



周口城市職業學院  
HENAN LIANYING EDUCATION

# 大健康管理學院 中醫養生保健專業人才培養方案 (2025 版)

編制人	包冰潔 趙 寧
審核人	李 森 王國炎 徐恒玉
編制時間	2025 年 12 月

二〇二五年十二月

# 目录

一、专业名称及专业代码 .....	1
二、入学要求 .....	1
三、修业年限与学历 .....	1
四、职业面向 .....	1
五、培养目标及规格 .....	1
六、课程设置及要求 .....	3
七、教学进程总体安排 .....	13
八、实施保障 .....	14
九、毕业要求 .....	20
附表 .....	21

# 中医养生保健专业人才培养方案

## 一、专业名称及专业代码

中医养生保健（520417）

## 二、入学要求

中等职业学校毕业、普通高级中学毕业或具备同等学力

## 三、修业年限与学历

三年、专科

## 四、职业面向

表 4-1 中医养生保健专业职业面向

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	家庭保健按摩、中医体质评估与应用、运动营养咨询与指导

## 五、培养目标及规格

### （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，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和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）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、一定的外语应用能力，具有较强的集体意识和团队合作意识；

（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；

(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、课程设置及要求

### (一) 课程设置

#### 1. 公共基础课程

根据党和国家有关文件规定，本专业将思想道德与法治、毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论、习近平新时代中国特色社会主义思想概论、大学语文、大学英语、大学体育、信息技术及人工智能基础、大学生职业发展与就业指导、劳动教育、大学生心理健康教育、形势与政策、军事理论等列入公共基础必修课程；将中华优秀传统文化、创新创业教育、艺术概论、国学智慧、口才艺术与社交礼仪等列入公共基础选修课程。

表 6-1 公共基础课程主要教学内容与教学要求

序号	课程名称	学时	课程目标	主要教学内容与要求
1	思想道德与法治	48	通过学习本课程，使大学生树立正确的人生观、爱国观、道德观、价值观、法治观；坚定崇高的理想信念、培育高尚的道德情操、厚植爱国主义情怀、增强社	本课程主要以马克思主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想、科学发展观和习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，以社会主义核心价值观体系为主线，以马克思主义的

			<p>会主义法治观念和法律知识，培养德智体美劳全面发展的社会主义合格建设者和可靠接班人，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献才智和力量。</p>	<p>人生观、价值观、道德观和法治观的教育为主要内容，遵循大学生的基本成长规律。</p> <p>本课程要求教师以教材为核心，紧扣“立德树人”。教学过程中结合社会热点与生活案例，化抽象理论为具象认知；用课堂讨论、情境模拟引导学生思考善恶与法治；借志愿服务、法治宣传促认知转行为，助学生树立正确三观，强规则意识与担当，实现知识传授与价值引领统一。</p>
2	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	32	<p>通过学习本课程，使大学生对马克思主义中国化进程中形成的理论成果有更加准确的把握；对中国共产党领导人民进行的革命、建设、改革的历史进程、历史变革、历史成就有更加深刻的认识；对中国共产党在新时代坚持的基本理论、基本路线、基本方略有更透彻的理解；对运用马克思主义立场、观点和方法认识问题、分析问题和解决问题能力的提升有更加切实的帮助，从而更加坚定大学生对中国特色社会主义的道路自信、理论自信、制度自信、文化自信。</p>	<p>本课程主要学习马克思主义中国化的提出及其科学内涵、马克思主义中国化两大理论成果的形成、发展、主要内容及其精髓；毛泽东思想概论以及社会主义改造理论；社会主义建设道路初步探索的理论成果及其意义；中国特色社会主义理论体系概论等内容。</p> <p>本课程要求遵循“教师主导、学生中心”的核心原则，构建“理论与实践融通、课堂与网络结合”的立体化教学模式。教学实施中，综合运用互动式、体验式及信息化等多元方法，将抽象的思政内容转化为具象化、可参与的教学活动，既保障教材知识的系统传递，又充分调动学生主观能动性。</p>
3	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	48	<p>本课程旨在帮助学生系统掌握习近平新时代中国特色社会主义思想体系与核心要义，增强对这一思想的政治、思想、理论和情感认同。培养学生运用该思想分析和解决问题的</p>	<p>本课程主要学习围绕“十个明确”“十四个坚持”“十三个方面成就”，深入阐述新时代中国特色社会主义思想的总任务、总体布局等各个方面，强调思想价值，激励学生用思想指导实践，为实现中国梦努力。</p>

