

淡江大學 103 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	情緒管理的理論與應用	授課 教師	楊明磊 MING-LEI YANG
	THEORY AND APPLICATION OF EMOTION MANAGEMENT		
開課系級	教共同科－碩 A	開課 資料	選修 單學期 3學分
	TGDXM0A		
系（所）教育目標			
<p>一、培養具教育研究與論述能力的人才。</p> <p>二、培養具教育相關理論之理解與應用能力的人才。</p> <p>三、培養具教育實踐與服務能力的人才。</p>			
系（所）核心能力			
<p>A. 教育研究與論述的能力。</p> <p>B. 教育相關理論之理解與應用的能力。</p> <p>C. 教育實踐與服務的能力。</p>			
課程簡介	本課程探討情緒相關議題以及情緒困擾的處理與解決		
	This course explores issues and solving of emotions.		

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其「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	認識情緒	What is emotion	C2	B
2	了解情緒相關議題	Understanding issues of emotion	C2	B
3	學習處理情緒困擾的方法	Learning how to deal with emotional problems.	P3	C

教學目標之教學方法與評量方法

序號	教學目標	教學方法	評量方法
1	認識情緒	講述	上課表現
2	了解情緒相關議題	討論	上課表現
3	學習處理情緒困擾的方法	實作	報告

本課程之設計與教學已融入本校校級基本素養

淡江大學校級基本素養	內涵說明
◇ 全球視野	培養認識國際社會變遷的能力，以更寬廣的視野了解全球化的發展。
◇ 資訊運用	熟悉資訊科技的發展與使用，並能收集、分析和妥適運用資訊。
◇ 洞悉未來	瞭解自我發展、社會脈動和科技發展，以期具備建構未來願景的能力。
◇ 品德倫理	了解為人處事之道，實踐同理心和關懷萬物，反省道德原則的建構並解決道德爭議的難題。
◇ 獨立思考	鼓勵主動觀察和發掘問題，並培養邏輯推理與批判的思考能力。
◆ 樂活健康	注重身心靈和環境的和諧，建立正向健康的生活型態。
◇ 團隊合作	體察人我差異和增進溝通方法，培養資源整合與互相合作共同學習解決問題的能力。
◇ 美學涵養	培養對美的事物之易感性，提升美學鑑賞、表達及創作能力。

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	103/09/15~ 103/09/21	課程導論	
2	103/09/22~ 103/09/28	認識自己的情緒與情緒反應	
3	103/09/29~ 103/10/05	探索深層情緒與潛意識1	
4	103/10/06~ 103/10/12	探索深層情緒與潛意識2	
5	103/10/13~ 103/10/19	課程調整至情緒工作坊	
6	103/10/20~ 103/10/26	情感困擾與處理1	
7	103/10/27~ 103/11/02	情感困擾與處理2	
8	103/11/03~ 103/11/09	課程調整至情緒工作坊，本週日6小時	
9	103/11/10~ 103/11/16	慢性情緒困擾：拖延	
10	103/11/17~ 103/11/23	慢性情緒困擾：缺乏活力	
11	103/11/24~ 103/11/30	慢性情緒困擾：寂寞與無聊	
12	103/12/01~ 103/12/07	情緒困擾議題：憤怒	

13	103/12/08~ 103/12/14	情緒困擾議題：哀傷與失落	
14	103/12/15~ 103/12/21	情緒困擾議題：焦慮與煩躁	
15	103/12/22~ 103/12/28	情緒調適：正念減壓1	
16	103/12/29~ 104/01/04	情緒調適：正念減壓2	
17	104/01/05~ 104/01/11	課程統整	
18	104/01/12~ 104/01/18	繳交期末報告	
修課應 注意事項			
教學設備	電腦、投影機		
教材課本	上課時公告		
參考書籍			
批改作業 篇數	1 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	◆出席率： % ◆平時評量：100.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈 〉： %		
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/CS/main.php 〉業務連結「教師教學 計畫表上傳下載」進入。 ※不法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。		