

計畫編號：2B2014

北二區區域教學資源中心計畫  
夏季學院通識教育課程

課程計畫書

學校名稱	臺北醫學大學		
課程中文名稱	身體開發與自我探索		
課程英文名稱	Somatic-Body and Mind		
授課教師姓名	陳偉誠	單位/系所	通識教育中心

申請日期： 年 月 日

## 第一部份、課程規劃

開課學校	臺北醫學大學
中英文課程名稱	身體開發與自我探索 Somatic-Body and Mind
課程領域	美學素養
預估修課人數	本校學生 <u>30</u> 人 + 非課程開設學校學生 <u>10</u> 人 = <u>40</u> 人
學分數	<u>2</u> 學分 (每學分上課時數(含考試)至少應滿 18 小時)
上課起迄日	<u>101</u> 年 <u>7</u> 月 <u>6</u> 日至 <u>101</u> 年 <u>8</u> 月 <u>31</u> 日 (101/7/4 至 7/10, 任選一日開課)
上課總週數	上課共 <u>9</u> 週, 是否連續每週排課? <input checked="" type="checkbox"/> 是, 上課時間連續數週不中斷
每週上課 時間及時數	每週 <u>五</u> <u>13:20~17:20</u> 每週上課時數共計 <u>4</u> 小時
上課地點	<u>臺灣大學</u>
上課教室	未定
課程目標	<p>身心教育是依據「人類是一個有自我調整、自我修正和自我改進能力之有機體」的觀點而發展。本課程是以 Somatic 身心學為課程的基礎，以動作做為身體美感經驗開啟的媒介，課程的設計以學生個人身體的開發以及身體創意的展現為核心，引領學生在探索學習動作的過程中發現自我身心互動的結構關係，並在反覆的練習中藉由對動作的掌握引導學生學習觀察並練習調整自我身心結構的能力。在學期中並搭配以「Free Hugs」的活動作為開展身體與他人身體接觸的體驗的行動，並在小組中透過反思與討論的學習整理在活動的過程中與他人身體的互動發展以及個人身體經驗感受的改變歷程。</p> <p>大多數的人都忽略了身體本身的智慧(wisdom of body)，也忘了它的自我調適能力。身心教育可以提醒和教育人們，隨時省視自己對身體的觀點和態度，並以不同的方式重新教育人們對身體的瞭解與認知。</p> <p>唯有當最深層的自我如實的回歸本然，我們才能真實的感受到舞動身體不</p>

是為了取悅他人，得到讚賞。當語言文字無法傳遞內最真實的悸動，人類返回身體最原初的律動，舞蹈是一種更接近自己的方式。舞者學習動作為了表演，運動員掌握動作為了超越。一個「人」可以藉由學習動作重新認識「自己」，真實的感受「自己」。學習動作必須重新學習如何學習，在學習掌握動作的過程中由於對於身體經驗學習的陌生，對於自己的表現很容易引發由是非對錯好壞的二元對立以及他人如何看我的影響；也因此掩蓋了「我」最真實的感受。本課程的進行中藉由：

1. 動作的學習－引導學生觀看發現自我的身心結構模式，在學習的過程中引導學生批判性思考與問題解決
2. 學習接受，面對與調整－透過行動的執行反覆的演練後更進一步的體驗自我的改變歷程。
3. 藉由自己的身心歷程的經驗推己及人透過同感學習觀察，欣賞，尊重並支持他人。
4. 透過身體的互動學習非語言的身體表達最真實的感受。

本課程運用創造性藝術的原則引導學生運用藝術的元素與法則鼓勵學生運用創意思維接受自己最原初的創意勇敢自在的展現自我，在創意的學習過程中輔以相關藝術知識原則的搜整與討論，以藝術的客觀法則引導學生學習建構個人的身體美學，並將之運用表現在期末的呈現上。

	次別	上課日期/時間	課程內容
<p>教學內容及進度</p> <p>(如課程邀請學者專家演講，請敘明其姓名、單位、職稱及演講主題)</p> <p>(如安排與課程內容相關之校內外教學活動，請敘明活動之性質、合作機構名稱、時間之規劃、場地之妥適性及課程進行之安全措施等)</p>	1	101/07/06 (五) 13：20-17：20	身體的概念－我與我的身體
	2	101/07/13 (五) 13：20-17：20	肢體的鬆動與活化-如何觀察及意識身體 課程討論，參考文獻<肢體心靈的互動關係>。
	3	101/07/20 (五) 13：20-17：20	身體關係的互動與發展－模仿與創造 課程討論，參考文獻<感同身受：鏡像神經元>
	4	101/07/27 (五) 13：20-17：20	創造力的啟發－發現身體經驗與慣性反應
	5	101/08/03 (五) 13：20-17：20	身體關係的互動與發展－身體經驗與團隊合作 課程討論，參考文獻<移情說美學>
	6	101/08/10 (五) 13：20-17：20	千姿百勢-身體雕塑與動作的發展 東方與西方的身體動作美學
	7	101/08/17 (五) 13：20-17：20	期中活動成果展現
	8	101/08/24 (五) 13：20-17：20	身體的韻律與節奏－時間的運用與掌控 身體動作與情感表達

