



三門峽職業技術學院

## 2025版中医养生保健专业人才培养方案

制定院部 : 医护学院

专业名称 : 中医养生保健

专业代码 : 520417

专业大类 : 医药卫生大类

专业类 : 中医药类

适用学制 : 三年

制定时间 : 2025 年 1 月

修订时间 : 2025 年 6 月

制定人 : 陈燕

修订人 : 陈燕

审定负责人 : 张永红

# 目 录

一、专业名称及代码 .....	4
(一) 专业名称 .....	4
(二) 专业代码 .....	4
二、入学基本要求 .....	4
三、基本修业年限 .....	4
四、职业面向 .....	4
五、培养目标与培养规格 .....	4
(一) 培养目标 .....	4
(二) 培养规格 .....	4
1. 素质 .....	4
2. 知识 .....	5
3. 能力 .....	5
六、人才培养模式 .....	5
七、课程设置及要求 .....	6
(一) 通识教育课程概述 .....	7
(二) 专业课程概述 .....	13
1. 专业群基础课 .....	13
2. 专业基础课 .....	13
3. 专业技能课 .....	15
4. 专业拓展课 .....	17
5. 专业阶段实践课 .....	19
6. 专业综合实践课 .....	19
八、教学进程总体安排 .....	21
(一) 教学周数安排表 .....	21
(二) 集中性实践教学环节安排表 .....	21
九、实施保障 .....	22
(一) 师资队伍 .....	22
(二) 教学条件 .....	23
(三) 教学资源 .....	24
(四) 教学方法 .....	25

(五) 学习评价 .....	25
(六) 质量保障 .....	25
<b>十、毕业要求 .....</b>	<b>26</b>
(一) 学分要求 .....	26
(二) 职业技能证书要求 .....	26
(三) 其他要求 .....	26
<b>十一、继续专业学习和深造建议 .....</b>	<b>27</b>
<b>十二、附录 .....</b>	<b>27</b>
(一) 教学计划进程表 .....	27
(二) 职业技能等级证书职业功能与课程对照表 .....	29
<b>十三、人才培养方案审核 .....</b>	<b>29</b>

# 中医养生保健

## 一、专业名称及代码

(一) 专业名称：中医养生保健

(二) 专业代码：520417

二、入学基本要求：中等职业学校毕业、普通高级中学毕业或具备同等学力

三、基本修业年限：三年

四、职业面向

所属专业大类（代码）	医药卫生大类（52）
所属专业类（代码）	中医药类（5204）
对应行业（代码）	居民服务业（80）、卫生（84）、社会工作（85）
主要职业类别（代码）	保健调理师（4-10-04-01）、保健按摩师（4-10-04-02）、健康管理师（4-14-02-02）
主要岗位（群）或技术领域	中医养生保健、中医特色康复、健康管理
职业类证书	保健调理师、保健按摩师、健康管理师

## 五、培养目标与培养规格

### (一) 培养目标

本专业培养能够践行社会主义核心价值观，传承技能文明，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、科学素养、数字素养、职业道德、创新意识，爱岗敬业的职业精神和精益求精的工匠精神，较强的就业创业能力和可持续发展的能力，掌握本专业知识和技术技能，具备职业综合素质和行动能力，立足豫晋陕等中部城市社会经济发展的总体要求，面向居民服务、卫生行业的保健调理师、保健按摩师、健康管理师等职业，能够从事中医养生保健、中医特色康复、健康管理等工作的高技能人才。

### (二) 培养规格

本专业学生应在系统学习本专业知识并完成有关实习实训基础上，全面提升知识、能力、素质，掌握并实际运用岗位（群）需要的专业核心技术技能，实现德智体美劳全面发展，总体上须达到以下要求：

#### 1. 素质：

(1) 坚定拥护中国共产党领导和中国特色社会主义制度，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，具有坚定的理想信念、深厚的爱国情感和中华民族自豪感；

(2) 掌握与本专业对应职业活动相关的国家法律、行业规定，掌握绿色生产、环境保护、安全防护、质量管理等相关知识与技能，了解相关行业文化，具有爱岗敬业的职业精神，遵守职业道德准则和行为规范，具备社会责任感和担当精神；

(3) 掌握支撑本专业学习和可持续发展必备的语文、数学、外语（英语等）、信息技术等文化基础知识，具有良好的人文素养与科学素养，具备职业生涯规划能力；

(4) 具有良好的语言表达能力、文字表达能力、沟通合作能力，具有较强的集体意识和团队合作意识，学习1门外语并结合本专业加以运用；

## 2.知识：

(5) 掌握亚健康、中医养生、亚健康诊疗等专业基础知识，具有评估亚健康状态及开展亚健康诊疗的能力；

(6) 掌握健康监测与评估等专业知识，具有独立开展健康状况监测、分析、评估以及健康咨询指导、健康危险因素干预和制定健康促进管理计划的能力；

(7) 掌握中医体质辨识与调理、中医情志养生、中医饮食保健等知识，具有对亚健康状态、偏颇体质、常见慢性疾病状态开展体质调理、情志调护、食养食疗服务的能力；

(8) 掌握中医传统气功养生、运动保健技术、现代保健技术等知识，具有对亚健康状态、常见慢性疾病状态开展气功养生、运动保健、足疗、旅游养生服务的能力；

(9) 掌握经络与腧穴、中医养生适宜技术等专业知识，具有对亚健康状态、常见慢性疾病开展按摩、艾灸、刮痧、拔罐、理疗等养生保健服务的能力；

## 3.能力：

(10) 掌握信息技术基础知识，具有适应本行业数字化和智能化发展需求的数字技能；

(11) 具有探究学习、终身学习和可持续发展的能力，具有整合知识和综合运用知识分析问题和解决问题的能力；

(12) 掌握身体运动的基本知识和至少1项体育运动技能，达到国家大学生体质健康测试合格标准，养成良好的运动习惯、卫生习惯和行为习惯；具备一定的心理调适能力；

(13) 掌握必备的美育知识，具有一定的文化修养、审美能力，形成至少1项艺术特长或爱好；

(14) 树立正确的劳动观，尊重劳动，热爱劳动，具备与本专业职业发展相适应的劳动素养，弘扬劳模精神、劳动精神、工匠精神，弘扬劳动光荣、技能宝贵、创造伟大的时代风尚。

## 六、人才培养模式

在学院“四联合、四对接、四融通”的“1+1+N”专业群人才培养模式的基础上，根据中医养生保健专业就业导向和中医养生保健专业教育规律特点，依托政府、行业、企业、学校“四联合”，聚焦中医健康服务产业链全环节，构建“四对接”体系：专业对接中医养生保健、中医康复理疗、亚健康调理等产业链，课程对应保健按摩师、健康管理师、保健调理师等岗位，内容融入《中医养生保健服务规范》《国家职业技能标准——保健按摩师》等标准，教学衔接健康评估、养生方案制定、服务

实施等流程。推进“四融通”：岗课融合以岗位任务驱动教学，证书融合将职业技能证书纳入课程，赛教、赛训融合对接中医养生保健技能大赛强化实操，助力学生获“1”毕业证+“1”核心技能证+“N”拓展证，培养懂理论、精技能、能实战的中医养生保健人才，服务产业发展需求。

## 七、课程设置及要求

构建“平台+模块”的“矩阵式”专业群课程体系。即构建“四平台、八模块”的课程体系，四平台包括：通识教育课程平台、专业基础教育课程平台、专业教育课程平台、专业实践教育环节平台。八模块包括：通识教育课程模块、素质教育实践模块、专业群基础课程模块、专业基础课程模块、专业技能课程模块、专业拓展课程模块、专业阶段实践模块、专业综合实践模块。课程体系形似四行八列的矩阵，称为矩阵式专业群课程体系。具体课程设置见下表。

课程平台	课程模块	课程类别	课程性质	课程名称
通识教育课程平台	通识教育课程	思想政治	必修	习近平新时代中国特色社会主义思想概论、思想道德与法治、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、形势与政策、“四史”教育
		安全教育		军事理论、国家安全教育、大学生安全教育
		英语		高职公共英语
		体育		高职体育
		信息技术		信息技术与人工智能
		素质教育		职业规划与职业素养养成训练、就业与创业指导、劳动教育专题、高职生心理健康、管理实务、人文社科类或自然科学类跨专业修够4学分，艺术类教育课程2学分
	素质教育实践	军事技能训练	必修	军事技能训练
		劳动教育实践		劳动教育实践
		创新创业实践		创新创业教育活动、创新创业竞赛、创新创业经营实践
		课外素质培养实践		暑期社会实践、学生社团及专业协会活动、志愿者服务、思想品德与行为习惯养成、素质拓展
专业基础教育课程平台	专业群基础课程		必修	中医养生导论、解剖生理学、中医基础理论
	专业基础课程			亚健康学基础、病理学、健康检测与评估、中医临床医学概要、中医体质辨识与调理
专业教育课程平台	专业技能课程		必修	中医情志养生、中医饮食保健、中医传统气功养生、中医运动保健技术、中医养生适宜技术、人文环境养生、实用现代保健技术
	专业拓展课程		选修	健康心理学、运动疗法、中医美容技术、经络与腧穴、亚健康诊疗技能、健康统计技术、人际沟通
专业实践教育环节平台	专业阶段实践		必修	传统养生保健技能实践、现代养生保健技能实践
	专业综合实践			岗位技能综合实训、岗位实习、职业素养提升、毕业综合考核

