

中医养生保健专业人才培养方案

为适应科技发展、技术进步对行业生产、建设、管理、服务等领域带来的新变化，顺应中医养生保健服务行业数字化、网络化、智能化发展的新趋势，对接新产业、新业态、新模式下保健服务、健康管理服务等岗位（群）的新要求，不断满足中医养生保健服务行业高质量发展对高素质技能人才的需求，推动职业教育专业升级和数字化改造，提高人才培养质量，遵循推进现代职业教育高质量发展的总体要求，参照国家相关标准编制要求，制订本方案。

人才培养方案直接决定高素质技能人才培养的质量，是开展专业教学的基本依据。本方案依据国家教育部发布的中医养生保健专业教学标准，结合行业实际和自身办学定位，发挥我院专业特色和现代岗位需求制订中医养生保健专业人才培养方案。

一、专业名称（专业代码）

中医养生保健（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	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

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。

六、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. 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。

七、课程设置及学时安排

(一) 课程设置

主要包括公共基础课程和专业课程。

课程类型		门数	学分	学时总数	理论学时	实践学时	学时占比%
公共基础课 程	公共基础必修课	13	35.5	664	348	316	25
	公共基础选修课	/	5	80	80	0	3
专业（技 能）课程	专业基础课程	8	24	392	238	154	15
	专业核心课程	8	21	344	266	78	13
	专业拓展课程	/	8	128	114	14	5
见习、岗前训练、实习			40	1020	0	1020	39
合计			133.5	2628	1046	1582	100

1. 公共基础课程

公共基础课程见郑州医药健康职业学院专业人才培养方案参考格式及有关说明（以康复治疗技术专业为例）。

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。专业基础课程是需要前置学习的基础性理论知

识和技能构成的课程，是为专业核心课程提供理论和技能支撑的基础课程；专业核心课程是根据岗位工作内容、典型工作任务设置的课程，是培养核心职业能力的主干课程；专业拓展课程是根据学生发展需求横向拓展和纵向深化的课程，是提升综合职业能力的延展课程。

我校结合区域/行业实际、办学定位和人才培养需要自主确定课程，进行模块化课程设计，依托体现新方法、新技术、新工艺、新标准的真实生产项目和典型工作任务等，开展项目式、情境式教学，结合人工智能等技术实施课程教学的数字化转型。

（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、中医体质辨识与调理、亚健康诊疗技能等领域的内容。

序号	课程名称	课程目标	主要教学内容与要求
1	中医养生导论	<p>素质目标：培养学生具备热爱中医文化、传承“治未病”理念的职业情怀，树立以人为本、关爱健康的服务理念，养成严谨认真、精益求精的职业态度，为未来从事中医养生相关工作奠定良好的职业素养基础。</p> <p>知识目标：学生需掌握中医养生的基本理论和方法，包括阴阳五行、脏腑经络、四季养生等内容；熟悉常见体质类型的养生原则和方法，了解中医养生技术的理论基础和现代健康管理的结合应用。</p> <p>能力目标：学生需具备根据个体体质和健康状况制定个性化养生方案的能力，能够合理选择养生方法并指导实践；能够评估养生效果，向服务对象解释养生原理和注意事项，具备一定的健康指导和沟通能力。</p>	<p>教学内容：课程内容涵盖中医养生的基本理论（如阴阳五行、脏腑经络）、四季养生（如春生夏长、秋收冬藏）、情志养生（如调摄七情、心理平衡）、饮食养生（如药膳食疗、饮食宜忌）、运动养生（如太极拳、八段锦、五禽戏）及常见体质类型的养生方法（如气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质）。</p> <p>教学要求：理论教学以讲授法和案例法为主，结合中医经典理论和现代健康管理，系统讲解中医养生的基本理论和方法；线上教学利用超星学习通平台开展自学，注重过程化考核；实训教学通过养生方案制定和实践操作，重点培养学生的养生指导能力和实践操作技能。考核方式采用过程性考核与终结性考核相结合。</p>
2	医学基础	<p>素质目标：培养学生具备热爱中医文化、尊重生命的职业道德，树立以人为本、关爱健康的服务理念，养成严谨认真、精益求精的职业态度，为未来从事中医养生保健工作奠定良好的职业素养基础。</p> <p>知识目标：学生需掌握医学基础的基本理论和方法，包括人体解剖学、生理学、病理学等内容；熟悉中医基础理论（如阴阳五行、脏腑经络）与现代医学的结合应用，了解常见疾病的病因、发病机制和临床表现。</p> <p>能力目标：学生需具备运用医学基础知识分析健康问题的能力，能够结合中医理论进行初步</p>	<p>教学内容：课程内容涵盖人体解剖学（如骨骼、肌肉、内脏）、生理学（如血液循环、呼吸、消化）、病理学（如炎症、代谢障碍）及中医基础理论（如阴阳五行、脏腑经络、气血津液），常见疾病的病因、发病机制和临床表现（如感冒、胃痛、高血压）。</p> <p>教学要求：理论教学以讲授法和案例法为主，结合中医养生保健的特点，系统讲解医学基础的基本理论和方法；线上教学利用超星学习通平台开展自学，注重过程化考核；实训教学通过健康评估和案例分</p>

