

2026 级中医养生保健专业 人才培养方案

专业代码：520417

执笔人： 洪芷涵

教师代表： 洪芷涵 王素锦 林桂云

行业（或企业）代表： 刘沙鑫、杨怡馨

专业带头人： 刘志坤

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

普通高级中学毕业生、中等职业学校毕业生或具有同等学力者

三、修业年限

3 年

四、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	职业类证书
医药卫生大类 (52)	中医药类 (5204)	居民服务 业（80） 卫生（84） 社会工作 （85）	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)	中医养生保健 中医特色康复 健康管理	保健调理师 保健按摩师 健康管理师

中医养生保健专业典型工作任务及能力分析表

面向岗位	职业岗位典型工作任务分析		需要的职业能力
	工作任务	工作要求	
中医体质 评估师康 养数据管 理员	1. 个体及群体中医体质 信息采集与健康档案建 立； 2. 中医健康体质辨识与 康养风险研判报告撰 写； 3. 中医养生健康数据统 计整理与档案规范化管 理。	1. 规范采集服务对象中医体 质问卷、健康基础信息及生活 作息养生数据，建立标准化中 医健康电子档案； 2. 依托中医体质辨识标准开 展亚健康、慢病体质康养风险 评估，出具专业中医养生研判 报告； 3. 熟练操作智慧中医康养管 理系统，完成数据录入、统计 分析与分类归档，严格落实数 据管理规范，严守个人健康信 息数据安全。	1. 中医体质信息采集与康养风险 评估研判能力； 2. 中医康养数据统计分析与智慧 系统实操应用能力； 3. 行业数据合规管理与客户隐私 保密保护意识。

面向岗位	职业岗位典型工作任务分析		需要的职业能力
	工作任务	工作要求	
中医养生干预师 慢病中医康养管理师	1. 个性化中医体质养生调理干预方案定制； 2. 药膳膳食、经络调理、四季养生专项干预指导； 3. 康养调理效果跟踪回访与养生方案动态优化调整。	1. 针对亚健康人群、慢病调养人群、老年康养人群等不同服务对象，结合体质偏颇情况制定贴合实际、可落地执行的个性化中医养生调理方案； 2. 提供专业药膳配伍、经络理疗、生活作息调养等一对一中医康养咨询指导； 3. 定期跟踪体质调理改善效果，根据服务对象身体反馈及时优化调整养生干预计划，保障康养调理目标稳步达成。	1. 个性化中医养生方案制定与康养干预实操执行能力； 2. 康养服务沟通对接与客户养生需求精准洞察能力； 3. 中医康养服务全程跟踪复盘与方案优化提升能力。
中医健康科普专员 康养服务运营管理员	1. 中医药养生科普知识内容编撰与宣传推广； 2. 社区及合作机构中医康养健康促进活动策划组织与落地执行； 3. 中医养生服务日常运营管理与客户关系维护。	1. 结合社区、康养机构、校园等不同服务场景，编撰通俗易懂、科学规范的中医药养生科普宣传素材； 2. 策划开展中医养生讲座、体质义诊筛查、四季康养科普等主题活动，普及中医药养生知识，提升群众中医康养保健意识； 3. 做好康养客户日常对接服务与关系维护，常态化开展康养服务跟进工作，提升中医养生服务口碑与客户服务粘性。	1. 中医药养生科普创作与健康知识传播推广能力； 2. 康养服务场景运营管理与客户关系维护能力； 3. 康养活动统筹组织协调与现场实操执行能力。

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，掌握中医养生保健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. 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、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；

（5）掌握信息技术基础知识，具有适应本领域数字化和智能化发展需求的数字技能；

（6）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；

（7）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；

（8）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；

(9) 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。

2. 知识

(1) 掌握必备的思想政治理论、科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识；

(2) 熟悉与本专业相关法律法规及环境保护、安全消防、文明生产等相关知识；

(3) 掌握本专业必须的中医基本知识和现代医学基础知识；

(4) 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、药膳食疗、运动保健、流行保健、中医功法养生、旅游养生、人文环境养生、中医体质辨识、养生指导等知识；

(5) 掌握必要的中医养生保健、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；

(6) 熟悉本专业必须的西医相关知识，特别是正常人体结构、健康评估、常见疾病及慢性疾病的预防保健等知识；

(7) 熟悉对个人或群体进行中医养生保健指导与宣教的方法；

(8) 了解医学心理学的一般原理及基本应用。

3. 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) 具备运用中医理论及推拿、艾灸、食疗药膳保健、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，维护人体健康的能力；

(4) 具备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，具备健康咨询指导、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。

六、人才培养模式及课程设置

（一）专业人才培养模式及特色

本专业坚持校企协同、医养结合育人思路，把产教融合、康养行业对接贯穿中医养生保健人才培养全过程，打造“校企共建、实训共融、师资共育、质量共评、成果共创”的康养专业育人模式，结合专业办学实际，具体要求如下：

1. 构建“岗课赛证”深度融通的中医康养课程体系：

紧扣保健调理师职业技能等级标准和中医养生岗位从业要求，把康养企业真实调理案例、中医理疗实操规范、体质辨证服务流程全面融入课程教学内容。按照岗位核心工作任务优化课程模块，让课堂教学标准与康养岗位实操标准精准对应，确保教学内容贴合行业新技术、新项目、新服务规范，实现学生所学与岗位所用无缝衔接。

2. 落实“双师双导师”协同教学育人机制：

校企共同打造专兼结合的双师型教学团队，校内专业教师负责中医基础理论教学，企业康养骨干、资深调理师负责实操实训授课。校企双方共同研讨人才培养方案、共同备课教研、共同指导学生实训与技能实操，把企业真实养生服务流程、理疗操作规范和康养服务标准直接融入日常实训教学，提升教学实操性和岗位贴合度。

3. 推行“理实一体、康养工学交替”教学模式：

结合中医养生保健专业实操性强的特点，合理安排校内实训与企业见习实习教学节奏，用好校内中医养生实训室和校外康养合作企业两大教学场景。把理疗实操、体质辨识、养生宣教等岗位工作融入课堂教学，做到课堂即实训、实训即岗位，让学生在真实康养服务环境中练技能、练服务、练素养。

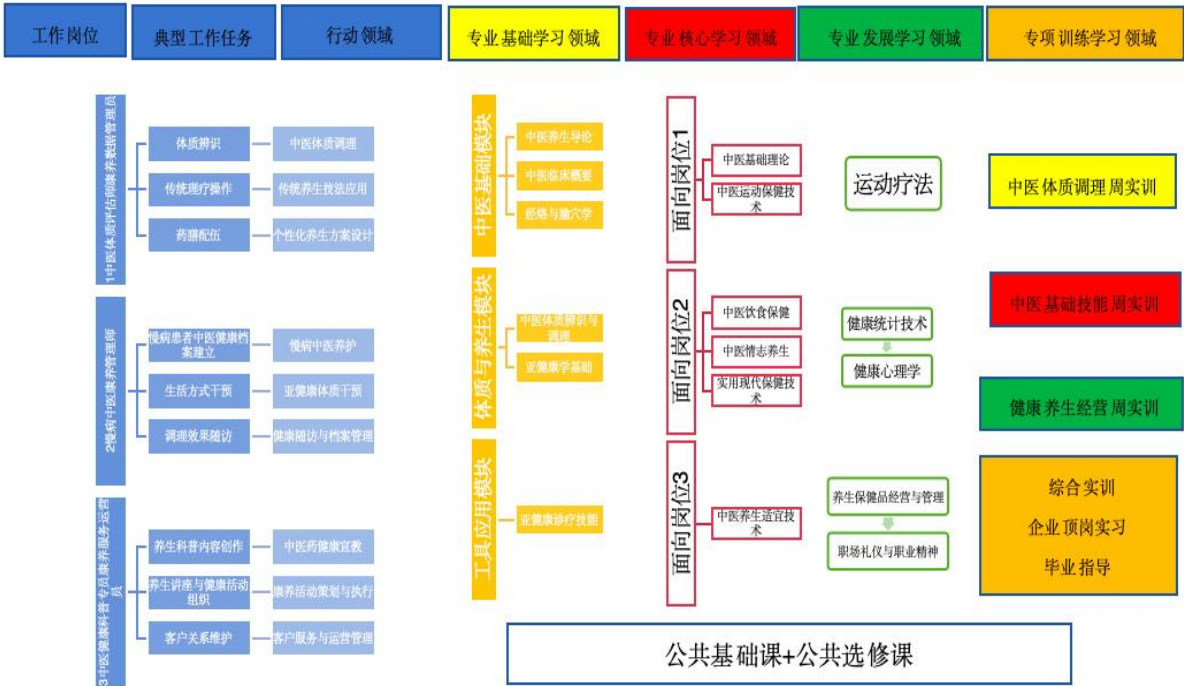
4. 建立校企多方参与的教学质量评价管控机制：

引入康养行业标准和企业岗位评价要求，建立学校、企业、行业共同参与的多元教学质量考核体系。重点考核学生中医实操技能水平、岗位实训表现、持证考证通过率及企业实习满意度，形成评价反馈、整改提升、持续优化的闭环管理，全面保障中医养生保健专业人才培养质量稳步提升。

5. 打造具有中医药特色的产教融合教学资源成果：

依托校企深度合作基础，联合开发中医养生保健活页式校本教材、实操实训指导书和线上精品养生课程。校企共同打磨典型康养服务教学案例，

联合开展教研教改研究，持续丰富专业教学资源，推动专业建设从基础办学向内涵提质、特色育人深度发展。



学习历程	大一上	大一下	大二上	大二下	大三上	大三下	专业培养目标
公共课	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 军事理论 军事技能 国家安全教育	大学生职业发展与就业指导 I 大学生综合素养 (美育/劳动教育/健康教育) 体育与健康 I 心理健康教育 I 大学英语 I	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 大学生综合素养 (美育/劳动教育/健康教育) 国家安全教育 大学英语 II	心理健康教育 II 大学生综合素养 (美育/劳动教育/健康教育) 体育与健康 II 大学生创新创业教育 四史教育	大学生职业发展与就业指导 II 大学生综合素养 (美育/劳动教育/健康教育) 体育与健康 III 体育与健康 IV 任意选修课		本专业立足德智体美劳全面发展，旨在培养具备优良综合素养、严谨职业精神及人文关怀情怀的高素质高技能人才。学生将系统掌握中医养生保健等核心专业知识与实操技能，同时提升高效沟通协作能力，毕业后可在中医养生馆、医疗机构、社区卫生服务中心、企业单位等场景，胜任中医养生调理、养生场馆运营与管理等相关工作，助力全民康养事业发展。
	公共选修课 人工智能应用素养			限定选修课-中华优秀传统文化	任意选修课		
	专业基础课 中医养生导论 医学基础	健康检测与评估 经络与腧穴	亚健康学基础 亚健康诊疗技能 中医临床概要		中医养生保健综合技能实训		
	专业核心课 专业拓展课	中医基础理论 中医养生适宜技术	中医基础理论 中医养生适宜技术	中医情志养生 中医饮食保健 健康统计技术 健康心理学	中医运动保健技术 中医传统气功养生 养生保健品经营与管理 营养与烹饪技术 中医美容技术 职场礼仪与职业精神	岗位实习 I 岗位实习 II	
实践性教学环节	综合实践						职业资格证 保健调理师 就业岗位 中医养生馆、医疗机构、社区卫生服务中心、企业单位、老年服务机构 对应证书 健康管理师 保健调理师 老年人能力评估师 保健按摩师 对应赛项 健康养老与婴幼儿托育赛道

中医养生保健专业岗位对接人才培养全过程图谱

(二) 课程教学模式

结合人工智能、智慧康养数字化技术全面推进中医养生保健专业课程教学数字化转型，积极探索适配中医药职教特点的生成式人工智能互动教学新模式。紧扣中医养生保健专业人才培养规律，深度融合“技能递进、虚实相融、医养结合”建设主线，构建“AI + 中医模块化”双驱动新型教学模式。立足中医体质调理、亚健康康养干预、慢病中医养护等岗位核心能力需求，将专业教学内容拆解为中医体质智能辨识、康养数据数字化分析、传统理疗智能实操、四时养生数字化宣教等可灵活组合、动态更新的数字化教学项目模块，全面推行“中医项目实训 + AI 智能赋能”双轨并行教学实施路径。