### （一）通识教育课程概述:

#### 1.习近平新时代中国特色社会主义思想概论

**课程目标：**准确理解习近平新时代中国特色社会主义思想的形成过程、重大意义、丰富内涵、理论创新和实践要求；能用马克思主义的立场、观点、方法分析和解决问题；正确认识世界和中国的发展大势，正确认识中国特色和国际比较，积极承担时代责任和历史使命。

**内容简介：**习近平新时代中国特色社会主义思想及其历史地位、坚持和发展中国特色社会主义的总任务、“五位一体”总体布局、“四个全面”战略布局、实现中华民族伟大复兴的重要保障、中国特色大国外交、坚持和加强党的领导等。

**教学要求：**紧密结合高职学生的学习特点，遵循学生认知规律，坚持“八个相统一”要求，采用理论讲授、案例分析、经典诵读、情境表演、实践调研等方法，丰富和完善教学资源，讲深讲透讲活习近平新时代中国特色社会主义思想。

#### 2.思想道德与法治

**课程目标：**通过教学引导学生树立正确的世界观、人生观、价值观，坚定理想信念，把个人理想融入社会理想，自觉弘扬中国精神，践行社会主义核心价值观；形成正确的道德认知，积极投身道德实践；掌握基本的法律知识，增强法治素养，成为能担当民族复兴大任的时代新人。

**内容简介：**理论教学涵盖人生观、理想信念、中国精神、社会主义核心价值观、道德观、法治观教育等内容。实践教学则是开展主题演讲、实践调研、情景剧、法院庭审旁听等项目。

**教学要求：**秉持“以学生为中心”的理念，紧密对接专业，坚持“知情意行”相统一原则和“八个相统一”要求，采用多种信息化资源和手段辅助教学，改革教学模式和方法，不断提升学生的思想道德修养和法治素养。

#### 3.毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论

**课程目标：**了解马克思主义中国化理论成果的主要内容、精神实质和历史地位；增强学生的马克思主义素养，使其能用马克思主义的立场、观点、方法分析和解决问题；坚持正确的政治立场，坚定四个自信，立志为实现第二个百年奋斗目标和中国梦贡献力量。

**内容简介：**理论教学包括毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系两大部分，重点介绍马克思主义中国化的理论成果，尤其是习近平新时代中国特色社会主义思想；实践部分则是开展经典诵读、参观党史馆、主题调研等项目。

**教学要求：**坚持课堂面授与实践相结合，深刻认识中国共产党领导人民进行的革命、建设、改革的发展历史；正确理解中国共产党在新时代的基本理论、基本路线、基本方略，使学生们坚定信仰信念信心。

#### 4.形势与政策

**课程目标：**使学生了解国内外重大时事，正确理解党的基本路线、重大方针和政策，认清形势和

任务，把握时代脉搏，引导自觉肩负起民族复兴的大任。同时使学生掌握该课程基本理论观点、分析问题的方法，把理论渗透到实践中。

**内容简介：**该课程具有很强的现实性和针对性，教学内容因时而异，紧密围绕习近平新时代中国特色社会主义思想，依据教育部每学期印发的《高校“形势与政策”课教学要点》，根据形势发展要求，重点讲授党的理论创新最新成果和新时代中国特色社会主义的生动实践，回应学生关注的热点问题。

**教学要求：**联系当前热点问题和学生实际，分析当前形势，解读国家政策；围绕专题实施集体备课；运用现代化教学手段，采用讨论、辩论等多种教学形式。

#### 5. “四史”教育

**课程目标：**旨在引导学生把握党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史核心脉络，深刻认识党的领导必然性与中国特色社会主义道路正确性。帮助学生树立正确历史观，增强“四个自信”，厚植爱国情怀与担当意识，培养历史思维能力，推动其将个人发展融入国家大局，成长为担当民族复兴大任的时代新人。

**内容简介：**课程以“四史”内在逻辑为主线分模块教学。党史模块聚焦党的奋斗历程与精神谱系；新中国史模块阐述国家建设探索与成就；改革开放史模块解析改革实践与时代变革；社会主义发展史模块追溯理论渊源，明晰中国特色社会主义历史方位，结合史料与现实热点展开。

**教学要求：**教师需以理论阐释为基础，融合史料分析、专题研讨，引导学生主动思考。要求学生课前预习、课上参与、课后完成研读与心得。采用课堂讲授、线上学习、现场教学等形式，运用多媒体辅助教学，建立综合考核机制，考察知识掌握与价值认同情况。

#### 6. 军事理论

**课程目标：**认识国防、理解国防；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。

**内容简介：**国防概述、国防法规、国防动员、国防建设、武装力量建设；中国古代军事思想、毛泽东军事思想、习近平强军思想等当代中国军事思想；国际战略形势与国家安全形势；新军事革命、信息化战争；信息化作战平台、信息化杀伤武器。

**教学要求：**采用以学生为中心，以教师为主导，理论与实践相结合、线上与线下相结合、课内与课外相结合的方式，通过案例解析、小组讨论、社会调查、时政问题大家谈、课堂演讲等多种形式开展教学，帮助学生了解国防、认识国防，深刻认识国际国内安全形势，引导学生自觉提高国防意识与国家安全意识，积极投身国防事业。

#### 7. 国家安全教育

**课程目标：**帮助学生重点理解中华民族命运与国家关系，系统掌握总体国家安全观的内涵和精神实质，理解中国特色国家安全体系；牢固树立国家利益至上的观念，树立国家安全底线思维，践行总

体国家安全观；帮助学生增强安全防范意识，培养学生自我防范、自我保护的能力，提高学生的综合安全素质。

**内容简介：**国家安全的重要性，我国新时代国家安全的形势与特点，总体国家安全观的基本内涵、重点领域和重大意义，以及相关法律法规；国家安全各重点领域的基本内涵、重要性、面临的威胁与挑战、维护的途径与方法；从大学生人身财产安全、就业求职安全、社交活动安全、消防安全、交通安全等多个方面进行安全教育。

**教学要求：**密切联系学生实际，紧贴世情国情社情，与学生专业领域相结合，采用线上与线下相结合的方式，通过案例解析、小组讨论、社会调查等多种形式开展教学。通过安全教育，全面增强学生安全意识，提升维护国家安全能力，为培养社会主义合格建设者和可靠接班人打下坚实基础。

#### 8.大学生安全教育

**课程目标：**培养学生树立安全第一、生命至上意识，掌握必要的安全基本知识，了解安全问题相关的法律法规，掌握安全防范技能，养成在日常生活和突发安全事故中正确应对的习惯，增强自我保护能力，最大限度地预防安全事故发生和减少安全事故造成的伤害。形成科学安全观念，培养安全态度、掌握现代安全技能。

**内容简介：**课程主要内容包括国家安全教育、生命安全教育、法制安全教育、心理安全教育、消防安全教育、食品安全教育、网络安全教育、交通及户外安全教育，以及实习就业和实践。涵盖大学学习、生活、工作、娱乐中可能遇到的主要安全问题。

**教学要求：**将采取理论与实践相结合、专业与思想相结合的方式进行。

#### 9.高职公共英语

**课程目标：**掌握语音、词汇语法、基本句型结构和基本行文结构；认知英语基本词汇2700至3000个，专业词汇500个；职场涉外沟通、多元文化交流、语言思维及自主学习等能力培养，培养具有中国情怀、国际视野，能够在日常生活和职场中用英语进行有效沟通的高素质技术技能人才。

