

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 | 張菀珍 CHANG, WAN-JEN |
| | 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 | 本課程從正向心理學的發展、理論與實務應用進行學習主題的規劃，首先，探討復原力、正向情緒、樂觀、幸福感等對建構心理資本的重要性；其次，學習正念及調適正向情緒的策略，並練習將所學的策略應用在校內各項學習活動。最後，期望學習者未來也能應用所學策略於家庭、職場和社會生活以促進其幸福感。 | | |
| | | | |

| | |
|--|---|
| | This course will plan learning topics based on the development, theory and practical application of positive psychology. First, learners will explore the importance of resilience, positive emotions, optimism, and well-being in building psychological capital. Second, learners will learn mindfulness and strategies for regulating positive emotions, and practice applying these strategies to various learning activities on campus. Finally, learners are expected to apply these strategies to their families, workplaces, and social lives to foster their well-being. |
|--|---|

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 | Improve learners' positive emotions and concentration. |
| 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 | | 125 | 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 | | 368 | 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 | | 47 | 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 |
|----|-------------------------|---------------------|----|
| 1 | 115/02/23~ 115/03/01 | 緒論：正向心理學的發展與範疇 | |
| 2 | 115/03/02~ 115/03/08 | 優勢與美德 | |
| 3 | 115/03/09~ 115/03/15 | 復原力 | |
| 4 | 115/03/16~ 115/03/22 | 品味與樂觀 | |

| | | | |
|--------------|-------------------------|--|--------|
| 5 | 115/03/23~ 115/03/29 | 感恩 | |
| 6 | 115/03/30~ 115/04/05 | 幸福感 | |
| 7 | 115/04/06~ 115/04/12 | 心理資本1 | |
| 8 | 115/04/13~ 115/04/19 | 心理資本2 | |
| 9 | 115/04/20~ 115/04/26 | 正念&體驗活動1 | 在校園內進行 |
| 10 | 115/04/27~ 115/05/03 | 正念&體驗活動2 | 在校園內進行 |
| 11 | 115/05/04~ 115/05/10 | 大學生如何玩轉社會情緒的知、情、意、行 | 專題講座 |
| 12 | 115/05/11~ 115/05/17 | 創造力與情緒創造力 | |
| 13 | 115/05/18~ 115/05/24 | 正向心理學在學校的運用 | |
| 14 | 115/05/25~ 115/05/31 | 正向心理學在心理健康的運用 | |
| 15 | 115/06/01~ 115/06/07 | 正向心理學在職場的運用 | |
| 16 | 115/06/08~ 115/06/14 | 期末報告評量 | |
| 17 | 115/06/15~ 115/06/21 | 正向心理學的未來發展/教師彈性教學週 | |
| 18 | 115/06/22~ 115/06/28 | 圖書館自主學習/教師彈性教學週 | |
| 課程培養 關鍵能力 | | 自主學習、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：課堂討論和實作活動參與心得 | |
| 教科書與 教材 | | 自編教材:簡報、影片、學習單 採用他人教材:教科書、採用他人教科書 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：40.0 % ◆期中評量：30.0 % ◆期末評量：30.0 % ◆其他〈 〉： % |
| 備 考 | 「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。 ※「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。 |