

南華大學通識教育「正念靜坐」領域課程開設原則

107 年 09 月 12 日 107 學年度第 1 學期第 1 次通識教育中心「生命教育-身心靈成長」學門課程委員會議通過
107 年 11 月 15 日 107 學年度第 1 學期第 1 次通識教育中心課程委員會議通過

一、理念與目標

理念：通過課程之設立，引導學生進入正念靜坐的體驗世界，提供學生學習正念靜坐素養的基本環境，以提升學生自覺學習效能與專注力。

秉承本校重視生命力與自覺學習的教育目標，透過正念靜坐理念、實務與技巧的訓練，促進學生開發自我內心以及培育自我覺察能力。

引導學生透過正念靜坐的實際體驗，追求身心的寧靜，以緩和身心壓力與自我療癒，並與周遭人事物建立和諧互動關係，最終達成身心靈的康寧。

目標：本課程包容各種宗教與非宗教的觀點或方法，課程設計不受限於單一宗教、觀點或學說，課程具開放性。

本課程應著重培育學生之正念靜坐的基本素養，課程採取多元的教學方法與課堂形式，課程具多元性。

本課程強調身心的實際鍛鍊，透過身體實作，讓學生具備正念察覺的體驗，課程具體驗性。

本課程期望透過正念靜坐初體驗，引領學生實踐於日常生活中，培育正向能量、緩和身心壓力與自我療癒，課程具實踐性。

二、內容與特色

- (一) 瞭解正念靜坐的理論與實際運用方法；
- (二) 瞭解當代主流醫學界、心理學界與傳統東方宗教哲學對正念療法的理論，闡述、運用範圍與目前研究。

三、核心能力規畫與權重比例

(一) 本領域與校級及通識核心能力的對應關係

校核心能力	通識核心能力	與本領域課程之對應關係	本領域對應的核心能力	權重百分比
一、專業知能	一、基礎知能	學習現代人所需具備的正念靜坐基本知識與觀	AY1. 具備跨域專業知識、核心	15%

		念	素養與工作能力	
二、自覺學習	二、自覺學習	在靜坐中培育自我覺察能力、建立內省與內觀的素養，蘊積生命自我發展與自覺學習的內在動能	BY1. 具有生命自覺、自省、自信及自主學習的能力	20%
三、實務應用	三、實務應用	透過具體實作，熟練各種靜坐之方法與技巧，真正提升學生的正念靜坐的實務素養，進而培育職場軟實力與創新能力。	CY1. 具備結合通識與實務，勝任職場專業的操作能力	25%
四、溝通合作	四、溝通合作	通過實務操練，培育察覺自我與他人的能力，提升人際交往、團隊合作與社會智能的敏感度	DY1. 具有公民所需的中文能力及外語、資訊基本能力	10%
五、社會關懷	五、社會關懷	在靜坐中培育關懷生命與生態的能量，進而提升服務人群的動能。	EY1. 具備公民素養、環境意識、社會責任及專業倫理	5%
六、身心康寧	六、身心康寧	透過正念靜坐，強化身心積極能量，提升抗壓、抗禦及自我審視的能力，並具備良好情緒管理、自我療癒與挫折復原能力	FY1. 具有人文、身心靈的基本涵養	25%

(二) 核心能力與權重之設定

在正念靜坐學門的課程中，整個學生核心能力培養最重要的是身心康寧(25%)、實務應用(25%)與自覺學習(20%)，其次是基礎知能(占 15%)，再其次溝通合作(10%)與社會關懷(5%)。個別課程可依據課程自身屬性特色與教學目標，對六大核心能力進行權重調整，正負誤差以不超過 10%為原則。

四、課程模組

- (一) 身體掃描
- (二) 正念靜坐
- (三) 正念日記
- (四) 正念飲食
- (五) 正念行走
- (六) 正念伸展

五、共同評量方式

評量尺規

個人口頭報告評量規準					
項目	傑出 Excellent	優 Good	佳 Fair	普通 Acceptable	待加強 Poor
(1)專業	專業知能、分析及回應均佳	專業知能、分析或回應之二頗佳	專業知能、分析或回應之一頗佳	專業知能、分析或回應均欠佳	缺席
(2)言辭	聲調、語言表達能力均甚佳	聲調或語言表達能力均頗佳	聲調或語言表達能力欠佳	聲調、語言表達能力均欠佳	缺席
(3)儀態	禮貌、態度或舉止均佳	禮貌、態度或舉止之二頗佳	禮貌、態度或舉止之一頗佳	禮貌、態度或舉止均欠佳	缺席

學習檔案的評量規準(Rubrics)					
項目	傑出 Excellent	優 Good	佳 Fair	普通 Acceptable	待加強 Poor
1.檔案呈現	封面符合主題、美觀富創意，目錄完整	封面頗符合主題、美觀，且目錄完整	封面尚符合主題，目錄完整	封面未符合主題、目錄不完整	缺封面或目錄
2.檔案內容	內容包含全部應有的學習單、內容完全	內容包含全部應有的學習單，內容大部分能掌握	內容包含全部應有的學習單，內容部分能	內容缺一份以上應有學習單	內容缺兩份以上應有學習單

	掌握活動目標	活動目標	掌握活動目標		
3.檔案組織	內容組織有條不紊、彰顯重點	內容組織有條不紊、未能充分彰顯重點	內容組織有條不紊、未彰顯重點	內容組織稍嫌紊亂、重點偏差	內容組織紊亂、缺乏重點
4.檔案省思	每次活動省思深入具體	大多數活動省思深入具體	半數活動省思深入具體	少數活動省思深入具體	缺乏省思
5.用心或創意	比一般同學認真、富創意	和一般同學相同	比一般同學不認真或缺創意	相當草率或制式化	非常草率、呆板

課堂實作 (Rubric) 評量尺規					
項目	傑出 Excellent	優 Good	佳 Fair	普通 Acceptable	待加強 Poor
出席狀況	從未缺課，特殊狀況未出席會事先請假。準時出席。	缺課 1 次。出席時間大致準時。	缺課 2 次。遲到 2 次以下。	缺課 3 次以上。經常性遲到。	缺席
課前準備與課後複習	能於課前完成上課內容預習，完成課前作業且品質良好。確實複習，抽問與小考表現優異。	能於課前完成上課內容預習與完成課前作業。大多自動複習，抽問與小考表現尚佳。	大致進行課前預習，課前作業偶有缺交。課後複習未確實，抽問與小考表現欠佳。	大多未預習或從未預習，且課前作業大多缺交或從未繳交。幾乎未複習，抽問與小考表現低落。	缺席
課中學習	專心聽講。樂於回答教師提問，並能積極主動發問。	大致專心聽講。教師指定時，能夠正確回答教師提問，偶有提出疑問。	偶有分心之情形。教師指定時，能夠回答教師提問，少有主動提問。	常有分心之情形。無法回答教師提問，也不主動發問。	缺席
同儕互動	積極參與小組討論，表現優良。積極協助他人學習，樂於助人。	參與小組討論並有所貢獻。能夠協助他人學習，解答疑難。	參與小組討論，但多被動聆聽。少有協助他人學習行為。	小組討論時表現消極疏離。與其他同學互動缺乏，不曾或極少協助其他同學學習。	缺席