Department of Human Excellence

Vision

உடல் நலம், மனவளம், குணநல மேம்பாடு மற்றும் ஆன்மீக மேம்பாட்டை மனிதவள மாண்பினைப் பெறுவதின் மூலம் அடைதல். எல்லையற்ற ஆற்றலை வெளிக் கொணர்வதன் மூலமும், ஆற்றலை முறையாக சேமிப்பதின் மூலமும் ஆற்றல் மிக்க இளைஞர்களை உருவாக்குதல். வாழ்க்கையில் மனநிறைவடைந்து, வாழ்வின் குறிக்கோளை அடைதல்.
தனிமனித அமைதியின் மூலம் உலக அமைதியை உருவாக்குதல்.

Mission

அமைதி, பொருள் வளம், உடல் நலம், மகிழ்ச்சி, இணக்கம் மற்றும் அறிவு (ஞானம்) அனைவருக்கும் கிடைக்கச் செய்தல். தேசத்தின் பெருமையையும் மற்றும் மதிப்பையும் உணரும் பண்பாளர்களை உருவாக்குதல். வாழ்க்கையில் சரியானவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்தல், சாதித்துக் காட்டுதல், அனைவருக்கும் பயன்பட வாழ்தல் மற்றும் அறிவு முழுமை பெறச் செய்தல்.

Program Educational Objectives:

PEO1	உடலை மேம்படுத்தி, குணநல மேம்பாடு அடைந்து, தவத்தினால் தன்னையறிந்து, தன்னிடமுள்ள ஆற்றலையும் அறிவையும் வெளிக்கொண்ந்து, மனித மாண்புடன் தொண்டாற்றி இன்பமாக வாழ்வதாகும
PEO2	குடும்ப உறவுகளின் மேன்மையுணா்ந்து, அமைதியாக, மகிழ்ச்சியாக இல்லறத்தில் இருந்துகொண்டே கா்மயோகிகளாக வாழ வழிகாட்டும் நெறிமுறைகளின் தொகுப்பாகும்.
PEO3	ஆளுமைத் திறனை மேம்படுத்தும் பண்புகளையயும், தலைமைப் பண்புகளையும் வளா்த்தல், கால மேலாண்மையை உணா்த்தல், செயல்விளைவுத் தத்துவத்தின் மூலம் தொழில் தா்மத்தின் அவசியத்தை உணா்தல்.
PEO4	இந்திய கலாச்சாரத்தை உணா்ந்து நாட்டுப்பற்றை மேம்படுத்தி உலகளாவிய பிரச்சனைகளுக்கு தீா்வு கண்டு உலகம் செழிப்புடன், மகிழ்ச்சியுடன், அமைதியுடன் வாழ்தல்.

Program Outcomes:

PO1	**வாழ்வியல் கல்வி:** தியான பயிற்சிகள் மூலம் தன்னை உணர்ந்து, பல்வேறு குடும்ப விழுமியங்களான அன்பு, கடமை, ஒழுக்க நெறிகள் இவற்றைப் பின்பற்றி குடும்ப உறவுகளின் பெருமையை உணர்ந்து அனைத்து உயிர்களிடமும் அன்பும், கருணையுமாய் வாழ்தல்.
PO2	**தொழில்தர்மம்:** தொழில் தர்மத்தை மேம்படுத்த தொழில் சார்ந்த ஒழுக்கநெறிக் கோட்பாடுகளை மாணவர்கள் மனதில் பதியச் செய்து சமுதாய வளர்ச்சிக்காக சமூக பணியாற்ற இளைஞர்களை அறிவுறுத்துதல்.
PO3	**ஒருகிணைந்த மதிப்பு முறை:** நாட்டின் பிரதானமாக விளங்கும் கலாச்சார பண்பாட்டின் பெருமையை உணர்ந்து ஜாதி, இன, மொழி, மத வேறுபாட்டை கடந்து ஒற்றுமையே பலம் என்பதை உணர்ந்து உலக அமைதியை அடைதல்.
PO4	**உடல் மற்றும் மனவளம்:** எண்ணம் ஆராய்தல், ஆசை சீரமைத்தல், சினம் தவிர்த்தல் பயிற்சியின் மூலம் குணநலம் மேம்பாடு அடைதல் மற்றும் உடல் நலம், மன வளம் இவற்றை வளப்படுத்துவதின் மூலம் அமைதியாக வாழ்தல்.

Mapping

PEOs / POs \ PSOs	PEO1	PEO2	PEO3	PEO4
PO1	H	H	M	H
PO2	M	H	H	M
PO3	H	H	M	M
PO4	H	H	M	M

B.Sc. / B.Com./B.A. – For Computer Science / Commerce Cluster

(FOR THE CANDIDATES ADMITTED FROM THE ACADEMIC YEAR 2025 - 2026 ONWARDS)

