

南華大學 114 學年度第 1 學期跨領域課程授課大綱

課程大綱一

科目名稱	瑜珈與身心靈			科目代號	
英文名稱	Yoga and Body Mind Spirit			開課教師	羅涼萍
授課班別	<input checked="" type="checkbox"/> 學士班 <input type="checkbox"/> 進修學士班 <input type="checkbox"/> 碩士班 <input type="checkbox"/> 碩士專班			上課教室	
學分數/時數	3/3	授課時數	3 小時	選修別	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 選修
上課日期與時間	每周一 <input type="checkbox"/> 第一節 <input checked="" type="checkbox"/> 第二節 <input checked="" type="checkbox"/> 第三節 <input checked="" type="checkbox"/> 第四節			辦公室時間	週一，13:00-15:00 週三，15:00-17:00
課程定位	本課程屬學程中 <input checked="" type="checkbox"/> 基礎 <input type="checkbox"/> 進階 階段				
	說明(請說明與學程目標之關聯性): 透過瑜珈的理論與實務課程，引領學生進行身心靈療癒，包含規律修養、動作練習、呼吸技巧和操作，藉此啟發冥想的藝術，帶領學習者的感官知覺至更高的境界。				
A 課程概述 Course Outline	<p>中文概述:</p> <p>本課程主要介紹瑜珈的理論與方法。瑜珈是一門很古老的科學，是一種身心靈的修煉法，包含生理、心理、精神等三個層次的訓練、控制與改變。瑜珈對於身心靈修煉的養生觀，主要是來自於古印度的吠陀養生學，並著重以飲食、運動、生活習慣來預防疾病，或是以斷食、減食、特殊食物或藥草來恢復身體的平衡。直到今日，現代的印度仍有很多人遵循這種傳統的養生觀及生活方式，而且盛行於全世界，形成一股瑜珈風潮。瑜珈與身心靈是一門經由各種多樣不同的實務操作，來探索身體整合的哲學。這些實務的內容包括規律修養、動作練習、呼吸技巧和操作，藉以啟發冥想的藝術並帶領學習者的感官知覺至更高的境界。透過實務操作使心靈意識擴展，引導了解自我並幫助我們充分發揮真正的潛力。</p> <p>英文概述:</p> <p>This course mainly introduces the theory and method of yoga. Yoga is an ancient science. It is a form of exercise for body, soul and mind and comprises exercise, control and making changes in all three areas: bodily life, spiritual life and psychology. Yoga's theory of a healthy lifestyle draws on the ancient Indian practices of maintaining health set out in the Vedas. Through regulated food and drink, exercise and style of life illness is kept at bay, whilst fasting, dieting and the use of special foods or herbal medicines are employed to bring the body back to balance in the case of illness. Even today many people in India adhere to this traditional way of a healthy life, such that the practice has spread to the whole world and engendered a yoga craze. The Physical and Mental is a philosophy that seeks to integrate the whole</p>				

	person through a variety of different practices. These practices include ethical disciplines, movement practice, breathing techniques and practices that develop the art of meditation to lead the practitioner to a higher state of consciousness. It is a practice of moving inward that teaches us about ourselves and helps us to realize our full and true potential.						
B 教學目標 對應能力指標 Corresponding Competency Index	中文教學目標 Teaching Objectives (Chinese)	英文教學目標 Teaching Objectives (English)	對應能力指標 Corresponding Competency Index				
	學習身心靈全人發展的各種基本知識。	Learn all kinds of basic knowledge of whole-person development of body, mind and soul.	A-B-1.具有人文專業知識與工作能力。 A-B-2.具有獨立思考及展現專業的能力。				
	建立正確的學習態度與意願。	Establish a correct learning attitude and willingness.	B-B-1.具有生命自覺、自省、自信、自主學習的能力。				
	學習有關身心靈成長與健康之方法。	Learn ways to grow and be healthy physically, mentally, and spiritually.	C-B-1.具備理論與實務結合，勝任職場專業的實務能力。 C-B-2.具有創新、創造或創業的能力。				
	探索自己的身心靈相關性，善盡管理自我情緒和壓力。	Explore your own physical and spiritual correlations, and manage your emotions and stress well.	E-B-1.具備責任感、公民意識及專業倫理。 E-B-2.富有感恩回饋、熱心助人、環境永續及奉獻社會的人文精神。				
	體會生命的自覺與自主學習的意義。	Experience the meaning of self-consciousness and independent learning in life.	F-B-1.具有人文、藝術的基本涵養。 F-B-2.具有情緒管理、抗壓及自我提升能力。				
C 核心能力 Core Competency	專業知能 (A)	自覺學習 (B)	實務應用 (C)	溝通合作 (D)	社會關懷 (E)	身心康寧 (F)	備註
D 課程權重% Competency Weight	20%	20%	20%	10%	10%	20%	合計 100%
E 教材大綱 Teaching Material Outline	1.認識身心靈健康的基本概念 2.瑜伽的起源與派別 3.瑜伽養生觀 4.瑜伽修心法 5.瑜伽修煉法						

