

龍華科技大學

Lunghwa University of Science and Technology

課程簡介

COURSE DESCRIPTION

部別	日間部	系別	通識教育中心	年制	四技	開課年級	三
Daytime/Evening Session	Daytime	Dept.	General Education Center	Program	三	Target Students	3
科目編碼	科目名稱 (中文)		科目名稱 (英文)		學分數	上課時數	
Course Code	Course Title (Chinese)		Course Title (English)		Credit(s)	Hour(s)	
CS22F025	身體的覺察與創意		Awareness and Creativity on Body		2	2	
中文概述	<p>隨著世界的改變，科技進步、物質過度供應、經濟競爭等發展趨勢的影響下，現代人的生命往往處於身心分離、身體過勞使用、心理焦慮不安、生活目標茫然的狀態，導致社會中身體疾病種類日益增變，心理疾病更是普遍，人們追逐物質的同時往往忽略的生命的本質，不知道如何好好對待自己，讓自己的身心靈更為圓滿，家庭更加和諧，社會更加溫暖。這一切都因為人們與自己的生命距離太遙遠，生病就看醫生，不知道自己怎麼了？心情低落就自我隔離或是傾力消費來求得發洩。缺乏自我覺察的能力是主要的關鍵。本課程在此背景下，透過傳統中國的武術與導引肢體動作，加上動作中靜心的訓練，以身體的覺察訓練為主軸，有系統地慢慢建構人們已經失去的與身體對話的能力，並輔以解剖學的筋膜生理特徵知識來理解身體覺察的運作系統與原理，課程中身體覺察技能的重建，進而提升學生對於心理感受的覺察力，而能對於自我情緒亦能控制，最後透過對於之肢體動覺的充分掌握，而能自創意地支配自我的身體、感受與想法。</p>						
English Description	<p>In the changing world, under the influence of development trends such as scientific and technological progress, excessive supply of materials, and economic competition, modern people's lives are often in a state of physical and mental separation, physical exhaustion, psychological anxiety, and blank life goals, leading to the physical body in society. The types of diseases are increasing day by day, and psychological diseases are more common. People chase material and often ignore the nature of life, do not know how to treat themselves well, make their body and soul more complete, family more harmonious, and society warmer. All of this is because people are too far away from their lives. When they are sick, they often don't know what happened to them? When they are in a down mood, they just isolate themselves or spend their energy to get vent. Lack of self-awareness is the main key. In this context, through traditional Chinese martial arts and guided limb movements, plus meditation training in movements, with physical awareness training as the main axis, systematically slowly building the ability of people to talk to their body, It is supplemented by knowledge of the anatomical fascial physiological characteristics to understand the operating system and principle of physical perception. The reconstruction of physical awareness skills in the course will further enhance students' awareness of psychological feelings and control their self-emotional. Full mastery of body kinesthetics, and can creatively control my body, feelings and thoughts.</p>						

**表 A10-1 一般共同及專業理論課程綱要表**

系科名稱：通識教育中心			
科目名稱：身體的覺察與創意			
英文科目名稱：Awareness and Creativity on Body			
學年、學期、學分數：		第三學年、第一學期、2 學分	
先修科目或先備能力：無			
<b>教學目標：</b> 1. 藉由氣機導引的肢體動作演練，練習對身體狀態、心理情緒、大腦認知的覺察能力（技能）(S：50%) 2. 建立對自我身體的認識與關心，進而尊重自我生命，對他人身心感同身受(態度)(A：30%) 3. 認識身體動覺的生理運作機制，了解骨骼肌肉、內分泌、筋膜運作系統之間的連動關係。(知識)(K：20%)			
<b>教材大綱：</b>			
單元主題	內容綱要	教學參考節數	備註
課程簡介	1 課程簡介 (A) 2 學生上課倫理守則(A)	2	A：2
身體的運動系統	1 身體的九大關節(K) 2 身體動作的八個原理與機能現象(K)	6	K：4 S：2
身體肌骨空間的開拓與覺察	1 強筋韌骨的功法(S) 2 肩背開拓的功法(S) 3 護腰健腿的功法(S) 4 體力增強的功法(S) 5 均衡氣血的功法(S)	10	S：6 A：4
身體的溝通系統：筋膜	1 微觀的筋膜(K) 2 巨觀的筋膜(K)	4	K：2 S：2
身體臟腑機能增進與覺察	1 肝臟機能增進的功法(S) 2 心臟機能增進的功法(S) 3 脾臟機能增進的功法(S) 4 肺臟機能增進的功法(S) 5 腎臟機能增進的功法(S)	10	S：6 A：4
身體的創意	1 期末功法展演(S)(A)	2	S：2
課程總結	1 學習心得與總結(K)(A)	2	K：1 A：1
※教學目標（歸納為三項）：分別為知識（Knowledge）、技能（Skills）、態度（Attitudes）各一項			

※單元主題：為各項知能之彙整

※內容綱要：為各項知能即一般知識、職業知識、態度；專業技術安全知識；專業基礎知識加上補充之知能（表 A8 中未列，但為達知識或技能的完整性且課程中需教授之能力），撰寫方式係以不含動詞的知能內容方式呈現

※三者之關係：教學目標>單元主題>內容綱要

※本課程將培養學生下列能力：

1. 養成人文素養及關懷社會以善盡社會責任。
2. 具備多元性別視野，並培養自主持續學習的習慣與能力。
3. 確認、分析和解決問題的能力。
4. 運用創意思考於實務技術之能力。

檢核項目	是否符合
1. 是否將科目名稱、上課時數及學分數填入本表.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
2. 是否將教學目標、綱要名稱或單元名稱填入本表.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
3. 所填入的行業知能是否有考慮學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>
4. 除了表 A6 所敘述的行業知能，是否有考慮到其他的知能，以成為一門完整學科.....	是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>

**填表說明：**

1. 將一般及專業理論課程科目名稱、上課時數及學分數填入本表。
2. 欲達成本科目之教學目標，應在大專程度範圍內將其系統知識加入，以成為一門完整學科。例如：要學會乘除則應加入加減之運算的知能才能成為一門完整的學科。
3. 應考慮知識體系(學科)完整性並依學生學習的順序性、邏輯性、連貫性、完整性等特性將表 A8 中的各該科目應包括之知能填入內容綱要欄中，並擬訂綱要名稱或單元名稱並確立教學目標。