

淡江大學 114 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 | (多位教師合開) 胡延薇 HU YEN-WEI |
| | POSITIVE PSYCHOLOGY | | |
| 開課系級 | 社會分析學門C | 開課 資料 | 實體課程 必修 單學期 2學分 |
| | TNUWB0C | | |
| 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 | 正向心理學為現代心理學的重要領域，哈佛大學所開設的正向心理學，每學習選修人數更超過該校學生總人數的四分之一。正向心理學強調生命的堅韌信性，心流經驗、品味、樂觀、快樂，勇氣與幸福。本課程將協助學生對正向心理學有更深入的了解，以建立更幸福的未來生涯。 | | |
| | | | |

| | |
|--|--|
| | Positive psychology is an important field of modern psychology. The number of students studying positive psychology at Harvard University exceeds a quarter of the total number of students at the school. Positive psychology emphasizes the tenacity and trustworthiness of life, flow experience, taste, optimism, happiness, courage and happiness. This course will help students develop a deeper understanding of positive psychology to build a happier future career. |
|--|--|

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 | 正向心理學為現代心理學的重要領域，哈佛大學所開設的正向心理學，每學習選修人數更超過該校學生總人數的四分之一。正向心理學強調生命的堅韌信性，心流經驗、品味、樂觀、快樂，勇氣與幸福。 | Positive psychology is an important field of modern psychology. The number of students studying positive psychology at Harvard University exceeds a quarter of the total number of students at the school. Positive psychology emphasizes the tenacity and trustworthiness of life, flow experience, taste, optimism, happiness, courage and happiness. |

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 | 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 | 114/09/15~ 114/09/21 | 導論：課程介紹 | 胡延薇、徐佐銘 |
| 2 | 114/09/22~ 114/09/28 | 快樂與幸福感 | 胡延薇 |
| 3 | 114/09/29~ 114/10/05 | 正向情緒與實作 | 胡延薇 |
| 4 | 114/10/06~ 114/10/12 | 品味 | 胡延薇 |
| 5 | 114/10/13~ 114/10/19 | 社會情緒學習-心理BMI | |
| 6 | 114/10/20~ 114/10/26 | 心理復原力 | 胡延薇 |
| 7 | 114/10/27~ 114/11/02 | 感恩 | 胡延薇 |
| 8 | 114/11/03~ 114/11/09 | 影片賞析與分組討論 | 胡延薇 |

| | | | |
|--------------|-------------------------|--|-------|
| 9 | 114/11/10~ 114/11/16 | 期中考 | 胡延薇 |
| 10 | 114/11/17~ 114/11/23 | 快樂的時間軸：對過去滿意、樂在現在、對未來樂觀 | 徐佐銘 |
| 11 | 114/11/24~ 114/11/30 | 促進快樂的秘訣：發揮長處與美德 | 徐佐銘 |
| 12 | 114/12/01~ 114/12/07 | 工作：從成就中獲得快樂 | 徐佐銘 |
| 13 | 114/12/08~ 114/12/14 | 愛與婚姻：從伴侶關係中獲得快樂 | 徐佐銘 |
| 14 | 114/12/15~ 114/12/21 | 追尋人生意義與目的之超越：攀升最高層次的快樂 | 徐佐銘 |
| 15 | 114/12/22~ 114/12/28 | 放假 | 行憲紀念日 |
| 16 | 114/12/29~ 115/01/04 | 期末多元評量週：放假 | 元旦 |
| 17 | 115/01/05~ 115/01/11 | 期末多元評量週/教師彈性教學週：閱讀指定教材，並繳交心得報告 | 徐佐銘 |
| 18 | 115/01/12~ 115/01/18 | 教師彈性教學週：觀賞指定影片，並繳交心得報告 | 徐佐銘 |
| 課程培養 關鍵能力 | | 跨領域 | |
| 跨領域課程 | | STEAM課程(S科學、T科技、E工程、M數學，融入A人文藝術領域) | |
| 特色教學 課程 | | 協同教學(校內多位老師、業師)課程 | |
| 課程 教授內容 | | 跨領域 | |
| 修課應 注意事項 | | 1.學生在繳交報告、作業時，可以適度使用生成式AI幫助蒐集資料，但應避免抄襲他人作品，查核資料的正確性，培養批判性思考的能力。 2.上課時應保持安靜。非討論時間，講話不停者，平時成績以零分計。 | |
| 教科書與 教材 | | 採用他人教材:教科書 教材說明： 1.心理學導論：中文第二版 2015年 Nolen-Hoeksema/危芷芬編譯 雙葉書廊社 2.社會心理學：原理與務實第一版 2023年 賴惠德 著 3.發展心理學：心理社會取向 郭靜晃 著 揚智文化 2023/03 | |
| 參考文獻 | | 1.你就是困住自己的那座山：終結自我破壞，實現自我控制 布莉安納.魏斯特 著/朱浩一 譯 2024/7/1 2.心流：高手都在研究的最優體驗心理學（繁體中文唯一全譯本，二版） 米哈里.契克森米哈伊 著/張瓊懿 譯 2023/2/15 | |
| 學期成績 計算方式 | | ◆出席率： % ◆平時評量：30.0 % ◆期中評量：30.0 % ◆期末評量：40.0 % ◆其他〈 〉： % | |

| | |
|-----|---|
| 備 考 | <p>「教學計畫表管理系統」網址：https://web2.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>※「遵守智慧財產權觀念」及「不得非法影印、下載及散布」。請使用正版教科書，勿非法影印他人著作，以免觸法。</p> |
|-----|---|