

養生與保健文學 授課大綱

課程名稱	養生與保健文學		學分數	2	全或半學年		半學年
教師姓名	李美智	開課系所	通識教育中心/人文組	開課年班	二專109年班	課程類別	選修
時數	2	實習時數	0	教室		人數	
教師專業背景	李美智:國立高雄師範大學國文研究所碩士。 國立高雄師範大學國文學系博士候選人。						
課程核心能力關聯說明	價值判斷	介紹預防醫學—養生思想與保健觀念。					
	文化涵養	透過養生文學內容介紹分析,使同學對於養生與保健文學本身以及背後的文化意涵有更深層的瞭解。					
	國家觀念	透過養生與保健文學課程的認識,體悟養身修心、強健體魄的重要,對國家民族有更深刻的使命與胸懷。					
教學目標(綱要)(127字)	<ol style="list-style-type: none"> 1. 透過對養生思想概念的解說,使同學對養生保健有基本的認識。 2. 介紹古今養生觀與方法,建立正常健康的作息、思想觀與保健方法。 3. 修身養性,強身健體,使時代青年身心具備正思維、正能量,體魄雄健,氣足神旺,散發光與熱。 						
主要教材	《黃帝內經養生智慧》曲黎敏,台北:高寶書版,2019。						
參考書籍	《中華養生術》姚偉鈞,台北:台灣商務印書館,1995。 《圖解中國養生術》李抱朴,新北市:華威國際,2009。						
評分標準	期中成績(30%) / 期末成績(30%) / 平時成績(40%)						
預計進度	單元	授課內容				備註	
第1週		<ol style="list-style-type: none"> 1. 學術倫理簡介,灌輸學生勿抄襲或不當引用文章內容等行為,避免違反學術倫理。 2. 課程說明、規劃未來教學與評量方式。 					
第2週	第一章	不治已病治未病—養生學的意義、起源					
第3週	第二章	得病之因—習性造病。從《黃帝內經》談生活作息養生法					
第4週	第三章	從《黃帝內經》談飲食養生法					
第5週	第四章	四季養生法					
第6週	第五章	十二時辰養生法					
第7週	第六章	怎樣才能不得病				平時作業	
第8週	第七章	百病生於氣—情志病的中醫對治法					

第 9 週	期中考	分組報告	期中報告(30%)
第 10 週	第八章	中醫如何對治亞健康	
第 11 週	第九章	求醫不如求己— 氣功介紹 (平甩功、太和功、瑜珈……)	
第 12 週	第十章	自癒力— 人體自有大藥	
第 13 週	補充	天人合一 — 介紹老子養生法	
第 14 週	補充	天人合一 — 介紹莊子養生法	
第 15 週	補充	禪宗養生思想— 正念養生法 (放下，心無所住，專注當下……)	平時作業
第 16 週	補充	藥王孫思邈的養生思想	
第 17 週	補充	現代能量醫學與靜坐調息。	
第 18 週	期末考		期末考(30%)

課程需知：

(一)成績計算：

1. 平時成績佔 40%、期中考 30%、期末考 30%，總成績為 100 分。
2. 期中考以筆試方式為主，期末考以書面報告為主。
3. 平時成績計算方式以上課表現及作業成績為主，各佔 50%。凡作業延遲繳交，依延遲天數，扣其應得分數五分(例如：一月四日為作業繳交最後期限，如果一月六日繳交，則扣十分；例假日均包含在內)。

(二)教學紀律暨獎懲：

1. 上課學習認真，能提出頗具見地之問題，抑能周延回答、補充同學或教師所提問題且頗具參考價值者，視其深度酌加平時成績 5 至 10 分。
2. 考試成績優異者，開具「優良之『管教訓五聯單』」，請所屬中隊按權責議獎，除登載於考核資料外並建議放提早假，以激勵勤勉向學風氣。
3. 上課請勿打瞌睡、吃零食、看課外讀物或其他違反上課紀律情事，違者視情節輕重，第一次警告及沒收零食或課外讀物，第二次扣其平時成績十分並予以罰站，第三次開具「違反上課紀律之『管教訓五聯單』」，以茲警惕。
4. 如有無故缺課之情形，除轉告隊上懲戒外，並扣其平時成績二十分。