

南華大學104第1學期授課大綱

課程代碼	00039619					
中文名稱	正念靜坐					
英文名稱	Mindfulness Meditation					
學分	1/必修					
任課教師	李艷梅,鄒川雄					
上課時間	星期6第2節					
課程時數	1					
授課語言1	中文					
授課語言2	英文					
是否使用原文書	未編輯					
本課程是否安排業師授課	否					
本課程是否配置教學助理或助教輔導教學	否					
A.課程概述	<p>正念靜坐列入通識教育生命涵養之大一新生必修課程之一，其目的是學生能藉由靜坐初體驗，開發自己內心，進而認識自己，及與周遭人事物的和諧和互動關係。</p> <p>本課程運用靜坐方法與概念，涵蓋多元宗教或非宗教元素，不涉及信仰、哲學、或任何學說等的內容。學生直接體驗靜坐方法，進而引發自學之興趣。</p> <p>課程設計，分成兩個階段，初階：學生能認識基礎靜坐方法和練習，在前九週，依次完成。進階：一日禪的設計，學生在完整的一日六小時內，動靜安排靜坐與行禪，甚至相關專注力的遊戲設計等。</p> <p>Mindfulness Meditation in compulsory general education freshman life conservation, one of the aims Students can first experience through meditation, development of internal and know yourself and the people around them Sense of harmony and interaction. Applying the concept of meditation and this course covers religious or non-religious element and is not related to religion, philosophy, or the contents of any theory. Students direct experience of meditation, causing learning interest. Curriculum design, is divided into two phases, beginning: students are able to understand the Foundation of meditation and practice, in the first nine weeks and completed in sequence. Advanced:One Day Meditation Camp, students in the full six hours a day, sitting and walking meditation movement arrangements and even concentration of game design.</p>					
B.教學目標						
	中文教學目標		英文教學目標		對應能力指標	
	學習現代人所需具備的正念靜坐基本知識與觀念				AY1. 具備跨域專業知識、核心素養與工作能力	
	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	
	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	
	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	
	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	
	透過正念靜坐，強化身心積極能量，提升抗壓、抗禦及自我審視及自我療癒的能力，並具備良好情緒管理與挫折復原能力				FY1. 具有人文、藝術的基本涵養	
C.核心能力	基礎知能	自覺學習	實務應用	溝通合作	社會關懷	身心康寧
D.課程權重	20	15	10	15	20	20

E.教材大綱	<p>本學期擬探討主題及每週進度如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 調整基本坐姿及放鬆引導（觀察身心的慣性作用與放鬆練習） 2. 引導靜坐三次呼吸及十次數息法（出入息念練習） 3. 學習單（寫下當週作業練習過程中的觀察與心得） 4. 行禪練習（行動中修練專注與覺察於瞬間經驗、專注地走路觀察練習） 5. 立禪練習（體會從動中，剎那靜下的片刻心境） 6. 森林想練習（親近大自然，樹及葉、風動之聲，以及鳥叫蟲鳴等，變得清晰與明朗，清清楚楚的六根變化） 7. 抄經專注練習（抄寫生活勵志語等，透過抄寫培養專注力） <hr/> <ol style="list-style-type: none"> 1. adjust the basic sit and relax Guide (observe physical and psychological inertia and relaxation exercises) 2. guided meditation breathing and counting method ten times three times (read the breath exercises) 3. learning (exercise for the week write down observations and experiences in the process) 4. walking meditation practice (practice focused and aware of the moment experience in walk to observe the exercises, focus) 5. vertical Zen practice (experience driven, instant calm down for a moment) 6. practice (close to nature, trees and leaves, the sound of the wind, such as birds chirping, it becomes clearer and clearer, clear six changes) 7. the scribes focused exercises (transcription of life inspirational language and so on, through copying develop focus)
F.教學方式	講述 討論或座談 實作學習

G.教學評量	成績項目	配分	評量方式 IEET認證之對照表(以CAC為例)	細項配分	說明	評量附件上傳
	平時成績	40	實作評量(日常表現、表演、實作、作業、觀察、軼事記錄)	課程參與表現 課程出席		
	期中成績	40	口語評量(口頭報告、口試或課堂討論)	每週作業		
	期末成績	20	紙筆測驗(筆試)	期末作業		
	其它	0				