F 教學方式 Teaching Approach(es)	<input checked="" type="checkbox"/> 講述、 <input checked="" type="checkbox"/> 討論或座談、 <input checked="" type="checkbox"/> 問題導向學習、 <input type="checkbox"/> 分組合作學習、 <input type="checkbox"/> 專題學習、 <input checked="" type="checkbox"/> 實作學習、 <input type="checkbox"/> 發表學習、 <input type="checkbox"/> 實習、 <input type="checkbox"/> 參觀訪問、 <input type="checkbox"/> 其它()					
G 教學評量(請附評量工具) Course Assessment	成績項目/評量項目 Grading	配分 Total Percentage	評量方式/(達成能力指標)IEET 認證之對照表(以 CAC 為例) Assessment Method	細項配分 Allocation of Points or Percentages	說明 Notes	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)	出席 20% 課堂表現 20%	根據學生上課之出席狀況及課堂表現評分	
	期中成績	30%	筆試	期中考 30%	期中進行筆試測驗	
	期末成績	30%	實作評量	期末考 30%	期末進行瑜伽體位法測驗	
H 課程進度表 Course Progress Outline	週別/次別 Week	單元名稱與內容/ 學習重點名稱、內容 Unit Name and Content		備註(教學方法、報告或作業) Remarks		
	1	序論：課程介紹		教學內容及評量方式說明		
	2	瑜伽與身心靈健康		身心靈健康的基本概念		
	3	瑜伽的起源		瑜伽的起源與歷史發展		
	4	瑜伽的派別		瑜伽重要派別的介紹		
	5	瑜伽養生觀		瑜伽養生觀的重要概念		
	6	瑜伽修心法		瑜伽修心法的應用		
	7	瑜伽體位法		瑜伽體位法的效用		
	8	瑜伽呼吸法		瑜伽呼吸法的重要概念		
	9	期中考		筆試		
	10	瑜伽冥想法		瑜伽冥想對身心靈的影響		
	11	瑜伽飲食法		瑜伽飲食法的實際應用		
	12	瑜伽拜日式		暖身拜日式的練習		
	13	辦公室瑜伽		辦公室瑜伽的練習		
	14	瑜伽毛巾操		瑜伽毛巾操的練習		
	15	雙人瑜伽		雙人瑜伽的練習		
	16	瑜伽放鬆法		瑜伽放鬆法的練習		
	17	瑜伽體位法測試		瑜伽體位法成效測試		
	18	期末考		體位法實作		
I 指定用書(資料)	書名 Title of book	作者 Author	書局 Bookstore	年份 Year	國際標準書號(ISBN) International Standard Book Number	

Required Textbooks	生活瑜珈＝ Yoga in life	羅涼萍	國際瓊汶 出版社	2007	
	瑜珈健康法	廣池秋子	林鬱文化	1995	
	瑜珈氣功與 冥想	柏忠言、 張惠蘭	林鬱文化	1995	
J 參考書籍(資料) Recommended Textbooks	<p>1.李開濟，《瑜珈、神修、禪觀》，台北：文津，1997。</p> <p>2.姜淑惠著，《這樣生活最健康》，台北：圓神，1999。</p> <p>3.江信慧、楊逢財著，《瑜珈飲食養生全書》，台北：商周，2005。</p> <p>4.朴勝泰編著，李哲柱譯，《健康有效的初學者瑜珈入門》，台北：漢宇國際文化，2005。</p> <p>5.陳冠丹審定，《健康瑜珈·漂亮瑜珈＝Health Yoga Beautiful Yoga》，台北：新潮社，2005。</p> <p>6.狄帕克·喬普拉（Deepak Chopra）、大衛·賽門（David Simon）著；陳敬旻譯，《瑜珈七日修心法》，台北：相映文化出版，2006。</p> <p>7.矯江林、瑪雅聖蓮編著，《神奇瑜珈：健康自然療法》，台北：華威國際，2010。</p>				
K 先備能力 Prerequisite skills	認真的學習態度與意願。				
L 聯合國全球永續發展目標，本課程與永續發展目標之關係(可複選)					
目標			目標內容		
□01.消除貧窮(No Poverty)			消除全球一切形式的貧窮		
□02.消除飢餓(Zero Hunger)			消除飢餓，實現糧食安全，改善營養及促進永續農業。		
■03.良好健康與福祉(Good Health & Well-being)			確保健康的生活方式，促進各年齡層人群的福祉。		
■04.優質教育(Quality Education)			確保包容與公平的優質教育，讓全民享有終身學習機會		
■05.性別平等(Gender Equality)			實現性別平等，提升婦女與女童權能		
□06.淨水與衛生(Clean Water & Sanitation)			確保人人享有水及環境衛生及其永續管理		
□07.可負擔的潔淨能源(Affordable & Clean Energy)			確保人人取得可負擔、可靠及永續的現代能源		
□08.尊嚴就業與經濟發展(Decent Work & Economy Growth)			促進持久、包容與永續的經濟成長，促進充分的生產性就業，讓所有人都有合宜的工作		
□09.產業創新與基礎設施(Industry, Innovation & Infrastructure)			建立韌性的基礎建設，促進包容且永續的工業，並加速創新		
□10.減少不平等(Reduced Inequalities)			降低國內及國家之間的不平等		
□11.永續城市與社區(Sustainable Cities & Communities)			建設包容、安全、韌性及永續的城市與人類住區		

<input type="checkbox"/> 12.負責任的消費與生產(Responsible Consumption & Production)	確保永續消費及生產模式
<input type="checkbox"/> 13.氣候行動(Climate Action)	採取緊急行動以因應氣候變遷及其影響
<input type="checkbox"/> 14.水下生命(Life Below Water)	保護及永續利用海洋與海洋資源，確保永續發展
<input type="checkbox"/> 15.陸域生命(Life on Land)	保護、恢復及促進永續利用陸地生態系統，永續管理森林，防治沙漠化，終止及改善土地退化，遏止生物多樣性的喪失
<input type="checkbox"/> 16.和平與正義制度(Peace & Justice Strong Institutions)	建立和平與包容的社會促進永續發展，讓所有人都能訴諸司法，建立有效、負責與包容的各級機構
<input type="checkbox"/> 17.夥伴關係(Partnerships for the Goals)	加強執行方法，重振永續發展全球夥伴關係
<input type="checkbox"/> 18.非核家園(Nuclear-free Homeland)	逐步達成環境基本法所訂非核家園目標
<input type="checkbox"/> 19.皆無關係 None of the above	
M 課程融入生命教育的層面(可複選) Which category of life education is in this course?	
層面	操作型定義
<input checked="" type="checkbox"/> 人與自己 Self-identity	瞭解生命意義,能關懷自己,並有助身心平衡發展,提升個體自我生命價值
<input checked="" type="checkbox"/> 人與他人 Interpersonal relationship	理解人際互動道理,培養同理心,能關懷自己和他人,形塑和諧人我關係
<input checked="" type="checkbox"/> 人與社會 The role of humans in society	領悟社會群體之意涵,培養服務利他之心,能關心社會進展,能成為關心公共利益之公民
<input checked="" type="checkbox"/> 人與自然 The role of humans in nature	關懷自然環境議題,理解環保相關危機,能關心環境永續,在日常生活中,成為落實環境保護之一員
<input checked="" type="checkbox"/> 人與宇宙 The role of humans in the cosmos	關心靈性發展之議題,探討終極關懷之信念,能透過理解宗教信仰,尋找超越小我之生命真理。
<input type="checkbox"/> 無融入上述生命教育層面 None of the above	
N 教學資源 Teaching Resources	單槍 ,布幕 ,數位講桌 ,白板 ,地板教室。
O 注意事項 Notes	1.本授課大綱 F 到 G 項得視教學需要調整之。 2.請尊重智慧財產權，並不得非法影印。
備註 Remarks	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。

