

長庚科技大學

第 110 學年度第 1 學期 動中覺察 科目教學規範

1060707更新

學制		系別		年級		學分/ 時數	0.5/9
課程說明	透過學習並覺察身體的每一個律動所引領出的內在訊息，調整身體結構和情緒心念的能力，活化身心結構，促進人際關係。並藉由不斷的經驗與練習，而豐富了個人情感世界及自我管理的能力。						
教學目標	1. 能活化身心結構，提升身心覺察力 2. 能運用身體覺知，學習情緒表達 3. 能不斷的經驗與練習，正念減壓						
教學方式	1. 理論講授 2. 實作練習 3. 反思回饋						
評分標準	1. 課堂參與 40% 2. 反思寫作 60%						

參考書籍	1. 楊定一,《透過運動和療效姿勢結構調整》(台北:天下生活, 2018)。 2. 楊定一、楊元寧:《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》(台北市:天下雜誌, 2014)。 3. 摩謝•費登奎斯,《動中覺察:改變動作•改善生活•改寫人生》(臺北市:心靈工坊文化, 2017)。 4. Paul Jackson Mansfield,《基礎肌動學》(台灣:台灣愛思唯爾)。 5. 謝恩•歐馬洛,《走路的科學:走路背後不可不知的大腦機制,讓都會人更有創意、更會社交》(八旗文化, 2019) 6. 蔣維喬,《你可以自己學靜坐:因是子靜坐法》(台灣:商周出版, 2015)。 7. 陳德中,《正念減壓的訓練》(台灣:方智, 2017)。 8. 胡君梅:《正念減壓自學全書》(台灣:野人, 2018)。 9. 喬•卡巴金,《正念減壓初學者手冊》(台灣:張老師文化, 2013)。
------	--

授課教師:

陳文銓、藍茜茹、
張雅君、邱惠芬

長庚科技大學

第__學年度 第__學期動中覺察科目 教學大綱

106.07.07更新

單元名稱	教 學 綱 要	單元時數	備註
知識理論	身心覺察理論 身體與情緒表達深度	2	
實作體驗	工作坊(身體情緒管理)	3	
實作體驗	工作坊(正念減壓)	3	
反思回饋	反思回饋	1	

「遵守智慧財產權觀念」「不得非法下載、影印教科書作為課本使用」

授課教師：陳文銓、藍茜茹、張雅君、邱惠芬

年 月 日

長庚科技大學 第__學年度第__學期授課科目使用書籍使用表

科目：動中覺察

學分：0.5

班級：	時數：9
教科書： (請按作者、書名、版別、出版商、發行地、出版年份、起訖頁數順序填寫)	
自編講義	
參考書：	
楊定一,《透過運動和療效姿勢結構調整》(台北:天下生活, 2018)。	
楊定一、楊元寧:《靜坐的科學、醫學與心靈之旅》(台北市:天下雜誌, 2014)。	
摩謝·費登奎斯,《動中覺察:改變動作•改善生活•改寫人生》(臺北市:心靈工坊文化, 2017)。	
Paul Jackson Mansfield,《基礎肌動學》(台灣:台灣愛思唯爾)。	
謝恩·歐馬洛,《走路的科學:走路背後不可不知的大腦機制,讓都會人更有創意、更會社交》(八旗文化, 2019)	
蔣維喬,《你可以自己學靜坐:因是子靜坐法》(台灣:商周出版, 2015)。	
陳德中,《正念減壓的訓練》(台灣:方智, 2017)。	
胡君梅:《正念減壓自學全書》(台灣:野人, 2018)。	
喬·卡巴金,《正念減壓初學者手冊》(台灣:張老師文化, 2013)。	
說明:將本表內容向學生說明並指導學生「 遵守智慧財產權觀念 」「 不得非法下載、影印教科書作為課本使用 」。	

授課教師 陳文銓、藍茜茹、張雅君、邱惠芬

年 月 日

長庚科技大學 第110學年度第1學期授課科目教學進度表

108.11.20更新

科 目:動中覺察	學制:	年級:	班級:
上課地點:	上課時間:		
負責教師:	辦公室:	聯絡電話:	E - MAIL:

週次	日期	節次	教學進度	授課教師	備註
1.	月 日	9-10	身心覺察理論 身體與情緒表達深度	陳文銓、藍茜茹、張雅君、邱惠芬 +業師協同 北藝大陳偉誠老師 旭立文教基金會	
2.	月 日	9-10	工作坊(身體情緒)		
2.	月 日	9-10	工作坊(正念減壓)		
3.	月 日	9	反思回饋		

說 ①若欄位不敷填寫，請自行增列。
 ②各項資料請詳實填寫，學習自主週，請於備註欄簡述教學方式，以利學生參照及安排課業學習。明 ③如同週次有多個上課日期，請授課教師於同週次中增列填寫，課程應安排1學分18小時為原則。

1.「遵守智慧財產權觀念」「不得非法下載、影印教科書作為課本使用」。

2.自主學習推動說明:呼應全球跨領域與終身學習趨勢, 提供學生多元與彈性學習的理念下, 本校讓師生

在課室教與學歷程中可規劃自主學習週。自主學習的內涵與模式，由課室教師依課程屬性進行規劃，並於課室中充分與學生進行說明溝通，教室外的自主學習不受場域限制，可包含文獻閱讀、課外反思、影片賞析、數位平台學習、田野觀察等，加值學生學習成長與廣度。