



广州华南商贸职业学院
Guangzhou Huanan Business College

广州华南商贸职业学院
科研育人课程标准

广州华南商贸职业学院

“三全育人 五育并举”十大育人体系

——科技创新育人科普知识讲座课程标准

一、项目活动/课程基本信息

【项目活动/课程名称】 科普知识讲座 【项目活动/课程类型】 育人体系课程
【开课时间】 第一学期 【授课对象】 不限专业/2023 级学生
【学时/学分数】 8 学时/0.5 学分 【开课部门】 教学科研部

二、课程教学目标

- 能够促使学生学到一定的科普知识与技能，激发学生了解科普知识的兴趣，拓宽视野；
- 形成比学习、比技能的良好竞赛氛围，提高学生学习知识的积极性，提升学生的专业技能水平；
- 丰富学生课余生活，增加学生获取知识的渠道，促进学生未来专业技能的形成。

三、项目活动/课程培养目标（含职业能力目标）

- 让科学精神、创新思维融入课堂教学，培育科技创新能力；
- 提高学生动手能力、创新能力、独立解决技术难题的能力。

四、项目活动/课程设计思路

项目/课程名称	科普知识讲座	计划总学时	8 学时		
活动/课程	活动/课程描述	活动/课程子项	活动/课程内容	活动/课程情感价值	参考学时
活动一	健康养生	中医健康理念	用中医理念剖析健康	情智调和，身心并健，促进身心健康，提升生活质量	1
		中医保健养生	中医保健养生方法		1
活动二	校园急救	突发病害应急处置	意外伤害或突发疾病应急处置	增强个人的安全感、培养爱心和责任感、促进成长	1
		食物中毒应急处置	食物中毒应急处置措施		1
活动三	摆脱失眠	中医解读失眠	从中医的角度解读失眠的原因及危害	调节身体的生物钟，提高睡眠质量，帮助身体放松，缓解压力和紧张情绪	1
		中医摆脱失眠	运用中医调理和预防各种原因引起的失眠		1
活动四	体质与调养	体质的辨识	人体九种体质分类及辨识	增强身体素质、预防疾病，提高生活的品质和幸福感	1
		体质的调养	体质对人体健康的影响及调养		1

五、项目活动/课程教学设计

项目活动一：	健康养生	学时	2
培养目标：			
<p>1. 通过学习中医保健养生知识，可以掌握适合自己的养生方法，保持身心健康，预防疾病发生，同时促进人与自然的和谐共生。</p> <p>2. 通过实现阴阳平衡、五行养生、脏腑调理、情志养生、预防为主、强调治未病、个体化原则和整体观念等方面的综合调理，达到身体、心理和社会的全面健康。</p>			
项目活动/课程内容	项目活动/课程教学准备	教学地点	
1. 中医理念剖析健康 2. 中医保健养生方法	多媒体、PPT、超星平台	超星平台	
项目活动/课程组织步骤	项目活动/课程内容	项目活动/课程方法建议	学时分配
1. 中医健康基础理论 2. 列举案例	1. 中医健康原则 2. 中医健康要诀 3. 中医健康评价	在本项目教学设计中采用讲授法、案例教学法、独立学习和讨论法相结合方式。	1
1. 中医保健基础理论和方法 2. 列举案例	1. 气、血、津液与健康的关系 2. 寒、热、虚、实与健康的关系 3. 脏腑功能与健康的关系 4. 健康的调养	1. 教学思路：通过深入浅出的方式，引导学生逐渐了解中医养生的精髓和中医健康的理念 2. 教学手段：中医理论和经典案例并举相结合 3. 教学资料及要求：根据相关的理论知识对中医健康理念和保健养生进行了解。	1
项目活动/课程小结	课程知识点、技能点归纳总结，学生提交作业点评		

项目活动二：	校园急救	学时	2
培养目标：			
<p>1. 提高师生的安全意识和急救技能，确保在遇到突发事件时能够迅速采取恰当的措施，最大限度地保护自己和他人的生命安全。</p> <p>2. 预防食物中毒的方法与措施、培养掌握清洁和卫生原则的饮食习惯、提高患者识别食物中毒的能力、学习不同解毒方法及其作用原理、培养掌握对食物中毒患者进行现场急救技能。</p>			
项目活动/课程内容	项目活动/课程教学准备	教学地点	
1. 突发病害应急处置 2. 食物中毒应急处置	多媒体、PPT、超星平台	超星平台	
项目活动/课程组织步骤	项目活动/课程内容	项目活动/课程方法建议	学时分配
1. 意外伤害或突发疾病原因及应急处置方法 2. 列举案例	1. 创伤初步处理 2. 心脏骤停处理 3. 常见疾病发作处理	在本项目教学设计中采用讲授法、案例教学法、独立学习和讨论法相结合方式。 1. 教学思路：通过深入浅出的方式，引导学生掌握意外伤害或突发疾病原因及应急处置方法	1
1. 食物中毒原因及现场处置措施 2. 列举案例	1. 食物中毒症状 2. 预防措施 3. 现场处置措施	2. 教学手段：急救理论引入实际案例相结合，采用启发式教学 3. 教学资料及要求：根据相关的理论知识对突发病害应急处置和食物中毒应急处置进行更深的了解。	1
项目活动/课程小结	课程知识点、技能点归纳总结，学生提交作业点评		