南華大學 114 學年度第 2 學期跨領域課程授課大綱

課程大綱二

科目名稱	意識技術與生命促進		科目代號	
英文名稱	Technique of Consciousness and Life Promotion		開課教師	呂凱文、薄培琦
授課班別	<input checked="" type="checkbox"/> 學士班 <input type="checkbox"/> 進修學 2 士班 <input type="checkbox"/> 碩士班 <input type="checkbox"/> 碩士專班		上課教室	
學分數/時數	3	授課時數	3 小時	選修別
上課日期與時間	<input checked="" type="checkbox"/> 每週一 <input type="checkbox"/> 第一節 <input checked="" type="checkbox"/> 第二節 <input checked="" type="checkbox"/> 第三節 <input checked="" type="checkbox"/> 第四節		辦公室時間	
課程定位	本課程屬學程中 <input checked="" type="checkbox"/> 基礎 <input type="checkbox"/> 進階 階段			
	說明(請說明與學程目標之關聯性): 透過正念與催眠的理論與實務課程,引領學生進行身心靈療癒,包含規靜坐呼吸技巧和身體行住坐臥的覺知探索,藉此啟發自我觀察的智慧。			
A 課程概述 Course Outline	中文概述: 本課程名稱為意識技術與生命促進。所謂意識技術在這個課程裡主要是指兩層次互為相關與互為表裡的學科,一個是正念學,一個是催眠學,前者涉及人類顯意識層面的覺知,後者涉及人類潛意識層面的探索。生命促進則是指,將前述兩種學科的身心技術用於突破不良的心理慣性障礙並創造美好人生。課程內容除了基本學術理論介紹外,更將帶領參與者透過覺知個人的動機、語言與行為,以及透過五種感官的認識,讓參與者有深入體驗。			
B 教學目標 對應能力指標 Corresponding Competency Index	中文教學目標 Teaching Objectives (Chinese)	英文教學目標 Teaching Objectives (English)	對應能力指標 Corresponding Competency Index	
	1. 了解人類生命與意識、潛意識的關係	Understanding the relationship between human life and consciousness, as well	A-B-1.具有人文專業知識與工作能力。 A-B-2.具有獨立思考及展現專業的能	

			as the subconscious.			力。	
	2.認識意識技術中的正念學與催眠學。		Recognizing mindfulness and hypnosis within consciousness techniques.			B-B-1.具有生命自覺、自省、自信、自主學習的能力。 B-B-3.具有客觀理解事理、明辨是非的批判思考與判斷能力。	
	3.認知意識引導與潛意識探究對於生命健康的重要性		Understanding the importance of cognitive consciousness guidance and subconscious exploration for life health.			C-B-1.具備理論與實務結合，勝任職場專業的實務能力。 E-B-1.具備責任感、公民意識及專業倫理。	
	4.學習如何於生活中保持覺知以及自我意識引導		Learning how to maintain mindfulness and self-consciousness guidance in daily life.			D-B-2.具有以人文知識促進溝通協調及團隊合作的能力。	
C 核心能力 Core Competency	專業能 能 (A)	自覺學 習 (B)	實務 應用 (C)	溝通合 作 (D)	社會關 懷 (E)	身心康 寧 (F)	備註
D 課程權重% Competency Weight	10	20	10	20	20	20	合計 100%
E 教材大綱 Teaching Material Outline	以口述與 PPT 呈現課堂內容，並輔以實物、實作與校外教學等強化學生的認識與學習						
F 教學方式 Teaching Approach(es)	<input checked="" type="checkbox"/> 講述、 <input checked="" type="checkbox"/> 討論或座談、 <input checked="" type="checkbox"/> 問題導向學習、 <input type="checkbox"/> 分組合作學習、 <input type="checkbox"/> 專題學習、 <input checked="" type="checkbox"/> 實作學習、 <input type="checkbox"/> 發表學習、 <input type="checkbox"/> 實習、 <input type="checkbox"/> 參觀訪問、 <input type="checkbox"/> 其它()						
G 教學評量(請 附評量工具) Course Assessment	成績項 目/評量 項目 Grading	配分 Total Percen tage	評量方式/(達成能力指 標)IEET 認證之對照表 (以 CAC 為例) Assessment Method		細項配分 Allocation of Points or Percentages	說明 Notes	評量 附件 上傳
	平時成 績/形成 評量	40	紙筆測驗(筆試),檔案 評量(書面報告或專題 檔案),口語評量(口頭 報告、口試或課堂討 論),實作評量(日常表 現、表演、實作、作業、 觀察、軼事記錄)		平時作業 20% 課堂表 現 20%		

