《壮医养生学》课程教学质量标准

【课程名称】壮医养生学

学分：2

学时：32学时（课堂教学32学时）

适用对象：壮医学

【课程性质】考查课（必修课）

【教学形式】线下

【课程目标】

1. 素质目标：

在授课时逐步培养学生壮医方剂临床辨证运用思维能力、运用壮医术语进行语言表达的能力、批判性思维能力、运用网络资源获取新知识和相关信息的能力、与人合作的能力培养，让学生逐渐具备自主学习和终身学习的能力。

对教学内容作适度调整，融入壮族地区特有文化和壮族医学特色，巩固学生的专业思想和壮医学专业的热爱

2.知识目标：

明确壮医养生在壮医学中的地位及其重要性。系统的壮医养生学的基本理论，掌握壮医常用的养生方法，熟悉不同情况下壮医如何选择、制定养生计划和方案。本版《壮医养生学》教材分上、中、下三篇。上篇为壮医养生学基础知识，系统介绍了壮医养生学的概念和壮医养生的特点、不同壮医养生观各自的特点等基本理论与基本知识。中篇为壮医自然养生法，分别介绍了神志养生法、起居养生法、饮食养生法、运动养生法、壮族八段锦功法、九种体质养生法、拉筋排毒养生法、香道养生法共八种自然养生法。下篇为壮医综合养生法，详细介绍了壮医探病养生术、壮医外治养生术，通过介绍这些技能方法的作用机理、特色特点、操作方法、注意事项等内容，培养学生的养生思维能力、养生自律能力和实际操作指导能力。

本课程总课时32学时，全部为理论课，采用多媒体方式授课。

3.能力目标：

对课程授课的要求：循序渐进，由浅入深，重点讲授，前后联系对比。运用启发式、讨论式和逻辑推理教学方法，教给学生分析壮医养生的方法，培养学生的养生思维能力和初步运用能力。结合实际，使理论和实践密切结合。与方法相近似的中医养生法，应进行分析比较，使学生从比较鉴别中掌握其异同点，进而深入理解壮医养生要点。

每类养生法首先阐明其机理、适应范围、操作方法及其注意事项等。然后对重点壮医养生法进行系统讲授，特别是对其作用机理、临床应用、主治要讲深讲透。

【课程考核与评价】

1.课程考核目的

检验学生对本门课程的学习掌握情况，帮助教师总结经验教训，改进教学方法和内容；同时对学生的学习做出客观公正的评价，引导其明确学习方向，逐步适应本学科的课程特点，最终起到夯实基础，强化能力的目的。

2.课程成绩评定

课程总评成绩=期中考试形成性评价（40%）+参与性形成性评价（10%）+课程终末性评价（50%）。

3.课程考核形式与方法

期中考试形成性评价主要是课程中授课班级全体同学集体共同参与，即每位学生学习过程当中阶段性的学习成效反映。

参与性形成性评价主要是课程中授课班级部分学生积极主动参与课程学习的过程反映，范围包括随机抽查点名、随堂作业、课堂学习（课内提问、分组讨论学习、翻转课堂学习等）。

课程终末性评价采用笔试或机试形式进行。注重考查学生的应用能力和创新能力，采用单选题、多选题、填空题、简答题、名词解释题、案例分析题型，记忆型题与应用型题比例为3:7。

【参考书目】

1.教材：壮医养生学（自编教材）

2.参考资料：

章增加、王柏灿主编.《壮医基础理论》中国中医药出版社.2017年1月第1版；

3.易自刚、徐冬英、冼寒梅主编.《壮医方药学》.广西民族出版社.2006月12月第1版.

4.广西壮医药大学精品课程，网址<http://210.36.99.60/index.asp>；

5.国家精品课程资源网，网址<http://course.jingpinke.com/benke>

6.韦英才.壮医养生学[M].广西民族出版社, 2021.

7.郭海英.中医养生学[M].中国中医药出版社（全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材）, 2012.

