

DEPARTMENT OF HUMAN EXCELLENCE

SYLLABUS

BATCH: 2019 – 2022

DEPARTMENT OF HUMAN EXCELLENCE
HUMAN EXCELLENCE
SYLLABUS

BATCH: 2019 – 2022

FACULTY MEMBERS

Ms. S. Jeyalakshmi, M.Com., M.A. (YHE), M.Phil. (HOD)
Mr. M. Kuppusamy, M.A., M.Phil (YHE).
Mr. N. Panneerselvam, M.A. (Eco), M.A. (YHE), M.Phil.
Mr. P. Veerasithi Vinayagan, M.A. (YHE), M.Phil.
Ms. S. Shanmuga vadivu, M.A. (Eco), M.A. (YHE), DYHE.
Mr. V. Settu, M.Sc. (YHE)
Ms. S. Maheswari, M.Com., B.Ed., M.A. (YHE).
Ms. P. Padma, M.Com. (CA), M.A. (YHE).
Ms. D. Gnanasoundari, M.Com., M.Phil., M.A. (YHE).
Ms. K. Santhi, M.A. (YHE).
Ms. S. Jagadambal, M.A., M.Phil. (His), M.A., B.Ed. (Eng), M.A. (YHE).



NGM College
An Autonomous Institution Affiliated to Bharathiar University
Re-Accredited with 'A' Grade by NAAC
An ISO 9001:2015 Certified Institution
Pollachi – 642001
Coimbatore (Dt.) Tamil Nadu

NGM College

Vision

“Our dream is to make the college an institution of excellence at the national level by imparting quality education of global standards to make students academically superior, socially committed, ethically strong, spiritually evolved and culturally rich citizens to contribute to the holistic development of the self and society”.

Mission

“Training students to become role models in academic arena by strengthening infrastructure, upgrading curriculum, developing faculty, augmenting extension services and imparting quality education through an enlightened management and committed faculty who ensure knowledge transfer, instill research aptitude and infuse ethical and cultural values to transform students into disciplined citizens in order to improve quality of life”.

Department of Human Excellence

Vision

- To achieve Human Excellence through Physical fitness, mental awareness, Emotional Stability and Spiritual awakening for one and all.
- To manifest the infinite Potentials by conserving Energy efficiently to empower the youth.
- To attain contentment in life and realize the life goals.
- To bring world peace through individual peace.

Mission

- To attain Peace, Prosperity, Health, Happiness, Harmony and Wisdom for all.
- To be committed in Excellence in transferring knowledge to serve the social, cultural and spiritual needs of the society
- To respect and pursue the professional ethics for overall benefit.
- To attain social security through self discipline and service.
- To work to bring glory to National pride with attitudinal change.
- To make the right choice in life, excel in the same; be useful to all and to experience the sense of fulfillment.

Scheme of Examination

Part	Course code	Course Title	Hrs/ week	Hrs/ Exam	Max. Marks 50			Credits	
					CIA (Practical)	ESE (Theory (50/2)	Total Marks		
IV	Semester I								
	19HEC101	Human Excellence - Personal values & SKY Yoga Practice - I	2	2	25	25	50	1	
	Semester II								
	19HEC202	Human Excellence - Family values & SKY Yoga Practice - II	2	2	25	25	50	1	
	Semester III								
	19HEC303	Human Excellence - Professional values & SKY Yoga Practice - III	2	2	25	25	50	1	
	Semester IV								
	19HEC404	Human Excellence - Social values & SKY Yoga Practice - IV	2	2	25	25	50	1	
	Semester V								
	19HEC505	Human Excellence - National values & SKY Yoga Practice - V	2	2	25	25	50	1	
	Semester VI								
	19HEC606	Human Excellence - Global values & SKY Yoga Practice - VI	2	2	25	25	50	1	
Grand Total								300	6

Bloom's Taxonomy Based Assessment Pattern

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

Theory: 25 Marks

Knowledge Level	Section	Marks	Description	Total
K1 & K2	A (Answer all)	10x1=10	MCQ/Define	50 *
K3 & K4	B (Answer 5 out of 8)	5 x 8 =40	Descriptive/ Detailed	

Note: * End of Semester Examinations for theory will be conducted for 50 marks and converted into 25 marks. Value education is offered in the name of Human Excellence. SKY - Simplified Kundalini Yoga - formulated by Vethathiri Maharishi.

Components of Continuous Assessment

Components	Calculation	CIA Total
Observation Record	10	25
Skill Assessment	15	

CIA (Practical) 25 marks + Theory 25 marks = 50 Marks

- Title of the Paper includes both Theory and Practical. End Semester Practical Examination will be conducted for 25 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 Outcomes:

- PO1** To attain Physical Fitness, Mental Alertness, Emotional Stability and Spiritual Awakening among the students.
- PO2** Character building, love and compassion for all living beings, Professional Ethics, rendering service to the society, National integrity and world peace.

Programme Specific Outcomes:

- PSO1** Improving the physical health, leading a virtuous life, character building, attaining self realisation through meditation and to manifest the hidden potentials, to develop Consciousness and to render service to society with ecstasy.
- PSO2** Understanding the greatness of family relationship and the significance of chastity, understanding the greatness of womanhood, karma yogic life in the family with peace and happiness.
- PSO3** Imparting the characteristics which enrich the personality development, improving leadership traits, realisation of the need for time management, knowing the importance of the philosophy of cause and effect through professional ethics and to empower the mind to get prosperity in life.
- PSO4** Realisation of man as part of the society, the ways of maintaining harmonious relationship in the society, to work for the development of the society, to realize the need for multifaceted development of society.
- PSO5** To educate the fundamental rights and duties, Greatness of Indian Culture, Understanding the problems of racial discrimination, terrorism, and Economic marginalization and seeking solutions to achieve prosperity, happiness and peace in the world.

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	19HEC101	Course Title	Batch :	2019-22
		Human Excellence -	Semester	I
Hrs/Week:	2	Personal values & SKY Yoga Practice - I	Credits:	1
Course Objectives: - Realizing the need for achieving Human excellence, aim of life and philosophy of life. - Character enhancement. - Physical health, mental prosperity and nurturing life-force.				
Course Outcomes (CO)				
K1	CO1	To remember the significance of individual's character improvement, physical health, mental prosperity and nurturing the life-force.		
K2	CO2	To understand the capabilities of elevating oneself through maintaining good physical and mental health.		
K3	CO3	Preventing and curing physical and mental problems by regular practicing of simplified physical exercise, Kayakalpa exercise and self-introspection.		
K4	CO4	Adding more values through good character building for successful life.		

Syllabus

Unit-1

Significance of Human Excellence - Objectives of Human Excellence - Purpose and philosophy of life - Needs and protections of life - Virtues of life and development of knowledge.

Unit-2

Analysis of thought - Greatness of thought - Practice for analysis of thought - Moralisation of desire - Practice for moralisation of desire.

Unit-3

Value Education - Fivefold Culture - Eradication of worries - Types and effects of worries - Practice for eradication of worries.

Unit-4

Self-realization - God Realization and blossom of love - Kayakalpa exercise - Sexual drive and Spiritual development - Practice of Kayakalpa exercise.

Unit-5

Meditations I - Agna meditation - Shanthi meditation - Spinal cord clearance - Physical health development - Simplified Physical Exercises Part-I - Hand exercise - Leg exercise - Neuro Muscular Breathing exercise - Eye exercise - Kabalapathy exercise.

** Italicized texts are for self study.*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing.
--

Books for study:

1. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2015). Personal values. Second Edition. Pollachi: NGM College. (English version). pp: 126.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 124.