	9	101/08/31 (五) 13:20-17:20	身體的展現—我與我的身體 我與我的身體-綜合討論
教學助理規劃	<p>請勾選教學助理類型，並預估需求人數：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>申請不帶討論課教學助理，預估 TA <u>  1  </u>人</p> <hr/> <p>請說明運用教學助理之規劃：(設有帶討論課教學助理之課程，另請說明分組討論相關規劃，含討論題綱與進行方式)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 教學助理需擔任本課程的觀察員，撰寫課堂現場筆記，並輔以照相的紀錄，整理寫成含圖文的教學現場紀錄。</li> <li>2. 教學助理每週閱讀同學反思日誌，並給與回饋。</li> <li>3. 教學助理在課後帶領指定閱讀的討論。</li> <li>4. 協助課程相關行政事務。</li> <li>5. 參與本課群計畫規畫的讀書會及助理訓練。</li> </ol>		
指定用書	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt;音樂的情感反應&gt;，錄自 Ellen Winner 著。 《創造的世界-藝術心裡學》(田園出版社)，頁 209-212。</li> <li>• &lt;肢體心靈的奧妙&gt;。錄自肯恩·戴特沃德著，《身心合一》(生命潛能出版社)，第一章。</li> <li>• &lt;肢體心靈的互動關係&gt;。錄自肯恩·戴特沃德著，《身心合一》(生命潛能出版社)，第二章。</li> <li>• &lt;觀察的方式&gt;。錄自栗山茂九著，《身體的語言-從中西文化看身體之謎，究實出版社》，第二部。</li> <li>• &lt;同理的情緒：感激、悲憫，和那些被美感經驗喚起的情緒&gt;。錄自 Richard S Lazarus Bernice N Lazarus 著，《感性與理性-瞭解我們的情緒》(五南圖書出版社)，第六章，頁 139。</li> <li>• &lt;透露情緒的臉部表情和肢體語言&gt;。錄自 Richard S Lazarus Bernice N Lazarus 著，《感性與理性-瞭解我們的情緒》(五南圖書出版社)，第六章，頁 217。</li> <li>• &lt;情緒的生理變化&gt;。錄自 Richard S Lazarus Bernice N Lazarus 著，《感性與理性-瞭解我們的情緒》(五南圖書出版社)，頁 219。</li> <li>• &lt;不變的情緒邏輯&gt;。錄自錄自 Richard S Lazarus Bernice N Lazarus 著，《感性與理性-瞭解我們的情緒》(五南圖書出版社)，頁 256。</li> <li>• &lt;移情說美學&gt;，選自朱立元主編，《現代西方美學史》(上海：上海文藝出版社，1996)，頁 122-133。</li> <li>• 龐學銓，&lt;施密茨新現象學簡論&gt;，檢自 <a href="http://www.cnphenomenology.com/0210215.htm">http://www.cnphenomenology.com/0210215.htm</a></li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• &lt;身心學 Somatics 的意涵與發展之研究&gt;，林大豐/劉美珠，台東大學體育學報，民 92，頁 249-272。</li> <li>• &lt;感同身受：鏡像神經元&gt;，錄自里佐拉蒂 (Giacomo Rizzolatti)、佛格西 (Leonardo Fogassi)、迦列賽 (Vittorio Gallese) 著，《科學人雜誌》，第 58 期，封面故事。</li> </ul>
<p>參考書籍</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 蔣勳著，《美的覺醒》。遠流出版社。</li> <li>• 賴聲川著，《賴聲川的創意學》。天下雜誌出版社。</li> <li>• 黛安·艾克曼著，《感官之旅》。時報出版社。</li> <li>• 羅斯·娜吉亞，《小丑的創造藝術》。尚軒出版社。</li> <li>• Eric Booth 著，《藝術，其實是個動詞》。布波出版公司。</li> <li>• 《肢體療法百科》。生命潛能出版社。</li> </ul>
<p>作業設計</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 每週繳交課堂個人身體反思一篇</li> <li>2. 課堂閱讀反思</li> <li>3. 期中活動與報告：「Free Hugs」</li> <li>4. 期末試考與考試(期末學習成果呈現)</li> </ol> <p>● <b>課程反思報告及期中報告撰述重點</b></p> <p>報告的製作以<b>探索、覺察、反思、行動、結語</b>作為學習指標，希望同學學習建立以此五個向度完成作業撰寫製作的學習歷程。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>個人身體反思：</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 探索-透過課程的活動身心的經歷以及情境發生的過程</li> <li>▪ 覺察-在學習的過程中發現「我」的情緒經驗的感受以及引發了什麼樣的觀念或想法</li> <li>▪ 反思-對這樣的感受或想法我有什麼感覺或想法</li> <li>▪ 行動-當下我如何的面對或因應</li> <li>▪ 結語-給自己的一個期許</li> </ul> </li> <li>2. <b>期中活動報告「Free Hugs」</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 各小組必須撰寫活動方案，包括兩次執行時間、地點，將 Free Hugs 轉換成適切的中文標語，展現活動的意義，並且記錄小組成員對於 Free Hugs 體驗的感想、發現及反思。</li> <li>▪ 請繳交電子檔(包括文字檔及影音檔)           <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) 前製：               <ol style="list-style-type: none"> <li>a) 各小組討論透過本活動對你自己的意義以及要傳遞的訊息</li> <li>b) 製作標語</li> </ol> </li> <li>(2) 分工執行攝影紀錄</li> <li>(4) 反省思考以及自我發現</li> <li>(5) 後製：剪輯，利用字幕、音效、色彩變化等，讓活動的紀錄片更</li> </ol> </li> </ul> </li> </ol>