			能力，提升理论思维水平，引导其树立正确的世界观、人生观、价值观。激励学生将理论学习与实践相结合，增强社会责任感和历史使命感，努力成为爱国奉献、担当民族复兴重任的时代新人。	本课程要求以习近平总书记关于思政课建设的指示为指导，坚持正确政治方向，强化价值引领。教师需深入钻研理论，将讲授与案例教学、互动教学等相结合，运用现代信息技术打造智慧课堂。要关注学生需求，根据不同专业背景和学习特点调整教学内容与方法。同时，加强实践教学，引导学生将理论与实践结合，提升教学的针对性和实效性。
4	中华民族共同体概论	32	本课程旨在引导学生系统掌握中华民族共同体的核心概念、历史脉络与理论体系，深入理解中华民族从“多元”到“一体”的形成逻辑，明晰各民族交往交流交融的历史必然性与现实意义。同时，培养学生运用理论分析民族地区发展实际问题的能力，引导其主动参与促进民族团结的实践活动，自觉抵制错误思潮，最终成长为铸牢中华民族共同体意识的坚定信仰者、积极传播者与模范践行者，为推动各民族共同团结奋斗、共同繁荣发展贡献力量。	本课程主要学习中华民族共同体的理论渊源与核心要义，包括马克思主义民族理论中国化成果、中华民族“多元一体”格局的历史演进，以及各民族交往交流交融的重大历史事件与文化成就；同时融入新时代铸牢中华民族共同体意识的实践路径，如民族地区高质量发展案例、民族团结进步创建经验等。 本课程要求以习近平总书记关于加强和改进民族工作的重要思想为指导，紧扣教材核心内容。采用案例教学及信息化手段，结合“四史”讲清中华民族“多元一体”演进逻辑；注重价值引领，帮助学生树立正确民族观，增强“五个认同”，同时提升教师民族理论素养，确保教学兼具理论深度与育人实效。
5	中华优秀传统文化	16	通过学习本课程，培养学生运用辩证唯物主义观点，理解并传承中华优秀传统文化的基本精神，能够历史地、科学的分析中华优秀传统文化的特点，了解中国传	从思想文化、制度文化、物态文化、行为文化四个方面引导学生理解并传承中华优秀传统文化的基本精神，并以理性的态度和务实的精神去继承和发展中华优秀传统文化，实现文化更新。

			统哲学、文学、宗教等文化精髓及相关理论基础，并从优秀传统文化中扩大文化视野、理解传统的人文精神、伦理观念、审美情趣及其中的现代因素。	本课程要求深挖“仁爱”“诚信”“和合共生”等核心思想内涵，结合历史典故与当代实践案例解读文化精髓。教学中采用经典诵读、文化主题展演等多元方法，搭配线上优质资源拓展学习维度；注重引导学生辩证看待传统文化，区分精华与糟粕，推动文化认知转化为日常行为自觉，助力学生增强文化自信，实现文化传承与价值塑造的统一。
6	大学体育	140	通过学习本课程，引导学生深化“健康第一”的指导理念。让学生了解运动项目的理论知识与练习方法，掌握运动损伤的简单预防与处理方式。促使学生对1-2个运动项目产生兴趣爱好，为践行“终身体育”奠定基础。在提升学生身体素质的同时，积极培育学生的爱国情怀、团队合作精神与勇于拼搏的精神，助力学生成为德智体美劳全面发展的合格人才。	开设大学生体质健康测试、足球、篮球、排球、田径、太极拳、八段锦等项目课程。本课程会依据学生的运动兴趣，结合专业类型与职业特点，指导学生进行项目选择并完成教学，同时将课程思政融入教学全过程。
7	形势与政策	32	通过学习本课程，使大学生正确认识中国和世界发展大势、中国特色和国际比较、时代责任和使命；第一时间推动党的理论创新成果进教材进课堂进学生头脑，学会用马克思主义的立场、观点和方法观察分析国内外形势，正确理解和贯彻落实党和国家的各项路线、方针、政策。	本课程主要以当前国内外重大的热点问题为契机，对大学生进行形势与政策教育，帮助学生认清形势，了解党和国家重大方针政策。本课程以教学专题为单元，主要运用集中讲授法、案例分析法、小组研讨法等教学方法和信息化教学手段组织教学。

