

《养生哲学与人生智慧》课程教学大纲

课程英文名	Philosophy of Health Preserving and Wisdom of Living				
课程代码	C1292040	课程类别	通识选修课	课程性质	人文经典与人文修养
学 分	2.0		总学时数	32	
开课学院	马克思主义学院		开课基层教学组织	概论教研室	
面向专业	全校各专业		开课学期	每学年第 1/2 学期	

一、课程目标

《养生哲学与人生智慧》是面向全校学生开设的通识选修课程。本课程旨在扩展当代大学生对中华传统养生文化的全面认知，深化大学生对传统养生文化的切身体验和对自我生命的切身认识，树立自我关爱的生命意识，提升大学生的生命质量。

通过课堂讲授与研讨互动，达到以下课程目标：

- 课程目标 1：通过学习中华传统养生文化，深入认识生命的真相，培养学生的生命关怀。
- 课程目标 2：通过学习不同于西方医学的中华传统医学思维，拓展学生思维方式。
- 课程目标 3：通过学习优秀传统文化，提升学生文化认同感，进而培养学生国家认同。
- 课程目标 4：通过学习传统文化中的修身养性理念和方法，帮助学生自主发展，提升学生自我管理能力。

二、课程目标与教学内容和方法的对应关系

本课程是全校通识类选修课，是学生深入了解传统文化的基础性课程。本课程内容主要涉及中华优秀传统文化的基本理念，养生哲学的基本观念体系，以及传统文化中养生功法方面的方法与实践等等内容。

《养生哲学与人生智慧》课程目标与教学内容和方式的对应关系如表 1 所示。

表 1. 课程目标与教学内容、教学方法的对应关系

教学内容	教学方法	课程目标
1. 中华优秀传统文化导论	讲授、研讨	1, 2
2. 中华优秀传统文化学习的基本方法	讲授、研讨	1, 3
3. 养生哲学在传统文化中的地位和意义	讲授、研讨、练习	1, 4

4.静定练习在传统文化与养生哲学中的作用与意义	讲授、研讨、练习	2, 4
5.课堂讨论：你眼中的国学与养生、人生	研讨、练习	2, 4
6.养与生：生命的本质与养生的根本	讲授、研讨、练习	2, 3, 4
7.健与康：养生的两个基本目标	讲授、研讨、练习	1, 4
8.疾与病：我们应该如何对待疾病	讲授、研讨、练习	1, 2, 4
9.中与西：中医与西医的对比分析	讲授、研讨、练习	2, 4
10.课堂讨论：你眼中的中西医	讲授、研讨、练习	1, 2, 4
11.有与无：无为的养生与有为的养生	讲授、研讨、练习	1, 4
12.阴与阳：养生的基本原则	讲授、研讨、练习	1, 2, 4
13.否与泰：养生的基本方法	讲授、研讨、练习	1, 4
14.上虚下实：健康之人的气血状态	讲授、研讨、练习	1, 4
15.死与亡：我们应该如何对待死亡	讲授、研讨、练习	2, 4
16.课堂讨论：如何认识生命的有限性与无限性	研讨、练习	1, 3, 4

