

國立勤益科技大學通識教育學院

113 學年度 2 學期 教學大綱

部別	<input checked="" type="checkbox"/> 日間部 <input type="checkbox"/> 進修部 <input type="checkbox"/> 推廣部		學制	<input checked="" type="checkbox"/> 四技 <input type="checkbox"/> 二技 <input type="checkbox"/> 二專
授課教師	徐瑋瑩		教師學歷	東海大學社會學系博士
教師經歷	曾任中研院社會所博士後研究員，各大學通識中心教師，現任國立勤益科技大學博雅通識教育中心助理教授。研究領域為藝術與社會、身心療育等相關議題。		教師級職	助理教授
科目名稱(中)	覺察自我、探索社會			
科目名稱(英)	Self-Awareness and Social Exploration			
開課單位	<input type="checkbox"/> 基礎通識教育中心	<input checked="" type="checkbox"/> 博雅通識教育中心	學分/學時數	2 / 2
領域	<input type="checkbox"/> 人文藝術 <input checked="" type="checkbox"/> 社會科學 <input type="checkbox"/> 自然科技			
優質課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 一般課程、 <input type="checkbox"/> 智慧財產權、 <input type="checkbox"/> 內涵式服務學習課程、 <input type="checkbox"/> 性別平等、 <input type="checkbox"/> 綠色課程 <input type="checkbox"/> 創新、創意課程、 <input type="checkbox"/> 工作(職場)倫理課程、 <input type="checkbox"/> 工具機技術研發 <b>創新、創意課程定義：課程目標為「激發學生獨特的想像與創意思考，透過企劃與執行以創新模式解決實際問題。」</b>			
科目與通識核心能力關聯	<input checked="" type="checkbox"/> 知識統整能力 <u>30</u> % <input checked="" type="checkbox"/> 創意思維能力 <u>10</u> % <input checked="" type="checkbox"/> 溝通表達能力 <u>20</u> % <input checked="" type="checkbox"/> 美感鑑賞能力 <u>20</u> % <input type="checkbox"/> 邏輯推理能力 _____ % <input type="checkbox"/> 法治思辨能力 _____ % <input checked="" type="checkbox"/> 博通宏觀能力 _____ % <input type="checkbox"/> 倫理關懷能力 <u>20</u> % <b>(核心能力定義請參見附件一，請選擇 2~3 項相關程度較高之核心能力)</b>			
科目屬性	<input type="checkbox"/> 核心課程 <input checked="" type="checkbox"/> 跨領域課程(須符合附件二定義，並請勾選下一欄) <input type="checkbox"/> 生活性課程 <input type="checkbox"/> 學術性課程 <input type="checkbox"/> 通論性課程 <input type="checkbox"/> 經典性課程 <b>(屬性定義請參見附件二，可複選)</b>			
跨領域課程	<input checked="" type="checkbox"/> 人文藝術領域： <u>(40%)</u> <input checked="" type="checkbox"/> 社會科學領域： <u>(60%)</u> <input type="checkbox"/> 自然科技領域： <u>(請填寫所跨之本領域之學科及百分比)</u> <b>(以上總和百分比須達 100%)</b>			
教科書	自編教材			
參考書目	1. Pierre Bourdieu on Habitus, Capital, Fields, Doxa, and Reflexive Sociology(youtube) 2. 解讀福柯：現代國家的規訓理論(youtube) 3. 阿希的從眾實驗：你能對抗群體思維嗎？   鉛繪心理   所羅門·阿希(youtube) 4. 6 個媒體用來控制你意見的心理(youtube) 5. 【建築】【哲學】福柯與邊沁的圓形監獄 - 思想的監獄(youtube) 6. 胡展誥，2023。《刻意放鬆：25 個壓力調節練習，找回安定的內在》。遠流出版。 7. 劉思潔譯，Bessel van der Kolk 著，2017。《心靈的傷，身體會記住》。大家出版。 8. 何謂正念-What is Mindfulness Jon Kabat Zinn-中英字幕(youtube) 9. 深夜加油站遇見蘇格拉底(電影) 10. 彭建翔，黃詩雲譯，F.M.Alexander 著。2019。《亞歷山大技巧：身心運用的優化之道》。心靈工坊。			