	健康评估，并制定合理的养生保健方案；能够与服务对象进行有效沟通，解释健康问题和养生建议。	析，重点培养学生的健康管理能力和中医思维。考核方式采用过程性考核与终结性考核相结合。
3 亚健康学基础	<p>素质目标：培养学生具备关爱健康、尊重生命的职业道德，树立“治未病”和“预防为主”的健康理念，养成严谨认真、精益求精的职业态度，为未来从事亚健康调理和养生保健工作奠定良好的职业素养基础。</p> <p>知识目标：学生需掌握亚健康的基本概念、分类及表现，熟悉亚健康的常见病因和影响因素；了解中医理论在亚健康调理中的应用，掌握亚健康的评估方法和干预原则。</p> <p>能力目标：学生需具备运用亚健康学知识进行健康评估的能力，能够根据个体情况制定个性化的亚健康调理方案；能够与服务对象进行有效沟通，解释亚健康状态和调理建议。</p>	<p>教学内容：课程内容涵盖亚健康的基本概念与分类（如躯体亚健康、心理亚健康、社会适应亚健康）、亚健康的常见病因（如生活方式、环境因素、心理压力）、亚健康的评估方法（如量表评估、中医四诊）、中医理论在亚健康调理中的应用（如体质辨识、经络调理、情志调摄）及亚健康的干预原则（如饮食调理、运动养生、情志调节）。</p> <p>教学要求：理论教学以讲授法和案例法为主，结合中医养生保健的特点，系统讲解亚健康学的基本理论和方法；线上教学利用超星学习通平台开展自学，注重过程化考核；实训教学通过健康评估和调理方案制定，重点培养学生的亚健康管理能力和中医思维。考核方式采用过程性考核与终结性考核相结合。</p>
4 健康检测与评估	<p>教学内容：课程内容涵盖亚健康的基本概念与分类（如躯体亚健康、心理亚健康、社会适应亚健康）、亚健康的常见病因（如生活方式、环境因素、心理压力）、亚健康的评估方法（如量表评估、中医四诊）、中医理论在亚健康调理中的应用（如体质辨识、经络调理、情志调摄）及亚健康的干预原则（如饮食调理、运动养生、情志调节）。</p> <p>教学要求：理论教学以讲授法和案例法为主，结合中医养生保健的特点，系统讲解亚健康学的基本理论和方法；线上教学利用超星学习通平台开展自学，注重过程化考核；实训教学通过健康评估和调理方案制定，重点培养学生的亚健康管理能力和中医思维。考核方式采用过程性考核与终结性考核相结合。</p>	<p>教学内容：课程内容涵盖现代医学检测技术（如血压、血糖、血脂、心电图检测）、中医健康评估方法（如望闻问切、体质辨识、经络检测）、常见健康问题的评估标准（如高血压、糖尿病、肥胖症）及健康检测与评估在养生保健中的应用（如亚健康调理、慢性病管理）。</p> <p>教学要求：理论教学以讲授法和案例法为主，结合中医养生保健的特点，系统讲解健康检测与评估的基本理论和方法；线上教学利用超星学习通平台开展自学，注重过程化考核；实训教学通过健康检测操作和评估案例分析，重点培养学生的检测技能和健康管理能力。考核方式采用过程性考核与终结性考核相结合。</p>
5 经络与腧穴	素质目标： 具有较强的法纪意识，遵纪守法；具备良好的人文素养、科学素质、职业道德和创新意识；具备严谨求实的工作态度，对病人具有高度的同情心和耐心。	教学内容： 经络输穴总论(经络总论、腧穴总论、经络输穴理论的形成和发展)、经络输穴各论(手太阴经络与腧穴、手阳明经络与腧穴、足阳明经络与腧穴、足太