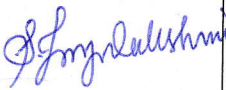
Reference Books:

1. Vethathiri Maharishi (2017). Manvalakalai part-I. 50th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 231.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation) (2016) Value education, fourth edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.
3. Vethathiri Maharishi. (2013). Arularuvi part-I. 5th edition. Erode: Vethathiri publications (Tamil version). pp: 188.
4. J.T.K. Daniel Nirmal Selvamony, Value Education today, Chennai, New century Book house (P) Ltd.,
5. Vethathiri Maharishi (2017), Mind, 8th edition. Erode, Vethathiri Publications, pp: 55

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	S	H	M	M	M
CO2	S	S	H	H	H
CO3	S	S	H	H	H
CO4	S	H	M	M	L

S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: S.Jeyalakshmi	Name: S.Jeyalakshmi	Name: Dr.M.Durairaju (CDC)	Name: Dr.Muthukumar (COE)
			
Signature:	Signature:	Signature:	Signature:

Dr. M. DURAIRAJU, M.Sc., M.Phil., B.Ed., PGDGC, Ph.D.,
Associate Professor / Co-ordinator,
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R. MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	19HEC202	Course Title	Batch :	2019-22
Hrs/Week:	2	Human Excellence - Family values & SKY Yoga Practice -II	Semester	II
			Credits:	1
Course Objectives :				
- To realize the greatness of the relationship of the family members. - Creating a blissful marital life with love and compassion through blessing. - Respect women and bring family peace to following the principles of karmayoga.				
Course Outcomes (CO)				
K1	CO1	To remember the fact that the blessings family members brings peace in the family and to remembers the principles of karmayoga.		
K2	CO2	To understand the greatness of family with physical and mental health.		
K3	CO3	To apply and practice simplified physical exercise, meditation and introspection throughout life to gain utmost benefits.		
K4	CO4	Enhances the quality of life in the family through physical and mental exercises.		

Syllabus

Unit-1

Mutual blessings for family peace - Benefits of blessing - Method of blessing - Neutralisation of anger - Effects of anger - Practice for neutralisation of anger.

Unit-2

Joint family - Nuclear family - Merits and Demerits - Greatness of womanhood - Women and Divinity - Bharathi and development of Womanhood.

Unit-3

Blissful marital life - Greatness of good relationship - Thiruvalluvar's Concepts of Family values - Harmony in family - Ways to family peace.

Unit-4

Love and compassion - Love and life force - Food is Medicine - Food habits that cures deficiency - Karma Yoga - Gratitude and awareness.

Unit-5

Meditation II - Thuriya meditation - Simplified Physical Exercises Part-II - Makarasana exercise part-I - Makarasana exercise part-II - Massage exercise - Acupressure exercise - Relaxation exercise - Revision (Kayakalpa exercise).

** Italicized texts are for self study.*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing.

Books for study:

1. Kuppusamy. M. et al., (2018). Family values. Sixth Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 83.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 124.

Reference Books:

1. Vethathiri Maharishi. (2017). Manvalakalai part-I. 50th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 231.
2. Vethathiri Maharishi. (2016). Manvalakalai part-II. 28th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 198.
3. Vethathiri Maharishi. (2016). Manvalakalai part-III. 20th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 277.
4. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.
5. Sri Sri Paranjothi Maharishi, (2009) Thirukkural, Erode, Kayathri Offeset print.
6. Bharathiya Vidya Bhavan Coimbatore Kendra. (2017) Unleashing Excellence, 2nd Edition, Coimbatore, Bharathiya Vidya Bhavan.
7. Rabin Sharma, Family Wisdom, Jai Co Public house, 2009.
8. B.S. Acharya, Thirumanthiram, Chennai, Narmadha publication, 2009.

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	H	S	M	M	M
CO2	H	S	M	H	M
CO3	H	S	L	M	H
CO4	M	S	H	H	H

S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: M.Kuppusamy	Name: S.Jeyalakshmi	Name: Dr.M.Durairaju(CDC)	Name: Dr.Muthukumar(COE)
			
Signature:	Signature:	Signature:	Signature:

Dr. M. DURAIRAJU, M.Sc., M.Phil., B.Ed., PGDGC, Ph.D.,
Associate Professor / Co-ordinator.
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R. MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	19HEC303	Course Title	Batch :	2019-22
Hrs/Week:	2	Human Excellence - Professional values & SKY Yoga Practice -III	Semester	III
			Credits:	1
Course Objectives: - To develop personality development skills and leadership traits. - Following professional ethics through cause and effect system - To achieve success in the work with passion for excellence by empowering the mind				
Course Outcomes (CO)				
K1	CO1	To remember time management for professional success.		
K2	CO2	To understand cause and effect system to develop passion for excellence.		
K3	CO3	To apply practicing simplified physical exercise and meditation for the development of profession.		
K4	CO4	To analyse empowering the mind and spiritual strength for attaining success in work.		

Syllabus

Unit-1

Concepts of personality development (5C's & 5E's) - Self-development and leadership traits - Leadership traits of Dr. A.P.J. Abdul Kalam.

Unit-2

Intelligence, Emotions and Spiritual quotients - Spirituality and Vallalar - Time management - Time management for students -Time saving methods.

Unit-3

Philosophy of Cause and effect - Cause and effect is Law of Nature - Mind and the state of God - Professional ethics - Significance of professional ethics.

Unit-4

Enhancement of life standard - Methods to attain higher goal - Empowerment of Mind - Success through mental strength - Passion for excellence – Positive thoughts.

Unit-5

Meditation III - Thuriyatheetha meditation - Surya namaskar (1.Piranamasana - 2.Hashta Uttanasana - 3.Patha Hasthasana - 4.Aswa Sanjalana asana - 5.Thuvipatha Aswasanjalana asana - 6.Astanga Namaskara - 7.Pujangasana - 8.Atha Muktha Savasana - 9.Aswa Sanjalana asana - 10.Patha Hasthasana - 11.Hashta Uttanasana - 12.Piranamasana) - Revision (Kayakalpa exercise - Hand exercise - Leg exercise - Neuro Muscular Breathing exercise - Eye exercise - Kabalapathy exercise)

** Italicized texts are for self-study.*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing

Books for study:

1. Panneer Selvam. N. et al., (2016). Professional values. Sixth Edition. Pollachi : NGM College. (Tamil version). pp: 76.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 124.

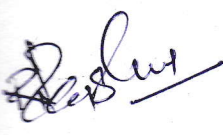
Reference Books:

1. Vethathiri Maharishi. (2017). Mind. 8th edition. Erode: Vethathiri publication. pp: 55.
2. P. Nagarajan, et al., (2003). Ethics and culture. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 111.
3. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.
4. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yogasanans, 16th Edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 64.
5. Dr. A.P.J. Abdul Kalam (1999) Wings of Fire, 1st Edition Chennai, University Press (English Version) pp: 180.
6. Kurinji.Gnana. Vaithyanathan (2014) Life History of Thiruarutprakasa Vallalar Ramalinga swamigal 4th edition, Chennai, Karish Offset Printers, Chennai (Tamil Version)
7. Seventh Knowledge, V. Erai Anbu, Chennai, New Century Book house, 2016.
8. R.C. Sampath, Tals toi story for Youth, Chennai, Pavai Printers, 2014.

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	S	H	S	H	M
CO2	H	H	S	H	M
CO3	M	M	S	H	M
CO4	H	H	S	H	H

S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: N.Panneerselvam 	Name: S.Jeyalakshmi 	Name: Dr.M.Durairaju(CDC) 	Name: Dr.Muthukumaran(COE) 
Signature:	Signature:	Signature:	Signature:

Dr. M. DURAIRAJU, M.Sc., M.Phil., B.Ed., PGDGC., Ph.D.
Associate Professor / Co-ordinator,
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R. MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	19HEC404	Course Title	Batch :	2019-22
		Human Excellence - Social values & SKY Yoga Practice - IV	Semester	IV
Hrs./Week:	2		Credits:	1
Course Objectives: • Man is the integral part of the society which insists harmonious relationship between man and society. • To create a drug addiction free society with morality through purity of mind. • Realize the importance of central message of religions and eliminate the social upheavals through the moral education.				
Course Outcomes (CO)				
K1	CO1	To remember that true that man is endowed with sixth sense through evolution and manifestation of the Almighty.		
K2	CO2	To understand the reasons for disparity among human beings to strengthen the unity in the society.		
K3	CO3	Recommending the practice of meditation and physical exercise for self and welfare of the society.		
K4	CO4	Maintaining the social welfare through Physical health and purity of mind.		

