

淡江大學 113 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	正向心理學	授課 教師	宋鴻燕 HUNG-YEN ANGELA SUNG
	POSITIVE PSYCHOLOGY		
開課系級	社會分析學門 B	開課 資料	遠距課程 必修 單學期 2學分
	TNUWB0B		
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		
系（所）教育目標			
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。 二、增進學生的自我瞭解、心理調適以及人際溝通能力。 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。			
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：20.00) 6. 樂活健康。(比重：20.00) 7. 團隊合作。(比重：10.00) 8. 美學涵養。(比重：10.00)			
課程簡介	正向心理學的興起提供心理學界多元的思維與策略，本課程自理論、研究與實務規劃學習主題，課程單元包括幸福感、培養正向情緒、練習品味策略，自家庭、學校、職場與社會文化等生態情境關注幸福感，協助學習者實踐學習目標，透過參與校內學習活動進而與社會連結。		

The movement of Positive Psychology has offered the discipline of psychology multiple thinking and strategies. This course will organize learning topics derived from theory, research, and practice, including well-being, cultivation of positive emotions, practices for savoring strategies within the ecological contexts of family, school, workplace, and socio-culture to enhance students to fulfill their learning goals through participation on campus learning activities and to be connected to the society.

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	學習者獲得正向心理學的知識與評論能力	The learners will acquire knowledge in Positive Psychology and critical thinking ability
2	提升學習者的正向情緒與專注力	Promote positive emotion and concentration of the learners
3	學習者參與合作學習	The learners will participate collaborative learning to accomplish an action plan.

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、實作、體驗	作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面)
2	情意		12345678	實作、體驗、模擬	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		12345678	實作	實作、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 (請註明為同步、非同步課程)
1	113/09/09~ 113/09/15	緒論	實體
2	113/09/16~ 113/09/22	為什麼是正向心理學?	非同步
3	113/09/23~ 113/09/29	快樂與幸福感	非同步
4	113/09/30~ 113/10/06	個人目標與學習計畫	實體
5	113/10/07~ 113/10/13	國慶日	停課

6	113/10/14~ 113/10/20	正向思考與正向情緒	非同步
7	113/10/21~ 113/10/27	音樂促進正向情緒	非同步
8	113/10/28~ 113/11/03	復原力	非同步
9	113/11/04~ 113/11/10	品味	非同步
10	113/11/11~ 113/11/17	感恩	實體
11	113/11/18~ 113/11/24	正向特質與人性優勢	非同步
12	113/11/25~ 113/12/01	家庭幸福感	非同步
13	113/12/02~ 113/12/08	職場幸福感	非同步
14	113/12/09~ 113/12/15	社會文化幸福感	非同步
15	113/12/16~ 113/12/22	宗教信仰與靈性追求	非同步
16	113/12/23~ 113/12/29	正向心理學的未來展望	實體
17	113/12/30~ 114/01/05	期末考/期末評量週(老師得自行調整週次)	專題討論線上同步
18	114/01/06~ 114/01/12	教師彈性教學週(原則上不上實體課程, 教師得安排教學活動或期末評量等)	補救教學線上同步
課程培養 關鍵能力	人文關懷		
跨領域課程			
特色教學 課程			
課程 教授內容	心理健康		
修課應 注意事項	平時評量包含線上討論與實體活動參與心得		
教科書與 教材	自編教材:簡報、影片 採用他人教材:教科書 教材說明: 韓佩凌、陳柏霖 (2017) 。 正向心理學理論與實務 。 台北市: 雙葉		
參考文獻	韓佩凌、陳柏霖 (2017) 。 正向心理學理論與實務 。 台北市: 雙葉		

<p>學期成績 計算方式</p>	<p>◆出席率： % ◆平時評量：30.0 % ◆期中評量：30.0 % ◆期末評量：40.0 % ◆其他〈 〉： %</p>
<p>備 考</p>	<p>1. 「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。</p> <p>2. 依「專科以上學校遠距教學實施辦法」第2條規定：「本辦法所稱遠距教學課程，指每一科目授課時數二分之一以上以遠距教學方式進行」。</p> <p>3. 依「淡江大學數位教學施行規則」第3條第2項，本校遠距教學課程須為「於本校遠距教學平台或同步視訊系統進行數位教學之課程。授課時數包含課程講授、師生互動討論、測驗及其他學習活動之時數」。</p> <p>4. 如有課程臨時異動(含遠距教學、以實整虛課程之上課時間及教室異動)，請依規定向教務處提出申請。</p> <p>※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>