ICS 点击此处添加ICS号

点击此处添加中国标准文献分类号

DB43

湖南省地方标准

DB 43/TXXXXX—2018

|  |
| --- |
|  |

森林康养技能培训规程

Training regulations for forest wellness skills

|  |
| --- |
| 征求意见稿 |
| 2020.1 |

2020-XX-XX发布

2020-XX-XX实施

湖南省市场监督管理局   发布

目  次

目次……Ⅰ

[前言](#_Toc471) ……Ⅱ

[1 范围](#_Toc3815) 1

[2 规范性引用文件](#_Toc25605) 1

[3 术语与定义](#_Toc17732) 1

[4培训内容](#_Toc5629) 2

[4.1森林康养概述](#_Toc3281) 2

[4.2森林康养基地认知](#_Toc11983) 2

[4.3森林康养健康管理](#_Toc13448) 3

[4.4森林康养方案设计](#_Toc950) 3

[4.5森林康养心理辅导](#_Toc19150) 3

[4.6森林养生实践指导](#_Toc19150) 3

[4.7野外急救技术](#_Toc19150) 4

[4.8森林康养服务礼仪与从业人员职业素养](#_Toc19150) 4

5培训教学设施设备 4

6培训组织 5

7培训管理 6

附：《森林康养技能培训》大纲 7

前  言

本标准按照GB/T 1.1-2009给出的规则起草。

本标准的某些内容可能涉及专利和知识产权，本标准的发布机构不承担识别专利和知识产权的责任。

本标准由湖南环境生物职业技术学院提出。

本标准由湖南省林业标准化委员会归口。

本标准负责起草单位：湖南环境生物职业技术学院 南华大学第二附属医院。

本标准主要起草人：雷巍娥、姜小文、赵其辉、何凤英、张自珍、蒋祁桂、袁迎春、刘德勇、

曹建平、罗小宁、张翔、李建铁、林仲桂

**1范围**

本标准规定了森林康养、森林康养技能等有关术语与定义，并对森林康养技能培训课程及内容、形式，培训教学设施设备、培训组织、培训管理等方面提出了相应的标准和要求。

本标准适用于湖南省森林康养从业人员技能培训。

**2规范性引用文件**

下列文件对于本文件的应用是必不可少的。凡是注日期的引用文件，仅所注日期的版本适用于本文件。凡是不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

GB50763 无障碍设计规范

GB/T 13391 酒家酒店分等定级规定

GB/T31710 休闲露营地建设与服务规范

GB8624 建筑材料及制品燃烧性能分级

NY/T 749 绿色食品食用菌质量标准

NY/T 288 绿色食品茶叶质量标准

NY/T 391 绿色食品产地环境技术条件

LB/T 054 研学旅行服务规范

WS 387.5 临床常用急救操作技术第5部分:外伤患者紧急止血、包扎和搬运

GB 1588 玻璃体温计的质量标准

QB/T1908 液晶数字式石英秒表标准

GB 3053 血压计、血压表标准

WS 387.1 临床常用急救操作技术第1部分:心肺复苏

**3 术语和定义**

下列术语和定义适用于本标准。

3.1 森林康养forest wellness

是指把优质的森林资源与现代医学、中医药等传统医学有机结合，配备相应的康养设施，开展森林疗养、养生、康复、休闲等一系列有益人类身心健康的行为。

3.2森林康养技能forest wellness skills

是指在森林环境中，利用相应的设施设备和相关专业知识，为服务对象提供康养服务的能力。

3.3森林康养指导员 forest wellness trainer

是指从事森林康养服务，具备森林康养服务的专业知识和技能，能制定森林康养方案和能为服务对象提供专业指导的从业人员。

3.4 森林康养心理辅导forest wellness psychological service

是指森林康养指导员用心理学的方法和技术提供心理援助，以便恢复心理平衡、提高对环境的适应能力、增进身心健康的过程。

3.5 正念减压疗法MindfulneSS—based stress reduction

是指利用心理学正念内观的技巧协助人们减轻身心压力，缓解焦虑和疼痛，提高免疫力的一套严格、标准的团体训练方法。

3.6 表达性艺术疗法Expressive Arts reduction

是指以艺术媒材来表达人们内心的思绪、感受及经验，整合思想、身体、情绪、内在精神资源，以达到舒缓、化解情绪的一种多模式疗法。

3.7 定制式运动处方Customized exercise prescription

是指针对服务对象，结合医学、人体工程学等专业手段制定科学的、定量化的运动处方。

3.8 森林体验式教育Forest experienced education

是指依托森林资源和森林景观，开展森林知识科普教育，引导人们感受森林，认识森林，了解森林与人类活动的关联，促进身心健康的一种寓教于乐的教育方式。

**4培训内容**

4.1 森林康养概述

包括森林康养、森林疗养等有关术语与定义，森林康养的内涵、范围，森林康养形成的背景，森林康养产业发展概况等。

4.2 森林康养基地认知

包括基地外部环境、内部环境。基地外部环境包括该区域社会经济情况、气候变化规律、短期天气预报、整体环境质量、交通通讯设施、医疗卫生条件。基地内部环境包括森林资源、功能分区，辅助设施（相关设施符合GB50763、GB/T13391、GB/T31710标准）。

