

國立中興大學通識微型課程教學大綱

NCHU Mini General Education Course Syllabus

課程名稱 (Course Name)	(中) 培養鬆弛感，用草藥球順應節氣過秋冬 (Eng.) Cultivating Relaxation: Seasonal Herbal Ball Therapy for Autumn and Winter				
課程編號 (Course No.)		課程時數 (Hours)	6	學期 (Semester)	115-1
規劃教師 (Teacher)	魏子扉	系所/單位 (Dept.)	事務組駐警隊	職稱 (Position)	行政辦事員
課程目標 (Course Objectives)	透過秋冬節氣的律動觀察，結合中醫經絡智慧與草藥球手作實踐，引導學生建立個人化的日常紓壓機制。 1. 節氣感知與生活美學：認識 9 月至 12 月的節氣轉變（白露至冬至），學習順應自然的養生哲學。 2. 經絡實作與自我照護：掌握秋季「潤肺」與冬季「補腎」的經絡穴位按摩技巧。 3. 草藥工藝與科學應用：親手調配草藥配方並完成按摩球製作，理解植物成分對身心的支持。 4. 壓力緩解與鬆弛養成：藉由沉浸式手作，在忙碌校園生活中找回身心平衡。				
教學進度 (Course Content and Schedule)	第一週 (3小時)：【秋潤篇】呼吸與理氣的感官練習 ➤ 節氣與呼吸的對話：秋季節氣（白露、秋分、寒露、霜降）特色與情緒調適。 ➤ 配方調配工坊：認識艾草、陳皮、薄荷等芳香藥材，進行嗅覺體驗並調配「秋季基底藥包」。 ➤ 肺大腸經按摩：針對 3C 疲勞，練習手部與肩頸經絡撥筋。 第二週 (3小時)：【冬藏篇】能量與溫度的補給儀式 ➤ 冬日蓄電哲學：冬季節氣（立冬、小雪、大雪、冬至）的避寒與藏精原理。 ➤ 手作草藥球：引導學生將第一週藥包與本階段「溫補藥材（老薑、肉桂）」混合，實作緊緻包紮與繞線技巧。 ➤ 冬日靜心與居家修護導引：經絡伸展與乾式按壓，利用草藥球重量進行腎經、膀胱經的定點按壓與身體伸展。				
教學方法 (Teaching Methods)	面授講述、芳草嗅覺體驗、經絡按摩示範、草藥球工藝實作。				
評量方法 (Assessment Methods)	實作評估 60% 討論與反饋 30% 出席 10%。				
課程與核心能力關聯配比 (%)	核心能力 (Competency Indicators)			配比(%) Ratio(%)	
	1. 人文素養(Humanities Literacy)				

Relevance of Course Objectives and Core Learning Outcomes(%)	2. 科學素養(Scientific Literacy)	40%
	3. 溝通能力(Communication Skills)	30%
	4. 創新能力(Innovative Ability)	30%
	5. 國際視野(International Perspective)	
	6. 社會關懷(Social Concern)	
聯合國全球永續發展目標 (Sustainable Development Goals, SDGs)	☐ 1.消除貧窮(SDG 1 / No Poverty) ☐ 2.消除飢餓(SDG 2 / Zero Hunger) ☒ 3.健康與福祉(SDG 3 / Good Health and Well- Being) ☒ 4.教育品質(SDG 4 / Quality Education) ☐ 5.性別平等(SDG 5 / Gender Equality) ☐ 6.淨水與衛生(SDG 6 / Clean Water and Sanitation) ☐ 7.可負擔能源(SDG 7 / Affordable and Clean Energy) ☐ 8.就業與經濟成長(SDG 8 / Decent Work and Economic Growth) ☐ 9.工業、創新基礎建設(SDG 9 / Industry, Innovation and Infrastructure) ☐ 10.減少不平等(SDG 10 / Reduced Inequalities) ☐ 11.永續城市(SDG 11 / Sustainable Cities and Communities) ☐ 12.責任消費與生產(SDG 12 / Responsible Consumption) ☐ 13.氣候行動(SDG 13 / Climate Action) ☐ 14.海洋生態(SDG 14 / Life Below Water) ☐ 15.陸地生態(SDG 15 / Life On Land) ☐ 16.和平與正義制度(SDG 16 / Peace and Justice) ☐ 17.全球夥伴(SDG 17 / Partnerships for the Goals)	