		<p>知识目标: 掌握经络腧穴的基本内容, 重点掌握十二经脉、奇经八脉的循行和病候以及常用腧穴的类别、定位、主治、配伍; 熟悉经络的现代研究成果。</p> <p>能力目标: 具备对中医养生保健、中医康复治疗技术的充分认知; 具有在人体上准确划出经点出腧穴的能力, 能完成十四经脉的体表画经及临床常用穴的体表定位。</p>	<p>阴经络与腧穴、手少阴经络与腧穴、手太阴经络与腧穴、足太阳经络与腧穴、足少阴经与腧穴、手厥阴经络与腧穴、手少阳经络与腧穴、足少阳经络与腧穴、足厥阴经络与腧穴、奇经八脉、奇穴)、经络纵横关系(根结与标本、气街与四海)、经络腧穴现代研究。</p> <p>教学要求: 实施线上线下混合式教学, 积极采用任务驱动、分组讨论、启发式、鼓励式、点评式、师生互动式等多种教学方法, 树立正确的专业思想, 为专业课程的学习打下良好基础。考核方式采用过程性考核与终结性考核相结合。</p>
6	中医临床概要	<p>素质目标: 培养学生具备严谨认真、精益求精的职业态度, 树立尊重患者、关爱生命的职业道德。通过课程学习, 培养学生耐心、细心、责任心和同理心, 养成科学、规范的临床思维习惯, 为未来从事临床医疗工作奠定良好的职业素养基础。</p> <p>知识目标: 学生需掌握诊断学的基本理论和方法, 包括病史采集、体格检查、实验室检查及影像学检查的基本内容和操作技巧; 熟悉常见症状的病因、机制及诊断思路, 了解常见疾病的诊断标准和鉴别诊断要点, 为临床实践提供扎实的理论支持。</p> <p>能力目标: 学生需具备运用病史采集、体格检查和辅助检查进行疾病诊断的能力, 能够根据患者的症状和体征进行初步诊断, 并制定合理的诊疗计划; 能够与患者及家属进行有效沟通, 解释诊断结果和治疗原则, 具备一定的临床应变能力。</p>	<p>教学内容: 课程内容涵盖中医四诊(望、闻、问、切)的基本方法和技巧、辨证论治(如八纲辨证、脏腑辨证、气血津液辨证)、常见病症的中医诊疗原则(如感冒、咳嗽、胃痛、失眠)及中医临床常用方剂和治疗方法(如中药、针灸、推拿)。</p> <p>教学要求: 理论教学以讲授法和案例法为主, 结合中医养生保健的特点, 系统讲解中医临床概要的基本理论和方法; 线上的教学利用超星学习通平台开展自学, 注重过程化考核; 实训教学通过临床病例模拟和辨证施治实践, 重点培养学生的中医临床思维和诊疗能力。考核方式采用过程性考核与终结性考核相结合。</p>
7	中医体质辨识与调理	<p>素质目标: 培养学生具备热爱中医文化、尊重个体差异的职业道德, 树立以人为本、辨证施养的服务理念, 养成严谨认真、精益求精的职业态度。</p> <p>知识目标: 学生需掌握中医体质辨识的基本理论和方法, 包括九种体质的特征、辨识要点及调理原则; 熟悉中医体质与疾病的关系, 了解体质调理在养生保健中的应用价值。</p>	<p>教学内容: 课程内容涵盖中医体质的基本理论(如九种体质的分类与特征)、体质辨识的方法(如望闻问切、量表评估)、体质与疾病的关系(如气虚质易感冒、痰湿质易肥胖)及体质调理的原则与方法(如饮食调理、运动养生、情志调摄、中药调理)。</p> <p>教学要求: 理论教学以讲授法和案例法</p>

	<p>能力目标：学生需具备运用中医体质辨识方法进行健康评估的能力，能够根据个体体质制定个性化的养生调理方案；能够与服务对象进行有效沟通，解释体质特点和调理建议。</p>	<p>为主，结合中医养生保健的特点，系统讲解中医体质辨识与调理的基本理论和方法；线上教学利用超星学习通平台开展自学，注重过程化考核；实训教学通过体质辨识操作和调理方案制定，重点培养学生的体质辨识能力和健康管理能力。考核方式采用过程性考核与终结性考核相结合。</p>
8	<p>素质目标：培养学生具备关爱健康、尊重生命的职业道德，树立“治未病”和“预防为主”的健康理念，养成严谨认真、精益求精的职业态度，为未来从事亚健康调理和养生保健工作奠定良好的职业素养基础。</p> <p>知识目标：学生需掌握亚健康诊疗的基本理论和方法，包括亚健康的常见表现、病因及中医辨证施治原则；熟悉亚健康的评估方法和干预技术，了解亚健康诊疗在养生保健中的应用价值。</p> <p>能力目标：学生需具备运用中医诊疗技能进行亚健康评估和干预的能力，能够根据个体情况制定个性化的亚健康调理方案；能够与服务对象进行有效沟通，解释亚健康状态和调理建议。</p>	<p>教学内容：课程内容涵盖亚健康的基本概念与分类（如躯体亚健康、心理亚健康、社会适应亚健康）、亚健康的常见病因（如生活方式、环境因素、心理压力）、亚健康的中医辨证施治（如气虚、血瘀、痰湿等证型的辨识与调理）及亚健康的干预技术（如饮食调理、运动养生、情志调节、针灸推拿）。</p> <p>教学要求：理论教学以讲授法和案例法为主，结合中医养生保健的特点，系统讲解亚健康诊疗技能的基本理论和方法；线上教学利用超星学习通平台开展自学，注重过程化考核；实训教学通过亚健康评估和调理方案制定，重点培养学生的亚健康诊疗能力和中医思维。考核方式采用过程性考核与终结性考核相结合。</p>

(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、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、实用现代保健技术等。