4.3 森林康养健康管理

包括健康管理概念，健康风险评估与健康干预，个性化森林康养健康管理方案的制订。

4.4 森林康养方案设计

4.5.1 设计原则

4.4.1.1 因人制宜 充分体现个性化的设计理念，针对不同人群、不同个体的状况与需求设计康养方案。

4.4.1.1 因地制宜 充分考虑森林康养基地的地形地貌、植被分布等自然资源，以及森林康养基地建筑、步道、休闲农园、医疗设施等人工资源设计康养方案。

4.4.2 设计步骤

4.4.2.1 评估 评估森林康养基地条件与服务对象。

4.4.2.2 方案制作 根据评估资料，设计个性化森林康养方案。

4.4.2.3方案确认 根据服务对象意愿对方案进行调整并确认。

4.5 森林康养心理辅导

4.5.1 森林五感训练 包括视觉训练、听觉训练、嗅觉训练、味觉训练，触觉训练。

4.5.2 森林放松训练 在森林内进行呼吸放松、肌肉放松、想象放松、冥想放松训练。

4.5.3 正念减压疗法

4.5.4 表达性艺术疗法

4.6 森林养生实践指导

4.6.1 森林运动

4.6.1.1 森林浴 主要形式为林间漫步，遵循因时、因地、因人的三因制宜原则。

4.6.1.2 森林瑜伽 主要包括调身的体位法、调息的呼吸法、调心的冥想法等。

4.6.1.3 森林保健功 主要包括太极拳、五禽戏、八段锦、六字诀、易筋经、导引等。

4.6.1.4 康复运动疗法 主要包括肌力训练、关节活动度训练、耐力训练、平衡训练、协调训练、步行训练、呼吸训练等。康复运动的操作规程按《常用康复治疗技术操作规范（2012年版）》执行。针对不同服务对象给出定制式运动处方。

4.6.2 森林食疗 包括森林菌疗（食用菌采用NY/T 749 标准），森林茶疗（茶叶采用NY/T 288标准），森林药膳养生（中药材采用《湖南省中药材标准（2009年版）》标准，食材采用NY/T 391标准）。

4.6.3森林园艺养生 包括在保健植物园、芳香植物园、彩叶植物园、林果植物园、中药植物园等开展园艺活动。

4.6.4森林体验式教育 包括植物辨别及标本制作、野生动物生存环境与保护的认知、野生动物叫声与虫鸣声的认知、造纸工艺、盆景制作、手工制作、森林美术课等活动。按LB/T 054执行。

4.7 野外急救技术

4.7. 1 气道通气技术 按照操作要求采用指抠口咽法、击背法及托颌牵舌法打开气道，恢复气道通气。

4.7.2 外伤止血技术 按照WS 387.5第五部分标准执行。

4.7. 3 外伤包扎技术 按照WS 387.5第五部分标准执行

4.7. 4 外伤骨折固定技术 按照先止血、消毒，再包扎，最后固定的原则，就地取材，固定松紧合适，远端动脉搏动正常。

4.7.5 外伤搬运技术 按照WS 387.5第五部分标准执行

4.7.6 生命体征测量技术 按照生命体征测量操作要求执行，使用的玻璃体温计按照GB 1588标准，液晶数字式石英秒表按照QB/T1908标准，台式血压计按照GB 3053标准执行。

4.7.7 心肺复苏技术 按照WS 387.1第一部分标准执行

4.7.8 毒蛇咬伤急救处理技术 按照先阻断血流，再尽可能挤出毒液，最后紧急送医的原则进行。

4.8 森林康养服务礼仪与从业人员职业素养 包括微笑服务，仪容仪表规范，仪态规范，基本接待礼仪，常用礼仪，森林康养从业人员职业守则、职业道德、基本素质与工作能力要求。森林康养服务礼仪规范参照SB-T 10476。

