

淡江大學 114 學年度第 2 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A	開課 資料	遠距課程 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		
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		1234567	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	115/02/23~ 115/03/01	緒論	實體
2	115/03/02~ 115/03/08	為什麼是正向心理學？	非同步
3	115/03/09~ 115/03/15	快樂與幸福感	非同步
4	115/03/16~ 115/03/22	個人目標與學習計畫	實體
5	115/03/23~ 115/03/29	正向思考與正向情緒	非同步

6	115/03/30~ 115/04/05	教學觀摩週	
7	115/04/06~ 115/04/12	音樂促進正向情緒	
8	115/04/13~ 115/04/19	復原力	非同步
9	115/04/20~ 115/04/26	品味	非同步
10	115/04/27~ 115/05/03	感恩	實體
11	115/05/04~ 115/05/10	正向特質與人性優勢	非同步
12	115/05/11~ 115/05/17	家庭幸福感	非同步
13	115/05/18~ 115/05/24	職場幸福感	非同步
14	115/05/25~ 115/05/31	社會文化幸福感	非同步
15	115/06/01~ 115/06/07	宗教信仰與靈性追求	非同步
16	115/06/08~ 115/06/14	期末多元評量週	實體
17	115/06/15~ 115/06/21	期末多元評量週/教師彈性教學週	
18	115/06/22~ 115/06/28	教師彈性教學週	
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	

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	1. 「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。 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」。 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」。 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。 ※「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。