

《中国传统养生学》课程教学大纲

课程信息	<p>1. 课程定义：《中国传统养生学》是一门研究与揭示中国传统养生的基本规律，阐明传统养生的基本原理与方法的课程，传授传统体育养生的基础知识、基本理论和基本技能，培养学生具有从事传统养生教学、指导健身养生和科学研究能力的理论课程。</p> <p>2. 编写依据：本教学大纲依据《武汉体育学院康复治疗学专业本科人才培养方案》（2018 年版）编写。</p> <p>3. 课程性质：专业选修课</p> <p>4. 学时数（周数）与学分：36 学时，2 学分。</p>	
课程目标	<p>学生通过本课程的学习，培养具有良好的思想道德素养与科技人文素养，较强的终身学习能力、创新实践能力和社会适应能力，系统掌握中国传统养生学的教学、指导养生、科研和管理的基本理论与方法，具备较强的专业理论和传播、推广、传承、创新传统养生文化能力，能胜任传统体育养生理论教学，大众健身，组织管理，科学研究等工作中的应用型人才。</p>	
预期学习成果	完成课程后学生将能够：	对应毕业要求：
	1. 掌握传统体育养生功法及练习要领，掌握调身、调息、调心的基本技术。	1. 具备传统体育养生理论的教学研究、创新解决问题的能力
	2. 开展传统体育养生教学设计并组织实施。	2. 具有在社区健身站点、健身俱乐部进行养生功法的教学能力。

		3. 引导学生热爱中华民族传统体育养生文化,培养学生的社会主义核心价值观,使学生形成传统养生文化与科学的生活方式相融合,树立科学、文明、健康的养生保健理念。		
		4. 培养学生运用辩证唯物主义和历史唯物主义客观分析和认识养生的发生、发展、演变及规律的能力。		
教学内容	教学时数	教学方法	预期成果	评价方法
1. 传统体育养生理论概述 知识点: 传统体育养生学的起源; 理论体系的形成和发展; 传统体育养生学的主要特点、传统体育养生学的学习方法。	2	在讲解法的基础上,以讨论教学法为主。 1. 分小组从社会需要的角度讨论传统体育养生学的起源,对如何发展传统体育养生提出建议; 2. 分小组讨论养生理论体系的形成和发展;传统体育养生学的主要特点、传统体育养生学的学习方法; 3. 小组代表总结,教师点评;	1. 以传统体育养生功法为例,说明其源流与特点,具备传统体育养生源流的基本知识。 2. 能够对传统体育养生的发展现状进行调查、评估并提出改进意见,具备基本的调查能力。	1. 以小组为单位,学生以功法或拳法为例,阐述传统养生术的来源、特点、学习方法; 2. 提交某一养生功法源流的调查分析报告。

<p>2. 传统体育养生学的哲学基础</p> <p>(1) 阴阳学说</p> <p>知识点：阴阳学说的基础内容、阴阳学说在传统体育养生学中的应用。</p> <p>(2) 五行学说</p> <p>知识点：五行学说的基础内容、五行学说在传统体育养生学中的应用。</p>	4	<p>在讨论教学法的基础上，以问题探究为主。</p> <p>1. 分小组从中国传统文化的角度讨论阴阳学说、五行学说的内涵，对如何理解阴阳学说、五行学说提出建议；</p> <p>2. 分小组讨论阴阳五行的内在关联；</p> <p>3. 小组代表总结，教师点评；</p> <p>答疑法</p> <p>1. 学生提问；</p> <p>2. 教师回答问题。</p>	<p>1. 学生能够正确理解天人合一思想，具备整体观察事物的基本能力；</p> <p>2. 能够以功法技术为例，运用阴阳五行学说说明其动作之间的关联性；</p> <p>3. 对天人合一的整体观，阴阳五行学说在养生中的运用提出自己意见，具备理论与实践相结合的基本素质；</p>	<p>1. 随机提问，要求学生以功法或拳法为例，阐述天人合一的整体观，阴阳五行学说的基本内涵；</p> <p>2. 对学生掌握本章节知识点的水平进行提问考查，判定其程度；</p>
<p>3. 传统体育养生学的思维方法</p> <p>知识点：比较、演绎、类比、以表知里等思维方法。</p>	2	<p>在答疑法的基础上，以讨论教学法为主。</p> <p>答疑法</p> <p>1. 学生提问；</p> <p>2. 教师回答问题；</p> <p>讨论教学法</p> <p>1. 分小组讨论传统体育养生学的</p>	<p>1. 学生能够正确理解比较、演绎、类比、以表知里等，具备运用思维方法的能力；</p> <p>2. 能够以功法技术为例，说明比较、演绎、类比、以表知里之间的关联性；</p> <p>3. 对比较、演绎、类</p>	<p>1. 随机提问，要求学生以功法或拳法为例，阐述比较、演绎、类比、以表知里的基本内涵；</p> <p>2. 对学生掌握本章节知识点的水平进行提问考查，判定其程度；</p>