Syllabus

Unit-1

Evolution of Man - Evolution of Universe - Evolution of Living beings - Significance of sixth sense - Man is the part of society - Social unity according to the sages.

Unit-2

Disparities among human beings - Seven values of human beings - Sixteen disparities - Social welfare through purity of mind - Greatness of mind - Methods of mind purification.

Unit-3

Education and society - Social concepts for education - Social services through education - Deaddiction - Technology addiction and solution.

Unit-4

Social discriminations and solutions – Basic reason for social problems and solutions – Vision of Arutselvar - Science and society - Effects of atomic energy - Central message of religions - Massage from Sages.

Unit-5

Meditation IV – Pancha bootha navagragha Meditation - Yogasanas Part-I (1.Viruchasana - 2.Chakrasana (side wise) - 3.Padmasana - 4.Vajrasana - 5.Yoga mudra - 6.Pachi mothasana. 7.Ustrasana - 8.Vakkrasana - 9.Sidhasana - 10.Gomukhasana) - Revision (Kayakalpa exercise - Maharasana Part-I & II exercises - Massage exercise - Acupressure exercise - Relaxation exercise)

* *Italicized texts are for self study.*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing

Books for study:

1. Veerasithi Vinayagan. P. et al., (2018). Social values. Seventh Edition. Pollachi : NGM College. (Tamil version). pp: 71.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 124.

Reference Books:

1. Vethathiri Maharishi. (2016). Evolution of universe and living beings. 6th edition. Erode: Vethathiri publication. pp: 47.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2017). Yogasanans, 8th Edition. Erode: Vethathiri publication (English version). pp: 63
3. Vethathiri Maharishi. (2016). Manvalakalai part-III. 20th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 277.
4. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.
5. Vethathiri maharishi. (2013). Social inequality and solutions. 5th Edition. Erode: Vethathiri pulication. pp: 139.
6. Vethathiri Maharishi, (2013), The world order of holistic unity, Erode, Vethathiri Publications .
7. B.S. Acharya, Pathanjali Yoga Sutra, Chennai, Narmadha publications, 2009.

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	H	L	M	S	M
CO2	M	M	M	S	H
CO3	M	M	M	S	H
CO4	H	M	H	S	H

S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: P.Veerasithi vinayagan 	Name: S.Jeyalakshmi 	Name: Dr.M.Durairaju(CDC) 	Name: Dr.Muthukumaran(COE) 
Signature:	Signature:	Signature:	Signature:

Dr. M. DURAIRAJU, M.Sc., M.Phil., B.Ed., PGDGC, Ph.D.,
Associate Professor / Co-ordinator,
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R. MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	19HEC505	Course Title	Batch :	2019-22
Hrs/Week:	2	Human Excellence	Semester	V
		National values & SKY Yoga Practice - V	Credits:	1

Course Objectives:

- Educating the fundamental rights and duties of citizens.
- Achieving national integration and peace through cooperation by following unity in diversity.
- Developing tolerance among religions and enhancing service motive for national benefit.

Course Outcomes

CO1	To remember one's fundamental rights and duties for national integration and peace
CO2	To understand realizing the greatness of Indian noble harts and Indian philosophy
CO3	To apply improving physical health and mental prosperity render service and sacrifice for national security
CO4	To analyse developing tolerance among religions through spiritual growth for achieving national integration

Syllabus

Unit-1

Enlightened Citizenship - Fundamental rights - Fundamental duties - Nehru's perspective view of India - Emerging India - Contribution of Indian youth at global level.

Unit-2

Outsider's views of Indian culture - The greatness of Vethas and literature in India - Excellence of greatest personalities of India - The greatness of Indian culture – Life philosophy inspired through epics.

Unit-3

India and peace - Causes of war - World peace plans - India's message to the world - Indian philosophy known to the world.

Unit-4

Service and sacrifice - Service of Mother Therasa - Unity in Diversity - Necessity of unity - Gandhian principles and National Integration - India and spirituality – Spiritual development - Six religious sects.

Unit-5

Meditation V - Nine Centre meditation - Yogasanas Part-II (1.Mandukasana - 2.Matsyasana - 3.Navasana -4.Pavannmuktasana - 5.Uthana padhasana - 6.Bhujangasana - 7.Dhanurasana - 8.Navukasana - 9.Salabasana - 10.Makkarasana) - Revision (Kayakalpa exercise - Hand exercise - Leg exercise - Neuro Muscular Breathing exercise - Eye exercise - Kabalapathy exercise).

* *Italicized texts are for self study.*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing.

Books for study:

1. Kuppusamy. M. et al., (2015). National values. Forth Edition. Pollachi : NGM College. (Tamil version). pp.72.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 124.

Reference Books:

1. Rajkumar.N. Et al., (2003). Ethics and culture. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 111.
2. Jawakarlal Nehru. (1998). Discovery of India. Sixth edition. New Delhi: Indra Prasad. pp: 582
3. Lakshmanan.K. (2008). Indian Philosophy.Nineth edition. Chennai: Asian publications. pp: 437.
4. WCSC - Vision for wisdom (compilation).(2018).Yogasanans, 16th Edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 64
5. M.K. Gandhi. (2016) An Autobiography, (English Version) 8th Edition, New Delhi, Rupa Publications India Pvt. Ltd., pp: 519
6. R. Nandagopal & Ajith sankar R.N., Indian Ethos and Values in Management, New Delhi, Tata McGraw Hill Education Private Ltd., 2011.
7. An Autobiography or The story of my experience with truth, M.K. Gandhi, New Delhi, Rupa publications, 2011.
8. A. L. Natarajan, Life history of Mahaveer, Chennai, Amrudha publications, 2006.
9. Vethathiri maharishi, (2011) Karma yoga, 6th edition. Erode, Vethathiri publications, pp: 114.

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	L	L	L	H	S
CO2	M	H	M	M	S
CO3	L	M	L	M	S
CO4	H	H	H	H	S

S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: M.Kuppusamy	Name: S.Jeyalakshmi	Name: Dr.M.Durairaju(CDC)	Name: Dr.Muthukumaran(COE)
			
Signature:	Signature:	Signature:	Signature:

Dr. M. DURAIRAJU, M.Sc., M.Phil., B.Ed., PGDGC, Ph.D. Associate Professor / Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R. MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	19HEC606	Course Title	Batch :	2019-22
Hrs/Week:	2	Human Excellence	Semester	VI
		Global values & SKY Yoga Practice - VI	Credits:	1

Course Objectives:

- Creating a new world without Racial discrimination, Terrorism and Economic marginalization.
- Utilizing natural resources and finding the solution for ecological imbalances.
- Creating a world with good political governance and improved culture.

Course Outcomes (CO)

81	CO1	To remember that man is the responsible for preservation and destruction of nature.
82	CO2	To understand the truth that the absence of spiritual knowledge is the reason for racial discrimination and cultural degradation.
83	CO3	Creating a world without economic imbalance through physical and mental health.
84	CO4	Creating a new world without racial discrimination and terrorisms through spiritual development.

Syllabus

Unit-1

Racial discrimination and solutions - The problems of racial discrimination - Solutions - Ecological imbalance and Solutions - Pollution and its threat to the world - E-Wastages - solutions.