专业教学持续创新优化项目化教学、典型案例教学、康养情景模拟教学等多元课堂教学模式，实现中医课堂教学与实训实操一体化、理论讲授与技能训练一体化。坚持以学生为中心，依托工作过程导向和任务驱动教学方法，强化师生课堂双向互动实训教学，充分调动学生专业学习主动性与实操创造性。同步深化专业信息化教学改革，常态化开展翻转课堂、线上线下混合教学、远程实训协作等数字化教学形式，依托中医养生虚拟仿真实训教学平台，模拟社区中医康养、体质调理服务、机构养生保健等真实工作场景开展虚拟仿真实训教学，有效提升中医养生保健专业教学针对性与实训实效性。

全面融入人工智能康养新技术，加速专业课程教学数字化、智能化升级。积极引入 AI 中医体质辨识、智能健康监测、康养数据智能研判等人工智能真实应用案例，开发适配高职学生的中医养生虚拟仿真实训项目，让学生在数字化模拟场景中熟练掌握智能康养设备操作、体质数据统计分析及数字化养生服务技能。深度探索生成式人工智能互动教学应用，利用 AI 教学工具打造个性化专属学习路径，通过智能问答系统实时解答中医理论、理疗实操、体质辨证等专业疑难问题，自动生成不同人群中中医养生典型案例开展课堂研讨教学，组织学生开展人机协作式养生调理方案设计实训，引导学生在智能互动教学中夯实中医专业认知、锤炼实操技能、培育创新思维，推动传统中医养生教学向智能化、数字化、个性化智慧教学全面升级。

依托人工智能技术全面实现教学资源智能动态生成、教学过程实时双向反馈、学生学习效果精准画像评价，将传统中医模块化教学全面升级为

“数据驱动、人机共教、智能育人”的智慧教学新模式，切实强化学生应对基层中医康养复杂服务场景的实操决策能力与人机协作职业综合素养。

（三）课程设置

专业教学计划中开设公共课（必修、选修）、专业课和实践性教学环节三大模块。

1. 公共基础课程

公共课程严格按照国家有关规定开齐公共基础课程，将思想政治理论、军事理论与军训、体育与健康、心理健康教育、劳动教育等课程列为公共基础必修课程，并将马克思主义理论类课程、职业发展与就业指导、创新创业、四史教育、信息技术、大学英语、大学语文、美育、国家安全教育、中华优秀传统文化等列为必修课程或限定选修课。

（课程教学要求详见附表）

2. 专业课程

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

主要包括：中医养生导论、医学基础、亚健康学基础、健康检测与评估、经络与腧穴、中医临床概要、亚健康诊疗技能等领域的内容。

专业基础课程主要教学内容与要求

序号	课程名称	教学目标	主要教学内容	教学要求
1	中医养生导论	知识目标： 掌握中医养生基本概念、内涵及治未病核心理念。 能力目标： 能够建立基础中医养生思维，具备独立理解养生理念的认知能力。 素质目标： 树立科学的中医养生观念与治未病健康理念，养成良好职业素养。	中医养生发展简史、基础理念、养生基本原则、四季养生、体质辨识常识及中医养生保健行业岗位从业概况，包含了《中医体质辨识》的相关内容。	以理论认知为主，结合案例与课堂讲授，理实结合，立足岗位实际，夯实专业基础，培养学生中医药养生职业素养。
2	医学基础	知识目标： 掌握医学基础核心概念、基本原理，熟悉人体生理、病理等基础医学知识框架。 能力目标： 具备医学基础知识点的理解应用能力，能初步运用基础医学知识分析简单医学问题。 素质目标： 树立严谨的医学职业素养，培养敬畏生命、爱岗敬业的职业态度，具备基本医学人文素养。	人体解剖、生理机能、常见病理常识、基础生命体征与健康基础医学知识。	理论结合基础实训，精讲够用内容，强化基础认知，提升学生医学基础应用与职业素养。

3	亚健康学基础	知识目标：掌握亚健康基本概念、常见表现，熟悉亚健康的成因及基础判断标准。 能力目标：能初步识别亚健康状态，具备基础的亚健康预防与简单调理认知能力。 素质目标：树立科学健康理念，养成良好生活习惯，具备关爱自身及他人健康的责任意识和职业素养。	亚健康概念、成因、常见表现、辨识评估方法、中医调理原则与日常干预保健措施。	结合案例教学，理实结合，强化亚健康辨识实训，提升学生健康评估与养生干预服务能力。
4	健康检测与评估	知识目标：掌握健康检测与评估的基本概念，熟悉常见检测项目及基础评估标准。 能力目标：能初步开展基础健康检测，具备简单健康状况评估及结果初步解读能力。 素质目标：秉持严谨负责的职业态度，树立科学健康观，具备尊重数据、关爱健康的职业素养。	健康信息采集、体质辨识方法、健康指标解读、健康风险评估与档案规范管理。	理实一体化教学，强化实操检测与评估实训，提升学生健康筛查与评估岗位实操能力。
5	经络与腧穴	知识目标：掌握经络与腧穴基本概念，熟悉常用腧穴定位及经络基础走向。 能力目标：能初步识别常用腧穴，具备基础的经络与腧穴应用认知能力。 素质目标：敬畏中医药文化，秉持严谨务实态度，具备传承中医经络文化的职业素养。	经络循行规律、常用保健腧穴定位、主治功效及临床养生应用常识。	理论结合实操点穴实训，强化体表定位练习，提升学生养生取穴实操服务能力。
6	中医临床概要	知识目标：掌握中医临床基本理论，熟悉常见病症的中医辨证要点及基础诊疗思路。 能力目标：能初步识别常见病症，具备基础的中医辨证思维及临床辅助服务能力。 素质目标：坚守中医职业操守，秉持严谨辨证思维，具备关爱患者、传承中医的职业素养。	中医辨证方法、常见慢病及亚健康病证病因病机、证候特点与中医调治原则。	以案例教学为主，理实结合，简化临床诊疗难点，强化辨证应用与养生实操指导。
7	中医体质辨识与调理	知识目标：掌握中医体质分类及辨识方法，熟悉不同体质的基础调理原则。 能力目标：能初步辨识常见体质类型，具备基础的体质调理认知与辅助服务能力。 素质目标：秉持严谨务实态度，传承中医养生理念，具备关爱健康、科学调理的职业素养。	九种体质特征、辨识测评方法、偏颇体质饮食、情志、运动及中医适宜技术调理方法。	理实一体，强化体质测评实操实训，结合案例实操训练，提升体质调理岗位服务实操水平。
8	亚健康诊疗技能	知识目标：掌握亚健康诊疗基本概念，熟悉常见亚健康诊疗方法及操作要点。 能力目标：能初步开展亚健康诊疗操	亚健康常见症状甄别、评估诊断方法、中医干预手段、日常康养调理实操技能。	理实一体化教学，强化实操实训与案例演练，提升亚健康临床调理实操服务能力。

		作，具备基础的诊疗判断与辅助服务能力。 素质目标： 秉持严谨负责态度，树立科学诊疗理念，具备关爱健康、务实履职的职业素养。		
--	--	---	--	--

(2) 专业核心课程

主要包括：中医基础理论、中医情志养生、中医饮食保健、实用现代保健技术、中医运动保健技术、中医养生适宜技术、中医传统气功养生。

专业核心课程主要教学内容与要求

序号	课程名称	典型工作任务描述	教学目标	主要教学内容	教学要求
1	中医基础理论	运用中医阴阳五行、藏象、气血津液等理论，为顾客进行辨证施养、健康咨询与评估。	知识目标： 掌握阴阳五行学说、藏象、气血津液、病因病机等中医基础理论知识。 能力目标： 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。 素质目标： 敬畏中医文化，秉持严谨治学态度，具备传承中医的职业素养。	阴阳五行、藏象、经络、气血津液、病因病机、中医整体观。	① 以理论讲授为主，结合案例教学、情景教学、课堂讨论，弱化深奥古文，突出够用、适用、能用的高职教学原则。 ② 融入 AI 辅助教学、虚拟仿真模型、经络动画等数字化资源，降低抽象理论理解难度。
2	中医情志养生	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。	知识目标： 掌握情志致病与七情太过等基本知识。 能力目标： 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。 素质目标： 秉持平和心态，传承情志养生理念，具备调摄自身情志、关爱身心健康的素养。	中医情志的基本概念、情志与健康的关系、常见情志失调的危害及基础情志调摄方法。	立足中医身心同调理念，结合岗位实际开展案例与情景教学，掌握情志与脏腑健康关系及情绪调护方法，强化实训实操，提升学生情志疏导、养生指导和健康宣教服务能力。
3	中医饮食保健	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。	知识目标： 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、收涩类等食物的四气五味、功效作用。 能力目标： 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。 素质目标： 树立科学饮食养生理念，秉持辨证施食原则，具	中医饮食保健基本理念、食物性味与功效、辨证施食原则，日常饮食养生要点，常见食材的养生应用及饮食禁忌。	以药食同源、辨证施食为核心，结合体质与季节开展膳食实训教学，强化药膳搭配实操，提升学生营养配餐与饮食养生指导服务能力。

			备合理膳食、关爱自身及他人健康的职业素养。		
4	实用现代保健技术	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	知识目标: 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、等各种现代保健技术的基本知识。 能力目标: 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。 素质目标: 秉持科学严谨的职业态度,树立现代保健理念,具备规范操作、关爱健康、务实履职的职业素养。	实用现代保健技术基本概念、常见保健技术的操作规范,保健技术的适用场景、注意事项及基础应用方法。	掌握现代常用保健实操技术与智能养生设备操作,强化实训实操训练,提升学生岗位保健服务与技术应用实战能力。
5	中医运动保健技术	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。	知识目标: 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。 能力目标: 具有运动保健技术技能,能够指导顾客进行运动保健。 素质目标: 秉持科学运动理念,传承中医运动养生文化,具备规范练习、关爱健康、耐心服务的职业素养。	中医运动保健基本理念、常见中医运动保健技术(如八段锦、太极拳)的动作规范,运动保健的适用人群、练习要点及注意事项。	传授传统养生功法与中医运动保健技法,坚持理实结合、以练为主,强化功法实训实操,提升运动养生指导和大众康养服务能力。
6	中医养生适宜技术	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。	知识目标: 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。 能力目标: 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。 素质目标: 敬畏中医药文化,秉持严谨规范的职业态度,具备传承适宜技术、关爱健康、规范服务的职业素养。	中医养生适宜技术基本概念、常见适宜技术(如艾灸、推拿、拔罐)的操作规范,技术的适用范围、操作要点、注意事项及基础应用。	强化推拿、艾灸、刮痧等常用养生适宜技术实操实训,坚持理实一体化教学,规范操作流程,提升学生中医养生实操服务与岗位上岗能力。
7	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。根据中医辨证	知识目标: 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。掌握自然环境、居住环境、室内环境与健康的基本知识。 能力目标: 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	中医传统气功养生基本概念、常见气功功法(如八段锦、五禽戏)的基础练习方法,气功练习的注意事项、禁忌及核心要	能规范示范、指导基础气功动作;引导学生树立科学养生理念,学会运用气功进行自我调理,传承中医养生文化。

		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。	生。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。 素质目标: 敬畏中医气功文化,秉持严谨练习、科学养生的态度,具备传承气功养生理念、规范服务的职业素养。	点。 包含了《人文环境养生》相关内容。	
--	--	--------------------------------------	---	------------------------	--

(3) 专业拓展课程

包括: 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、营养与烹饪技术、职场礼仪与职业精神等领域的内容。

