



教學計劃表 Syllabus

課程名稱(中文) Course Name in Chinese	身心潛能開發實務		學年/學期 Academic Year/Semester	114/2	
課程名稱(英文) Course Name in English	Practice of Psychosomatic Potentials Development				
科目代碼 Course Code	ED_5746Z	系級 Department & Year	碩專	開課單位 Course-Offering Department	教育與潛能開發學系
修別 Type	選修 Elective	學分數/時間 Credit(s)/Hour(s)	3.0/3.0		
授課教師 Instructor	/李明憲				
先修課程 Prerequisite					
課程描述 Course Description					
<p>運用講解與分組問題導向學習 理解潛能開發的定義向度與教育的關係 講解有關大腦的生理學基礎與潛能開發的關聯 了解巧推NUDGE的運用在改變行為的方式 了解大腦學習的方法 了解潛能開發事業的可能性 學習運用AI設計潛能開發事業</p> <p>授課時間依據學校公布，此各周的進度會依據授課時間達成</p>					
課程目標 Course Objectives					
<p>實踐九年一貫課程第一個目標「增進自我瞭解，發展個人潛能」及〈十二年國民基本教育課程綱要總綱〉第一個課程目標為「啟發生命潛能：願意以積極的態度、持續的動力進行探索與學習；從而體驗學習的喜悅，增益自我價值感。進而激發更多生命的潛能，達到健康且均衡的全人開展」，本課程具體目標為：</p> <p>一、理解十二年國民基本教育「核心素養」中有關身心潛能開發的內涵與目標 二、認識身心發展的歷程與特徵 三、體會身心統合的重要性與關聯性 四、掌握身心健康的要素與輔導技巧 五、熟悉自我覺察的技巧與心法，增進人際和諧且邁向全人發展</p>					
系專業能力 Basic Learning Outcomes				課程目標與系專業能力相關性 Correlation between Course Objectives and Dept.'s Education Objectives	
A	具備教育學術研究與革新的實務能力。Practical skills in academic research and innovation in the field of education.			○	
B	具備課程發展與教學創新的素養。Competency in curriculum development and instructional innovations.			○	
C	具備潛能開發的素養。Competency in developing human potentials.			●	
圖示說明Illustration：● 高度相關 Highly correlated ○ 中度相關 Moderately correlated					
授課進度表 Teaching Schedule & Content					
週次Week	內容 Subject/Topics				備註Remarks

1	說明課程 潛能的概念 潛能發展理論框架 潛能發展與教育的基本問題及阻礙因素 潛能開發的腦神經基礎	3/7
2	潛能開發的腦神經基礎 以大腦為學習的教育方法\ 分組說明 心得報告格式 大腦的結構與思考方式系統一與系統二思考	3/7
3	巧推 第二章 第三章 六種捷思 五種心態 最強 第一章 左腦是編故事高手	3/14
4	巧推 第四章 更多可以運用的人性 最強 第二章 遺忘的力量	3/14第一組報告
5	巧推 第五章 MINDSPACE驅力 最強 第三章 破除所謂的好習慣	3/28第二組報告
6	巧推 第六章 BVA20種驅力 最強 第四章 留間隔	411第三組報告
7	巧推 第七章 十大策略與峰終定律 最強 第五章 突擊測驗的威力	418第4組報告
8	巧推 第九章 史丹福設計思考 第十章日本仕掛學 最強 第六章 分心的好處	425第5組報告
9	第6組 巧推 第十一章 洞察的方法 最強 第七章 前進之前先暫停 第7組 巧推 第十二章 nudge是不是萬靈丹 第十三章 解放大腦的熱身活動 最強 第八章 交錯練習	516 第6組 第7組 這兩組每組報告2.5小時
10	潛能開發專題演講	530
11	第8組 巧推 第十四章 行為改變的nudge文獻 最強 第九章 不需思考的學習 第9組 巧推 第十五章 行為改變理論的改變階段理論 最強 第十章小睡一下你就贏了	613 第8組 第9組 這兩組每組報告2.5小時
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		

教學策略 Teaching Strategies

- 課堂講授 Lecture 分組討論 Group Discussion 參觀實習 Field Trip
 其他 Miscellaneous:

教學創新自評 Teaching Self-Evaluation

創新教學 (Innovative Teaching)

- 問題導向學習 (PBL) 團體合作學習 (TBL) 解決導向學習 (SBL)
 翻轉教室 Flipped Classroom 磨課師 Moocs

社會責任 (Social Responsibility)

- 在地實踐 Community Practice 產學合作 Industry-Academia Cooperation

跨域合作 (Transdisciplinary Projects)

- 跨界教學 Transdisciplinary Teaching 跨院系教學 Inter-collegiate Teaching
 業師合授 Courses Co-taught with Industry Practitioners

其它 other:

學期成績計算及多元評量方式 Grading & Assessments

配分項目 Items	配分比例 Percentage	多元評量方式 Assessments							
		測驗 會考	實作 觀察	口頭 發表	專題 研究	創作 展演	卷宗 評量	證照 檢定	其他
平時成績(含出缺席) General Performance (Attendance Record)	18%								
期中考成績 Midterm Exam									
期末考成績 Final Exam									
作業成績 Homework and/or Assignments	24%								
其他 Miscellaneous (分組報告)	60%								