I to VI SEMESTERS

SCHEME OF EXAMINATIONS

Part	Subject Code	Title of the Paper	Hrs / Week		Hrs / Sem.	Exam Hrs.	Maximum Marks		Total Marks	Credits
			L *	P	T		Internal (Practical)	External		
SEMESTER – I										
IV	25HEC101	Human Excellence - Personal Values & Indian Yoga Practice – I மனிதவள மாண்பு - தனிமனித விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - I	* 2	-	30	2	20	30	50	1
SEMESTER – II										
IV	25HEC202	Human Excellence - Family Values & Indian Yoga Practice – II மனிதவள மாண்பு - குடும்ப விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - II	* 2	-	30	2	20	30	50	1
SEMESTER – III										
IV	25HEC303	Human Excellence – Professional Values - Ethics & Indian Yoga Practice – III மனிதவள மாண்பு – பணிசார்ந்த விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - III	* 2	-	30	2	20	30	50	1
SEMESTER – IV										
IV	25HEC404	Human Excellence - Social Values & Indian Yoga Practice – IV மனிதவள மாண்பு - சமுதாய விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - IV	* 2	-	30	2	20	30	50	1

SEMESTER – V										
IV	25HEC505	Human Excellence - National Values & Indian Yoga Practice-V மனிதவள மாண்பு - தேசிய விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - V	* 2	-	30	2	20	30	50	1
	25VHE5VA	Modalities of Yoga Therapy யோக சிகிச்சையின் முறைகள்			30 Hrs					2**
SEMESTER – VI										
IV	25HEC606	Human Excellence - Global Values & Indian Yoga Practice – VI மனிதவள மாண்பு - உலகளாவிய விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - VI	* 2	-	30	2	20	30	50	1
	25VHE6VA	An Introduction of Acupuncture அக்குபஞ்சர் ஓர் அறிமுகம்			30 Hrs					2**

* **Note**: As per the college time table out of one hour is scheduled within the time table and one hour is scheduled outside the time table.

**Extra Credits - VAC-Department Specific Value Added Course

Question Paper Pattern

(Based on Bloom's Taxonomy)

K1-Remember; **K2**- Understanding; **K3**- Apply; **K4**-Analyze; **K5**- Evaluate

Theory Examinations: 50 Marks (Part IV)

Knowledge Level	Section	Marks	Description	Total
K1 & K2 (Q 1 -10)	A (Q 1 – 5 MCQ) (Q 6–10 Define / Short Answer)	10 x 1 = 10	MCQ Define	**50 (Converted to 30 for ESE)**
K3, K4 & K5 (Q 11-15)	B (Either or pattern)	5 x 8 = 40	Short Answers	

Note: * In theory ESE, students will write Examination maximum marks as 50 and it will be converted to 30 for Total Mark calculation. Value education is offered in the name of Human Excellence.

Components of Continuous Assessment

THEORY

Maximum Marks: 50; CIA Marks : 20

Components	Calculation	CIA Total
Observation note & Record Skill Assessment	5+ 15	20

CIA (Practical) 20 marks + Theory 30 marks = 50 Marks

- Title of the Paper includes both Theory and Practical. End Semester Practical Examination will be conducted for 20 marks. Hence the cumulative total mark of the paper would be 50. Overall Minimum pass mark will be 20; Submission of record note book is mandatory. Candidates appearing for practical examination should submit bonafide record note books prescribed for practical examinations. Otherwise the candidates will not be permitted to appear for the practical examination**.**

Programme Code:	-			**Programme Title:**	-	
Course Code:	25HEC101			**Title**	**Batch:**	2025 – 2028
				மனிதவள மாண்பு - தனிமனித விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - I	**Semester:**	I
Lecture Hrs./Week or Practical Hrs./Week	2	**Tutorial Hrs./Sem.**	30		**Credits:**	1

Course Objective

உடற்பயிற்சி, தியானம், காயகல்பம் மற்றும் ஆயுர்வேதம் மூலம் உடல், மன மற்றும் ஆன்மீக நல்வாழ்வை வளர்த்துக் கொள்ளுதல். அதன்படி, முழுமையான வளர்ச்சிக்கு சுய ஒழுக்கம், தற்சோதனை மற்றும் சீரான வாழ்க்கை முறையைப் பயிற்சி செய்தல்.

Course Outcomes

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	மனித வள மேம்பாடு, வாழ்க்கையின் நோக்கம், யோகாவின் தோற்றம், வளர்ச்சியை நினைவுகூர்தல்	K1
CO2	அஷ்டாங்க யோகம், எண்ணம் ஆராய்தல், ஆசை சீரமைத்தல் பயிற்சி போன்ற தற்சோதனைகளை புரிந்துகொள்ளல்.	K2
CO3	ஆக்கினை மற்றும் சாந்தி தியானம், தண்டுவடசுத்தி, எளியமுறை உடற்பயிற்சிகள், நரம்புத் தசைநார் மூச்சுப்பயிற்சி, கபாலபதி ஆகியவற்றைச் செயல்படுத்துதல்.	K3
CO4	ஆயுர்வேதத்தின் அடிப்படை கருத்துக்கள் மற்றும் வாழ்க்கைமுறை கோளாறுகளை மேலாண்மை செய்ய யோகா பயிற்சிகளின் பயன்திறனை நலம்பெறுவதற்காக பகுப்பாய்வு செய்தல்.	K4
CO5	இந்திய ஞானத்தின் நோக்கம், பரா மற்றும் அபரா வித்யாவின் முக்கியத்துவம் மற்றும் காயகல்ப பயிற்சியின் நன்மைகளை மதிப்பீடு செய்தல்.	K5