专业拓展课程主要教学内容与要求

序号	课程名称	教学目标	主要教学内容	教学要求
1	中医美容技术	知识目标: 掌握中医美容基础理论与常用美容实操技术。 能力目标: 具备中医养颜护肤、美体调理及美容服务能力。 素质目标: 秉持严谨专业态度,具备规范操作、关爱客户、传承中医美容理念的职业素养。	中医美容基础理论、面部养护、经络美容、刮痧艾灸美容及常见肤质调理技术。	理实一体,强化实操实训,规范操作流程,提升中医美容岗位实操与服务应用能力。
2	运动疗法	知识目标: 掌握常用运动康复调理方法。 能力目标: 具备科学指导康养运动、改善体质与慢病康复的实操能力。 素质目标: 敬畏运动养生理念,秉持严谨专业态度,具备规范操作、科学运动、关爱自身健康的职业素养。	基础运动疗法、传统养生功法、功能锻炼方法、亚健康与慢病运动康复调理方案。	理实结合,以实操训练为主,强化动作规范练习,提升运动康养指导与岗位服务能力。
3	健康统计技术	知识目标: 掌握基础健康统计方法,能处理健康监测数据。 能力目标: 具备健康数据统计分析与简单研判能力。 素质目标: 秉持严谨细致态度,尊重数据真实性,具备规范统计、科学分析、客观严谨的职业素养。	健康数据整理、基础统计指标、常用统计方法、健康数据计算与结果简单分析应用。	理论结合实操计算训练,强化数据处理实训,提升学生健康统计实操与岗位应用能力。
4	健康心理学	知识目标: 掌握心理与健康关系基础知识,情绪管理、压力调节、常见心理问题。 能力目标: 具备心理疏导、情绪调节及心理康养基础指导能力。 素质目标: 秉持真诚共情态度,尊重个体心理差异,具备关爱他人心理健康、科学疏导情绪、客观理性的职业素养。	心理健康常识、情绪管理、压力调节、常见心理问题及身心养生干预方法。	案例教学为主,理实结合,强化心理沟通实训,提升身心同调服务素养。
5	养生保健品经营	知识目标: 掌握养生保健品经营规范与管理常识,销售技巧、门店运营与客户服务	保健品法规常识、产品知识、经营管理、	理实结合,结合岗位实操实训,强化经营

	营与管理	管理。 能力目标：具备产品营销、门店运营和合规销售服务能力。 素质目标：秉持诚信经营理念，坚守行业规范，具备专业素养和责任意识，注重产品质量与消费者健康，践行养生保健行业职业准则。	销售技巧、门店运营与客户服务管理。	管理实战训练，提升从业经营服务能力。
6	养生保健实体店运营管理	知识目标：掌握养生门店运营管理流程。 能力目标：具备门店日常管理、客户维护与经营实操履职能力。 素质目标：秉持诚信经营原则，坚守行业规范，具备实体店运营管理素养、责任意识和服务意识，注重消费者健康与服务质量，践行养生保健实体店运营职业准则。	门店选址布局、人员管理、服务流程、客户营销、日常运营及安全合规管理。	理实一体，结合岗位模拟实训，强化运营实操，提升实体店经营管理实战能力。
7	营养与烹饪技术	知识目标：掌握基础营养知识与养生烹饪技法。 能力目标：具备膳食搭配、营养配餐和养生食疗制作能力。 素质目标：秉持科学养生理念，坚守食材安全与营养均衡原则，具备严谨细致的态度、规范操作的素养，注重食材搭配与烹饪卫生，传承健康饮食文化。	基础营养常识、食材搭配原则、养生菜品烹饪方法、食疗膳食制作与卫生规范。	理实一体化教学，强化烹饪实操实训，规范操作流程，提升营养膳食制作实操服务能力。
8	职场礼仪与职业精神	知识目标：掌握职场基本礼仪规范。 能力目标：培养良好职业素养与敬业精神，具备岗位从业沟通服务能力。 素质目标：恪守职业礼仪规范，具备尊重他人、谦逊有礼的素养，树立正确的职业价值观，传承敬业、诚信、务实的职业精神。	职场仪容仪表、交往沟通礼仪、服务接待规范、职业操守与职业道德养成。	礼仪实训与情景模拟结合，强化言行规范训练，提升学生职业形象与服务素养。

(4) 岗课赛证

课程名称	学分	总学时	课证融合	课赛融合
健康评估与检测	4	72	老年人能力评估师（中级/高级）、养老护理员（中级/高级）	世界职业院校技能大赛——健康养老与婴幼儿托育赛道
中医基础理论	4	72	保健调理师（高级）	世界职业院校技能大赛——健康养老与婴幼儿托育赛道
中医临床概要	3	54	保健调理师（高级）	世界职业院校技能大赛——健康养老与婴幼儿托育赛道
中医养生适宜技术	3	54	保健调理师（高级）	世界职业院校技能大赛——健康养老与婴幼儿托育赛道

实用现代保健技术	3	54	保健调理师（高级）	世界职业院校技能大赛——健康养老与婴幼儿托育赛道
----------	---	----	-----------	--------------------------

3. 实践性教学环节（包括实验、实训、实习、毕业设计、社会实践等形式）

本专业实践性教学环节（详见下表）：

序号	实践项目	学期安排	周数	总学时	地点
1	中医养生保健综合技能实训	第五学期	12	240	校外实习基地
2	岗位实习 I	第五学期	6	120	校外实习基地
3	岗位实习 II	第六学期	18	360	校外实习基地

（二）学时学分说明

本专业总学时安排 2632 学时，毕业总学分 140 学分。公共课总时数占教学活动总学时数的 35.2%；专业基础课 7 门 21 学分，专业核心课 7 门 23 学分，专业拓展课程 8 门 12 学分；实践性教学学时占总学时数 54.8%。

七、教学进程总体安排

（一）教学计划总体安排（单位：周）（每学期按 20 周计算）

学期周数	一	二	三	四	五	六	合计	备注
课堂教学周	16	18	18	18			70	
实践及机动周	1	1	1	1	12		16	
考试周	1	1	1	1	2		6	
入学教育及军训周	2						2	
岗位实习 I					6		6	
岗位实习 II						18	18	
毕业鉴定						2	2	
合计	20	20	20	20	20	20	120	

（二）课程结构比例

模块名称	课程类别	学时			学分	学时百分比% (取一位小数)
		总学时	理论学时	实践学时		
公共课	公共必修课	840	451	389	43	31.9%

	公共选修课	88	54	34	5	3.3%
专业基础课		362	274	88	21	13.8%
专业核心课		414	252	162	23	15.7%
专业拓展课		208	160	48	12	7.9%
实践性教学环节		720	0	720	36	27.4%
总 计		2632	1191	1441	140	100.0%
学时百分比%（取一位小数）		100%	45.2%	54.8%	/	
说明：公共课程学时不少于总学时的 25%（公共必修课+公共选修课），选修课学时占总学时的比例不少于 10%（公共选修课+专业拓展课），实践学时占学时数 50%以上（通过集中实践教学环节和课内实践学时实现）						

（三）课程与教学计划进程表（见附件）

八、实施保障

主要包括师资队伍、教学设施、教学资源、教学方法、学习评价、质量管理等方面。

（一）师资队伍

1、师德师风要求

坚持党的领导，贯彻党的教育方针，拥护社会主义制度，践行社会主义核心价值观。热爱中医养生保健教育事业，秉持职业理想与敬业精神，尊重学生人格、平等关爱每一名学生；遵循中医养生保健教育教学规律，深耕教学实践、精进科研能力，积极探索创新教育方法，助力中医养生文化传承与人才培养。终身学习，优化知识结构，提高文化素养。廉洁从教，不索要、收受学生及家长财物，不利用职务之便谋取私利。团结协作，互助共进，维护集体荣誉，共创和谐校风。

2、师资队伍结构

专业核心课程教师均持有中医师、中药师或护士执业资格证书，专业现有专任教师 15 人，其中硕士 3 人，具有中级及以上职称 7 人，具有 5 年以上的三级综合/专科医院从业经验 8 人，省级双师型教师 12 人，“双师型”教师占专业课教师数比例为 80%，中级专业技术职务以上的“双师型”专任教师 4 人。

3、专业带头人

专业带头人刘志坤，硕士，副主任医师。现任福建省骨伤研究所研究员，兼任海峡南少林手法医学协会灸疗分会主任，中华中医药学会中医康

复技术传承创新平台常委，中国民族医药学会健康产业分会常务理事。从事中医骨伤科学教学、科研以及临床二十余年。擅长采用手法、灸疗联合中药治疗颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、脊柱小关节功能紊乱、骨关节炎、骨质疏松症等颈肩腰腿痛疾患及脊柱源性相关疾病。

4、专任教师

具有高校教师资格；具有中医及相关专业本科及以上学历；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；能够跟踪新医科发展前沿，开展技术研发与社会服务；专业教师每年至少 1 个月在医疗卫生机构实践，每 5 年累计不少于 6 个月的实践经验。

序号	姓名	性别	出生年月	专业技术职务	毕业学校及专业	获得学位或学历	技师以上职业资格或非教师系列中级以上职称、执业资格名称	是否双师	主讲课程
1	吴玉成	女	1976.06	副主任护师	北京大学护理专业	本科	副主任护师，养老护理员二级技师、养老护理员考评员、老年人能力评估师考评员、育婴员考评员、保育师考评员、保健调理师考评员。	是	《职场礼仪与职业精神》
2	周丹	女	1982.09	副教授	西北师范大学汉语言文学	硕士	高级保健调理师、高级养老护理员	是	《健康心理学》
3	康梅红	女	1988.08	副教授	集美大学民族传统体育	硕士	高级社会体育指导员（篮球）、国家一级健身气功裁判员、国家一级武术裁判员、保健调理师	是	《中医传统气功养生》
4	涂燕玉	女	1991.05	讲师	广西中医药大学护理专业	硕士	护师、高级养老护理员。	是	《亚健康学基础》
5	周露	女	1985.09	讲师	湖北医药学院护理专业	学士	讲师，主管护师，养老护理员考评员、老年人能力评估师考评员、保健调理师考评员、健康照护师考评员。	是	《养生保健品经营与管理》
6	王莉莉	女	1983.09	讲师	泰山医学院护理专业	学士	主管护师，高级健康管理师，神经电生理（脑电图）初级（师）、老年人能力评估师（三级）、养老护理员（三级）、育婴员（三级）、养老护理员二级技师、养老护理员考评员、育婴员考评员、保育员考评员、老年人能力评估师考评	否	《经络与腧穴》

							员。		
7	林丽香	女	1986.11	主管护师	莆田学院 护理专业	本科	养老护理员、老年人能力评估师、育婴师、保育员考评员、保健调理师考评员、健康照护师考评员。	否	《营养与烹饪技术》
8	陈婷	女	1993.07	助教	莆田学院 护理专业	本科	主管护师, 高级养老护理员及考评员, 高级老年人能力评估师及考评员, 高级保育员及考评员, 高级育婴员, 心理咨询师。	是	《健康统计技术》
9	洪芷涵	女	1997.10	助教	福建中医药大学 中医专业	学士	执业医师, 高级美容师、高级老年人能力评估师、高级养老护理员、高级保健调理师、老年人能力评估师考评员。	是	《中医基础理论》、 《中医养生导论》
10	王素锦	女	1993.06	助教	福建中医药大学 临床医学专业	学士	执业医师, 高级养老护理员, 高级老年人能力评估师, 养老护理员考评员。	是	《医学基础》
11	林淑燕	女	1996.06	助教	莆田学院 护理专业	学士	养老护理员二级技师、养老护理员、老年人能力评估师、育婴师、保育员考评员、高级保健调理师。	是	《健康检测与评估》
12	林桂云	女	1994.04	助教	福建中医药大学 中药学专业	本科	中药师, 高级健康管理师, 高级老年人能力评估师, 高级育婴员, 高级营养师。	是	《中医饮食保健》
13	吴敏燕	女	1994.05	助教	莆田学院 药学专业	学士	药师, 高级健康管理师, 高级老年人能力评估师, 高级保育员, 高级育婴员, 保育员考评员, 育婴员考评员。	是	《运动疗法》
14	林文城	男	1986.04	助教	福建医科大学 药学专业	学士	中共党员, 家庭教育指导师, 心理咨询师, 高级老年人能力评估师, 高级健康管理师, 高级办公软件操作员。	是	《中医运动保健技术》
15	王燕霞	女	1990.12	护师	北京中医药大学 护理专业	本科	护师、高级老年人能力评估师、高级育婴师、高级养老护理员、老年人能力评估师考评员。	否	《中医情志养生》

5. 兼职教师

主要从本专业相关行业企业的高技能人才中聘任, 具有扎实的专业知识和丰富的实际工作经验, 具有中级及以上专业技术职务(职称)或高级工及以上职业技能等级, 熟悉教育教学规律, 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专业教学任务。

序号	姓名	性别	出生年月	专业技术职务	毕业学校及专业	获得学位或学历	技师以上职业资格或非教师系列中级以上职称、执业资格名称	是否双师	主讲课程
1	刘结仁	男	1962.11	讲师	南京中医药大学 中医内科学	博士	民俗调理业传统整复推拿技术士	否	《亚健康诊疗技能》
2	黄玉华	女	1962.9	讲师	尼加拉瓜国太平洋大学 自然医学	博士	民俗调理业传统整复推拿技术士	否	《中医美容技术》
3	黄志强	男	1967.6	讲师	佛光大学乐活产业学院 整合健康与生命学组	硕士		否	《实用现代保健技术》
4	张佩柠	女	1999.10	助教	香港浸会大学 中医健康管理	硕士		是	《中医临床概要》

