

南華大學104第2學期授課大綱

課程代碼	00040842			
中文名稱	身心靈與自我成長			
英文名稱	Body-mind-spirit and self-growth			
學分	3/選修			
任課教師	馮智皓			
上課時間	星期4第1節 星期4第2節 星期4第3節			
課程時數	3			
授課語言1	中文			
授課語言2	中文			
是否使用原文書	否			
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>本課程本著身心靈統整並不虛無飄渺，而與每個人每天的日常生活息息相關的基礎概念，認為一個身心靈較為安頓的個體，不僅僅對自身效能提升有一定的幫助，更能為一個較為安定的群體投注穩定的力量。</p> <p>本課程以說明身心靈相關概念為開端，並以音樂為課程進行的軸心之一，讓同學們在具備基礎知識之下，進行討論、覺察並反思個體及個體與外界的對應，並給予實際可操作執行的練習方法。課堂上吸收並討論的知識，著重於每週回家實地進行自我操作與覺察練習，下週回到課堂分享討論，反覆體會、修正並觀察理論在自身上實踐的改變。</p> <p>A課程概述撰寫說明： 1.精簡扼要闡述課程主要理念、目標或重要內涵(如教法、預期成果)。 2.建議敘述長度以 50 到 150 字為原則，不採條列式。</p>			
B.教學目標				
	中文教學目標	英文教學目標	對應能力指標	
	了解身心靈統整與安頓的基礎概念，與生活中可執行操作的方法		AY1. 具備跨域專業知識、核心素養與工作能力	
	藉由知識理解與討論，發掘並看見省思自身的身心靈狀態		FY2. 具有情緒管理、抗壓、抗鬱及自我審視之能力，積極面對挑戰、持續生命生長	
	藉由持續操作演練教授的方法，加深對理論的理解，並實地體驗方法在自身上所產生的效應		CY1. 具備結合通識與實務，勝任職場專業的操作能力	
	藉由演練之後回到課堂分享討論，以增進對理論方法的理解，並增加對自身身心靈狀態的覺察與對處能力		FY2. 具有情緒管理、抗壓、抗鬱及自我審視之能力，積極面對挑戰、持續生命生長	
C.核心能力	基礎知能	實務應用	社會關懷	身心康寧
D.課程權重	20	30	5	45
	<p>1.身心靈能量概述及與生活之關係 2.音樂與身心靈能量的關係 3.身體、心理、靈性能量狀態各自對身心靈整體的影響 4.個人環境與身心靈能量平衡之關係</p>			

E.教材大綱	4.個人困擾與身心靈能重平衡之關係 5.如何運用身心靈能量方法促進大學生效能提升與自我成長 6.看見心念的強大力量 7.靜心、祈禱與祝福																																					
F.教學方式	講述 討論或座談 問題導向學習 分組合作討論 實作學習																																					
G.教學評量	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="292 349 411 461">成績項目</th> <th data-bbox="411 349 483 461">配分</th> <th data-bbox="483 349 866 461">評量方式 IEET認證之對照表(以CAC為例)</th> <th data-bbox="866 349 1007 461">細項配分</th> <th data-bbox="1007 349 1362 461">說明</th> <th data-bbox="1362 349 1437 461">評量附件上傳</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="292 461 411 864">平時成績</td> <td data-bbox="411 461 483 864">60</td> <td data-bbox="483 461 866 864"></td> <td data-bbox="866 461 1007 864">學習態度與出缺席狀況 20% 每週作業 40%</td> <td data-bbox="1007 461 1362 864"> 1.出缺席：基本分85，缺席次數達四週者為60。 (1)計分方式＝基本分（85）－（缺課、遲到、請假、睡覺、聊天）×5 (2)扣分標準（每1節、次）：缺課-2、遲到-1、請假-1/2、聊天-1、睡覺-1 2.課堂表現：基本分15 全勤、勤作筆記、上課發言、參與討論、學習態度，各酌予加分2至5分 </td> <td data-bbox="1362 461 1437 864"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="292 864 411 909">期中成績</td> <td data-bbox="411 864 483 909">20</td> <td data-bbox="483 864 866 909"></td> <td data-bbox="866 864 1007 909">筆試 20%</td> <td data-bbox="1007 864 1362 909"></td> <td data-bbox="1362 864 1437 909"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="292 909 411 954">期末成績</td> <td data-bbox="411 909 483 954">20</td> <td data-bbox="483 909 866 954"></td> <td data-bbox="866 909 1007 954">筆試 20%</td> <td data-bbox="1007 909 1362 954"></td> <td data-bbox="1362 909 1437 954"></td> </tr> <tr> <td data-bbox="292 954 411 1016">其它</td> <td data-bbox="411 954 483 1016">0</td> <td data-bbox="483 954 866 1016"></td> <td data-bbox="866 954 1007 1016"></td> <td data-bbox="1007 954 1362 1016"></td> <td data-bbox="1362 954 1437 1016"></td> </tr> </tbody> </table>	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	60		學習態度與出缺席狀況 20% 每週作業 40%	1.出缺席：基本分85，缺席次數達四週者為60。 (1)計分方式＝基本分（85）－（缺課、遲到、請假、睡覺、聊天）×5 (2)扣分標準（每1節、次）：缺課-2、遲到-1、請假-1/2、聊天-1、睡覺-1 2.課堂表現：基本分15 全勤、勤作筆記、上課發言、參與討論、學習態度，各酌予加分2至5分		期中成績	20		筆試 20%			期末成績	20		筆試 20%			其它	0											
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	60		學習態度與出缺席狀況 20% 每週作業 40%	1.出缺席：基本分85，缺席次數達四週者為60。 (1)計分方式＝基本分（85）－（缺課、遲到、請假、睡覺、聊天）×5 (2)扣分標準（每1節、次）：缺課-2、遲到-1、請假-1/2、聊天-1、睡覺-1 2.課堂表現：基本分15 全勤、勤作筆記、上課發言、參與討論、學習態度，各酌予加分2至5分																																		
期中成績	20		筆試 20%																																			
期末成績	20		筆試 20%																																			
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	身心靈能量概論			
	2	音樂與身心靈能量的關係			
	3	身體能量狀態與身心靈能量的關係			
	4	心理能量狀態與身心靈能量的關係			
	5	所謂靈性是什麼？			
	6	我的困擾！誰來幫幫我？			
	7	運用身心靈能量進行大學生自我成長與探索			
	8	複習前七週概念與統整討論			
	9	期中考			
	10	外在與內在的清理			
	11	心念的強大力量			
	12	脈輪能量的生活展現			
	13	靜心、祈禱與祝福			
	14	與內在小孩相遇			
	15	換位思考與大和解			
	16	愛是一切問題的答案			
	17	複習前七週概念與統整討論			
18	期末考				
I.指定用書	書名	作者	書局	年份	國際標準書號(ISBN)
	自編教材				
J.參考書籍	<p>創造生命的奇蹟 路易絲·賀著 方智出版社((2012)</p> <p>無量之網 桂格·布萊登著 橡實文化出版(2010)</p> <p>念力的秘密2 琳恩·麥塔格特 橡實文化出版(2013)</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	對自我探索及能力提升有興趣與需要之全校同學				
L.教學資源	單槍,布幕 其它:DVD、CD及聘請校外講師講課。				
M.注意事項	1.本授課大綱得視教學需要調整之。2.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)。				
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。				