

# 南華大學通識教育中心「正念靜坐學門」課程理念與原則

104 年 05 月 20 日 103 學年度第 2 學期第 1 次通識教育中心課程委員會議

104 年 05 月 12 日 103 學年度第 2 學期第 1 次通識教育中心正念靜坐課程規劃協調會議通過

## 一、學門課程目標

- (一) 通過課程之設立，引導學生進入正念靜坐的體驗世界，提供學生學習正念靜坐素養的基本環境，以提升學生自覺學習效能與專注力。
- (二) 秉承本校重視生命力與自覺學習的教育目標，透過正念靜坐理念、實務與技巧的訓練，促進學生開發自我內心以及培育自我覺察能力。
- (三) 引導學生透過正念靜坐的實際體驗，追求身心的寧靜，以緩和身心壓力與自我療癒，並與周遭人事物建立和諧互動關係，最終達成身心靈的康寧。

## 二、課程理念與設計準則

正念靜坐課程設計準則	說明
1.課程的開放性	本課程包容各種宗教與非宗教的觀點或方法，課程設計不受限於單一宗教、觀點或學說。
2.課程的多元性	本課程應著重培育學生之正念靜坐的基本素養，課程採取多元的教學方法與課堂形式。
3.課程的體驗性	本課程強調身心的實際鍛鍊，透過身體實作，讓學生具備正念察覺的體驗。
4.課程的實踐性	本課程期望透過正念靜坐初體驗，引領學生實踐於日常生活中，培育正向能量、緩和身心壓力與自我療癒。

## 三、學門核心能力規畫與權重比例

(一) 本學門與校暨通識核心能力的對應關係：

校及通識核心能力	與本學門課程之對應關係	權重百分比
一、基礎知能	學習現代人所需具備的正念靜坐基本知識與觀念	15%
二、自覺學習	在靜坐中培育自我覺察能力、建立內省與內觀的素養，蘊積生命自我發展與自覺學習的內在動能	20%

三、實務應用	透過具體實作，熟練各種靜坐之方法與技巧，真正提升學生的正念靜坐的實務素養，進而培育職場軟實力與創新能力。	25%
四、溝通合作	通過實務操練，培育察覺自我與他人的能力，提升人際交往、團隊合作與社會智能的敏感度	10%
五、社會關懷	在靜坐中培育關懷生命與生態的能量，進而提升服務人群的動能。	5%
六、身心康寧	透過正念靜坐，強化身心積極能量，提升抗壓、抗禦及自我審視的能力，並具備良好情緒管理、自我療癒與挫折復原能力	25%

(二)如下圖，在正念靜坐學門的課程中，整個學生核心能力培養最重要的是身心康寧(25%)、實務應用(25%)與自覺學習(20%)以及社會關懷(占 25%)，其次是基礎知能(占 15%)，再其次溝通合作(10%)與社會關懷(5%)。

(三)個別課程可依據課程自身屬性特色與教學目標，對六大核心能力進行權重調整。