**内容简介：**包括英语语言知识、语用知识、文化知识和职业英语技能，具体内容为英语语言词汇、语法、语篇阅读及翻译、情景听力及口语，实用写作五个模块。

**教学要求：**通过对语音、词汇、语法等知识的学习，使学生能进行一般话题的日常及入门职业背景下英语交流，能套写通知、留言、贺卡、感谢信等实用写作，能借助词典阅读和翻译一般题材的简短英文资料。

#### 10.高职体育

**课程目标：**了解常见体育竞技项目与健康保健的基本理论知识，具备一定的体育鉴赏能力；熟练掌握两门以上的体育运动项目技术和技能；培养学生的沟通协调能力、组织管理能力和创新意识。

**内容简介：**由基础教学模块(身体素质)和选项教学模块两部分组成。第一学期是基础模块，第二学期至第四学期是选项模块，具体内容包括篮球、排球、足球、网球、乒乓球、棒垒球、门球、气排

球、橄榄球、健美操、啦啦操、瑜伽、太极拳、跆拳道、搏克、游泳、花样跳绳。学生依据个人兴趣爱好，每学期从中选择1个专项内容学习，内容不能重复。

**教学要求：**应根据学生年龄特征和身心发展的需要，按不同运动项目的特点和运动规律，采取区别对待的原则进行技能教学。学生每学期体育课程的考核项目和评分标准是根据教育部《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》和《国家学生体质健康标准》的要求结合我院具体情况制定的。学生毕业时，体育课和《标准》必须同时合格，缺一不可，否则做结业处理。

### 11.信息技术与人工智能

**课程目标：**认识信息技术对人类生产、生活的重要作用；了解现代社会信息技术发展趋势；了解大数据、人工智能、云计算等新兴信息技术；理解信息社会特征，遵循信息社会规范；掌握常用的工具软件和信息化办公技术；拥有团队意识和职业精神；具备独立思考和主动探究能力。

**内容简介：**基础模块包含计算机操作基础、办公软件、信息检索、BI数据智能、新一代信息技术概述、信息素养与社会责任六部分内容；拓展模块包含信息安全、大数据、人工智能、云计算、现代通信技术、物联网、数字媒体、虚拟现实等内容。

**教学要求：**通过贴近生活、贴近学习、贴近工作的教学项目和教学任务的学习，使学生具备支撑专业学习的能力，能在日常生活、学习和工作中综合运用信息技术解决问题。

### 12.职业规划与职业素养养成训练

**课程目标：**使学生通过探索自我，探索职业，能运用科学决策方法确定未来职业目标并进行职业生涯规划，能结合职业发展需要掌握职业需要具备的职业道德、职业素质。

**内容简介：**职业生涯初识、探索自我、探索职业、职业决策与行动计划、职业意识与职业道德、职业基础核心能力、职业拓展核心能力。内容分布在第一学期和第二学期。

**教学要求：**采用理论与实践相结合、讲授与训练相结合方式进行。采用课堂讲授、项目活动、典型案例分析、情景模拟训练、小组讨论、社会调查实习见习方法，引导学生认识到个人的优势与独特性，职业发展的趋势，能用职业生涯规划的步骤方法对个人未来职业进行科学规划，在日常学习中自觉提升个人职业素质。

### 13.就业与创业指导

**课程目标：**能结合个人优势和就业形势、确定求职目标，引导学生做好就业前的简历、求职书的准备；掌握一般的求职应聘、面试技巧和合法权益的维护。引导学生认知创新创业的基本知识和方法，能辩证地认识和分析创业者应具备的素质、创业机会、商业模式、创业计划、创业项目；科学分析市场环境，根据既定的目标，运用合理的方法制定创新创业计划；正确理解创业与职业生涯发展的关系，自觉遵循创业规律，积极投身创业实践。

**内容简介：**就业认知择业定位、就业准备、简历撰写技巧、面试技巧、求职礼仪、劳动权益、职场适应、创业精神和创业者素质、创业机会识别、创业团队组建、商业模式设计、商业计划。

教学要求：采用理论与实践相结合、讲授与训练相结合方式进行。采用课堂讲授、典型案例分析、情景模拟训练、小组讨论、实习见习等方法，引导学生合理确定个人求职目标、并运用求职技巧方法顺利就业。通过了解创业理论知识的学习，培养学生的创新精神、创业意识和创业能力。

#### 14.劳动教育专题

课程目标：树立正确的劳动观念，全面理解劳动是社会进步的根本力量，树立劳动最光荣、劳动最美丽的思想观念；全面理解劳动精神、劳模精神、工匠精神的时代内涵，积极践行劳动精神、劳模精神、工匠精神，养成良好的劳动习惯；树立劳动安全意识，掌握最基本的劳动知识和技能。

内容简介：新时代大学生的劳动价值观；劳动精神、劳模精神、工匠精神的内涵以及时代意义，践行劳动精神、劳模精神、工匠精神，养成良好的劳动习惯和品质；树立劳动安全意识；掌握最基本的劳动知识和技能。

教学要求：要结合专业特点讲授劳动精神、劳模精神、工匠精神、劳动安全等教学内容；围绕专题实施集体备课，充实教学资源；运用现代化的教学手段，采用讨论、辩论等多种教学形式。

#### 15.高职生心理健康

课程目标：通过本课程的学习，使学生明确心理健康的标淮及意义，增强自我心理保健的意识和心理危机预防意识，培养自我认知能力、人际沟通能力、自我调节能力，掌握并应用心理调适的方法，尽快适应大学生活，提高心理素质，健全心理品质，为今后的成长成才打下良好的基础。

内容简介：内容包括心理健康与心理咨询、学习心理、适应心理、自我意识与人格发展、情绪情感与健康、人际交往、爱情与性心理健康、挫折应对、网络心理健康、生命教育与危机干预等10个专题，涵盖了个人层面、社会层面、国家层面，构成了符合社会主义核心价值观要求的以“预防为主，教育为本”的《大学生心理健康教育》内容体系。

教学要求：采用理论与体验教学相结合、讲授与训练相结合的教学方法，引导学生“在学中练”、“在练中悟”，在实践中充分体验、感悟，然后融入到自己的人生观、价值观和日常行为习惯中，真正做到学有所获、学有所用。

#### 16.管理实务

课程目标：使学生全面且系统地掌握现代管理的基本理论、方法与技能，培养其运用管理知识分析实际问题的能力，塑造科学的管理思维与创新意识，提升决策、团队协作、沟通协调等实践素养，同时强化职业道德与社会责任感，助力学生在未来职业生涯中能够高效应对各类管理挑战，推动组织发展与社会进步。

内容简介：课程围绕现代管理核心职能，系统涵盖管理学基础理论、前沿理念及多领域应用，深入剖析组织管理、人力、营销、财务、运营等关键环节，融入数字化、创新及跨文化管理等时代新要素，借助大量鲜活案例与模拟实践，让学生深度理解管理精髓，掌握解决复杂管理问题的实用方法，紧跟管理领域发展潮流。

教学要求：需紧密贴合管理实务前沿动态与学生实际需求，综合运用案例研讨、模拟实战、实地调研等多元教学方法，激发学生主动思考与实践；注重因材施教，鼓励学生个性化表达与创新见解，强化师生互动交流；同时及时更新教学内容，确保知识体系的时效性与实用性，全方位提升学生管理综合素养。

#### 17.艺术类课程、人文及自然科学类课程

课程目标：为学生提供多学科交叉综合的选修类课程，培养学生健全人格，人文情怀、科学素养和终身学习能力，拓展知识视野，为未来的职业生涯和人生发展奠定基础。

内容简介：课程主要内容包括艺术类课程、人文、自然科学类课程。

教学要求：紧密结合高职学生特点与未来职业场景进行课程设计，强化过程性考核，引导学生主动参与、动手实践、跨界思考，确保通识教育能切实内化为学生的综合素养与职业能力。

#### 18.军事技能训练

课程目标：通过军事技能训练，帮助学生锻炼良好的体魄，掌握基本军事技能，培养学生严明的纪律性、强烈的爱国热情和善于合作的团队精神，培养学生良好的军事素质，为建设国防后备力量打下坚实的基础。

内容简介：包括共同条令教育（内务条令、纪律条令、队列条令）、分队队列动作训练、射击与战术训练、防卫技能与战时防护训练等。

教学要求：以集中实践方式进行。

#### 19.劳动教育实践

课程目标：通过系统的劳动实践与理论教学，引导学生树立正确的劳动观念（懂劳动）、掌握必要的劳动技能（会劳动）、锤炼积极的劳动精神（爱劳动）。

内容简介：组织学生走向社会，以校外劳动锻炼为主。结合暑期自主、顶岗实习实践开展劳动教育实践。

教学要求：集中劳动教育实践和自主实践等形式。

#### 20.创新创业实践

课程目标：创新创业教育融入职业发展全过程，培养学生形成强烈的创新意识、科学的创业思维与关键的创业能力。

内容简介：主要包括学生参加学科竞赛或创新创业竞赛、获得发明专利、参加研究项目或创新创业训练等创新创业实践活动。

教学要求：采用案例研讨、项目驱动与实战指导相结合的教学方法。在真实任务中锤炼创新思维与创业能力。

#### 21.课外素质培养实践

课程目标：通过系统化的实践活动，引导学生在体验中成长、在服务中学习、在协作中进步，有效培养其社会责任感和公民意识，锤炼其关键通用能力和积极心理品质，实现知识、能力、人格的协