8.蓝绍航;李娜娜;张青槐;庞宇舟.壮医养生中和思想探析[J].中国中医基础医学杂志报,2021,36(05):179.

上篇 壮医养生学基础知识

第一章 概论

【教学目标】

1.素质目标：通过讲解，使学生能够了解壮医养生学，感受壮医养生的特色。

2.知识目标：学生能掌握壮医养生学的特点

3.能力目标：通过案例，向学生展示壮医养生的方法，引导学生开展讨论，使学生能够了解壮医养生之道的独特魅力。

【教学时数】理论1学时

【教学形式】线下教学

【教学内容】

1.介绍壮医养生的概念。

2.重点介绍壮医养生学的特点。

【考核重点】

掌握壮医养生的学概念特点。

第二章 壮医养生学发展简史

【教学目标】

1.素质目标：通过讲解，使学生能够了解壮医养生学，感受壮医养生的发展历史。

2.知识目标：掌握骆越养生文化概述、壮医养生理念的形成与发展。

3.能力目标：通过案例，向学生展示壮医养生文化，引导学生开展讨论，使学生能够了解壮医养生理念的形成与发展。

【教学时数】理论1学时

【教学形式】线下教学

【教学内容】

1.掌握古骆越养生文化的相关概念，即了解稻作文化、纺织文化、龙母文化、青铜文化、干栏文化、 岩画文化、医药文化这些文化与广西长寿养生文化之间的关系。

2.通过了解壮族先民对日月、自然、阴阳、生命等的认识，分析壮医养生理念的形成，培养学生的联想分析能力。

掌握现阶段壮医养生理念的发展。

【考核重点】

掌握骆越养生文化概述、壮医养生理念的形成与发展。

第三章 壮医养生观概述

【教学目标】

1.素质目标：通过讲解，使学生能够了解壮医不同的养生观念，感受壮医养生的特色。

2.知识目标：学生能掌握了解并熟悉壮医重要的养生观

3.能力目标：通过案例，向学生展示壮医独特的养生观，引导学生开展讨论，使学生能够了解壮医养生之道的别样之处。

【教学时数】理论2学时

【教学形式】线下教学

【教学内容】

1.介绍壮医不同养生观念：生命观、养生观、健康观、形神观、运动观、排毒观、房事观、长寿观。

2.熟悉以上这些养生观的作用。

【考核重点】

熟悉一些壮医重要的养生观。

中篇 壮医自然养生法

第一章 神志养生法

【教学目标】

1.素质目标：通过讲解，使学生能够了解壮医养生学，感受壮医养生的特色。

2.知识目标：学生能掌握神志养生法的机理。

3.能力目标：通过案例，向学生展示神志养生法，引导学生开展讨论，提高学生对壮医养生的认知能力。

【教学时数】理论1学时

【教学形式】线下教学

【教学内容】

1.调养神志的概念、作用、养生原则。

2.介绍调“巧坞”与神志养生的关系。

3.介绍带有壮族文化特色、行之有效的神志养生法。

【考核重点】

熟悉神志养生的作用机理，掌握壮族地区的神志养生法。

第二章 起居养生法

【教学目标】

1.素质目标：通过讲解，使学生能够了解壮医养生学，感受壮医养生的特色。

2.知识目标：学生能掌握起居养生法的机理。

3.能力目标：通过案例，向学生展示壮医养生的方法，引导学生开展讨论，提高学生对壮医养生的认知能力。

【教学时数】理论2学时

【教学形式】线下教学

【教学内容】

1.起居养生法的概念、作用机理、应用及具体内容。

2.介绍壮族地区特有的起居养生方法的具体内容及其意义。

【考核重点】

1.熟悉起居养生法的概念、作用机理、应用及具体内容。

2.掌握：起居养生中养形与养神的养生方法。

3.熟悉：壮族特色的起居养生法的内容及其意义

第三章 饮食养生法

【教学目标】

1. 素质目标：通过讲解，使学生能够了解壮医养生学，感受壮医养生之道的独特魅力。

2.知识目标：学生能掌握饮食养生法的机理。

3.能力目标：通过案例，向学生展示壮医养生的方法，引导学生开展讨论，提高学生对壮医养生的认知能力。

【教学时数】理论4学时

【教学形式】线下教学

【教学内容】

1.介绍饮食养生法的概念、作用机理、应用及具体内容。

2.介绍壮族益寿美食、壮族养生药粥、壮族养生药酒、壮族养生药膳、壮族养生茶道、壮族养生瓜果、壮族养生蔬菜、壮族畜禽鱼肉养生这些壮族特色的饮食养生法，讲解它们的配方、制作方法、作用。