Units	Content	Hrs
Unit I	மனிதவள மாண்புக் கல்வி - நோக்கங்கள் - வாழ்வின் நோக்கமும், தத்துவமும் - யோகாவின் தோற்றமும் வளர்ச்சியும் - பாரம்பரிய யோகா - தற்கால யோக முறைகள்.	6
Unit II	அஷ்டாங்க யோகம் - மனதின் அகநிலை மற்றும் புறநிலை – எண்ணம் மற்றும் ஆசையின் சுயபரிசோதனை – பயிற்சி முறைகள்.	6
Unit III	ஆயுர்வேதத்தின் அடிப்படை கருத்துக்கள் – மூன்று குணங்கள் மற்றும் மூன்று தோஷங்கள் - வாழ்க்கை முறை நோய்க்கான யோக சிகிச்சை முறைகள் - உடல் பருமன்- நீரிழிவு நோய் -ரத்த அழுத்தம்.	6
Unit IV	இந்திய ஞானத்தின் நோக்கம் – பரா வித்யா (உயர்ந்த அறிவு) – அபரா வித்யா (கீழ்மட்ட அறிவு) - காயகல்பப் பயிற்சி - பாலுணர்வும் ஆன்மீக மேம்பாடும் - முதுமையை தள்ளிப்போடுதல் - காயகல்பப் பயிற்சி முறைகள் மற்றும் நன்மைகள்.	6
Unit V	தவங்கள் I - ஆக்கினை தவம் - சாந்தி தவம் - தண்டுவட சுத்தி - உடல் நல மேம்பாடு - எளியமுறை உடற்பயிற்சிகள் பகுதி- I - கைப்பயிற்சி - கால்பயிற்சி - நுரையீரல் தசைநார் மூச்சுப்பயிற்சி - கண்பயிற்சி - கபாலபதி பயிற்சி.	6
	Total Contact Hrs	**30**

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

25HEC101

Text Book

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	S.Jeyalakshmi & Dr. S. Maheswari et al.,	Personal values	NGM College (Tamil version)\ 13th edition	2024

Reference Books

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	P.V. Sharma	Charaka Samhita	Chaukhambha Orientalia	1998
2	Hansaji J.Yogendra	Yoga for all	Ruba publication	2018
3	B.S. Aacharya	Pathanjali Yoga Sutra	Narmadha publications	2009
4	Vethathiri Maharishi	Manavalakalai part-I	Vethathiri publication/50th Edition	2017

Course Designed by	Head of the Department	Curriculum Development Cell	Controller ofExamination
Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature
S.Jeyalakshmi D.Gnanasoundari	Name: S.Jeyalakshmi	Name: Mr.K. Srinivasan	Name: Mr.K. Srinivasan
Signature:	Signature:	Signature:	Signature:

Head & Assistant Professor,
Department of Human Excellence,
Nallamuthu Gounder Mahalingam College,
Pollachi.

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
CDC Co-ordinator & Controller
of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

K. SRINIVASAN, M.C.A
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous
POLLACHI - 642 001.

Programme Code:	-			Programme Title:	-	
Course Code:	25HEC202			Title	Batch:	2025 – 2028
				மனிதவள மாண்பு - குடும்ப விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - II	Semester:	II
Lecture Hrs./Week or Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	30		Credits:	1

Course Objective

கர்ம யோகா மூலம் குடும்ப நல்லிணக்கம், நன்றியுணர்வு மற்றும் பாலின சமத்துவத்தை விளக்குதல். வேத மரபுகள், சமச்சீர் ஊட்டச்சத்து, தியானம் மற்றும் முழுமையான நல்வாழ்வுக்கான உடல் பயிற்சிகளைப் புரிந்து கொள்ளல்.

Course Outcomes

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	குடும்ப அமைதி, வாழ்த்தும் பயனும் மற்றும் இந்திய மத சம்பிரதாயங்களின் ஒற்றுமை மற்றும் ஆன்மிக வளர்ச்சியில் கொண்டுள்ள முக்கியத்துவத்தை நினைவில் கொள்ளுதல்.	K1
CO2	கர்ம யோகம், நன்றியுணர்வின் மகத்துவம் மற்றும் சமநிலைமிக்க நீதியான சமூகத்திற்கான பாலின சமத்துவத்தின் முக்கியத்துவத்தை புரிந்துகொள்வது.	K2
CO3	துரிய தவம் மற்றும் எளிய முறை உடற்பயிற்சிகள் தரும் உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் முழுமையான நலனுக்காக செயல்படுத்துதல்.	K3
CO4	சினம் தவிர்த்தல், கவலை ஒழித்தல் பயிற்சிகளால் குடும்பத்திற்குள் ஒற்றுமையை வளர்ப்பதைப் பகுப்பாய்வு செய்தல்.	K4
CO5	வேதத்தொகுப்பு, இதிகாசங்கள், புராணங்கள் மற்றும் யோக உணவு முறைகள் மற்றும் ஊட்டசத்துக்களால் விளையும் ஆரோக்கியத்தின் தாக்கத்தை மதிப்பீடு செய்தல்.	K5

