國立勤益科技大學通識教育學院

115 學年度 下學期 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	現任台中市光正國民小學校長。	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 10 % ■創意思維能力 10 % ■溝通表達能力 15 % ■美感鑑賞能力 15 % ■邏輯推理能力 10 % ■法治思辨能力 10 % ■博通宏觀能力 15 % ■倫理關懷能力 15 %		
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：(30%) ■社會科學領域：(70%)		

	□自然科技領域：(請填寫所跨之本領域之學科及百分比) (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	Doskoch, 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　　二、討論 三、實作　　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。