序号	课程涉及的主要领域	典型工作任务描述	主要教学内容与要求
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。	<p>①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。</p> <p>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。</p>
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。	<p>①掌握情志致病与七情太过等基本知识。</p> <p>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。</p>

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。	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	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。	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	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。	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	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。	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	人文环境养生	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。	①掌握自然环境、居住环境、室内环境与健康的基本知识。 ②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。
8	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。	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

主要包括：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、营养与烹饪技术、职场礼仪与职业精神等领域的内容。

序号	课程名称	课程目标	主要教学内容与要求
1	中医药文化	素质目标： 培养学生具备热爱中医药文化、传承中医精髓的职业情怀，树立以人为本、关爱健康的服务理念，养成严谨认真、精益求精的职业态度，为未来从事中医养生保健工作奠定良好的职业素养基础。	教学内容： 课程内容涵盖中医药文化的历史发展（如起源、流派、代表人物）、哲学思想（如阴阳五行、天人合一、整体观念）、经典著作（如《黄帝内经》《伤寒杂病论》《本草纲目》）及中医药文化的特色与价值（如“治未病”理念、药食同源、养生保

	<p>知识目标：学生需掌握中医药文化的基本理论和核心内容，包括中医药的历史发展、哲学思想（如阴阳五行、天人合一）及经典著作（如《黄帝内经》《伤寒杂病论》）；熟悉中医药文化的特色与价值，了解其在现代健康管理中的应用。</p> <p>能力目标：学生需具备运用中医药文化知识进行健康教育和文化传播的能力，能够结合中医理论解释健康问题，并推广中医药文化的核心理念；能够与服务对象进行有效沟通，传播中医药文化的精髓。</p>	<p>健）。</p> <p>教学要求：理论教学以讲授法和案例法为主，结合中医养生保健的特点，系统讲解中医药文化的基本理论和核心内容；线上教学利用超星学习通平台开展自学，注重过程化考核；实训教学通过文化传播活动和健康教育实践，重点培养学生的文化传播能力和中医思维。考核方式采用过程性考核与终结性考核相结合。</p>
2	<p>素质目标：培养学生具备热爱中医文化、尊重个体美的职业道德，树立以人为本、内外兼修的服务理念，养成严谨认真、精益求精的职业态度，为未来从事中医美容和养生保健工作奠定良好的职业素养基础。</p> <p>知识目标：学生需掌握中医美容的基本理论和方法，包括中医美容的原理（如气血调和、脏腑平衡）、常用技术（如针灸美容、推拿美容、中药面膜）及适应症与禁忌症；熟悉中医美容与体质辨识的关系，了解其在现代美容保健中的应用价值。</p> <p>能力目标：学生需具备运用中医美容技术进行皮肤和形体调理的能力，能够根据个体情况制定个性化的美容方案；能够与服务对象进行有效沟通，解释中医美容原理和调理建议。</p>	<p>教学内容：课程内容涵盖中医美容的基本理论（如气血调和、脏腑平衡、经络通畅）、常用技术（如针灸美容、推拿美容、中药面膜、刮痧美容）、中医美容与体质辨识的关系（如气虚体质的面色苍白、湿热体质的面部痤疮）及中医美容在现代美容保健中的应用（如抗衰老、祛斑、瘦身）。</p> <p>教学要求：理论教学以讲授法和案例法为主，结合中医养生保健的特点，系统讲解中医美容技术的基本理论和方法；线上教学利用超星学习通平台开展自学，注重过程化考核；实训教学通过美容技术操作和方案制定，重点培养学生的中医美容技能和健康管理能力。考核方式采用过程性考核与终结性考核相结合。</p>
3	<p>素质目标：培养学生具备关爱健康、尊重生命的职业道德，树立科学运动、预防为主的健康理念，养成严谨认真、精益求精的职业态度，为未来从事运动疗法和养生保健工作奠定良好的职业素养基础。</p> <p>知识目标：学生需掌握运动疗法的基本理论和方法，包括运动疗法的原理、适</p>	<p>教学内容：课程内容涵盖运动疗法的基本理论（如有氧运动、力量训练、柔韧性训练）、常见疾病的运动干预方案（如高血压、糖尿病、肥胖症、骨关节疾病）、运动疗法的适应症与禁忌症及运动疗法在康复和养生保健中的应用（如亚健康调理、慢性病管理）。</p> <p>教学要求：理论教学以讲授法和案例法为</p>