调发展。

**内容简介：**主要包括主题教育活动、党团组织活动、文化艺术体育活动、学生社团活动、志愿服务活动、素质拓展、社会实践活动和日常管理活动等。

**教学要求：**自主选择并深度参与各项活动，完成从实践到认知的深度反思。

## （二）专业课程概述

### 1.专业群基础课

#### （1）中医养生导论

**课程目标：**掌握中医养生学的基本概念、原则和常用方法，理解中医养生文化内涵，具备运用养生理论指导日常健康调养的能力，培养健康观念和养生实践能力，增强职业素养和人文关怀。

**课程内容：**包括中医养生学概述、发展简史、基本理论、常用养生方法（精神、起居、运动、饮食、经络、药膳、四季养生等）、体质与养生、亚健康与疾病预防、常见人群养生方案等。

**教学要求：**注重理论与实践结合，采用讲授、案例分析、小组讨论、实践操作等多种教学方法，要求学生掌握基础理论，熟悉常用养生技术，能制定个性化养生方案，具备健康宣教能力，并养成终身学习和科学养生的习惯。

#### （2）解剖生理学

**课程目标：**掌握人体各系统的形态结构、生理功能及其相互关系，理解生命活动基本规律，培养观察、分析和解决问题的能力，为后续专业课程学习和实践奠定坚实基础。

**内容简介：**融合人体解剖学与生理学知识，既包括人体各系统器官的位置、形态、构造等解剖学内容，也涵盖细胞、组织、器官及系统的功能、代谢过程和调节机制等生理学知识，阐释人体结构与功能的统一性。

**教学要求：**采用理论与实践相结合的教学方式，通过课堂讲授、多媒体展示、实验操作等多样化手段，引导学生深入理解知识。要求学生认真完成理论学习、实验操作和课后练习，掌握解剖观察方法与生理实验技能，能够运用所学知识解释生命现象素养。

#### （3）中医基础理论

**课程目标：**掌握中医学的理论基础，包括中医阴阳，五行，经络，藏象，精、气、血、津液，体质，养生与防治等以及中医学理论基础的学习方法。培养学生“甘于奉献、医者仁心”的大爱精神。

**内容简介：**主要包括中医阴阳，五行，经络，藏象，精、气、血、津液，体质，养生与防治等。

**教学要求：**本课程主要教学方法为理论讲授法，着重培养学生形成中医思维，运用中医基础理论解决实际问题。

### 2.专业基础课

#### （1）亚健康学基础

**课程目标：**掌握亚健康的定义、特征以及与健康和疾病的关系；掌握亚健康的状态评估方法；熟悉亚健康的预防和干预策略等。

**内容简介：**课程内容包含亚健康的定义和特征、亚健康的状态评估、亚健康的预防和干预以及亚健康的案例分析等。

**教学要求：**采取理论与实践相结合的教学模式，课程注重理论知识的学习，同时也强调实践操作，通过实际案例，分析亚健康状态的成因和解决方法，提高学生的实践能力。

## （2）病理学

**课程目标：**掌握病理学及病理生理学的基本概念、基本理论和原理，病理变化，病理过程，常见的基本病理变化包括形态结构、机能代谢的变化；熟悉合并症、临床表现和结局；了解疾病的发生原因和发病机制。

**内容简介：**包括绪论、疾病概论、水、电解质代谢紊乱和酸碱失衡、缺氧、细胞和组织的适应、损伤与修复、局部血液循环障碍、炎症、发热、休克、弥散性血管内凝血、肿瘤；各论研究各系统常见病和多发病的病理和病理生理过程，包括心血管系统疾病、呼吸系统疾病、消化系统疾病、泌尿系统疾病、生殖系统疾病和乳腺疾病、内分泌系统疾病、传染病、寄生虫病等。

**教学要求：**掌握常见疾病的病因、发病机制、病理变化及其与临床的联系、结局，认识疾病的本质，为学习后续临床课程奠定重要的基础。

## （3）健康检测与评估

**课程目标：**掌握健康评估的基本理论与方法，熟悉常见症状评估要点，了解健康评估工具及标准；培养学生系统收集、分析健康资料的能力，能准确运用评估技能对个体或群体进行健康状态判断，为诊疗提供依据。

**内容简介：**课程涵盖健康评估基础，包括问诊技巧、身体评估方法；常见症状评估，如发热、疼痛等症状的特点与鉴别；身体各系统评估，如心肺、腹部等检查要点；心理与社会评估，涉及心理状态、社会支持系统的评估；还包括心电图基础及健康评估记录书写规范等内容。

**教学要求：**采用案例教学、情景模拟等方式，结合多媒体资源辅助教学，注重理论与实践结合。在模拟与临床场景中锻炼评估技能，培养独立思考和综合分析问题的能力。

## （4）中医临床医学概要

**课程目标：**掌握中医临床基础理论，熟悉常见中医内、外、妇、儿科病症的病因病机、辨证论治要点，了解中医特色诊疗技术；培养学生运用中医理论分析和处理常见病症的能力；树立整体观念和辨证思维，增强中医临床实践的责任感，传承中医文化与临床思维模式。

**内容简介：**课程涵盖中医诊断学的望、闻、问、切四诊方法与辨证要点；中医内科学常见疾病的辨证论治；中医外科学疮疡、瘿瘤等病症的诊疗；中医妇科学月经病、妊娠病及儿科肺系、脾胃系疾病的中医处理方案；针灸、推拿等特色疗法的临床应用要点。

**教学要求：**采用临床医案分析、模拟诊疗等，培养学生的中医学诊疗思维，强化临床技能，促进理论与实践的衔接。

## （5）中医体质辨识与调理

课程目标：掌握中医体质分类的理论依据、特征表现及判定标准，理解体质与健康、疾病的关系；能运用中医理论和辨识工具，准确判断个体体质类型，并根据不同体质制定个性化的调理方案，包括饮食、运动、情志等方面；培养中医整体观念和辨证思维，树立“治未病”理念，提升服务健康管理的专业素养。

内容简介：课程围绕中医体质理论与实践展开，包含九种体质的生理特征、心理特征、发病倾向及对外界环境适应能力；体质辨识的方法和常用工具；不同体质类型的饮食调养、经络调理、运动指导、情志疏导等干预策略。

教学要求：采用案例教学、情景模拟等方式，结合多媒体展示体质辨识流程和调理方法，注重理论与实践结合。通过丰富的体质调理案例，提升学生个性化健康干预方案的制定能力。

### 3.专业技能课

#### （1）中医情志养生

课程目标：掌握情志致病与七情太过等基本知识；具有中医情志养生的基本方法和基本技能，能够对亚健康状态、常见疾病进行中医情志养生。

内容简介：涵盖中医情志养生概述；传统文化与情志养生，如儒家的道德养生观，道家的自然养生观，佛家的修身养性观；七情的概述，七情太过对情志类疾病、其他疾病的影响；中医情志养生的基本方法，如移情法，暗示法，节制法，疏泄法，情志制约法；常见疾病的情志养生法，如心血管疾病情志养生疗法，神经系统疾病情志养生疗法，内分泌系统疾病情志养生疗法环境养生概况；自然环境与健康，居住环境与健康，室内环境与健康环境养生方法。

教学要求：根据中医辨证及健康评估结果，为顾客制定中医情志养生方案，并正确实施情志养生。

#### （2）中医饮食保健

课程目标：掌握补养类、温里类、理气类、理血类、消食类、祛湿类、清热类、化痰止咳平喘类、解表类、收涩类等食物四性五味以及功效作用；具有食养与食疗基本技能，能够对亚健康状态、常见疾病进行中医食养与食疗。

内容简介：本课程以中医学理论为指导，从“天人合一”的思想观念出发，以节饮食、适寒湿、谨和五味、三因制宜为原则，以研究饮食与保持和增进人体健康以及防治疾病的关系为主要内容。包含中医饮食保健学发展概况、药食两用食材的保健分类及功效、食养食疗的原则、常见药膳及其制作、特殊人群以及常见疾病的食疗应用等。

教学要求：根据中医辨证及健康评估结果，为顾客制定中医饮食保健方案，并正确实施中医饮食保健。

#### （3）中医传统气功养生

课程目标：掌握道家养生理论、养生气功功法、气功外气疗法、家庭气功保健疗法等基本知识。具有中医传统气功养生技能，能够对亚健康状态、常见疾病进行中医传统气功养生；根据中医辨证及

健康评估结果，为顾客制定中医传统气功养生方案，并指导顾客进行气功养生。

**内容简介：**本课程主要阐述传统气功作为独特的养生手段，通过发挥人体的主观能动性，自我调节身心，从而达到防病治病作用的特色。包含传统的养生气功源流、养生气功功法、对症修炼功法、气功外气疗法、家庭气功保健疗法等的功效要领、适应范围和注意事项等。

