

淡江大學 113 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) 曾威智 WEI-CHIH TSENG
	THE SENSE AND SENSIBILITY TO HAPPINESS		
開課系級	社會分析學門B	開課 資料	實體課程 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 SDG10 減少不平等		
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：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	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。		

	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	114/02/17~ 114/02/23	幸福感的來源及課程總覽	課程說明、規定與注意事項
2	114/02/24~ 114/03/02	從管理看人生目標設定與達成	
3	114/03/03~ 114/03/09	透過職涯規劃讓自己有更幸福的人生	
4	114/03/10~ 114/03/16	職涯探索與業師請益	
5	114/03/17~ 114/03/23	幸福與大腦的探索	
6	114/03/24~ 114/03/30	幸福感與情緒管理	
7	114/03/31~ 114/04/06	教學觀摩日	
8	114/04/07~ 114/04/13	幸福劇本與幸福表達	
9	114/04/14~ 114/04/20	期中考/期中評量週(老師得自行調整週次)	

10	114/04/21~ 114/04/27	快樂的秘訣	
11	114/04/28~ 114/05/04	幸福消費的人生	
12	114/05/05~ 114/05/11	我的心流時光	
13	114/05/12~ 114/05/18	回顧心流探索天賦	
14	114/05/19~ 114/05/25	我的幸福藍圖：用幸福傳遞幸福	
15	114/05/26~ 114/06/01	幸福劇本與心理復原力	
16	114/06/02~ 114/06/08	說好的幸福呢？談大學生的親密關係	
17	114/06/09~ 114/06/15	期末考/期末評量週(老師得自行調整週次)	
18	114/06/16~ 114/06/22	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)	
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			
教科書與 教材		自編教材:講義 採用他人教材:教科書	

參考文獻	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。
學期成績 計算方式	◆出席率: 30.0 % ◆平時評量: % ◆期中評量: 20.0 % ◆期末評量: 20.0 % ◆其他〈作業〉: 30.0 %
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。