

淡江大學 109 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	柯志恩 KO CHIH-EN
	POSITIVE PSYCHOLOGY		
開課系級	教心一碩士班 A	開課 資料	實體課程 選修 單學期 2學分
	TDCXM1A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育 SDG5 性別平等 SDG16 和平正義與有力的制度		
系（所）教育目標			
一、培養具有教育心理與諮商專業之實務工作者。 二、提供學理與研究能力之專業訓練。 三、增強學生專業知能在各級學校、社區心理中心及各相關機構之應用。 四、藉由教育心理與諮商跨領域之結合，提昇學生就業競爭力。 五、整合理論與實務，進而拓展師生多元之視野。 六、培養學生具備獲取專業證照之知能。			
本課程對應院、系(所)核心能力之項目與比重			
A. 具備教育心理與諮商的專業知識。(比重：20.00) B. 從事教育心理與諮商研究的能力。(比重：30.00) C. 從事教育心理與諮商專業實務的能力。(比重：30.00) D. 具備教育心理與諮商的專業倫理素養。(比重：20.00)			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
1. 全球視野。(比重：30.00) 3. 洞悉未來。(比重：30.00) 6. 樂活健康。(比重：40.00)			
課程簡介	透過理論建構與課堂實踐，讓學習者能夠成功的在生活中獲得各樣正面的情緒，並在各種生活的重要環節上(包括家庭、人際關係、生涯實踐等)，運用我們個人獨特的長處和美德，習得獲得幸福的知識及技能。		

	Through the theory construction and class execution, the learners would be able to successfully acquire various positive emotions from our daily life and be able to learn the knowledge and skill of happiness at important life perspectives, such as family, interpersonal relationship, career planning etc, by practicing our own strengths and virtues.
--	---

本課程教學目標與認知、情意、技能目標之對應

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。

- 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。
- 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。
- 三、技能(Psychomotor)：著重在該科目的肢體動作或技術操作之學習。

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)
1	了解正向心理學各項議題的概念與內涵。	Understanding the concepts and contents of various subjects in Positive Psychology
2	探討正向心理介入對個體層面與社會層面之意義。	Exploring the meaning of Positive Psychology engagement to the Individual Level and the Social Level .
3	學習各種可在生活中以正向心理學助人之策略與技術	Learning the strategies and tactics that how Positive Psychology can help people in life.
4	連結個人生涯發展與規劃自己的幸福藍圖	Linking our personal career development with the planning of our blue print of happiness.

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	技能	ABC	136	講述	測驗、討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)
2	情意	CD	16	講述、討論	測驗、討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)
3	技能	ABC	13	講述、討論	測驗、討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)
4	情意	CD	3	講述、討論	測驗、討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	110/02/22~ 110/02/28	導論：何謂正向心理學？	
2	110/03/01~ 110/03/07	幹嘛要快樂？	

3	110/03/08~ 110/03/14	情緒的力量I	
4	110/03/15~ 110/03/21	情緒的力量II	
5	110/03/22~ 110/03/28	原諒與寬恕	
6	110/03/29~ 110/04/04	復原力	
7	110/04/05~ 110/04/11	主客觀的幸福感I	
8	110/04/12~ 110/04/18	主客觀的幸福感II	
9	110/04/19~ 110/04/25	期中演練 I	
10	110/04/26~ 110/05/02	期中考週	
11	110/05/03~ 110/05/09	期中演練II	
12	110/05/10~ 110/05/16	心流	
13	110/05/17~ 110/05/23	自我控制	
14	110/05/24~ 110/05/30	正向的人際關係	
15	110/05/31~ 110/06/06	長處與美德	
16	110/06/07~ 110/06/13	正向心理在助人場域的應用I	
17	110/06/14~ 110/06/20	正向心理在助人場域的應用II	
18	110/06/21~ 110/06/27	期末考週	
修課應 注意事項			
教學設備		電腦、投影機	
教科書與 教材		幸福心理學：從幽谷邁向巔峰之路 哈佛最受歡迎的一堂課 真實的快樂 Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. The Role of Conscious Attention in Perception Immanuel Kant, Alonzo Church, and Neuroscience 自編講義	
參考文獻			

批改作業 篇數	3 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： 10.0 % ◆平時評量：60.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：30.0 % ◆其他〈 〉： %
備 考	「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。 ※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。