

淡江大學 1 1 1 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
	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 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	本課程旨在綜覽快樂學的理论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。		

	<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 student level of awareness, mindfulness and deepen learning of happiness and to lead a happier and more 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、體驗	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	112/02/13~112/02/19	課程簡介：快樂的藝術與理論Introduction: The Art and Science of Happiness	
2	112/02/20~112/02/26	快樂的定義What Is Happiness?	
3	112/02/27~112/03/05	為何需要快樂Why Be Happy?	
4	112/03/06~112/03/12	生活中創造快樂的可能性Is It Possible to Increase Happiness in Life?	
5	112/03/13~112/03/19	如何增進生活中的快樂? How to Increase Happiness in Life?	
6	112/03/20~112/03/26	正面情緒與思考 Positive Emotions and Thinking	
7	112/03/27~112/04/02	活在當下Living in the Present	
8	112/04/03~112/04/09	感恩的重要性Gratitude	

9	112/04/10~ 112/04/16	愛與慈悲Love and Kindness	
10	112/04/17~ 112/04/23	期中考試週	
11	112/04/24~ 112/04/30	Mid-term book group sharing-Stumbling on Happiness	
12	112/05/01~ 112/05/07	快樂與親密關係Happiness in Relationships	
13	112/05/08~ 112/05/14	適應與原諒Coping and Forgiveness	
14	112/05/15~ 112/05/21	快樂與健康Happiness and Wellness	
15	112/05/22~ 112/05/28	生活目標與意義Goal and Finding Meaning	
16	112/05/29~ 112/06/04	快樂人物訪談分享(I)	
17	112/06/05~ 112/06/11	快樂人物訪談分享(II)	
18	112/06/12~ 112/06/18	期末考試週	
修課應 注意事項			
教學設備	電腦		
教科書與 教材	自編講義資料Self-developed teaching materials		
參考文獻	Stumbling on Happiness by Daniel Gilbert (期中書評用書)		
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： <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>		