		<p>应症与禁忌症；熟悉常见疾病的运动干预方案，了解运动疗法在康复和养生保健中的应用价值。</p> <p>能力目标：学生需具备运用运动疗法进行健康干预的能力，能够根据个体情况制定个性化的运动方案；能够与服务对象进行有效沟通，解释运动疗法的原理和注意事项。</p>	<p>结合中医养生保健的特点，系统讲解运动疗法的基本理论和方法；线上教学利用超星学习通平台开展自学，注重过程化考核；实训教学通过运动方案制定和实践操作，重点培养学生的运动指导能力和健康管理能力。考核方式采用过程性考核与终结性考核相结合。</p>
4	健康统计技术	<p>素质目标：培养学生具备严谨认真、精益求精的职业态度，树立科学分析、数据驱动的健康管理理念，养成细致耐心、认真负责的工作作风，为未来从事健康数据分析和养生保健工作奠定良好的职业素养基础。</p> <p>知识目标：学生需掌握健康统计技术的基本理论和方法，包括数据收集、整理、分析和解读的基本流程；熟悉常用统计工具（如Excel、SPSS）和统计方法（如描述性统计、推断性统计），了解健康统计在养生保健中的应用价值。</p> <p>能力目标：学生需具备运用健康统计技术进行数据分析和健康评估的能力，能够根据统计结果制定个性化的健康管理方案；能够与服务对象进行有效沟通，解释数据分析结果和健康建议。</p>	<p>教学内容：课程内容涵盖健康统计的基本理论（如数据类型、统计指标）、数据收集与整理方法、常用统计工具（如Excel、SPSS）和统计方法（如描述性统计、推断性统计）、健康统计在养生保健中的应用（如健康风险评估、疾病预防）及数据分析报告的撰写规范。</p> <p>教学要求：理论教学以讲授法和案例法为主，结合中医养生保健的特点，系统讲解健康统计技术的基本理论和方法；线上教学利用超星学习通平台开展自学，注重过程化考核；实训教学通过数据分析操作和报告撰写，重点培养学生的数据分析能力和健康管理能力。考核方式采用过程性考核与终结性考核相结合。</p>
5	健康心理学	<p>素质目标：培养学生具备关爱心理健康、尊重个体差异的职业道德，树立以人为本、身心并重的服务理念，养成严谨认真、精益求精的职业态度，为未来从事健康心理干预和养生保健工作奠定良好的职业素养基础。</p> <p>知识目标：学生需掌握健康心理学的基本理论和方法，包括心理健康的标 准、常见心理问题的识别与干预；熟悉心理因素对健康的影响，了解健康心理学在养生保健中的应用价值。</p> <p>能力目标：学生需具备运用健康心理学知识进行心理评估和干预的能力，能够根据个体情况制定个性化的心理调适方</p>	<p>教学内容：课程内容涵盖健康心理学的基本理论（如心理健康的标 准、心理问题的分类）、常见心理问题的识别与干预（如焦虑、抑郁、压力管理）、心理因素对健康的影响（如情绪与疾病的关系）及健康心理学在养生保健中的应用（如情志调摄、心理疏导）。</p> <p>教学要求：理论教学以讲授法和案例法为主，结合中医养生保健的特点，系统讲解健康心理学的基本理论和方法；线上教学利用超星学习通平台开展自学，注重过程化考核；实训教学通过心理评估和干预方案制定，重点培养学生的心理调适能力和健康管理能力。考核方式采用过程性考核与终结性</p>

		案；能够与服务对象进行有效沟通，解释心理健康问题和调适建议。	考核相结合。
6	养生保健 品经营与管理	<p>素质目标：培养学生具备诚信经营、服务至上的职业道德，树立以人为本、健康为先的经营理念，养成严谨认真、精益求精的职业态度，为未来从事养生保健品经营与管理工作奠定良好的职业素养基础。</p> <p>知识目标：学生需掌握养生保健品经营与管理的基本理论和方法，包括市场分析、产品选择、营销策略及法律法规；熟悉养生保健品的分类、功效及适用人群，了解养生保健品行业的发展趋势和管理规范。</p> <p>能力目标：学生需具备运用经营与管理知识进行市场分析和产品推广的能力，能够根据市场需求制定合理的经营策略；能够与服务对象进行有效沟通，解释养生保健品的功效和使用方法。</p>	<p>教学内容：课程内容涵盖养生保健品的基本分类与功效（如中药保健品、营养补充剂、功能性食品）、市场分析与营销策略（如消费者需求分析、产品定位、促销手段）、经营管理规范（如法律法规、质量管理、客户服务）及养生保健品行业的发展趋势（如健康管理、个性化定制）。</p> <p>教学要求：理论教学以讲授法和案例法为主，结合中医养生保健的特点，系统讲解养生保健品经营与管理的基本理论和方法；线上教学利用超星学习通平台开展自学，注重过程化考核；实训教学通过市场分析和经营方案制定，重点培养学生的经营管理能力和市场洞察力。考核方式采用过程性考核与终结性考核相结合。</p>
7	养生保健实体店运营管理	<p>素质目标：培养学生具备诚信经营、服务至上的职业道德，树立以人为本、健康为先的经营理念，养成严谨认真、精益求精的职业态度，为未来从事养生保健实体店运营与管理工作奠定良好的职业素养基础。</p> <p>知识目标：学生需掌握养生保健实体店运营管理的基本理论和方法，包括店面选址、产品管理、客户服务及营销策略；熟悉养生保健实体店的运营流程和管理规范，了解行业发展趋势和消费者需求。</p> <p>能力目标：学生需具备运用运营管理知识进行店面管理和客户服务的能力，能够根据市场需求制定合理的运营策略；能够与服务对象进行有效沟通，提升客户满意度和店面口碑。</p>	<p>教学内容：课程内容涵盖养生保健实体店的选址与布局（如商圈分析、店面设计）、产品管理与服务项目（如产品陈列、服务流程设计）、客户服务与营销策略（如会员管理、促销活动策划）、运营流程与管理规范（如人员管理、财务管理、质量管理）及行业发展趋势与消费者需求分析。</p> <p>教学要求：理论教学以讲授法和案例法为主，结合中医养生保健的特点，系统讲解养生保健实体店运营管理的基本理论和方法；线上教学利用超星学习通平台开展自学，注重过程化考核；实训教学通过店面运营模拟和案例分析，重点培养学生的运营管理能力和市场洞察力。考核方式采用过程性考核与终结性考核相结合。</p>
8	营养与烹饪技术	素质目标： 培养学生具备热爱健康饮食文化、尊重食材本味的职业道德，树立科学营养、健康烹饪的服务理念，养成	教学内容： 课程内容涵盖营养素的功能与来源（如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质）、食物搭配原则（如荤素搭

