

淡江大學 109 學年度第 1 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 | 社會分析進學 A | 開課 資料 | 以實整虛課程 必修 單學期 2學分 |
| | TNUWE0A | | |
| 系 (所) 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 | 109/09/14~ 109/09/20 | 緒論 | | | |
| 2 | 109/09/21~ 109/09/27 | 為什麼是正向心理學？ | | | |
| 3 | 109/09/28~ 109/10/04 | 快樂與幸福感 | | | |
| 4 | 109/10/05~ 109/10/11 | 個人目標與學習計畫 | | | 線上非同步教學 |
| 5 | 109/10/12~ 109/10/18 | 正向思考與正向情緒 | | | |
| 6 | 109/10/19~ 109/10/25 | 音樂促進正向情緒 | | | |
| 7 | 109/10/26~ 109/11/01 | 復原力 | | | |
| 8 | 109/11/02~ 109/11/08 | 品味 | | | |
| 9 | 109/11/09~ 109/11/15 | 感恩 | | | |
| 10 | 109/11/16~ 109/11/22 | 期中考試週 | | | |
| 11 | 109/11/23~ 109/11/29 | 正向特質與人性優勢 | | | |
| 12 | 109/11/30~ 109/12/06 | 家庭幸福感 | | | 線上非同步教學 |
| 13 | 109/12/07~ 109/12/13 | 職場幸福感 | | | |
| 14 | 109/12/14~ 109/12/20 | 社會文化幸福感 | | | |
| 15 | 109/12/21~ 109/12/27 | 宗教信仰與靈性追求 | | | |
| 16 | 109/12/28~ 110/01/03 | 正向心理學的未來展望 | | | |

| | | | |
|--------------|---|--------|--|
| 17 | 110/01/04~ 110/01/10 | 期末主題短講 | |
| 18 | 110/01/11~ 110/01/17 | 期末考試週 | |
| 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：40.0 % ◆期中評量：30.0 % ◆期末評量：30.0 % ◆其他〈 〉： % | | |
| 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。 | | |