

國立勤益科技大學通識教育學院

114 學年度 上學期 教學大綱

部別	☐ 日間部 ☒ 進修部 ☐ 推廣部		學制	☒ 四技 ☐ 二技 ☐ 二專
授課教師	陳世穎		教師學歷	國立嘉義大學教育學系博士
教師經歷	現任台中市四德國民小學校長。 勤益科大、朝陽科大兼任助理教授。		教師級職	助理教授 證書字號(助理字第 029295 號)
科目名稱(中)	幸福心理學			
科目名稱(英)	The Happiness of Positive Psychology			
開課單位	☐ 基礎通識教育中心 ☒ 博雅通識教育中心	學分/學時數	2/36	
領域	☐ 人文藝術 ☒ 社會科學 ☐ 自然科技			
優質課程類別	☒ 一般課程、 ☐ 智慧財產權、 ☐ 內涵式服務學習課程、 ☒ 性別平等、 ☐ 綠色課程 ☒ 創新、創意課程、 ☒ 工作(職場)倫理課程、 ☐ 工具機技術研發			
科目與通識核心能力關聯	☒ 知識統整能力 <u>10</u> % ☒ 創意思維能力 <u>10</u> % ☒ 溝通表達能力 <u>15</u> % ☒ 美感鑑賞能力 <u>15</u> % ☒ 邏輯推理能力 <u>10</u> % ☒ 法治思辨能力 <u>10</u> % ☒ 博通宏觀能力 <u>15</u> % ☒ 倫理關懷能力 <u>15</u> %			
科目屬性	☒ 核心課程 ☒ 跨領域課程(須符合附件二定義，並請勾選下一欄) ☒ 生活性課程 ☒ 學術性課程 ☒ 通論性課程 ☒ 經典性課程 (屬性定義請參見附件二，可複選)			
跨領域課程	☒ 人文藝術領域： <u>(30%)</u> ☒ 社會科學領域： <u>(70%)</u> ☐ 自然科技領域： <u>(請填寫所跨之本領域之學科及百分比)</u> (以上總和百分比須達 100%)			
教科書	真實的快樂(第二版)。臺北市：遠流。 學習樂觀、樂觀學習(第二版)。臺北市：遠流。			
參考書目	Daskoch, P. (2005). The Winning Edge. Psychology Today. Wiseman, R. (2003). The Luck Factor. The Skeptical Inquirer, 27 (3), 1-5. Ben-Shahar, T. (2007). Happier: Learn the secrets of daily joy and lasting fulfillment. New York: McGraw-Hill.			
教學目標	瞭解正向心理學的真義，透過助人的學習，累積行善的經驗，發掘內心快樂的潛能，創造幸福的人生。			
評量方式	量化：出席(30) 作業(20) 平時考(10) 期中考(20) 期末考(20) 質化：準時出席並參與課堂實務討論、每堂課之心得學習單品質			
內容綱要	一、心理學概論。 二、正向心理學概論 三、培養幸福生活的態度與能力。 四、學習擁有幸福的感覺與能力。 五、發展長處和美德，追求幸福人生。			

教學方式	一、講授 三、實作 二、討論 四、網路教學
創新教學活動設計	一、指導學生規劃助人企劃書，並實際執行，感受助人的快樂，提升自我價值。 二、學習感恩，指導感恩寫作，並與人分享感恩的事蹟，促進正向心理發展。 三、透過網路科技探索個人長處與美德，融入生活與工作，提升學員幸福感。

科目進度與內容

週次	教學內容 ※申請跨領域課程時，將特別針對教學內容細節審核，請詳細說明，以作為審核依據	備註（課程活動與作業） ※請務必填寫	※若勾選「跨領域課程」請標註每週次涵蓋領域，可複選
1	課程說明與修正：介紹課程大綱，討論與修正課程內容。	講授、討論／心得學習單	☐ 人文藝術領域 ☒ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
2	心理學概論：介紹傳統心理學理論與派別之異同。	講授、討論／心得學習單	☐ 人文藝術領域 ☒ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
3	正向心理學(一)：正向心理學概論。	講授、討論／心得學習單	☐ 人文藝術領域 ☒ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
4	正向心理學(二)：正向心理學進階概論。	講授、討論／心得學習單	☐ 人文藝術領域 ☒ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
5	幸福公式(一)：探討與幸福概念有關之心理學研究。	講授、討論／心得學習單	☒ 人文藝術領域 ☒ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
6	幸福公式(二)：探討與幸福概念有關之心理學研究。	講授、討論／心得學習單	☒ 人文藝術領域 ☒ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
7	演化與情緒：探索人類演化與情緒的演進之相關研究。	講授、討論／心得學習單	☐ 人文藝術領域 ☐ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
8	冥想與鍛鍊：指導幸福心理之修練(睡眠、靜坐、運動、親和需求…)	講授、實作／心得學習單	☒ 人文藝術領域 ☒ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
9	期中報告：指導編寫期中助人企劃書。	講授、討論、實作／學習單、企劃書	☒ 人文藝術領域 ☒ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
10	期中考週（當幸福來敲門）：幸福心理學影片欣賞與討論	講授、討論／心得學習單	☒ 人文藝術領域 ☒ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域