		<p>思维方法，对如何理解比较、演绎、类比、以表知里提出建议；</p> <p>2. 分小组讨论比较、演绎、类比、以表知里的内在关联；</p> <p>3. 小组代表总结，教师点评；</p>	<p>比、以表知里的思维方法在养生学中的运用提出自己意见，具备分析问题和解决问题的能力。</p>	
<p>4. 气、血、津液、精、神</p> <p>(1) 气</p> <p>知识点：气的基本概念、气的生成、气的生理功能、气的运动形式、气的分类。</p> <p>(2) 血</p> <p>知识点：基本概念、血的生成、血的循行、血的生理功能。</p> <p>(3) 津液</p> <p>知识点：基本概念、津液的生成、津液的生理功能、津液的输布与排泄。</p> <p>(4) 精</p>	6	<p>在讲解教学法的基础上，以讨论教学法、答疑法为主。</p> <p>1. 分小组从中国传统养生文化的角度讨论气、血、津液、精、神的内涵，对如何理解气提出建议；</p> <p>2. 分小组讨论气、血、津液、精、神的内在关联；</p> <p>3. 小组代表总结，教师点评；</p> <p>答疑法</p> <p>1. 学生提问；</p> <p>2. 教师回答问题；</p>	<p>1. 学生能够正确理解气、血、津液、精、神的基本概念。</p> <p>2. 能够以功法技术为例，运用气、血、津液、精、神说明其动作之间的关联性，具备理论与实践相结合的基本技能。</p>	<p>1. 以小组为单位，要求学生以功法或拳法为例，阐述气、血、津液、精、神的基本内涵；</p> <p>2. 对学生掌握本章节知识点的水平进行提问考查，判定其程度；</p>

<p>知识点：基本概念、精的生成、精的生理功能。</p> <p>(5) 神</p> <p>知识点：基本概念、神的生成、神的作用。</p>				
<p>5. 脏 腑</p> <p>(1) 五脏</p> <p>知识点：即心、肝、脾、肺、肾五脏的主要生理功能以及五脏与体、窍、志、液的关系。</p> <p>(2) 六腑</p> <p>知识点：即是胆，胃，小肠，大肠，膀胱，三焦，六腑的主要生理功能。</p> <p>(3) 奇恒之府</p> <p>知识点：主要讲授脑、女子胞的主要生理功能。</p> <p>(4) 脏腑之间的关系</p> <p>知识点：脏与腑之间的关系，六</p>	6	<p>在讨论教学法的基础上，重点运用答疑法教学。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分小组从传统医学的角度讨论脏 腑，对如何理解脏腑提出建议； 2. 分小组讨论脏腑功能的内在关联； 3. 小组代表总结，教师点评； <p>答疑法</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 学生提问； 2. 教师回答问题； 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学生能够正确理解脏腑功能，掌握脏腑的基本知识； 2. 能够以功法技术为例，说明心、肝、脾、肺、肾的关联性； 3. 对心、肝、脾、肺、肾在养生中的运用提出自己意见，具备理论运用和独立思考问题的能力； 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 随机提问，要求学生以功法或拳法为例，阐述心、肝、脾、肺、肾的基本功能； 2. 对学生掌握本章节知识点的水平进行提问考查，判定其程度；

