

淡江大學 112 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 SDG11 永續城市與社區 SDG16 和平正義與有力的制度		
系（所）教育目標			
一、培養具教育研究與論述能力的人才。 二、培養具教育相關理論之理解與應用能力的人才。 三、培養具教育實踐與服務能力的人才。			
本課程對應院、系(所)核心能力之項目與比重			
A. 教育研究與論述的能力。(比重：20.00) B. 教育相關理論之理解與應用的能力。(比重：40.00) C. 教育實踐與服務的能力。(比重：40.00)			
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：20.00) 3. 洞悉未來。(比重：10.00) 4. 品德倫理。(比重：20.00) 5. 獨立思考。(比重：10.00) 6. 樂活健康。(比重：20.00) 7. 團隊合作。(比重：5.00) 8. 美學涵養。(比重：5.00)			
課程簡介	本課程主要是以思維模式、解釋型態、以及情緒型態作為本課程的理論基礎，並依此所發展出的方法進行實際應用的學習。		

	The main focus of this course is to use explanatory style, mindset, and emotional style as the theoretical foundation. Students will then learn to apply the methods developed from these foundations in practical situations.
--	--

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	學習者獲得情緒管理的知識。	The learners will acquire knowlegdge in emotion management.
2	學習者顯示對情緒管理的興趣。	The learners will display an interest in emotion management.
3	學習者實作情緒管理。	The learners will practice emotion 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	認知	ABC	12345678	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
2	情意	ABC	12345678	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
3	技能	ABC	12345678	討論、實作、體驗	作業、討論(含課堂、線上)、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	112/09/11~ 112/09/17	課程介紹	
2	112/09/18~ 112/09/24	對壓力改觀	ch1,2
3	112/09/25~ 112/10/01	壓力驅使我們.....	ch3,4
4	112/10/02~ 112/10/08	將壓力轉為助力	ch5,6；展望
5	112/10/09~ 112/10/15	探索解釋型態1	ch1-5；自我覺識1

6	112/10/16~ 112/10/22	探索解釋型態2	ch6-8；自我覺識2
7	112/10/23~ 112/10/29	改變解釋型態	ch9-11；注意力1
8	112/10/30~ 112/11/05	反駁與化解災難	ch12-15；注意力2
9	112/11/06~ 112/11/12	發現情緒型態	回彈力
10	112/11/13~ 112/11/19	評估你的情緒型態	社會直覺1
11	112/11/20~ 112/11/26	情緒型態的大腦基礎	社會直覺2
12	112/11/27~ 112/12/03	情緒型態是如何發展出來的	情境敏感度
13	112/12/04~ 112/12/10	情緒型態是如何影響健康	
14	112/12/11~ 112/12/17	正常/不正常:當差異變成病態	
15	112/12/18~ 112/12/24	可塑的大腦/出櫃	
16	112/12/25~ 112/12/31	造影機器裡的僧侶	
17	113/01/01~ 113/01/07	期末發表1	
18	113/01/08~ 113/01/14	期末發表2	
課程培養 關鍵能力	資訊科技、社會參與、人文關懷、問題解決、跨領域		
跨領域課程	素養導向課程(探索素養、永續素養或全球議題STEEP(Society ,Technology, Economy, Environment, and Politics))		
特色教學 課程	專案實作課程 專題/問題導向(PBL)課程		
課程 教授內容	永續議題		
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，線上出席打五折。 2.平時評量:11次作業。 3.期末評量:將這學期所學，設計一套訓練教材，並以口頭發表。 4.其他:擔任線上諮詢員，並完成督導歷程。		
教科書與 教材	採用他人教材:教科書 教材說明: 1.薛怡心譯(2016)。輕鬆駕馭壓力:史丹佛大學最受歡迎的心理成長課。臺北市:先覺。2.洪莉譯(1999)。教孩子學習樂觀。臺北市:遠流。3.洪蘭譯(2013)情緒大腦的秘密檔案。臺北市:遠流。		
參考文獻			

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〈線上諮詢與課程〉：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>