8	大学生职业发展与就业指导	38	<p>通过学习本课程，引导学生掌握职业生涯发展的基本理论和方法，促使大学生理性规划自身发展，在学习过程中自觉提高就业能力和生涯管理能力，有效促进大学生求职择业与自主创业。</p>	<p>基本了解职业发展的阶段特点；较为清晰地认识自己的特性、职业的特性以及社会环境；了解就业形势与政策法规；掌握基本的劳动力市场信息、相关的职业分类知识以及创业的基本知识。还应当树立起职业生涯发展的自主意识，树立积极正确的人生观、价值观和就业观念，把个人发展和国家需要、社会发展相结合，确立职业的概念和意识，愿意为个人的生涯发展和社会发展主动付出积极的努力。</p> <p>线上自主学习+线下教学，充分利用网络教学平台、多媒体等现代信息技术手段，科学合理设计课程内容，过程性评价与终结性评价有机结合。</p>
9	大学生心理健康教育	32	<p>通过学习本课程，使学生掌握心理健康知识，明确心理健康意义，了解大学生心理特征；培养学生自我认知和调适能力，面对问题自助和求助能力；培养学生心理健康意识，优化心理品质，培养健全人格，促进全面发展。</p>	<p>全面了解心理健康的内涵，普及心理健康知识，树立心理健康的观念，形成心理健康的意识与习惯；明确心理健康对个人成长发展的重要性，懂得青春期的生理、心理发展的规律。</p> <p>通过案例导入、知识链接、技能导入等方式，将知识讲授与能力培养相结合，运用课堂讨论、案例分析等方法，积极开展课堂互动，营造良好教学氛围。</p>
10	大学语文	36	<p>通过学习本课程，使学生获得较全面系统的现代汉语和古代汉语的知识，提高运用规范的现代汉语进行口头和书面交流的能力，以适应学习和工作的需要；通过针对性的培养，使学生比较准确地阅读和理解文学作品及文字材料，</p>	<p>传授文学知识的基础上，进一步提高学生正确运用祖国语言文字的能力，提高口语表达能力，进一步提高学生文学作品的阅读、分析和鉴赏能力，通过对经典作品的解读、赏析、培养学生高尚的道德情操和健康的审美情趣，提高自身的文化素养。</p> <p>本课程利用多媒体、语音室、</p>

			并具备一定的文学鉴赏水平、较好的综合分析能力和较高的写作能力。	网络教学平台等现代化信息手段，通过情景教学、任务教学等多种教学方法设计、组织和实施教学，并对学生学习成效进行过程性和终结性考核评价。
11	大学英语	68	通过学习本课程，培养学生听、说、读、写、译等基本语言能力，提高学生以社会主义核心价值观为中心的人文素养和思想品德。	培养学生的英语综合应用能力，特别是听说能力，使学生在今后工作和社会交往中能用英语有效地进行口头和书面的信息交流。 本课程利用多媒体、语音室、网络教学平台等现代化信息手段，通过情景教学、任务教学等多种教学方法设计、组织和实施教学，并对学生学习成效进行过程性和终结性考核评价。
12	信息技术及人工智能基础	32	通过学习本课程，旨在帮助学生掌握计算机办公软件(如 Word、Excel、PPT 等)的基础操作技能，并重点学习如何将人工智能工具融入办公场景，提升自动化处理与智能分析的实践能力。通过案例教学与实践训练，学生将学会利用 AI 优化文档处理、数据分析和演示设计，培养高效、智能的办公能力，为未来职场中的技术应用奠定基础。课程注重实用性，助力学生适应数字化办公趋势，提升就业竞争力。	教学内容分两大模块：一是 Word、Excel、PPT 基础操作，含文档排版、数据处理等；二是 AI 工具办公应用，涉及智能写作、数据分析自动化等。课程以“基础+AI 赋能”模式，结合案例教学，助力学生掌握传统技能并借 AI 提效。 学生需有基础计算机能力，按时完成实训与作业；需熟练用 AI 优化办公流程，独立完成智能文档处理、数据分析。考核含上机测试、PPT 演示、AI 项目报告及综合考试，确保掌握智能办公技能。
13	劳动教育	16	通过学习本课程，学生亲身参与劳动与技术实践活动获得直接劳动体验，促使学生主动认识并理解劳动世界，逐步树立正确的劳动价值观，养成良好劳动习惯和热爱劳动人民的思想	本课程教学内容依次为劳动精神、劳模精神、工匠精神。本课程注重围绕创新创业，重视新知识、新技术、新工艺、新方法应用，创造性地解决实际问题，使学生增强诚实劳动意识，积累职业经验，提升就业创业能力，树

			情感，注重生活中的技能学习，学会生活自理，逐步形成自立、自强的主体意识和积极的生活态度。	立正确择业观，具有到艰苦地区和行业工作的精神，懂得空谈误国、实干兴邦的深刻道理；注重培育公共服务意识，使学生具有面对重大疫情、灾情等危机主动作为的奉献精神。 本课程要求以教师为主导、以学生为中心，通过构建第一课堂与第二课堂联动、理论教学与实践教学融通、课堂教学与网络教学结合的教学模式，采用互动式、体验式、展演式、信息化等教学方法和手段，运用案例分析、课堂讨论、情境教学、课题研究、知识竞赛、模拟授课、参观考察等教学项目组织教学。
14	军事理论	36	本课程旨在引导学生掌握基本军事理论与国防知识，树立正确的国防观念和国家安全意识。通过课程学习，使学生深刻认识新时代国防建设的重要性，增强爱党爱国爱军情怀；了解我国国防政策、军事战略及现代战争特点，提升军事素养；培养学生的组织纪律观念、集体主义精神和应急应战能力，为其履行国防义务、投身国家建设和国防后备力量储备奠定思想与知识基础，符合教育部关于大学生国防教育的核心要求。	主要教学内容包括中国国防、国家安全、军事思想、现代战争、信息化装备五个方面内容。教师需依据教育部《普通高等学校军事课教学大纲》授课，融入最新国防政策与军事动态。 学生需系统掌握核心知识点，能结合实际分析国防与安全问题，通过理论考核与课堂研讨检验学习效果，确保达到国防教育育人目标。