6. 专业群师资共享情况

本专业所属智慧健康学院同时开设护理、健康管理、学前教育、社会体育、老年保健与管理等专业，通过以下方式实现师资共享：

公共课教师共享：大学语文、大学英语、信息技术、体育等公共课程由学校通识中心统一调配，实现跨专业资源共享。

技能教师互通：本专业教师同时承担护理、健康管理、老年保健与管理等专业教学任务，形成康养教学共同体。

实践指导教师协作：中医养生保健综合技能实训、岗位实习等实践环节，由本专业教师与护理专业、健康管理专业教师共同指导学生，实现复合型能力培养。

教研活动联动：定期开展专业群教学研讨会，跨专业教师联合申报课题、开发活页式教材。

7. 本专业师资配置存在的不足

不足方面	具体表现
师资队伍逐步建设	专业新设，师资梯队正持续补充搭建

不足方面	具体表现
职称结构持续优化	高级职称师资体量有待增加，专业引领能力稳步培育
学历结构持续改善	高学历人才占比仍有提升潜力
骨干引领力量培育中	正着力引进和培育省级以上教学、技能类领军人才
兼职师资合作提质	积极整合多方兼职资源，校企长效合作模式持续完善
双师素养不断精进	教师职业资质完备，企业实践与教学研发能力持续打磨提升

8. 师资队伍规划建设规划（2026-2030 年）

建设目标	具体措施	预期成效
优化职称结构	内培外引，力争 5 年内新增副高职称 2-3 人	提升高级职称教师占比
提升学历层次	内培外引，力争 5 年内新增副高职称 5-8 名硕士研究生	提升硕士教师占比
深化双师素质	落实“一师一企”制度，每名教师每 5 年累计不少于 6 个月企业实践；聘请行业大师设立“技能大师工作室”	双师型教师保持 100%，培养具有高级技师资格教师 2 人以上
稳定兼职教师队伍	建立兼职教师库（6 人以上），实行“一课双师”常态化	兼职教师承担实践教学比例达 30%，深度参与课程开发
强化专业群共享	组建专业群教学团队，跨专业开发模块化课程	建成 2-3 门跨专业选修课，共享师资 6 人以上

（二）教学设施

1. 校内实训基地建设

校内实训体系以全场景模拟+康养技能融合为核心，依托育才楼统筹布局分层实训空间，形成“理论—实践—创新”一体化培养模式。实训涵盖核心模块，各实训室通过分楼层布局实现功能分区，学生可系统化掌握拔罐、刮痧、推拿、艾灸等专业技能，并融合体质调理、药膳指导等养生实践能力。实训室能满足学生基本技能训练、职业培训、技能鉴定与竞赛等需求，为学生提供贴近临床实际的实践环境，以提升学生的专业技能和实践能力。

（1）现有校内实训基地情况

序号	校内实训基地（室）名称	主要设备	实训内容（服务课程或项目）	备注
----	-------------	------	---------------	----

1	中医基础实训室	脉诊仪、舌象图、舌诊仪、体质辨识仪、经络腧穴模型人、经络腧穴挂图。	脉诊、舌诊、体质辨识、经络腧穴辨识定位。	
2	中医健康检测实训室	电脑、身高体重测量仪、骨密度测量仪。	健康检测与评估、基础医学等课程的教学与实训。	
3	中医体质调理实训室	治疗床、治疗凳、刮痧器具、艾绒、艾条、针灸模型、砭具、火罐、刮痧油。	中医养生调理技术（刮痧、艾灸、砭术、拔罐）、中医保健按摩学等课程的教学与实训。	
4	中医保健按摩实训室	人体针灸穴位模型、人体穴位发光模型、电针仪、按摩床、按摩床、耳穴挂图、镊子、陶瓷杯、推拿床、针灸针（1-2 寸长）、温灸器、耳穴模型、足底穴位模型。	中医保健按摩技术、中医适宜技术等项目的教学与实训。	
5	中医美容技术实训室	美容床、热喷仪、冷喷仪、单方精油、复方精油、埋线等。	中医美容技术课程的教学与实训。	
6	中医药膳食疗实训室	食物模型、消毒碗柜、碗碟筷、保鲜膜、电炉、奶锅、量筒、食物搅拌机、菜刀、砧板、不锈钢锅等烹饪用具、膏方机、封口机、中药粉碎机、茶饮包装机、恒温水浴箱、离心机、玻璃器皿和试剂、清洁水池、磅秤、物品安放桌、盛物箩筐等。	四时药膳的制作、体质药膳的制作、亚健康药膳制作、常见病药膳制作	

（2）校内实训基地建设需求

智能化升级：

引入中医养生智能实训系统、虚拟仿真（VR）中医辨证场景，如体质诊断仪、智能脉诊仪等，并通过虚拟仿真模拟艾灸、推拿、拔罐等实操场景，包括穴位定位、操作细节纠正等，提升数字化教学水平；增设多媒体互动白板、录播设备，支持实训微课制作、实操示范录制与教学反思，助力学生课后复盘巩固。

安全与环保优化：

中医养生实训区采用圆角实训台、防滑地板，避免实操过程中磕碰受伤；实训所用艾灸条、中药饮片、按摩精油等材料符合行业安全标准，无刺激性、无有害物质；配备通风换气系统及防火、防烫防护设施，保障实训师生人身安全与健康环境。

跨学科整合：

增设“中医情志调摄实训区”，融合健康心理学模块，配备情志疏导相关教具，训练学生情志调理与沟通能力；组建“中医传统气功社团”，整合社会体育专业的教学资源，强化学生的养生功法应用能力。

资源数字化管理：

搭建实训基地预约与实训设备管理系统，实现实训场地、实训器材的合理调度与资源共享，提高使用效率；建设中医养生保健数字资源库，集成优质实训课例、实操视频、辨证案例及教案模板，方便师生查阅与学习。

产教融合拓展：

设立“养生咨询模拟室”，配置角色扮演相关设备，强化学生客户沟通、养生指导及健康管理能力。

通过以上硬件升级、功能拓展与资源整合，进一步强化中医养生保健专业“师德践行、专业实操、创新服务”三位一体的培养目标，助力学生熟练掌握核心养生保健技能，向“专业型养生服务实践者”转型，满足行业岗位基本需求。

2. 校外实训基地建设

(1) 现有校外实训基地情况

序号	校外实训基地名称	地点	基地功能	使用学期	备注
1	厦门燕来福医院	厦门市湖里区	见习、实习	第五、六学期	
2	四川大学华西厦门医院	厦门市集美区			
3	厦门大学附属第一医院	厦门市思明区镇海路 55 号			
4	厦门医学院附属第二医院	厦门市集美区盛光路 566 号			
5	厦门医学院附属海沧医院	厦门市海沧区海裕路 89 号			
6	厦门市第五医院	厦门市翔安区马巷镇民安路 101 号			
7	厦门莲花医院	厦门市翔安区			
8	厦门锦园中医院	厦门市集美区			

同时拓展理疗馆、康养机构等精准实习、就业机构，构建切实可行的实习就业链条。

(2) 校外实训基地建设需求

亟需从多维度推进建设。在合作范围上，需拓展与更多优质医院、综合性养老社区的合作，覆盖不同层级与特色的实践场景；合作深度方面，期望与合作单位共同开发实训项目，将最新行业标准和操作规范融入教学

内容。硬件设施上，希望合作方提供更贴近临床的设备和技术，如中医保健调理等，满足学生实践需求；同时，加强师资共建，邀请行业专家参与实训指导与课程设计，提升教学质量。此外，还需建立完善的联合管理与考核机制，保障实训有序开展，实现人才培养与行业需求的精准对接。

（三）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需要的教材、图书及数字化资源等。

教材选用：按照国家规定，经过规范程序选用教材，优先选用国家规划教材和国家优秀教材。专业课程教材体现本行业新技术、新规范、新标准、新形态，并通过数字教材、活页式教材等多种方式进行动态更新。

图书文献：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。专业类图书文献主要包括：中医养生保健相关政策法规、行业标准、技术规范以及中医推拿类实验实训手册等；中医养生保健技术专业操作技术类图书和实务案例类图书等；5种以上中医专业学术期刊等。及时配置新技术、新管理方式、新服务方式等相关的图书文献。

数字教学资源：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

职业教育以技能成才、岗能适配为核心育人导向，中医养生保健专业教学立足行业发展趋势与康养调理核心岗位实操需求，深度构建“AI 技术智能支持、教师精准靶向引导、学生实操自主主体”三位一体新型教育生态。摒弃传统单向灌输教学模式，依托数字化智能教学资源，强化教师教学统筹、示范点拨、答疑纠偏核心引导作用，凸显学生技能实操、自主探究、岗位实战核心主体地位，创新适配专业特色的多元化实操教学模式与方法，持续提质增效，夯实学生中医养生实操技能、职业适配能力和岗位综合从业素养。

1、教学模式

（1）经典教学模式

理实一体化教学，将中医养生保健技术操作等内容，安排在仿真实训室进行授课。教师边讲解理论知识，边演示操作流程，学生随即动手实践，实现“做中学、学中做”。例如，在艾灸养生教学中，教师先讲解经络走

向、穴位定位、艾灸温热调理原理及操作禁忌等理论，再现场演示温和灸的取穴技巧、燃艾距离控制、施灸时长把控等实操要点，学生分组进行穴位定位与施灸练习，教师巡回指导并实时纠正手法偏差、距离不当等问题，强化中医养生实操技能的规范掌握。

（2）线上线下混合式教学模式：结合数字化与传统教学，线上通过慕课、平台提供肌肉解剖与经络分布、推拿补泻原理及手法禁忌课程视频与资源，供学生自主学习；线下聚焦重点难点，开展面授、小组讨论及养生穴位（如足三里、涌泉穴）的定位、按摩操作等实践指导。同时借助虚拟仿真系统等工具，让学生体验患者经络感应与气血运行状态，实现理论学习与实操训练的互补融合。

（3）“岗课赛证”融通模式

按照中医养生保健行业实际和核心岗位（如中医养生指导师、保健调理师、亚健康调理师等）需求设计开发课程，构建模块化、系统化的实训课程体系，涵盖体质辨识、穴位保健、艾灸调理、食疗调护、情志疏导等核心模块，精准提升学生中医养生实操能力。深入实施中医养生类职业技能等级证书（如保健调理师、中医体质辨识与调理、养生保健指导等）制度，完善证书认证管理办法，针对中医养生类证书加强事中事后监管；紧密对接行业发展，及时更新教学标准，将中医养生数字化技术、行业新规范、典型调理案例等纳入教学内容；把保健调理师等职业技能等级证书所体现的先进职业标准、技术规范和岗位能力要求，全面融入中医养生保健人才培养方案，实现课程内容、岗位需求、技能竞赛、证书标准的深度融通。

2、教学方法

（1）项目式教学：围绕中医养生保健中的典型调理任务，设计综合性教学项目。如以“糖尿病患者中医养生调理”为项目，学生分组完成从中医体质辨识、经络与脏腑功能评估，到制定个性化养生调理方案（含穴位按摩、食疗指导、起居调摄等），再到实施调理措施、开展调理效果跟踪评估的全过程。通过模拟真实养生调理情境，培养学生中医辨证思维、养生实操应用、团队协作和问题解决能力。

（2）案例教学：收集临床真实案例，涵盖常见慢病中医调理、亚健康状态调护、养生保健误区纠偏等。在课堂上展示案例资料，引导学生进行中医体质辨识、病因病机分析，提出个性化养生调理方案。如针对“高血

压（肝阳上亢型）患者中医养生调理”案例，让学生讨论辨证施养要点、穴位按摩与食疗/情志调摄的搭配应用、调理效果监测方法，结合案例深化中医养生知识，增强对临床养生实际问题的应对能力。

（3）情景模拟教学：利用虚拟仿真（VR）技术或模拟养生工作室（调理室），创设逼真的中医养生场景，如慢病（高血压/糖尿病）中医日常调护、亚健康状态养生指导、养生误区纠偏等。学生分别扮演中医养生指导师、调理者（患者）、家属/陪伴者等角色，在模拟情境中完成体质辨识沟通、穴位按摩实操、食疗与起居调摄方案讲解、调理反应应对等任务，锻炼中医养生沟通表达、实操落地及应急处理（如调理中不适反应处置）能力，同时加深对中医养生职业角色的认知。

