

淡江大學 100 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	文化與心理健康	授課 教師	高恆信 Kao Hang-hsin
	CULTURE AND MENTAL HEALTH		
開課系級	企管進學班三 B	開課 資料	必修 單學期 2學分
	TMBXE3B		
系 所 教 育 目 標			
一、引導學生將社會科學領域的方法與概念應用於社會生活中。 二、增進學生的自我瞭解、心理調適以及人際溝通能力。 三、透過課程的設計，提高學生分析社會現象及洞察社會問題的能力，進而能夠關懷人群及承擔社會責任。			
系 所 核 心 能 力			
A. 全球化的意識。 B. 社會與道德的反省能力。 C. 文化涵養能力。 D. 創意與批判的思考能力。 E. 人際與溝通的能力。 F. 邏輯與分析的能力。 G. 終身學習與組織的能力。			
課程簡介	每個人都受到文化影響，有些人如魚得水，有些人卻總是悶悶不樂。本課程先從文化本身著手，分析文化的意含，那些是好文化，那些是不好的文化。其次從心理學角度，介紹個人要如何知覺、接受文化，才是最健康?參與此課程可以讓您增加對於情緒困擾案例的基本辯識能力。		
	Everyone is affected by culture over his all life. Some feel happy, others not. The first aim of our class is to introduce the features of culture. The Second is to introduce how healthy one may feel and behave in his culture from psychological view. Participating in this class would help you well analyze yourself and promote your mental health.		

本課程教學目標與目標層級、系所核心能力相關性

一、目標層級(選填)：

- (一)「認知」(Cognitive 簡稱C)領域：C1 記憶、C2 瞭解、C3 應用、C4 分析、C5 評鑑、C6 創造
- (二)「技能」(Psychomotor 簡稱P)領域：P1 模仿、P2 機械反應、P3 獨立操作、P4 聯結操作、P5 自動化、P6 創作
- (三)「情意」(Affective 簡稱A)領域：A1 接受、A2 反應、A3 重視、A4 組織、A5 內化、A6 實踐

二、教學目標與「目標層級」、「系所核心能力」之相關性：

- (一)請先將課程教學目標分別對應前述之「認知」、「技能」與「情意」的各目標層級，惟單項教學目標僅能對應C、P、A其中一項。
- (二)若對應「目標層級」有1~6之多項時，僅填列最高層級即可(例如：認知「目標層級」對應為C3、C5、C6項時，只需填列C6即可，技能與情意目標層級亦同)。
- (三)再依據所訂各項教學目標分別對應該系「系所核心能力」。單項教學目標若對應「系所核心能力」有多項時，則可填列多項「系所核心能力」(例如：「系所核心能力」可對應A、AD、BEF時，則均填列)。

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	相關性	
			目標層級	系所核心能力
1	1.文化概念介紹:了解文化是一種規則、溝通方式, 了解文化的優缺點。	1. Introducing the concept of culture: Understanding that culture is a sort of rule and manners of communication. Understanding the good or bad implications in culture.	C2	ABF
2	2.探索文化與心理健康的關係:了解文化與心理健康的共通處在於彼此均具有表層與深層結構。	2. Exploring the relationship between culture and mental health: Understanding that the same area between culture and mental health is which there all have both surface and deep structure.	C4	AFG
3	3.以心理學觀點介紹行為基本原理:了解三種基本的心理規則, 並運用這些規則分析自己的心理健康。	3. Introducing the principle of behavior in psychological view: Understanding tree basic psychological rules, and analyzing oneself with these rules.	C4	DF
4	4.介紹文化引發的心理疾病:認識一些因文化所引發的心理疾病。	4. Introducing mental disease triggered by culture: Getting acquainted with some mental disease triggered by culture.	C2	AEG
5	5.創造健康儀式行為:練習各種心理技巧, 並設計一個屬於自己的健康儀式行為。	5. Creating healthy ritual behavior: Practicing several psychological skills and designing a healthy ritual behavior which is belonged to oneself.	C6	CDG