	期中成績/總結評量	30	紙筆測驗(筆試),檔案評量(書面報告或專題檔案),口語評量(口頭報告、口試或課堂討論),實作評量(日常表現、表演、實作、作業、觀察、軼事記錄)			
	期末成績/總結評量	30	紙筆測驗(筆試),檔案評量(書面報告或專題檔案),口語評量(口頭報告、口試或課堂討論),實作評量(日常表現、表演、實作、作業、觀察、軼事記錄)			
H 課程進度表 Course Progress Outline	週別/ 次別 Week	單元名稱與內容/ 學習重點名稱、內容 Unit Name and Content			備註(教學方法、 報告或作業) Remarks	
	1	課程介紹—意識技術與生命促進導論			每日撰寫心得	
	2	常見心理防衛機制分析			每日撰寫心得	
	3	常見的心理困擾分析			每日撰寫心得	
	4	正念練習：呼吸之道			每日撰寫心得	
	5	正念茶禪：正念覺知表			每日撰寫心得	
	6	正念練習：覺知走路			每日撰寫心得	
	7	正念練習：覺知飲食			每日撰寫心得	
	8	正念練習：散播慈愛			每日撰寫心得	
	9	學生的閱讀與實作報告—期中報告			每日撰寫心得	
	10	催眠引導：語言的妙用與誤用			每日撰寫心得	
	11	催眠引導：練習幾種放鬆法			每日撰寫心得	
	12	催眠引導：次第減敏感法			每日撰寫心得	
	13	催眠引導：自由聯想與語詞聯想法			每日撰寫心得	
	14	催眠引導：空椅對話法			每日撰寫心得	
	15	催眠引導：如何善待過往的記憶			每日撰寫心得	
	16	催眠引導：深層潛意識探索			每日撰寫心得	
	17	催眠引導：生命實相之境			每日撰寫心得	
	18	學生期末成果展與課程總結			每日撰寫心得	
I 指定用書(資料) Required Textbooks	書名 Title of book	作者 Author	書局 Bookstore	年份 Year	國際標準書號(ISBN) International Standard Book Number	
	《正念療育的實踐與理論》	呂凱文	台灣正念學學會	2011		
J 參考書籍(資料)	Michael D. Yapko, Trancework: An Introduction to The Practice of Clinical Hypnosis. 3rd version, Brunner-Routledge, 2003.					

Recommended Textbooks	「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 Prerequisite skills	無
L 聯合國全球永續發展目標，本課程與永續發展目標之關係(可複選)	
目標	目標內容
<input type="checkbox"/> 01.消除貧窮(No Poverty)	消除全球一切形式的貧窮
<input type="checkbox"/> 02.消除飢餓(Zero Hunger)	消除飢餓，實現糧食安全，改善營養及促進永續農業。
<input checked="" type="checkbox"/> 03.良好健康與福祉(Good Health & Well-being)	確保健康的生活方式，促進各年齡層人群的福祉。
<input type="checkbox"/> 04.優質教育(Quality Education)	確保包容與公平的優質教育，讓全民享有終身學習機會
<input checked="" type="checkbox"/> 05.性別平等(Gender Equality)	實現性別平等，提升婦女與女童權能
<input type="checkbox"/> 06.淨水與衛生(Clean Water & Sanitation)	確保人人享有水及環境衛生及其永續管理
<input type="checkbox"/> 07.可負擔的潔淨能源(Affordable & Clean Energy)	確保人人取得可負擔、可靠及永續的現代能源
<input type="checkbox"/> 08.尊嚴就業與經濟發展(Decent Work & Economy Growth)	促進持久、包容與永續的經濟成長，促進充分的生產性就業，讓所有人都有合宜的工作
<input checked="" type="checkbox"/> 09.產業創新與基礎設施(Industry, Innovation & Infrastructure)	建立韌性的基礎建設，促進包容且永續的工業，並加速創新
<input type="checkbox"/> 10.減少不平等(Reduced Inequalities)	降低國內及國家之間的不平等
<input type="checkbox"/> 11.永續城市與社區(Sustainable Cities & Communities)	建設包容、安全、韌性及永續的城市與人類住區
<input type="checkbox"/> 12.負責任的消費與生產(Responsible Consumption & Production)	確保永續消費及生產模式
<input type="checkbox"/> 13.氣候行動(Climate Action)	採取緊急行動以因應氣候變遷及其影響
<input type="checkbox"/> 14.水下生命(Life Below Water)	保護及永續利用海洋與海洋資源，確保永續發展
<input type="checkbox"/> 15.陸域生命(Life on Land)	保護、恢復及促進永續利用陸地生態系統，永續管理森林，防治沙漠化，終止及改善土地退化，遏止生物多樣性的喪失
<input type="checkbox"/> 16.和平與正義制度(Peace & Justice Strong Institutions)	建立和平與包容的社會促進永續發展，讓所有人都能訴諸司法，建立有效、負責與包容的各級機構
<input type="checkbox"/> 17.夥伴關係(Partnerships for the Goals)	加強執行方法，重振永續發展全球夥伴關係
<input type="checkbox"/> 18.非核家園(Nuclear-free Homeland)	逐步達成環境基本法所訂非核家園目標

<input type="checkbox"/> 19.皆無關係 None of the above	
M 課程融入生命教育的層面(可複選) Which category of life education is in this course?	
層面	操作型定義
■人與自己 Self-identity	瞭解生命意義,能關懷自己,並有助身心平衡發展,提升個體自我生命價值
■人與他人 Interpersonal relationship	理解人際互動道理,培養同理心,能關懷自己和他人,形塑和諧人我關係
■人與社會 The role of humans in society	領悟社會群體之意涵,培養服務利他之心,能關心社會進展,能成為關心公共利益之公民
■人與自然 The role of humans in nature	關懷自然環境議題,理解環保相關危機,能關心環境永續,在日常生活中,成為落實環境保護之一員
■人與宇宙 The role of humans in the cosmos	關心靈性發展之議題,探討終極關懷之信念,能透過理解宗教信仰,尋找超越小我之生命真理。
<input type="checkbox"/> 無融入上述生命教育層面 None of the above	
N 教學資源 Teaching Resources	單槍 ,布幕 ,數位講桌 ,黑板 ,PPT ,自製講義
O 注意事項 Notes	1.本授課大綱 F 到 G 項得視教學需要調整之。 2.請尊重智慧財產權，並不得非法影印。
備註 Remarks	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。