Units	Content	Hrs
Unit I	வாழ்த்தும் பயனும் - வாழ்த்தின் நன்மைகள் - வாழ்த்து அலைகளின் செயல்பாடுகள் - இந்திய மத சம்பிரதாயங்கள் – வேத காலத்திலிருந்து பக்தி பாரம்பரியம் வரை.	6
Unit II	கர்மயோகம் - நன்றியுணர்வின் மேன்மை - பாலின சமத்துவம் - பெண் உரிமைகள் - பெண்ணின் பெருமை - பாரதியும் பெண் முன்னேற்றமும்.	6
Unit III	கோபம் மற்றும் கவலை மேலாண்மை – பயிற்சி முறைகள் - குடும்ப அமைதி - கூட்டுக் குடும்பம் - திருவள்ளுவர் கூறும் குடும்ப நெறிமுறைகள்.	6
Unit IV	வேதத் தொகுப்பு – இதிகாசங்களும் புராணங்களும் - யோக உணவு முறையும் ஊட்டச்சத்தும் - சமநிலை உணவு - இயற்கை உணவு.	6
Unit V	தவம் II – துரிய தவம் - பயன்கள் - எளியமுறை உடற்பயிற்சிகள் பகுதி II - மகராசனப்பயிற்சி பகுதி I - மகராசனப்பயிற்சி பகுதி II - உடலை தேய்த்துவிடுதல் பயிற்சி - உடலை அழுத்திவிடுதல் பயிற்சி - உடல் தளர்த்தல் பயிற்சி.	6
	Total Contact Hrs	**30**

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

25HEC202

Text Book

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Panneerselvam.N & D.Yashotha et al.,	Family values	NGM College (Tamil Version) \ 11th edition	2024

Reference Books:

S. NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Vethathiri Maharishi	Manavalakalai part-II	Vethathiri publication (tamil version)\ 28th edition	2016
2	*Charles Eisenstein*	The Yoga of Eating: Transcending Diets and Dogma to Nourish the Natural Self	New Trends Publishing	2003
3	Satya Prakash Singh	Vedic Ideals and Their Continuity in the Epics and Puranas	D.K. Printworld	2021
4	Rabin Sharma	Family Wisdom	Jai Co Public house	2009

Course Designed by	Head of the Department	Curriculum Development Cell	Controller ofExamination
Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature
N.Panneerselvam K.Santhi	Name: S.Jeyalakshmi	Name: Mr.K. Srinivasan	Name: Mr.K. Srinivasan
Signature:	Signature:	Signature:	Signature:

Head & Assistant Professor,
Department of Human Excellence,
Nallamuthu Gounder Mahalingam College,
Pollachi.

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
CDC Co-ordinator & Controller
of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

K. SRINIVASAN, M.C.A
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous
POLLACHI - 642 001.

<table>
<tr><td>Programme Code:</td><td colspan="3">-</td><td>Programme Title:</td><td colspan="2">-</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Course Code:</td><td colspan="3" rowspan="2">25HEC303</td><td>Title</td><td>Batch:</td><td>2025 – 2028</td></tr>
<tr><td rowspan="3">மனிதவள மாண்பு - பணிசார்ந்த விழுமியங்கள் - இந்திய யோகப் பயிற்சி - III</td><td>Semester:</td><td>III</td></tr>
<tr><td>Lecture Hrs./Week
or
Practical Hrs./Week</td><td>2</td><td>Tutorial Hrs./Sem.</td><td>30</td><td>Credits:</td><td>1</td></tr>
</table>

Course Objective

தொழில்தர்மம், தலைமைத்துவப் பண்புகள் மற்றும் நேர மேலாண்மையை வளர்த்துக் கொள்ளல். முழுமையான நல்வாழ்வு மற்றும் தனிப்பட்ட வளர்ச்சிக்காக இந்திய ஞானம், போதை ஒழிப்பு, பிராணாயாமம், சூரிய நமஸ்காரம் மற்றும் தியானம் ஆகியவற்றை உணர்தல்.

Course Outcomes

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	தொழில்தர்மம், தொழில்முனைவு மதிப்புகள், செயல்விளைவுத் தத்துவம், தொழில் முனைவோருக்கான நெறிமுறைகளை நினைவில் கூர்தல்.	K1
CO2	தலைமைத்துவ பண்புகள், தர்க்க முடிவுகளின் கருத்துகளை இந்திய அறிவு முறையில் புரிந்து கொண்டு தகவல்மிக்க முடிவெடுத்தல்.	K2
CO3	துரியாதீத தியானம் மற்றும் சூரிய நமஸ்காரத்தை உடல் ஆரோக்கியம், மனத் தெளிவு மற்றும் ஆன்மிக உயர்வை மேம்படுத்த பயன்படுத்துதல்.	K3
CO4	போதைப் பழக்கத்திலிருந்து விடுதலை மற்றும் விழிப்புணர்வு, ஒழுக்கம் வாழ்க்கைமுறையை உருவாக்குவதில் இந்தியக் கல்வியின் முக்கியத்துவத்தை பகுப்பாய்வு செய்தல்.	K4
CO5	நேர மேலாண்மை முறைகள், பிராணாயாமா மற்றும் பந்தா பயிற்சிகளால் ஏற்படும் உடல் மற்றும் மன நல மேலாண்மையை மதிப்பீடு செய்தல்.	K5

