

江苏省一流本科在线课程 “中医美容与养颜”的建设与实践研究

金陵科技学院

季 雷 刘宜群* 赵 妍

南京宜欣视光光学科技有限公司

孙泽宇

南京市青润视光健康发展有限责任公司

李大超 田 晶

【摘要】《中医美容与养颜》作为金陵科技学院本科生通识选修课已开设十余年，本课程为 2018-2019 年江苏省高校在线开放立项建设课程，2019 年 11 月在中国大学 MOOC 首期上线，2021 年 6 月被评为江苏省首批一流本科线上课程。本文对其在线课程建设过程、实践应用情况进行思考与分析，总结一流本科在线课程建设所需具备的条件和制作技巧。

【Abstract】As a general elective course for undergraduates in Jinling Institute of Science and Technology, 《Cosmetology of traditional Chinese medicine》has been opened for more than ten years. This course was an online open project construction course for colleges and universities in Jiangsu Province from 2018 to 2019. It was launched in the first phase of MOOC of Chinese Universities in November 2019 and was rated as the first batch of first-class undergraduate online courses in Jiangsu Province in June 2021. The construction process and practical application was considered and analyzed in this paper. The conditions and production skills required for the construction of first-class undergraduate online courses was also summarized.

【关键词】中医美容；在线课程建设；一流本科课程

【Keywords】Traditional Chinese medicine cosmetology; Online course construction; First class undergraduate courses

一、课程简介

课程名称：中医美容与养颜

课程负责人：刘宜群

课程对象：本科生，社会学习者，美容爱好者

课程类型：专业课、通识课、科普课

开课平台：中国大学 MOOC

平台首页网址：<http://www.icourse163.org/>

课程链接：<https://www.icourse163.org/course/preview/JIT-1207216804?tid=1455430472>

首次上线时间：2019 年 11 月

课程开设期次：3 次

选课人数：28679

二、课程建设背景

1. 贴近本科生需求，有良好的建设基础。高校学生是皮肤问题尤其是痤疮最严重的群体，据统计，江苏省男女大学生的痤疮发病率已突破 70%；大学生大多数异地求学，人体的不适应导致的皮肤过敏频发；手机、电脑、视频终端工作学习生活习惯的改变，导致的眼袋和黑眼圈等美容疾病和亚健康问题日益严重，因而高校学生对皮肤保健的关注度非常高，科学的美容护肤知识对高校大学生有着强大的吸引力。中医美容与养颜是课程负责人刘宜群教授在《中医美容学》基础上创办的公共选修课，自 2007 年 3 月始，我校开设了一系列与美容相关的公共选修课程：眼保健与眼美容、中医美容与化妆等，为该课程在线建设打下了基础。中医美容与养颜课程，倡导中医“外在美化与内在调理”相结合的中医美容观。运用中医理论，科学分析美容问题产生的原因和防治原

则，普及中医传统理疗技术，让更多的人走出美容误区，掌握实用的美容方法。本课程开课以来，每学期面向全校各专业所有学生开放选修。课程主要讲授常见美容问题和疾病的中医相关理论和预防治疗技术，讲授皮肤养护的中医方法，讲授基本的护肤化妆技巧。授课内容注重需求性、实用性、技术性，深受学生的欢迎，授课人数已达 4 千余人，开课最多的学期有三个大班，选课人数达 600 人。近三年本课程开课六次，每学期开课，每学期平均选课人数 200 人。

2. 填补相关知识的空白。在线课程的选题要以填补相关知识的空白为标准，在现有的本科美容在线课程中存在以下三个方面的空白：中医美容保健领域专业课程基本空白；中医药与美容结合的实用技术基本空白；可供高校学生、社会人群学习的安全、实用的中医美容科普课程基本空白。中医美容与养颜在线课程的建设，弥补了中医美容保健养颜基础理论和实用技术的空白。