## 2. 专业课程

专业课程一般包括专业基础课程、专业核心课程和专业拓展课程。

### (1) 专业基础课程

专业基础课程包括：中医养生导论、医学基础、健康检测与评估、经络与腧穴、中医临床概要、中医体质辨识与调理、亚健康诊疗技能。

表 6-2 专业基础课程主要教学内容与教学要求

序号	课程名称	学时	典型工作任务描述	主要教学内容与教学要求
1	中医养生导论	64	①掌握中医养生的基本理论与原则 ②能够初步运用中医养生理念进行健康指导与咨询	①掌握中医养生的基本概念、历史发展、基本原则与方法 ②具备初步的中医养生指导能力，能够为顾客提供基础的养生建议与健康咨询服务
2	医学基础	64	①掌握人体结构与功能的基本知识 ②理解常见疾病的病理机制 ③为中医养生提供医学基础支撑	①掌握人体解剖学、生理学、病理学等基础医学知识 ②具备初步的健康信息收集与评估能力，能够结合医学基础进行养生指导
3	健康检测与评估	72	①掌握常见健康检测方法与评估技能 ②能够根据检测结果为顾客制定初步的健康干预方案	①掌握血压、血糖、体质指数等常见健康指标的检测方法与标准 ②具备健康风险评估与初步干预方案制定的能力
4	经络与腧穴	72	①掌握经络系统与常用腧穴的基本知识 ②能够初步运用经络理论进行养生保健指导	①掌握十二经脉、奇经八脉等经络系统的组成与功能 ②熟悉常用腧穴的定位、功能与操作方法，具备初步的经络养生指导能力
5	中医临床概要	72	①了解中医常见疾病的诊断与治疗原则 ②能够结合临床知识进行养生保健与健康管理	①掌握中医内科、外科、妇科、儿科等常见病的基本知识 ②具备结合临床知识进行健康管理与养生指导的能力
6	中医体质辨识与调理	36	①掌握中医九种体质的辨识方法 ②能够根据体质类型为顾客制定个性化的养生调理方案	①掌握平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质等九种体质的特点与辨识方法 ②具备体质调理方案制定与实施的能力
7	亚健康诊疗技能	48	①掌握亚健康状态的辨识与干预方法 ②能够运用中医手段对亚健康人群进行调理与健康促进	①掌握亚健康的常见表现、成因与中医辨证方法 ②具备运用饮食、情志、运动、按摩等手段进行亚健康干预的能力

## (2) 专业核心课程

专业核心课程包括：中医基础理论、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、实用现代保健技术。

表 6-3 专业核心课程主要教学内容与教学要求

序号	课程名称	学时	典型工作任务描述	主要教学内容与教学要求
1	中医基础理论	64	①运用中医阴阳五行、藏象学说、精气血津液等理论，为顾客进行辨证施养、健康咨询与评估	①掌握阴阳五行学说、藏象学说、精气血津液、病因病机等中医基础理论知识 ②具有中医整体观，能够对顾客进行辨证施养、健康咨询与评估
2	中医情志养生	36	①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 ②正确实施情志养生	①掌握情志致病与七情太过等基本知识 ②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
3	中医饮食保健	72	①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 ②正确实施中医饮食保健	①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、收涩类等食物的四气五味、功效作用 ②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
4	中医传统气功养生	84	①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 ②指导顾客进行气功养生	①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 ②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
5	中医运动保健技术	84	①根据中医辨证及健康评估结果，为顾客制定运动保健方案 ②指导顾客进行运动保健	①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 ②具有运动保健技术技能，能够指导顾客进行运动保健
6	中医养生适宜技术	84	①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 ②运用艾灸、推拿、拔罐、刮痧等技术进行养生保健	①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 ②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

7	实用现代保健技术	48	①根据中医辨证及健康评估结果,为顾客制定现代保健方案 ②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	①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、旅游按摩术等各种现代保健技术的基本知识 ②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
---	----------	----	--	--