**教学要求：**强调理论与实践结合，注重个性化指导，引导学生理解气功养生的科学性。

#### (4) 中医运动保健技术

**课程目标：**掌握运动与健康、体育卫生、医务监督、运动性疾病、运动创伤防治、体育康复等基本知识；具有运动保健技术技能，能够指导顾客进行运动保健。

**内容简介：**包含运动锻炼过程中的保健规律及措施，不同运动锻炼形式与环境对人体带来的影响以及人体对运动锻炼表现出的反应与适应，还包括运动与健康、体育卫生、医务监督、运动性疾病、运动创伤防治、体育康复等内容。

**教学要求：**根据中医辨证及健康评估结果，为顾客制定运动保健方案，并指导顾客进行运动保健。

#### (5) 中医养生适宜技术

**课程目标：**掌握艾灸养生、推拿养生、拔罐养生、刮痧养生、砭术养生、敷贴养生等基本知识。具有艾灸、推拿、拔罐、刮痧、砭术、敷贴等基本技能，能够对亚健康状态、常见疾病进行适宜技术养生；能根据中医辨证及健康评估结果，为顾客制定中医适宜技术养生方案，并运用艾灸、推拿、拔罐、刮痧等技术进行养生保健。

**内容简介：**本课程主要包括中医养生学的概念和特点；中医养生的常用方法，如起居养生法，饮食养生法，精神养生法，运动养生法，药物养生法，针灸按摩养生法，因地养生，因时养生，因人养生，亚健康与中医干预等。

**教学要求：**本课程通过讲授法及实践运动等教学方式，要求学生掌握中医养生学基本理论，掌握中医养生学的基本观念、基本原则和常用方法。

#### (6) 人文环境养生

**课程目标：**掌握自然环境、居住环境、室内环境与健康的基本知识；具有环境养生基本技能，能够对亚健康状态、常见疾病进行环境养生。

**内容简介：**本课程以人文环境为背景，综合运用哲学、社会学、心理学和环境科学等多学科的知识，探讨人与环境相互作用的原理与方法，提供积极的养生理念和实践技巧，培养学生维护健康的能力和意识。

**教学要求：**根据中医辨证及健康评估结果，为顾客制定人文环境养生方案，并指导顾客进行人文环境养生。

#### (7) 实用现代保健技术

**课程目标：**掌握保健按摩术、足部按摩术、减肥按摩术、美容按摩术、沐浴按摩术、旅游按摩术

以及国外按摩术等各种现代保健技术的基本知识；具有熟练操作各种现代保健技术的能力，能够利用现代保健技术对亚健康状态、常见疾病进行养生保健。

**内容简介：**本课程包括保健技术的概念和作用，常见保健技术的方法和应用，促进自身健康的保健方法和技巧，常见疾病的预防和应对。

**教学要求：**根据中医辨证及健康评估结果，为顾客制定现代保健方案，并运用足部按摩、美容按摩、沐浴按摩、旅游按摩等技术对顾客进行养生保健。

#### 4.专业拓展课

##### (1) 健康心理学

**课程目标：**理解健康心理学的基本概念、理论框架及研究方法，明确心理因素对健康和疾病的影响机制；掌握常见健康行为（如饮食、运动、压力管理）的心理干预策略，以及慢性病、应激等情境下的心理调节方法；培养应用心理学知识分析健康问题的能力，促进个人及群体的健康管理意识。

**内容简介：**包含健康心理学的学科定义、发展历程；理解心理与健康的关系，压力与免疫系统的相互作用、情绪对疾病发生发展的影响、疼痛的心理机制等；吸烟、酗酒等不良行为的成因与干预，健康习惯养成的心理学策略；慢性病患者的心理支持、康复期心理调适，以及医患沟通中的心理学原则。

**教学要求：**掌握健康心理学理论，能结合案例分析心理因素对健康的影响；通过小组讨论、案例模拟等方式，设计健康行为干预方案。

##### (2) 运动疗法

**课程目标：**掌握运动疗法基础理论，熟悉常见疾病运动疗法原理与评估方法；熟练掌握多种常用运动治疗技术；培养严谨科学的态度、团队协作精神和职业道德。

**内容简介：**内容涵盖运动疗法概述、关节活动技术、肌力与耐力训练、关节松动术、平衡与协调训练、步行功能训练、神经发育疗法、常见疾病的运动疗法应用、运动处方制定与效果评估等。

**教学要求：**注重理论与实践结合，采用案例教学、示范操作、分组实训等方法，要求学生掌握基础理论，熟练操作各项运动治疗技术。

##### (3) 中医美容技术

**课程目标：**掌握中医美容的基础理论；熟悉常见损美性疾病的中医病因病机；能够运用中医诊断方法进行美容辨证，熟练操作针灸美容、推拿美容、中药美容、食疗美容等技术；具备根据不同体质和肌肤问题制定个性化中医美容方案的能力；培养对中医美容文化的认同感，树立安全、规范操作意识。

**内容简介：**课程涵盖常见损美性疾病的中医辨证分型与治疗原则；重点教授中医美容技术，如面部经络推拿、穴位针刺、中药面膜调配、药膳食疗方设计等；同时涉及中医美容养生方案制定、现代美容仪器与中医技术的结合应用等。

教学要求：教学中采用理论讲授、实操演示、案例分析相结合的方式，利用多媒体展示操作步骤和临床效果，注重实践指导与个性化教学。

#### （4）亚健康诊疗技能

课程目标：掌握亚健康的概念、范畴、常见表现及病机，熟悉亚健康状态的评估方法与干预原则，了解国内外亚健康诊疗的前沿理论；能够运用现代医学检测手段和中医四诊方法准确评估亚健康状态，熟练运用饮食、运动、心理调节、中医适宜技术等手段制定个性化亚健康干预方案；树立“未病先防、既病防变”的健康管理理念，培养严谨的职业态度和人文关怀精神，提升亚健康防治服务意识。

内容简介：课程涵盖亚健康的基础理论、评估技术与干预方法。包含亚健康的概念、流行病学特点、常见症状及与疾病的关系；量表评估、中医体质辨识、现代医学功能检测等评估手段；膳食营养调理、运动处方制定、心理疏导技巧，以及针灸、推拿、中药调理等中医特色干预技术。

教学要求：采用案例教学、情景模拟、实操演示等多样化教学方法，能结合案例，完成亚健康诊疗方案的制定与实施。

#### （5）经络与腧穴

课程目标：掌握经络系统的组成、循行分布规律及主要功能，熟悉常用腧穴的定位、主治和操作方法，了解经络与腧穴理论的发展历史；能准确进行经络循行路线的体表标识，能熟练运用多种方法定位腧穴。

内容简介：课程包括经络与腧穴两个部分，经络部分包含十二经脉、奇经八脉的循行走向、交接规律、经络系统中经别、经筋、皮部等组成部分的功能特点；腧穴部分包含特定穴分类与应用，头面、四肢、躯干各部位常用腧穴的定位、主治及操作禁忌及穴位配伍等。

教学要求：采用理论与实践相结合的教学模式，结合多媒体、穴位模型等教具辅助教学，灵活运用理论讲授、实操演示、小组练习等多样化教学方法，使学生掌握经络循行与腧穴定位和操作技能等。

#### （6）健康统计技术

课程目标：本课程旨在使学生掌握健康统计的基本理论与方法，能运用统计工具分析中医养生保健相关数据，具备数据收集、整理、分析及报告撰写能力，为后续养生方案制定、健康管理及科研实践奠定基础。

内容简介：课程涵盖健康统计基本概念、资料类型与整理方法，重点讲解计量、计数资料的统计描述与推断，结合中医养生案例，介绍统计方法在体质辨识、养生效果评价等方面的应用，辅以统计软件基础操作。