教學目標之教學策略與評量方法

序號	教學目標	教學策略	評量方法

1	1.文化概念介紹:了解文化是一種規則、溝通方式,了解文化的優缺點。	課堂講授、分組討論	出席率、討論、期中考、期末考
2	2.探索文化與心理健康的關係:了解文化與心理健康的共通處在於彼此均具有表層與深層結構。	課堂講授	出席率、討論、期中考、期末考
3	3.以心理學觀點介紹行為基本原理:了解三種基本的心理規則,並運用這些規則分析自己的心理健康。	課堂講授	出席率、討論、期中考、期末考
4	4.介紹文化引發的心理疾病:認識一些因文化所引發的心理疾病。	課堂講授	出席率、討論、期中考、期末考
5	5.創造健康儀式行為:練習各種心理技巧,並設計一個屬於自己的健康儀式行為。	課堂講授	出席率、討論、期中考、期末考

本課程之設計與教學已融入下列本校基本素養與核心能力

淡江大學基本素養與核心能力	內涵說明
◆ 表達能力與人際溝通	有效運用中、外文進行表達,能發揮合作精神,與他人共同和諧生活、工作及相處。
◇ 科技應用與資訊處理	正確、安全、有效運用資訊科技,並能蒐集、分析、統整與運用資訊。
◇ 洞察未來與永續發展	能前瞻社會、科技、經濟、環境、政治等發展的未來,發展與實踐永續經營環境的規劃或行動。
◆ 學習文化與理解國際	具備因應多元化生活的文化素養,面對國際問題和機會,能有效適應和回應的全球意識與素養。
◆ 自我了解與主動學習	充分了解自我,管理自我的學習,積極發展自我多元的興趣和能力,培養終身學習的價值觀。
◆ 主動探索與問題解決	主動觀察和發掘、分析問題、蒐集資料,能運用所學不畏挫折,以有效解決問題。
◇ 團隊合作與公民實踐	具備同情心、正義感,積極關懷社會,參與民主運作,能規劃與組織活動,履行公民責任。
◇ 專業發展與職涯規劃	掌握職場變遷所需之專業基礎知能,管理個人職涯的職業倫理、心智、體能和性向。

授 課 進 度 表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備 註
1	100/09/05~ 100/09/11	說明授課大綱、授課方式、文化現象描述	
2	100/09/12~ 100/09/18	文化是什麼?之一:符號與規則	
3	100/09/19~ 100/09/25	文化是什麼?之二:主觀知覺與約定俗成	
4	100/09/26~ 100/10/02	東西文化比較-誰比較幸福?	
5	100/10/03~ 100/10/09	文化與心理健康的關係	
6	100/10/10~ 100/10/16	從習慣角度談健康	

7	100/10/17~ 100/10/23	從記憶角度談健康	
8	100/10/24~ 100/10/30	期中考前複習	
9	100/10/31~ 100/11/06	期中考試週	
10	100/11/07~ 100/11/13	從自我結構角度談健康	
11	100/11/14~ 100/11/20	情緒管理專題演講（或影片欣賞）	
12	100/11/21~ 100/11/27	我是誰?人格與記憶	
13	100/11/28~ 100/12/04	文化與心理疾病	
14	100/12/05~ 100/12/11	促進心理健康計畫-文化概念的實務運用	
15	100/12/12~ 100/12/18	心情教練三步曲-實例介紹一	
16	100/12/19~ 100/12/25	心情教練三步曲-實例介紹二	
17	100/12/26~ 101/01/01	考前複習	
18	101/01/02~ 101/01/08	期末考試週	
修課應 注意事項			
教學設備		電腦、投影機、其它(黑板)	
教材課本		教學平台講義	
參考書籍		1、心理人類學（1987）。瞿海源、許木柱譯，維特巴諾著。黎明文化。 2、當代文化人類學（1986）。于嘉雲、張恭啟合譯，基辛著。巨流圖書公司。 3、健康心理學（1997年）。蕭仁釗等譯，Sarafino著。桂冠圖書公司。	
批改作業 篇數		篇（本欄位僅適用於所授課程需批改作業之課程教師填寫）	
學期成績 計算方式		◆平時考成績：25.0 % ◆期中考成績：30.0 % ◆期末考成績：30.0 % ◆作業成績： % ◆其他〈參與文化專題調查〉：15.0 %	
備 考		「教學計畫表管理系統」網址： http://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處 首頁〈網址： http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/ 〉教務資訊「教學計畫 表管理系統」進入。 ※非法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿非法影印他人著作，以免觸法。	