（4）信息化与混合式教学：借助在线学习平台、教学 APP 等信息化工具辅助教学。发布中医体质辨识基础、经络穴位入门、养生功法要点等预习资料及微课视频，供学生课前自主学习；课中利用多媒体互动白板展示经络走向动画、穴位定位图解、艾灸/推拿手法演示等动态教学内容，强化直观认知；课后布置中医调理方案设计、体质辨识题库练习等在线作业，开展知识测试与实操要点考核，及时掌握学生学习情况。此外，运用虚拟仿真软件，让学生进行复杂或实操要求高的中医养生操作模拟练习（如精准穴位定位、辨证调理方案推演、艾灸手法规范训练等），突破传统实训中场地、耗材、实操熟练度限制，提升实训效果。

（五）学习评价

本专业构建“过程与结果结合、线上与线下互通、学校与企业共评”的数字化评价体系，实现对学生的全面、客观、动态评价。具体要求如下：

（1）评价方式多元化

理论课程（A类）：采用“平时表现+期末考核”相结合，平时成绩占总评不低于 50%。平时成绩涵盖课堂参与、线上学习、作业完成等过程性表现。

技能课程（B类）：采用“过程技能考核+项目作品/实训报告+期末技能展示”相结合，平时成绩占总评不低于 60%。突出实践操作及职业素养。

实践环节（见习、实习等 C 类课程）：采用“企业导师评价+校内导师评价+实习材料（周记、总结）”相结合，平时成绩占总评不低于 80%。强化真实工作场景下的岗位表现和职业素养。

（2）学生操行在成绩中的体现

单设“师德素养与职业行为”加减分项（±5分以内），由辅导员和任课教师共同评定，主要包括：

加分项：尊师重道、助人为乐、志愿服务、见义勇为、维护集体荣誉等。

扣分项：迟到早退、课堂不文明行为、抄袭作弊、不服从实习管理等。

操行评定结果纳入《中医养生保健综合技能实训》《岗位实习》等课程的平时成绩，并作为评奖评优、就业推荐的参考依据。

（3）数字化评价工具

依托超星学习通、智慧树等平台自动采集学生学习行为数据（登录频次、任务完成度、互动次数等），生成“学习画像”。

实践环节可采用校企共评系统，企业导师在线提交评价数据，校内导师同步查看并反馈。

每学期末生成《学生数字化成长报告》，呈现知识掌握、技能发展、素养提升等多维雷达图。

（4）增值评价探索

针对学生入学起点差异，建立“基础测评—期中过程—期末发展”对比档案，关注每位学生在原有基础上的进步幅度，激励中等及后进生持续努力，体现增值性评价理念。

（六）质量管理

1. 学校和二级学院建立专业人才培养质量保障机制，健全专业教学质量监控管理制度，改进结果评价，强化过程评价，探索增值评价，吸纳行业组织、企业等参与评价，并及时公开相关信息，接受教育督导和社会监督，健全综合评价。完善人才培养方案、课程标准、课堂评价、实验教学、实习实训、临床见习以及资源建设等质量保障建设，通过教学实施、过程监控、质量评价和持续改进，达到人才培养规格要求。

2. 学校和二级学院完善教学管理机制，加强日常教学组织运行与管理，定期开展课程建设、日常教学、人才培养质量的诊断与改进，建立健全巡课、听课、评教、评学等制度，建立与医院及其他医疗卫生机构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. 专业教研组织建立线上线下相结合的集中备课制度，定期召开教学研讨会议，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。

4. 学校建立毕业生跟踪反馈机制及社会评价机制，并对生源情况、职业道德、技术技能水平、就业质量等进行分析，定期评价人才培养质量和培养目标达成情况。

九、毕业要求

本专业学生必须修完本人才培养方案规定的内容（含必修部分和选修部分），并同时达到以下条件方可毕业：

1. 综合素质测评（含德育素质测评）合格
2. 《国家学生体质健康标准》测试成绩达标
3. 最低毕业学分：140 学分

十、接续专业举例

中医养生保健接续高职本科专业举例： 健康管理

接续普通本科专业举例： 中医养生学、中医康复学、食品卫生与营养学、健康服务与管理

十一、其他

鼓励学生在校期间取得与本专业相关的职业技能证书（包含职业资格证书、职业技能等级证书、专项职业能力证书）。取得的相关证书依据学校学分认定与转换管理办法，可以转化为相应的学历教育学分。

十二、方案审核

二级学院专业指导委员会审核：



校学术委员会审核：



(三) 课程设置与教学计划进程表(2026级中医养生保健专业)

模块名称及比例(学时比例)		序号	课程名称	课程编码	课程类型	学分	计划学时数			学期分配及周学时数						考核形式		
							合计	理论	实践	开课学期								
										一	二	三	四	五	六			
																		教学与实践周数
18	18	18	18	18	18	考试	考查											
公共课	公共必修课	1	思想道德与法治	10001B20	B	3	48	38	10	3							√	
		2	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	10002B20	B	2	36	30	6	1	1						√	
		3	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	10022B20	B	3	52	40	12		3						√	
		4	形势与政策	10003A20	A	1	48	48	0	1-6学期开设						√		
		5	军事理论	10026A20	A	2	36	36	0	2							√	
		6	军事技能	10027C20	C	2	112	0	112	2w							√	
		7	大学生职业发展与就业指导 I	10028B21	B	1	18	9	9	1							√	
		8	大学生职业发展与就业指导 II	10028B22	B	1	20	10	10				1				√	
		9	大学生创新创业教育	10019B10	B	2	32	16	16		2						√	
		10	大学生综合素养(美育/劳动教育/健康教育)	10040B20	B	4	68	34	34	2	1	1					√	
		11	体育与健康 I	10007C21	C	2	36	0	36	2							√	
		12	体育与健康 II	10007C22	C	2	36	0	36		2						√	
		13	体育与健康 III	10007C23	C	1	18	0	18			1					√	
		14	体育与健康 IV	10007C24	C	1	18	0	18				1				√	
		15	心理健康教育 I	10019A21	A	1	16	16	0	1						√		
		16	心理健康教育 II	10019A24	A	1	16	16	0		1					√		
		17	大学英语 I	10010B11	B	4	64	48	16	4							√	
		18	大学英语 II	10010B12	B	4	64	48	16		4						√	
		19	信息技术	10008B30	B	3	48	8	40	3							√	
		20	国家安全教育	10029A20	A	1	18	18	0		1						√	
		21	大学语文	10011A10	A	2	36	36	0			2					√	
	小计(学时百分比31.9%)						43	840	451	389	19	15	4	2				
公共选修课	公共选修课	1	四史教育	10021A20	A	1	18	18	0	1-4学期开设							√	
		2	中华优秀传统文化	10036B20	B	2	36	18	18			2				√		
		3	人工智能应用素养	10040C20	C	1	16	0	16	1						√		
		4	任意选修课		A	1	18	18	0				1			√		
		小计(学时百分比3.3%)						5	88	54	34	1	0	2	1			
专业(技能)课	专业基础课	1	中医养生导论	80801A10	A	4	64	64	0	4							√	
		2	医学基础	80802B10	B	4	64	48	16	4							√	
		3	亚健康学基础	80803B10	B	2	36	26	10			2					√	
		▲★4	健康检测与评估	80804B10	B	4	72	56	16		4						√	
		5	经络与腧穴	80805B10	B	2	36	18	18		2						√	
		▲★6	中医临床概要	80806B10	B	3	54	44	10			3					√	
		7	亚健康诊疗技能	80807B10	B	2	36	18	18			2					√	
		小计(学时百分比13.8%)						21	362	274	88	8	6	7	0			
	专业核心课	▲★1	中医基础理论	80808B10	B	4	72	56	16		4						√	
		2	中医情志养生	80809B10	B	3	54	40	14			3					√	
		3	中医饮食保健	80810B10	B	3	54	40	14			3					√	
		▲★4	实用现代保健技术	80811B10	B	3	54	30	24				3				√	
		5	中医运动保健技术	80812B10	B	4	72	32	40				4				√	
		▲★6	中医养生适宜技术	80813B10	B	3	54	30	24		3						√	
		7	中医传统气功养生	80814B10	B	3	54	24	30				3				√	
		小计(学时百分比15.7%)						23	414	252	162	0	7	6	10			
	专业拓展课	1	中医美容技术	80815B10	B	2	36	24	12				2				√	
		2	运动疗法	80816B10	B	2	36	24	12								√	
		3	健康统计技术	80817A10	A	2	28	28	0			2					√	
		4	健康心理学	80818A10	A	2	36	36	0			2					√	
		5	养生保健品经营与管理	80819B10	B	2	36	24	12				2				√	
		7	营养与烹饪技术	80820B10	B	2	36	24	12				2				√	
		8	职场礼仪与职业精神	80821B10	B	2	36	24	12				2				√	
		小计(学时百分比7.9%)						12	208	160	48	0	0	4	8			
实践教学环节	综合实践	1	中医养生保健综合技能实训	80822C20	C	12	240	0	240					12w		√		
		2	岗位实习 I	10021C21	C	6	120	0	120					6w		√		
		3	岗位实习 II	10021C22	C	18	360	0	360						18w		√	
		小计(学时百分比27.4%)						36	720	0	720	0	0	0	0	20	20	
学分/学时总计(实践总课时54.8%)						140	2632	1191	1441	28	28	23	21	20	20			
备注: 1. 形式与政策每学期不少于8学时, 合计1学分, 思政课实践教学总计18学时, 1学分。2. 课证融合课程请标注★; 课赛融合课程请标注▲;																		

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式(填写考试或者考查)
1	心理健康教育 I	《心理健康教育 I》是适应高职学生自我成长的迫切需要而开设的,本课程目标主要有以下三方面: 1. 知识目标 帮助学生掌握一定的心理学知识,如:理解心理健康的标准,怎样正确认识自我,了解情绪的作用、挫折的意义,人际心理效应,熟悉常见心理问题及其预防等心理学基础知识。 2. 能力目标 培养高职学生适应大学生活和社会生活的能力,调节情绪的能力;正确处理人际关系、友谊和爱情的能力,塑造健康的人格和磨砺优良的意志品质,以及自我心理调节的能力,做一个健康快乐的大学生。 3. 素质目标 通过教学,帮助高职学生树立心理健康意识和面临心理困惑、心理危机时的自助和求助意识;能正确认识自我,悦纳自我,善待他人;培养积极向上的心态、健全的人格和良好的个性品质。预防和缓解心理问题,优化心理品质,以培养适应社会发展需要的新时期高素质职业技术人才。	绪论:开学第一课 一、关于我 二、关于心理学 三、关于心理健康教育课 四、关于心理健康和心理咨询 第一单元:走进心理健康教育 一、认识心理健康 二、大学生的心理健康 三、学校心理健康服务 第二单元:树立自我意识 一、自我意识 二、认识自我 三、悦纳自我 四、自我控制 五、超越自我 第三单元:做情绪的主人 一、正确地认识情绪 二、了解大学生情绪特点及情绪问题 三、学会情绪管理 四、心理训练:情绪九宫格	《心理健康教育 I》课程是一门是集知识传授、心理体验和行为训练为一体的公共必修课程,以班级心理辅导活动课为主要手段,以学校适应、自我意识、学习、人际交往、生涯规划辅导为主要学习内容,以增进高等职业学校学生心理健康水平、提高生涯规划能力为主要目的的必修课程。自助性和发展性是心理健康课程的基本特点。 课程致力于学生良好心理素质的培养,要求学生明白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,全面提高学生的整体素质,为学生的终身发展奠定良好、健康的心理素质。	16/1	考试
2	心理健康教育 II	1. 知识目标 帮助学生掌握一定的心理学知识,如:理解心理健康的标准,怎样正确认识自我,了解情绪的作用、挫折的意义,人际心理效应,熟悉常见心理问题及其预防等	第四单元:挫折应对与逆境突围 一、认识挫折 二、应对挫折 三、压力管理 第五单元:强化意志,珍惜生命	《心理健康教育 II》的教学思路是以高职学生的心理需要为基础,以高职学生的心理发展特点为立足点,以提升高职学生心理素质为目标而开展的专题式教学。在教学实践中,避免单纯的知识讲授,以学生普遍关注	16/1	考试