南華大學 115 學年度第 1 學期跨領域課程授課大綱
課程大綱三

科目名稱	慢食、慢活與身心靈		科目代號	
英文名稱	Slow Food, Living and mind-body connection		開課教師	王慧蘭、梁毅宗
授課班別	<input checked="" type="checkbox"/> 學士班 <input type="checkbox"/> 進修學士班 <input type="checkbox"/> 碩士班 <input type="checkbox"/> 碩士專班		上課教室	
學分數/時數	3	授課時數	3 小時	選修別 <input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修
上課日期與時間	每周一 <input type="checkbox"/> 第一節 <input checked="" type="checkbox"/> 第二節 <input checked="" type="checkbox"/> 第三節 <input checked="" type="checkbox"/> 第四節		辦公室時間	週三 13:00-16:00
課程定位	本課程屬學程中 <input type="checkbox"/> 基礎 <input checked="" type="checkbox"/> 進階 階段			
	說明(請說明與學程目標之關聯性): 飲食與生活與人類生活密切相關,本課程主要透過慢食概念中的新美食學,帶領學生了解環境、人與食物的緊密關係,進而達到本學程學生修習身心靈學分學程所希望達成的個人與環境與食物之間身心靈的健康與平衡。			
A 課程概述 Course Outline	中文概述: 本課程主要透過慢食概念中的新美食學,帶領學生了解環境、人與食物的緊密關係。課程內容將透過健康飲食、飲食文化、食物品味、食物美學與產地實地參訪等,引導學生認識食物知識、來源與文化,也透過食物評論、攝影與等方式,讓學生嘗試評述味道,並將其具象化,達到利用食物提升個人身心靈的健康生活與品味。課程中將融入實作與AI操作練習。			
	英文概述: This course will guide students to develop a understanding of the New Gastronomy basing on the concept of Slow Food and to recognize the stong connections between environment, human and food. The contents will provide students the basic knowledge about healthy food, food culture, food sensory,and food aesthetics. Through food writing and photography, students will also learn to criticize their food tasting and present their food reviews. Achieve a lifestyle that enhances personal well-being through food. The course will incorporate hands-on practice and AI operation exercises.			
B 教學目標 對應能力指標 Corresponding Competency Index	中文教學目標 Teaching Objectives (Chinese)	英文教學目標 Teaching Objectives (English)	對應能力指標 Corresponding Competency Index	
	了解環境、人與食物的關係	to develop a understanding of the New Gastronomy basing on the concept of Slow	A-B-1.具有人文專業知識與工作能力。 A-B-2.具有獨立思考及展現專業的能力。	

			Food and to recognize the strong connections between environment, human and food			D-B-1.具有職場所需的中文能力及外語、資訊基本能力。 E-B-2.富有感恩回饋、熱心助人、環境永續及奉獻社會的人文精神。	
	認識慢食理念中的新美食學概念 認知食物知識、來源與飲食文化的重要性		The contents will provide students the basic knowledge about healthy food, food culture, food sensory, and food aesthetics.			B-B-1.具有生命自覺、自省、自信、自主學習的能力。 B-B-2.具有多元思維、國際視野及持續成長的能力。 B-B-3.具有客觀理解事理、明辨是非的批判思考與判斷能力。	
	學習食物美學、食物評論與攝影		Through food writing and photography, students will also learn to criticize their food tasting and present their food reviews.			C-B-1.具備理論與實務結合，勝任職場專業的實務能力。 C-B-2.具有創新、創造或創業的能力。	
C 核心能力 Core Competency	專業知能 (A)	自覺學習 (B)	實務應用 (C)	溝通合作 (D)	社會關懷 (E)	身心康寧 (F)	備註
D 課程權重% Competency Weight	20	20	20	20	20	20	合計 100%
E 教材大綱 Teaching Material Outline	以口述與 PPT 呈現課堂內容，並輔以實物、實作強化學生的認識與學習。						
F 教學方式 Teaching Approach(es)	■講述、■討論或座談、■問題導向學習、■分組合作學習、 □專題學習、■實作學習、■發表學習、■實習、■參觀訪問、□其它()						
G 教學評量(請附評量工具) Course Assessment	成績項目/ 評量項目 Grading	配分 Total Percentage	評量方式/(達成能力指標)IEET 認證之對照表(以 CAC 為例) Assessment Method	細項配分 Allocation of Points or Percentages	說明 Notes		評量附件上傳

	平時 成績	50	檔案評量（書面報告或專題檔案），口語評量（口頭報告，口試或課堂討論），實作評量（日常表現，表演，實作，作業，觀察，軼事記錄）	出席 15% 反思日誌 15% 導讀10% 食物攝影 10%	出席 1次 1分 課堂反思 1次 1分 新美食觀念或慢食相關文章或書籍的一個章節整理 PPT上台報告(每組 10分鐘)
	期中 成績	20	檔案評量（書面報告或專題檔案），口語評量（口頭報告，口試或課堂討論）	10%	網路成果實作 1)個人-阿嬤的私房菜 - 1)4張照片 2)家鄉菜的介紹-緣由歷史以及情感敘述 800字 3)食譜步驟與做法 4)網路成果實作 + 上台報告發表成果 +APP/QRcode 按圖索驛
			檔案評量（書面報告或專題檔案），口語評量（口頭報告，口試或課堂討論）	10%	網路成果實作 2):小組-食物攝影實作 +APP/QRcode 按圖索驛
	期末 成績	30	檔案評量（書面報告或專題檔案），口語評量（口頭報告，口試或課堂討論）	口頭報告 10% 企劃書/成果發表 20%	網路成果實作 3)小組 4人-產地採訪與實作 1)採訪地方特色美食 2)採訪內容與寫作 1500字 3)照片 4張 4)網路成果實作 + 上台報告發表成果 +APP/QRcode 按圖索驛
H 課程進度表 Course Progress Outline	週別/ 次別 Week	單元名稱與內容/ 學習重點名稱、內容 Unit Name and Content		備註(教學方法、報告或作業) Remarks	
	1	課程介紹－慢食概念導論		簡介/分組/開臉書以及 LINE 群組/分配導讀章節	