3.介绍这些壮医饮食养生方法的临床应用及其注意事项。

【考核重点】

掌握壮族地区重要的饮食养生方法及其作用、配方、制作方法。

第四章 运动养生法

【教学目标】

1.素质目标：通过讲解，使学生能够了解壮医养生学，感受壮医养生的特色。

2.知识目标：学生能掌握运动养生法的机理。

3.能力目标：通过案例，向学生展示壮医养生的方法，引导学生开展讨论，提高学生对壮医养生的认知能力。

【教学时数】理论2学时

【教学形式】线下教学

【教学内容】

1.介绍运动养生法的概念、作用机理、应用及具体内容。

2.介绍壮族传统体育运动，讲解舞狮、棍棒对斗、打短棍、抽陀螺、荡秋千等这些壮族特色运动的运动形式和意义。

【考核重点】

掌握壮族运动养生习俗。

第五章 壮族八段锦功法

【教学目标】

1.素质目标：通过讲解，使学生能够了解壮医养生学，感受壮医养生的特色。

2.知识目标：学生能掌握壮族八段锦功法的机理。

3.能力目标：通过案例，向学生展示壮医养生的方法，引导学生开展讨论，提高学生对壮医养生的认知能力。

【教学时数】理论3学时

【教学形式】线下教学

【教学内容】

1.介绍壮族八段锦功法的概念、作用机理、应用及具体内容。

2.介绍每一项壮族八段锦功法的动作特点和功法要领，并分析每一式的养生作用和意义。

3.通过对比国际八段锦和壮族八段锦的不同，介绍壮族八段锦功法的优点。

【考核重点】

掌握壮族八段锦功法的具体内容、功法特点、功法要领。

第六章 九种体质养生法

【教学目标】

1.素质目标：通过讲解，使学生能够了解壮医养生学，感受壮医养生的特色。

2.知识目标：学生能掌握九种体质养生法的机理。

3.能力目标：通过案例，向学生展示壮医养生的方法，引导学生开展讨论，提高学生对壮医养生的认知能力。

【教学时数】理论2学时

【教学形式】线下教学

【教学内容】

1.九种体质养生法的概念、作用机理、应用及具体内容。

2.通过对比分析这九种体质各自的形体特征、常见表现、心理特征、发病倾向、对外界适应能力和养生方法培养学生灵活运用所学知识对不同体质的人进行综合诊察。

【考核重点】

掌握九种体质各自的形体特征、常见表现、心理特征、发病倾向、对外界适应能力和养生方法。

第七章 拉筋排毒养生法

【教学目标】

1.素质目标：通过讲解，使学生能够了解壮医养生学，感受壮医养生的特色。

2.知识目标：学生能掌握拉筋排毒养生法的机理。

3.能力目标：通过案例，向学生展示壮医养生的方法，引导学生开展讨论，提高学生对壮医养生的认知能力。

【教学时数】理论3学时

【教学形式】线下教学

【教学内容】

1.拉筋排毒养生法的概念、作用机理、常用方法及注意事项。

2.对比拉筋养生法、拍筋养生法、拨筋养生法、摩腹养生法的具体内容、作用机理、操作方法、基本手法等内容，分析这些拉筋排毒方法各自的养生优点。

【考核重点】

掌握拉筋排毒养生法的概念、作用机理、常用方法及注意事项。

第八章 香道养生法

【教学目标】

1.素质目标：通过讲解，使学生能够了解壮医养生学，感受壮医养生的特色。

2.知识目标：学生能掌握香道养生法的机理。

