

淡江大學 114 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) 胡延薇 HU YEN-WEI
	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	115/02/23~ 115/03/01	幸福感的來源及課程總覽	課程說明、規定與注意事項
2	115/03/02~ 115/03/08	從管理看人生目標設定與達成	
3	115/03/09~ 115/03/15	透過職涯規劃讓自己有更幸福的人生	
4	115/03/16~ 115/03/22	職涯探索與業師請益	
5	115/03/23~ 115/03/29	幸福與大腦的探索	
6	115/03/30~ 115/04/05	幸福感與情緒管理	
7	115/04/06~ 115/04/12	教學觀摩日	
8	115/04/13~ 115/04/19	幸福劇本與幸福表達	
9	115/04/20~ 115/04/26	期中考/期中評量週(老師得自行調整週次)	

10	115/04/27~ 115/05/03	快樂的秘訣	
11	115/05/04~ 115/05/10	幸福消費的人生	
12	115/05/11~ 115/05/17	我的心流時光	
13	115/05/18~ 115/05/24	回顧心流探索天賦	
14	115/05/25~ 115/05/31	我的幸福藍圖：用幸福傳遞幸福	
15	115/06/01~ 115/06/07	幸福劇本與心理復原力	
16	115/06/08~ 115/06/14	期末多元評量週	
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		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		1.出席成績以實際到課次數計算，不收任何假單 2.期中評量,期末評量，一律不接受補交報告	
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	<p>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。</p>
學期成績 計算方式	<p>◆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 %</p>
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>