### (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、营养与烹饪技术、健康心理学、生理学、病理学。

## (二) 实践性教学环节

实践性教学环节主要由基础实践、专业实践和实习组成。立足于周口及周边中医养生保健机构，在充分调研、论证基础上，坚持以能力培养为核心，以素质提高为目的，以传授知识、培养能力、提高素质协调发展为原则，构建了“技能递进式”的实践性教学环节，融知识、能力、素质教育于一体，能力培养贯穿始终。基本技能侧重中医养生操作，专业技能注重中医养生技术应用性，综合技能强调中医养生综合实践性。

### 1. 基础实践（基本技术与素质训练）

第1、2学期学习基础知识后，训练学生的基本技能（经络辨识、腧穴定位、体质辨识等）。利用课堂学习理论知识、实训室进行基本技能训练，为各项专业技能奠定基础。

### 2. 专业实践（专业技术能力训练）

第3、4学期学习专业课程知识后，采取项目导向、任务驱动、教学做一体化等教学模式，培养专项能力。利用校内中医养生保健实训室、中医基础实训室、中药方剂实训室、医学基础实训室等进行技能训练，学习专业知识，训练专业技能，培养学生的专业能力。

### 3. 实习（综合运用能力训练）

第5、6学期进入实习阶段，使学生深入中医养生保健机构真实岗位。通过实践，将所学单项专业技能进行有机整合与综合运用，参与从健康评估、方案制定到养生调理与健

康管理的全流程工作，从而显著提升其在真实职业环境中的综合实战能力、岗位适应力与就业竞争力，并充分利用实习平台广泛积累行业一线的宝贵经验。

## 七、教学进程总体安排

### (一) 教学活动时间分配（周）

教学安排共 3 学年，6 个学期，120 周。其中，军事技能训练 2 周，课程教学与课内实践 82 周，实习 26 周，机动 3 周，考试 5 周，入学教育 1 周，毕业教育 1 周。

表 7-1 中医养生保健专业教学活动时间分配（周）

学期	教学周	军事技能训练	实习	考试	机动	合计
1	16	2		1	1（入学教育）	20
2	18			1	1	20
3	18			1	1	20
4	18			1	1	20
5	12		6	1	1（毕业教育）	20
6			20			20
合计	82	2	26	5	5	120

### (二) 教学总学时分配

总学时为 2654 学时。其中，公共基础必修课 590 学时，公共基础选修课 144 学时，专业基础课 428 学时，专业核心课 472 学时，专业拓展必修课 104 学时，专业拓展选修课 132 学时，入学教育 24 学时，实践性教学环节 760 学时。

表 7-2 中医养生保健专业教学总学时分配表

课程类别	课程性质	学时分配					
		理论学时	理论学时比例	实践学时	实践学时比例	合计	占总学时比
公共基础课	必修	384	65.1%	206	34.9%	590	22.2%
	选修	126	87.5%	18	12.5%	144	5.4%
专业基础课	必修	246	57.5%	182	42.5%	428	16.1%
专业核心课	必修	238	50.4%	234	49.6%	472	17.8%
专业拓展课	必修	90	86.5%	14	13.5%	104	3.9%
	选修	110	83.3%	22	16.7%	132	5.0%
入学教育	必修	12	50.0%	12	50.0%	24	0.9%
实践性教学环节	必修	0	0.0%	760	100.0%	760	28.6%
总计		1206	45.4%	1448	54.6%	2654	100.0%

### **(三) 教学进程安排表 (见附表)**

#### **八、实施保障**

主要包括师资队伍、教学设施、教学方法、学习评价、质量管理等方面。

##### **(一) 师资队伍**

###### **1. 队伍结构**

本专业有专兼职教师 37 人，其中副高级及以上职称 26 人，占 70.3%；中级及以上职称 34 人，占 91.9%；兼职教师 6 人，占 16.2%；“双师型”教师 23 人，占 62.2%，具有硕士以上学位教师 18 人，占 48.6%。专任教师队伍在年龄、结构、学历、职称比例结构合理。

###### **2. 专业带头人**

贾永艳，毕业于北京中医学院中药学专业。本科学历，教授，河南省教育厅学术技术带头人；科研成果《消疣擦剂/消疣丸抗 HPV/CA 复发的临床研究》获省级二等奖，发表论文《复方麝香黄芪滴丸的体外及体内血清化学成分分析》，拥有国家发明专利 2 项《一种治疗糖尿病的中药渗透泵片》《一种治疗痔疮的纳米乳原位凝胶》；能够较好地把握新时代下中医养生保健专业的发展，精准把握行业企业对本专业人才的能力需求。

###### **3. 兼职教师**

本专业兼职教师 6 人，主要从周口市中医院等相关行业内聘任，均具备良好的思想政治素质、职业道德和工匠精神，具有扎实的中医养生保健技术专业知识和丰富的实际工作经验，均具有副高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**