Unit-2

Political upheavals and solutions - Pillars of democracy - Solutions - Global terrorism and solutions - Origin of terrorism and solutions.

Unit-3

Cultural degradation and solutions - Emergence of monoculture and solutions - Principles of Vivekanandar - Economic marginalisation and solutions - Reasons for economic crisis.

Unit-4

Crisis of natural resources and solution – Food, water and fuel scarcity - solution - Man is the cause and man is the solution - Success through right action.

Unit-5

Meditation VI - Panchendriya Meditation - Mudras (1.Sin mudra - 2.Vayu mudra - 3.Suriya mudra - 4.Sooniya mudra - 5.Prithivi mudra - 6.Prana mudra - 7.Abana mudra - 8.Abanavayu mudra - 9.Varuna mudra - 10.Linga mudra) - Revision (Kayakalpa exercise – Maharasana Part - I & II exercises - Massage exercise - Acupressure exercise - Relaxation exercise).

* *Italicized texts are for self study.*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing.

Books for study:

1. Jeyalakshmi. S. et al., (2015). Global values. Fifth Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 72.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 124.

Reference Books:

1. Vethathiri maharishi. (2003). Ulaga samuthaya Valkaineri. First edition. Erode: Vethathiri publications (Tamil version). pp:84.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yogasanas.16th edition. Erode: Vethathiri publications (Tamil version). pp: 64.
3. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp:168.
4. Mayavati Memorial Edition (2012)The Complete works of Swami Vivekananda (English Version) 25th Edition, Kolkata, swami bodhasarananda, pp:535
5. N.M. Khandelwal, Indian Ethos and Values for Managers,Mumbai, Himalaya publishing house PVT. LTD., 2011.
6. K. Lakshman, Indian Philosophy, Chennai, Easian Printers, 2008
7. Vethathiri maharishi,(2015).World peace, 9th edition, Erode, Vethathiri Publications, pp: 341.

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	M	L	L	M	S
CO2	H	L	L	M	S
CO3	H	M	M	M	S
CO4	H	H	H	H	S

S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: S. Jeyalakshmi	Name: S.Jeyalakshmi	Name: Dr.M. Durairaju (CDC)	Name: Dr. Muthukumaran (COE)
			
Signature:	Signature:	Signature:	Signature:

Dr. M. DURAIRAJU, M.Sc., M.Phil., B.Ed., PGDGC, Ph.D.,
Associate Professor / Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
15M College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R. MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

NGM College

Vision

"Our dream is to make the college an institution of excellence at the national level by imparting quality education of global standards to make students academically superior, socially committed, ethically strong, spiritually evolved and culturally rich citizens to contribute to the holistic development of the self and society".

Mission

"Training students to become role models in academic arena by strengthening infrastructure, upgrading curriculum, developing faculty, augmenting extension services and imparting quality education through an enlightened management and committed faculty who ensure knowledge transfer, instill research aptitude and infuse ethical and cultural values to transform students into disciplined citizens in order to improve quality of life".

Department of Human Excellence

Vision

- உடல் நலம், மனவளம், குணநல மேம்பாடு மற்றும் ஆன்மிக 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.
- சமூக, கலாச்சார, ஆன்மிக மேம்பாட்டிற்கு அற்பணிப்பு உணர்வு உள்ளவர்களை உருவாக்குதல்.
- தொழில் தர்மத்தை மதித்துப் பின்பற்றுவதின் மூலம் அனைவருக்கும் நன்மை கிடைக்கச் செய்தல்.
- சுய ஒழுக்கம் மற்றும் சேவையின் மூலம் சமூகத்தைப் பாதுகாத்தல்
- தேசத்தின் பெருமையையும் மற்றும் மதிப்பையும் உணரும் பண்பாளர்களை உருவாக்குதல்.
- வாழ்க்கையில் சரியானவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்தல், சாதித்துக் காட்டுதல், அனைவருக்கும் பயன்பட வாழ்தல் மற்றும் அறிவு முழுமை பெறச் செய்தல்.

Scheme of Examination

Course code	Course Title	Hrs/ week	Hrs/ Exam	Max. Marks 50			Credi t
				CIA (Practic al)	ESE (Theory (50/2)	Total Marks	
Semester I							
19HEC101	Human Excellence - Personal values &SKY Yoga Practice - I மனிதவள மாண்பு - தனிமனித விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - I	2	2	25	25	50	1
Semester II							
19HEC202	Human Excellence - Family values & SKY Yoga Practice - II மனிதவள மாண்பு - குடும்ப விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - II	2	2	25	25	50	1
Semester III							
19HEC303	Human Excellence - Professional values & SKY Yoga Practice – III மனிதவள மாண்பு - பணிசார்ந்த விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - III	2	2	25	25	50	1
Semester IV							
19HEC404	Human Excellence - Social values & SKY Yoga Practice – IV மனிதவள மாண்பு - சமுதாய விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - IV	2	2	25	25	50	1
Semester V							
19HEC505	Human Excellence - National values & SKY Yoga Practice – V மனிதவள மாண்பு - தேசிய விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - V	2	2	25	25	50	1
Semester VI							
19HEC606	Human Excellence - Global values & SKY Yoga Practice – VI மனிதவள மாண்பு - உலகளாவிய விழுமியங்கள் மற்றும் SKY யோகப் பயிற்சிகள் - VI	2	2	25	25	50	1
Grand Total						300	6

Bloom's Taxonomy Based Assessment Pattern

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

Theory: 25 Marks

Knowledge Level	Section	Marks	Description	Total
K1 & K2	A(Answer all)	10x1=10	MCQ/Define	50 *
K3 & K4	B(Answer 5 out of 8)	5 x 8 =40	Descriptive/ Detailed	

Note: * End of Semester Examinations for theory will be conducted for 50 marks and converted into 25 marks. Value education is offered in the name of Human Excellence. SKY - Simplified Sandalini Yoga - formulated by Vethathiri Maharishi.

Components of Continuous Assessment

Components	Calculation	CIA Total
Observation Record	10	25
Skill Assessment	15	

CIA (Practical) 25 marks + Theory 25 marks = 50 Marks

- Title of the Paper includes both Theory and Practical. End Semester Practical Examination will be conducted for 25 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 Outcomes:

- PO1 மனவர்களிடையே உடல் நலம், மனவளம், குணநலம் மற்றும் ஆன்மீக மேம்பாடு ஆகியவற்றை ஏற்படுத்துதல்
- PO2 நற்பண்புகளை உருவாக்குதல், எல்லா உயிர்களிடத்தும் அன்பும் கருணையும் ஏற்படச்செய்தல், தொழில் தர்மத்தை பின்பற்றி சமூகக் கடமையாற்றுதல், தேசநலனுக்காகவும் உலக அமைதிக்காகவும் பாடுபடல்.