该课程详细教学内容和方法如下所述：

1. 中华优秀传统文化导论

（1）教学内容

梗概介绍中华优秀传统文化所涉及的基本内容,解释中华优秀传统文化与西方文化之间的本质性区别,说明学习中华优秀传统文化在当代的意义与价值。

（2）教学方法

以教师讲授为主,师生问答为辅。

（3）教学要求

认真听讲,勤于思考,积极提问,做好笔记。

（4）教学重点

重点在于理解中华优秀传统文化与西方文化之间的本质性差异。

（5）教学难点

难点在于正确认识学习中华优秀传统文化的当代意义。

2. 中华优秀传统文化学习的基本方法

（1）教学内容

根据中华优秀传统文化的基本特性,点明日常生活实践对于学习中华优秀传统文化的重要意义,重点强调身体实践对于养生哲学学习的重要性。

（2）教学方法

以教师讲授为主,师生问答为辅。

（3）教学要求

认真听讲,勤于思考,积极提问,做好笔记。

（4）教学重点

重点在于理解日常生活实践与传统文化之间的关系。

(5) 教学难点

难点在于梳理身体实践的基本理念。

3. 养生哲学在传统文化中的地位和意义

(1) 教学内容

理解养生哲学的基本内容，阐明养生哲学在传统文化中的基本地位和重要意义，着重理解养生与人生的双重关系。

(2) 教学方法

以教师主讲为主，师生问答为辅。

(3) 教学要求

认真听讲，勤于思考，积极提问，做好笔记。

(4) 教学重点

重点在于理解养生与人生的双重关系。

(5) 教学难点

难点在于理解养生哲学在传统文化中的基本地位和重要意义。

课程思政结合点 1：帮助学生更好地理解传统文化观念，提高学生的文化认同感。

4. 静定练习在传统文化与养生哲学中的作用与意义

(1) 教学内容

带领学生在课堂上进行静定练习，体会身心在练习过程中的变化，培养觉知力。说明觉知力对于学习传统文化和养生哲学的重要意义。

(2) 教学方法

前半段时间教师主讲，后半段时间带领学生做静定练习。

(3) 教学要求

认真听讲，勤于思考，积极提问，做好笔记。

(4) 教学重点

重点在于掌握静定练习的基本要领。

(5) 教学难点

难点在于如何理解觉知力在养生中的重要性。

5. 课堂讨论：你眼中的养生与人生

(1) 教学内容

布置学生提前观看纪录片《觉者》，做好发言准备，与学生一起讨论养生与人生，结合学生日常生活中碰到的问题，充分调动学生积极性，启发学生思考，鼓励学生发表自己看法。

(2) 教学方法

以学生讨论为主，教师参与、引导为辅。

（3）教学要求

提前观看纪录片《觉者》，认真准备发言材料，积极参与课堂讨论，做好课堂讨论笔记，最终形成自己的研讨报告。

（4）教学重点

重点在于理清养生与人生的关系是什么。

（5）教学难点

难点在于如何把养生理念落实在日常生活中。

课程思政结合点 2：通过深入交流讨论养生与人生的关系，提高学生对传统文化的认同感，进而培养学生文化自信。

6. 养与生：生命的本质与养生的根本

（1）教学内容

以“养生”二字的古文字学分析为切入口，介绍养生智慧在国学体系中的基本位置，理清养生智慧结合了国学中形而上与形而下的部分，回答生命的本质与养生的根本所在，点明养生智慧的学习为何以及如何有助于人生的完善。

（2）教学方法

以教师讲授为主，师生问答为辅。

（3）教学要求

认真听讲，勤于思考，积极提问，做好笔记。

（4）教学重点

重点在于理解生命的本质何在。

（5）教学难点

难点在于区分“生”与“身”。

课程思政结合点 3：通过深入学习养生观念，帮助大学生树立健康意识。

7. 健与康：养生的两个基本目标

（1）教学内容

以“健康”二字的古文字学分析为切入口，介绍养生的两个基本目标：健与康，健就是能量充足，康就是经络通畅，结合案例分析不健不康、健而不康、康而不健的种种表现，指出实现健与康目标的基本方法。

（2）教学方法

以教师主讲为主，师生问答为辅。

（3）教学要求

认真听讲，勤于思考，积极提问，做好笔记。

（4）教学重点

重点在于把握养生的两个基本目标。

（5）教学难点

难点在于为什么现代人“不康”的毛病越来越多了。

课程思政结合点 4: 通过学习养生的两个基本目标, 帮助大学生树立健康理念, 养成健康的生活习惯。

8. 疾与病: 我们应该如何对待疾病

(1) 教学内容

以“疾病二字”的古文字学分析为切入口, 说明基本产生的根由乃在于内心, 指出当代人对待疾病的不合理态度以及由此导致的各种社会问题, 帮助学生树立病由心生, 病由己造, 治病求己的养生理念。

(2) 教学方法

以教师主讲为主, 师生问答为辅。

(3) 教学要求

认真听讲, 勤于思考, 积极提问, 做好笔记。

(4) 教学重点

重点在于客观理智地认识疾病的本质。

(5) 教学难点

难点在于理解为什么“病由心生”