教学要求：学生需掌握统计核心知识点，能独立完成小型健康数据统计分析；教师应理论结合实践，采用案例教学、实训操作等方式，强化学生应用能力与中医养生数据思维。

#### （7）人际沟通

**课程目标：**本课程旨在使学生掌握中医养生保健场景下人际沟通的核心技巧，具备与服务对象、医护协作团队高效沟通的能力，能结合中医理念建立信任关系，为养生方案推广、健康咨询服务筑牢沟通基础。

**内容简介：**课程涵盖沟通基础理论、医患沟通礼仪，重点讲解中医养生咨询话术、健康建议表达技巧，融入体质辨识沟通场景、养生方案异议处理等内容。

**教学要求：**学生需熟练运用沟通技巧完成模拟养生咨询服务；教师应结合专业特色设计案例，采用情景教学、小组互评模式，强化学生中医养生场景下的沟通实操能力。

## 5.专业阶段实践课

### (1) 传统养生保健技能

**课程目标：**掌握临床常用腧穴的名称、归经与定位；掌握中医9种体质的核心特征，能结合体质辨识制定个性化养生方案；掌握艾灸、拔罐等操作方法，独立演示传统功法；树立“辨证施养”思维，传承传统养生文化。

**内容简介：**课程包含腧穴实训，通过模型与真人实操，掌握常见穴位的定位；分模块练习艾灸、推拿等技能操作；拆解八段锦等动作要领，通过分组练习提升熟练度；结合舌诊、脉诊基础，模拟为不同人群制定养生方案。

**教学要求：**教学上践行“理实一体化”，理论讲解同步实操训练；借助模型、实训考核系统开展教学，强化操作规范性；要求学生熟练掌握核心技法，能独立完成基础养生服务流程，契合岗位能力需求。

### (2) 现代养生保健技能

**课程目标：**掌握现代健康检测技术和智能养生工具的操作方法；能结合检测数据，为不同人群制定包含营养、运动的现代养生方案；具备数字化服务能力，可通过健康管理平台记录客户数据、跟进养生效果。

**内容简介：**课程聚焦现代养生技术，包含检测技能实训，学习人体成分分析仪、便携式体检设备的使用与数据解读；工具应用实训，练习理疗仪操作、养生APP的膳食搭配功能；结合检测结果与客户需求，设计“检测-方案-跟踪”的现代养生服务流程，模拟线上健康咨询场景。

**教学要求：**精准操作检测设备，熟练使用至少2种智能养生工具；能根据检测报告识别健康风险，匹配科学养生建议；遵循现代健康管理服务规范，主动关注养生技术新动态。

## 6.专业综合实践课

### (1) 岗位技能综合实训

**课程目标：**了解中医养生机构、健康管理企业的运营模式，明晰中医理疗、药膳制作等核心业务的实操逻辑与行业规范；初步掌握岗位辅助工作技能，提升职业沟通与观察记录能力，能将理论与行业实际操作关联；树立职业规范意识，培养对中医养生行业的认同感，明确职业发展方向。

**内容简介：**走访中医养生机构与健康管理企业，观摩中医理疗、药膳制作、智能健康监测的完整流程；在岗位人员指导下参与客户接待、工具整理等简单辅助工作；记录实习内容，并撰写实习报告。

**教学要求：**严格遵守实习单位规章制度，着装规范、态度端正，尊重工作人员与客户；完整记录观摩内容，积极参与辅助工作，提交实习报告，初步建立职业认知。

#### （2）岗位实习

**课程目标：**熟练运用推拿、艾灸等核心技法，能独立开展体质辨识并制定个性化养生方案；深化中医辨证施养理论应用，掌握养生机构运营管理、客户服务等岗位知识；树立职业医德与服务意识，提升应急处理、团队协作及医患沟通能力。

**内容简介：**以企业实习为核心，对接中医养生机构、健康管理机构等岗位。包含中医养生技法临床实操、体质辨识、养生方案制定与执行、客户咨询接待、健康档案管理等工作。

**教学要求：**严格遵守实习单位规章制度，服从带教老师指导；每周提交实习日志，每月开展案例分析汇报，实习末期完成总结报告与技能考核；坚守职业规范，保护客户隐私，确保服务安全，严禁违规操作。

#### （3）职业素养提升

**课程目标：**立足中医养生保健行业岗位需求，使学生在实习期间树立“大医精诚”职业信念，掌握医患沟通、隐私保护等职业规范，形成严谨细致、仁爱敬业的职业素养，能规范开展养生保健技术操作与健康指导。

**内容简介：**课程围绕中医养生保健实习场景，涵盖职业精神培育、职业规范学习、职业能力拓展三大模块，结合典型案例分析与岗位实操训练，强化素养与实践的融合。

**教学要求：**学生需结合实习岗位，每周记录职业素养提升日志，及时反思问题。校内导师与企业导师双轨指导，定期开展线上线下研讨，考核结果纳入实习总成绩。

#### （4）毕业综合考核

**课程目标：**系统整合中医情志养生、饮食保健等核心课程知识，形成完整理论体系，能精准作答各类理论考题；熟练且规范完成推拿、艾灸等基础理疗操作，达到独立服务标准，展现专业技术应用能力；强化“理论+技能”融合应用思维，树立严谨考核态度，为入职中医养生岗位夯实综合能力基础。

**内容简介：**考核分理论与技能两部分：理论考核采取闭卷形式，包含中医情志养生、传统气功养生等核心课程内容；技能考核为实操形式，要求学生独立完成推拿、艾灸、拔罐、刮痧等技能操作，全程规范流程。

**教学要求：**熟练掌握知识点，确保理论考核达到合格及以上水平；技能操作需动作规范、定位准确、力度适宜，符合行业服务标准；遵守考核纪律，保持严谨认真态度，杜绝违规行为。

## 八、教学进程总体安排

(一) 教学周数安排表(单位:周)

学期	理实 一体 化教 学	集中性实践环节						毕 业 鉴 定	考 试	节假 日及 机动	教 学 活 动 总 周 数	
		专业 阶段 实践	岗 位 技 能 综 合 实 训	岗 位 实 习	职 业 素 养 提 升	毕 业 综 合 考 核	劳 动 实 践					
第一学期	14							3		1	2	20
第二学期	17						1			1	1	20
第三学期	17	1								1	1	20
第四学期	17	1								1	1	20
第五学期			4	9	5					1	1	20
第六学期				15		1			3	1		20
合计	65	2	1	24		1	1	3	3	6	6	120

(二) 集中性实践教学环节安排表

类型	序号	实践训练项目	学期	时间(周)	主要内容及要求	地点
	1	传统养生保健技能	3	1	熟悉临床常用腧穴的名称、定位；熟练掌握艾灸、拔罐、刮痧、推拿等基础操作；熟练掌握八段锦、太极拳、五禽戏等传统功法；能进行中医体质辨识，并根据具体情况制定个性化方案。	校内实训中心
	2	现代养生保健技能	4	1	掌握人体成分分析仪等检测设备使用，并能对数据进行解读；熟悉理疗仪、养生APP操作，掌握“检测-方案-跟踪”服务流程；要求精准操作设备，能识别健康风险并提出建议，遵守服务规范。	校内实训中心
校外集中实习	1	岗位技能综合实训	5	4	参观中医养生机构、健康管理企业，观摩中医理疗、药膳制作、智能健康监测等实操流程，跟岗体验岗位工作内容，了解行业规范与服务流程。要求遵守实习单位制度，记录观察内容，参与辅助工作，并提交实习报告。	校外实习基地
	2	岗位实习	5、6	24	对接中医养生、健康管理机构，内容包含推拿艾灸等实践操作、体质辨识、养生方案制定、客户接待及档案管理等。要求学生遵守单位的规章制度，按时提交日志、案例汇报及总结报告，遵守职业规范。	校外实习基地

3	职业素养提升	5	5	围绕职业精神、规范、能力三大模块，以双导师指导、日志记录研讨考核为要求，培育学生职业素养。	校外实习基地
4	毕业综合考核	6	1	分为理论和技能两部分。理论考核：涵盖中医情志养生、饮食保健、传统气功养生、运动保健技术、中医养生适宜技术等核心课程。技能考核：学生需独立完成推拿、艾灸、拔罐、刮痧等技能操作。	校内实习中心
合计				36	

## 九、实施保障

### (一) 师资队伍

按照“四有好老师”“四个相统一”“四个引路人”的要求建设专业教师队伍，将师德师风作为教师队伍建设的第一标准。

#### 1.队伍结构

本专业有专兼职教师17人，学生数与本专业专任教师数比例为19:1，“双师型”教师占专业课教师数比例为68%，专业核心课程老师须持有中医医师资格证书，高级职称专任教师的比例为23%，企业行业专家授课比例为23%，专任教师队伍职称、年龄结构合理，形成梯队。整合校内外优质人才资源，选聘中医养生保健行业企业专家担任导师，组建校企合作、专兼结合的教师团队，定期开展专业教研机制。

#### 2.专业带头人

郑彦平，副高级职称，具有丰富的教学经验和中医药临床实践能力，能够较好地把握中医养生领域的专业发展，能广泛联系行业企业，了解行业企业对本专业人才的需求实际，主持专业建设、开展教育教学改革、教科研工作和社会服务能力，在本专业改革发展中起引领作用。

#### 3.专任教师

本专业专任教师13人，具有高校教师资格；具有中医养生学、中医学、针灸推拿学等相关专业本科及以上学历；专业核心课程有1-2名具有中级及以上职称的专业实验实训技术人员。具有一定年限的相应工作经历或者实践经验，达到相应的技术技能水平；具有本专业理论和实践能力；能够落实课程思政要求，挖掘专业课程中的思政教育元素和资源；能够运用信息技术开展混合式教学等教法改革；能够跟踪新经济、新技术发展前沿，开展技术研发与社会服务；专业教师每年至少1个月在企业或实训基地锻炼，每5年累计不少于6个月的企业实践经历。