Programme Specific Outcomes:

- PSO1 உடலை மேம்படுத்தி, குணநல மேம்பாடு அடைந்து, தவத்தினால் தன்னையறிந்து, தன்னிடமுள்ள ஆற்றலையும் அறிவையும் வெளிக்கொண்டு, மனித மாண்புடன் தொண்டாற்றி இன்பமாக வாழ்வதாகும்.
- PSO2 குடும்ப உறவுகளின் மேன்மையுணர்ந்து, கற்புநெறியைப் பின்பற்றி பெண்ணின் பெருமையை உணர்ந்து, அமைதியாக, மகிழ்ச்சியாக இல்லறத்தில் இருந்துகொண்டே கர்மயோகிகளாக வாழ வழிகாட்டும் நெறிமுறைகளின் தொகுப்பாகும்.
- PSO3 ஆளுமைத் திறனை மேம்படுத்தும் பண்புகளையும், தலைமைப் பண்புகளையும் வளர்த்தல், கால மேலாண்மையை உணர்த்தல், செயல்விளைவுத் தத்துவத்தின் மூலம் தொழில் தர்மத்தின் அவசியத்தை உணர்த்தல், மனஆற்றலைப் பெருக்கி வளமோடு வாழ்தல்.
- PSO4 சமுதாயத்தின் அங்கமே மனிதனாகையால், குழந்தைகளைப் பின்பற்றி சமுதாய மக்களுடன் இணக்கமாக வாழவும், சமூக மேம்பாட்டிற்கு உதவும் வகையில் நடந்து கொள்ளுதலும், பல்புறங்களும் சமுதாயத்தில் மேம்பாடு அடைய உதவுவதையும் வலியுறுத்துவதாகும்.
- PSO5 அடிப்படை கடமைகள் உரிமைகளை கற்று, இந்திய கலாச்சாரத்தை உணர்ந்து இன்பப்பாடுபாடு, தீவிரவாதம், பொருளாதார பாகுபாட்டு பிரச்சனைகளைப் புரிந்து கொண்டு உலகளவில் இப்பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு கண்டு உலகம் செழிப்புடன், மகிழ்ச்சியுடன், அமைதியுடன் வாழ்தல்.

Programme Code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	19HEC101	Course Title	Batch :	2019-22
Level:	2	Human Excellence - Personal values & SKY Yoga Practice - I	Semester	I
			Credits:	1

Course Objectives:

- மனிதன் மாண்பின் அவசியம், வாழ்வின் நோக்கமும் தத்துவமும் அறிதல்.
- குணநல மேம்பாடு அடைதல்.
- உடல்நலம், மனவளம், உயிர்வளம் மேம்படுத்துதல்.

Course Outcomes (CO)

CO1	தனிமனிதனின் உடல்நலம், மனவளம், உயிர்வளம், குணநல மேம்பாடு இவற்றின் அவசியம் குறித்து நினைவு கூறுதல்.
CO2	உடல்நலம், மனவளம் காத்து தன்னிலை விளக்கம் பெற்று தன்னை மேம்படுத்த முடியுமென்பதை உணர்தல்
CO3	எளியமுறை உடற்பயிற்சி, தியானம், உயிர்வள பயிற்சி மற்றும் அகத்தாய்வு பயிற்சி முறைகளை மேற்கொள்ளுதல்.
CO4	நற்குணங்களைப் பெற்று தன்னை உயர்த்தி வாழ்வில் வெற்றி பெறுதல்.

Syllabus

அங்க - 1

மனிதன் மாண்பின் அவசியம் - மனித மாண்பின் குறிக்கோள் - வாழ்வின் நோக்கமும், தத்துவமும் - வாழ்க்கைத் தேவைகள், காப்புகள் - அறநெறிகள், அறிவின் நிலைப்பாடுகள்.

அங்க - 2

உணவம் ஆராய்தல் - எண்ணத்தின் சிறப்பு - எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி - ஆசை சீரமைத்தல் - ஆசை ஐக்க காரணங்கள் - ஆசை சீரமைத்தல் பயிற்சி.

அங்க - 3

உடல்நலக் கல்வி - ஐந்தொழுக்கப் பண்பாடு - கவலை ஒழித்தல் - கவலையின் வகைகளும் காரணங்களும் - கவலை ஒழித்தலுக்கான பயிற்சி.

அங்க - 4

மனவளம் அறிதல் - அறிந்தது இறை, மலர்ந்தது அன்பு - காயகல்பப் பயிற்சி - பாலுணர்வும் ஆசை மேம்பாடும் - காயகல்பப் பயிற்சி முறைகள்.

அங்க - 5

தவணை I - ஆக்கினை தவம் - சாந்தி தவம் - தண்டுவட சுத்தி - உடல் நல மேம்பாடு - எளியமுறை உடற்பயிற்சிகள் பகுதி-I - கைப்பயிற்சி - கால்பயிற்சி - நுரையீரல் தசைநார் முயற்சி - கண்பயிற்சி - கபாலபதி பயிற்சி.

** Italicized texts are for self study.*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing.

Books for study:

1. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Personal values. Eighth Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 83.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 124.

Reference Books:

1. Vethathiri Maharishi (2017). Manvalakalai part-I. 50th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 231
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation) (2016) Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.
3. Vethathiri Maharishi. (2013). Arularuvi part-I. 5th edition. Erode: Vethathiri publications (Tamil version). pp: 188.
4. J.T.K. Daniel Nirmal Selvamony, Value Education today, Chennai, New century Book house (P) Ltd.,
5. Vethathiri Maharishi, (2017). Mind, 8th edition. Erode, Vethathiri Publications, pp: 55

Mapping

PSO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
PSO1	S	H	M	M	M
PSO2	S	S	H	H	H
PSO3	S	S	H	H	H
PSO4	S	H	M	M	L

Mapping: H-High; M-Medium; L-Low

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: S.Jeyalakshmi	Name: S.Jeyalakshmi	Name: Dr.M.Durairaju(CDC)	Name: Dr.Muthukumaran(COE)
Signature: 	Signature: 	Signature: 	Signature: 

Dr. M. DURAIRAJU, M.Sc., M.Phil., B.Ed., PGDGC, Ph.D.,
Associate Professor / Co-ordinator,
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R.MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	19HEC202	Course Title	Batch :	2019-22
		Human Excellence - Family values & SKY Yoga Practice -II	Semester	II
Week:	2		Credits:	1

Course Objectives:

- * குடும்ப உறவுகளின் மேன்மையுணர்தல்.
- * வாழ்த்தின் மூலம் பொறுமை காத்து அன்பும் கருணையுடன் இல்லறத்தை நன்முறையாக்குதல்.
- * கர்மயோகமாக பெண்மையை மதித்து குடும்ப அமைதி காத்தல்.

Course Outcomes (CO)

CO1	வாழ்த்தின் மூலம் குடும்ப அமைதி காத்து கர்மயோக நெறிகளைப் பின்பற்றுதலை நினைவு கூர்தல்.
CO2	உடல் நலம் மற்றும் மன வளத்துடன் கூடிய குடும்ப உறவுகளின் மேன்மை உணர்தல்.
CO3	எளியமுறை உடற்பயிற்சி, தியானம், அகத்தாய்வு பயிற்சி முறைகளை மேற்கொள்ளுதல்.
CO4	உடல், உள்ள பயிற்சியின் மூலம் இவ்வாழ்வில் இணக்கத் தன்மை உருவாக்குதல்.

Syllabus

அடி 1

வாழ்த்தும் பயனும் - வாழ்த்தின் நன்மைகள் - வாழ்த்தும் முறைகள் - சினம் தவிர்த்தல் - வாழ்த்தின் விளைவுகள் - சினம் தவிர்த்தல் பயிற்சி.

அடி 2

உடல் குடும்பம் - தனிக்குடும்பம் - நிறை குறைகள் - பெண்ணின் பெருமை - பெண்மையும் பெருமையும் - பாரதியும் பெண் முன்னேற்றமும்.

அடி 3

இவ்வுறும் நல்வழி - குடும்ப உறவுகளின் மேன்மை - திருவள்ளுவர் கூறும் குடும்ப உறவுகள் - குடும்ப அமைதி - குடும்ப அமைதிக்கான வழிகள்.

அடி 4

உடல் கருணையும் - உயிர்நிலையில் அன்பு - உணவே மருந்து - குறைபாடுகளைப் போக்கும் உணவு முறைகள் - கர்மயோகம் - நன்றியுணர்வு - விளைவற்றிந்த விழிப்புநிலை.

அடி 5

தடம் II - துரிய தவம் - எளியமுறை உடற்பயிற்சிகள் பகுதி II - மகராசனப்பயிற்சி பகுதி I - மகராசனப்பயிற்சி பகுதி II - உடலை தேய்த்துவிடுதல் பயிற்சி - உடலை அழுத்திவிடுதல் பயிற்சி - உடல் தளர்த்தல் பயிற்சி - மீள்பார்வை (காயகல்பப் பயிற்சி)

* Indicated texts are for self study.