Units	Content	Hrs
Unit I	தொழில் தர்மமும் மேன்மையும் - உண்மைத்தன்மை - விசுவாசம் - தொழில்முனைவோரின் நெறிமுறைகள் - வாடிக்கையாளர் கவனம் - குழுவாக செயல்படுதல் - செயல் விளைவு நீதி - மனிதனை வளமடையச் செய்யும் செயல்கள் - வள்ளலாரும் ஆன்மீகமும்.	6
Unit II	தலைமைப் பண்புகள் - அப்துல் கலாமின் தலைமைப் பண்புகள் - இந்திய ஞானம், உணர்வு மற்றும் அனுமானத்தின் கருத்துக்கள் – அனுமானத்துடன் தொடர்புடைய பிரத்யக்ஷம் மற்றும் ஆகமத்தின் முக்கியத்துவம்.	6
Unit III	போதைப் பழக்கங்களிலிருந்து விடுதலை - தொழில்நுட்ப சாதனங்களால் உண்டாகும் போதையும் தீர்வுகளும் - இந்தியக் கல்வி – கல்வியின் மூலம் கலாசாரம், பாரம்பரியம் மற்றும் தர்மத்தின் பாதுகாப்பு.	6
Unit IV	கால மேலாண்மை- மாணவர்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய நேர மேலாண்மை - உடல்நலத்திற்கு பின்பற்ற வேண்டிய கால மேலாண்மை - பிராணாயாமம் மற்றும் பந்தா - நாடிசுத்தி - உஜ்ஜயி - சித்காரி - சிட்டாலி - கபாலபதி - மூல பந்தா - உட்டியான பந்தா - ஜலந்திர பந்தா.	6
Unit V	தவம் III - துரியாதீத தவம் - சூரிய நமஸ்காரம் (1.பிரணாமாசனம் - 2.ஹஸ்த உட்டானாசனம் - 3.பாத ஹஸ்தாசனம் - 4.அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் - 5.துவிபாத அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் - 6.அஸ்டாங்க நமஸ்காரம் - 7. புஜங்காசனம் - 8.அதமுக்த சாவாசனம் - 9.அஸ்வ சஞ்சலானசனம் - 10.பாத ஹஸ்தாசனம் - 11.ஹஸ்த உட்டானாசனம் - 12.பிரணாமாசனம்)	6
	Total Contact Hrs	**30**

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

25HEC303

Text Book

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	D. Gnanasoundari & N. Panneerselvam et al.	Professional values	NGM College\ 9th edition (Tamil version)	2022

Reference Books:

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Dr. A.P.J. Abdul Kalam	Wings of Fire	University Press	2023
2	Dharampal	The Beautiful Tree: Indian Indigenous Deucation in the Eighteenth Century	Dharampal classics Series, Rashtrotthana Sahitya, Bengaluru	2021
3	R.S Naagarazan	Professional Ethics and Human Values	New Age International (P) Limited	2006
4	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yogasanas	NGM College	2020

Course Designed by	Head of the Department	Curriculum Development Cell	Controller of Examination
Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature
Dr.P.Veerasithi Vinayagan Dr.S.Jagadambal P. [signature] S. Jagadambal Signature:	Name: S.Jeyalakshmi [signature] Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan [signature] Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan [signature] Signature:

Head & Assistant Professor
Department of Human Excellence,
Nallamuthu Gounder Mahalingam College,
Pollachi.

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
CDC Co-ordinator & Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

<table>
<tr><td>Programme Code:</td><td colspan="3">-</td><td>Programme Title:</td><td colspan="2">-</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Course Code:</td><td colspan="3" rowspan="2">25HEC404</td><td>Title</td><td>Batch:</td><td>2025 – 2028</td></tr>
<tr><td rowspan="2">மனிதவள மாண்பு - சமுதாய விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - IV</td><td>Semester:</td><td>IV</td></tr>
<tr><td>Lecture Hrs./Week
or
Practical Hrs./Week</td><td>2</td><td>Tutorial Hrs./Sem.</td><td>30</td><td>Credits:</td><td>1</td></tr>
</table>

Course Objective

மனித பரிணாமம், உணர்ச்சி முதிர்ச்சி மற்றும் சமூக ஏற்றத்தாழ்வுகளை ஆராய்தல். இந்திய தத்துவங்கள், தியானம் மற்றும் யோகாசனங்களைப் பயிற்சி செய்வதன் மூலம் முழுமையான நல்வாழ்வு மற்றும் ஆன்மீக வளர்ச்சியைப் புரிந்து கொள்ளல்.