**5.培训教学设施设备**

5.1 教学基础设施设备 教室及户外教学场地、多媒体教学系统、教学视频与图片等。森林康养基地及解说标识系统。

5.2 森林康养体检设施设备，康复设施设备。

5.3 森林康养心理辅导设备 心理测评管理系统，音乐放松椅、音响设备，3000件沙具以上的心理沙设备，宣泄设备人，《团体心理辅导活动手册》+航空箱+专家指导手册+活动光盘+活动主题+活动项目数量，彩色A4纸、中性笔、铅笔、水彩笔、瑜伽垫等。

5.4 森林养生实践指导设备 康复运动器材、中药材和生态食材、传统养生运动图谱。

5.5 野外急救设备 除颤器、简易呼吸器、心肺复苏模拟人、心脏按压泵、氧气瓶、血压计、体温表、负压骨折固定装置、绷带与夹板、急救药箱等医疗设施设备。

**6 培训组织**

6.1 培训原则

6.1.1 面向需要原则 紧密结合森林康养基地的实际需要，以提高从业人员技术素质为目的，做到森林康养技能培训内容实用、够用。

6.1.2科学规范原则 以湖南省林业局、湖南市场监督管理局的《森林康养基地建设标准综合体系》的标准和技术规范为依据，做到技能培训管理科学，培训方式、内容、程序规范。

6.1.3质量保证原则 保证森林康养技能培训质量，培训结果能客观地反映从业人员的实际技能水平和满足岗位需求。

6.2 培训目标

6.2.1知识目标 具有与森林康养工作相关的人文知识、森林康养基地认知、森林教育、野外安全问题的识别、森林养生、康复指导、健康管理与健康教育等知识。

6.2.2技能目标 具有良好的人际沟通、教学辅导、宣传教育、健康监测、健康指导、森林养生、野外急救、健康危险因素干预和指导等技能；具有良好的团结合作能力、组织管理能力、自我学习能力；具有为森林康养服务对象制订个性化森林康养方案与提供优质服务的能力。

6.3 培训对象

具有高中及以上学历，心身健康，有志从事森林康养产业服务者，具有医学或林学或旅游相关专业背景的人员优先。

6.4 培训机构

成立由高校与森林康养基地共同参与的培训机构，高校负责培训的组织、教学实施与管理工作，接受林业主管部门的监督管理。

6.4.1 职责

6.4.1.1 建立健全森林康养技能培训制度和体系。包括培训师资选派、聘用、考核与管理制度，培训过程管理制度等。

6.4.1.2 制定并实施森林康养技能培训教学计划。

6.4.1.3 负责培训学员的日常管理、考核及档案管理等。

6.4.2 人员配备 森林康养基地配备管理人员1人，学校配备管理人员若干人，配备经过专职培训的森林康养指导员1名（含）以上，培训师资若干人。

6.5 培训师资

6.5.1任职资格 要求具有高校教师资格证、中级（含）以上专业技术任职资格，或从事林业、医学或森林生态旅游行业5年以上，具备副高级（含）以上专业技术任职资格。

6.5.2 素质与能力要求

6.5.2.1 职业操守 遵纪守法，爱岗敬业，具有教师的职业操守，且热衷森林康养技能培训教学。

6.5.2.2 基本素养 具有良好的沟通与倾听技巧，表达与概括能力，语言诙谐幽默，性格活泼开朗。

6.5.2.3 职业能力 具有教书育人的职业能力，能灵活运用现代信息技术；具有医学、林学、心理学、旅游学、生态学、社会学、家政学等知识；熟悉森林康养技能培训的内容、方法及要求；有判断身心健康问题的能力，并能应用相关知识解决实际问题；具有团队协作与管理能力，能带领团队开展森林康养体验教学；具有文学、音乐、艺术素养。

**7 培训管理**

7.1 管理模式 由培训机构与学员单位共同管理，培训机构配备班主任老师1名，负责学员的日常管理，上课实行签到制。

7.2 培训形式

7.2.1 理论与实践相结合 理论课60%，实践课40%。

7.2.2 集中培训与网上学习相结合 集中培训时间不少于两周，网上学习不少于20学时。

7.2.3校内学习与基地实习相结合 校内完成理论授课与技能集训，森林康养基地完成课程见习任务。

7.3 培训考核

考核分笔试和操作二部分，考核内容根据培训目标确定，成绩合格者发放结业证书。

7.4 培训档案

培训机构负责培训学员资料的归档管理，培训档案内容：学员培训卡、培训计划、培训讲义、上课签到簿、考核成绩单、试卷等。

7.5 培训评价

培训评价包括培训师资、培训条件、培训效果的评价，评价由培训机构自行负责，林业主管部门负责监督实施。

**附件：《森林康养技能培训》大纲**

**模块一：《森林康养概述》**

**【培训任务】**

主要阐述森林康养的相关概念、意义、产生背景，森林康养与大健康产业，森林环境对人体健康的影响等，通过本课程的学习，全面了解森林对人类的贡献，森林康养及其产业的发展态势等。