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式（填写考试或者考查）
		心理学基础知识。 2. 能力目标 培养高职学生适应大学生活和社会生活的能力，调节情绪的能力；正确处理人际关系、友谊和爱情的能力，塑造健康的人格和磨砺优良的意志品质，以及自我心理调节的能力，做一个健康快乐的大学生。 3. 素质目标 通过教学，帮助高职学生树立心理健康意识和面临心理困惑、心理危机时的自助和求助意识；能正确认识自我，悦纳自我，善待他人；培养积极向上的心态、健全的人格和良好的个性品质。预防和缓解心理问题，优化心理品质，以培养适应社会发展需要的新时期高素质职业技术人才。	一、锤炼人格 二、优化个性 三、强化意志 四、珍重生命 第六单元：用心交往 一、大学生人际交往的特点与问题 二、沟通连接你我他 三、良师益友 第七单元：走出情感的误区 一、爱情的本质 二、走出情感误区 三、大学生常见性心理问题及对策 第八单元：优化择业心理 一、成功并不像你想象的那么难 二、谁都有一个属于自己的舞台 第九单元：网络与心理健康 一、网络是把双刃剑 二、网络心理障碍 三、大学生网络心理调适	的心理问题为课程的切入点，以讨论、心理知识讲述、心理测验或心理游戏为课程支点，再辅以学生课外实践开展教学。		
3	军事理论	1. 知识目标 （1）掌握国防内涵、国防法规、国防建设、武装力量、国防动员的基本概念和基本内容； （2）掌握国家安全基本概念及内容，掌握总体安全观知识，熟悉国家安全形势、国际战略形势。 （3）掌握军事思想、外国军事思想、中国古代军事思想、当代中国军事思想的基础	任务一 中国国防：历史与责任 子任务 1 国防概述与政策法规 子任务 2 国防建设成就与公民义务 任务二 军事思想：传承与创新 子任务 1 中国古代军事思想 子任务 2 毛泽东军事思想与习近平强军思想 任务一 国家安全：挑战与应对 子任务 1 总体国家安全观解读	军事理论作为军事课的理论教学部分，以国防教育为主线，遵循教育教学规律。通过军事理论课程教学，使大学生掌握教学有关规定内容，弘扬爱国主义精神、传承红色基因，增强大学生跟党走、追逐中国梦、践行强国梦的思想自觉和行动自觉；促进大学生了解掌握国防和军事基础知识，增强国防观念、保守国家秘密，维护国家安全和利益，落实总体国家安全观；树立国家安全和忧患	36/2	考查

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式(填写考试或者考查)
		本概念和内容。掌握战争的内涵、特点及发展的历程,掌握新军事变革、机械化战争的、信息化战争的内涵。 (4)掌握战争、新军事革命的内涵等概念性内容,掌握机械化战争、信息化战争有关认识和判断。 (5)掌握信息化装备概念,了解信息化作战平台、综合电子系统以及信息化杀伤武器。 2.能力目标 (1)理解国防内涵和国防历史,树立正确的现代国防观;了解我国国防体制、国防战略、国防政策以及国防成就,激发学生的爱国热情;熟悉国防法规、武装力量、国防动员的主要内容,增强学生国防意识。 (2)正确把握和认识国家安全的内涵,理解我国总体国家安全观,提升学生防间保密意识;深刻认识当前我国面临的安全形势。了解世界主要国家军事力量及战略动向,增强学生忧患意识。 (3)了解军事思想的内涵和形成与发展历程,了解外国代表性军事思想,熟悉我国军事思想的主要内容、地位作用和现实意义,理解毛泽东军事思想和习近平强军思想的科学含义和主要内容,使学生树立科学的战争观和方法论。 (4)了解战争内涵、特点、发展历程,	子任务2 周边安全形势分析(台海/南海等) 任务一 现代战争:技术与趋势 子任务1 信息化战争特征 子任务2 军事高技术应用(人工智能/网络战) 任务一 实践体验:行动与担当 子任务1 军事技能训练(战术动作/应急救援) 子任务2 红色基地参访/国防主题研讨	危机意识,积极提高自身综合国防素质;为服务军民融合发展需要、信息化战争需要、国防战备建设需要培养高素质综合性人才。		

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式(填写考试或者考查)
		理解新军事革命的内涵和发展演变,掌握机械化战争、信息化战争的形成、主要形态、特征、代表性战例和发展趋势,使学生树立打赢信息化战争的信心 (5) 了解信息化装备的内涵、分类、发展及对现代作战的影响,熟悉世界主要国家信息化装备的发展情况,激发学生学习高科技的积极性,为国防科研奠定人才基础。 3. 素养目标 (一般 2-3 条专业素养 2-3 条思政素养) (1) 学习和掌握战争文化和军事文化知识,提高军事文化修养,增强民族自豪感,提高学生综合国防素质。 (2) 自觉遵从国家法律法规,自觉遵守有关国防法律法规;更加热爱和拥护党的领导,更加热爱祖国和人民,更加热爱和拥护热爱人民军队。 (3) 激发广大同学响应国家号召踊跃参军的热情,使爱国之志化为报国之行。 (4) 传承红色基因,促使学生把个人前途和命运与国家民族前途和命运有机结合起来,自觉把个人前途和国家民族的前途命运结合起来,自觉肩负起历史使命和责任。				
4	高等数学	1. 知识目标 理解极限、微分、积分、微分方程的概念,能够熟练计算一般函数间极限、微分、积	项目一 函数概念与数学应用模型 项目二 极限与连续	根据我校工科类专业的需求开设专业应用数学建模,为学生传授基本的数学思想思维及必需的数学知识的同时传授解决实际问	48/3	考试

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式(填写考试或者考查)
		分以及几种简单形式的微分方程的解法；会构建初步数学模型。 2. 能力目标 (1) 在实际生活、工作、研究等领域中会观察现象，看出事物的本质，用数学抽象出事物的本质特征和规律，并会用数学语言描述出概念、数量关系和结论； (2) 使学生能发散性和创造性的合理推理，探索思路，发现结论；用严谨性和可靠性演绎推理，推导验证、确定结论； (3) 使学生能够对现实问题构建数学模型解决问题； (4) 使学生能够数据分析、符号运算、数值计算、几何分析与计算、数学实验及软件工具使用等数学技术。 3. 素质目标 (1) 使学生逐步形成正确的价值观、必备的品格，关键的技术：数学抽象、数学推理、数学建模和数学技术； (2) 使学生具有实事求是、坚持真理，勇于攻克难题精神； (3) 使学生具有独立思考、团体协作能力；养成爱思考的意识和形成终身学习的习惯。	项目三 一元函数微分学 项目四 一元函数积分学 项目五 一元函数微分与积分学应用 Python 软件在高数中的运用	题的方法，传授现代化软件技术以适应未来工作发展变化。提高其发现问题、提出问题、分析问题和解决问题的能力，提升其数学素养和实践应用能力；培养学生的道德品质、科学精神和工匠精神，增强其创新意识和文化自信；夯实学生未来继续学习、职业发展和服务社会的良好数学基础，帮助其成为国家现代化建设所需要的德智体美劳全面发展的高素质技能人才。		
5	大学语文	1. 知识目标 (1) 记忆学习中外名家名作，了解文化多样性、丰富性，尤其是了解并继承中华民族优秀传统文化；	三大模块： 名篇阅读 应用写作 口语交际。	通过课程学习，学生应达到本课程标准所设定的知识、能力、素质目标，实现知识、技能、态度三位一体，力求在工具性与人文性的结合中，语文学习、语文实践和语文能力	36/2	考查

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式（填写考试或者考查）
		（2）了解基本文学常识，特别是诗歌、散文、小说、戏剧四种主要问题特点和发展概况； （3）在理解文本的基础上，建立宏观文学体系，对中华优秀传统文化有一个全面立体的了解。 2. 能力目标 （1）通过阅读、分析精选的古今中外名篇及学习相关的写作基础知识，具有良好的阅读习惯和母语驾驭能力，能正确理解和运用祖国语言文字表达和交流； （2）能够运用文学知识阅读欣赏文章，能正确描述评价文学现象，书法对自然社会、人生的感受； （3）能够运用语文知识和专业知识，综合专业要求策划组织和实施语文实践活动。 3. 素质目标 （1）养成实事求是、崇尚真知的科学态度和谦让、诚信、刚毅的品格，形成豁达、乐观、积极的人生态度； （2）汲取仁人志士的智慧、襟怀和品质，具有仁爱、孝悌、向善、进取的人文情怀； （3）培养较高的职业素养、创新批判性思维和工匠意识； （4）弘扬爱国主义为核心的民族精神和自主创新的时代精神，梳理正确的世界观、人生观、价值观。	其中名篇阅读分四大题材诗歌、散文、小说，分布在六个主题单元中： 理想·情感 山水·自然 职场·生活 修养·人生 科学·创新 艺术·审美。	培养合一，职业情境、职业活动、专业实践衔接，提高学生阅读能力、欣赏能力、写作能力、口语交际能力以及发现问题、解决问题的能力，养成自学和运用语文的良好习惯和高尚的审美情趣。学会用文学眼光观察世界、用文学语言表达世界，不断提高实践能力，提升创新意识，养成感性思维、严谨求实、敢于批判的科学精神和精益求精的工匠精神，加深对语文的科学价值、应用价值、文化价值和审美价值的认识。		

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式(填写考试或者考查)
6	中华优秀传统文化	1. 知识目标 帮助熟知并传承中国传统文化的基本精神, 领会中国传统哲学、文学、艺术、宗教、科技等方面文化精髓; 熟知中国传统道德规范和传统美德。 2. 能力目标 能诵读传统文学中的名篇佳句; 能吸收传统文化的智慧, 能感悟传统文化的精神内涵; 能掌握学习传统文化的科学方法, 养成学习传统文化的良好习惯; 能从文化的视野分析、解读当代社会的种种现象。 3. 素质目标 培养学生对中国传统文化的热爱崇敬之情, 增强学生的民族自尊心、自信心、自豪感; 开阔学生视野, 提高文化素养。不断提高自己的文化品位, 不断丰富自己的精神世界; 培养学生吸取中国传统文化精髓, 学会处理人与自身、人与人、人与社会、人与自然之间的关系; 培养爱国主义感情、社会主义道德品质, 逐步形成积极的人生态度和正确的价值观。培养学生形成良好的个性、健全的人格, 促进其职业生涯的发展。	中华优秀传统文化课程在教学内容上安排了传统哲学、建筑、民俗、文学、艺术、科技等知识, 以传递人文精神与科学精神为基本价值取向, 拓展学生视野, 开拓学生思维, 陶冶学生情感, 丰富学生人文知识。	通过课程学习, 学生应达到本课程标准所设定的知识、能力、素质目标, 实现知识、技能、态度三位一体, 通过各类活动开展实践教学, 力求为学生以后的人文发展奠定基础, 通过课堂讲授和课外学习等活动, 使学生树立正确的文化观, 从而激起学生心中的民族自豪感、文化认同感与爱国热情。引导学生形成勇于攀登、自强不息、奋斗不止的精神, 涵养学生忧民爱国、积极进取的崇高品格。	36/2	考试
7	大学英语 I	为了适应全球化时代对专业人才的英语要求, 高职高专大学英语课程应以学生为中心, 强调语言技能与专业技能的结合, 旨在培养学生的综合素质。以下为大学英语课程的知识目标、能力目标和素质目	基础模块: 内容主要以由主题类别、语篇类型、语言知识、文化知识和语言学习策略五要素组成。主题类别为校园生活、社会问题、人生规划等的教学主题。语篇类型包括口头、书面、新媒体等多模态语篇, 涵盖不同	(1) 词汇量: 要求掌握在中等职业教育阶段 1800~1900 个单词和普通高中教育阶段 2000~2100 个单词的基础上, 使学生学会使用 500 个左右的新单词和一定数量的短语, 累计掌握 2300~2600 个单词。	64/4	考查