Course Outcomes

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	மனிதனின் பரிணாமம் - தனிமனித உறவுகளும் உணர்ச்சிகளை மேம்படுத்தும் பக்குவமும் போன்றவற்றை நினைவில் கொள்ளுதல்.	K1
CO2	மனித வேறுபாட்டிற்கான காரணங்கள் - மனத்தூய்மை தரும் சமுதாய நலனைப் புரிந்து கொள்ளல்	K2
CO3	வானியலைப் பற்றிய தொன்மையான ஆதாரங்கள், பஞ்சபூத நவகிரக தவம் மற்றும் யோகாசனங்களை உடல், மனம் மற்றும் ஆன்மிக நலத்திற்காக பயன்படுத்துதல்.	K3
CO4	சமூக ஏற்றத்தாழ்வுகளும் தீர்வுகள் மற்றும் சமத்துவமான மற்றும் ஒற்றுமையான சமூகம் - சாங்கிய தத்துவத்தின் கொள்கைகளை பகுப்பாய்வு செய்தல்.	K4
CO5	அறிவியல் மற்றும் ஆன்மீகத் உள்ளுணர்வை மேம்படுத்த இந்திய அடிப்படை தத்துவ நூல்கள் மற்றும் அவற்றின் முக்கியத்துவத்தை மதிப்பீடு செய்தல்.	K5

Units	Content	Hrs
Unit I	மனிதனின் பரிணாமம் - இறைநிலையின் தன்மைகள் - பிரபஞ்ச தன்மாற்றம் - உயிரினத் தன்மாற்றம் - தனிமனித உறவுகளும் உணர்ச்சிகளை மேம்படுத்தும் பக்குவமும் - உறவுகளின் சிறப்புகள் - உணர்ச்சிகளை கையாளும் நுணுக்கங்கள்.	6
Unit II	மனித வேறுபாட்டிற்கான காரணங்கள் - ஏழு சம்பத்துக்கள் - பதினாறு காரணங்கள் - மனத்தூய்மை தரும் சமுதாய நலன் - மனதின் சிறப்பு - கருமையத்தின் சிறப்பியல்புகள்.	6
Unit III	இந்திய தத்துவங்களின் அடிப்படை நூல்கள் – ஜைனமும் புத்தமதமும் - மன ஆற்றல் பெருக்கம் - மனஅலைச்சுழலும் அதன் செயல்பாடுகளும்.	6
Unit IV	சமூக ஏற்றத்தாழ்வுகளும் தீர்வுகளும் - இனப்படுகொலையும் போர் குற்றமும் - அருட்செல்வரின் தொலைநோக்கு திட்டங்கள் - சாங்கிய தத்துவம் - மூன்று உடல் அமைப்பும் செயல்பாடும்.	6
Unit V	தவம் IV - வானியல் பற்றிய தொன்மையான ஆதாரங்கள் – பஞ்சபூத நவகிரக தியானம்- பயன்கள் - யோகாசனம் பகுதி - I (1.விருச்சாசனம் - 2.சக்கராசனம் (பக்கவாட்டில்) - 3.பத்மாசனம் - 4.வஜ்ராசனம் - 5.யோகமுத்ரா - 6.பச்சிமோத்தாசனம் - 7.உஸ்ட்ராசனம் - 8.வக்கராசனம் - 9.சித்தாசனம் - 10.கோமுகாசனம்)	6
	Total Contact Hrs	**30**

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

25HEC404

Text Book

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Veerasithi Vinayagan. P. & Santhi. K. et al.,	Social values	NGM College\ 9th edition (Tamil version)	2023

Reference Books:

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	K.T.S. Sarao and Jeffery D. Long	Buddhism and Jainism	Springer	2017
2	Subramanyamu A	The Concept of Mind with Special Reference to Samkhya Yoga	Hydhbfaraz	2022
3	Vethathiri Maharishi	Social inequality and solutions	Vethathiri publication	2013
4	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yoga for Holistic Development	Vethathiri Publications	2023

Course Designed by	Head of the Department	Curriculum Development Cell	Controller of Examination
Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature
Dr.S.Shanmugavadivu D.Yashotha	Name: S.Jeyalakshmi	Name: Mr.K. Srinivasan	Name: Mr.K. Srinivasan
Signature:	Signature:	Signature:	Signature:

Head & Assistant Professor,
Department of Human Excellence,
Nallamuthu Gounder Mahalingam College,
Pollachi.

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
CDC Co-ordinator & Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme Code:	-			Programme Title:	-	
Course Code:	25HEC505			Title	Batch:	2025 – 2028
				மனிதவள மாண்பு - தேசிய விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - V	Semester:	V
Lecture Hrs./Week or Practical Hrs./Week	2	Tutorial Hrs./Sem.	30		Credits:	1

Course Objective

அரசியலமைப்பு விழுமியங்கள், தேசபக்தி மற்றும் இந்தியாவின் சவால்கள் குறித்து கல்வி கற்பித்தல். ஹத யோகா, ஒற்றுமை, உலக அமைதி, இந்திய தத்துவம், சக்கர தியானம் மற்றும் முழுமையான நல்வாழ்வுக்கான யோகாசனங்களை ஊக்குவித்தல்.