项目活动三：	摆脱失眠	学时	2
--------	------	----	---

培养目标：

1. 了解如何通过建立规律的作息、创造安静的睡眠环境、放松身心、培养健康的饮食习惯、适当锻炼、建立睡前放松习惯、减少电子设备使用、遵循合适的工作和学习时间、控制咖啡因和酒精摄取等方面来改善睡眠质量。
2. 运用中医调理和预防各种原因引起的失眠，促使身体更加健康和愉快地享受生活。

项目活动/课程内容		项目活动/课程教学准备	教学地点
1. 从中医的角度解读失眠的原因及危害 2. 运用中医调理和预防各种原因引起的失眠		多媒体、PPT、超星平台	超星平台
项目活动/课程组织步骤	项目活动/课程内容	项目活动/课程教学方法建议	学时分配
1. 失眠的原因及危害 2. 列举案例	1. 良好睡眠的益处 2. 中医失眠（不寐）的概念 3. 健康睡眠存在的误区 4. 失眠的临床表现和中医失眠的病因病机	<p>在本项目教学设计中采用讲授法、案例教学法、独立学习和讨论法相结合方式。</p> <p>1. 教学思路：通过深入浅出的方式，引导学生掌握运用中医调理和预防各种原因引起的失眠的方法。</p>	1
1. 失眠的预防与调理 2. 列举案例	1. 失眠中医调理和预防原则 2. 中医调理失眠的方法 3. 培养良好的生活习惯	<p>2. 教学手段：中医理论对失眠的认识引入实际案例相结合，采用启发式教学。</p> <p>3. 教学资料及要求：根据相关的理论知识从中医的角度解读失眠的原因及危害以及运用中医调理和预防各种原因引起的失眠进行更深的了解。</p>	1
项目活动/课程小结	课程知识点、技能点归纳总结，学生提交作业点评		

项目活动四：	体质与调养	学时	2
培养目标：			
<p>1. 通过学习中医对人体九种体质的认识，掌握如何调节心理压力、改善生活习惯、合理营养搭配、平衡身体机能、增强免疫力、维护心理健康、促进社会适应、弘扬科学养生等方面的目标。</p> <p>2. 通过改善生活习惯增加运动量均衡营养增强免疫力预防疾病控制情绪等方面的努力可以提高身体素质促进健康水平。</p>			
项目活动/课程内容		项目活动/课程教学准备	教学地点
1. 人体九种体质分类及辨识 2. 体质对人体健康的影响及调养		多媒体、PPT、超星平台	超星平台
项目活动/课程组织步骤	项目活动/课程内容	项目活动/课程方法建议	学时分配
1. 人体九种体质分类及辨识 2. 列举案例	1. 人体体质的定义 2. 了解体质的好处 3. 人体九种体质的分类和特点	在本项目教学设计中采用讲授法、案例教学法、独立学习和讨论法相结合方式。 1. 教学思路：通过深入浅出的方式，引导学生逐渐了解人体九种体质分类及辨识、体质对人体健康的影响及调养	1
1. 体质对人体健康的影响及调养 2. 列举案例	1. 体质对人体健康的影响 2. 中医九种体质的调养方案	2. 教学手段：中医体质理论和经典案例并举相结合。 3. 教学资料及要求：根据相关的理论知识对中医人体九种体质进行了解。	1
项目活动/课程小结	课程知识点、技能点归纳总结，学生提交作业点评		

六、考核标准与方式

活动/课程	考核点		建议考核评价方式	权重(%)
	活动/课程知识目标	活动/课程能力目标		
活动 1	健康养生	运用中医理念保健养生	理解和运用能力	25
活动 2	校园急救	突发应急处置方法	理解和运用能力	25
活动 3	摆脱失眠	失眠中医的调理和预防	理解和运用能力	25
活动 4	体质与调养	中医体质的分类和调养	理解和运用能力	25
合计				100

七、项目/课程师资队伍介绍

序号	姓名	专业	职称	学历/学位	职业资格证书
1	卓萍萍	教育管理	副教授	硕士研究生	高校教师资格证
2	杨娟	教育管理	初级及以下	硕士研究生	-
3	陈虹	兽医	-	硕士研究生	-

八、其它说明

- 审核：卓萍萍
- 时间：2023年9月20日