3. 注重实用。在线课程的内容设置讲求实用性，本课程将系统的知识拆分为一个个独立的知识点形式，由最基础的皮肤家庭洗护方法开始，由浅入深讲授皮肤保养方法、化妆技巧、护肤品知识及简单护肤品的制作；介绍中医美容的概念、特点，中医美容基础理论、诊断、辩证方法，中医美容疗法；面部常见皮肤美容疾病的中医治疗、防控技术；中医毛发美容如脱发和白发的防治；中医形体美容如肥胖和平胸的防治技术。

三、课程优势

1. 受众广泛。本课程的教学内容与人们的美容健康需求密切相关，传授的理论通俗易懂，实操的技能方便

掌握,既可以作为医疗美容技术专业及中医美容专业学生的专业课;又能作为高校的公共选修课,面向对象为大学在校各专业学生;也能成为美容保健的科普课程,向社会公众开放和推广,满足了社会人群的需求,让更多的渴望学习本课程的社会学习者,通过在线平台学习中医美容知识和技能,有效护肤养颜,驻颜防衰。可作为深受痤疮、色斑等美容疾病困扰人群的防控课;可作为有护肤、化妆需求的社会求美人群的科普课;可作为美容行业人员提升服务能力的实用技术课程。

美容行业内部从业人员通过本课程的在线学习,实现了提升技能的目的,江苏和浙江的一些美容养生保健机构,把本课程定为员工再培训的必修课程,其员工的培训采用了慕课在线学习的模式。

2. 教师团队特色。课程负责人刘宜群,教授,主治医师,创办了中医美容专业,在中医美容与保健方面有着独到的见解。擅长中医美容的科研与教学,学校五星级优秀社团“光明天使”的指导教师,指导的大学生创新创业项目“大学生皮肤健康管理”为江苏省级立项建设项目,已在金陵科技学院创客汇顺利落地孵化,两次获得江苏省优秀指导教师荣誉称号,多次获得校级优秀指导教师荣誉称号,任中华中医药学会中医美容学术委员会副主任委员,世界中医药学联合会医学美容分会常务理事;担任国家“十一”五规划教材主编,主持国家级、省级、市级、校级课题近十项,主编教材六本,专著三本,副主编二本,参编教材五本,撰写论文二十余篇。

专兼职教师15人,教授1人,副教授6人,讲师2人,博士3人,物理光学专业3人,医学专业5人,中医学3人,专业建设有校级精品课程一门,优秀标准课程3门,主编及参与编写专业教材20余部,完成在研国家级、省市校级科研、教学教改课题10余项,撰写科研及教学研究论文50余篇,申请专利10余项。

3. 课程特色

(1) 中国优秀传统文化与思政教育结合。重视学生思政教育,在传授中医美容理论和技术的同时,弘扬中国优秀传统文化,注重学生人生观、文化观、民族观的培养,增强学生的归属感、荣誉感;创新授课方式,充分发挥课程的线上教学资源优势,开展混合式教学;创新课程评价体系,加强自主学习、互动交流等综合能力和实践技能的测评。习近平总书记指出:“推动中医药在传承创新中高质量发展,让这一中华文明瑰宝焕发新的光彩!”课程积极响应总书记号召,将坚定文化自信,传承和弘扬中华优秀传统文化融入教学内容,倡导中医特色美容观,引导学习者尤其是青年学习者了解、接受、喜爱、应用传统中医技艺。

(2) 细化知识点,优化教学内容。本课程共十章,分成58个知识点,在课时分配上2个知识点相当于1学时。

其中第4个知识点“刘氏五十二式经络养颜手法”需要3个学时,相当于6个知识点;第44个知识点“生活淡妆”需要1.5个学时,相当于3个知识点。第一章面部洗护1.5学时,第二章面部养护4.5学时,第三章中医美容概述1.5学时,第四章中医美容基础理论3.5学时,第五章中医美容常用疗法3学时,第六章面部美容8.5学时,第七章化妆技术3.5学时,第八章护肤品知识2学时,第九章毛发美容2学时,第十章形体美容2学时,总共32学时。

