

國立清華大學課程大綱【格式】

<1050112 版>

科號		組別		學分	1	人數限制	30
上課時間				教室	教育館 116		
科目中文名稱	生命：多元視角的凝視與對話						
科目英文名稱							
任課教師							
擋修科目				擋修分數	1		

請勾選	此科目對應之系所課程規畫所欲培養之核心能力 Core capability to be cultivated by this course	權重（百分比） Percentage
<input checked="" type="checkbox"/>	自我瞭解與溝通表達 Self-awareness, expressions & communication	20 %
<input checked="" type="checkbox"/>	邏輯推理與批判思考能力 Logical reasoning & critical thinking	10 %
<input checked="" type="checkbox"/>	科學思維與反思 Scientific thinking & reflection	20 %
<input checked="" type="checkbox"/>	藝術與人文涵養 Aesthetic & humanistic literacy	20 %
<input checked="" type="checkbox"/>	資訊科技與媒體素養 Information technology & media literacy	10 %
<input checked="" type="checkbox"/>	多元觀點與社會實踐 Diverse views & social practices	20 %

<p>一、課程說明</p>	<p>生命是複雜的課題，舉凡身體與心靈的探索、自我與人際的認識、家園與社會經營參與、生態與地球的關懷保護都屬其類。人們透過自我實踐以及經驗傳承的方式來理解、適應與解決這些議題。本課程由多位老師組成，透過多主題的對談，以個人經驗與知識的傳承，幫助學習者針對下列問題進行探討，包括身體與心靈的省察、個人特質的理解與建立、合理價值觀的選擇與詮釋、生死過程的哲思與應對、科技的迷思與解方。由這些議題，讓學習者以文化、心理、生態、科學等領域來探索生命的意義。</p> <p>本課程為微學分課程，9月14日(三)與9月24日、25日(週六、日)，與10月29日(周六)集中上課。請修課同學仔細閱讀授課大綱與課程資訊。</p>
<p>二、指定用書</p>	<p>本課程之教材為自編講義，於確認選課後提供給學生</p>
<p>三、參考書籍</p>	<p>一、壓力感知與身體管理</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Grison, S., & Gazzaniga, M. S. (2019). <i>Psychology in your life</i> (Chapter 11: Health and well-being) (3rd edition). W. W. Norton & Company. 2. 方進隆 (1997)。《教師體適能指導手冊》。教育部。 3. 楊定一 (2012)。《真原醫-21世紀最完整的預防醫學》。台北市：天下生活。 4. Gill Solberg (2008)。《姿勢異常和肌肉骨骼功能失調》(楊瑞祺)。台北市：台灣愛思唯爾有限公司。 5. Leslie Kaminoff (2009)。《瑜珈解剖書》(謝維玲)。台北縣：大家出版社。 6. Gloria Chuang (民國 101 年 11 月 26 日)。吳長泰 螺旋伸展操 楊定一 真原醫【部落格影音資料】。取自 https://youtu.be/JhTda7xzLrs <p>二、人格特質的探索與描摹</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. 安琪拉萊特著，《色彩心理學》(台北：新形象，1998)。 8. 詹惠晶、楊麗珮編著，《溝通色彩學：四季基因色彩系統診斷》(台北：新文京開發出版，2018)。 9. 善本出版有限公司，《品牌設計之色彩決定論：看經典設計如何用色彩賦予品牌生命》(台北：深石數位，2020)。 10. 錢穆，〈中國歷史人物〉，《國史新論》(台北：東大，1988)，頁 263-295。 <p>三、完美主義與自我認同</p> <ol style="list-style-type: none"> 11. Enns, M. W., & Cox, B. J. (2002). "The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis." In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), <i>Perfectionism: Theory, research, and treatment</i> (p. 33–62). American Psychological Association. 12. Basco, M. R. (2000). <i>Never good enough: How to use perfectionism to your advantage without letting it ruin your life</i>. Simon and Schuster. 13. Negru-Subtirica, O., Pop, E. I., Damian, L. E., & Stoeber, J. (2021). The very best of me: longitudinal associations of perfectionism and identity processes in adolescence. <i>Child Development</i>, 92(5), 1855-1871. 14. Piotrowski K (2019) Perfectionism and Identity Processes in Two Domains: Mediational Roles of Worry, Rumination, Indecisiveness,