	2	新美食學—環境與食物的共生永續平衡觀點	課程講述與活動討論
	3	健康飲食—24節氣與飲食的連結	課程講述與活動討論
	4	健康飲食-認識台灣香草植物與飲食	課程講述與活動討論
	5	有機健康-有機生態與飲食	課程講述與活動討論 AI實務操作 數據可視化工具：透過AI分析和視覺化工具展示慢食與永續飲食的影響數據，讓學生直觀地理解人類飲食習慣與環境的關係。
	6	飲食文化—從食單看臺灣/原鄉食材	課程講述與活動討論
	7	飲食文化—認識台灣香草與飲食療癒	艾美筑工作坊楊子誼老師(具園藝療癒證照)
	8	校外教學-食農教育	戶外教學-以上依核定預算多寡而決定是否進行戶外教學
	9	學生飲食文化報告一期 中報告阿嬤的私房菜	AI工具輔助期末報告製作 文字生成工具：在編寫報告和PPT簡報時，使用生成式AI工具提供語言和敘述方面的建議 三人一組1):人-我家餐桌的一道菜-1)5分鐘以內影片+4張照片2)家鄉菜的介紹-緣由歷史以及情感敘述800字3)食譜步驟與做法4)上台報告發表成+APP/QRcode按圖索驛課程FB網頁PO臉書+上台報告
	10	學生飲食文化報告一期 中報告阿嬤的私房菜	AI工具輔助期末報告製作 文字生成工具：在編寫報告和PPT簡報時，使用生成式AI工具提供語言和敘述方面的建議 三人一組1):人-我家餐桌的一道菜-1)5分鐘以內影片+4張照片2)家鄉菜的介紹-緣由歷史以及情感敘述800字3)食譜步驟與做法4)上台報告發表成+APP/QRcode按圖索驛課程FB網頁PO臉書+上台報告
	11	食物美學—食器認識&手工食器介紹	課程講述與活動討論
	12	食物美學—餐桌設計&餐桌設計實作	小組-自帶材料/餐具等到班上現場布置餐桌

	13	飲食評論寫作導論與實務	如何撰寫食物評論文章 AI實務操作 語言生成模型協助食物評論寫作：運用AI模型來生成或修改食物評論文本，為學生提供寫作靈感或校正文字，使評論更具說服力。		
	14	食物攝影實作	手機攝影-構圖/光線/操作注意事項		
	15	食物攝影實作－餐廳美食攝影與實作	AI實務操作 食物攝影輔助：透過AI圖像處理工具，協助學生優化食物照片，如構圖建議、光線調整和濾鏡應用，提升學生的攝影品質。		
	16	學生期末成果展1)	AI實作產地採訪與實務製作 文本分析工具：使用 AI 工具自動分析採訪資料，幫助學生在繁多的文字中提取關鍵信息，方便寫作和整理報告。語音轉文字技術：在現場訪談時利用語音識別技術將口述內容轉換為文字，提升訪談資料的整理效率。 課程網頁:小組-產地採訪，同學展現在網路平台展現成果。本作業透過生產者或其產物介紹在地生產文化歷史，其中以傳統復育或任何不傷害土地的自然生態農法為採訪對象。(展示成果FB課程網頁) 1)採訪地方傳統或具生態永續保存特色的食物，介紹其歷史文化甚至與自然生態永續結合的生產方式。 2)採訪內容與寫作1500字 3)照片4張 4)上台報告發表成果+APP/QRcode按圖索驛 5)APP/QRcode按圖索驛 6)PO上臉書&上台報告PO上臉書&上台報告		
	17 1/8	學生期末成果展2)	同上		
	18	課程總結			
I 指定用書(資料)	書名 Title of book	作者 Author	書局 Bookstore	年份 Year	國際標準書號(ISBN) International Standard Book Number

Required Textbooks					
J 參考書籍(資料) Recommended Textbooks	<p>【慢食新世界】原文作者：Carlo Petrini/譯者：林欣怡·陳裕鳳/商周出版</p> <p>【食物：認同、便利與責任】原文作者:Belasco, Warren (2014)/譯者:曾亞雯、王志弘。新北：群學。</p> <p>【食農社會學：從生命與地方的角度出發】原文作者:柵瀉俊子、谷口吉光、力川雅司等 (2016) /譯者:蕭志強、鍾宜婷、林朝成、王偉綱。台北市：開學文化。</p> <p>【如何煮狼】原文作者：M.F.K. Fisher/譯者：韓良憶/麥田出版</p>				
K 先備能力 Prerequisite skills	無				
L 聯合國全球永續發展目標，本課程與永續發展目標之關係(可複選)					
目標		目標內容			
<input type="checkbox"/> 01.消除貧窮(No Poverty)		消除全球一切形式的貧窮			
<input checked="" type="checkbox"/> 02.消除飢餓(Zero Hunger)		消除飢餓，實現糧食安全，改善營養及促進永續農業。			
<input checked="" type="checkbox"/> 03.良好健康與福祉(Good Health & Well-being)		確保健康的生活方式，促進各年齡層人群的福祉。			
<input checked="" type="checkbox"/> 04.優質教育(Quality Education)		確保包容與公平的優質教育，讓全民享有終身學習機會			
<input type="checkbox"/> 05.性別平等(Gender Equality)		實現性別平等，提升婦女與女童權能			
<input type="checkbox"/> 06.淨水與衛生(Clean Water & Sanitation)		確保人人享有水及環境衛生及其永續管理			
<input type="checkbox"/> 07.可負擔的潔淨能源(Affordable & Clean Energy)		確保人人取得可負擔、可靠及永續的現代能源			
<input type="checkbox"/> 08.尊嚴就業與經濟發展(Decent Work & Economy Growth)		促進持久、包容與永續的經濟成長，促進充分的生產性就業，讓所有人都有合宜的工作			
<input type="checkbox"/> 09.產業創新與基礎設施(Industry, Innovation & Infrastructure)		建立韌性的基礎建設，促進包容且永續的工業，並加速創新			
<input type="checkbox"/> 10.減少不平等(Reduced Inequalities)		降低國內及國家之間的不平等			
<input checked="" type="checkbox"/> 11.永續城市與社區(Sustainable Cities & Communities)		建設包容、安全、韌性及永續的城市與人類住區			
<input type="checkbox"/> 12.負責任的消費與生產(Responsible Consumption & Production)		確保永續消費及生產模式			
<input checked="" type="checkbox"/> 13.氣候行動(Climate Action)		採取緊急行動以因應氣候變遷及其影響			
<input type="checkbox"/> 14.水下生命(Life Below Water)		保護及永續利用海洋與海洋資源，確保永續發展			