###### **1. 专业教室**

本专业共有 6 个专业教室，每个教室现已配备无尘黑板、教学一体机（教学一体机含实验展示台、投影等功能）、音

响，教学区域现已实现有线、无线网络全覆盖，并具有网络安全防护措施。专业教室已安装应急照明装置，符合紧急疏散要求，能够满足多样化、个性化学习方式的需要。

## 2. 校内实训室

校内实训室有：中医养生保健实训室、中医基础实训室、中药方剂实训室、医学基础实训室、中医康复技术实训室等。主要场馆及设备配置如下：

表 8-1 中医养生保健专业校内实训场所一览表

序号	实训室名称	数量	面积(m <sup>2</sup> )	实训内容
1	中医养生保健实训室	1	350	中医养生技法实训 针灸基础操作实训 中医养生方案设计实训
2	中医基础实训室	1	350	中医基础理论实操 中医诊断基础实训
3	中药方剂实训室	1	400	中药识别基础实训 方剂配伍与调剂实训 中药汤剂煎煮与炮制基础实训
4	医学基础实训室	1	300	人体解剖基础实训 生理学基础实操实训 常用医学仪器使用实训
5	中医康复技术实训室	1	500	中医康复评定实训 推拿按摩康复实训 慢性病中医康复调理实训

## 3. 校外实训基地

学校具有稳定的教学基地、实习医院(含相关行业企业)10余所，以三级甲等医院为主。其中，周口市中医院是一所综合性三级甲等中医医院，拥有多名省市级名中医，脑病专科、骨伤科、妇产科、皮肤科是河南省级重点专科。校外实训基地为本专业实行理实结合培养提供了坚实的支撑，有利于培养学生的理论与实践相结合的专业技能，保证了在校学生实习的质量。

表 8-2 中医养生保健专业校外实习实训基地

序号	基地名称	承担教学任务
1	周口市中医院	共建中医养生保健专业临床教学基地；开展中医

		养生保健岗位实习；进行中医养生保健技能培训、师资培训及学术交流；协同开展中医养生保健社会服务与健康科普。
2	周口市淮阳区中医院	共建中医养生保健专业实践教学点；开展中医养生保健岗位实习；进行中医养生保健技术传承、师资培训；开展中医养生保健社会服务与基层健康帮扶。
3	鹿邑县中医院	共建中医养生保健专业实训基地；开展中医养生保健岗位实习；进行中医养生保健技能培训、师资培训；开展中医养生文化推广与社会服务。
4	周口骨科医院	共建中医养生保健（骨伤养生方向）临床教学基地；开展中医骨伤养生岗位实习；进行中医骨伤养生技能培训、师资培训；开展中医骨伤养生社会服务与康复指导。
5	周口东新医院	开展中医养生保健岗位实习；进行中医养生保健师资培训；开展中医养生保健临床实训与社区健康服务。

### （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. 教材资源

落实国家教材管理有关规定，党委（党组织）对教材负总责，学校成立了由专业教师、行业专家以及教研人员等参与的教材选编委员会，制定了《周口城市职业学院教材征订管理办法》和《周口城市职业学院教材选用办法》。

#### 2. 图书资源

学校现有图书 15.3 万册，其中中医药类图书 3.5 万册，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：行业政策法规资料、有关部门标准，有关中医养生保健、中医康复技术、标准、方法、操作规范以及实务案例类图书等。

#### 3. 数字教学资源

建设、配备了与本专业有关的音视频教学素材、教学课件、数字化教学案例库、数字教材等专业教学资源，可做到动态更新，能满足中医养生保健专业教学需要。

## （四）教学方法

### 1. 教学方法

依据中医养生保健专业培养目标、教学要求、学生能力与教学资源，形成多样课堂教学模式和课外实践模式。

在教学上遵循因材施教、按需施教的原则，创新教学方法和策略，采用理实一体化教学、案例教学、项目教学等方法，坚持学中做、做中学。

按照高职教育理实结合培养人才的理念和就业导向的要求，让学生在真实的环境中自己动手，强化和锻炼职业能力，增强竞争意识。

### 2. 教学手段

“以学生为中心”，根据学生特点，激发学生学习兴趣，让学生学起来。实行任务驱动、项目导向等多种形式的“做中学、做中教”教学模式。

（1）在理论课程教学过程中，充分利用养生食材标本模型、推拿技法视频、养生操作流程多媒体动画、体质辨识专业软件等教学资源，帮助学生理解“养生食材炮制流程”“中医养生技法操作流程”“个性化养生方案设计逻辑”等内容。

