

淡江大學 110 學年度第 2 學期課程教學計畫表

課程名稱	快樂學	授課 教師	毛莉雯 LIH-WEN MAU
開課系級	校共通（日）A	開課 資料	實體課程 選修 單學期 2學分
	TNUXB0A		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG17 夥伴關係		
校 共 通 教 育 目 標			
一、能適應新的環境。 二、能結合不同來源的知識。 三、能成為終身學習者。 四、能在複雜的世界中茁壯。			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
1. 全球視野。(比重：10.00) 2. 資訊運用。(比重：10.00) 3. 洞悉未來。(比重：10.00) 4. 品德倫理。(比重：10.00) 5. 獨立思考。(比重：10.00) 6. 樂活健康。(比重：40.00) 7. 團隊合作。(比重：10.00)			
課程簡介	本課程旨在綜覽快樂學的理論與藝術以及如何運用於生活中。快樂，積極樂觀與生活意義的相關性;以及如何創造快樂與有效處理生活中的不快樂亦將併討論。		
	This course will look at current theories on happiness and positive psychology as well as practical implications of those theories for our own lives. We will explore the connection between happiness, optimism, and meaning. Practical strategies for creating more opportunities for happiness in our lives and for learning how to deal more effectively with sources of unhappiness will be explored.		

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		The main teaching objective is to enhance students' level of awareness, mindfulness and deepen learning to lead a happier and meaningful life.
2		The main teaching objective is to enhance students' level of awareness, mindfulness and deepen learning to lead a happier and meaningful life.

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		1234567	講述、討論、發表、體驗	作業、討論(含課堂、線上)、報告(含口頭、書面)、活動參與
2	認知		1234567	講述、討論、實作、Interview	作業、討論(含課堂、線上)、實作、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	111/02/21~ 111/02/25	Introduction: The Art and Science of Happiness	
2	111/02/28~ 111/03/04	What Is Happiness?	
3	111/03/07~ 111/03/11	Why Be Happy?	
4	111/03/14~ 111/03/18	Is It Possible to Increase Happiness in Life?	
5	111/03/21~ 111/03/25	How to Increase Happiness in Life?	
6	111/03/28~ 111/04/01	Positive Emotions and Thinking	
7	111/04/04~ 111/04/08	Practice of Positivity	
8	111/04/11~ 111/04/15	Living in the Present	
9	111/04/18~ 111/04/22	Gratitude	
10	111/04/25~ 111/04/29	期中考試週	

11	111/05/02~ 111/05/06	Love and Kindness	
12	111/05/09~ 111/05/13	Happiness in Relationships	
13	111/05/16~ 111/05/20	Coping and Forgiveness	
14	111/05/23~ 111/05/27	Happiness and Wellness	
15	111/05/30~ 111/06/03	Goal and Finding Meaning	
16	111/06/06~ 111/06/10	Open Topic (I) (Decided by Students)	
17	111/06/13~ 111/06/17	Open Topic (II) (Decided by Students)	
18	111/06/20~ 111/06/24	期末考試週	
修課應 注意事項			
教學設備		電腦、投影機	
教科書與 教材		Self-developed teaching materials	
參考文獻		Stumbling on Happiness by Daniel Gilbert	
批改作業 篇數		2 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： 20.0 % ◆平時評量：30.0 % ◆期中評量：25.0 % ◆期末評量：25.0 % ◆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。	