	术	<p>严谨认真、精益求精的职业态度，为未来从事营养指导和养生保健工作奠定良好的职业素养基础。</p> <p>知识目标：学生需掌握营养与烹饪技术的基本理论和方法，包括营养素的功能、食物搭配原则及烹饪技巧；熟悉常见疾病的饮食调理方案，了解营养与烹饪在养生保健中的应用价值。</p> <p>能力目标：学生需具备运用营养与烹饪知识进行健康饮食设计的能力，能够根据个体情况制定个性化的饮食方案；能够与服务对象进行有效沟通，解释营养原理和烹饪建议。</p>	<p>配、五味调和）、烹饪技巧（如蒸、煮、炖、炒、焖）及常见疾病的饮食调理方案（如高血压、糖尿病、肥胖症）。</p> <p>教学要求：论教学以讲授法和案例法为主，结合中医养生保健的特点，系统讲解营养与烹饪技术的基本理论和方法；线上教学利用超星学习通平台开展自学，注重过程化考核；实训教学通过健康饮食设计和烹饪操作，重点培养学生的营养指导能力和烹饪技能。考核方式采用过程性考核与终结性考核相结合。</p>
9	职称 礼仪 与职业精神	<p>素质目标：培养学生具备尊重他人、文明礼貌的职业道德，树立以人为本、服务至上的职业理念，养成严谨认真、精益求精的职业态度，为未来从事中医养生保健工作奠定良好的职业素养基础。</p> <p>知识目标：学生需掌握职业礼仪的基本规范和方法，包括仪容仪表、言谈举止、接待礼仪及沟通技巧；熟悉职业精神的核心内涵，了解职业礼仪与职业精神在职场中的重要性。</p> <p>能力目标：学生需具备运用职业礼仪知识进行职场沟通和服务的能力，能够根据职场情境展现专业的职业形象；能够与服务对象进行有效沟通，提升服务质量和服务质量。</p>	<p>教学内容：课程内容涵盖职业礼仪的基本规范（如仪容仪表、言谈举止、接待礼仪）、职场沟通技巧（如倾听、表达、反馈）、职业精神的核心内涵（如敬业、诚信、团队合作）及职业礼仪与职业精神在职场中的应用（如客户服务、团队协作）。</p> <p>教学要求：理论教学以讲授法和案例法为主，结合中医养生保健的特点，系统讲解职业礼仪与职业精神的基本理论和方法；线上教学利用超星学习通平台开展自学，注重过程化考核；实训教学通过职场情境模拟和案例分析，重点培养学生的职业形象塑造能力和职场沟通能力。考核方式采用过程性考核与终结性考核相结合。</p>

3. 实践性教学环节

实践性教学应贯穿于人才培养全过程。实践性教学主要包括实验、实习实训、社会实践活动等形式，公共基础课程和专业课程等都要加强实践性教学。

(1) 实训

在校内外进行中医养生保健、中医特色康复、健康管理等实训，包括单项技能实训、综合能力实训、生产性实训等。

(2) 实习

在居民服务、卫生行业的养生保健、健康管理企业进行中医养生保健、中医特色康复、健康管理等实习，包括认识实习和岗位实习。学校应建立稳定、够用的实习基地，选派专门的实习指导教师和人员，组织开展专业对口实习，加强对学生实习的指导、管理和考核。