	<p>加動人</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 活動執行包含兩個部分：             <ul style="list-style-type: none"> <li>(1) 影像紀錄：將活動過程攝制及剪輯下來。</li> <li>(2) 書面報告：闡明                 <ul style="list-style-type: none"> <li>a) where：地點環境；</li> <li>b) when：執行時間；</li> <li>c) what：當時發生的紀錄；</li> <li>d) why &amp; how：體驗、發現、檢討、省思。</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>▪ Free hugs 企劃案             <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 學校：</li> <li>✓ 系級：</li> <li>✓ 組員：1-2-3-4-</li> <li>✓ 執行時間：</li> <li>✓ 地點：</li> <li>✓ 目的，流程與注意事項：</li> <li>✓ 事前討論：Free hugs 執行的意義</li> <li>✓ 中文標語：</li> </ul> </li> </ul>
<p>成績評定方式</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 個人身體反思日誌：(35%)</li> <li>▪ 期中報告：(25%)</li> <li>▪ 期末考試：(40%)</li> </ul>
<p>創意特殊規劃</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>期中活動報告</b>：「Free Hugs」一個真誠的擁抱讓世界不再冷漠：             <p style="text-align: center;">用擁抱來溶化世界的冷漠</p> <p style="text-align: center;">以四個人為一組，討論地點、方式，每人執行二十分鐘，並輪流負責攝影、觀察紀錄訪談、完成後小組內先交叉討論，剪輯記錄，並在期中做報告分享。</p> <p>活動內容：FREE HUGS：「用擁抱融化世界的冷漠」</p> <p>課程活動所探討之議題設計與規劃：</p> <p>Free hug 電子檔包括文字檔以及影音檔</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各小組討論透過本活動對你自己的意義以及要傳遞的訊息</li> <li>2. 製作標語</li> <li>3. 分工執行攝影紀錄</li> <li>4. 反省思考以及自我發現</li> <li>5. 後製、剪輯、利用字幕、音效、色彩變化，讓活動的紀錄片更加動人</li> </ol> </li> <li>● <b>期末成果呈現</b>：自由分組（不多於四人），以身體為表現主體呈現約 5-7 分鐘的情緒或情境主題的表現。             <p style="text-align: center;">第一階段（第六週）：分組，討論決定主題撰寫執行企畫</p> </li> </ul>

	<p>第二階段（第七週）：整理研讀相關資料，尋找相關音樂情緒或情境主題動作的自由即興發展（主授老師協助引導）</p> <p>第三階段（第八週）：關係與結構的發展。（主授老師協助引導）練習，觀摩與賞析。（主授老師協助引導）</p> <p>第四階段（第九週）：期末呈現</p>
<p>課程網址</p>	<p>（網址：http://，有者填寫）</p> <p>（申請經營教學網站相關經費者，請詳述課程教學網站之規劃，並請說明如何開放外校修課學生使用網站）</p> <p>網址：<a href="http://geducation.tmu.edu.tw/1001bodythinking/index.html">http://geducation.tmu.edu.tw/1001bodythinking/index.html</a></p> <p>（一）課程資訊：含課程說明、教學進度及單元主題、指定閱讀及參考資料。</p> <p>（二）學習過程：學習過程紀錄及同學的身體反思日誌學習心得。</p> <p>（三）資源連結：相關身心學學習、藝文資訊網站。</p> <p>（四）學習成果：含歷屆優良學習檔案及本學期學生學習成果。</p> <p>（五）討論區：<b>與本校 My2TMU 連結。</b></p>
<p>其他補充資料</p>	<p>本課程曾獲得教育部優質通識課程計畫並在北醫通識教育中心長期開設，為能持續提升教學個人能力以及引發學生學習意願。</p> <p>1. 透過參與教學社群的學習團體，提升教學技能。</p> <p>2. 透過本課群計畫的讀書會，以提升個人在美學、心理學以及哲學方面的深化及理解，學習如何引導學生更精緻的撰寫身體反思日誌。</p> <p>3. 在以「人」為全面性的發展學習原則之下，隨時教師學習社群保持良好的互通與學習的管道，維持課程發展性的彈性與開放。</p>