

**南華大學103第學1期授課大綱**

課程代碼	00036629
中文名稱	禪式管理
英文名稱	Zen Management
學分	3/選修
任課教師	沈昭吟
上課時間	星期2第6節 星期2第7節 星期2第8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	否
本課程是否配置教學助理或助教輔導教學	是
A.課程概述	<p>「禪式管理」是一門著重在引導學生如何透過調適自我的身心靈安定，以應對在企業職場上的工作壓力及逆境的課程。</p> <p>本課程將會教授學生：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.何謂工作壓力?</li> <li>2.面對壓力的態度</li> <li>3.禪是什麼? 它的妙用是什麼?</li> <li>4.禪修的方法</li> <li>5.實務練習</li> </ol> <p>" Zen Management" is a course which focus on guiding students by practicing Zen meditation through the physical and spiritual stability and self-adaptation to cope with work stress and adversity.</p> <p>The course include:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. What is "Work Stress"?</li> <li>2. The attitude to face work stress</li> <li>3. What is Zen? What is its function?</li> <li>4. The methods of Zen Meditation</li> <li>5. Practicing</li> </ol>
B.教學目標	

中文教學目標	英文教學目標	對應能力指標
具有公民與職場所需的基本語文溝通能力(中文能力與外語能力)，以及運用資訊的基本能力。 10%		AY1. 具備跨域專業知識、核心素養與工作能力
具有獨立思考、解決問題，以及理解文化的基本素養與能力。 10%		AY2. 具有獨立思考、發覺問題及解決問題的基本素養與能力
具有生命自覺、自省、自信及自主學習的能力。 10 %		BY1. 具有生命自覺、自省、自信及自主學習的能力
具有多元思維、國際視野及持續成長的能力。 5 %		BY2. 具有多元思維、國際視野及持續成長的能力
具備結合理論與實務，勝任職場專業的操作能力。 5 %		CY1. 具備結合通識與實務，勝任職場專業的操作能力
具有創新、創造與創業的實踐能力。 5 %		CY2. 藉由通識素養，開展出創新、創造與創業的實踐能力
具有溝通協調、團隊合作，面對困難及解決問題的能力。 5 %		DY1. 具有公民所需的中文能力及外語、資訊基本能力

