

淡江大學 110 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 A	開課 資料	實體課程 必修 單學期 2學分
	TNUWB0A		
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		
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>		
	<p>The movement of Positive Psychology has offered the discipline of psychology multiple thinking and strategies. This course will organize learning topics derived from theory, research, and practice, including well-being, cultivation of positive emotions, practices for savoring strategies within the ecological contexts of family, school, workplace, and socio-culture to enhance students to fulfill their learning goals through participation on campus learning activities and to be connected to the society.</p>		

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	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
1	111/02/21~ 111/02/25	緒論	
2	111/02/28~ 111/03/04	為什麼是正向心理學？	
3	111/03/07~ 111/03/11	快樂與幸福感	
4	111/03/14~ 111/03/18	個人目標與學習計畫	
5	111/03/21~ 111/03/25	正向思考與正向情緒	
6	111/03/28~ 111/04/01	音樂促進正向情緒	
7	111/04/04~ 111/04/08	教學觀摩週	
8	111/04/11~ 111/04/15	品味	
9	111/04/18~ 111/04/22	感恩	
10	111/04/25~ 111/04/29	期中考試週	

11	111/05/02~ 111/05/06	正向特質與人性優勢	
12	111/05/09~ 111/05/13	家庭幸福感	
13	111/05/16~ 111/05/20	職場幸福感	
14	111/05/23~ 111/05/27	社會文化幸福感	
15	111/05/30~ 111/06/03	宗教信仰與靈性追求	
16	111/06/06~ 111/06/10	正向心理學的未來展望	
17	111/06/13~ 111/06/17	總結	
18	111/06/20~ 111/06/24	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	「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。		