实习实训既是实践性教学，也是专业课教学的重要内容，应注重理论与实践一体化教学。我校

根据技能人才培养规律，结合企业生产周期，优化学期安排，灵活开展实践性教学。应严格执行《职业学校学生实习管理规定》和相关专业岗位实习标准要求。

4. 相关要求

我校充分发挥思政课程和各类课程的育人功能。发挥思政课程政治引领和价值引领作用，在思政课程中有机融入党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史等相关内容；结合实际落实课程思政，推进全员、全过程、全方位育人，实现思想政治教育与技术技能培养的有机统一。开设安全教育（含典型案例事故分析）、社会责任、绿色环保、新一代信息技术、数字经济、现代管理、创新创业教育等方面的拓展课程或专题讲座（活动），并将有关内容融入课程教学中；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2626学时，每16~18学时折算1学分，其中，公共基础课总学时占总学时的28%。实践性教学学时超过总学时的60%，其中，岗位实习时间累计为6个月，可根据实际集中或分阶段安排实习时间。各类选修课程的学时累计超过总学时的10%。军训、社会实践、入学教育、毕业教育等活动按1周为1学分。

1. 时间分配

学期	一	二	三	四	五	六	合计
教学	15	18	18	14			65
复习考试	1	1	1	1			4
入学教育及军训	3						3
社会实践及机动	1	1	1	2			5
见习				2			2
岗前综合训练				1			1
毕业实习					20	14	34
资格证培训与考核						1	1
专升本培训						4	4
毕业考试						1	1
合计	40		40		40		120

2. 专业必修课教学进程表

课程模块	序号	课程名称	学时与学分				按学期分配		一	二	三	四	五六		
			总计	理论	实践	学分	考试	考查	3周	15周	18周	18周	14周	1周	34周
公共基础课	1	形势与政策	32	28	4	2		1234	军事训练及入学教育	2	2	2	2	综合实训	毕业实习
	2	思想道德与法治	48	42	6	3	1			4					
	3	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	32	28	4	2	2				2				
	4	习近平新时代中国特色社会主义思想概论	48	42	6	3	2				4				
	5	大学生军事理论与实践	148	36	112	4		1							
	6	体育	108	8	100	6		1234			2	2	2		

	7	英语	96	88	8	6	12			4	2		
	8	信息技术与人工智能	32	16	16	2			1	2			
	9	大学生心理健康教育	32	16	16	2			1	2			
	10	大学生职业规划	16	12	4	1			1	1			
	11	大学生就业与创业指导	32	12	20	2			4				2
	12	劳动教育	16	8	8	1			1234	每学期4学时			
	13	岐黄文化与黄帝内经	24	12	12	1.5			1	2			
学时小计			664	348	316	35.5				19	9	2	4
专业基础课	1	中医养生导论	32	26	6	2	1			2			
	2	健康检测与评估	48	26	22	3	2			3			
	3	亚健康诊疗技能	48	26	22	3			3				3
	4	中医体质辨识与调理	32	20	12	2			2				2
	5	医学基础	48	26	22	3	2			3			
	6	经络与腧穴	72	40	32	4	3						4
	7	中医临床概要	80	50	30	5	3						5
	8	亚健康学基础	32	24	8	2			2				2
学时小计			392	238	154	24				2	10	12	0
专业核心课	1	中医基础理论	56	48	8	3.5	1			4			
	2	中医情志养生	32	26	6	2			3				2
	3	中医饮食保健	72	52	20	4	3						4
	4	中医传统气功养生	32	20	12	2			4				2
	5	中医运动保健学	32	22	10	2			3				2
	6	中医养生适宜技术	56	48	8	3.5	4						4
	7	人文环境养生学	32	28	4	2	4						2
	8	实用现代保健技术	32	22	10	2			4				2
学时小计			344	266	78	21				4	0	8	10
课内总学时及周学时			1528	966	562	88.5				25	19	22	16
岗前训练、见习、毕业实习			1020	0	1020	40							
总计			2548	966	1582	128.5							
毕业考试科目	1	经络与腧穴	每学期开课门次							11	8	8	4
	2	中医临床医学	考试门次							4	5	3	2
	3	中医情志养生	考查门次							7	3	5	2
	4	中医基础理论											
	5	中医饮食保健											

开课说明：1.《大学生军事理论与实践》实践部分在新生入学前两周集中安排；2.思政课实践16学时，安排在周末进行；3.《信息技术与人工智能》可根据专业情况安排在第一或二学期；4.

《大学生就业指导》可根据专业情况安排在第三或四学期；5.《实验室安全教育》根据专业需求情况开设。6.《见习》可根据专业情况安排学期。7.《毕业实习》安排在第三学年。8.加*的为专业核心课程。

3.专业拓展（方向）课教学进程表

序号	课程类型	课程序号	课程名称	开课学期	学时与学分			各学期周学时安排				开课及选课说明	
					总计	理论教学	实践教学	学分	1	2	3		
1	专业限选课	1	中医药文化	3	32	28	4	2			2		必选
		2	运动疗法	4	24	22	2	1.5			2		必选
		3	健康统计技术	3	24	22	2	1.5		2			必选
		4	健康心理学	4	24	20	4	1.5		2			必选
2	专业任选课	5	养生保健实体店运营管理	1	32	32	0	1	2				任选一门
		6	营养与烹饪技术	3	32	20	12	3			2		
		7	职场礼仪与职业精神	4	32	20	12	4				2	
		8	养生保健品经营与管理	4	32	20	12	2		2			
		9	中医美容技术	4	24	22	2	1.5				2	
合计					128	114	14	8	0	4	1	4	

