

## 跨領域學分學程課程內容

### (一)、學分學程基本資料

一、學程基本資料							
學程名稱	身心靈療癒						
開課單位	人文學院	召集人	呂凱文	應修學分	12		
二、學程特色：具體說明實踐成果(社會實踐、技能實作成果)、競賽、證照							
<p><b>學生端:</b>將身心靈療癒的精神落實於生活中，培養學生自我身心靈療癒能力，增強學生在面對身心靈的課題時，能夠沉澱、反思與實踐的能力。</p> <p><b>教師端:</b>實地進行身心靈成長教育，帶領學生走出課堂實際體驗，增加教師教學實務能力。</p> <p><b>學校端:</b>增進學校與校外不同身心靈領域族群之交流機會，並藉由校外參訪機會，擴展學校知名度，推廣學校之身心靈成長與三好教育。</p> <p>1.「<b>瑜珈與身心靈</b>」課程：帶學生實際操作瑜珈體位法以呈現技能實作成果，並輔導學生取得瑜珈導師證照。</p> <p>2.「<b>意識技術與生命促進</b>」課程：與台灣催眠學學會合作，協助修課同學取得學會證照認證。</p> <p>3.「<b>慢食、慢活與身心靈</b>」課程：利用食物提升個人身心靈的生活品味，課程融入實作與 AI 操作練習。(課程通過 113 農業部水保署校園共創計畫，目前執行中，預計持續申請中)</p> <p>4.「<b>自我健康管理與重量訓練</b>」課程：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。</p>							
三、學程課程規劃							
學程教育目標	1、培養學生具備調節自我身心靈之能力。 2、帶領學生了解環境、人與食物的緊密關係。 3、促使學生將身心靈療癒與自然環境結合，瞭解生命健康的重要性，將身心靈合一精神落實於日常生活中。						
學程核心能力(請參考校教育目標、核心能力等)	專業知能(專業力)	自覺學習(生命力)	溝通合作(溝通力)	人文關懷(關懷力)	實務應用(實務力)	身心康寧(身心力)	備註
	20%	20%	10%	10%	20%	20%	合計 100%

執行方法或教學方式	<p>請說明教學及執行方式如何展現跨域學習之特色及關聯性:</p> <p>1、本學程透過不同領域之教師，結合瑜珈、正念、催眠、美食、手作等不同面向的知識，以理論與實務並重的方式，引領學生進行身心靈的療癒與成長。</p> <p>2、本學程之課程將實施校外參訪、實作課程，透過提升自己身心靈療癒效能之後，再藉由抒壓的手作內容，真正實踐身心靈療癒、放鬆自我、貼近自然、品味生活本味的境界。</p> <p><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 checked="" type="checkbox"/>分組合作學習、<input checked="" type="checkbox"/>專題學習、<input checked="" type="checkbox"/>實作學習、<input checked="" type="checkbox"/>發表學習、<input type="checkbox"/>實習、<input checked="" type="checkbox"/>參觀訪問、<input type="checkbox"/>其它( )</p>
學程屬性	<p><input checked="" type="checkbox"/> 1.學術研究                      <input checked="" type="checkbox"/> 2.就業創業                      <input type="checkbox"/> 3.社會服務及實踐</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 4.能力本位導向                      <input type="checkbox"/> 5.其他 (請說明) _____</p>
單一課程期末成果	<p>1.單一課程成果於期末應繳交課程期末成果報告。</p> <p>2.單一課程成果於期末若完成一份 5-10 分鐘影片者，經審核擇優置於 YOUTUBE 者，再補助課程業務費 6,000 元。</p>
整個學程的成果展現	<p>各院 113 級開設的跨領域學分學程於學生修畢學程時，辦理線上、實體成果展，且教學成果短片 5-10 分鐘上傳至 YOUTUBE 者，若教育部深耕計畫補助經費增加擬補助各學程 1 萬元的業務費。</p> <p><input type="checkbox"/> 線上成果展 YOUTUBE，網址：_____</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 實體成果展，預計時間：__第四學期__</p> <p><input type="checkbox"/> 其他 (請說明) _____</p>
預期成果	<p><input checked="" type="checkbox"/> 實踐成果(社會實踐、技能實作成果) 瑜珈體位法、攝影成果實作、正念練習、催眠引導、傳統文化飲食採訪觀察成果發表。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。</p> <p><input type="checkbox"/> 競賽 _____</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 證照：瑜珈導師證照、台灣催眠學學會證照。</p> <p><input type="checkbox"/> 其他 _____</p>

(二)、課程地圖

	課程名稱	學分數	課程屬性	開課老師	個別課程與學程教育目標關聯性級學習進程規劃之說明
大二上 (114-1)	瑜珈與身心靈	3	<input checked="" type="checkbox"/> 基礎 <input type="checkbox"/> 進階	羅涼萍	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。本課程因需要實作瑜珈體位法，使用地板教室空間有限，以及教師需親自指導調整學生動作，故必須限制選課人數上限。
大二下 (114-2)	意識技術與生命促進	3	<input checked="" type="checkbox"/> 基礎 <input type="checkbox"/> 進階	呂凱文 薄培琦	介紹基本學術理論，並帶領學生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，讓參與者有更深入的體驗。本課程因需要正念練習以及催眠引導，使用地板教室空間有限，以及教師需親自指導，故必須限制選課人數上限。
大三上 (115-1)	慢食、慢活與身心靈	3	<input type="checkbox"/> 基礎 <input checked="" type="checkbox"/> 進階	王慧蘭 梁毅宗	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健康的生活品味。課程融入實作與 AI 操作。梁毅宗老師(具中餐乙級技術證照)
大三下 (115-2)	自我健康管理與重量訓練	3	<input type="checkbox"/> 基礎 <input checked="" type="checkbox"/> 進階	陳志函 謝瓊儀	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。