<p>腑之间的关系，五腑之间的关系。</p>				
<p>6. 经络与腧穴</p> <p>(1) 经络</p> <p>知识点：经络概说，经络系统的内容简介，十四经脉的循行部位。</p> <p>(2) 常用腧穴</p> <p>知识点：腧穴的概说，常用腧穴。</p>	6	<p>在讨论教学法的基础上，以讲解和体验法为主。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分小组进行讨论经络与腧穴，要求提前查阅文献，对如何理解经络与腧穴提出建议； 2. 分小组讨论经络与腧穴的内在关联；体验经络穴位在动作完成中的作用； 3. 小组代表总结，教师点评； 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学生能够正确理解经络与腧穴，掌握其基本知识； 2. 对经络与腧穴在养生中的运用提出自己意见，掌握经络与穴位运用的基本技能； 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 要求学生以功法或拳法为例，阐述经络与腧穴的基本内容； 2. 对学生掌握本章节知识点的水平进行提问考查，判定其程度；
<p>7. 传统养生功法分类</p> <p>知识点：</p> <p>特点分类、地域分类、文化分类、功能分类。</p>	1	<p>在讨论教学法的基础上，重点运用体验教学法；</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分小组从中国传统文化的角度讨论传统养生功法分类，对如何理解文化分类提出建议； 2. 分小组讨论功能分类的内在关联； 3. 小组代表总结，教师点评； <p>体验法</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学生能够正确理解和掌握传统养生功法分类的基础知识； 2. 能够以功法技术为例，具备阐明特点分类、地域分类、文化分类、功能分类之间的关联性的能力； 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 随机提问，要求学生以功法或拳法为例，阐述特点分类、地域分类、文化分类、功能分类的基本内涵； 2. 对学生掌握本章节知识点的水平进行提问考查，判定其程度；

		<p>1. 教师导入；</p> <p>2. 师生互动；</p>		
<p>8. 传统体育养生的基本技术</p> <p>(1) 调 身</p> <p>知识点： 形体调节的基本方法、要领及注意事项。</p> <p>(2) 调 息</p> <p>知识点： 呼吸调节的基本方法、要领及注意事项。</p> <p>(3) 调 心</p> <p>知识点： 心理调节的基本方法、要领及注意事项。</p>	2	<p>在示范教学法的基础上，以讨论教学法和体验教学法为重点。</p> <p>1. 分小组从养生的角度讨论调身、调息、调心的内涵和方法，对如何理解调身、调息、调心提出建议；</p> <p>2. 分小组讨论调身、调息、调心的内在关联；</p> <p>3. 小组代表总结，教师点评；</p> <p>体验法</p> <p>1. 教师导入；</p> <p>2. 师生互动；</p>	<p>1. 学生能够正确理解和掌握调身、调息、调心方法的基本知识；</p> <p>2. 对调身、调息、调心在养生中的运用提出自己意见，具备正确示范的能力；</p>	<p>1. 随机提问，要求学生以功法或拳法为例，阐述调身、调息、调心的基本内涵；</p> <p>2. 对学生掌握本章节知识点的水平进行提问考查，判定其程度；</p>
<p>9. 传统体育养生功法</p> <p>(1) 健身气功·易筋经</p> <p>知识点： 功法源流、功法特点、主体动作与功理。</p>	2	<p>在示范讲解教学法的基础上，重点运用体验教学法；</p> <p>1. 分小组从养生的角度讨论健身气功·易筋经、大舞、养生态能拳的功法特点，对如何理解易筋经、大舞、养生态能拳的养生理论提出</p>	<p>1. 学生能够正确理解和掌握易筋经、大舞、养生态能拳的功法特点的基础知识；</p> <p>2. 能够以功法技术为例，说明易筋经、大</p>	<p>1. 要求学生以功法或拳法为例，结合自身体验，阐述易筋经、大舞、养生态能拳功法特点；</p> <p>2. 对学生掌握本章节知</p>

