

淡江大學 114 學年度第 1 學期課程教學計畫表

|   |   |          |                              |
|---|---|----------|------------------------------|
| 課程名稱  | 學校社區與企業心理健康專題   | 授課<br>教師 | 張瓊方<br>CHANG,<br>CHIUNG-FANG |
|   | STUDIES IN MENTAL HEALTH OF COMMUNITY,<br>SCHOOL AND ENTERPRISE |          |                              |
| 開課系級  | 教心二碩士班 A  | 開課<br>資料 | 實體課程<br>選修 單學期 2學分           |
|   | TDCXM2A   |          |                              |
| 課程與SDGs<br>關聯性  | SDG3 良好健康和福祉<br>SDG5 性別平等<br>SDG11 永續城市與社區<br>SDG12 負責任的消費與生產   |          |                              |
| 系（所）教育目標  |   |          |                              |
| 一、培養具有教育心理與諮商專業之實務工作者。<br>二、提供學理與研究能力之專業訓練。<br>三、增強學生專業知能在各級學校、社區心理中心及各相關機構之應用。<br>四、藉由教育心理與諮商跨領域之結合，提昇學生就業競爭力。<br>五、整合理論與實務，進而拓展師生多元之視野。<br>六、培養學生具備獲取專業證照之知能。             |   |          |                              |
| 本課程對應院、系(所)核心能力之項目與比重   |   |          |                              |
| A. 具備教育心理與諮商的專業知識。(比重：30.00)<br>B. 從事教育心理與諮商研究的能力。(比重：20.00)<br>C. 從事教育心理與諮商專業實務的能力。(比重：30.00)<br>D. 具備教育心理與諮商的專業倫理素養。(比重：20.00)  |   |          |                              |
| 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)<br>2. 資訊運用。(比重：20.00)<br>3. 洞悉未來。(比重：10.00)<br>4. 品德倫理。(比重：10.00)<br>5. 獨立思考。(比重：10.00)<br>6. 樂活健康。(比重：20.00)<br>7. 團隊合作。(比重：15.00)<br>8. 美學涵養。(比重：5.00) |   |          |                              |

|   |   |                      |          |   |                             |
|---|---|----------------------|----------|---|-----------------------------|
| 課程簡介  | 本課程結合心理衛生與健康心理學的核心概念，從個體心理與生理、壓力與因應、行為習慣，到社會結構、預防干預與健康促進，深度探討學校、社區與企業場域中的心理健康策略與實務，培養學生跨領域整合與諮詢推動能力。  |                      |          |   |                             |
|   | This course explores key concepts from mental well-being and health psychology, including individual health, stress and coping, behavior, social structures, prevention, and promotion. It focuses on mental health strategies across school, community, and workplace settings, building students' skills in interdisciplinary integration and practical consultation. |                      |          |   |                             |
| 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   | 應用生物－心理－社會理論分析健康行為與壓力因應策略   |                      |          | Apply the Bio-psychosocial Model to Analyze Health Behaviors and Coping Strategies                              |                             |
| 2   | 發展對學校、社區與職場心理議題之同理與批判反思能力   |                      |          | Cultivate Empathy and Critical Reflection on Psychological Issues in School, Community, and Workplace Settings  |                             |
| 3   | 完成心理健康相關之實務報告與線上諮詢任務，培養基本應用能力   |                      |          | Complete Practical Reports and Online Counseling Tasks Related to Mental Health to Develop Basic Applied Skills |                             |
| 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  | ABCD                 | 1234567  | 講述、討論、發表、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  | ABCD                 | 12345678 | 講述、討論、發表、實作、體驗  | 作業、討論(含課堂、線上)、實作、報告(含口頭、書面) |
| 3   | 技能  | ABCD                 | 1234567  | 講述、討論、發表、實作、體驗  | 作業、討論(含課堂、線上)、實作            |
| 授 課 進 度 表   |   |                      |          |   |                             |
| 週次  | 日期起訖  | 內 容 (Subject/Topics) |          |   | 備註                          |
| 1   | 114/09/15~114/09/21   | 心理健康導論 (世界一體論)       |          |   |                             |

|              |                         |   |  |
|--------------|-------------------------|---|--|
| 2            | 114/09/22~<br>114/09/28 | 心理諮詢理論與應用   |  |
| 3            | 114/09/29~<br>114/10/05 | 教師節補假   |  |
| 4            | 114/10/06~<br>114/10/12 | 中秋節   |  |
| 5            | 114/10/13~<br>114/10/19 | 生命歷程與轉化   |  |
| 6            | 114/10/20~<br>114/10/26 | 壓力的多面性與因應   |  |
| 7            | 114/10/27~<br>114/11/02 | 學校：憂鬱、網路使用與師生支持   |  |
| 8            | 114/11/03~<br>114/11/09 | 社區：文化結構與社區心理資源運用  |  |
| 9            | 114/11/10~<br>114/11/16 | 諮詢案例討論：倫理與技巧  |  |
| 10           | 114/11/17~<br>114/11/23 | 社區：預防—賦權—倡導介入   |  |
| 11           | 114/11/24~<br>114/11/30 | 企業：性別、權力與政策介入   |  |
| 12           | 114/12/01~<br>114/12/07 | 企業：職場壓力與心理健康促進  |  |
| 13           | 114/12/08~<br>114/12/14 | 生理—心理連結：習慣行為與心理健康   |  |
| 14           | 114/12/15~<br>114/12/21 | 中年轉化與靈性（悲傷、告別與安寧議題）   |  |
| 15           | 114/12/22~<br>114/12/28 | 期末實務報告：口頭報告與評量初稿  |  |
| 16           | 114/12/29~<br>115/01/04 | 期末實務報告：最終成果展示與反思  |  |
| 17           | 115/01/05~<br>115/01/11 | 課程與諮詢活動綜合討論   |  |
| 18           | 115/01/12~<br>115/01/18 | 教師彈性教學  |  |
| 課程培養<br>關鍵能力 |                         | 自主學習、人文關懷、問題解決、跨領域  |  |
| 跨領域課程        |                         |   |  |
| 特色教學<br>課程   |                         |   |  |
| 課程<br>教授內容   |                         | 邏輯思考<br>永續議題  |  |
| 修課應<br>注意事項  |                         | 1.出席分數採累計制，有出席才計分。<br>2.平時評量為專題討論帶領活動。<br>3.期末實務報告：學校/家庭組、社區組、企業組。<br>4.參與線上諮詢師任務並接受督導。 |  |

|          |   |
|----------|---|
| 教科書與教材   | 自編教材：簡報、講義、影片   |
| 參考文獻     | McGonigal, K. (2012)。輕鬆駕馭意志力：史丹佛大學最受歡迎的心理素質課（薛怡心 譯）。先覺出版。（原著出版年：2011）<br>Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2020)。健康心理學（第八版；吳英璋、黃揚文、蕭仁釗、黃芸新、鄭逸如、陳鈴、林耀盛、簡良霖、何雪綾、吳治勳、陳秀蓉、龍冠華、翁嘉英 譯）。洪葉文化。<br>邱珍琬 (2023)。心理衛生（第二版）。五南出版。 |
| 學期成績計算方式 | ◆出席率： 15.0 %    ◆平時評量：40.0 %    ◆期中評量：15.0 %<br>◆期末評量：30.0 %<br>◆其他〈 〉：        %  |
| 備考       | 「教學計畫表管理系統」網址： <a href="https://web2.ais.tku.edu.tw/csp">https://web2.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。<br><b>※「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。</b>                              |