9. 中与西: 中医与西医的对比分析

(1) 教学内容

以“中西”二字的古文字学分析为切入口, 分析中西医在健康理念、诊断方法、治疗方法上的异同, 以及它们各自背后的文化根源, 比较中西医各自的优劣短长, 指出“中学为体, 西学为用”的当代意义。

(2) 教学方法

以教师主讲为主, 师生问答为辅。

(3) 教学要求

认真听讲, 勤于思考, 积极提问, 做好笔记。

(4) 教学重点

重点在于中西医理念的对比分析。

(5) 教学难点

难点在于中医的“中”是什么意思。

10. 课堂讨论: 你眼中的中西医

(1) 教学内容

围绕上节课的授课内容, 以你眼中的中西医为主题, 展开课堂讨论。

(2) 教学方法

主题发言, 课堂交流, 学生提问, 教师参与。

(3) 教学要求

在上堂课基础上, 形成自己的问题意识, 主动提问, 积极讨论。

(4) 教学重点

重点在于如何理解中医的经验性与西医的科学性之间的关系。

(5) 教学难点

难点在于如何理解西医的局限性。

11. 有与无：无为的养生与有为的养生

(1) 教学内容

以“有无”二字的古文字学分析为切入口，介绍道家的有无观念，树立无是有的基础，有是无的运用的理念，进而说明有为的养生与无为的养生的差别，分析当下养生热的诸多不足之处。