具有尊重、傾聽、同理心、感受力以及與他人良好互動的能力。 10%				DY2. 具有溝通協調、同理心及團隊合作能力		
具備公民意識、社會責任及專業倫理。 10%				EY1. 具備公民素養、環境意識、社會責任及專業倫理		
富於感恩回饋、熱心助人、奉獻社會、服務學習的熱忱的精神。 10%				EY2. 富於感恩回饋、熱心助人、奉獻社會、服務學習、環境永續及的熱忱與精神		
具有人文、藝術的基本涵養。 10%				FY1. 具有人文、藝術的基本涵養		
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。 10%				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	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	課程大綱：(課程進度視學生程度及學習成效而作適當調整) 本學期擬探討的概要如下： 1. 「身心靈」的壓力與情緒概念 2. 工作職場上會面臨的困境認識及展現 3. 人間生活禪定的認識 4. 禪的各種修行方法紓壓練習																																																																																
F.教學方式	講述 討論或座談 分組合作討論 實作學習 發表學習																																																																																
G.教學評量	<table border="1"> <tr> <th>成績項目</th> <th>配分</th> <th>評量方式 <a href="#">IEET認證之對照表(以CAC為例)</a></th> <th>細項配分</th> <th>說明</th> <th>評量附件上傳</th> </tr> <tr> <td>平時成績</td> <td>40%</td> <td>每週生活禪的心得日記 出席率&amp;參與表現</td> <td>20% 20%</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>期中成績</td> <td>30%</td> <td>分組報告話劇表演</td> <td>30%</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>期末成績</td> <td>30%</td> <td>人間一日禪體驗&amp;心得影片</td> <td>1. 生活禪體驗15% 2. 心得影片 15%</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>其它</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	成績項目	配分	評量方式 <a href="#">IEET認證之對照表(以CAC為例)</a>	細項配分	說明	評量附件上傳	平時成績	40%	每週生活禪的心得日記 出席率&參與表現	20% 20%			期中成績	30%	分組報告話劇表演	30%			期末成績	30%	人間一日禪體驗&心得影片	1. 生活禪體驗15% 2. 心得影片 15%			其它																																																							
成績項目	配分	評量方式 <a href="#">IEET認證之對照表(以CAC為例)</a>	細項配分	說明	評量附件上傳																																																																												
平時成績	40%	每週生活禪的心得日記 出席率&參與表現	20% 20%																																																																														
期中成績	30%	分組報告話劇表演	30%																																																																														
期末成績	30%	人間一日禪體驗&心得影片	1. 生活禪體驗15% 2. 心得影片 15%																																																																														
其它																																																																																	
H.課程進度表	<table border="1"> <thead> <tr> <th>週別</th> <th>單元名稱與內容</th> <th>備註</th> <th>數位教材</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>1.課堂規範與修課模式 2.破冰時間 3.課程介紹</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>1.身體的壓力與情緒認識 2.心理的壓力與情緒認識 3.靈性的壓力與情緒認識</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>1.境界觀察 2.分組合作學習 3.綜合座談</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>1.壓力與情緒影片賞析 2.分組合作學習</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>1.佛教對情緒與壓力的認知 2.遊戲 3.分組合作學習</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>1.禮請法師演講 2.綜合座談</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>1.禪宗公案 2.影片賞析 3.分組合作學習</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>8</td> <td>1.認識外在世界 2.認識與破除分別心 3.分組合作學習</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>9</td> <td>1.期中報告-話劇表演 2.期中報告-生活禪日記繳交</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>10</td> <td>1.身的禪定舒壓 2.心的禪定舒壓 3.靈的禪定舒壓</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>1.禮請法師演講 2.綜合座談</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>12</td> <td>1.「無眼耳鼻舌身意」遊戲 2.分組合作學習 3.綜合座談</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>13</td> <td>1.數息觀 2.光掃描法 3.行禪 4.全身X光掃描 5.綜合座談</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>14</td> <td>1.抄經-心經一部 2.分組合作學習</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>15</td> <td>1.禮請法師演講 2.綜合座談</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>16</td> <td>1.禮請法師演講 2.綜合座談</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>17</td> <td>1.身體的正確觀 2.心理的正確觀 3.靈性的正確觀</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>18</td> <td>期末一日禪 南華學舍 大殿</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	週別	單元名稱與內容	備註	數位教材	1	1.課堂規範與修課模式 2.破冰時間 3.課程介紹			2	1.身體的壓力與情緒認識 2.心理的壓力與情緒認識 3.靈性的壓力與情緒認識			3	1.境界觀察 2.分組合作學習 3.綜合座談			4	1.壓力與情緒影片賞析 2.分組合作學習			5	1.佛教對情緒與壓力的認知 2.遊戲 3.分組合作學習			6	1.禮請法師演講 2.綜合座談			7	1.禪宗公案 2.影片賞析 3.分組合作學習			8	1.認識外在世界 2.認識與破除分別心 3.分組合作學習			9	1.期中報告-話劇表演 2.期中報告-生活禪日記繳交			10	1.身的禪定舒壓 2.心的禪定舒壓 3.靈的禪定舒壓			11	1.禮請法師演講 2.綜合座談			12	1.「無眼耳鼻舌身意」遊戲 2.分組合作學習 3.綜合座談			13	1.數息觀 2.光掃描法 3.行禪 4.全身X光掃描 5.綜合座談			14	1.抄經-心經一部 2.分組合作學習			15	1.禮請法師演講 2.綜合座談			16	1.禮請法師演講 2.綜合座談			17	1.身體的正確觀 2.心理的正確觀 3.靈性的正確觀			18	期末一日禪 南華學舍 大殿						
週別	單元名稱與內容	備註	數位教材																																																																														
1	1.課堂規範與修課模式 2.破冰時間 3.課程介紹																																																																																
2	1.身體的壓力與情緒認識 2.心理的壓力與情緒認識 3.靈性的壓力與情緒認識																																																																																
3	1.境界觀察 2.分組合作學習 3.綜合座談																																																																																
4	1.壓力與情緒影片賞析 2.分組合作學習																																																																																
5	1.佛教對情緒與壓力的認知 2.遊戲 3.分組合作學習																																																																																
6	1.禮請法師演講 2.綜合座談																																																																																
7	1.禪宗公案 2.影片賞析 3.分組合作學習																																																																																
8	1.認識外在世界 2.認識與破除分別心 3.分組合作學習																																																																																
9	1.期中報告-話劇表演 2.期中報告-生活禪日記繳交																																																																																
10	1.身的禪定舒壓 2.心的禪定舒壓 3.靈的禪定舒壓																																																																																
11	1.禮請法師演講 2.綜合座談																																																																																
12	1.「無眼耳鼻舌身意」遊戲 2.分組合作學習 3.綜合座談																																																																																
13	1.數息觀 2.光掃描法 3.行禪 4.全身X光掃描 5.綜合座談																																																																																
14	1.抄經-心經一部 2.分組合作學習																																																																																
15	1.禮請法師演講 2.綜合座談																																																																																
16	1.禮請法師演講 2.綜合座談																																																																																
17	1.身體的正確觀 2.心理的正確觀 3.靈性的正確觀																																																																																
18	期末一日禪 南華學舍 大殿																																																																																
I.指定用書	<table border="1"> <thead> <tr> <th>書名</th> <th>作者</th> <th>書局</th> <th>年份</th> <th>國際標準書號(ISBN)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="5">自編統一參考教材、MOOCs網路課程</td> </tr> </tbody> </table>	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																																																																										
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	1. 每日的「人間福報」 2. 星雲禪話-佛光出版社 3. 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。 4. Rita Carter著，2011，《大腦的秘密檔案》(增訂版)，洪蘭譯，台北：遠流。																																																																																

	「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》 <a href="http://www.airitibooks.com/detail.aspx?PublicationID=P20130610031">http://www.airitibooks.com/detail.aspx?PublicationID=P20130610031</a> 」
K.先備能力	請密切注意:由於教學品質及分組所需，選修本課程同學若於開學第一週及第二週內未出席本課程者，將視同不選課，請自動放棄選課。
L.教學資源	其它:1. 個人教學網站: <a href="http://www.nhu.edu.tw/~cyshe/">http://www.nhu.edu.tw/~cyshe/</a> 2. 設置「禪式管理」課程 Facebook
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。