<input type="checkbox"/> 15.陸域生命(Life on Land)	保護、恢復及促進永續利用陸地生態系統，永續管理森林，防治沙漠化，終止及改善土地退化，遏止生物多樣性的喪失
<input type="checkbox"/> 16.和平與正義制度(Peace & Justice Strong Institutions)	建立和平與包容的社會促進永續發展，讓所有人都能訴諸司法，建立有效、負責與包容的各級機構
<input type="checkbox"/> 17.夥伴關係(Partnerships for the Goals)	加強執行方法，重振永續發展全球夥伴關係
<input type="checkbox"/> 18.非核家園(Nuclear-free Homeland)	逐步達成環境基本法所訂非核家園目標
<input type="checkbox"/> 19.皆無關係 None of the above	
M 課程融入生命教育的層面(可複選) Which category of life education is in this course?	
層面	操作型定義
<input checked="" type="checkbox"/> 人與自己 Self-identity	瞭解生命意義,能關懷自己,並有助身心平衡發展,提升個體自我生命價值
<input checked="" type="checkbox"/> 人與他人 Interpersonal relationship	理解人際互動道理,培養同理心,能關懷自己和他人的關係
<input checked="" type="checkbox"/> 人與社會 The role of humans in society	領悟社會群體之意涵,培養服務利他之心,能關心社會進展,能成為關心公共利益之公民
<input checked="" type="checkbox"/> 人與自然 The role of humans in nature	關懷自然環境議題,理解環保相關危機,能關心環境永續,在日常生活中,成為落實環境保護之一員
<input type="checkbox"/> 人與宇宙 The role of humans in the cosmos	關心靈性發展之議題,探討終極關懷之信念,能透過理解宗教信仰,尋找超越小我之生命真理。
<input type="checkbox"/> 無融入上述生命教育層面 None of the above	
N 教學資源 Teaching Resources	投影片/戶外教學/業師演講
O 注意事項 Notes	1.本授課大綱 F 到 G 項得視教學需要調整之。 2.請尊重智慧財產權，並不得非法影印。
備註 Remarks	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。

南華大學 115 學年度第 2 學期跨領域課程授課大綱
課程大綱四

科目名稱	自我健康管理與重量訓練			科目代號	
英文名稱	Self-health management and weight training			開課教師	陳志函 謝瓊儀
授課班別	<input checked="" type="checkbox"/> 學士班 <input type="checkbox"/> 進修學士班 <input type="checkbox"/> 碩士班 <input type="checkbox"/> 碩士專班			上課教室	
學分數/時數	3	授課時數	3 小時	選修別	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 選修
上課日期與時間	每周一 <input type="checkbox"/> 第一節 <input checked="" type="checkbox"/> 第二節 <input checked="" type="checkbox"/> 第三節 <input checked="" type="checkbox"/> 第四節			辦公室時間	
課程定位	本課程屬學程中 <input type="checkbox"/> 基礎 <input checked="" type="checkbox"/> 進階 階段				
	說明(請說明與學程目標之關聯性): 學習徒手肌力訓練、健身器材，自我鍛鍊，強化身體適能。提高肌力、耐力、心肺耐力、活動度和柔軟度。將運動習慣融入日常生活，促進抗壓性。				
A 課程概述 Course Outline	本課程介紹與實務操作自我健康管理與重量訓練的理論與方法。重量訓練已經成為一種多功能的健身方式，不僅可以增強肌肉力量和耐力，還可以改善骨骼健康、促進新陳代謝和幫助控制體重，並且在運動員訓練和一般健身愛好者中廣泛應用。健身使用自體重量、各種器械，如啞鈴、壺鈴與簡易器材（彈力帶）等，來進行重量（阻力）訓練。				
	透過實務操作，設計與執行適合自己的健身計畫，如何正確地使用健身器材，並提高肌力、耐力和柔軟度。提高健康意識和生活方式上，包括飲食、睡眠、壓力管理等方面的教育和指導。使得提升健康水平和全面的身體素養，並同時達到身心平衡。				
B 教學目標	英文概述:				
	This course introduces the theory and practical application of self-health management and weight training. Weight training has become a versatile fitness method that not only enhances muscle strength and endurance but also improves bone health, promotes metabolism, helps control weight, and is widely used in athlete training and by fitness enthusiasts. Fitness involves using body weight and various equipment such as dumbbells, kettlebells, and resistance bands for weight training. Through practical exercises, students will learn to design fitness plans tailored to their needs, how to correctly use fitness equipment, and how to improve muscle strength, endurance, and flexibility. The course also aims to raise awareness of health and lifestyle, including education and guidance on diet, sleep, and stress management.				
	中文教學目標 Teaching Objectives (Chinese)	英文教學目標 Teaching Objectives (English)	對應能力指標 Corresponding Competency Index		

對應能力指標 Corresponding Competency Index	理解自我健康管理和重量訓練的理論和方法。			Understanding the theories and methods of self-health management and weight training.		A-B-1.具有人文專業知識與工作能力。	
	學習如何運用自體重量、各種器械(如啞鈴、壺鈴、彈力帶等)進行重量(阻力)訓練。			Learning how to use body weight and various equipment (such as dumbbells, kettlebells, resistance bands, etc.) for weight (resistance) training.		B-B-1.具有生命自覺、自省、自信、自主學習的能力。	
	能夠設計和執行適合自己的健身計畫,包括肌肉力量、耐力和柔軟度的提升。			Being able to design and execute a fitness plan suitable for oneself, including improving muscle strength, endurance, and flexibility.		C-B-1.具備理論與實務結合,勝任職場專業的實務能力。	
	增強健康意識,並學習如何改善生活方式,包括飲食、睡眠和壓力管理。			Increasing health awareness and learning how to improve lifestyle factors, including diet, sleep, and stress management.		E-B-1.具備責任感、公民意識及專業倫理。	
C 核心能力 Core Competency	專業知能 (A)	自覺學習 (B)	實務應用 (C)	溝通合作 (D)	社會關懷 (E)	身心康寧 (F)	備註
D 課程權重% Competency Weight	20	20	20	10	10	20	合計 100%
E 教材大綱 Teaching Material Outline	1、自我健康照護方法 2、基礎核心訓練方法 3、徒手訓練方法 4、重量訓練方法 5、建立與執行自我身體素質提升計畫						
F 教學方式 Teaching Approach(es)	■講述、■討論或座談、□問題導向學習、■分組合作學習、■專題學習、■實作學習、■發表學習、□實習、□參觀訪問、□其它()						
G 教學評量(請 附評量工具) Course Assessment	成績項目/評量 項目 Grading	配分 Total Percentage	評量方式/(達成能力 指標)IEET 認證之 對照表(以 CAC 為 例)Assessment Method		細項配分 Allocation of Points or Percentages	說明 Notes	評量 附件 上傳
	出席成 績	40%	出席與學習態度		出席 20% 課堂表現 20%	平時 成績	

