

淡江大學 1 1 1 學年度第 1 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
	THE ART OF HAPPINESS		
開課系級	校共通(日) B	開課 資料	實體課程 選修 單學期 2學分
	TNUXB0B		
課程與SDGs 關聯性	SDG3 良好健康和福祉 SDG4 優質教育 SDG17 夥伴關係		
校 共 通 教 育 目 標			
<p>一、能適應新的環境。</p> <p>二、能結合不同來源的知識。</p> <p>三、能成為終身學習者。</p> <p>四、能在複雜的世界中茁壯。</p>			
本課程對應校級基本素養之項目與比重			
<p>1. 全球視野。(比重：15.00)</p> <p>2. 資訊運用。(比重：15.00)</p> <p>3. 洞悉未來。(比重：15.00)</p> <p>4. 品德倫理。(比重：10.00)</p> <p>5. 獨立思考。(比重：10.00)</p> <p>6. 樂活健康。(比重：20.00)</p> <p>7. 團隊合作。(比重：10.00)</p> <p>8. 美學涵養。(比重：5.00)</p>			
課程簡介	<p>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。透過期中書評討論瞭解生活的快樂建立於生活的起伏之中；進而透過周遭快樂人物的訪談分享,尤其身邊長者的快樂哲學,實際學習如何將正面思考模考模式應用於日常生活中,全面提升快樂品質。此一快樂學習並將有助於學生與家人,周遭親友互動,建立長期穩定心理與正面情緒。</p>		
	<p>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.</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	本課程教學目標在增進學生對快樂的認知, 體認以及學習如何建立一個更快樂,有意義的人生	The main teaching objective is to enhance students' level of awareness, mindfulness and deepen learning of happiness and 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		12345678	講述、討論	作業、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	111/09/05~ 111/09/11	課程簡介：快樂的藝術與理論 Introduction: The Art and Science of Happiness	
2	111/09/12~ 111/09/18	快樂的定義What Is Happiness?	
3	111/09/19~ 111/09/25	為何需要快樂Why Be Happy?	
4	111/09/26~ 111/10/02	生活中創造快樂的可能性Is It Possible to Increase Happiness in Life?	
5	111/10/03~ 111/10/09	如何增進生活中的快樂? How to Increase Happiness in Life?	
6	111/10/10~ 111/10/16	正面情緒與思考 Positive Emotions and Thinking	
7	111/10/17~ 111/10/23	練習正面思考 Practice of Positivity	
8	111/10/24~ 111/10/30	活在當下Living in the Present	
9	111/10/31~ 111/11/06	感恩的重要性Gratitude	
10	111/11/07~ 111/11/13	期中考試週	
11	111/11/14~ 111/11/20	愛與慈悲Love and Kindness	
12	111/11/21~ 111/11/27	快樂與親密關係Happiness in Relationships	

13	111/11/28~ 111/12/04	適應與原諒Coping and Forgiveness	
14	111/12/05~ 111/12/11	快樂與健康Happiness and Wellness	
15	111/12/12~ 111/12/18	生活目標與意義Goal and Finding Meaning	
16	111/12/19~ 111/12/25	快樂人物訪談分享(I)	
17	111/12/26~ 112/01/01	快樂人物訪談分享(II)	
18	112/01/02~ 112/01/08	期末考試週(本學期期末考試日期為:112/1/3-112/1/9)	
修課應 注意事項			
教學設備		電腦、投影機	
教科書與 教材		Stumbling on Happiness by Daniel Gilbert (期中書評用書); 自編講義資料	
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： 20.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆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。	