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式(填写考试或者考查)
		标。 1. 知识目标 (1) 基础词汇: 掌握至少 2000 个基础英语词汇及短语, 包括日常交流和初步专业词汇。 (2) 基本语法: 理解并运用基本的英语语法结构, 如时态、语态、简单句型。 (3) 阅读理解: 能够阅读中等难度的英语文章, 理解文章大意和细节。 (4) 听力基础: 理解基础的英语对话和简单演讲, 捕捉关键信息。 (5) 文化入门: 初步了解英语国家的基本文化知识, 如节日、习俗。 2. 能力目标 (1) 口语交流: 能够在日常场景中进行基础的口语交流。 (2) 写作基础: 能够撰写基础的英语短文, 如日记、书信。 (3) 听力训练: 能够听懂日常对话, 理解基本指令。 (4) 自主学习: 初步形成自主学习英语的习惯。 (5) 跨文化理解: 具备基础的跨文化交流能力。 3. 素质目标 (1) 学习习惯: 培养良好的英语学习习惯, 如定期复习。 (2) 团队合作: 在小组学习中初步展现	类型的体裁, 为语言学习提供素材。语言知识是职场涉外沟通的重要基础, 重点突出应用性。文化知识包括世界多元文化和中华文化, 是学生形成跨文化交际能力、坚定文化自信的知识源泉。语言学习策略是实现自主学习和终身学习的手段, 具体包括元认知策略、认知策略、交际策略、情感策略等。	(2) 听力理解能力: 能听懂英汉双语授课, 能听懂日常英语谈话, 能掌握其中心大意, 能运用基本的听力技巧帮助理解。 (3) 口语表达能力: 能在学习过程中用简单的英语进行交流, 并能就某一主题进行简单讨论, 表达比较清楚, 语音、语调基本正确。 (4) 阅读理解能力: 能基本读懂一般性题材的英文文章, 阅读速度达到每分钟 50 词。在快速阅读篇幅较长、难度略低材料时, 阅读速度达到每分钟 60 词。能读懂工作、生活中常见的应用文体的材料。能在阅读中使用有效的阅读方法。 (5) 自主学习能力: 能具有自主学习篇幅较短的文章的能力, 通过自学能做到会读、了解文章大意。		

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式(填写考试或者考查)
		团队合作精神。 (3) 信息筛选: 初步掌握英语信息筛选和处理能力。 (4) 职业意识: 初步形成英语对职业发展重要性的认识。 (5) 终身学习: 树立英语学习的持续性和重要性的意识。				
8	大学英语 II	1. 知识目标 (1) 专业词汇: 掌握至少 1000 个专业英语词汇, 包括深入的专业术语。 (2) 高级语法: 熟练掌握高级语法结构, 如非谓语动词、虚拟语气。 (3) 专业阅读: 能够阅读并理解专业领域的文章和报告。 (4) 听力进阶: 能够理解专业讲座和学术讨论。 (5) 文化深化: 深化对英语国家文化的理解, 包括社会和政治背景。 2. 能力目标 (1) 专业口语: 能够在专业场景中进行流利的口语交流。 (2) 专业写作: 能够撰写专业报告、邮件等, 符合学术或职业规范。 (3) 翻译技能: 具备初步的专业英汉互译能力。 (4) 批判性思考: 在阅读和听力中培养批判性思考能力。 (5) 自主研究: 能够独立使用英语资源	职业模块: 主题类别、语篇类型、语言知识、文化知识、职业英语技能和语言学习策略六要素组成。主题类别为与职业相关的教学主题; 语言知识与语言学习策略将贯穿整个大学英语学习过程中; 文化知识重点是职场文化与企业文化; 职业英语技能对学生在职场中的口头和书面沟通能力提出具体要求, 包含理解技能、表达技能和互动技能, 具体包括听、说、读、看、写以及中英两种语言的初步互译技能。	课程要求重点在于职业英语技能。职业英语技能指在职场中运用英语进行有效沟通的能力, 包括理解技能、表达技能和互动技能。 (1) 理解技能: 能运用英语完成与职业相关的理解活动, 例如能听懂、读懂、看懂用英语描述的工作流程、产品说明书等; (2) 表达技能: 能运用英语完成与职业相关的表达活动, 例如能介绍自己的工作经历、企业的基本业务、企业的主要产品等; (3) 互动技能: 能运用英语完成职场中的互动活动, 例如能进行日常商函往来或面对面日常业务交流; 能运用英语克服跨文化交流中的困难。	64/4	考查

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式(填写考试或者考查)
		进行研究学习。 3. 素质目标 (1) 跨文化沟通: 增强跨文化沟通能力, 尊重文化差异。 (2) 团队协作: 在团队项目中展现更高效的协作能力。 (3) 信息素养: 提升英语信息搜索和分析能力。 (4) 职业准备: 具备使用英语进行职业交流的能力。 (5) 终身学习: 深化对终身学习态度的理解, 形成持续自我提升的计划。				
9	国家安全教育	1. 知识目标 (1) 以总体国家安全观为核心, 兼顾各类安全教育相关内容、突出国家安全主导地位, 结合大学生认知特点, 聚焦“应知应会、理解掌握、灵活认知”三个层次, 确保学生系统掌握以国家安全为核心、涵盖各类安全的相关知识。掌握总体国家安全观的提出背景、核心要义、精神实质和实践要求, 明确总体国家安全观是新时代维护国家安全的根本遵循和行动指南。 (2) 了解国内外典型国家安全案例(正面典型、反面警示), 结合案例理解不同领域国家安全风险的表现形式、防范要点, 深化对国家安全知识的实际应用认知; 同时结合校园、网络、人身等各类安全案例, 明确各类安全防护要点, 强化“以	第一章 完整准确领会总体国家安全观 第二章 在党的领导下走好中国特色国家安全道路 第三章 更好统筹发展和安全 第四章 坚持以人民安全为宗旨 第五章 坚持以政治安全为根本 第六章 坚持以经济安全为基础 第七章 坚持以军事、科技、文化、社会安全为保障 第八章 坚持以促进国际安全为依托 第九章 筑牢其他各领域国家安全屏障 第十章 争做总体国家安全观坚定践行者	以总体国家安全观为核心, 引导大学生深刻理解国家安全的极端重要性, 树立国家安全意识、忧患意识、底线思维和责任意识, 增强维护国家主权、安全、发展利益的思想自觉。提升大学生识别风险、防范危害、抵制渗透、应对危机的基本能力, 学会在学习、生活、网络交往、社会实践中自觉防范和抵制危害国家安全的行为。将国家安全教育与理想信念教育、爱国主义教育相结合, 引导大学生把国家安全观念内化于心、外化于行, 自觉成为国家安全的坚定维护者、宣传者和践行者。	18/1	考查

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式（填写考试或者考查）
		国家安全为核心、各类安全协同守护”的理念。 2. 能力目标 （1）能够准确识别政治安全、国土安全、军事安全、经济安全、文化安全、社会安全、科技安全、网络安全、生态安全等国家安全各重点领域的常见风险点、危害表现，区分各类危害国家安全行为的边界，提升对隐蔽性、潜在性国家安全风险的敏感度。 （2）掌握维护国家安全的基本方法和防范技巧，能够在学习、生活、社会实践中，主动防范各类危害国家安全的行为，面对国家安全相关风险和突发情况，能采取正确措施妥善应对，避免造成国家安全利益受损。 （3）能够将总体国家安全观内化于心、外化于行，在日常学习生活中自觉践行维护国家安全的责任，主动规避可能危害国家安全的行为，在涉及国家安全的重大问题上坚守立场、坚决抵制错误观点。 3. 素养目标 （1）树立总体国家安全观，深刻认识国家安全的极端重要性，增强国家认同感、民族自豪感和国家安全责任感，自觉将个人发展融入国家发展大局，坚定维护国家主权、安全、发展利益的理想信念。 （2）增强法治意识，自觉学习国家安全				

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式(填写考试或者考查)
		相关法律法规,明确公民在维护国家安全中的权利与义务,树立“学法、懂法、守法、用法”的法治理念,养成依法办事、依法维护国家安全的良好习惯。 (3) 兼顾各类安全素养,掌握校园安全、人身安全、网络安全等各类安全的基础防护知识和技能,提升自身日常安全防护能力,形成“全方位、多层次”的安全素养体系。 (4) 培养安全行为素养,养成自觉遵守安全规范、主动防范安全风险的良好行为习惯,将安全意识转化为日常行为自觉,实现个人安全、各类安全与国家安全的协同守护。				
10	大学生综合素养(美育/劳动教育/健康教育)	1. 知识目标 (1) 人文社科知识:了解哲学、历史、文学、艺术、社会学、经济学等领域的基本概念和经典理论,理解人类文明的发展脉络和文化多样性。 (2) 科学技术知识:掌握必要的自然科学(如信息、环境、生命科学)和工程技术领域的基础知识和前沿动态,理解科技与社会的关系。 (3) 艺术审美知识:学习美学基本原理,了解主要艺术门类(如音乐、美术、戏剧、影视)的特点和欣赏方法。 (4) 健康生活知识:系统掌握身体机能、营养学、运动科学、心理学与心理健康的	一、美育教育 学习不同艺术形式的特点和基本知识,表达对艺术作品的理解感受 二、劳动教育 理解劳动的内涵和外延;在劳动中感悟马克思主义劳动观,体会劳动的品质,养成热爱劳动、尊重劳动的良好素质 三、健康教育 促进身心健康发展,为其终身健康奠定坚实的基础	通过融合五育理念以“立德树人”为根本任务,本课程是为促进学生德智体美劳全面发展为最终目标的综合性、跨学科、体验式的通识教育课程。它超越了传统单一学科或技能传授的范畴,旨在通过系统性的课程设计,将德育、智育、体育、美育和劳育五个维度的教育元素有机融合,相互促进,最终培养出具有健全人格、扎实学识、健康体魄、高尚审美和劳动精神的新时代卓越人才。的知识传授、全面能力的培养和思政素养的提升,特别是加强爱国主义教育,全面塑造具有高尚品德、深厚专业素养、强健体魄、审美情趣、实践能力和良好思政素养的复合型人才。	68/4	考查

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式（填写考试或者考查）
		基础知识。 （5）劳动实践知识：了解劳动法规、安全生产、项目管理、设计思维、创新创业的基本知识。 2. 能力目标 （1）创新与创造性思维：能够打破思维定式，产生新颖、有价值的想法和解决方案，在项目设计中提出创新概念，或在艺术创作、科技发明中展现独创性。 （2）批判性与系统性思维：能够对信息、观点、论据进行深入分析和评估，不盲从；能够理解事物之间的复杂关联，从整体而非局部看待问题。 （3）情绪管理与心理调适能力：能够识别自身情绪，有效应对压力、挫折和不确定性，保持积极乐观的心态。 社会参与与公益服务能力：具备社会责任感和奉献精神，掌握参与社会公益和服务学习的方法，并能积极投身其中，有效组织或参与志愿服务活动，为解决社会问题贡献自己的力量。 3. 素养目标 （1）立德树人的根本素养：树立为国家、为人民服务的崇高理想，自觉践行社会主义核心价值观，具有深厚的家国情怀、高度的社会责任感、健全的人格和良好的公民道德。 （2）道德修养与公民素养：具备良好的				

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式(填写考试或者考查)
		私德、公德和职业道德,能进行道德推理和判断,履行公民义务,行使公民权利。 (3) 智慧整合与终身学习素养: 不仅拥有知识,更具备获取、整合、创造和应用知识的高阶思维与学习习惯。 (4) 健康生活与身心和谐素养: 珍爱生命,具备管理自身身心健康的能力,追求身体、心理和社会的完满状态。 (5) 审美情趣与人文底蕴素养: 具有发现、欣赏、评价和创造美的意愿与能力,拥有丰富的精神世界和人文关怀。 (6) 实践创新与劳动奉献素养: 尊重劳动,热爱劳动,掌握实践技能,具备通过劳动创造价值、服务社会的意识和能力。				
11	大学生职业发展与就业指导 I	1. 知识目标 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。 2. 能力目标 掌握自我探索技能、信息搜索与管理技能、生涯决策技能、求职择业技能等,提高自我管理技能和人际交往技能等各种通用技能。 3. 素质目标 大学生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。	模块一 生涯觉醒 建立生涯与职业意识,树立职业理想、做好职业准备、提升职业素质; 模块二 认识自我 清楚认识“我是谁”、探索职业兴趣、认知职业性格、开发职业能力、澄清职业价值观; 模块三 职业探索 认识职业环境、搭建职业目标金字塔、做好职业决策; 模块四 职业发展决策 修炼情商、大学生职业生涯规划实操、职业生涯规划书的评估与修正。	本课程坚持以人为本的原则,采取理论联系实际的教学方式,紧密结合社会现实,结合不同专业的特点,帮助学生树立职业理想、做好职业准备。	18/1	考查