(2) 教学方法

以教师主讲为主，师生问答为辅。

(3) 教学要求

认真听讲，勤于思考，积极提问，做好笔记。

(4) 教学重点

重点在于认识到有为养生的不足之处。

(5) 教学难点

难点在于如何理解“有生于无”？及其在生活中的体现何在。

12. 阴与阳：养生的基本原则

(1) 教学内容

以“阴阳”二字的古文字学分析为切入口，清晰介绍阴阳五行的基本含义，及其在古代中医体系中的位置，说明顺应阴阳、平衡阴阳的养生基本原则。

(2) 教学方法

以教师主讲为主，师生问答为辅。

(3) 教学要求

认真听讲，勤于思考，积极提问，做好笔记。

(4) 教学重点

重点在于把握养生的基本原则。

(5) 教学难点

难点在于如何理解阴阳的相生相克、对立统一关系。

13. 否与泰：养生的基本方法

(1) 教学内容

以“否泰”二字的古文字学分析为切入口，介绍否卦泰卦的基本含义，说明水火交融、阴阳交媾的泰卦是健康的根本保证，介绍几种简单的沟通水火的方法。

(2) 教学方法

以教师主讲为主，师生问答为辅。

(3) 教学要求

认真听讲，勤于思考，积极提问，做好笔记。

(4) 教学重点

重点在于把握养生的总体格局。

(5) 教学难点

难点在于如何理解这两个卦中所蕴含的天人合一精神。

14. 上虚下实：健康之人的气血状态

(1) 教学内容

解释虚实之间的区别与联系，说明上虚下实的基本原理，认识气血运行状态的重要意义。

(2) 教学方法

以教师主讲为主，师生问答为辅。

(3) 教学要求

认真听讲，勤于思考，积极提问，做好笔记。

(4) 教学重点

重点在于理解上虚下实的基本原理。

(5) 教学难点

难点在于如何认识气血运行状态。

15. 死与亡：我们应该如何对待死亡

(1) 教学内容

说明死与亡的本质不同，理解死亡与养生在根本上并不存在冲突，正确认识我们的死亡观念。

(2) 教学方法

以教师主讲为主，师生问答为辅。

(3) 教学要求

认真听讲，勤于思考，积极提问，做好笔记。

(4) 教学重点

重点在于如何认识死亡的现实。

(5) 教学难点

难点在于如何理解让死亡变成一件有意义的事。

16. 课堂讨论：如何认识生命的有限性与无限性

(1) 教学内容

布置学生提前观看纪录片《生命》，准备发言材料，与学生一起讨论医学的局限性，由此进一步引导学生思考生命的有限性与无限性，充分调动学生积极性，启发学生思考，鼓励

学生发表自己看法。

（2）教学方法

以学生讨论为主，教师参与、引导为辅。

（3）教学要求

提前观看纪录片《生命》，认真准备发言材料，积极参与课堂讨论，做好课堂讨论笔记，最终形成自己的研讨报告。

（4）教学重点

重点在于如何理解生命的有限性和无限性。

（5）教学难点

难点在于如何在认识到生命的有限性和无限性之后正确地对待生命和死亡。

三、实践环节及要求

无

四、与其它课程的联系

无

五、学时分配

表 2. 学时分配表

教 学 内 容	讲课时数	实验时数	实践学时	上机时数	自学时数	习题课	讨论时数
1.中华传统文化导论	1.5						0.5
2.中华传统文化学习的基本方法	1.5						0.5
3.养生哲学在传统文化中的地位和意义	1.5						0.5
4.静定练习在传统文化与养生哲学中的作用与意义	1.5						0.5
5.课堂讨论：你眼中的国学与养生、人生	2						
6.养与生：生命的本质与养生的根本	1.5						0.5
7.健与康：养生的两个基本目标	1.5						0.5
8.疾与病：我们应该如何对待疾病	1.5						0.5
9.中与西：中医与西医的对比分析	1.5						0.5
10.课堂讨论：你眼中的中西医	1.5						0.5
11.有与无：无为的养生与有为的养生	1.5						0.5
12.阴与阳：养生的基本原则	1.5						0.5

13.否与泰：养生的基本方法	1.5						0.5
14.上虚下实：健康之人的气血状态	1.5						0.5
15.死与亡：我们应该如何对待死亡	1.5						0.5
16.课堂讨论：如何认识生命的有限性与无限性	2						
合 计	25						7
总 计	32						

六、课程目标达成途径及学生成绩评定方法

1. 课程目标达成途径

表 3. 课程目标与达成途径

课程目标	达成途径
课程目标 1：通过学习中华传统养生文化，深入认识生命的真相，培养学生的生命关怀。	以课堂讲授方法为主，通过研习传统文化经典，提高学生文化素养。
课程目标 2：通过学习不同于西方医学的中华传统医学思维，拓展学生思维方式。	以启发式教学为主，通过学习传统中医的思维方式，拓展学生思维方式。
课程目标 3：通过学习优秀传统文化，提升学生文化认同感，进而培养学生国家认同。	通过课堂教授和课堂研讨为主，辅助课程作业练习，提升学生文化认同感。
课程目标 4：通过学习传统文化中的修身养性理念和方法，帮助学生自主发展，提升学生自我管理能力和方法。	通过课堂讲授和课堂练习为主，学生课后练习为辅，提升学生自我管理能力和方法。

2. 学生成绩评定方法

本课程考查课程，课程成绩构成由平时成绩和期末成绩构成，其中平时成绩占 30%，期末成绩占 70%，平时成绩又包括课堂发言占 10%，课堂讨论占 10%，期中作业占 10%。

表 4. 课程考核与成绩评定方法

考核项目	考核内容	考核关联的课程目标	占总评成绩的比重
平时成绩	课堂发言	1, 2, 3, 4	10%
	课堂讨论	1, 2, 3	10%
	期中作业	1, 2, 3	10%
期末考查	课程论文	1, 2, 3, 4	70%
总评成绩			100%

表 5. 考核内容详细评分标准

考核内容	评分标准			
	90-100	75-89	60-74	<60
课堂发言	善于提问，积极发言，见解独到，发言次数 3 次以上	主动参与课堂发言，有自己观点，发言次数 2 次	被动参与课堂发言，思考深度一般，发言次数 1 次	从未参与课堂发言，没有课堂发言
课堂讨论	善于深入思考，善于自我反思，有独到见解	善于思考，表达清晰，能自我反思	表达一般，成见较深，见解一般	从未参与课堂讨论

期中作业	独立完成，观点新颖，论证完整， 作业中体现的价值观人生观正确	独立完成，观点一般，论证较好， 作业中体现的价值观人生观正确	独立完成，观点一般，论证不足， 作业中体现的价值观人生观正确	引用他人较多，没有独立思考， 作业中体现的价值观人生观存在偏差
课程论文	独立完成，观点新颖，论证完整， 能体现强烈的文化自信感	独立完成，观点一般，论证较好， 能体现较强的文化自信感	独立完成，观点一般，论证不足， 能体现的文化自信感一般	引用他人较多，没有独立思考， 没有体现文化自信感

