

淡江大學 110 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	邱惟真 WEI-CHEN CHIU
	THEORY AND APPLICATION OF EMOTION MANAGEMENT		
開課系級	教育共同科碩 A	開課 資料	實體課程 選修 單學期 3學分
	TGDXM0A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育		
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>			
本課程對應院、系(所)核心能力之項目與比重			
<p>B. 教育相關理論之理解與應用的能力。(比重：50.00)</p> <p>C. 教育實踐與服務的能力。(比重：50.00)</p>			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
<p>2. 資訊運用。(比重：20.00)</p> <p>3. 洞悉未來。(比重：20.00)</p> <p>4. 品德倫理。(比重：30.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：30.00)</p>			
課程簡介	認識情緒型態，評估自己的情緒型態，重新設定你的情緒型態。採取正念以及舞蹈動作療法，學習情緒管理。		
	Understand the emotional pattern, evaluate your own emotional pattern, and reset your emotional pattern. Take mindfulness and dance movement therapy to learn emotional management.		

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	認識情緒型態，評估自己的情緒型態，重新設定你的情緒型態。採取正念以及舞蹈動作療法，學習情緒管理。	Understand the emotional pattern, evaluate your own emotional pattern, and reset your emotional pattern. Take mindfulness and dance movement therapy to learn emotional management.

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	情意	BC	2346	討論、實作、體驗	作業、討論(含課堂、線上)、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
1	110/09/22~ 110/09/28	課程介紹	
2	110/09/29~ 110/10/05	概論	
3	110/10/06~ 110/10/12	科學的追求/沒有一腦適用這回事	
4	110/10/13~ 110/10/19	我如何發現情緒型態	作業1
5	110/10/20~ 110/10/26	評估你的情緒型態	作業2
6	110/10/27~ 110/11/02	情緒型態的大腦基礎	作業3
7	110/11/03~ 110/11/09	情緒型態是如何發展出來的	作業4
8	110/11/10~ 110/11/16	情緒型態是如何影響健康	作業5
9	110/11/17~ 110/11/23	期中考週	作業6
10	110/11/24~ 110/11/30	正常/不正常:當差異變成病態	作業7
11	110/12/01~ 110/12/07	可塑的大腦/出櫃	作業8
12	110/12/08~ 110/12/14	出櫃	作業9

13	110/12/15~ 110/12/21	造影機器裡的僧侶	
14	110/12/22~ 110/12/28	期末發表1	
15	110/12/29~ 111/01/04	期末發表2	
16	111/01/05~ 111/01/11	期末發表3	
17	111/01/12~ 111/01/18	期末考週	
18	111/01/19~ 111/01/25	彈性補充教學	
修課應 注意事項	1.出席分數(25%)為累計制，亦即有出席才得分，請假不計分。 2.平時評量:9次作業。 3.期末發表:將9次作業，以教科書之理論進行對話，並進行口頭發表。 4.期末評量:期末報告，將9次作業，以教科書之理論進行書面分析報告。		
教學設備	電腦、投影機、其它(可以舞動的空間及各種美術材料)		
教科書與 教材	洪蘭譯(2013)。情緒大腦的秘密檔案:情意神經科學泰斗從探索情緒型態到實踐正念冥想改變生命的旅程。台北市:遠流。		
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： 25.0 %    ◆平時評量：25.0 %    ◆期中評量：    % ◆期末評量：25.0 % ◆其他〈期末發表〉：25.0 %		
備考	「教學計畫表管理系統」網址： <a href="https://info.ais.tku.edu.tw/csp">https://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處首頁→教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。 <b>※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。</b>		