 8 个月）。各类选修课程学时 280 学时，累计达总学时的 10.75%。（教学进程安排详见附录）

十、实施保障

（一）师资队伍

1.师资队伍结构：对本专业，学生数与本专业专任教师数的比例原则上不高于 25: 1，双师素质教师占专业教师比不低于 60%，专任教师队伍尽可能考虑职称、年龄等，形成合理的梯队结构。

2.专任教师：要求专任教师具有高校教师资格和本专业领域有关证书；具有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心；具有中医养生保健相关专业本科以上学历；具有扎实的中医养生保健相关理论功底和实践能力；具有较强信息化教学能力，能够开展课程教学改革和科学研究；要求在五年内参加企业实践累计不少于 6 个月。

3.兼职教师：主要从医院和企业聘任，具有良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具有扎实的医学、中医养生保健专业知识和丰富的实际工作经验，具有中级以上相关专业职称，能承担专业课程教学、实习实训指导和学生职业发展规划指导等教学任务。

4.专业带头人：原则上应具有副高及其以上职称，能够较好地

把握国内外医学行业、专业发展，广泛联系行业企业，了解行业企业对中医养生保健专业人才的需求实际，教学设计、专业研究能力强，组织开展教学科研工作能力强，在本区域或本领域具有一定的专业影响力。

（二）教学设施

要求能有满足本专业课程教学、实习实训所需的教室、相应实验实训室和实训基地。

1.教室基本条件：要求配备有黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，互联网接入或 WiFi 环境，并具有网络安全防护措施。同时要求教学的人身安全设施良好。

2.校内实训室基本要求：

根据本专业的特点，校内实训室包括：

表 1 校内实训基地

类别	实训室	功能与用途
中医诊疗	中医诊断	中医四诊资料的收集、分析，中医常见疾病的辨证论治
针灸推拿	经络腧穴	经络循行走向、腧穴定位练习
	推拿	推拿手法练习
	针灸	穴位针刺、艾灸、拔罐等训练
健康评价	健康评估	对常见疾病的进行评估、最后给予恰当的正确指导

3.校外实训实习基地应达到的基本要求：

具有稳定的校外实训基地。能够提供开展从事中医康复、健康评价、医疗膳食制备等实训活动，实训设施齐备，实训岗位、实训指导教师确定，实训管理及实施规章配全。

表 2 校外实训基地

基地所在地	基地类别	数量	功能
-------	------	----	----

桂林市內	桂林崇华中医医院	1	专业综合技能实习教学
	实习医院	4	专业综合技能实习教学

4.学生实习基地基本条件：

建设好稳定的校外实习基地，为中医养生保健专业提供实践相关实习岗位，实习基地能涵盖当前养生保健产业发展的主流技术，可接纳一定规模的学生实习，并能配备相应数量的指导教师对学生实习进行指导和管理；制订保障实习生日常工作、学习、生活的规章制度，有安全、保险保障。

5.支持信息化教学方面的基本要求：

利用数字化教学资源库、文献资料、常见问题解答等的信息化条件，鼓励教师利用信息化教学资源、教学平台，创新教学方法、提升教学效果。

（三）教学资源

1.教材选用基本要求：按照国家规定选用优质教材，禁止不合格的教材进入课堂。建立由专业教师、行业专家和教研人员等参与的教材选用机构，并完善教材选用制度，经过规范程序择优选用教材。

2.图书文献配备基本要求：学校图书文献能满足人才培养、专业建设、教学科研等工作的需要，方便师生查询、借阅。专业类图书文献主要包括：中医养生保健技术行业政策法规、行业标准、技术规范 and 实务案例类图书等；中医养生保健技术专业学术类图书；要有5种以上中医养生保健技术专业学术书刊。

3.数字教学资源配置基本要求：建设、配备与本专业有关的音频素材、教学课件、数字化教学案例库、虚拟仿真软件、数字教材等专业教学资源库，种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新、满足教学。

（四）教学方法

在教学中倡导“先体念后认知再提高”的教学理念。在教学中，坚持以岗位需要为前提，定位明确，注重针对性，突出实用性，力求体现“以就业为导向、以能力为本位、以发展技能为核心”的职业教育理念，理论知识以“必需、够用”为原则，合理取舍，实践训练着重培养学生实际动手能力。理论课教学中采用学生自学为主，教师在课堂上集中答疑，配合采用案例式、引导式、问题式、讨论式等多种形式教学方法和教学手段开展教学，提高课堂教学效果，以激发学生学习的自觉性和主动性。实践教学注重培养学生动手能力和分析问题、解决问题的能力，使学生能够熟练掌握中医养生保健的基本知识和技能，毕业后具有能够胜任中医养生保健相关工作。

