

南華大學104第1學期授課大綱

課程代碼	00039590		
中文名稱	身心靈與效能提升		
英文名稱	Body-Mind-Spirit and Performance Improvement		
學分	3/必修		
任課教師	馮智皓		
上課時間	星期4第2節 星期4第3節 星期4第4節		
課程時數	3		
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	是		
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，更能夠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>		
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		CY1. 具備結合通識與實務，勝任職場專業的操作能力
	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	身心康寧
D.課程權重	20	30	50
E.教材大綱	<p>身心靈能量是什麼？ 音樂與身心靈能量的關係 身體、心理、靈性能量狀態各自對身心靈整體的影響 我的煩惱與身心靈能量有什麼關係？ 運用身心靈能量方法促進大學生效能提升 外在與內在的清理 看見心念的強大力量 靜心、祈禱與祝福 與內在小孩相遇 换位思考與和解</p>		

F.教學方式	講述 討論或座談 問題導向學習 分組合作討論 發表學習					
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	50	出席率 每週作業	出席率-10 每週作業-40		
	期中成績	25	筆試	25		
	期末成績	25	筆試	25		
	其它					

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效能提升			
	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	《創造生命的奇蹟》 《無量之網》 《念力的秘密》 「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 」				
K.先備能力	對自我能力提升有興趣與需要之全校同學				
L.教學資源	其它:DVD、CD及聘請校外教師講課				
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。				