

淡江大學 108 學年度第 2 學期課程教學計畫表

課程名稱	正向心理學	授課 教師	宋鴻燕 HUNG-YEN ANGELA SUNG
	POSITIVE PSYCHOLOGY		
開課系級	社會分析學門 B	開課 資料	以實整虛課程 必修 單學期 2學分
	TNUWB0B		
學門教育目標			
<p>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。</p> <p>二、增進學生的自我瞭解、心理調適以及人際溝通能力。</p> <p>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。</p>			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
<p>5. 獨立思考。(比重：30.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：40.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：30.00)</p>			
課程簡介	<p>正向心理學的興起提供 心理學界多元的思維與策略，本課程自理論、研究與實務規劃學習主題，課程單元包括幸福感、培養正向情緒、練習品味策略，自家庭、學校、職場與社會文化等生態情境關注幸福感，協助學習者實踐學習目標，透過參與校內學習活動進而與社會連結。</p>		
本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應			
<p>將課程教學目標分別對應「認知 (Cognitive)」、「情意 (Affective)」與「技能(Psychomotor)」的各目標類型。</p> <p>一、認知(Cognitive)：著重在該科目的事實、概念、程序、後設認知等各類知識之學習。</p> <p>二、情意(Affective)：著重在該科目的興趣、倫理、態度、信念、價值觀等之學習。</p> <p>三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。</p>			
序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	
1	學習者獲得正向心理學的知識與評論能力	The learners will acquire knowledge in Positive Psychology and critical thinking ability	

2	提升學習者的正向情緒與專注力		Promote positive emotion and concentration of the learners		
3	學習者參與合作學習完成行動計畫		The learners will participate collaborative learning to accomplish an action plan.		
教學目標之目標類型、核心能力、基本素養教學方法與評量方式					
序號	目標類型	院、系(所) 核心能力	校級 基本素養	教學方法	評量方式
1	認知		5	講述、討論、發表	討論(含課堂、線上)
2	情意		6	實作、體驗、模擬	討論(含課堂、線上)、實作、活動參與
3	技能		7	實作	實作、報告(含口頭、書面)、活動參與
授課進度表					
週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)			備註 (採數位教學之週次，請填「線上非同步教學」)
1	109/03/02~ 109/03/08	緒論			
2	109/03/09~ 109/03/15	為什麼是正向心理學			線上非同步教學
3	109/03/16~ 109/03/22	快樂與幸福感			
4	109/03/23~ 109/03/29	個人目標與學習計畫			
5	109/03/30~ 109/04/05				清明補假
6	109/04/06~ 109/04/12	正向思考與正向情緒			
7	109/04/13~ 109/04/19	音樂促進正向情緒			
8	109/04/20~ 109/04/26	復原力			
9	109/04/27~ 109/05/03	期中考試週			
10	109/05/04~ 109/05/10	品味			
11	109/05/11~ 109/05/17	感恩			
12	109/05/18~ 109/05/24	家庭幸福感			線上非同步教學
13	109/05/25~ 109/05/31	職場幸福感			
14	109/06/01~ 109/06/07	社會文化幸福感			
15	109/06/08~ 109/06/14	正向特質與人性優勢			
16	109/06/15~ 109/06/21	宗教信仰與靈性追求			

17	109/06/22~ 109/06/28	期末考試週(本學期期末考試日期 為:109/6/18-109/6/24)	
18	109/06/29~ 109/07/05	教師彈性補充教學: 總結	
修課應 注意事項	積極參與現場演練與課外相關活動		
教學設備	電腦、投影機		
教科書與 教材	韓佩凌、陳柏霖 (2017) 。 正向心理學理論與實務 。 台北市：雙葉。		
參考文獻			
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	◆出席率： % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：30.0 % ◆期末評量：30.0 % ◆其他〈線上互動〉：20.0 %		
備 考	1. 「教學計畫表管理系統」網址： https://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。 2. 依「專科以上學校遠距教學實施辦法」第2條規定：「本辦法所稱遠距教學課程，指每一科目授課時數二分之一以上以遠距教學方式進行」。 3. 依「淡江大學數位教學施行規則」第3條第2項，本校遠距教學課程須為「於本校遠距教學平台或同步視訊系統進行數位教學之課程。授課時數包含課程講授、師生互動討論、測驗及其他學習活動之時數」。 4. 如有課程臨時異動(含遠距教學、以實整虛課程之上課時間及教室異動)，請依規定向教務處提出申請。 ※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。		