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing

Books for study:

1. Kuppasamy. M. et al., (2018). Family values. Sixth Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 83.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 124.

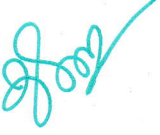
Reference Books:

1. Vethathiri Maharishi. (2017). Manvalakalai part-I. 50th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 231.
2. Vethathiri Maharishi. (2016). Manvalakalai part-II. 28th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 198.
3. Vethathiri Maharishi. (2016). Manvalakalai part-III. 20th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 277.
4. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168
5. Rabin Sharma, Family Wisdom, Jai Co Public house, 2009.
6. Sri Sri Paranjothi Maharishi, Thirukkural, Erode, Kayathri Offset print. 2009.
7. B.S. Acharya, Thirumanthiram, Chennai, Narmadha publication, 2009.
8. Department of Human Excellence et.al, Unleashing Excellence, Bharatiya Vidya Bhavan publication, 2012.

Mapping

PSO/CO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CO1	H	S	M	M	M
CO2	H	S	M	H	M
CO3	H	S	L	M	H
CO4	M	S	H	H	H

S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: M.Kuppasamy 	Name: S.Jeyalakshmi  Signature:	Name: Dr.M.Durairaju(CDC)  Signature:	Name: Dr.Muthukumaran(COE)  Signature:

Dr. M. DURAIRAJU, M.Sc., M.Phil., B.Ed., PGDCC, Ph.D.
Associate Professor / Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R. MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	19HEC303	Course Title	Batch :	2019-22
		Human Excellence - Professional values & SKY Yoga Practice - III	Semester	III
Week:	2		Credits:	1
Course Objectives:				
* ஆளுமைத் திறனையும், தலைமைப் பண்புகளையும் வளர்த்தல். * செயல்விளைவு தத்துவத்தின் மூலம் தொழில் தர்மத்தின் அவசியத்தை உணர்த்துதல். * மனஆற்றலை பெருக்கி முழுஈடுபாட்டுடன் பணியாற்றி வெற்றி அடைதல்.				
Course Outcomes (CO)				
CO1	காலமேலாண்மையைப் பின்பற்றி தொழிலில் வெற்றிஅடைதலை நினைவு கூர்தல்.			
CO2	செயல்விளைவு நியதியால் முழுஈடுபாட்டுடன் செயலாற்றுவதை உணர்த்தல்.			
CO3	தொழிலில் மேன்மை அடைய உடற்பயிற்சி, தியானப்பயிற்சி மேற்கொள்ளுதல்			
CO4	மன ஆற்றலைப் பெருக்கி ஆன்ம பலம் பெற்று தொழிலில் வெற்றிஅடைதல்			

Syllabus

அறிவு

ஆளுமை மேம்பாட்டுக் கூறுகள் (5C's & 5E's) - சுயமுன்னேற்றமும் தலைமைப் பண்புகளும் - ஆளுமை களமில் தலைமைப் பண்புகள்.

அறிவு

அறிவு உணர்வு ஆன்மீக அளவுகள் - வள்ளலாரும் ஆன்மீகமும் - கால மேலாண்மை - மனவலர் கவையுடைய வேண்டிய நேர மேலாண்மை - நேரத்தை சேமிப்பதற்கான வழிகள்.

அறிவு

செயல் விளைவு நீதி - செயல் விளைவுத் தத்துவமே இறைநீதி - மனநிலையும் இறைநிலையும் - தொழில் தர்மமும் மேன்மையும் - தொழில் தர்மத்தின் அவசியம்.

அறிவு

செயல்விளைவு மேம்பாடு - உயர் இலக்கை அடைவதற்கான வழிமுறைகள் - மன ஆற்றல் உயர்வு - மன ஆற்றல் தரும் வெற்றி - முழு ஈடுபாட்டுடன் கூடிய செயல் - நேர்மறை மனநிலை.

அறிவு

அறிவு III - துரியதீத தவம் - சூரிய நமஸ்காரம் (1.பிரணாமாசனம் - 2.ஹஸ்த உட்டானாசனம் - 3.பாத ஹஸ்தாசனம் - 4.அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் - 5.துவிபாத அஸ்வ சஞ்சலான ஆசனம் - 6.அஸ்தாங்க நமஸ்காரம் - 7. புஜங்காசனம் - 8.அதமுக்க சாவாசனம் - 9.அஸ்வ சஞ்சலானாசனம் - 10.பாத ஹஸ்தாசனம் - 11.ஹஸ்த உட்டானாசனம் - 12.பிரணாமாசனம்) - மீள்பார்வை (கைப்பயிற்சி - கைப்பயிற்சி - கால்பயிற்சி - நுரையீரல் தசைநார் மூச்சுப்பயிற்சி - கைப்பயிற்சி - கால்பயிற்சி பயிற்சி)

* indicated texts are for self study.

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing.

Books for study:

1. Panneer Selvam. N. et al., (2016). Professional values. Sixth Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 76.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 124.

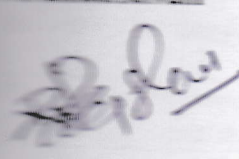
Reference Books:

1. Vethathiri Maharishi. (2017). Mind. 8th edition. Erode: Vethathiri publication. pp: 55.
2. P. Nagarajan, et al., (2003). Ethics and culture. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 111.
3. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.
4. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yogasanans, 16th Edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 64.
5. Dr. A.P.J. Abdul Kalam (1999) Wings of Fire, 1st Edition Chennai, University Press (English Version) pp: 180.
6. Kurinji.Gnana. Vaithyanathan (2014) Life History of Thiruarutprakasa Vallalar Ramalinga swamigal 4th edition, Chennai, Karish Offset Printers, Chennai (Tamil Version)
7. Seventh Knowledge, V. Erai Anbu, Chennai, New Century Book house, 2016.
8. R.C. Sampath, Tals toi story for Youth, Chennai, Pavai Printers, 2014.

Mapping

PSO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CS1	S	H	S	H	M
CS2	H	H	S	H	M
CS3	M	M	S	H	M
CS4	H	H	S	H	H

S-Strong; H-High; M-Medium; L-Low

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: V. Panneer Selvam	Name: S. Jeyalakshmi	Name: Dr. M. Durairaju (CDC)	Name: Dr. Muthukumar (COE)
			
Signature:	Signature:	Signature:	Signature:

Dr. M. DURAIRAJU, M.Sc., M.Phil., B.Ed., PGDGC, Ph.D.
Associate Professor / Co-ordinator,
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R. MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme Code:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	19HEC404	Course Title	Batch :	2019-22
		Human Excellence - Social values & SKY Yoga Practice - IV	Semester	IV
Level:	2		Credits:	1
Course Objectives :				
- அனுபத்தின் அங்கமாகிய மனிதன் சமுதாய மக்களுடன் இணக்கமாக வாழ்தலை கற்றுக்கொடுத்தல். - மனதுபாடும் மூலம் போதைப் பழக்கங்களிலிருந்து விடுபட்ட நற்சமுதாயத்தை உருவாக்குதல். - மனதின் மையக்கருத்தை கல்வியின் மூலம் உணர்ந்து சமூக ஏற்றத்தாழ்வுகளை கற்று.				
Course Outcomes (CO)				
CO-1	CO1	ஏற்றத்தாழ்வற்ற சமுதாயத்தை உருவாக்க ஆதியே மனிதனாக பரிணாமம் அடைந்தது என்பதை நினைவு கூர்தல்.		
CO-2	CO2	மனித வேறுபாட்டிற்கான காரணங்களை உணர்ந்து சமுதாய ஒற்றுமையை உணர்த்துதல்.		
CO-3	CO3	சமுதாய நலத்திற்கு, மனிதின் சிறப்புணர்ந்து தியானப் பயிற்சி மேற்கொள்ளல்		
CO-4	CO4	உடல் நலம் மற்றும் மனத்தூய்மை மூலம் சமுதாய நலன் காத்தல்.		

