SJQU-QR-JW-026（A0）

通识课课程教学大纲模板（2017.6.30版）

**【**中医养生与传统文化**】**

**【Health preservation of traditional Chinese medicine and traditional culture】**

一、基本信息（必填项）

**课程代码：**【按教学计划填写】

**课程学分：**【32】

**面向专业：**【全校学生】

**课程性质：**【通识教育选修课】

**开课院系：**教育学院

**使用教材：**

教材【书名作者出版社版本信息】

参考书目【《中医学》陈金水，人民卫生出版社；《中医养生学》马烈光，中国中医药出版社；《常用中药功效与家庭种植技巧》郁东海，上海科学技术出版社】

**课程网站网址：**

**先修课程：**【需列出先修课程的名称、代码和学分数。例：高等数学A 010001（5）】

二、课程简介（必填项）

此处概述课程的研究对象及课程在专业中的作用与地位，使学生对该课程有一个总体了解。（300-400字）

中国传统医学是一门基于中国传统哲学的医学。生活在中华大地上，无时无刻不与中国传统不期而与，但大家可能是司空见惯，让一个富含人生哲学的火花从你的身边消逝。本课程从中国传统医学与哲学开篇，带大家认识中医，认识中药，认识四季养生，认识中医简单疗法。让大家体会传统医学之美，也让大家体验传统医学的疗效。在潜移默化中引领大家用传统的哲学思维去辩证的认识世界和自我。即能提高大学生的身心健康，也能提高大学生的哲学修养。

三、选课建议（必填项）

此处给出该课程的选课建议，例如适合专业、年级、学习基础要求等建议。

本课程建议对传统文化比较感兴趣，喜欢读书与思考，对自我的身心健康比较关注的大学生选修。对专业、年级、学习基础等无明确要求。

四、课程目标/课程预期学习成果（必填项）（预期学习成果要可测量/能够证明）

课程预期学习成果必须写到指标点，只写三级编码即可。“课程目标”这列要写清楚细化的预期学习成果，撰写时必须用适当的行为动词引导。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课程预期**  **学习成果** | **课程目标**  **（细化的预期学习成果）** | **教与学方式** | **评价方式** |
| 1 | LO311 | 1.对中国传统医学与哲学思想有较深入的认识 | 讲授 | 论文或反思 |
| 2.掌握至少一种中医传统治疗方法 | 演示与实践 | 操作 |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 3 | LO711 | 1. |  |  |
| 2. |  |  |

五、课程内容（必填项）

此处分单元列出教学的知识点和能力要求。知识点用布鲁姆认知能力的6种层次： (“**知道”、“理解”、“运用”、“分析”、“综合”、“评价”)**来表达对学生学习要求上的差异。能力要求必须选用合适的行为动词来表达。用文字说明教学的难点所在。

1. 认识祖国医学（共6学时）

中国医学史1学时

阴阳学说2学时

五行学说2学时

辨证论治1学时

通过对这一章节的学习，让学生掌握阴阳学说、五行学说以及辨证论治的概念。理解为什么中医用辨证而不是辩证。能够运用课堂知识分清阴阳。

1. 中医学理论与古代哲学思想（共2学时）

辨证思想与辩证思想的碰撞

通过对这一章节的学习，能够将上一章节的内容在这一章节中灵活运用。辩证的去思维和认识世界。运用中国传统医学和哲学理论，理解人与自然相统一、人与社会相统一、人体自身是一个统一的整体等哲学思想。

1. 经络的本质与现代研究（共2学时）

十二经络介绍

经络是否存在生物学基础

通过对这一章节的学习，知道十二经络的来源与现代技术的求证过程，理解由外揣内的、表里相应等中医学思维，引导大学生勤于观察世界万物，善于总结和归纳。提高利用现代科学技术去探究内在本质的思维模式。

1. 穴位及反射区与疾病的关系（4学时）

中医保健穴位介绍

耳部反射区介绍

足底反射区介绍

手部反射区介绍

通过这一章节的学习，在进一步运用上一节知识的基础上，能够观察不同的反射区，知道自身的身体状况。了解中医的望闻问切的理论基础。掌握一些自身保健的方法。

1. 认识中药（共2学时）

这一章主要讲常用中药，选用我们日常能看到的花花草草中的可以入药的动植物。理解中国医学在中华民族繁衍生息的过程中，是怎样与自然和谐相处，呼应目前的绿色发展理念。

1. 常用中药的养生保健（共4学时）

常见药食同源药物与养生保健

常见单味药及制剂与养生保健

这一章主要讲授药食同源药物和单味中药的养生保健作用，认识四季用药与气候的关联以及中国各地气候与用药的关联，中国各地的饮食文化与环境的关系，理解人与自然相统一的具体体现。

1. 中医治法简单使用与体验（共4学时）

按摩

艾灸

拔罐

刮痧

熏洗

气息调整

这一章以体验为主，感受传统中医疗法的疗效以及保健效果，增强民族文化自信。要求学生在这一章的学习中，至少掌握一种中医传统治法的操作。

1. 四季养生（共4学时）

春季养生及注意事项

夏季（长夏）养生及注意事项

秋季养生与注意事项

冬季养生与注意事项

冬病夏治、膏方与年龄的关联

这一章是前几章知识的综合应用，理解四季气候的不同，导致养生的关键以及疾病发生发展的过程也有所不同。理解中医天人和一的思想理论源泉。理解中外文化的差异与中西医学差异的来源。让大学生的身心健康得到进一步的提升。

1. 常见疾病的自我发现（4学时）

消化系统疾病

心血管系统疾病

神经系统疾病

妇科疾病

心理疾病

肌肉损伤性疾病

这一章节以疾病科普为主，讲授多个系统常见疾病的简单表现，提高大学生独立生存的能力。了解常见病的临床症状，掌握就医时机。

六、课内实验名称及基本要求（选填，适用于课内实验）

列出课程实验的名称、学时数、实验类型（演示型、验证型、设计型、综合型）及每个实验的内容简述。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 实验名称 | 主要内容 | 实验  时数 | 实验类型 | 备注 |
| 1 | 中医治疗体现 | 中医治法简单使用与体验 | 1 | 演示 |  |
| 2 | 中医治疗体现 | 中医治法简单使用与体验 | 3 | 验证型 |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

六、实践环节各阶段名称及基本要求（选填，适用于集中实践、实习、毕业设计等）

列出实践环节各阶段的名称、实践的天数或周数及每个阶段的内容简述。

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 各阶段名称 | 实践主要内容 | 天数/周数 | 备注 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 总评构成（1+X） | 评价方式 | 占比 |
| X1 | 论文或反思 | 80% |
| X2 |  |  |

七、评价方式与成绩（必填项）

“1”一般为总结性评价, “X”为过程性评价，“X”的次数一般不少于3次，无论是“1”、还是“X”，都可以是纸笔测试，也可以是表现性评价。与能力本位相适应的课程评价方式，较少采用纸笔测试，较多采用表现性评价。

常用的评价方式有：课堂展示、口头报告、论文、日志、反思、调查报告、个人项目报告、小组项目报告、实验报告、读书报告、作品（选集）、口试、课堂小测验、期终闭卷考、期终开卷考、工作现场评估、自我评估、同辈评估等等。**一般课外扩展阅读的检查评价应该成为“X”中的一部分。**

同一门课程由多个教师共同授课的，由课程组共同讨论决定X的内容、次数及比例。

撰写人：陈珺明 系主任审核签名：

审核时间：