

高等职业学校中医养生保健专业教学标准

一、专业名称（专业代码）

中医养生保健（620803）。

二、入学要求

普通高级中学毕业、中等职业学校毕业或具备同等学力。

三、基本修业年限

三年。

四、职业面向

本专业职业面向如表 1 所示。

表 1 本专业职业面向

所属专业大类 (代码)	所属专业类 (代码)	对应行业 (代码)	主要职业类别 (代码)	主要岗位群或 技术领域举例
医药卫生大类 (62)	健康管理 与促进类 (6208)	居民服务业 (80); 卫生 (84); 社会工作 (85)	保健服务人员 (4-10-04); 健康咨询服务人员 (4-14-02)	中医养生; 中医保健; 健康管理

五、培养目标

本专业培养理想信念坚定，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、知识和能力等方面达到以下要求：

（一）素质

（1）坚定拥护中国共产党领导和我国社会主义制度，在习近平新时代中国特色社会主义思想指引下，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、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，养成良好的健身与卫生习惯，以及良好的行为习惯。

（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。

（二）知识

（1）掌握必备的思想政理论、科学文化基础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、安全消防等知识。

（3）掌握本专业必需的中医基本知识，特别是中医基础理论、中药等基本知识。

（4）掌握现代基础医学、亚健康学、预防医学、保健医学的基本知识。

（5）掌握中医养生保健技术的理论体系、运用机理、操作原则、方法等，特别是推拿、艾灸、刮痧、拔罐、足疗、饮食保健、运动保健、流行保健、气功养生、旅游养生、人文环境养生、中医体质辨识、养生指导等知识。

（6）掌握必要的中医养生保健的基本理论和基本知识，以及中医传统美学及现代养生保健专业知识。

（7）熟悉本专业必需的西医相关知识，特别是正常人体结构、健康评估、常见疾病及老年疾病的预防保健等知识。

（8）熟悉对个人或群体进行中医养生保健指导与宣教的方法。

（9）了解医学心理学、卫生统计学的一般原理及基本应用。

（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）具有运用中医理论及推拿、艾灸、饮食保健、运动保健、流行保健、气功养生、体质调养、情志调护等中医养生保健技术和方法，维护和修复人体健康的能力。

(4) 具有对亚健康状态进行保健调治及对慢性疾病进行防治的能力。

(5) 能独立开展对服务对象健康状况的监测、分析、评估，具有健康咨询指导、健康危险因素干预和制定健康促进管理计划的能力。

(6) 能独立开展中医养生保健项目的技术指导和操作。

(7) 能独立开展中医养生保健指导与健康宣教等工作。

七、课程设置及学时安排

(一) 课程设置

本专业课程主要包括公共基础课程和专业课程。

1. 公共基础课程

根据党和国家有关文件规定，将思想政治理论、中华优秀传统文化、体育、军事理论与军训、大学生职业发展与就业指导、心理健康教育等列入公共基础必修课；并将党史国史、劳动教育、创新创业教育、医古文、公共外语、信息技术、健康教育、美育、职业素养等列入必修课或选修课。

学校根据实际情况可开设具有本校特色的校本课程。

2. 专业课程

专业课程一般包括专业基础课程、专业核心课程、专业拓展课程，并涵盖有关实践性教学环节。学校可自主确定课程名称，但应包括以下主要教学内容：

(1) 专业基础课程。

专业基础课程一般设置 6~8 门，包括：医学基础概要、健康检测与评估、西医临床医学概要、营养学、中医诊断学、经络与腧穴、中医临床医学概要、亚健康等。

(2) 专业核心课程。

专业核心课程一般设置 6~8 门，包括：中医基础理论、中医情志养生学、中医饮食保健学、中医传统气功养生学、运动保健学、中医针灸推拿养生学、人文环境养生学、实用流行保健技术等。

(3) 专业拓展课程。

专业拓展课程包括：中医药文化、中医美容技术、运动疗法、健康统计技术、健康心理学、养生保健品经营与管理、养生保健实体店运营管理、烹饪技术、职场礼仪与职业精神等。

3. 专业核心课程主要教学内容

专业核心课程主要教学内容如表 2 所示。

表2 专业核心课程主要教学内容

序号	专业核心课程名称	主要教学内容
1	中医基础理论	中医学的概念、发展史及主要特点；精气学说、阴阳学说、五行学说；五脏、六腑、奇恒之腑、脏腑之间的关系；精、气、血、津液、精气血津液之间的关系；经络的概念、经络系统的组成、十二正经、奇经八脉、经络的功能及应用；体质的概念、影响体质的因素、体质的分类及应用；外感病因、内伤病因、病理产物性病因、其他病因；发病机理与类型、邪正盛衰、阴阳失常、气血失常、津液失常、内生“五邪”、疾病演变；养生、防治及康复原则；中医诊断的基本原理、基本原则；望诊、闻诊、问诊、切诊；八纲辨证、病因辨证、气血津液辨证、脏腑辨证
2	中医情志养生学	中医情志养生概述；神（神、养神、治神）；传统文化与情志养生；情志致病与七情太过（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情致病）；中医情志养生的基本方法（移情法、暗示法等）；常见疾病的情志养生法
3	中医饮食保健学	中医饮食保健学概论、发展概况及特点；食物与保健总论；补养类食物；温里类食物；理气类食物；理血类食物；消食类食物；祛湿类食物；清热类食物；化痰、止咳、平喘类食物；解表类食物；收涩类食物；常用食疗药膳中药材；食养与食疗
4	中医传统气功养生学	气功总论；八卦与经络脏腑、道家养生理论；养生气功功法：初级功法、中级功法、高级功法及常见病症的对症修炼功法；道家乐功功法；气功外气疗法（外气的物质基础、外气的临床应用）；家庭气功保健疗法（家庭外气保健术、道家气功练养五脏法、气功与减肥健美）
5	运动保健学	运动与健康；体育卫生（体质与健康、运动环境卫生、运动营养卫生以及不同年龄、性别人群的体育卫生）；医务监督（运动性疲劳产生机制及其消除途径、人体形态和机能的检测与评定、体育课和运动训练与比赛的医务监督、运动性病症的防治以及运动员的科学选材等）；运动性疾病；运动创伤防治（运动损伤发生的规律及其急救与处理，人体各部位运动损伤的原因、症状、治疗和预防）；体育康复（体育康复理论与实践、运动处方、运动损伤后的体育医疗与机能康复、常见病的体育康复等）
6	中医针灸推拿养生学	中医针灸推拿养生概述；针刺养生；艾灸养生；推拿养生；拔罐养生；刮痧养生；砭术养生；敷贴养生
7	人文环境养生学	环境养生概述；自然环境与健康；居住环境与健康；室内环境与健康；常用环境养生法
8	实用流行保健技术	流行保健技术概述；保健按摩术；足部按摩术；减肥按摩术；美容按摩术；发廊按摩术；沐浴按摩术；旅游按摩术；国外按摩术