Course Outcomes

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	சட்டத்தால் அளிக்கப்பட்ட மதிப்புகள், நீதியியல், தேசப்பற்று, இந்தியாவின் முன்னேற்றம் மற்றும் உலகில் உள்ள சவால்களை நினைவில் கொண்டு சமாளிக்கும் திறமையை வளர்த்துக் கொள்ளல்	K1
CO2	ஹத யோகம், பாரதவர்ஷம், இந்தியக் கலாச்சாரத்தின் தனித்தன்மை மற்றும் ஐந்தொழுக்கப் பண்பாட்டின் முக்கியத்துவத்தை புரிந்துகொள்ளுதல்.	K2
CO3	உடல்நலம், மனத் தெளிவு மற்றும் ஆன்மீக உணர்வை மேம்படுத்த சக்கர தியான நுட்பங்கள் மற்றும் யோகாசனங்களை நடைமுறைப்படுத்துதல்.	K3
CO4	உலக அமைதியில் இந்தியாவின் பங்கையும், அதன் தத்துவக் கொடைகளையும், சமரசம் மற்றும் அகிம்சை குறித்த செய்தியை பகுப்பாய்வு செய்தல்.	K4
CO5	வேற்றுமையில் ஒற்றுமை, காந்தியக் கொள்கைகள், தேசிய ஒருமைப்பாடு, பழமையான நீர்நிலைகள் மற்றும் இந்தியாவில் நதிகளை இணைப்பதன் விளைவுகளை மதிப்பீடு செய்தல்.	K5

Units	Content	Hrs
Unit I	அரசியலமைப்பு விழுமியங்கள் மற்றும் நீதி முறைகள் - அடிப்படை விழுமியங்கள் - தேசப்பற்று - நேருவின் இந்திய முன்னோக்கு பார்வை - வளர்ந்து வரும் இந்தியா - இந்தியா வல்லரசாவதில் எதிர்நோக்கும் சவால்கள்	6
Unit II	ஹட யோகம் - ஹட யோகத்தின் முக்கியத்துவமும் பயிற்சி முறைகளும் - பாரதவர்ஷா – அரிதான இயற்கை வளங்களைக் கொண்ட நிலம் – இந்திய கலாச்சாரத்தின் மேன்மை – ஐந்து ஒழுக்கப் பண்பாடு.	6
Unit III	இந்தியாவும் அமைதியும் - தனிமனித அமைதியே உலக அமைதி - உலக அமைதி திட்டங்கள் - இந்தியா உலகத்திற்கு வழங்கும் செய்தி - உலகம் கண்டுணர்ந்த இந்;திய தத்துவ முறைகள்.	6
Unit IV	வேற்றுமையில் ஒற்றுமை - ஒற்றுமையின் நோக்கம் - காந்திய கொள்கைகளும் தேசிய ஒற்றுமையும் - தொன்மையான இந்தியாவின் முக்கிய நீர்நிலைகள் – இந்தியாவில் நதிகளின் பரஸ்பர இணைப்பு.	6
Unit V	தவம் V – சக்ரா தவம் - பயன்கள் - யோகாசனம் பகுதி - II (1.மண்டூகாசனம் - 2.மச்சாசனம் - 3.நவாசனம் - 4.பவன முக்தாசனம் - 5.உத்தான பாதாசனம் - 6.புஜங்காசனம் - 7.தனுராசனம் - 8.நவுக்காசனம் - 9.சலபாசனம் - 10.மக்கராசனம்)	6
	Total Contact Hrs	**30**

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

25HEC505

Text Book

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Shanmugavadivu.S & S. Jagadambal et al.,	National values	NGM College \ 7th edition	2024

Reference Books:

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	M.K. Gandhi	An Autobiography	Rupa Publications India Pvt. Ltd.	2016
2	William Dalrymple	The Golden Road: How Ancient India Transformed the World	Bloomsbury Publishing	2024
3	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yogasanas	NGM College \ 2nd edition (tamil version)	2020
4	Swami Saradananda	Chakra meditation	Watkins publishing	2017

Course Designed by	Head of the Department	Curriculum Development Cell	Controller of Examination
Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature
V.Settu A.Srikavitha Signature:	Name: S.Jeyalakshmi Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan Signature:	Name: Mr.K. Srinivasan Signature:

Head & Assistant Professor,
Department of Human Excellence,
Nallamuthu Gounder Mahalingam College,
Pollachi.

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
CDC Co-ordinator & Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

K. SRINIVASAN, M.C.
Controller of Examinatio
NGM College (Autonomo
POLLACHI - 642 001.

<table>
<tr><td>Programme Code:</td><td colspan="3">-</td><td>Programme Title:</td><td colspan="2">-</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Course Code:</td><td colspan="3" rowspan="2">25HEC606</td><td>Title</td><td>Batch:</td><td>2025 - 2028</td></tr>
<tr><td rowspan="2">மனிதவள மாண்பு - உலகளாவிய விழுமியங்கள் மற்றும் இந்திய யோகப் பயிற்சி - VI</td><td>Semester:</td><td>VI</td></tr>
<tr><td>Lecture Hrs./Week
or
Practical Hrs./Week</td><td>2</td><td>Tutorial Hrs./Sem.</td><td>30</td><td>Credits:</td><td>1</td></tr>
</table>

Course Objective

இனப் பாகுபாடு, சுற்றுச்சூழல் ஏற்றத்தாழ்வு, உலகளாவிய பயங்கரவாதம் மற்றும் இந்திய அரசியல் குறித்து கல்வி கற்பித்தல். ஆயுர்வேதம், யோகா கிரியாக்கள், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் நுட்பங்கள், பஞ்சேந்திரிய தியானம் மற்றும் முத்திரைகள் மூலம் உடல் மற்றும் மன நல்வாழ்வை மேம்படுத்துதல்.