教學目標	<p>學生能從當代社會情境與身心技法，認識自我。以下為子目標。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學生能理解當代社會透過不同機制對個人身心的影響。</li> <li>2. 學生能使用身體社會學的理论概念，觀察自我身心受影響的程度。</li> <li>3. 學生能增進身心覺察的敏銳度。</li> <li>4. 學生能實作身心放鬆的技巧。</li> <li>5. 學生能以第一人稱的角度體驗實作活動，並以文字表達動作過程前中後身心改變的狀態。</li> <li>6. 學生能轉變對身體既有的認識，而更加傾聽與愛護身體、尊重身體的智慧。</li> <li>7. 學生能理解身心與社會皆有流動改變的可能。</li> </ol>
評量方式	<p>量化：出席(30%) 作業(30%) 期中作業(20%) 期末考(20%)          質化：作業(教師出題)</p>
內容綱要	<p>課程結合身體社會學、身心學兩個領域。目標是引導學生認識個人身心是由社會所形塑，並藉由身心技法找到在當代社會安適的基點。身體社會學之課程內容，將身體視為被當代資本主義、媒體操作、主流價值、物件環境所制約與穿透的主體。身心學的課程內容是漸進式引導學生覺察身體、勇於動身體，感受放鬆身心的舒服自在。課程希望透過活動、校園觀察、課堂討論與身心技巧實作，讓我們更清楚自我的身心狀態，以及探問此狀態受到哪些社會因素影響，並能藉由身心技法傾聽與調適自己的身心健康。</p>
教學方式	講授+身體實作+活動
創新教學活動設計	課程需要靜心覺察身心狀態、動身體。部分課程需要團體或同伴之間的合作。授課場域不侷限在一般(如國秀樓)教室。

科目進度與內容

(勿只填寫單元名稱，請簡述內容)

週次	教學內容 ※申請跨領域課程時，將特別針對教學內容細節審核，請詳細說明，以作為審核依據	備註 (課程活動與作業) ※請務必填寫	※若勾選「跨領域課程」請標註每週次涵蓋領域，可複選
1	課程簡介與注意事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 課程主旨、目的、上課方式的例舉與說明。</li> <li>2. 評分方式與注意事項。</li> <li>3. 每週進度安排。</li> </ol>	<input checked="" type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input checked="" type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
2	課程初體驗、前測問卷填寫 1. 核心問題思考：我的身心處於甚麼狀態？	1. 身心量表測一測。	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input checked="" type="checkbox"/> 社會科學領域

	2.我的身心如何受當代社會所影響？	2. 前測問卷填寫。	<input type="checkbox"/> 自然科技領域
3	毛根線畫出生命線 藉由生命歷程，探索自我的特質，以及和社會的互動關係。	1.寫下生命中印象最深的兩則「好與壞」的生命經驗。 2.以毛根線畫出高峰與低波的生命經驗。 3.想想看，我的個性、心情、價值觀，和所遭遇到社會，兩者之關係是甚麼？	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input checked="" type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
4	資本社會的比拚：我的資本、欲望與壓力。 參考資料: Pierre Bourdieu on Habitus, Capital, Fields, Doxa, and Reflexive Sociology(youtube)	1.說明布赫迪厄的資本概念。 2.分析影片中主角的資本類型。 3.分析自己有多少資本。 4.資本比拚遊戲：抹布取水競賽。	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input checked="" type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
5	社會共識與壓力：從「強制」到「不由自主」 參考資料: (youtube) · 解讀福柯：現代國家的規訓理論 · 阿希的從眾實驗：你能對抗群體思維嗎？   鉛繪心理   所羅門·阿希	1.以電梯內的搞笑影片討論社群壓力。 2.討論自己日常遇到的類似情況與壓力。 3.甚麼機制會讓人有共同的行動、選擇？	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input checked="" type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
6	大眾媒體如何控制個人情緒(1) 參考資料： 6個媒體用來控制你意見的心理(youtube)	1. 討論情緒、媒體、自我三者之間的關聯性。 2.數位環境底下的搞笑。	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input checked="" type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
7	大眾媒體如何控制個人情緒(2) 分組製造搞笑影片，企圖找回情感操控的主動權。	翻箱倒櫃活動:生活周邊的物品、設計如何影響我們的情緒。	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input checked="" type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
8	環境與身心形塑：觀察學校教室、廁所、公共空間…等。	1.以實際案例討論空間與環境如何	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input checked="" type="checkbox"/> 社會科學領域