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式(填写考试或者考查)
12	大学生职业发展与就业指导 II	1. 知识目标 了解国家和各级政府的就业政策,掌握必要的求职择业方法和技巧。 2. 能力目标 提高大学生的从业能力、职业发展能力、就业能力、创业能力和毕业生自主能力,提高职业素养,增强就业竞争力。 3. 素质目标 明晰就业法律法规、搜集就业信息、掌握求职技巧、健全就业心理等方面引导大学生自觉提高就业能力。	模块一 就业形势与政策分析 模块二 搜集就业信息 掌握信息,拓宽信息获取渠道,分析和利用就业信息; 模块三 简历撰写与面试技巧 简历与制作、求职的基本礼仪、笔试基本类型与应对技巧、面试基本类型与应对技巧; 模块四 求职心理调适 求职择业心理误区分析、就业心理误区的调适,适应社会发展,走向职业成功。 模块五 就业权益保护	本课程以提升学生综合素质和就业能力为基本要求,教师实行互动式、实训化教学的方式,通过问题思考、活动引导、案例分析、情景模拟、角色扮演等行为导向的教学方法,最终达到提高毕业生就业率和就创业质量的双重目的。	20/1	考查
13	大学生创新创业教育	通过大学生创新创业教育课程教学,在教授创新创业知识、锻炼创业能力和培养创业精神等方面达到以下目标: 1. 知识目标 学生掌握开展创业活动所需要的基本知识。认知创业的基本内涵和创业活动的特殊性,辩证地认识和分析创业者、创业机会、创业资源、创业计划和创业项目。 2. 能力目标 学生具备必要的创业能力,掌握创业资源整合与创业计划撰写的方法,熟悉新企业的开办流程与管理,提高创办和管理企业的综合素质和能力。 3. 素质目标 学生认知创新,理解创新对于个人、企业和国家的意义。学生树立科学的创业观,主动适应国家经济社会发展和人的全面	模块一 认知创新与创业; 模块二 创新思维与创新方法; 模块三 创业机会识别与评估; 模块四 团队组建与资源整合; 模块五 创业计划与商业呈现; 模块六 新企业的开办与模拟经营。	本课程要求课堂教学中注重引导、分类施教、结合专业、强化实践的原则,以教授创业知识为基础,以锻炼创业能力为关键,以培养创业精神为核心,使学生掌握创业的基础知识和基本理论,熟悉创业的基本流程和基本方法,了解创业的法律法规和相关政策,激发学生的创业意识,提高学生的社会责任感、创新精神和创业能力,促进学生创业就业和全面发展。	32/2	考查

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式(填写考试或者考查)
		发展需求,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。				
14	体育与健康 I	1. 知识目标 掌握卫生、营养、作息、心理健康,以及防病的基本原理和知识;具有维护身心健康的清晰意识;有保持清洁卫生、规律作息、合理进食等生活习惯,自觉预防各种疾病,拒绝或消除不良嗜好;具有明确的避险意识和行为,注重运动安全,具有对日常运动损伤、常见职业病的初步预防与运动康复能力。 2. 能力目标 (1) 增强体质,增进健康,全面提高学生的体能和对自然环境的适应能力,促进学生身心全面发展。 (2) 科学安全的体育锻炼;具有 2~3 项运动爱好和 1 项运动专长,能满足日常体育锻炼与群众性体育竞赛的需要。 (3) 发展学生个性,改善心理状态,建立良好的人际关系,养成积极乐观的生活态度,具有一定的体育文化欣赏能力。 (4) 塑造健全人格、锤炼意志、增加团结、遵纪守法等方面的促进作用;具有在体育活动中克服挫折与胆怯、超越自我、敢于胜利、享受体育运动乐趣和正确看待比赛胜负的积极健康心态;在公平规则下,角色认知、分工协作、尊重他人和责	1、大学生体质健康测试 测试内容:身高、体重、肺活量、立定跳远、坐位体前屈、50 米、仰卧起坐(女)、引体向上(男)、1000 米(男)、800 米(女)。 2、24 式简化太极拳 起势、左右野马分鬃、白鹤亮翅、左右搂膝拗步、手挥琵琶、左右倒卷肱、左揽雀尾、右揽雀尾、单鞭、云手、单鞭、高探马、右蹬脚、双峰贯耳、转身左蹬脚、左下势独立、右下势独立、左右穿梭、海底针、闪通背、转身搬拦捶、如封似闭、十字手、收势。 3、体育与健康基础知识、基础体能、职业体能和职业心理、社会适应。	根据我校各专业的就业岗位需求和工作特点,并结合我校体育师资和场地器材的实际情况,遵照“健康第一”的教育思想,对大学生体质健康测试和太极拳的学习,科学的锻炼身体。	36/2	考查

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式(填写考试或者考查)
		任担当等品行风范。 3. 素质目标 提高职业体能、增进心理和社会适应能力的基本原理和方法;具备坚韧乐观、理性平和的心态,自我调节,管控情绪;具备正确的职业理想、劳动观念,个人融入集体之中,正确看待问题与挑战,能够适应职业需求和经济社会发展趋势。				
15	体育与健康 II	1. 知识目标 掌握卫生、营养、作息、心理健康,以及防病的基本原理和知识;具有维护身心健康的清晰意识;有保持清洁卫生、规律作息、合理进食等生活习惯,自觉预防各种疾病,拒绝或消除不良嗜好;具有明确的避险意识和行为,注重运动安全,具有对日常运动损伤、常见职业病的初步预防与运动康复能力。 2. 能力目标 (1) 增强体质,增进健康,全面提高学生的体能和对自然环境的适应能力,促进学生身心全面发展。 (2) 科学安全的体育锻炼;具有 2~3 项运动爱好和 1 项运动专长,能满足日常体育锻炼与群众性体育竞赛的需要。 (3) 发展学生个性,改善心理状态,建立良好的人际关系,养成积极乐观的生活态度,具有一定的体育文化欣赏能力。 (4) 塑造健全人格、锤炼意志、增加团	1. 球类运动 项目简介及发展、基本技战术、裁判法则。 2. 武术、舞龙、跆拳道 项目简介及发展、基本套路。 3. 健身气功、瑜伽 项目内容的锻炼价值、基本动作、套路、编排。 4. 体育游戏 游戏的意义、目的 各种游戏的组合。 5. 排舞、健身操、啦啦操 项目简介及发展,基本套路动作组合。 6. 花样跳绳。 项目简介及发展、花样跳绳基本动作及套路。 7. 田径 项目内容的锻炼价值、基本技术、裁判规则。 8. 体育与健康基础知识、基础体能、职业体能和职业心理、社会适应。	按照学生兴趣划分成篮球、足球、排球、乒乓球、武术、羽毛球、瑜伽、健身气功、排舞、体育游戏等项目进行授课,学生根据自己的爱好来选择 1 至 2 体育项目进行学习和科学的锻炼身体。	36/2	考查

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式(填写考试或者考查)
		结、遵纪守法等方面的促进作用；具有在体育活动中克服挫折与胆怯、超越自我、敢于胜利、享受体育运动乐趣和正确看待比赛胜负的积极健康心态；在公平规则下，角色认知、分工协作、尊重他人和责任担当等品行风范。 3. 素质目标 提高职业体能、增进心理和社会适应能力的基本原理和方法；具备坚韧乐观、理性平和的心态，自我调节，管控情绪；具备正确的职业理想、劳动观念，个人融入集体之中，正确看待问题与挑战，能够适应职业需求和经济社会发展趋势。				
16	体育与健康III	1. 知识目标 掌握卫生、营养、作息、心理健康，以及防病的基本原理和知识；具有维护身心健康的清晰意识；有保持清洁卫生、规律作息、合理进食等生活习惯，自觉预防各种疾病，拒绝或消除不良嗜好；具有明确的避险意识和行为，注重运动安全，具有对日常运动损伤、常见职业病的初步预防与运动康复能力。 2. 能力目标 (1) 增强体质，增进健康，全面提高学生的体能和对自然环境的适应能力，促进学生身心全面发展。 (2) 科学安全的体育锻炼；具有 2~3 项运动爱好和 1 项运动专长，能满足日常体	1. 大学生体质健康测试 测试内容：身高、体重、肺活量、立定跳远、坐位体前屈、50 米、仰卧起坐（女）、引体向上（男）、1000 米（男）、800（女） 2. 球类运动 项目简介及发展、基本技战术、裁判法则。 3. 武术、舞龙、跆拳道 项目简介及发展、基本套路。 4. 健身气功、瑜伽 项目内容的锻炼价值、基本动作、套路、编排。 5. 体育游戏 游戏的意义、目的 各种游戏的组合。 6. 排舞、健身操、啦啦操 项目简介及发展，基本套路动作组合。	按照学生兴趣划分成篮球、足球、排球、乒乓球、武术、羽毛球、瑜伽、健身气功、排舞、体育游戏等项目进行授课，学生根据自己的爱好来选择 1 至 2 体育项目进行学习和科学的锻炼身体。	18/1	考查

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式(填写考试或者考查)
		育锻炼与群众性体育竞赛的需要。 (3) 发展学生个性, 改善心理状态, 建立良好的人际关系, 养成积极乐观的生活态度, 具有一定的体育文化欣赏能力。 (4) 塑造健全人格、锤炼意志、增加团结、遵纪守法等方面的促进作用; 具有在体育活动中克服挫折与胆怯、超越自我、敢于胜利、享受体育运动乐趣和正确看待比赛胜负的积极健康心态; 在公平规则下, 角色认知、分工协作、尊重他人和责任担当等品行风范。 3. 素质目标 提高职业体能、增进心理和社会适应能力的基本原理和方法; 具备坚韧乐观、理性平和的心态, 自我调节, 管控情绪; 具备正确的职业理想、劳动观念, 个人融入集体之中, 正确看待问题与挑战, 能够适应职业需求和经济社会发展趋势。	7. 花样跳绳 项目简介及发展、花样跳绳基本动作及套路 8. 田径 项目内容的锻炼价值、基本技术、裁判规则 9. 体育与健康基础知识、基础体能、职业体能和职业心理、社会适应。			
17	体育与健康IV	1. 知识目标 掌握卫生、营养、作息、心理健康, 以及防病的基本原理和知识; 具有维护身心健康的清晰意识; 有保持清洁卫生、规律作息、合理进食等生活习惯, 自觉预防各种疾病, 拒绝或消除不良嗜好; 具有明确的避险意识和行为, 注重运动安全, 具有对日常运动损伤、常见职业病的初步预防与运动康复能力。 2. 能力目标	1. 球类运动 项目简介及发展、基本技战术、裁判法则。 2. 武术、舞龙、跆拳道 项目简介及发展、基本套路。 3. 健身气功、瑜伽 项目内容的锻炼价值、基本动作、套路、编排。 4. 体育游戏 游戏的意义、目的 各种游戏的组合。 5. 排舞、健身操、啦啦操	按照学生兴趣划分成篮球、足球、排球、乒乓球、武术、羽毛球、瑜伽、健身气功、排舞、体育游戏等项目进行授课, 学生根据自己的爱好来选择 1 至 2 体育项目进行学习和科学的锻炼身体。	18/1	考查

公共课程教学要求一览表

序号	课程名称	课程教学目标	课程教学内容	课程教学要求	学时/学分	考核方式(填写考试或者考查)
		(1) 增强体质, 增进健康, 全面提高学生的体能和对自然环境的适应能力, 促进学生身心全面发展。 (2) 科学安全的体育锻炼; 具有 2~3 项运动爱好和 1 项运动专长, 能满足日常体育锻炼与群众性体育竞赛的需要。 (3) 发展学生个性, 改善心理状态, 建立良好的人际关系, 养成积极乐观的生活态度, 具有一定的体育文化欣赏能力。 (4) 塑造健全人格、锤炼意志、增加团结、遵纪守法等方面的促进作用; 具有在体育活动中克服挫折与胆怯、超越自我、敢于胜利、享受体育运动乐趣和正确看待比赛胜负的积极健康心态; 在公平规则下, 角色认知、分工协作、尊重他人和责任担当等品行风范。 3. 素质目标 提高职业体能、增进心理和社会适应能力的基本原理和方法; 具备坚韧乐观、理性平和的心态, 自我调节, 管控情绪; 具备正确的职业理想、劳动观念, 个人融入集体之中, 正确看待问题与挑战, 能够适应职业需求和经济社会发展趋势。	项目简介及发展, 基本套路动作组合。 6. 花样跳绳 项目简介及发展、花样跳绳基本动作及套路。 7. 田径 项目内容的锻炼价值、基本技术、裁判规则。 8. 体育与健康基础知识、基础体能、职业体能和职业心理、社会适应。			