（2）在实训课程教学过程中，立足于加强学生实际操作能力和技术应用能力的培养。采用项目教学、任务驱动、案例教学等发挥学生主体作用的教学方法，以养生服务任务引领教学，提高学生的学习兴趣，激发学生学习的内动力。

（3）在养生实操任务中，结合专业特色，让学生独立获取“服务对象体质特征与健康需求”，独立获取信息、独立计划、独立决策、独立实施、独立检查评估，在“做中学，学中做”，从而获得养生服务工作过程知识、技能和经验。

（4）课程教学的关键是模拟养生服务现场教学。以任务为载体，在教学过程中，教师展示、演示和学生分组操作并行，学生提问与教师解答、指导有机结合，让学生在“教”与“学”的过程中掌握中医养生保健专业的基本知识，实现理论实践一体化。

## **（五）教学评价**

本专业采用多形式、多元化、全方位的教学评价体系。实时利用课堂教学，即时反馈、阶段性评价、总结性评价以及教学系统的学期评价，进行综合评价。

### **1. 项目化考核评价**

采取针对性的项目化技能考核，把课程开展与课程内容考核相结合，每个教学项目内容完结后，即时对该模块内容进行理论、实操或模拟演示考核，实现教学与考核无缝衔接。

### **2. 职业技能考核评价**

坚持“技能为主”，分学期，分学年举行职业技能大赛来锻炼学生的职业能力。设置实习跟踪调查，根据实习医院的反馈情况进行打分，综合以上各项成绩与学生的课堂表现、课后练习、期末考试成绩结合，综合评价，作为最终课程成绩。

### **3. 第三方技能鉴定评价**

依托中医药行业资源，聘请国内知名中医医院、养生保健机构、中医药协会中具有较高行业影响力、丰富实践经验和高水平技能的养生专家、中医药技术骨干作为第三方评价专家。参照健康管理师、中医养生保健师等职业技能等级标准，以及中医养生保健机构核心岗位的实际工作要求，定期对专业学生开展实操考核，确保评价结果贴合行业实际用人需求。

## **（六）质量管理**

### **1. 组织保障**

学校成立了教学诊改工作领导小组，负责质量分析、政策制定、工作推进，由校长直接领导。根据学校的办学理念、办学定位、专业人才培养目标，聚焦专业设置与条件、教师队伍与建设、课程体系与改革、课堂教学与实践、学校管理与制度、院院合作与创新、质量控制与成效等人才培养工作要素，从学校管理、专业建设、质量保障、平台建设等多层级成立由分管校长牵头，管理中层及教学骨干具体负责的专

项工作组，构建机构清晰、分工明确，责任详实的组织体系。

## **2. 制度保障**

学校制定了《周口城市职业学院教学质量管理制度》，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，建立与医院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。同时建立了质量年度报告制度，学校、教务部门按年度编制质量分析报告；专业、教师、学生按年度撰写总结，进行质量分析，及时发现实施和运行中存在的问题，制定改进措施。

## **3. 院院合作机制**

学校积极开展院院合作，通过医院与学校相互渗透，学校针对医院的发展需要设置专业方向，开设课程，为医院进行订单培养或利用学校资源为医院培训人员，为医院节约成本。医院则利用自身优势，为学校提供实践场地、设备以及技术指导，让学生能够在真实的工作环境中进行实践操作，提升学生的实践能力和职业素养。同时，双方共同开展科研项目，实现资源共享、优势互补，促进产学研的深度融合，为学生的就业和职业发展搭建良好的平台，也为学校的教学改革和专业发展注入新的活力。

## **4. 毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制**

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，定期评价人才质量和培养目标达成情况。毕业生跟踪调查主要通过网络问卷调查及实地访谈的方式进行。主要调查毕业生进入社会后的就业状况、就业观念、对学校就业创业指导服务工作的满意度、对学校人才培养的满意度，以及对就业工作和对母校的总体评价和建议等。通过用人单位对我校毕业生的职业能力和职业素养的评价，从而了解用人单位对毕业生的需求情况，积极推荐我校毕业生，不断拓展毕业生就业渠道，了解应届毕业生状况，及时提供就业岗位信息，帮助每一位毕

业生顺利就业。

## 九、毕业要求

根据专业人才培养方案确定的目标和培养规格，严把毕业出口关，确保学生毕业时，完成规定的学时学分和各教学环节，保证毕业要求的达成度。学生全部课程考核合格并至少获得 140 学分，准予毕业。

表 9-1 毕业学分要求及学分转换

应修学分		证书与学分认定转换		
		取得证书	认定学科	转换学分
公共基础必修课	34	计算机等级证	计算机基础	1
专业基础必修课	25	英语四级	大学英语	1
专业核心课	28	普通话证	大学语文	1
公共基础选修课	9	机动车驾驶证	公共选修课	1
		省级 技能 竞赛	一等奖	2
专业拓展课	14		二等奖	1
实习	26		三等奖	0.5
入学教育	1	其他 省级 以上 竞赛	国赛	2
毕业教育	1			
军事技能训练	2		省赛	1
应修总计	140			