(3) 现代化制作技术强化实用技术教学。在教学方法上,以实用技术为主导,注重学生动手能力强培养,本课程共58个知识点,在线课程建设中拍摄的教学视频45个,其中讲课视频16个,演示文档13个,实验视频16个,PPT9个,讨论2个,案例1个,动画1个,在拍摄课程中插入实验操作视频,增加了在线互动环节,保证了实用技术教学效果。

四、教学方法及学习方法

1. 教学资料的准备

(1) 真人实操。本课程在讲解面部洗护、面部养护、中医美容常用疗法、面部美容、化妆技术、形体美容等知识点时,采用真人实操录制的模式,使得学习者可以准确地掌握所学知识、如何开展实际操作。

(2) 动画模拟。本课程在讲解难点、疑点的过程中,通过动画模拟的形式,将内容中复杂难懂的知识转化为简易的动画展现出来,提高学习者兴趣。

(3) 案例分析。通过案例的互动教学,如对黄褐斑的分型,在线课程设计了医患对话的场景案例教学形式,让学生有身临其境的感受,让学生把自己纳入案例场景,引导学生独立思考、分析问题、解决问题,教师则在教学中扮演设计者和激励者角色,鼓励学生积极参与讨论。

2. 教师的教学方法。在中医美容与养颜课程的教学过程中,除了使用常用的、通用的知识讲授方法、多媒体与板书结合的案例教学方法外,还采用了与前修课程联系紧密的“循环式”教学方法,学生普遍反映接受度增加,可以当堂理解并记忆所学知识点。“循环式”教学方法,即在每次线下教学中,将上课地点安排在智慧教室,保证学生可从多个渠道摄取本课程及前修课程的知识,这样做并非是机械式重复以往所学的知识与课程,而是教师经过挑选,与课堂内容联系紧密、前后贯穿的知识要点或通用规则。不仅可以学习各类中医美容疗法特点的知识内容,还可以结合实操视频与动画,结合到实践和应用中,反过来促进他们对课程内容和知识体系的理解。

3. 学生的学习方法

(1) 每次课前对课程的知识点进行预习。本课程拥有在线开放课程视频,学生可以在课程平台上,通过观看视频、提问、讨论、答题等方式,对理论知识和实践操作要点进行课前预习。针对学生理解能力和记忆能力

存在的差异,采用了该在线开放课程进行预习,可让能力较强的学生迅速融入应用和熟练的程度,也可让能力偏弱的学生带着问题去学习内容,进行知识和技能训练。

(2) 使用学习通观看中国大学慕课上的视频,这种视频的学习方法,既可以在不影响学生正常学习生活节奏的前提下实现碎片时间利用,也可以满足学生反复预习、学习和复习的要求。在线视频课程打破了时间和空间上的限制,实现了移动式学习。这样的学习方式,不仅能增强学生主动学习的意愿,也可以促使学生加强对专业术语、操作技巧方面的熟悉程度。

(3) 在使用中国大学慕课的视频课程进行线上学习后,学生再参加线下的课堂课程学习。我校拥有多个智慧教室教学平台,可以让学生进行课堂签到和随机抽查、点名提问等过程。在课堂教学过程中,采用翻转课堂的形式,由于学生都已经有了预习的知识,可以带着自己感兴趣或未解的疑问进行学习,实现了以学生为主体的理念,提高线下学习的效率。

(4) 教师提交当前每次线下课程的教学资料,并完成作业布置和网上答疑和课后辅导;学生提交作业,还可以在讨论区进行讨论与提问。

总之,本课程采用的教学方法与组织形式可以达到一流课程课堂教学的目的,实现学生自主学习,全面促进学生掌握中医美容与养颜的理论知识,培养实践能力。

五、推广维护

1. 多源推广。在本科院校的中医美容、医疗美容技术等相关专业开展本课程教学,本科院校通识课教学;微信传播,通过朋友圈或视频号形式推送课程链接;通过科普讲座形式,讲解其相关知识点的基础上推广课程。