	期中成績	30%	實作評量	期中考 30%	期中成績	
	期末成績	30%	實作評量	期末考 30%	期末成績	
H 課程進度表 Course Progress Outline	週別/次別 Week	單元名稱與內容/ 學習重點名稱、內容 Unit Name and Content		備註(教學方法、報告或 作業) Remarks		
	1	序論：課程介紹		教學內容及評量方式說明		
	2	基礎核心訓練		身體中軸的穩定與力學		
	3	訓練前後熱身&伸展		動態伸展與靜態伸展		
	4	自我肌肉鬆動方法		身體活動度開發		
	5	動作分級模式		肌力訓練技巧分級要求		
	6	動作分級模式		肌力訓練技巧分級要求		
	7	全身徒手肌力訓練		習慣動作模式的力量： 肌肉徵招習慣		
	8	器械式阻力訓練		避開易受傷之動作與 不良器材		
	9	期中考		筆試與學科測驗		
	10	舉重的安全議題		關節的生物力學		
	11	全身訓練重量訓練		奧林匹克舉重		
	12	重量訓練與輔助技巧		基本動作技巧與護槓		
	13	增強訓練強度的技巧		肌肉的負重與動作的選擇		
	14	重量器材實務操作		如何選擇适合自己器材		
	15	重量訓練的變化		週期化		
	16	管理身體的復原力		恢復策略		
	17	健康管理、訓練之設計		身心強健訓練計畫執行		
18	期末考		術科測驗			
I 指定用書(資料) Required Textbooks	書名 Title of book	作者 Author	書局 Bookstore	年份 Year	國際標準書號 (ISBN) International Standard Book Number	
	NSCA 肌力與體能	<u>National strength and Conditional Association, G. Gregory Haff, N. Travis Triplett editors</u>	出版社： 禾楓書局	2017	ISBN： 9789869440288	
	靈活如豹：掌握動作、提升運動表現、預防傷痛的終極指南。	Kelly Starrett, Glen Cordoza	出版社： 大家出版	2018	ISBN： 9789869577540	
J 參考書籍(資料)	進階肌力訓練解剖聖經。作者：Frederic elavier, Michael Gundill					

Recommended Textbooks	
K 先備能力 Prerequisite skills	認真的學習態度與意願。
L 聯合國全球永續發展目標，本課程與永續發展目標之關係(可複選)	
目標	目標內容
■01.消除貧窮(No Poverty)	消除全球一切形式的貧窮
■02.消除飢餓(Zero Hunger)	消除飢餓，實現糧食安全，改善營養及促進永續農業。
■03.良好健康與福祉(Good Health & Well-being)	確保健康的生活方式，促進各年齡層人群的福祉。
■04.優質教育(Quality Education)	確保包容與公平的優質教育，讓全民享有終身學習機會
□05.性別平等(Gender Equality)	實現性別平等，提升婦女與女童權能
■06.淨水與衛生(Clean Water & Sanitation)	確保人人享有水及環境衛生及其永續管理
□07.可負擔的潔淨能源(Affordable & Clean Energy)	確保人人取得可負擔、可靠及永續的現代能源
■08.尊嚴就業與經濟發展(Decent Work & Economy Growth)	促進持久、包容與永續的經濟成長，促進充分的生產性就業，讓所有人都有合宜的工作
■09.產業創新與基礎設施(Industry, Innovation & Infrastructure)	建立韌性的基礎建設，促進包容且永續的工業，並加速創新
□10.減少不平等(Reduced Inequalities)	降低國內及國家之間的不平等
■11.永續城市與社區(Sustainable Cities & Communities)	建設包容、安全、韌性及永續的城市與人類住區
■12.負責任的消費與生產(Responsible Consumption & Production)	確保永續消費及生產模式
□13.氣候行動(Climate Action)	採取緊急行動以因應氣候變遷及其影響
□14.水下生命(Life Below Water)	保護及永續利用海洋與海洋資源，確保永續發展
■15.陸域生命(Life on Land)	保護、恢復及促進永續利用陸地生態系統，永續管理森林，防治沙漠化，終止及改善土地退化，遏止生物多樣性的喪失
□16.和平與正義制度(Peace & Justice Strong Institutions)	建立和平與包容的社會促進永續發展，讓所有人都能訴諸司法，建立有效、負責與包容的各級機構
■17.夥伴關係(Partnerships for the Goals)	加強執行方法，重振永續發展全球夥伴關係

<input type="checkbox"/> 18.非核家園(Nuclear-free Homeland)	逐步達成環境基本法所訂非核家園目標
<input type="checkbox"/> 19.皆無關係 None of the above	
M 課程融入生命教育的層面(可複選) Which category of life education is in this course?	
層面	操作型定義
■人與自己 Self-identity	瞭解生命意義,能關懷自己,並有助身心平衡發展,提升個體自我生命價值
■人與他人 Interpersonal relationship	理解人際互動道理,培養同理心,能關懷自己和他人,形塑和諧人我關係
■人與社會 The role of humans in society	領悟社會群體之意涵,培養服務利他之心,能關心社會進展,能成為關心公共利益之公民
■人與自然 The role of humans in nature	關懷自然環境議題,理解環保相關危機,能關心環境永續,在日常生活中,成為落實環境保護之一員
■人與宇宙 The role of humans in the cosmos	關心靈性發展之議題,探討終極關懷之信念,能透過理解宗教信仰,尋找超越小我之生命真理。
<input type="checkbox"/> 無融入上述生命教育層面 None of the above	
N 教學資源 Teaching Resources	無
O 注意事項 Notes	1.本授課大綱 F 到 G 項得視教學需要調整之。 2.請尊重智慧財產權，並不得非法影印。 ***特別注意： 修習此課程的學生將需要自行負擔部分材料費用，實際費用將視學校計畫補助多寡而定，預估個人負擔部分應不需超過 500 元。
備註 Remarks	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。