Syllabus

- Unit - 1**
 மனிதன் பரிணாமம் - பிரபஞ்ச தன்மாற்றம் - உயிரினத் தன்மாற்றம் - ஆறாம் அறிவின்
 வேறுபாடு - சமுதாயத்தின் அங்கமே மனிதன் - சான்றோர் காட்டும் சமுதாய ஒற்றுமை.
- Unit - 2**
 மனித வேறுபாட்டிற்கான காரணங்கள் - ஏழு சம்பத்துக்கள் - பதினாறு காரணங்கள் -
 மனதுபாடும் தரும் சமுதாய நலன் - மனிதின் சிறப்பு - மனதைத் தூய்மை செய்யும் வழிகள்.
- Unit - 3**
 மனிதன் சமுதாயமும் - கல்வியின் சமுதாய நோக்கங்கள் - கல்வியின் சமுதாயப் பணிகள் -
 மனதுப் பழக்கங்களிலிருந்து விடுதலை - தொழில்நுட்ப சாதனங்களால் உண்டாகும் போதையும்
 தீர்வுகளும்.
- Unit - 4**
 சமூக ஏற்றத்தாழ்வுகளும் தீவுகளும் - சமுதாயச் சிக்கல்களுக்கான அடிப்படைக் காரணிகள் -
 அடிப்படைவழியின் தொலைநோக்கு திட்டங்கள் - விஞ்ஞானமும் சமுதாயமும் - அணு ஆற்றலின்
 பயன்பாடுகள் - மதங்களின் மையக்கருத்து - மகான்கள் உணர்த்தும் உண்மைகள்.
- Unit - 5**
 தலை IV - பஞ்சபூத நவகிரக தவம் - யோகாசனம் பகுதி - I (1.விருச்சாசனம் - 2.சக்கராசனம்
 (பலகாசனம்) - 3.பத்மாசனம் - 4.வஜ்ராசனம் - 5.யோகமுத்ரா - 6.பச்சிமோத்தாசனம் -
 7.உபாபாசனம் - 8.வக்கராசனம் - 9.சித்தாசனம் - 10.கோமுகாசனம்) - மீள்பார்வை (காயகல்பப்
 பயிற்சி) - மகராசனப்பயிற்சி பகுதி I & II - உடலை தேய்த்துவிடுதல் பயிற்சி - உடலை
 அழுத்திவிடுதல் பயிற்சி - உடல் தளர்த்தல் பயிற்சி)

Additional texts are for self study.

Power point Presentations, Group discussions, Seminar, Quiz, Assignment, Experience
 Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing.

Books for study:

1. Veerasithi Vinayagan. P. et al., (2018). Social values. Seventh Edition. Pollachi : NGM College. (Tamil version). pp: 71.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 124.

Reference Books:

1. Vethathiri Maharishi. (2016). Evolution of universe and living beings. 6th edition. Erode: Vethathiri publication. pp: 47.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2017). Yogasanans, 8th Edition. Erode: Vethathiri publication (English version). pp: 63
3. Vethathiri Maharishi. (2016). Manvalakalai part-III. 20th edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 277.
4. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.
5. Vethathiri maharishi. (2013). Social inequality and solutions. 5th Edition. Erode: Vethathiri pulication. pp: 139.
6. Vethathiri Maharishi, (2013), The world order of holistic unity, Erode, Vethathiri Publications .
7. B.S. Acharya, Pathanjali Yoga Sutra, Chennai, Narmadha publications, 2009.

Mapping

PSO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
PSO1	H	L	M	S	M
PSO2	M	M	M	S	H
PSO3	M	M	M	S	H
PSO4	H	M	H	S	H

S-High; H-High; M-Medium; L-Low

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: P. Veerasithi Vinayagan Signature:	Name: S. Jeyalakshmi Signature:	Name: Dr. M. Durairaju (CDC) Signature:	Name: Dr. Muthukumaran (COE) Signature:

Dr. M. DURAIRAJU, M.Sc., M.Phil., B.Ed., PGDGC, Ph.D.,
Associate Professor / Co-ordinator
Curriculum Development Cell (CDC),
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R. MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme Title:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence
Course Title:	19HEC505	Course Title	Batch : 2019-22
Human Excellence - National values & SKY Yoga Practice - V		Semester	V
		Credits:	1
Learning Objectives : - மனவிக் அடிப்படை உரிமைகள், கடமைகளை உணர்த்தல். - வேற்றுமையில் ஒற்றுமை கண்டு தேசிய ஒற்றுமையையும் அமைதியையும் நிலைநாட்டல். - வேற்றுமைக்கு தொண்டினை மேம்படுத்தி மதங்களிடையே சகிப்புத்தன்மையை வளர்த்தல்.			
Learning Outcomes (CO)			
CO-1	தேச ஒற்றுமை மற்றும் அமைதிக்கு அடிப்படை உரிமைகள், கடமைகளை நினைவு கூர்த்தல்		
CO-2	இந்திய தத்துவ முறைகள் மற்றும் இந்திய பெரியோர்களின் சிறப்புகளை உணர்த்தல்		
CO-3	உடல் மற்றும் மனவளத்தை மேம்படுத்தி தொண்டும் தியாகமும் மூலம் தேசநலன் காத்தல்		
CO-4	ஆன்மீக வளர்ச்சியால் மதங்களிடையே சகிப்புத்தன்மையை வளர்த்து தேச ஒற்றுமையை நிலைநாட்டல்		

Syllabus

- அங்கம் - I**
மனவிக் துயுரிமை - அடிப்படை உரிமைகளும் கடமைகளும் - நேருவின் இந்திய தத்துவம் பார்வை - வளர்ந்து வரும் இந்தியா - உலகளவில் இந்திய இளைஞர்களின் பங்கு.
- அங்கம் - II**
மனவிக் பார்வையில் இந்தியா - இந்திய வேத, இலக்கியங்களின் மேன்மை - இந்தியப் பெரியோர்களின் சிறப்புகள் - இந்திய கலாச்சாரத்தின் மேன்மை - இதிகாசங்கள் உணர்த்தும் கருத்துகள்.
- அங்கம் - III**
இந்திய அமைதியும் - போருக்கான காரணிகள் - உலக அமைதி திட்டங்கள் - இந்தியா உலகமணிந்த வழங்கும் செய்தி - உலகம் கண்டுணர்ந்த இந்திய தத்துவ முறைகள்.
- அங்கம் - IV**
மேன்மை தியாகமும் - அன்னை தெரசாவின் தொண்டு - வேற்றுமையில் ஒற்றுமை - ஒற்றுமையின் அவசியம் - காந்திய கொள்கைகளும் தேசிய ஒற்றுமையும் - இந்தியாவும் ஆளும் - ஆன்மீகத்தின் வளர்ச்சி - ஆறு சமயங்கள்.
- அங்கம் - V**
அங்கம் VI - ஒன்பது மைய தவம் - யோகாசனம் பகுதி - II (1.மண்டுகாசனம் - 2.மச்சாசனம் - 3.பகவாசனம் - 4.பவன முக்தாசனம் - 5.உத்தான பாதாசனம் - 6.புஜங்காசனம் - 7.தனுராசனம் - 8.பகவாசனம் - 9.சலாசனம் - 10.மக்கராசனம்) - மீள்பார்வை (காயகல்பப் பயிற்சி - காயப்பிற்சி - கால்பயிற்சி - நுரையீரல் தசைநார் முச்சுப்பயிற்சி - கண்பயிற்சி - கபாலபதி பயிற்சி)

*** Additional texts are for self study.*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing.

Reference books:

1. Kuppusamy. M. et al., (2015). National values. Forth Edition. Pollachi : NGM College. (Tamil version). pp.72.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 124.