#### 4.兼职教师

兼职教师4人，主要从中医学专业相关行业企业的高技术技能人才中聘任，具有扎实的专业知识和丰富的实际工作经验，具有中级及以上相关专业技术职称，了解教育教学规律，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。

## (二) 教学条件

主要包括能够满足正常的课程教学、实习实训所需的专业教室、实验室、实训室和实习实训基地。

### 1. 专业教室基本要求

具备利用信息化手段开展混合式教学的条件。一般配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，具有互联网接入或无线网络环境，及网络安全防护措施。安装应急照明装置并保持良好状态，符合紧急疏散要求，安防标志明显，保持逃生通道畅通无阻。

教室基本配置表

序号	教室名称	功能	座位
1	多媒体教室71106	开展以展示 PPT、视频等资源为主的理论教学	60
2	多媒体教室71108	开展以展示 PPT、视频等资源为主的理论教学	120
3	多媒体教室71223	开展以展示 PPT、视频等资源为主的理论教学	60
4	理实一体化教室71402	开展理论知识讲授与实践技能训练深度融合的理实一体化教学	50
5	理实一体化教室71403	开展理论知识讲授与实践技能训练深度融合的理实一体化教学	40
6	理实一体化教室71407	开展理论知识讲授与实践技能训练深度融合的理实一体化教学	40
7	理实一体化教室71408	开展理论知识讲授与实践技能训练深度融合的理实一体化教学	100
8	智慧教室5104	开展交互式课堂教学、实现情景式个性化、开放式教学	40

### 2. 校内外实验、实训场所基本要求

校内实验、实训场所的面积、设备设施、安全环境与管理均严格遵循教育部相关标准与规定。实验、实训设施对接中医养生真实职业场景，实验、实训指导教师配备合理，管理制度健全，能支撑中医养生保健、中医特色康复、健康管理等实训开展。同时融入虚拟仿真、人工智能，提升教学效果。

校内实训室基本配置表

序号	实训室名称	功能	工位
1	中医推拿实训室71402	开展中医养生适宜技术实训	50
2	中医诊断实训室71403	开展脉诊、舌诊、体质辨识实训	40
3	中医药膳实训室71407	开展饮食保健实训	40
4	运动治疗实训室71429	开展运动保健实训	30

5	中医药文化馆71408	开展情志养生、人文环境养生实训	100
6	中医保健实训室71401	开展传统功法、现代保健技能实训	30

校外实训基本配置表

序号	实训室名称	功能
1	三门峡市中医院	中医养生保健、特色康复、健康管理等岗位见习
2	三门峡市武强中医院	中医养生保健、特色康复、健康管理等岗位见习

### 3.实习场所基本要求

所有实习基地的选定均严格遵循《职业学校学生实习管理规定》《职业学校校企合作促进办法》等文件要求，经实地考察与综合评估，确保其为合法经营、管理规范，实习条件完备且符合产业发展实际与安全生产法律法规要求，并与学校建立稳定合作关系的单位。并正式签署学校、学生、实习单位三方协议。

根据本专业人才培养的需要和未来就业需求，实习基地应能提供中医养生、中医保健、中医康复等与专业对口的相关实习岗位，能涵盖当前中医养生保健发展的主流技术，可接纳一定规模的学生实习；学校和实习单位双方共同制订实习计划，能够配备相应数量的指导教师对学生实习进行指导和管理，实习单位安排有经验的技术或管理人员担任实习指导教师，开展专业教学和职业技能训练，完成实习质量评价，做好学生实习服务和管理工作，有保证实习学生日常工作、学习、生活的规章制度，有安全、保险保障，依法依规保障学生的基本权益。

校外实习基地基本配置表

序号	合作企业	基地功能
1	河南中医药大学第二附属医院	中医养生保健、特色康复、健康管理等岗位实习
2	三门峡市中医院	中医养生保健、特色康复、健康管理等岗位实习
3	三门峡市武强中医院	中医养生保健、特色康复、健康管理等岗位实习

### (三) 教学资源

主要包括满足学生专业学习、教师专业教学研究和教学实施需要的教材、图书及数字化资源等。

#### 1.教材选用基本要求

选用规划教材有《解剖生理学》、《病理学》、《中医养生导论》、《健康评估》、《经络与腧穴》、《中医养生适宜技术》、《中医运动养生学》、《健康心理学》等。所选教材内容先进、结构合理，及时体现了新知识、新技术、新工艺、新方法，并紧密对接职业标准与岗位需求，有效支撑了专业人才培养目标的达成。

## 2.图书文献配备基本要求

学院图书馆馆藏资源丰富，载体形式多样。目前馆藏纸质图书约97万册，订阅当年期刊、报纸66种。其中文史财经类书籍约38万册，理工农医类书籍约9.2万册。中医养生保健专业图书紧密围绕中医药领域，内容涵盖了中医基础理论、亚健康诊疗技能、中医养生适宜技术、中医传统气功养生、中医情志养生、现代保健技术、中医美容技术等。同时会定期结合中医养生保健专业的发展动态与课程设置进行调整或增补相关书籍，全面满足学生专业学习、查阅资料和阅读需求。

## 3.数字教学资源配置基本要求

已建成并持续完善数字化教学资源库，核心资源包括：依托“学习通”平台，构建了涵盖所有核心课程的在线教学空间，集成课程课件、授课视频、在线测试及作业等模块，支持学生自主学习和混合式教学开展；同时，配备人体各部位穴位模型、四诊仪、推拿手法训练及考核系统等。这些数字资源的综合应用，为专业教学提供了有力支撑。

## （四）教学方法

结合学生认知规律与课程特点，融合信息技术及多元教学资源，灵活采用多种教学方法：围绕养生服务项目，以全流程开展项目教学法，培养学生岗位实操与流程把控能力，贴合职业场景；依托真实养生案例开展案例教学法，引导学生分析病因、辨证思路与干预方案，提升临床思维与问题解决能力，衔接专业应用；开展理论讲授与实践操作同步的理实一体化教学法，强化理论应用与岗位实操能力，实现学用结合。同时，各教学环节均融入思政、职业道德与职业素养培养，兼顾学生自主学习、评判性思维等综合能力提升与行业适配职业品格塑造。

## （五）学习评价

### 1.评价方式

学习评价主要以理论知识和业务技能的掌握程度为考核点，建立全过程、多维度的考核评价体系。教学过程中通过教师评价、企业导师评价、学生互评、学生自评等多方进行学习效果评价，采取线上评价和线下评价，把作业、随堂测验、实践态度、实践效果等纳入评价过程，建立统一评价标准，实现教学评价主体多元化、评价载体多样化与评价内容多面性。同时注重即时反馈，根据评价中发现的问题，动态调整教学内容和策略。

### 2.评价方法

各门课程评价时，应包含过程考核、课终考核和增值性评价考核三个方面，各部分成绩应占本门课程总成绩的40%、40%、20%。专业课一般安排过程考核含阶段考、实训考核、实训报告及作业等。岗位实习的具体考核成绩，由实习医院带教老师和实习管理老师考核评定，包括知识技能考核和操行考核两部分，成绩按百分制记录。毕业考试为中医养生保健专业综合知识和中医养生保健专业职业技能操作两种，实行考试制，成绩按百分制记录。

## （六）质量保障

### 1.质量保障机制

建立校、院两级教学质量监督工作体系，成立教学质量监督委员会，对全院教学秩序、教学质量、教学改革进行研究、指导、监督、检查和评估。通过吸纳行业、企业专家参与学生实习实训、毕业设计、技能考核等环节，改进结果评价，强化过程评价，并积极探索增值评价，构建多元综合评价体系。相关评价信息与结果将及时公开，接受校内督导与社会监督。依据质量评价反馈，持续对人才培养方案、课程标准、课堂评价、实践教学、资源建设等进行动态更新与完善，确保人才培养精准对标规格要求，形成“实施—监控—评价—改进”的质量闭环。

## 2.教学管理机制

建立校、院两级管理机制，系统化、常态化的加强对日常教学组织与运行的过程性管理。制定巡课、听课、评教等管理制度，采用“定期巡查与随机抽查相结合”“全覆盖与重点指导相结合”的方式，对日常教学秩序与教学效果进行常态化管理。同时，通过公开课、示范课等教研活动，严明教学纪律，确保课程教学目标的达成。

## 3.集中备课制度

建立线上线下相结合的常态化集中备课制度。定期组织召开教学研讨会，结合课程特点，围绕教学大纲、教学方法、教学资源及考核评价方式进行集体研讨，针对性地改进教学内容与方法，确保教学的科学性与前沿性。