11	信念的力量：探討信念的成因與強化信念之心理學研究。	講授、討論／心得 學習單	☐ 人文藝術領域 ☒ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
12	樂觀與悲觀：探討樂觀與悲觀之心理學研究，以及培養樂觀思維的方法，包括藝術欣賞、感恩、寬恕、助人…等修練。	講授、討論／心得 學習單	☒ 人文藝術領域 ☒ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
13	自尊與完美主義：探討自尊與完美主義之心理學研究，以及培養自我悅納的生活態度。	講授、討論／心得 學習單	☐ 人文藝術領域 ☒ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
14	長處與美德：運用網路科技探索個人長處與美德。	講授、實作／心得 學習單	☒ 人文藝術領域 ☒ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
15	工作與使命：探討工作與使命之異同，引導建立生涯使命感。	講授、討論／心得 學習單	☐ 人文藝術領域 ☒ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
16	愛情與婚姻：探討愛情與婚姻之心理學研究。	講授、討論／心得 學習單	☒ 人文藝術領域 ☒ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
17	期末報告：助人企劃書執行心得分享。	講授、討論、實作 ／學習單、助人企 劃執行成果發表	☒ 人文藝術領域 ☒ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域
18	期末考週（感恩之夜）：感恩事蹟分享與期末課程總結。	講授、討論、實作 ／學習單、感恩信 發表	☒ 人文藝術領域 ☒ 社會科學領域 ☐ 自然科技領域

請遵守智慧財產權觀念，不得非法影印

附件一 核心能力定義

核心能力	定義與說明
A. 知識統整能力	學生能在各種知識與文化脈絡中，尋得恆久不變的價值觀，並將此價值觀融入其生活，進而認識、欣賞、尊重與珍惜生命的意義。
B. 創意思維能力	學生能認知各知識領域與多元文化間的差異處與鏈結點，進而具備跨領域思維與評判能力，使其能在固有的架構中，呈現嶄新的創造力。
C. 溝通表達能力	學生能釐清自我思想，並藉由正確且清楚的語文表達理念，以建立與他人良好的溝通。
D. 美感鑑賞能力	學生能認知、接收並傳達多元藝術美感，具備敏銳的鑑賞能力，並運用在不同領域的統整中。
E. 邏輯推理能力	學生能依據自身認知和客觀事實，運用邏輯分析與量化推理，進行反思與論證，進而做出合理判斷。
F. 法治思辨能力	學生能正確認知人權、民主、與法治之互動關聯，進行獨立思辨與論辯且基於人本關懷精神，以確立其自身與社會群體之關係。
G. 博通宏觀能力	學生能以基礎知識為本，培養前瞻性的觀點並開拓宏博的視野，以建立整全之人生觀。
H. 倫理關懷能力	學生能認知自身與所處環境的關係，並進而願意以己身之力與專業知識參與社會與環境的改造，提升正向能量。

附件二 課程屬性定義

核心課程：全校性共同必修之通識課程。

跨領域課程：課程內容須跨人文藝術/社會科學/自然科技三領域其中之二項以上。課程須有一主領域，其授課內容須達 60%以上，上限為 70%以下。(依 110 年 4 月 7 日 109-2 博雅通識中心第 1 次教評會議決議)

生活性課程：課程重點強調知識應用與人類生活相關之課程。

學術性課程：課程重點偏重理論發展之脈絡、思想之沿革、與歷史文化背景之因素。

通論性課程：針對特定領域或時代的知識與思想做綜觀性的介紹，與廣博性的探討。

經典性課程：針對特定領域或時代具有代表性的人物、思想、典籍做較為深入之探討、剖析、或導讀。