H.課程進度表	週別	單元名稱與內容	備註	數位教材
	1	第一週 身體掃描與食禪：課程介紹與規範－正念靜坐課程導覽；初階身體掃描－觀察身心的慣性作用與放鬆練習；食禪－飲食作意練習：觀察食物在嘴部咀嚼的所有細部過程	預估影片長度5分鐘	
	2	第二週 進階身體掃描與三分鐘觀呼吸：進階身體掃描－配合光明想的深層放鬆練習；三分鐘專注觀呼吸－透過呼吸的觀察鍛鍊專注力與覺察力；初階正念日記寫作－寫下當週作業練習過程中的觀察與心得	預估影片長度15分鐘	
	3	第三週 行禪：行禪引導－活在當下：專注與覺察於瞬間經驗；正念靜坐的呼吸技巧－正念學的理論與實踐之特殊處；正念靜坐課程的主要經典依據－大念處經與四念處說明：大念處經裡如何觀察行住坐臥的教導	預估影片長度15分鐘	
	4	第四週 正念靜坐與觀呼吸：正念靜坐介紹－大念處經關於觀呼吸的引導；五蓋－五種障礙讓你無法活在當下：貪、瞋、掉舉、昏沉、疑；正念靜坐引導－靜坐觀呼吸練習	預估影片長度15分鐘	
	5	第五週 睡眠瑜珈：睡眠瑜珈－入睡前的觀察練習；五禪支－觀察身心在禪定過程，五禪支升起次第的層次感；四正勤－誰說正念只是不判斷？：以四正勤作為正念抉擇的依據	預估影片長度15分鐘	
	6	第六週 夢境與醒際的觀察：八個邁向喜悅人生的階路－正念必須以八正道為基礎；經典的正念學案例－讓看就是看、讓聽就是聽；夢境與醒際的觀察－如果死亡是一個大昏沉，睡眠則是一個小昏沉。能正念正知進入睡眠，就能正念正知安然進入死亡。正念是一把利刀石，將預知生死時至的能力磨練精純。	預估影片長度15分鐘	
	7	第七週 正念日記的寫作要領：五隻猴子的實驗－從五隻猴子的實驗談人類行為的習俗與禁忌「戒禁取」；從正念到正知－正知每一個動作與其目的：好好動是為了不需要動的時候；正念日記寫作要領－敘事與正念治療	預估影片長度15分鐘	
	8	第八週 森林想：我們如何認識世界－六根、六識與六塵；認識表象系統與其對象；正念的衛生學－如何保護、柔軟過濾六根：以大足球場的維安為譬喻；森林想引導－逐次邁向寧靜的技術：中阿含109經小空經的「森林想」	預估影片長度15分鐘	
	9	第九週 由哀練習的遊戲：初心練習－尋回第一次學習的感動；正語的利益－過濾語言的三個篩子：是否真實、是否利益、是否重要；由哀遊戲規則說明－遊戲規則說明與帶領	預估影片長度15分鐘	
	10	第十週 慈心禪：三個邁向喜悅寧靜的步驟－以慈悲喜捨融貫戒定慧三學；不傷害的原則－以悲心見苦收攝，以不傷害為原則；慈心禪練習－慈光想、	預估影片長度15分鐘	

	配合長時間靜坐觀呼吸練習				
	11 正念書法				
	12 STOP練習				
	13				
	14 正念的起源與歷史				
	15 正念的功效(以美國30年實踐經驗為例)				
	16 愉悅經驗的覺察				
	17 五指感恩練習				
	18 期末綜合心得檢討				
I.指定用書	書名	作者	書局	年份	國際標準書號(ISBN)
	自編統一參考教材				
	MOOCs網路課程				
J.參考書籍	<p>1. 蔡奇林等編譯，2012，《從修行到解脫：巴利佛典選集》，台北：南山佛教文化。</p> <p>2. Bob Stahl & Elisha Goldstein，2012，《減壓從一粒葡萄乾開始：正念減壓療法手冊》，台北：心靈工坊。</p> <p>3. 喬卡巴金著，2008，《當下，繁花盛開》，雷淑雲譯，台北：心靈工坊。</p> <p>4. Segal, Zindel、Mark Williams, John Teasdale著，2008，《憂鬱症的內觀認知治療》，唐子俊、唐慧芳等譯，台北：五南。</p> <p>5. James H. Austin著，2007，《禪與腦》，朱迺欣譯，台北：遠流。</p> <p>6. Daniel J. Siegel, M.D. 著，2011，《喜悅的腦：大腦神經學與冥想的整合運用》，李淑珺譯，台北：心靈工坊。</p> <p>7. 喬卡巴金等著，2010，《是情緒糟，不是你很糟》，劉乃誌等譯，台北：心靈工坊。</p> <p>8. Rita Carter著，2011，《大腦的秘密檔案》（增訂版），洪蘭譯，台北：遠流。</p> <p>9. 《中阿含經》CBETA電子版。(下載處) / 《中部經》英譯(下載處/下載)。</p> <p>「請善用圖書館電子書。例如：成就自己的閱讀方法《北大學者談讀書》http://www.airitibooks.com/detail.aspx?PublicationID=P20130610031」</p>				
K.先備能力					
L.教學資源	單槍,布幕,白板,自製講義 其它:地板				
M.注意事項	第一週上課時，務必向學生充分說明主要內容：講授大綱與成績考核方式，及尊重智慧財產權與不得非法影印等；且須上課滿十八週(含期中與期末考)。學生請假逾三分之一者，不得參與學期考試，該科目學期成績以零分計算。				
備註	依據 本校學則第30條規定 學生凡一學期中某科目曠課與請假合計時數逾三分之一者，視為學習不完整，不得參與該科目之學期考試，該科目學期成績以零分計算，授課教師於處份前應告知各相關學生。				