	<p>Shame, and Guilt. <i>Front. Psychol.</i> 10:1864. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01864</p> <p>四、生的意義與死的反思</p> <p>15. 孫效智，〈兩種道德判斷—論「道德善惡」與「道德正誤」的區分〉，《國立臺灣大學哲學論評》，第 19 期，頁 223-254。</p> <p>16. 卡根 (Kagan, Shelly) 著，貝小戎、蔡健儀、龐洋譯，《耶魯大學公開課：死亡》(北京：北京聯合出版社，2014)。</p> <p>17. 成和平，《科學也可以有靈性：面對死亡的因應之道》(台北：臺灣商務，2016)。</p> <p>18. 庫伯勒羅斯 (Kubler-Ross, Elisabeth) 著，易菲譯，《下一站，天堂：生死學大師談死亡與臨終》(南京：譯林出版社，2014)。</p> <p>19. 傅偉勳，《死亡的尊嚴與生命的尊嚴—從臨終精神醫學到現代生死學》(台北：正中書局，1993)。</p> <p>五、科學視角一的生命指引</p> <p>20. Joseph Stromberg. “What Is the Nocebo Effect?” <i>Smithsonian Magazine</i>, July 23, 2012. https://www.smithsonianmag.com/science-nature/what-is-the-nocebo-effect-5451823/</p> <p>21. Peter Christie (2021)。愛為何使生物滅絕？在野生動物瀕危的時代，檢視我們對寵物的愛(林潔盈)。台北市：貓頭鷹。(原著出版於 2020)</p>												
四、教學方式	<ol style="list-style-type: none"> 1. 本課程是微學分課程，採取週六日集中上課的方式進行。共有十位老師，分五個主題，每個主題由兩位老師負責講授。 2. 課程開始即由助教進行異質性分組。 3. 五個主題對談完成後，有綜合討論學習者課程心得與自我經驗分享，及小組主題探究時段，。 4. 10 月 29 日(週六)下午舉辦成果發表會，由修課同學分組進行專題分享，並於成績評定前繳交書面報告。 5. 授課教師包括：謝小琴、詹雨臻、施惠方、李佳玫、張繼瑩、蔣興儀、李姝慧、洪巳軒、陳淑芬、顏士清、林基興。 												
五、教學進度	<p>本課程授課時間為 18 小時，規劃教學方式如下：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 開學 9 月 14 日(三)晚上 6:30-8:30 進行課程說明(2 小時) 2. 9 月 24、25(六日)週末進行課程(12 小時) <table border="1" data-bbox="571 1563 1428 1809"> <thead> <tr> <th></th> <th>9/24 週六</th> <th>9/25 週日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10:00-12:00</td> <td>人格特質的探索與描摹 李佳玫、張繼瑩</td> <td>生的意義與死的反思 洪巳軒、陳淑芬</td> </tr> <tr> <td>13:30-15:30</td> <td>自我認同與完美主義 蔣興儀、李姝慧</td> <td>科學視角的生命指引 顏士清、林基興</td> </tr> <tr> <td>15:40-17:40</td> <td>壓力感知與身體管理 詹雨臻、施惠方</td> <td>綜合討論 修課同學</td> </tr> </tbody> </table> <ol style="list-style-type: none"> 3. 10 月 29 日(六)下午 13:30-17:30 進行成果發表(4 小時) 4. 個別教師授課說明如附件 		9/24 週六	9/25 週日	10:00-12:00	人格特質的探索與描摹 李佳玫、張繼瑩	生的意義與死的反思 洪巳軒、陳淑芬	13:30-15:30	自我認同與完美主義 蔣興儀、李姝慧	科學視角的生命指引 顏士清、林基興	15:40-17:40	壓力感知與身體管理 詹雨臻、施惠方	綜合討論 修課同學
	9/24 週六	9/25 週日											
10:00-12:00	人格特質的探索與描摹 李佳玫、張繼瑩	生的意義與死的反思 洪巳軒、陳淑芬											
13:30-15:30	自我認同與完美主義 蔣興儀、李姝慧	科學視角的生命指引 顏士清、林基興											
15:40-17:40	壓力感知與身體管理 詹雨臻、施惠方	綜合討論 修課同學											
六、成績考核	<ol style="list-style-type: none"> 1. 課程參與 10% (若超過 6 小時無法參與課程則本科不計分) 2. 上課心得綜合報告 (至少 1500 字)20% 3. 自主延伸學習報告 (至少 2000 字) 30% 4. 小組成果口頭報告 20% 												

	4. 小組成果書面報告 20% (11 月 19 日前繳交到教學平台)
七、講義位址 http://	