（五）学习评价

1.在校学习期间考核：包括理论考核和实训考核，主要是对专业基本知识、基本技能和基本素质的考核，由专职教师负责，专兼职教师共同完成考核。课内考核以实训操作熟练掌握程度及相关知识掌握程度为考核依据，一般形成性评价（课堂表现、实训报告、作业、阶段性小测验等）占 30%，期末考试成绩占 70%（其中理论考试成绩占 40%，技能考核成绩占 30%）。

2.实习前考核：实习前按准岗位要求进行考核，包括技能强化训练考核和模拟情景考核，突出学生专业综合能力的考核，有专兼职教师共同进行考核，学生抽签考核，成绩计入期末成绩。

3.实习考核：实习考核评价包括各实习科室实习过程综合考核。实习中由各实习科室对学生实施学习态度、组织纪律评价及出科理论和操作考核，重点评价学生实习态度、组织纪律及各科专业知识、技能掌握和应用情况，主要由带教老师、科室实习考核小组等评价和考核，评语和成绩记入《中医养生保健专业实习手册》。

（六）质量管理

1.建立中医养生保健专业建设委员会和教学质量监控体系，健全专业教学质量监控管理制度，完善课堂教学、教学评价、实习实训、毕业设计以及专业调研、人才培养方案更新、资源建设等方面质量标准建设，通过教学实施、过程监控、质量评价和持续改进，达成人才培养规格。

2.学院和相关部门及专业学科要完善教学管理机制，加强日常教学组织运行与管理，定期开展课程建设水平和教学质量诊断与改进，建立健全巡课、听课、评教评学制度，建立与企业联动的实践教学环节督导制度，严明教学纪律，加强教学组织功能，定期开展公开课、示范课等教研活动。

3.学校要建立毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制，对生源情况、在校学业水平、毕业生就业情况等进行分析，定期评价人才培养质量和培养目标达成情况。

4.专业教研组织充分利用评价分析结果有效改进专业教学，持续提高人才培养质量。

十一、毕业要求

获正式学籍的学生，在学校规定的学习年限内，取得人才培养方案规定的各类学分，毕业实习和毕业考试成绩合格，体格达到《学生体质健康标准》合格标准，无违纪处分或违纪处分已经解除，准予毕业，获取中医养生保健技术专业专科毕业证书，毕业后能参与各种与中医养生保健技术相关的职业证书。

十二、附录

- 1.中医养生保健专业必修课教学计划进度表（必修课程）
- 2.中医养生保健专业选修课教学计划进度表（选修课程）

附录 1：2024 级中医养生保健专业教学计划进度表															
（必修课程）															
课程类别	序号	课程名称	考核及学期		学分	学时总数及分配			各学期学分分配						备注
			考试	考查		总数	理论	实践	第一学年		第二学年		第三学年		
									一	二	三	四	五	六	
公共必修课程	1	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	2		3	48	40	8		3					
	2	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	2		2	32	24	8		2					
	3	思想道德与法治	1		3.5	56	44	12	3.5						
	4	形势与政策		1、2、3、4	1	16	12	4	0.25	0.25	0.25	0.25			
	5	国防教育（军事理论、军事技能训练）		1	9	144	32	112	9						
	6	大学生健康教育与心理健康		1	2	32	24	8	2						
	7	体育		1、2、3、4	7	112	8	104	2	2	2	1			
	8	劳动教育		1、2、3、4	1	16	4	12	0.25	0.25	0.25	0.25			
	9	公共英语	2	1	4	64	44	20	2	2					
	10	职业生涯规划与就业指导		1、4	2	32	24	8	1			1			
	11	大学生安全教育		1	1.5	24	16	8	1.5						
	12	计算机应用基础	1		2.75	44	22	22	2.75						
小计					38.75	620	230	310	24.25	4.5	2.5	2.5	0	0	
专业基础课	1	基础医学概论		2、3	5.5	88	72	16		2.5	3				
	2	西医临床医学概要		2、3	7	112	82	30		3	4				
	3	中医诊断学		2	3	48	40	8		3					

