

課程大綱一

南華大學_115_學年度第_1_學期跨領域課程授課大綱

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	<p>本課程屬學程中 <input checked="" type="checkbox"/>基礎 階段</p> <p>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，透過實務操作使心靈意識擴展，並啟發冥想的藝術，帶領學習者的感官知覺至更高的境界。</p>				
A.課程概述 Course Outline	<p>中文概述： 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： 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</p>				

	has spread to the whole world and engendered a yoga craze. The Physical and Mental is a philosophy that seeks to integrate the whole 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 Course Objectives	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-1.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 checked="" type="checkbox"/> 分組合作學習、 <input 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 type="checkbox"/> 參觀訪問、 <input type="checkbox"/> 其它()					
F-2.彈性學習週 教學方式	第 17-18 週彈性學習週教學方式：(可複選) <input checked="" type="checkbox"/> 實體授課模式 校外參訪、移地學習 分組討論與報告 <input checked="" type="checkbox"/> 作品發表 <input checked="" type="checkbox"/> 心得分享 延伸教學（於原教室實體上課） <input checked="" type="checkbox"/> 探究實作模式 舉辦主題展演 <input checked="" type="checkbox"/> 社會實踐服務 <input checked="" type="checkbox"/> 參加校內外工作坊、講座、研討會 專題討論研究/實驗研究 線上授課模式 遠距教學或混成課程(同步遠距教學) 遠距教學或混成課程(非同步遠距教學) (遠距教學或混成課程(同步、非同步)請依據「南華大學遠距教學實施辦法」及「南華大學混成課程實施要點」辦理) 其他：					
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 合計 100% (第 17-18 週請規畫至 少 5% 配分)	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	30%	實作評量 日常表現	出席 15% 課堂表現 15%	學生出席 課堂表現 評分	
	期中成績/ 總結評量	30%	筆試	期中考 30%	期中進行 筆試測驗	
	期末成績/ 總結評量	30%	實作評量	期末考 30%	瑜伽體位 法實作測 驗	
	第 17 週評 量	5%	實作成果表現 度	5%		
	第 18 週評 量	5%	課堂參與度	5%		

	其它	0%	無	0%		
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	瑜伽體位法測試		瑜伽體位法成效測試		
17	授課方式及內容： 彈性學習週 (彈性學習週授課方式及內 容，範例詳附件1，以系所為 主匯出並送課程會議審議)		學生分享學習實作成果			
	授課時間： ■原授課時間 ○其他：					
	授課地點： ■原授課教室 ○其他：					
18	授課方式及內容： 彈性學習週 (彈性學習週授課方式及內 容，範例詳附件1，以系所為 主匯出並送課程會議審議)		學生參與校內外研習			
	授課時間： ○原授課時間 ■未定：					
	授課地點： ○原授課教室 ■未定：					

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
	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
□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
□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
□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。
□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■白板■PPT■自製講義 ■其他_地板教室
O.注意事項 Notes	1.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。 2.請尊重智慧財產權，並不得非法影印、下載及散布等。 3.依教育部規定，每一學分須上課滿十八小時(含期中與期末考)。
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，得經任課教師同意後，不得參與該科目之學期考試，授課教師於處分前應告知各相關學生。

四、課程大綱二

可檢附系統上公版之課程大綱

強化說明：請於目標中說明競賽、證照或實作成果。

南華大學 115 學年度第 2 學期跨領域課程授課大綱

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	薄培琦
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		授課時數	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 checked="" type="checkbox"/> 理論 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。 英文概述: The so-called science of consciousness in this course mainly refers to two levels of disciplines that are related and mutually external, one is mindfulness and the other is hypnotism. The former involves human conscious awareness, and the latter involves human subconscious exploration. Life promotion refers to the use of the physical and mental techniques of the aforementioned two disciplines to break through health psychological barriers and create a better life. In addition to the introduction of basic academic theories, the content of the course will also lead participants to have an in-depth experience through awareness of personal motivation, language and behavior, as well as through the five senses.			
B.教學目標 對應能力指標 Course Objectives	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	A-B-1.具有人文專業知識與工作能力。	