注：  
 1. 学生课程考核成绩低于 60 分，该课程的学分为 0  
 2. 学生课程缺勤时长达到总课时的 50%，该课程的学分为 0

## 附表

中医养生保健专业教学计划进程表

课程类别	课程性质	序号	课程名称	学分	学时总数	学期学时		各学期周学时分配						考核方式			备注		
						理论	实践	一	二	三	四	五	六	考试 闭卷	自主 考查				
								1 6	1 8	1 8	1 8	1 2	2 0						
公共基础课	必修	1	思想道德与法治	3	48	44	4	4									√		
		2	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	2	32	28	4		2									√	
		3	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	3	48	44	4		2	2								√	
		4	中华民族共同体概论	2	32	28	4			2								√	
		5	形势与政策	1	32	32	0	第一、二、三、四学期每学期8学时									√		
		6	大学英语	4	68	60	8	2	2					√				●	
		7	大学语文	2	36	28	8		2									√	
		8	信息技术及人工智能基础	2	32	8	24	2										√	
		9	大学体育	8	140	20	120	2	2	2	2							√	
		10	大学生职业发展与就业指导	2	38	30	8	2			2							√	单周课
		11	劳动教育	1	16	2	14			2								√	
		12	大学生心理健康教育	2	32	24	8	2	2									√	双周课
		13	军事理论	2	36	36	0		2									√	

		1	创新创业教育	1	16	14	2				2				√	▲限定选修  ▲8选6
		2	中华优秀传统文化	1	16	14	2			2					√	
		3	国家安全教育	1	16	14	2			2					√	
		4	音乐鉴赏	1	16	14	2			2					√	
		5	艺术概论	1	16	14	2			2					√	
	选修	6	食品与营养	1	16	14	2				2				√	
		7	影视鉴赏	1	16	14	2				2				√	
		8	口才艺术与社交礼仪	1	16	14	2			2					√	
		9	国学智慧	1	16	14	2			2					√	
		10	短视频拍摄与制作	1	16	14	2		2							
		11	中医养生	1	16	14	2				2					
小计				43	734	510	224	14	14	8	8	2				
	专业基础课	1	中医养生导论	4	64	34	30	4						√		
		2	医学基础	4	64	38	26	4						√		
		3	健康检测与评估	4	72	30	42			4				√		
		4	经络与腧穴	4	72	42	30		4						√	★
		5	中医临床概要	4	72	42	30		4					√		
		6	中医体质辨识与调理	2	36	30	6		2						√	
		7	亚健康诊疗技能	3	48	30	18				4				√	
小计				25	428	246	182	8	10	4	4	0				
	专业核心课	1	中医基础理论	4	64	34	30	4						√		★
		2	中医情志养生	2	36	18	18			2				√		
		3	中医饮食保健	4	72	36	36			4				√		★

		4	中医传统 气功养生	5	84	42	42				2	4		√			
		5	中医运动 保健技术	5	84	42	42				2	4		√			
		6	中医养生 适宜技术	5	84	42	42			2	4			√			
		7	实用现代 保健技术	3	48	24	24					4		√			
小计				28	472	238	234	4	0	8	8	1 2					
专业拓展课	必修	1	生理学	2	36	30	6				2			√		●	
		2	病理学	2	36	30	6			2				√		●	
		3	运动疗法	2	32	30	2				2				√		
	选修	1	中医药文 化	2	36	30	6			2					√		▲ 2 选 1
		2	营养与烹 饪技术	2	36	30	6			2					√		
		3	健康心理 学	3	48	40	8					4			√		▲ 3 选 2
		4	中医美容 技术	3	48	40	8					4			√		
		5	健康统计 技术	3	48	40	8					4			√		
	小计				14	236	200	36	0	0	4	4	8				
	入学教育				1	24	12	12	第一学期第1周								
实践性教学环节	必修	1	军事技能 训练	2	112	0	112	第一学期第2周和第3周									
		2	实习	26	624	0	624	从第五学期第13周开始—第六学期结束									
		3	毕业教育	1	24	0	24	第五学期									
小计				29	760	0	760										
合计				14 0	265 4	120 6	144 8	2 6	2 4	2 4	2 4	2 4	0				

注：1. ★代表中医养生保健专业相关等级职业资格证书考试课程；●代表专升本考试课程；▲代表选修课程，公共选修课上课时间为第1周至第8周。

2. 每16—18学时折算1学分，军事技能训练、实习、入学教育、毕业教育等活动1周为1学分。