2. 科普讲座。本课程在线建设完成后,充分发挥课程资源优势,在高校、社区积极开展“中医美容与养颜”课程中知识点为核心,开展广泛的科普讲座,为广大学生、群众讲授常见美容问题和疾病的中医相关理论和预防治疗技术,讲授皮肤养护的中医方法,讲授基本的护肤化妆技巧。提高人们预防痤疮、皮肤过敏、眼袋和黑眼圈等常见美容疾病和美容亚健康问题的预防保健能力,同时也扩大了课程的影响力。

3. 专业课堂。本课程在教学中充分运用现代化的教学技术,采用多媒体、实验视频、课堂技术演示与网络在线课件预学习相结合的方式,在直播课程中插入实验操作视频,尤其是皮肤养护技术增加了在线互动环节,真正做到让学生学会,保证了教学效果。

六、未来展望

1. 教学意义。本课程的教学内容与人们的美容健康需求密切相关,传授的理论通俗易懂,实操的技能方便掌握,既能作为高校的公共选修课,也能成为美容保健的科普课程,通过在线课程的建设向社会公众开放和推

广,让更多的渴望学习本课程的民众掌握科学的眼保健实用技能,有效护肤,驻颜防衰。

2. 深化课程科技含量。在推广中医美容相关知识的同时,推广中医美容理疗技术,深化中医美容保健养颜技术和用品的疗效,研发先进的中医美容仪器和产品;深化中医美容健康科普宣传力度,建立大学生皮肤健康管理档案。拓展了“中医视觉经络调养”技术,用于儿童青少年的近视防控。

3. 校企合作。中医美容与养颜课程中的中医传统美容理疗技术,如刮痧、拔罐、针灸、推拿等具有较强的实用性,通过在线课程平台的推广,已与多家企业签订校企合作横向课题,开展中医美容保健项目合作。

4. 社会意义。本课程重视教学内容的更新和完善,关注美容保健尤其是中医美容新理念、新技术,适时增加自我护肤美容保健技术,满足社会民众的广泛需求。根据视频教学的特点,及时解答学生提出的问题,充实完善至教学内容中,通过以学定教,保持课程内容的实用性、先进性。

在线课程的建设要以满足社会需求为选题基础,以受众广泛为目标;课程内容要以简单明了的知识点形式体现,实用技术要演示充分,便于掌握;课程建设完成后,注重推广应用,课程内容不断更新,才能建设优秀的在线课程。

【参考文献】

- [1] 刘宜群. 中医美容学 [M]. 中华中医药出版社, 2015 (2) .
- [2] 欧跃发. 面向岗位技能在线课程的建设与实践 [J]. 福建电脑, 2021, 37 (07) :137-139.
- [3] 高青. 精品在线开放课程开发研究——以药理学课程为例 [J]. 文化创新与比较研究, 2021, 5 (18) :103-106.
- [4] 李湘梅. 多媒体技术与应用课程线上线下混合式教学实践 [G]. 计算机教育, 2021 (05) : 28-31+5.
- [5] 王敏勇. 中医基础理论 [M]. 中国中医药出版社, 2015 (8) .
- [6] 胡晨骏. 中医药高等院校医药信息技术实践教育中心建设探讨 [J]. 教育教学论坛, 2018, 10(42):264-266.
- [7] 孙立新. 在医学教育中应注意学生自学能力的培养 [J]. 卫生职业教育, 2004, 22 (24) : 59.

【基金项目】金陵科技学院高层次人才博士基金项目(项目编号: jit-b-201604)。

【作者简介】季雷(1986—),男,汉族,江苏南京人,讲师,博士,从事眼视光学,视光材料学方面的教育教学与改革

【通讯作者】刘宜群(1968—),女,教授,眼视光学专业学科带头人,从事中医美容学、视觉健康等方面的教育教学研究与改革