<p>(2) 健身气功·大舞</p> <p>知识点：功法源流、功法特点、主体动作与功理。</p> <p>(3) 养生态能拳</p> <p>知识点：功法源流、功法特点、主体动作与功理。</p>		<p>建议；</p> <p>2. 分小组讨论易筋经、大舞、养生态能拳主体动作；</p> <p>3. 小组代表总结，教师点评；师生互动体验；</p>	<p>舞、养生态能拳之间的异同；</p> <p>3. 对养生练功反应提出自己意见和教学指导能力；</p>	<p>识点的水平进行提问考查，判定其程度；</p>
<p>10. 练功要领</p> <p>知识点：松静自然、意气相随、动静结合、炼养相兼、上虚下实、引气归元、火候适度、循序渐进。</p>	<p>1</p>	<p>在讨论教学法的基础上，重点运用示范和体验教学法；</p> <p>1. 分小组从养生的角度讨论练功要领，对如何理解练功要领提出建议；</p> <p>2. 分小组讨论松静自然、意气相随、动静结合、炼养相兼、上虚下实、引气归元、火候适度、循序渐进内在关联；</p> <p>3. 小组代表总结，教师点评；</p> <p>示范体验法</p> <p>1. 教师示范体验导入；</p> <p>2. 师生互动；</p>	<p>1. 学生能够正确理解和掌握松静自然、意气相随、动静结合、炼养相兼、上虚下实、引气归元、火候适度、循序渐进等要领的基本知识；</p> <p>2. 能够以功法技术为例具备阐明松静自然、意气相随、动静结合、炼养相兼、上虚下实、引气归元、火候适度、循序渐进之间的关联性和运用的能力；</p>	<p>1. 以小组为单位，要求学生以功法或拳法为例，阐述松静自然、意气相随、动静结合、炼养相兼、上虚下实、引气归元、火候适度、循序渐进的基本内容；</p> <p>2. 对学生掌握本章节知识点的水平进行提问，判定其程度；</p>

<p>11. 传统养生的辨证练功</p> <p>知识点： 动作的阴阳辨证、呼吸方法的阴阳辨证、心理调节方法的阴阳辨证；体质的八纲辨证，（即表、里、寒、热、虚、实、阴、阳）。</p>	2	<p>在讲解教学法的基础上，重点运用讨论教学法；</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分小组从养生的角度讨论辨证练功的内涵和方法，对如何理解八纲辨证提出建议； 2. 分小组讨论动作的阴阳辨证、呼吸方法的阴阳辨证、心理调节方法的阴阳辨证的内在关联； 3. 小组代表总结，教师点评； 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学生能够正确理解和掌握传统养生的辨证练功的基础知识； 2. 能够以功法技术为例，能够阐明其动作的阴阳辨证、呼吸方法的阴阳辨证、心理调节方法的阴阳辨证；体质的八纲辨证之间的关联性和运用的能力； 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 随机提问，要求学生以功法或拳法为例，阐述动作的阴阳辨证、呼吸方法的阴阳辨证、心理调节方法的阴阳辨证；体质的八纲辨证的基本内涵； 2. 对学生掌握本章节知识点的水平进行提问考核，判定其程度；
<p>12. 预防与治则</p> <p>（1）预防</p> <p>知识点：未病先防、既病防变。</p> <p>（2）治则</p> <p>知识点：扶正祛邪、正治反治、治标与治本、因人因地因时制宜。</p>	2	<p>在讲解教学法基础上，重点运用讨论教学法；</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 分小组讨论预防与治则的内涵，对如何理解预防提出建议； 2. 分小组讨论预防与治则的内在关联； 3. 小组代表总结，教师点评； 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 学生能够正确理解和掌握预防与治则的基本知识； 2. 能够以功法技术为例，说明预防与治则之间的关联性； 3. 对预防与治则在养生教学中的运用提出自己意见；能够运用于教学的能力； 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 以小组为单位，要求学生以功法或拳法为例，阐述预防与治则的基本内容； 2. 对学生掌握本章节知识点的水平进行提问考察，判定其程度；
合计	36			

成绩评定	考核办法	权重 (%)
	1. 平时表现 (考勤、作业、课堂参与度)	10
	2. 调查报告 (传统体育养生发展现状调查报告)	10
	3. 模拟授课 (传统养生功法教案编写与教学实施)	20
	4. 理论考试 (对于重要概念、规律、理论的记忆、理解与运用)	60
参考书目	1. 江百龙, 雷斌主编, 中医学基础[M]. 武汉: 湖北科学技术出版社 2000. 8	
	2. 国家体育总局武管中心编《健身气功》丛书, 人民体育出版社, 2003. 7	
	3. 国家体育总局武管中心编《健身气功培训教程》(试用), 人民体育出版社, 1998. 12	
	4. 陈青山, 鄢红洁主编, 传统体育养生学[M]. 武汉: 湖北科学技术出版社 2000. 8	

执笔人: 雷斌

专业负责人: 陈建

开课单位审核人: 马世坤

授课对象单位审核人: 秦智