		consciousness, as well as the subconscious.	A-B-2. 具有獨立思考及展現專業的能力。				
	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	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-1. 教學方式 Teaching Approach(es)	<input checked="" type="checkbox"/> 講述、 <input 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 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()						
F-2. 彈性學習週 教學方式	第 17-18 週彈性學習週教學方式：(可複選) <input checked="" type="checkbox"/> 實體授課模式 <input checked="" type="checkbox"/> 校外參訪、移地學習 分組討論與報告 作品發表 心得分享 延伸教學（於原教室實體上課） <input checked="" type="checkbox"/> 探究實作模式 舉辦主題展演 <input checked="" type="checkbox"/> 社會實踐服務 參加校內外工作坊、講座、研討會 專題討論研究/實驗研究 線上授課模式 遠距教學或混成課程(同步遠距教學)						

	遠距教學或混成課程(非同步遠距教學) (遠距教學或混成課程(同步、非同步)請依據「南華大學遠距教學實施辦法」及「南華大學混成課程實施要點」辦理) 其他：					
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 合計 100% (第 17-18 週請規畫至 少 5% 配分)	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	平時成績/ 形成評量	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)		
	期中成績/ 總結評量	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	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)		
	第 17 週評 量	校外參訪	5	參與記錄		

	第 18 週評量	社會服務	5	參與心得			
	其它						
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	從正念看生命科學					
	2	你是你所認識的樣子嗎?					
	3	解鎖心密碼					
	4	情緒面面觀					
	5	身體掃描與細胞記憶					
	6	解構六方人倫曼陀羅					
	7	正念覺茶					
	8	聽茶在說話					
	9	隱藏版心中小劇場					
	10	辨識生命陷阱					
	11	風暴與颱風眼					
	12	打造祕密花園					
	13	正念踩踏-戶外教學					
	14	學期課程總整理					
	15	期末報告一					
	16	期末報告二					
	17	授課方式及內容： 彈性學習週 學校外圍正念行走		1. 徒步環繞校園外圍 2. 隨機攝影紀錄 3. 回到教室分組交流			
		授課時間： ■原授課時間 ○其他：					
授課地點： ○原授課教室 ■其他：							
18	授課方式及內容： 彈性學習週 善美意識與實踐		1. 拜訪學校附近社教單位 2. 為成員進行奉茶與放鬆引導				
	授課時間： ■原授課時間 ○其他：						
	授課地點： ○原授課教室 ■其他：						
	書名 Title of book	作者 Author	書局 Bookstore	年份 Year	國際標準書號(ISBN)		

I.指定用書(資料) Required Textbooks					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	
	臨床催眠大全(第五版)	麥可 D. 雅布可	楓樹林出版事業有限公司	2024	
	六祖壇經講話	星雲大師	佛光出版社	2020	
	擁抱不完美：認回自己的故事療癒之旅	周志建	心靈工坊	2013	
J.參考書籍(資料) Recommended Textbooks	Michael D. Yapko, Trancework: An Introduction to The Practice of Clinical Hypnosis. 3rd version, Brunner-Routledge, 2003. 「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 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 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 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 checked="" 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	<input checked="" type="checkbox"/> 單槍 <input checked="" type="checkbox"/> 布幕 <input type="checkbox"/> 數位講桌 <input type="checkbox"/> 黑板 <input checked="" type="checkbox"/> 白板 <input checked="" type="checkbox"/> PPT <input checked="" type="checkbox"/> 自製講義 <input type="checkbox"/> 其他
O.注意事項 Notes	1.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。 2.請尊重智慧財產權，並不得非法影印、下載及散布等。 3.依教育部規定，每一學分須上課滿十八小時(含期中與期末考)。
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，得經任課教師同意後，不得參與該科目之學期考試，授課教師於處分前應告知各相關學生。