評量方式補充說明

Grading & Assessments Supplemental instructions

114-2 碩專身心潛能開發：課程說明

本課程強調「知行合一」與「人機協作」。評量設計旨在訓練學生超越 AI 的批判性思考能力，以及將大腦科學與巧推理論應用於真實身心潛能行為改變的實踐能力。

一、學期成績計算 (Grading Breakdown) 102分

1. 出席情形 18% 嚴格執行請假與扣分機制，強調專業紀律。
2. 分組報告 60% 。
3. 平時作業 24% 每周個人實踐作業。繳交 8次。

二、詳細評量規則 (Detailed Assessment Rules)

1. 出席情形 (18%)

- 採計次數：本學期採計 9次 出席。
- 扣分機制：
 - 曠課（未請假）：每次扣 9 分。
 - 請假規定：
 - 除學校核定之「生理假」與「心理假」不扣分外，個人事病假每學期僅限 1 次不扣分。若特殊情形不在此限，但須與老師說明。
 - 超過 1 次額度後，每次請假扣 5 分。
 - 若出席分數扣至 0 分仍不足扣抵，將倒扣其他評量項目成績，扣至 0 分為止。
 - 程序要求：每次請假均須上網經過老師同意，並主動告知助教登錄，否則一律視同曠課處理。

2. 作業成績:分組報告 60%

本學期報告採用「雙軌制 (Dual-Track) 顧問簡報」模式，結合 AI 協作與批判。

報告材料pdf 與音檔佔分40%

口頭報告 20%

報告材料

前置任務 (AI 協作)：* 各組須於課前使用 NotebookLM 生成負責章節 (《最強大腦》與《巧推》) 的「摘要音檔」與「PDF 檔」共四份，每份佔分2.5，發送給全班預習。上課前一周繳交。佔分40%

- 報告核心要求：
 - 內容必須包含「NotebookLM 沒講到的深層觀點」或「批判 NotebookLM 的錯誤/不足之處」。
 - 禁止照課本宣科，必須提出具體的「行為或學習改變方案」解決真實問題 (如：改善大學生飲食、減少滑手機、提升記憶效率等)，並引用理論支撐。及至少三篇文獻。
 - 互動評量：必須使用 Slido (Q&A 模式) 或 Google Jamboard brainmap100或類似數位工具進行全班互動。
 - Δ 禁止使用 Kahoot (多選題無助於長期記憶，免費版人數不足)。請設計「情境題」、「預測題」或「開放式思考題」。

每個主題一小時，評量活動一小時，總計兩小時，每個主題每個人都要分配上台報告。佔 20%

- 報告流程與控時 (60 分鐘雙軌制)：以最強大腦為例，巧推與行為改變也是一樣，總計兩小時。

- 第一階段：大腦升級戰 (The Brain Hacking) [針對《最強大腦》] - 25 分鐘
 - (00-05分) AI 查核與批判：播放 NotebookLM 精華片段並指出其盲點。
 - (05-15分) 概念展示：進行「現場實驗」(如現場測試遺忘曲線)。
 - (15-25分) 生活應用提案：提出學習優化方案(如考前複習菜單)，全班投票可行性。
- 中場休息：大腦暖機 (Reset) - 5 分鐘
 - 帶領全班進行正念呼吸或伸展。
- 第二階段：行為設計師 (The Behavior Architect) [針對《巧推》] - 25 分鐘
 - (30-35分) AI 缺漏補強：補充關鍵心理偏誤與「台灣在地案例」。
 - (35-50分) 真實問題解決提案：針對校園問題提出 Nudge 方案(分析→策略→預期效果)。
 - (50-55分) 預測市場互動：利用brainmap100 或其他數位工具讓同學預測 Nudge 或最強大腦的成功率並說明理由。
- 第三階段：總結與質詢 (The Closure) - 5 分鐘
 - (55-60分) 魔鬼代言人時間：指定組別提出犀利質疑，報告組答辯。該組必須討論後質詢。

3. 平時成績 - 個人實踐 (24%)

- 頻率：全學期共需繳交 8 次。
- 內容：在兩本教科書中任選一個理論或心得，在生活中真實實踐。
- 格式：每周至少一張真實照片(證據) + 500-1000 字實驗短文。
- 短文需包含：理論對應、實踐過程、預期與結果的落差。文字中必須包含「我原本預期... 結果實際上...」的反思
- 評分：採 Pass/Fail 制。有交且報告符合規定即得分。每次上課全部的人都會於課堂分享。

不得遲交作業，請假沒分組上台報告與平時分數與分組無得分，除病假、喪假、生理假、心理假及經老師同意的假別例外。

教科書與參考書目 (書名、作者、書局、代理商、說明)
Textbook & Other References (Title, Author, Publisher, Agents, Remarks, etc.)

1. 巧推與行為改變 民108 12月 李明憲著 電子書
2. 行為改變技術 民95 學富
3. 《大腦先生的一天》/ 嘉斯·桑頓、健腦商店
4. 《引誘科學》/ 班·帕爾
5. 最強大腦學習法:不專心,學更好How We Learn The Surprising Truth About When, Where, and Why It Happens 凱瑞 著楊玉齡 譯 天下文化
6. 巧推大腦法, 讀墨電子書[https://readmoo.com/book/210430873000101?](https://readmoo.com/book/210430873000101?srsltid=AfmB0oqV1h9pHUVo3R34B2yrjTcHTnhYKMwvigc0JogT-N1u95ov9ySZ) 李明憲電子書
7. 大腦巧推法 用最省力氣, 改變你的人設與命運 <https://readmoo.com/book/210430873000101> 讀墨電子書 李明憲

課程教材網址(含線上教學資訊, 教師個人網址請列位於本校內之網址)
Teaching Aids & Teacher's Website(Including online teaching information.
Personal website can be listed here.)

其他補充說明 (Supplemental instructions)