

淡江大學 112 學年度第 2 學期課程教學計畫表

課程名稱	幸福的理性與感性	授課 教師	(多位教師合開) 胡延薇 HU YEN-WEI
	THE SENSE AND SENSIBILITY TO HAPPINESS		
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 SDG10 減少不平等		
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			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 全球視野。(比重：30.00) 2. 資訊運用。(比重：10.00) 3. 洞悉未來。(比重：5.00) 4. 品德倫理。(比重：5.00) 5. 獨立思考。(比重：5.00) 6. 樂活健康。(比重：30.00) 7. 團隊合作。(比重：10.00) 8. 美學涵養。(比重：5.00) 			
課程簡介	<p>這門課程採用合作教學的方式，引導學生通過心理學、社會學、經濟學和管理學等基礎課程進行自我反思和探索。本課程之規劃自主學習課程共四週，這四週會給予同學各種自我探索的資訊，在老師的協助與引導下，學生可以完成「幸福藍圖」之提案與分享，讓學生思考如何追求更幸福、更有意義的生活。</p>		

Using a co-teaching approach, the course guides students through self-reflection and exploration through foundational courses in psychology, sociology, economics, and management. The planning of this course is a four-week self-study course. During these four weeks, students will be given various self-exploration information. With the help and guidance of the teacher, students can complete the proposal and share of the "Happiness Blueprint", allowing students to think about how to pursue a happier, more meaningful life.

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	課程中提供各種自我探索之工具，讓參與課程之學生瞭解自己天賦熱情	Various self-exploration tools are provided in the course, so that students who participate in the course can understand their talent and enthusiasm

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	測驗、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	113/02/19~ 113/02/25	幸福感的來源及課程總覽	課程說明、規定與注意事項
2	113/02/26~ 113/03/03	幸福與大腦的探索 (一)	
3	113/03/04~ 113/03/10	幸福與大腦的探索 (二)	
4	113/03/11~ 113/03/17	幸福感與自我感覺良好	
5	113/03/18~ 113/03/24	親密關係	
6	113/03/25~ 113/03/31	幸福感與健康	
7	113/04/01~ 113/04/07	教學觀摩日	
8	113/04/08~ 113/04/14	幸福劇本與心理復原力	
9	113/04/15~ 113/04/21	期中考試週	

10	113/04/22~ 113/04/28	透過職涯規劃讓自己有更幸福的人生	
11	113/04/29~ 113/05/05	追求幸福人生：回顧心流，探索天賦	
12	113/05/06~ 113/05/12	從管理看人生目標設定與達成	
13	113/05/13~ 113/05/19	幸福消費的人生	
14	113/05/20~ 113/05/26	增強心理韌性、讓自己更幸福	
15	113/05/27~ 113/06/02	畫出自己的幸福藍圖	
16	113/06/03~ 113/06/09	用幸福傳遞幸福	
17	113/06/10~ 113/06/16	期末考試週(本學期期末考試日期 為:113/6/11-113/6/17)	
18	113/06/17~ 113/06/23	教師彈性教學週(應安排學習活動如補救教學、專題學習或者其他教學內容，不得放假)	
課程培養 關鍵能力	自主學習		
跨領域課程			
特色教學 課程			
課程 教授內容	性別平等教育 邏輯思考		
修課應 注意事項	依淡江大學學則第38條規定，學生對某一科目之缺課總時數達該科全學期授課時數三分之一，經該科教師通知教務處時即不准參加該科目之考試，該科目學期成績以零分計算。		
教科書與 教材	自編教材:講義 採用他人教材:教科書		

<p>參考文獻</p>	<p>Carol Graham, 吳書瑜譯, 2013年, 幸福經濟學, 台北; 漫遊者文化。 吳惠林, 2014年, 經濟的幸福力, 台北; 五南出版。 胡耿銘著, 2001年, 音樂史上最偉大的三十首交響曲, 台北; 雙木林出版社。 郭靜晃著, 2017年, 心理學概論 (第二版), 台北; 揚智出版社。 王淑俐著, 2017年, 情緒與壓力管理--幸福馬卡龍, 台北; 揚智出版社。 Alan. Car, 鄭曉楓等譯, 2014年, 正向心理學 (第二版), 台北; 揚智出版社。 Aliot Arosen, 余伯泉、陳舜文、危芷芬、李茂興譯, 2015年, 社會心理學, 台北; 揚智出版社。 Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2018). World Happiness Report 2018, New York: Sustainable Development Solutions Network. Jonice Webb, 張佳棻譯, 2018年, 童年情感忽視: 為何我們總是渴望親密, 卻又難以承受? 台北: 橡實文化。 Stefanie Stahl, 王榮輝譯, 2018年, 童年的傷, 情緒都知道: 26個練習, 擁抱內在陰鬱小孩, 掙脫潛藏的家庭創傷陰影, 找回信任與愛, 台北: 時報出版。 Dan Ariely, 姜雪影譯, 2018年, 不理性的力量: 掌握工作、生活與愛情的行為經濟學, 台北: 天下文化。 Rita Carter, 洪蘭譯, 2011年, 大腦的祕密檔案, 台北: 遠流出版。 方銘健, 1997年, 藝術、音樂情感與意義, 台北: 全音樂譜出版。 李明蒨, 2012年, 大腦的音樂體操-28堂音樂開發腦力課, 台北: 張老師文化出版。 王駿發等, 2015年, 幸福學概論, 台北: 五南出版。 陳澤義, 2015年, 幸福學: 學幸福, 台北: 五南出版 Abhijit V. Banerjee & Esther Duflo, 許雅淑、李宗義譯, 2016年, 窮人的經濟學, 台北: 群學出版。 廖義榮、高鎮宇, 2018年, 無痛退休, 台北: 如何出版。</p>
<p>學期成績計算方式</p>	<p>◆出席率: 25.0 % ◆平時評量: 10.0 % ◆期中評量: 30.0 % ◆期末評量: 35.0 % ◆其他〈 〉: %</p>
<p>備考</p>	<p>「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。</p>