五、課程大綱三

可檢附系統上公版之課程大綱

強化說明：請於目標中說明競賽、證照或實作成果。

南華大學_116_學年度第1學期跨領域課程授課大綱

科目名稱	手作療癒		科目代號	
英文名稱	Handmade Healing		開課教師	張誦芬
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		授課時數	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 checked="" type="checkbox"/> 進階（方向或應用） 階段 說明(請說明與學程目標之關聯性)： 此學程預期培養學生能有自我調節心靈的能力以及關心環境生態等信念，在本學期當中學生們將接觸到的手作物，皆以天然材料為主，取得以及揮散（如手工皂經過沖洗可於排水道裡在兩週內自然分解）乃環保行為之實踐，無論是手工皂抑或是香氛類手作物，使用的天然精油也有助於身心靈的舒緩與療癒。			
A.課程概述 Course Outline	中文概述： 本學期的「手作療癒」課程為兩個學期課程對自我的認識以及身心靈調節之後的「手作」（動手做）部分，亦是某種程度之「行動方案」。亦即，學生們在融合「瑜珈與身心靈」以及「意識技術與生命促進」兩門課程，透過提升自己身心靈療癒效能之後，在本學期當中再藉由抒壓的手作內容，真正實踐重視環境和永續經營、放鬆自我、貼近自然、品味生活本味的境界。 英文概述： This “handmade healing” course is kind of a capstone course of the complete series and will be practiced as an “action plan”. After integrating the two previous courses of “Yoga and Body Mind” and “Technique of Consciousness and Life Promotion”, students would be able to improve ones’ spiritual healing efficiency. Furthermore, they could, hopefully, truly pay attention to environmental ecology and sustainable operation, and relax themselves, look for a beautiful sign, and taste the true taste of life through different ways of handmade subjects.			
B.教學目標 對應能力指標 Course Objectives	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	
	認識手作	Knowing “handmade”	CB2	
	愛好自然	Loving the Nature	BB1	

	崇尚環保			Environmental Friendly			EB2
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	10	15	20	15	20	20	合計 100%
E.教材大綱 Teaching Material Outline	1、 母模製作與翻模 2、 精油香水製作 3、 天然環保香氛蠟燭製作 4、 天然護膚品製作						
F-1.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()						
F-2.彈性學習週 教學方式	第 17-18 週彈性學習週教學方式：(可複選) ■實體授課模式 ■校外參訪、移地學習 分組討論與報告 ■作品發表 心得分享 延伸教學（於原教室實體上課） 探究實作模式 舉辦主題展演 社會實踐服務 參加校內外工作坊、講座、研討會 專題討論研究/實驗研究 線上授課模式 遠距教學或混成課程(同步遠距教學) 遠距教學或混成課程(非同步遠距教學) (遠距教學或混成課程(同步、非同步)請依據「南華大學遠距 教學實施辦法」及「南華大學混成課程實施要點」辦理) 其他：						
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 合計 100% (第 17-18 週請規畫至 少 5% 配分)	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	30	出席	30			
	期中成績/ 總結評量	30	1~8 週所有作 品	30			

	期末成績/ 總結評量	30	9~16 週所有作 品	30			
	第 17 週評 量	5	作品完成度	5			
	第 18 週評 量	5	校外教學心得報 告	5			
	其它	0	無	0			
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	課程介紹與麵糰母模製作					
	2	翻模					
	3	擴香石製作					
	4	皂基手工皂製作—單色漸層					
	5	皂基手工皂製作—填色					
	6	大豆蠟香氛蠟燭製作—使用母模					
	7	棕大豆蠟香氛蠟燭製作—使用馬 口鐵					
	8	棕櫚蠟香氛蠟燭製作—使用玻璃 容器					
	9	精油香水製作					
	10	精油香水製作					
	11	天然護唇膏製作					
	12	口紅製作					
	13	紫草膏製作					
	14	沙棘膏製作					
	15	護手霜製作					
	16	護膚霜製作					
	17	授課方式及內容：作品發表 彈性學習週 (彈性學習週授課方式及內容，範 例詳附件1，以系所為主匯出並送 課程會議審議)					
		授課時間： ○原授課時間 ■其他：未定					
	授課地點： ○原授課教室 ■其他：未定						
18	授課方式及內容：心得分享 彈性學習週						

	(彈性學習週授課方式及內容，範例詳附件1，以系所為主匯出並送課程會議審議)				
	授課時間： ○原授課時間 ■其他：未定				
	授課地點： ○原授課教室 ■其他：未定				
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
	無				
J.參考書籍(資料) Recommended Textbooks	孟孟《在家做頂級保養品》 毛諺芬《植香》 李佳玲《能量精油調配指南》 張君怡《精油香水》				
K.先備能力 Prerequisite skills					
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
□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
□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。
□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□白板□PPT□自製講義□其他_____
O.注意事項 Notes	1.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。 2.請尊重智慧財產權，並不得非法影印、下載及散布等。 3.依教育部規定，每一學分須上課滿十八小時(含期中與期末考)。
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，得經任課教師同意後，不得參與該科目之學期考試，授課教師於處分前應告知各相關學生。

六、課程大綱四

可檢附系統上公版之課程大綱

強化說明：請於目標中說明競賽、證照或實作成果。

南華大學 116 學年度第 2 學期跨領域課程授課大綱

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	
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	陳志函 謝瓊儀
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 checked="" type="checkbox"/> 總整 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。 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.			