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》。

5. 相关要求

学校应统筹安排各类课程设置，注重理论与实践一体化教学；应结合实际，开设安全教育、社会责任、绿色环保、管理等方面的选修课程、拓展课程或专题讲座（活动），并将有关内容融入专业课程教学；将创新创业教育融入专业课程教学和相关实践性教学；自主开设其他特色课程；组织开展德育活动、志愿服务活动和其他实践活动。

（二）学时安排

总学时一般为 2800 学时，每 16~18 学时折算 1 学分。公共基础课总学时一般不少于总学时的 25%。实践性教学学时原则上不少于总学时的 50%，其中，顶岗实习累计时间一般为 6 个月，可根据实际集中或分阶段安排实习时间。各类选修课程学时累计不少于总学时的 10%。

八、教学基本条件

（一）师资队伍

1. 队伍结构

学生数与本专业专任教师数比例不高于 25:1，双师素质教师占专业教师比例一般不低于 60%，专任教师队伍要考虑职称、年龄，形成合理的梯队结构。

2. 专任教师

专任教师应具有高校教师资格；有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心；具有中医养生学、中医学、康复治疗学、针灸推拿学等相关专业本科及以上学历；具有扎实的本专业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；有每 5 年累计不少于 6 个月的企业实践经历。

3. 专业带头人

专业带头人原则上应具有副高及以上职称，能够较好地把握国内外中医养生保健行业、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，教学设计、专业研究能力强，组织开展教科研工作能力强，在本区域或本领域具有一定的专业影响力。

4. 兼职教师

兼职教师主要从本专业相关的行业企业聘任，具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，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。

（二）教学设施

教学设施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、校内实训室和校外实训基地等。

1. 专业教室基本条件

专业教室一般配备黑（白）板、多媒体计算机、投影设备、音响设备，互联网接入或 Wi-Fi 环境，并实施网络安全防护措施；安装应急照明装置并保持良好状态，符合紧急疏散要求，标志明显，保持逃生通道畅通无阻。

2. 校内实训室基本要求

（1）中医养生实训室。

中医养生实训室应配备治疗床、治疗凳、刮痧器具、艾绒、艾条、针灸模型、砭具、火罐等养生设备；用于中医情志养生学、中医针灸推拿养生学等课程的教学与实训。

（2）中医保健实训室。

中医保健实训室应配备药膳食谱、按摩床、按摩巾、治疗凳、穴位模型、穴位挂图、耳穴模型、针灸模型等保健设备；用于中医饮食保健学、实用流行保健技术等课程的教学与实训。

（3）运动实训室

运动实训室应配备贴墙落地镜、木地板、瑜伽垫、音箱等配套设施设备；用于中医传统气功养生学、运动保健学等课程的教学与实训。

以上实训室还可以作为学生创新创业的实践平台。

3. 校外实训基地基本要求

校外实训基地基本要求为：具有稳定的校外实训基地；能够开展中医养生保健等实训活动，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制度齐全。

4. 学生实习基地基本要求

学生实习基地基本要求为：具有稳定的校外实习基地；能提供中医养生、中医保健、健康管理等相关实习岗位，能涵盖当前相关产业发展的主流技术，可接纳一定规模的学生实习；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；有保证实习生日常工作、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

支持信息化教学方面的基本要求为：具有可利用的数字化教学资源库、文献资料、常见问题解答等信息化条件；鼓励教师开发并利用信息化教学资源、教学平台，创新教学方法，引导学生利用信息化教学条件自主学习，提升教学效果。

（三）教学资源

教学资源主要包括能够满足学生专业学习、教师专业教学研究和教学实施所需的教材、图书文献及数字教学资源等。

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。学校应建立专业教师、行

业专家和教研人员等参与的教材选用机构，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

图书文献配备能满足人才培养、专业建设、教科研等工作的需要，方便师生查询、借阅。专业类图书文献主要包括：行业及相关政策法规、职业标准；中医养生保健的技术、标准、方法、操作规范以及实务案例类书籍等。

3. 数字教学资源配备基本要求

建设、配备与本专业有关的音视频素材、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，应种类丰富、形式多样、使用便捷、动态更新，能满足教学要求。

九、质量保障

(1) 学校和二级院系应建立专业建设和教学质量诊断与改进机制，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) 学校和二级院系应完善教学管理机制，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、评学等制度，建立与企业联动的实践教学环节督导制度，严明教学纪律，强化教学组织功能，定期开展公开课、示范课等教研活动。

(3) 学校应建立毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制，并对生源情况、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) 专业教研组织应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。