	<p>參考資料：【建築】【哲學】福柯與邊沁的圓形監獄 - 思想的監獄(youtube)</p>	<p>影響人的身心。</p> <p>2.校園巡禮：花一些時間在學校教室、學校操場、圖書館，以及各處空間停留與感受。</p> <p>3.小組討論、期待的校園設計。</p>	<input type="checkbox"/> 自然科技領域
9	<p>當代社會的身心壓力</p> <p>期中考週：課程回顧與討論</p>	<p>繳交期中個人反思作業</p>	<input type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input checked="" type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
10	<p>身心放鬆(1)</p> <p>參考資料：胡展誥，2023。《刻意放鬆：25個壓力調節練習，找回安定的內在》。遠流出版。</p>	<p>1.身體感的文字識/別。</p> <p>2.身體覺察。</p> <p>3.按摩球的身體放鬆。</p> <p>4.身體掃描。</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
11	<p>身心放鬆(2)</p> <p>參考資料：劉思潔譯，Bessel van der Kolk 著，2017。《心靈的傷，身體會記住》。大家出版。</p>	<p>1.暖身活動：自我按摩。</p> <p>2.身體測量：兩兩一組，用雙手測量對方身體部位的大小容積、長度。</p> <p>3.身體遊戲：身體互動遊戲。(社會領域)</p> <p>4.身體掃描。</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input checked="" type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
12	<p>正念減壓的身心技法(1)</p> <p>參考文獻： 何謂正念-What is Mindfulness Jon Kabat Zinn-中英字幕(youtube)</p>	<p>1.說明正念減壓之概念、原理。</p> <p>2.為何「整天沒做事，也很累？」</p> <p>3.專注力練習。</p> <p>4.自動書寫觀察。</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
13	<p>正念減壓的身心技法(2)</p> <p>參考資料:深夜加油站遇見蘇格拉底(電影)</p>	<p>1.由衷傾聽活動。(社會領域)</p> <p>2.呼吸遊戲與身體覺察。</p> <p>3.光的冥想。</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input checked="" type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
14	<p>身心技法(1)</p>	<p>1.概念介紹、身體骨架與功能介</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域

	參考文獻：亞歷山大技巧介紹(youtube)	<p>紹。</p> <p>2.暖身活動。</p> <p>3.不同部位的呼吸覺察。</p> <p>4.頭顱按摩、「蝶骨飛翔」。</p>	<input type="checkbox"/> 自然科技領域
15	<p>身心技法(2)</p> <p>參考文獻： 彭建翔，黃詩雲譯，F.M.Alexander著。2019。 《亞歷山大技巧：身心運用的優化之道》。心靈工坊。</p>	<p>1.複習上週技法。</p> <p>2.身體結構覺察。</p> <p>3.身體彩繪練習。</p> <p>4.流動伸展。</p> <p>5.大休息。</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
16	身心技法(3)	<p>1.複習上周技法。</p> <p>2.軀幹延伸。</p> <p>3.下肢延伸。</p> <p>4.大休息。</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
17	<p>身心的另類療法 (此課程預計外聘講師，依經費、講師專長上課)</p>	<p>針灸、香氣.....等</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域
18	<p>期末考週：整學期課程影片回顧與心得分享</p>	<p>繳交期末個人反思作業</p>	<input checked="" type="checkbox"/> 人文藝術領域 <input checked="" type="checkbox"/> 社會科學領域 <input type="checkbox"/> 自然科技領域

請遵守智慧財產權觀念，不得非法影印



### 附件一 核心能力定義

核心能力	定義與說明
A. 知識統整能力	學生能在各種知識與文化脈絡中，尋得恆久不變的價值觀，並將此價值觀融入其生活，進而認識、欣賞、尊重與珍惜生命的意義。
B. 創意思維能力	學生能認知各知識領域與多元文化間的差異處與鏈結點，進而具備跨領域思維與評判能力，使其能在固有的架構中，呈現嶄新的創造力。
C. 溝通表達能力	學生能釐清自我思想，並藉由正確且清楚的語文表達理念，以建立與他人良好的溝通。
D. 美感鑑賞能力	學生能認知、接收並傳達多元藝術美感，具備敏銳的鑑賞能力，並運用在不同領域的統整中。
E. 邏輯推理能力	學生能依據自身認知和客觀事實，運用邏輯分析與量化推理，進行反思與論證，進而做出合理判斷。
F. 法治思辨能力	學生能正確認知人權、民主、與法治之互動關聯，進行獨立思辨與論辯且基於人本關懷精神，以確立其自身與社會群體之關係。
G. 博通宏觀能力	學生能以基礎知識為本，培養前瞻性的觀點並開拓宏博的視野，以建立整全之人生觀。
H. 倫理關懷能力	學生能認知自身與所處環境的關係，並進而願意以己身之力與專業知識參與社會與環境的改造，提升正向能量。

### 附件二 課程屬性定義

核心課程：全校性共同必修之通識課程。

跨領域課程：課程內容須跨人文藝術/社會科學/自然科技三領域其中之二項以上。課程須有一主領域，其授課內容須達 60%以上，上限為 70%以下。(依 110 年 4 月 7 日 109-2 博雅通識中心第 1 次教評會議決議)

生活性課程：課程重點強調知識應用與人類生活相關之課程。

學術性課程：課程重點偏重理論發展之脈絡、思想之沿革、與歷史文化背景之因素。

通論性課程：針對特定領域或時代的知識與思想做綜觀性的介紹，與廣博性的探討。

經典性課程：針對特定領域或時代具有代表性的人物、思想、典籍做較為深入之探討、剖析、或導讀。