B. 教學目標 對應能力指標 Course Objectives	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				
	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				
	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 建立與執行自我身體素質提升計畫						
F-1. 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()						
F-2. 彈性學習 週教學方式	第 17-18 週彈性學習週教學方式:(可複選) □實體授課模式 □校外參訪、移地學習						

	<p> <input checked="" type="checkbox"/>分組討論與報告 <input checked="" type="checkbox"/>作品發表 <input checked="" type="checkbox"/>心得分享 <input type="checkbox"/>延伸教學（於原教室實體上課） <input type="checkbox"/>探究實作模式 <input type="checkbox"/>舉辦主題展演 <input type="checkbox"/>社會實踐服務 <input type="checkbox"/>參加校內外工作坊、講座、研討會 <input type="checkbox"/>專題討論研究/實驗研究 <input type="checkbox"/>線上授課模式 <input type="checkbox"/>遠距教學或混成課程(同步遠距教學) <input type="checkbox"/>遠距教學或混成課程(非同步遠距教學) （遠距教學或混成課程(同步、非同步)請依據「南華大學遠距教學實施辦法」及「南華大學混成課程實施要點」辦理） <input type="checkbox"/>其他： </p>					
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 合計 100% (第 17-18 週請規畫至 少 5%配分)	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 Percentag es	說明 Notes	評量 附件 上傳
	平時成績/ 形成評量	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/ 總結評量	期中成績	30%	實作評量	期中考 30%	期中 成績
	期末成績/ 總結評量	期末成績	30%	實作評量	期末考 30%	期末 成績
	第 17 週評 量	5	報告呈現度	5	5	
	第 18 週評 量	5	課堂表現度	5	5	
	其它	0	無	0	0	
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	如何選擇適合自己器材		
	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	授課方式及內容： 彈性學習週 (彈性學習週授課方式及內容，範例詳附件1，以系所為主匯出並送課程會議審議)			
		授課時間： <input checked="" type="checkbox"/> 原授課時間 <input type="checkbox"/> 其他：		1. 自主訓練管理 2. 教師個別諮詢 3. 學生交流反饋	
		授課地點： <input type="checkbox"/> 原授課教室 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：			
	18	授課方式及內容： 彈性學習週 (彈性學習週授課方式及內容，範例詳附件1，以系所為主匯出並送課程會議審議)			
		授課時間： <input checked="" type="checkbox"/> 原授課時間 <input type="checkbox"/> 其他：		1. 自主訓練管理 2. 教師個別諮詢 3. 學生交流反饋	
授課地點： <input type="checkbox"/> 原授課教室 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：					
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</u>	出版社： 禾楓書局	2017	ISBN： 9789869440288

		Triplett editors			
	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, Glenn Cordoza	出版社：大家出版	2018	ISBN：9789869577540
J. 參考書籍(資料) Recommended Textbooks	進階肌力訓練解剖聖經。作者：Frederic Delavier, Michael Gundill				
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
<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 checked="" 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	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。
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 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 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 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 checked="" 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 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 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	<input checked="" type="checkbox"/> 單槍 <input checked="" type="checkbox"/> 布幕 <input checked="" type="checkbox"/> 數位講桌 <input checked="" type="checkbox"/> 黑板 <input type="checkbox"/> 白板 <input checked="" type="checkbox"/> PPT <input type="checkbox"/> 自製講義 <input type="checkbox"/> 其他 _____
O. 注意事項 Notes	1. 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。 2. 請尊重智慧財產權, 並不得非法影印、下載及散布等。 3. 依教育部規定, 每一學分須上課滿十八小時(含期中與期末 考)。
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, 得經任課教師同意後, 不得參與該科目之學期考試, 授課教師於處分前應告知各相關學生。