## 4.毕业生跟踪反馈机制

建立常态化、制度化的毕业生跟踪反馈与社会评价机制。通过问卷调查、企业访谈、校友座谈等多种方式，对生源情况、职业道德、技术技能水平、就业质量等进行持续分析，确保人才培养工作始终与行业发展及社会需求同步。

## 十、毕业要求

遵纪守法，在校期间操行评语成绩合格。学生通过规定年限的学习，须修满专业人才培养方案所规定的学时、学分，完成规定的教学活动，毕业时应达到的素质、知识和能力等方面要求，并取得学院规定的必须考取的各类等级证书及职业资格证书，达到全国大学生体育达标要求。具体要求如下：

### （一）学分要求

毕业总学分为143学分，其中必修课126学分、选修课17学分。各模块的学分分配如下：通识教育课程51学分；专业基础教育课程22学分；专业教育课程34学分；专业实践教育36学分。

### （二）职业技能证书要求

本专业学生须获得保健按摩师资格证书；鼓励获得与专业相关的技能证书如：保健调理师、健康管理师等职业技能证书。

### （三）其他要求（普通话、英语和计算机能力）

- 1.获得大学生体质健康测试合格证书；
- 2.获得普通话水平测试等级证书；
- 3.获得全国计算机等级考试（二级B）或计算机应用能力考试合格证书；

4. 高职英语考试成绩合格，鼓励考取英语等级证书。

### 十一、继续专业学习和深造建议

通过本专业的学习，学生已经具备了一定的中医养生保健基本理论、基本知识、基本技能，可在养生保健机构、健康管理机构等工作，还可通过以下途径继续学习深造：

1.自学本科：进入学校之后，可根据个人情况报考学校自考本科专业。通过学习相关本科内容知识，完成自修考试，毕业后在拿到专科毕业证的同时取得相关学校的本科学历证书；

2.专升本：根据省内计划指标控制的本科院校，报考家政学、健康服务与管理专业本科，接受更高层次的教育；

3.成人或电大本科大学：通过学习完成学业，取得国家承认的成人教育本科学历；

4.职业培训：通过参加国家承认的资格认证、行业承认的资格认证，获得相关职业资格证书。

### 十二、附录

#### （一）教学计划进程表

课程平台	课程模块	课程类别	课程代码	课程名称	学分	学时			课程类别	考试	考查	各学期授课周数及学时分配						修读方式		备注				
						计划学时	理论学时	实践学时				第一学期	第二学期	第三学期	第四学期	第五学期	第六学期	必修	选修					
												17	18	18	18	18	16							
通识教育课程平台 35.7%	思想政治 通识教育课程 28%	思想政 治	00290379	思想道德与法治	3	48	42	6	B	1	42							√						
			00290380	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	2	32	28	4	B	2		28						√						
			00300005	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3	48	42	6	B	3			42					√						
		安全教育	00270009	形势与政策	1	32	32	0	B	1-4	8	8	8	8				√						
			03140100	“四史”教育	1	16	16	0	A	4			16					√						
	英语 体育 信息技术 素质教育 素质教育实践 7.7%	安全教育	00300006	军事理论	2	36	28	8	B	2		36						√						
			00300004	国家安全教育	1	16	8	8	B	1	16							√						
			00002195	大学生安全教育	2	32	16	16	B	1-4	8	8	8	8				√						
		信息技术	00230646	高职公共英语	6	96	80	16	B	1	2	48	48					√						
			03100127	高职体育	4	128	18	110	C	1-4	32	32	32	32				√						
			03080235	信息技术与人工智能	2	64	32	32	B	2		64						√						
	素质教育实践 7.7%	素质教育	00300003	劳动教育专题	1	16	16	0	A	2-3		8	8					√						
			00270097	高职生心理健康	2	32	24	8	B	2		32						√						
			00080338	职业规划与职业素质养成训练	1.5	24	16	8	B	2		24						√						
		专业群基础 课程 7%	00080335	就业与创业指导	1.5	24	16	8	B	4			16					√						
			01030115	管理实务	1	16	16	0	A	4			16					√						
			01030130	艺术类课程	2	32	32	0	A									√						
	专业基础教育课程平台 15.4%	专业基础课 程 8.4%	01030133	人文或自然科学类	4	64	64	0	A									√						
			01030130	入学教育及军事技能训练	3	128	16	112	C	1	3周							√						
			00060003	劳动教育实践	1	24	0	24	C		1周							√						
			01030132	创新创业实践	3				C									√						
			01030133	课外素质培养实践	4				C									√						
专业教育课程平台 23.7%	专业技能课程 16.7%	专业技能课 程 16.7%	00250299	中医养生导论	1.5	28	24	4	B	1	28							√						
			00250300	解剖生理学	5	90	64	26	B	1		90						√						
			00250296	中医基础理论	3.5	64	58	6	B	1		64						√	专业核心课程					
			00250319	亚健康学基础	2	36	30	6	B	2		36						√						
			00250359	病理学	3	54	48	6	B	2		54						√						
			00250184	健康检测与评估	2.5	46	36	10	B	4			46					√						
			00250338	中医临床医学概要	2.5	46	36	10	B	4			46					√						
	专业拓展课程 7%	专业拓展课 程 7%	00250320	中医体质辨识与调理	2	36	30	6	B	2		36						√						
			00250341	中医情志养生	2.5	46	38	8	B	3		46						√	专业核心课程					
			00250340	中医饮食保健	3	54	38	16	B	4			54					√	专业核心课程					
			00250342	中医传统气功养生	3	54	36	18	B	3		54						√	专业核心课程					
			00250343	中医运动保健技术	4	72	48	24	B	3		72						√	专业核心课程					
			00250345	中医养生适宜技术	5	90	48	42	B	4			90					√	专业核心课程 (项目式集中授課)					
			00250346	人文环境养生	2	36	28	8	B	4		36						√	专业核心课程					
			00250347	实用现代保健技术	4.5	80	52	28	B	3		80						√	专业核心课程					
专业实践教育平台 25.2%	专业综合实践 23.8%	专业综合实践 23.8%	00250348	健康心理学	2	36	36	0	A	4		36												
			00250349	运动疗法	2	36	30	6	B	3		36												
			00250350	中医美容技术	2	36	28	8	B	4		36												
			00250339	亚健康诊疗技能	2	36	28	8	B	3		36												
			00250337	经络与腧穴	2	36	26	10	B	3		36												
			00250351	健康统计技术	2	36	36	0	A	4		36												
			00250352	人际沟通	2	36	36	0	A	4		36												
			00240005	传统养生保健技能实训	1	24	0	24	C		1周							√						
			00240006	现代养生保健技能实训	1	24	0	24	C		1周							√						
			00240007	岗位技能综合实训	4	96	0	96	C									√						
			00240008	岗位实习	24	576	0	576	C									9周 15周	√					
			00240009	职业素养提升	5	120	0	120	C									5周	√					
			00240003	毕业综合考核	1	24	0	24	C									1周	√					
合计						143	2784	1304	1480		336	414	458	440				48	244					
比例									53.2%									10.5%						
周课时										24	24	26	26											

## (二) 职业技能等级证书职业功能与课程对照表

保健按摩师职业技能等级证书职业功能与课程对照表

所属院部：医护学院

专业名称：中医养生保健

对应职业（工种）：保健按摩师

职业编码：4-10-04-02

级 别：三级工

职业功能	工作内容	开设课程
1.按摩前工作	1.1 接待	中医养生适宜技术、病理学、解剖生理学、中医临床医学概要
	1.2 咨询	
	1.3 操作间准备	
2.按摩	2.1 头痛按摩	中医养生适宜技术、运动疗法、中医养生导论、经络与腧穴
	2.2 颈痛按摩	
	2.3 肩痛按摩	
	2.4 肘痛按摩	
	2.5 腰痛按摩	
	2.6 足跟痛按摩	
	2.7 胃痛按摩	
	2.8 痛经按摩	
	2.9 失眠按摩	
	2.10 便秘按摩	
3.按摩后工作	3.1 按摩后服务	中医养生适宜技术、健康心理学
	3.2 操作间整理	

## 十三、人才培养方案审核

拟定/审批部门	拟定/审批人	拟定/审批时间
专业负责人拟定	陈燕	2025年5月26日
教研室初审	陈燕	2025年6月10日
专业(群)建设指导委员会论证	柴松波 李武军 尚惠香 高静 尤琪 杨晓冰 任彦斋 张弛 张永红	2025年6月26日
院部党政联席会审议	张弛 张永红	2025年9月19日
教务处复核	刘丰年	2025年9月25日
学校审定	校党委会	2025年9月29日