**【培训目标】**

了解森林康养与森林疗养的异同，森林康养产生的背景与意义，全球森林康养的发展态势。

熟悉森林康养相关概念，森林对人类环境的作用。

掌握森林有益因子对人体身心健康的影响。

**【培训方式】**

采取课堂讲授、网络课堂（自学）等教学方式

**【学时分配】**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 内容 | 理论 | 实操 | 合计 |
| 一 | 森林康养及其产业发展 | 2 | 0 | 2 |
| 二 | 森林环境对人类及人体健康的影响 | 2 | 0 | 2 |
|  | 合计 | 4 | 0 | 4 |

**模块二:《森林康养基地认知》**

**【培训任务】**

主要阐述森林的基本概念、作用；我国主要森林类型的特点；森林环境的主要构成要素；常见森林植物的识别及利用；森林康养基地的认证、主要分区与功能等内容。通过本课程的学习与训练，培养学员在分析、判断森林康养参与人需求的基础上能选择适合的森林资源和森林环境，并开展针对性服务。

**【培训目标】**

**1．知识目标**

了解我国森林资源的基本情况和主要森林类型的特点；

掌握森林环境的主要要素；

了解森林康养基地的主要分布及功能布局。

**2．技能目标**

能熟练识别我国常见乔木20-30种、森林花卉10-15种，特色灌木10-15种，并了解在森林康养中的作用；

能利用地形地物识别方向；

**【培训方式】**

采取集中课堂讲授、网络课堂（自学）、讨论、现场操作等教学方式

**【学时分配】**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 内容 | 理论与讨论 | 现场实操 | 合计 |
| 一 | 森林概述 | 1 |  | 1 |
| 二 | 森林生态系统 | 1 |  | 1 |
| 三 | 森林植物识别 | 2 | 2 | 4 |
| 四 | 森林康养基地概说 | 2 | 2 | 4 |
|  | 合计 | 6 | 4 | 10 |

**模块三:《健康管理》**

**【培训任务】**

主要阐述健康管理的基本知识和技能，通过课程学习使学员拓展知识，树立预防为主的观念，掌握健康管理的基本方法,不同森林康养参与人的健康干预方法。

**【培训目标】**

**1．知识目标**

掌握不同人群生活方式、健康状况评估与健康指导方法；熟悉森林康养卫生服务需求调查与评估。

**2．技能目标**

掌握健康评估的操作流程；

掌握不同人群的健康管理方法，健康干预计划制订。

**【培训方式】**

采取课堂讲授、网络课堂（自学）、实操、见习等教学方式。

**【学时分配】**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 内容 | 理论 | 实操与见习 | 合计 |
| 一 | 健康管理基础 | 2 |  | 2 |
| 二 | 生活方式的健康管理 | 2 |  | 2 |
| 三 | 不同人群森林康养健康管理方案 | 4 | 2 | 6 |
|  | 合计 | 8 | 2 | 10 |

**模块四:《森林康养方案设计》**

**【培训任务】**

主要阐述不同的森林康养参与人个体化康养菜单的编制原则与方法。通过本课程的学习与训练，培养学员善于利用森林资源，针对森林康养参与人的实际情况与需求采取相应森林康养方法的能力。

**【培训目标】**

**1．知识目标**

了解和掌握森林康养对不同人群的作用；

掌握森林康养方案设计的原则，程序与方法。

**2．技能目标**

掌握不同森林康养参与人、不同的身体调理需求个体化森林康养菜单编制方法。

**【培训方式】**

采取课堂讲授、网络课堂（自学）、实操等教学方式

**【学时分配】**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 内容 | 理论 | 实操 | 合计 |
| 一 | 森林康养方案设计概述 | 1 |  | 1 |
| 二 | 追求养生人士的康养方案设计 | 0.5 | 0.5 | 1 |
| 三 | 亚健康人群的康养方案设计 | 0.5 | 0.5 | 1 |
| 四 | 慢性病患者的康养方案设计 | 2 | 1 | 3 |
| 五 | 老年人群的康养方案设计 | 0.5 | 0.5 | 1 |
| 六 | 更年期女性的康养方案设计 | 0.5 | 0.5 | 1 |
| 七 | 儿童和青少年的康养方案设计 | 0.5 | 0.5 | 1 |
| 八 | 其他人群的康养方案设计 | 0.5 | 0.5 | 1 |
|  | 合计 | 6 | 4 | 10 |

