

國立中興大學 微型課程 教學大綱

課程名稱	安般正念禪修			課程編號	1092-3321
規劃教師	蔡金昌	系所/單位	進修部中國文學系	職 稱	兼任講師
課程目標	<p>一、學習基礎禪修姿勢及概念。</p> <p>二、透過安般禪修培養日常專注與正念。</p> <p>三、觀察自我情緒與調整，正向面對生命。</p>				
教學進度	<p>本課程預計面授三次，每次 2HR，共 6HR。</p> <p>第一週：基礎禪修概念及禪修姿勢介紹。</p> <p>第二週：安般禪法介紹及呼吸練習。</p> <p>第三週：從安般禪法觀察自我情緒及調整。</p>				
教學方法			學習評量方式		
<p>教師講解與示範。</p> <p>課堂禪修操作。</p>			<p>1. 確認禪修姿勢。</p> <p>2. 問題與討論。</p> <p>3. 心得分享。</p>		
核心能力 (合計 100%，請選擇相關性最高的幾項即可，無需六項都配分)					
人文素養	科學素養	溝通能力	創新能力	國際視野	社會關懷
<u>50</u> %	<u> </u> %	<u>30</u> %	<u> </u> %	<u> </u> %	<u>20</u> %