	4	营养学		2	2	32	20	12		2				
	5	健康检测与评估		4	2	32	20	12				2		
	6	中医临床医学概要	4		3	48	42	6				3		
	7	经络与腧穴	2		3.5	56	28	28		3.5				
	8	亚健康		2	2	32	26	6		2				
小计					28	448	330	118	0	16	7	5	0	0
专业 核心 课程	1	中医针灸推拿养生学（上）	2		4.5	72	16	56		4.5				
	2	中医针灸推拿养生学（下）	3		3.5	56	28	28			3.5			
	3	中医情志养生学	3		1	16	12	4			1			
	4	中医饮食保健学	3		1	16	12	4			1			
	5	中医传统气功养生学	3		2	32	16	16			2			
	6	中医基础理论	1		3	48	46	2	3					
	7	实用流行保健技术	3		2	32	24	8			2			
小计					17	272	154	118	3	4.5	9.5	0	0	0
专业 拓展 课程	1	健康心理学		4	1	16	12	4				1		
	2	人体解剖学	1		3	48	32	16	3					
	3	中药与方剂		3	3	48	42	6			3			
小计					7	112	86	26	3	0	3	1		
专业 实 习 实 训 课 程	1	中医传统技能综合项目训练及实习前训练		4	2	32		32				2		
	2	企业见习		4	2.5	40		40				2.5		
	3	毕业实习		5、6	50	800	0	800					25	25
小计					54.5	872	0	872	0	0	0	4.5	25	25

选修课	1	公共选修课程		2、3	5	80	62	18		3	2				
	2	专业选修课程		1、 2、 3、4	12.5	200	132	68	2	1	4	5.5			
小计					17.5	280	194	86	2	4	6	5.5	0	0	
总计					162.75	2604	994	1530	32.25	29	28	18.5	25	25	
学期课时数									516	464	448	296			
计划周数									13	17	17	12			
平均周时数									39.69	27.29	26.35	24.67			
平均日时数									7.94	5.46	5.27	4.93			

附录 2 2024 级中医养生保健专业教学计划进度表													
(选修课程)													
序号	类别	课程名称	学分	学时总数及分配			各学期学时分配（周学时）						选课方式
				总数	理论	实践	第一学年		第二学年		第三学年		
							一	二	三	四	五	六	
公共基	1	“四史”教育	1	16	16	0			√				限选(必

基础课程													开课)
	2	大学语文	1	16	12	4		√					限选(必开课)
	3	人际沟通	1	16	12	4		√					任选
	4	中国传统文化概论	1	16	10	6		√					限选(必开课)
	5	美育教育	1	16	14	2			√				限选(必开课)
	6	高等数学	2	32	32	0				√			任选
	7	社会实践与志愿者服务#	1	16	2	14	√	√	√	√			任选
	8	信息检索	1	16	8	8				√			任选
	9	英语等级考试技巧	1	16	10	6			√				任选
	10	社团活动#	1	16	2	14	√	√	√	√			任选
	11	创新创业基础	1	16	14	2			√				限选(必开课)
小计			12	192	132	60							
专业拓展选修	1	神经病学	2	32	20	12	√						任选
	2	中医美容技术	2	32	16	16				√			限选(必开

课													课)
3	运动疗法	4	64	48	16			√					限选 (必开课)
4	预防医学	2	32	24	8			√					任选
5	职场礼仪与职业精神	1	16	4	12				√				限选 (必开课)
6	中医护理学	1	16	14	2			√					任选
7	医学伦理学	1	16	14	2			√					任选
8	营养与膳食指导	1	16	14	2				√				任选
9	老年服务与社会工作	1	16	14	2				√				任选
10	临床方剂应用	2	32	28	4			√					任选
11	中医疾病防治技术	1	16	9	7			√					任选
12	通用技能技术 (含跨专业公共实训、职业资格考证指南)	2	32	16	16				√			√	任选
13	急救医学	1	16	8	8			√					限选 (必开课)
14	微生物与免疫学	2	32	24	8	√							限选 (必开课)

	15	社区康复	2	32	16	16				√			任 选
	16	医学统计学基 础	1	16	12	4		√					任 选
	17	传统体育与养 生	1	16	2	14		√					任 选
	18	养生保健品经 营与管理	2.5	40	32	8				√			限 选 (必 开 课)
小计			29.5	472	315	157							
合计			41.5	664	447	217							