Reference books:

1. Rajkumar.N. Et al., (2003). Ethics and culture. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 111.
2. Jawaharlal Nehru. (1998). Discovery of India. Sixth edition. New Delhi: Indra Prasad. pp: 582
3. Lakshmanan.K. (2008). Indian Philosophy. Ninth edition. Chennai: Asian publications. pp: 437.
4. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yogasanans, 16th Edition. Erode: Vethathiri publication (Tamil version). pp: 64
5. M.K. Gandhi. (2016) An Autobiography, (English Version) 8th Edition, New Delhi, Rupa Publications India Pvt. Ltd., pp: 519
6. R. Nandagopal & Ajith sankar R.N., Indian Ethos and Values in Management, New Delhi, Tata McGraw Hill Education Private Ltd., 2011.
7. An Autobiography or The story of my experience with truth, M.K. Gandhi, New Delhi, Rupa publications, 2011.
8. A. L. Natarajan, Life history of Mahaveer, Chennai, Amrudha publications, 2006.
9. Vethathiri maharishi, (2011) Karma yoga, 6th edition. Erode, Vethathiri publications, pp: 114.

Mapping

PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
L	L	L	H	S
M	H	M	M	S
L	M	L	M	S
H	H	H	H	S

Mapping: H-High; M-Medium; L-Low

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: M. Muthukumar	Name: S. Jeyalakshmi	Name: Dr. M. Durairaju (CDC)	Name: Dr. Muthukumar (COE)
			
Signature:	Signature:	Signature:	Signature:

Dr. M. DURAIRAJU, M.Sc., M.Phil., B.Ed., PGDGC, Ph.D.
Associate Professor / Co-ordinator,
Curriculum Development Cell (CDC)
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R. MUTHUKUMARAN
Controller of Examination
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.

Programme Title:	All UG Courses	Programme Title :	Human Excellence	
Course Code:	19HEC606	Course Title	Batch :	2019-22
		Human Excellence - Global values & SKY Yoga Practice - VI	Semester	VI
Credits:	2		Credits:	1
Course Objectives: - இனப்பாதுபாடு, தீவிரவாதம், பொருளாதார பாகுபாடுகளற்ற நல்உலகை உருவாக்குதல். - சுற்றுச்சூழல் பாதிப்புகளைக் களைந்து இயற்கை வளங்களை சரியாகப் பயன்படுத்துதல். - தன அசியல், கலாச்சார மேம்பாடுடைய உலகை உருவாக்குதல்.				
Course Outcomes (CO)				
CO-1	CO1	இயற்கையின் அழிவிற்கும் ஆக்கத்திற்கும் மனிதனே காரணம் என்பதை நினைவுகூர்தல்.		
CO-2	CO2	இனப்பாதுபாடு மற்றும் கலாச்சார சீரழிவிற்கு ஆன்மீக அறிவு இன்மையே காரணம் என்பதை உணர்தல்.		
CO-3	CO3	உடல் மற்றும் மனவளத்தின் மூலம் ஏற்றத்தாழ்வுகளற்ற பொருளாதார உலகை உருவாக்குதல்.		
CO-4	CO4	ஆன்மீக முன்னேற்றத்தால் இனப்பாதுபாடு, தீவிரவாதம் அற்ற நல் உலகை உருவாக்குதல்.		

Syllabus

இனப்பாதுபாடு தீவிரவாதம் - இனப்பாதுபாட்டின் தோற்றுவாய் - தீர்வுகள் - சுற்றுச்சூழல் பாதிப்பும் அதன் தீயங்களும் - உலகை அச்சுறுத்தும் சுற்றுச்சூழல் சீர்கேடுகள் - மின்னணு கழிவுகள் -

பொருளாதார உலகை - ஜனநாயகத்தின் தூண்கள் - தீர்வுகள் - உலகை அச்சுறுத்தும் நினைவுகளும் தீர்வுகள் - தீவிரவாதத்தின் தோற்றுவாய் - தீர்வுகள்.

உடல் மற்றும் மனவளம் - ஒருமித்த கலாச்சார விளைவும் தீர்வுகள் - விவேகானந்தரின் பொருளாதாரப் பாகுபாடுகளும் தீர்வுகளும் - பொருளாதார ஏற்றத்தாழ்வுகள் மூலம் ஏற்படக்கூடிய தீர்வுகள்.

ஆன்மீக முன்னேற்றம் - உணவு, நீர், எரிபொருள் பற்றாக்குறை - தீர்வுகள் - உணவு மனிதனே, தீர்வுகள் மனிதனே - நேர்மையான செயலால் வெற்றி.

முத்திரைகள் - முத்திரைகள் (1.சின் முத்திரை - 2.வாயு முத்திரை - 3.சூரிய முத்திரை - 4.தூய்மை முத்திரை - 5.பருதிவி முத்திரை - 6.பிராண முத்திரை - 7.அபான முத்திரை - 8.வாயு முத்திரை - 9.வருண முத்திரை - 10.லிங்க முத்திரை) - மீள்பார்வை - மகராசனப்பயிற்சி - மகராசனப்பயிற்சி பகுதி I & II - உடலை தேய்த்துவிடுதல் பயிற்சி - உடலை அழுத்திவிடுதல் பயிற்சி - உடல் தளர்த்தல் பயிற்சி)

** Additional texts are for self-study*

Power point Presentations, Group discussions, Seminar ,Quiz, Assignment, Experience Discussion, Brain storming, Activity, Case study, Video playing.

Reference Books:

1. Jeyalakshmi. S. et al., (2015). Global values. Fifth Edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 72.
2. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yoga practices. First edition. Pollachi: NGM College. (Tamil version). pp: 124.

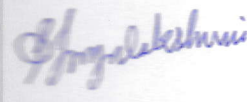
Reference Books:

1. Vethathiri maharishi. (2013). Social inequality and solutions. 5th edition. Erode: Vethathiri pulication. pp: 139.
2. Vethathiri maharishi. (2013). Ulaga samuthaya Valkaineri. First edition. Erode: Vethathiri publications (Tamil version). pp: 84.
3. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2018). Yogasanas. 16th edition. Erode: Vethathiri publications (Tamil version). pp: 64.
4. WCSC - Vision for wisdom (compilation). (2016). Value education, 4th edition. Erode: Vethathiri publication (English Version). pp: 168.
5. N.M. Khandelwal, Indian Ethos and Values for Managers, Mumbai, Himalaya publishing house PVT. LTD., 2011.
6. K. Lakshman, Indian Philosophy, Chennai, Easian Printers, 2008
7. Vethathiri maharishi. (2015). World peace, 9th edition, Erode, Vethathiri Publications (Tamil version). pp: 341.

Mapping

PSO/CDO	PSO1	PSO2	PSO3	PSO4	PSO5
CDO1	M	L	L	M	S
CDO2	H	L	L	M	S
CDO3	H	M	M	M	S
CDO4	H	H	H	H	S

Mapping: H-High, M-Medium, L-Low

Course Designed by	Verified by HoD	Checked by	Approved by
Name: S. Jeyalakshmi	Name: S. Jeyalakshmi	Name: Dr. M. Durairaju (CDC)	Name: Dr. Muthukumaran (COE)
			
Signature:	Signature:	Signature:	Signature:

Dr. M. DURAIRAJU, M.Sc., M.Phil., B.Ed., PGDPE
Associate Professor / Co-ordinator
Curriculum Development
NGM College (Autonomous)
Pollachi - 642 001.

Dr. R. MUTHUKUMARAN
Controller of Examinations
NGM College (Autonomous)
POLLACHI - 642 001.