3.能力目标：通过案例，向学生展示壮医养生的方法，引导学生开展讨论，，提高学生对壮医养生的认知能力。

【教学时数】理论1学时

【教学形式】线下教学

【教学内容】

1.掌握香道养生法养生法的概念、作用机理、常用方法。

掌握一些壮族常用香料及其形态特点和使用方法。

【考核重点】

掌握一些壮族常用养生香料。

下篇 壮医综合养生方法

第一章 壮医探病养生术

【教学目标】

1.素质目标：通过讲解，使学生能够了解壮医养生学，感受壮医养生的特色。

2.知识目标：学生能掌握壮医探病养生法五种养生术。

3.能力目标：通过案例，向学生展示壮医探病养生法五种养生术，引导学生开展讨论，提高学生对壮医养生的认知能力。

【教学时数】理论4学时

【教学形式】线下教学

【教学内容】

1.观目知病养生术中白睛、黑睛病变所表达的信号，观甲知病养生术中指甲符号诊病情况，以及摸结知病养生术中筋节的好发点和常见摸结病灶法。

2.掌纹脉络与诊断疾病和疾病隐患的关系，耳诊的基本方法。

【考核重点】

1.掌握壮医探病养生法五种养生术的概念、机理、特色以及操作方法。

2.掌握观目知病养生术中白睛、黑睛主病情况，观甲知病养生术中指甲符号诊病情况，以及摸结知病养生术中筋节的好发点和诊断原则。

第二章 壮医外治养生术

【教学目标】

1.素质目标：通过讲解，使学生能够了解壮医养生学，感受壮医养生的特色。

2.知识目标：学生能掌握壮医外治养生术的机理。

3.能力目标：通过案例，向学生展示壮医外治养生术，引导学生开展讨论，使学生能够了解壮医养生之道的独特魅力。

【教学时数】理论6学时

【教学形式】线下教学

【教学内容】

1.二十四种壮医外治养生术各自的概念、作用机理、操作方法和适应证。

2.一些重点养生术的基本操作方法和临床应用。

3.让学生对这些外治养生术的提出其不足之处，提升学生创新思维能力，发散其思维

【考核重点】

重点掌握壮医针灸养生术、刮痧养生术、拔罐养生术、药物竹罐养生术、壮医熏洗养生术、壮医药枕养生术小儿香佩养生术等几种养生术。

学时数分配表

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 章 节 | 内 容 | 教学形式 | 教学时数 |
| 上篇 壮医养生学基础知识（共4学时） |
| 上篇 | 第一章概论 | 线下 | 1 |
| 第二章 壮医养生学发展简史 | 线下 | 1 |
| 第三章 壮医养生观概述 | 线下 | 2 |
| 中篇 壮医自然养生法（共18学时） |
| 中篇 | 第一章 神志养生法 | 线下 | 1 |
| 第二章 起居养生法 | 线下 | 2 |
| 第三章 饮食饮食法 | 线下 | 4 |
| 第四章 运动饮食法 | 线下 | 2 |
| 第五章 壮族八段锦功法 | 线下 | 3 |
| 第六章 九种体质养生法 | 线下 | 2 |
| 第七章 拉筋排毒养生法 | 线下 | 3 |
| 第八章 香道养生法 | 线下 | 1 |
| 下篇 壮医综合养生法（共10学时） |
| 下篇 | 下篇 第一章 壮医探病养生术 | 线下 | 4 |
| 第二章 壮医外治养生术 | 线下 | 6 |