七、教学资源

表 6. 课程的基本教学资源

资源类型	资源
教 材	无
参考书籍或文献	1、田广林，《中国传统文化概论》，高等教育出版社, 2005 年版。 2、冯天喻等，《中华文化史》，上海人民出版社, 2012 年版。 3、梁漱溟，《东西文化及其哲学》，上海商务印书馆, 1999 年版。 4、张岱年，《中国哲学大纲》，中国社会科学出版社, 1982 年版。 5、冯友兰，《中国哲学简史》，北京大学出版社, 2010 年版。 6、汤一介，《中国传统文化中的儒释道》，中国和平出版社, 1988 年版。 7、杨伯峻，《论语译注》，中华书局, 1980 年版。 8、南怀瑾，《论语别裁》，复旦大学出版社, 2005 年版。 9、杨伯峻，《孟子译注》，中华书局, 1980 年版。 10、南怀瑾，《孟子旁通》，复旦大学出版社, 2005 年版。 11、陈鼓应，《老子今注今译》，商务印书馆, 2003 年版。 12、萧天石，《道德经圣解》，华夏出版社，2007 年版 13、冯海涛，《道德经智慧日用贯通》，中国纺织出版社, 2011 年版。 14、曹础基，《庄子浅注》，中华书局出版 1982 年版。 15、陈鼓应，《庄子浅说》，三联书店, 1998 年版。 16、尚荣译注，《坛经》，中华书局出版, 2010 年版。
教学文档	无

八、课程目标达成度定量评价

在课程结束后，需要对每一个课程目标（含思政课程目标）进行达成度的定量评价，用以实现课程的持续改进。

课程目标达成度的定量评价算法：

- 1、使用教学活动成绩或期末课程论文得分率作为评价项目，对某个课程目标进行达成度的定量评价；
- 2、为保证考核的全面性和可靠性，要求对每一个课程目标的评价项目选择至少两种；
- 3、根据施教情况，评价项目可以由教师自行扩展，权重比例可以由教师自行设计；

4、对某一个课程目标有支撑的各评价项目权重之和为 1；

5、使用所有学生（含不及格）的平均成绩计算。

本课程的课程目标达成度的定量评价算法建议如表 7 所示，教师可根据授课方式及考核内容适当调整：

表 7. 课程目标达成度定量评价方法

课程目标	课程目标达成度评价方式
课程目标 1：通过学习中华传统养生文化，深入认识生命的真相，培养学生的生命关怀。	课堂表现：0.2 期中作业：0.1 课程论文：0.7
课程目标 2：通过学习不同于西方医学的中华传统医学思维，拓展学生思维方式。	课堂表现：0.2 期中作业：0.1 课程论文：0.7
课程目标 3：通过学习优秀传统文化，提升学生文化认同感，进而培养学生国家认同。	课堂表现：0.2 期中作业：0.1 课程论文：0.7
课程目标 4：通过学习传统文化中的修身养性理念和方法，帮助学生自主发展，提升学生自我管理能力。	课堂表现：0.2 期中作业：0.1 课程论文：0.7

九、说明

本课程大纲主要用于规范杭州电子科技大学通识选修课程《养生哲学与人生智慧》的教学目标、教学内容、教学方法、教学要求以及考核评价方法等，承担该课程的教师必须遵照本大纲安排授课计划、实施教学过程，完成学生各个阶段与各方面的学习成果考核与评价。

本课程大纲自 2021 级开始执行，生效之日原先版本均不再使用。

十、编制与审核

表 8. 大纲编制与审核信息

工作内容	责任部门或机构	负责人	完成时间
执笔	概论教研室	杨子飞	2022.02.10
审核	学院教学大纲审核小组	赵蓉	2022.03.15
	学院教学大纲编审委员会	田世锭	2022.03.15
审定	马克思主义学院教学委员会	黄岩	2022.03.18