Course Outcomes

CO Number	CO Statement	Knowledge Level
CO1	இனப்பாகுபாடும் தீர்வுகளும், உலக வெப்பமயமாதல் காரணிகள், உலகை அச்சுறுத்தும் சுற்றுச்சூழல் சீர்கேடுகள் - மின்னணு கழிவுகள் - தீர்வுகளை நினைவில் கொள்ளுதல்.	K1
CO2	உலகை அச்சுறுத்தும் தீவிரவாதமும் தீர்வும் -இந்திய அறிவு முறையின் பரப்பல் - ஆயுர்வேதம் மற்றும் யோகாவின் உலகளாவிய தாக்கத்தை புரிந்துகொள்ளுதல்.	K2
CO3	பஞ்சேந்திரிய தவம் மற்றும் முத்திரைகளை நடைமுறைப்படுத்தி ஆற்றல் சமநிலை மற்றும் உடல், மன, ஆன்மீக நலனை மேம்படுத்துதல்.	K3
CO4	இந்திய அரசியல், தர்மத்தை பாதுகாக்கும் அரசனின் பங்கு, பொருளாதார புறக்கணிப்பு, தொழில் சமூகவியல் மற்றும் அதன் தீர்வுகளை பகுப்பாய்வு செய்தல்.	K4
CO5	ஆறு வகையான கிரியாஸ், சக்தியை அதிகரிக்கும் யோகா முறைகள், அவற்றின் பயன்கள் மற்றும் பல்வேறு நோய்களுக்கான யோகா பயிற்சிகளை மதிப்பீடு செய்தல்.	K5

Units	Content	Hrs
Unit I	இனப்பாகுபாடும் தீர்வுகளும் - இதிகாச கால இனப் பாகுபாட்டு நிலைகள்-தீர்வுகள் - சுற்றுச்சூழல் பாதிப்பும் அதன் தீர்வுகளும் - புவி வெப்பமடைவதற்கான காரணிகள் - உலகை அச்சுறுத்தும் சுற்றுச்சூழல் சீர்கேடுகள் - மின்னணு கழிவுகள்.	6
Unit II	உலகை அச்சுறுத்தும் தீவிரவாதமும் தீர்வும் - தற்காலத்தில் தீவிரவாதத்தின் போக்கும் தீர்வும் – இந்திய ஞானத்தின் பெருமைகள் – ஆயுர்வேதம் மற்றும் யோகாவின் உலகளாவிய பிரபலத்துவம்.	6
Unit III	இந்திய அரசியல் – அரசனே தர்மத்தின் பாதுகாவலன் - பொருளாதாரப் பாகுபாடுகளும் தீர்வுகளும் - தொழிற்சாலைகள் பொது உடைமையாக்கலும் தீர்வுகளும்.	6
Unit IV	ஆறுவகையான கிரியைகள் – கபாலபதி – நெளலி – த்ராடகா – தெளதி – நேதி – பஸ்தி யோகா - நோய் எதிர்ப்பாற்றலை பெருக்கும் பயிற்சி முறைகள் – பயன்கள் - நோய் தீர்க்கும் யோக முறைகள்.	6
Unit V	தவம் VI - பஞ்சேந்திரிய தவம் - முத்திரைகள் (1.சின் முத்திரை -2.வாயு முத்திரை- 3.சூரிய முத்திரை - 4.சூன்ய முத்திரை - 5.ப்ருதிவி முத்திரை - 6.பிராண முத்திரை - 7.அபான முத்திரை - 8.அபான வாயு முத்திரை - 9.வருண முத்திரை - 10.லிங்க முத்திரை)	6
	Total Contact Hrs	**30**

Pedagogy

Direct Instruction, Digital Presentation, Flipped Class

Assessment Methods:

Test, Seminar, Assignments, Group Task

25HEC606

Text Book:

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	V. Settu S. Jeyalakshmi et al.,	Global values	NGM College\ 8th edition (Tamil version)	2024

Reference Books:

S.NO	AUTHOR	TITLE OF THE BOOK	PUBLISHERS\ EDITION	YEAR OF PUBLICATION
1	Swami Nityananda Giri	Kriya yoga vijnan	Swami shuddthananda kriya yoga ashram	2018
2	Swami bodhasarananda	The Complete works of Swami Vivekananda	Mayavati Memorial Edition	2012
3	M. Laxmikanth	Indian Polity	McGraw Hill Education	2023
4	WCSC - Vision for wisdom (compilation)	Yogasanas	NGM College \ 2nd edition (tamil version)	2020

Course Designed by	Head of the Department	Curriculum Development Cell	Controller of Examination
Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature	Name and Signature
Dr.S.Maheswari S.Jeyalakshmi	Name: S.Jeyalakshmi	Name: Mr.K. Srinivasan	Name: Mr.K. Srinivasan
Signature:	Signature:	Signature:	Signature:

Head & Assistant Professor,
Department of Human Excellence,
Nallamuthu Gounder Mahalingam College,
Pollachi.

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
CDC Co-ordinator & Controller
of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

K. SRINIVASAN, M.C.A.,
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.