**模块五:《森林康养心理辅导》**

**【培训任务】**

主要阐述心理学的基本理论与心理辅导的基本技能，通过本课程的学习与训练，使学员掌握运用心理学基础知识为森林康养参与人提供个体与团体心理辅导的技能。

**【培训目标】**

**1．知识目标**

了解不同人群的心理特点；

熟悉心理辅导的基本方法。

**2．技能目标**

熟练掌握五感训练、放松训练、正念减压疗法、表达性艺术疗法的方法与技巧。

**【培训方式】**

采取课堂讲授、网络课堂（自学）、现场实操等教学方式。

**【学时分配】**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 内容 | 理论 | 现场实操 | 合计 |
|  | 心理学相关理论 | 2 |  | 2 |
| 一 | 五感训练 | 1 | 1 | 2 |
| 二 | 放松训练 | 1 | 1 | 2 |
| 三 | 正念减压疗法 | 1 | 1 | 2 |
| 四 | 表达性艺术疗法 | 1 | 1 | 2 |
|  | 合计 | 6 | 4 | 10 |

**模块六:《森林养生实践指导》**

**【培训任务】**

主要阐述森林康养过程中常见的养生方法和康复手段。通过本课程的学习与训练，培养学员具有对森林康养参与人提供森林养生和康复指导的能力。

**【培训目标】**

**1．知识目标**

了解和掌握森林康养过程中常见健康问题的处理方法和技术。能灵活应用运用所学的养生知识和康复运动技术为森林康养参与人提供养生指导。

**2．技能目标**

熟练掌握各种养生和康复技能，包括森林食疗养生、森林运动养生、森林园艺养生、森林体验式教育等技术。

**【培训方式】**

采取课堂讲授、网络课堂（自学）、演示、实操、见习等教学方式

**【学时分配】**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 内容 | 理论与演示 | 实操与见习 | 合计 |
| 一 | 森林植物的保健功能 | 2 |  | 2 |
| 二 | 养生方法概述 | 2 |  | 2 |
| 三 | 森林运动养生 | 1 | 2 | 3 |
| 四 | 森林食疗养生 | 1 | 2 | 3 |
| 五 | 森林园艺养生 | 1 | 2 | 3 |
| 六 | 森林体验式教育 | 1 | 2 | 3 |
|  | 合计 | 8 | 8 | 16 |

**模块七:《野外急救技术》**

**【培训任务】**

主要阐述森林康养过程中常见野外意外伤害问题的应急处理方法和急救技术。通过本课程的学习与训练，培养学员分析、判断并初步解决野外意外伤害问题的能力。

**【培训目标】**

**1．知识目标**

了解和掌握森林康养过程中常见意外伤害的应急处理方法。

**2．技能目标**

熟练掌握野外受伤、植物过敏、晕厥、溺水、雷电击伤、毒蛇咬伤、心跳骤停等野外急救技术。

**【培训方式】**

采取课堂讲授、网络课堂（自学）、演示、实操等教学方式

**【学时分配】**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 内容 | 理论与演示 | 实操 | 合计 |
| 一 | 野外受伤的应急处理 | 2 | 4 | 6 |
| 二 | 植物过敏的应急处理 | 0.5 |   | 0.5 |
| 三 | 晕厥的应急处理 | 0.5 |  | 0.5 |
| 四 | 心跳骤停的应急处理 | 2 | 4 | 6 |
| 五 | 溺水的应急处理 | 0.5 |  | 0.5 |
| 六 | 雷电击伤的应急处理 | 0.5 |  | 0.5 |
| 七 | 毒蛇咬伤的应急处理 | 1 |  | 1 |
| 八 | 毒虫蛰伤的应急处理 | 1 |  | 1 |
|  | **附：户外急救包的使用** |  |  |  |
|  | 合计 | 8 | 8 | 16 |

**模块八：《森林康养服务礼仪与从业人员职业素养》**

**【培训任务】**

主要阐述森林康养服务礼仪在各个环节中的运用，掌握服务礼仪与从业人员职业素养，为森林康养参与人提供高品质的森林康养服务。

**【培训目标】**

了解森林康养服务礼仪的意义；

掌握微笑服务，仪容仪表规范，仪态规范，基本接待等礼仪规范；

掌握森林康养从业人员职业素养。

**【培训方式】**

采取课堂讲授教学方式。

**【学时分配】**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 模块 | 内容 | 理论 | 实操 | 合计 |
| 一 | 森林康养服务礼仪与从业人员职业素养 | 2 | 2 | 4 |
|  | 合计 | 2 | 2 | 4 |