4.公共选修课教学进程表

见郑州医药健康职业学院专业人才培养方案参考格式及有关说明（以康复治疗技术专业为例）。

八、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。

（一）队伍结构

学生数与本专业专任教师数比例20：1，“双师型”教师占专业课教师数比例65%，高级职称专任教师的比例25%，专任教师队伍考虑职称、年龄、工作经验，形成合理的梯队结构。

能够整合校内外优质人才资源，选聘康复机构高级技术人员担任行业导师，组建校企合作、专兼结合的教师团队，建立定期开展专业（学科）教研机制。

（二）专业带头人

原则上应具有本专业及相关专业副高及以上职称和较强的实践能力，能够较好地把握国内外居民服务业、卫生行业、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，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。

（三）专任教师

具有高校教师资格；原则上具有中医养生学、中医学、针灸推拿学等相关专业本科及以上学历；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个月在企业或生产性基地锻炼，每5年累计不少于6个月的企业实践经验。

（四）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，应具有扎实的专业知识和丰富的实际工作经验，一般应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，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专业教学任务。根据需要聘请技能大师、劳动模范、能工巧匠、非物质文化遗产代表性传承人等高技能人才，根据国家有关要求制定针对兼职教师聘任与管理的具体实施办法。

九、教学条件

（一）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、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。配备有黑（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。

2.校内外实验、实训场所基本要求

实验、实训场所面积、设备设施、安全、环境、管理等符合教育部有关标准（规定、办法），实验、实训环境与设备设施对接真实职业场景或工作情境，实训项目注重工学结合、理实一体化，实验、实训指导教师配备合理，实验、实训管理及实施规章制度齐全，确保能够顺利开展中医康复技术和现代康复技术等实验、实训活动。鼓励在实训中运用大数据、云计算、人工智能、虚拟仿真等前沿信息技术。

（1）中医养生实训室

配备七情养生、饮食保健、人文环境养生的仿真素材、图片素材、视听素材，视听播放等设备设施，用于中医情志养生、中医饮食保健、人文环境养生等实训教学。

（2）中医保健实训室

配备棍杖、圆形球等传统健身训练器械及按摩床、按摩凳、按摩巾、足疗床等设备设施，用于中医传统气功养生、运动保健、实用现代保健技术等实训教学。

（3）中医康复实训室

配备治疗床、治疗凳、刮痧器具、艾绒、艾条、砭具、火罐、穴位模型、穴位挂图、耳穴模型、针灸模型、红外线理疗仪等设备设施，用于中医养生适宜技术等实训教学。

3.实习场所基本要求

符合《职业学校学生实习管理规定》《职业学校校企合作促进办法》等对实习单位的有关要求，经实地考察后，确定合法经营、管理规范，实习条件完备且符合产业发展实际、符合安全生产法律法规要求，与学校建立稳定合作关系的单位成为实习基地，并签署学校、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，能涵盖当前相关产业发展的主流技术，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。

（二）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。

1.教材选用基本要求

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。专业课程教材应体现本行业新技术、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。

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。专业类图书文献主要包括：康复治疗技术专业涉及的职业标准、技术手册、操作规范、规章制度、专业期刊以及案例类图书等。及时配置新经济、新技术、新工艺、新材料、新管理方式、新服务方式等相关的图书文献。

3.数字教学资源配置基本要求

建设、配备与本专业有关的音视频素材、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。

十、质量保障和毕业要求

（一）质量保障

1.学校和二级院系应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、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.专业教研组织应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、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。

（二）毕业要求

毕业要求是学生通过规定年限的学习，须修满的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。毕业要求应能支撑培养目标的有效达成。

1.德智体美劳良好，积极参加课外素质教育拓展活动，学生管理部门考核达标。

2.按规定修完所有课程，成绩合格。

3.参加毕业实习并实习单位考核鉴定合格，毕业设计合格。

4.学生较系统地掌握康复治疗技术专业的基础理论、基本知识、基本技能，及相关的医学和人文社会科学知识。

5.学生三年修业期满应达到毕业规定的最低学分为133.5学分，其中必修课最低128.5学分(包

括：课内必修课88.5学分，实习记40学分），公共选修课10学分以上，其中艺术选修课2学分以上，专业拓展（方向）课6学分以上（各专业方向学生需首先修满特色课程学分，如该专业方向模块特色课程与《教学进程表》中课程重复，只需修模块课程学分，在修满特色课程学分基础上，专业选修课达6学分以上），第二课堂2学分，学生取得行业认可的有关职业技能等级证书、参赛获奖、参加社会实践活动等可折算为相应的学分。

经审核达到以上学分要求并通过毕业考试，符合毕业资格方可顺利毕业。

