國立勤益科技大學通識教育學院

115 學年度 2 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	楊馥綺	教師學歷	國立成功大學醫學院 健康照護科學研究所 博士
教師經歷	經歷醫療實務、人事管理及臨床教學服務經驗，工作經歷超過 26 年	教師級職	助理教授
科目名稱(中)	正向思考與幸福人生		
科目名稱(英)	Positive thinking and well-being		
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 /2
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 40 % ☐創意思維能力 % ☐溝通表達能力 30 % ☐美感鑑賞能力 % ☐邏輯推理能力 % ☐法治思辨能力 % ☐博通宏觀能力 % ☐倫理關懷能力 30 %		
科目屬性	☐核心課程 ☐跨領域課程 ■生活性課程 ☐學術性課程 ☐通論性課程 ☐經典性課程		

跨領域課程	□人文藝術領域：(請填寫所跨之本領域之學科及百分比) □社會科學領域：(請填寫所跨之本領域之學科及百分比) □自然科技領域：(請填寫所跨之本領域之學科及百分比)
教科書	自編講義教材
參考書目	鄭曉楓、余芊瑢、朱惠瓊 (2016)．正向心理學．揚智文化事業股份有限公司 黎士鳴(2017)．幸福人生: 正向心理學的生活應用．雙葉書廊有限公司
教學目標	本課程介紹正向思考的意義與內涵，透過課程參與，增進個人正向情緒經驗，引導發掘正向潛能，建立正向積極的人生觀，勇於面對壓力與挫折，熱愛生命，體驗幸福人生的價值與意義，培養人際溝通關懷社會之情懷，創造幸福人生。
評量方式	量化：出席(20 %) 作業(20 %) 平時考(　　) 期中考(30 %) 期末考(30 %) 質化：課堂參與及上課態度
內容綱要	1. 認識正向思考與幸福人生的真義 2. 培養正向思考進而建立心理、情緒與社會的幸福感 3. 強化正向能量，積極面對壓力與挫折 4. 培養人際溝通與社會關懷之情懷 5. 發展個人長處和美德，迎向幸福的人生
教學方式	課程講解，投影片教學，上課師生互動，分組討論報告
創新教學 活動設計	1.指導學生規畫幸福人生計劃書，並實際執行，提升幸福人生。 2.請同學分組，並利用課程內容討論與正向思考與幸福人生相關的議題，

	引導學生當遇到壓力、挫折、困境時，能夠儘快轉化正向思考的心境， 並解決問題。

科目進度與內容

週次	教 學 內 容	備註 (課程活動與作業)	※若勾選「跨領域課程」請標註每週次涵蓋領域，可複選
1	課程介紹 (課程內容及學術倫理規範之說明)	講授、討論	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
2	正向思考 (喚醒內在的正念-正向力量，享受幸福人生)	講授、討論	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
3	正向心理學之概念 (正向心理學與自我成長)	講授、討論	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
4	正向情緒經驗抒發 (正向情緒與幸福感)	講授、討論	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域

5	幸福人生的真義 (敞開心房，活出真善美人生)	講授、討論	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
6	當個幸福快樂的人 (情感抒發配合宗教與正向力量為人生找尋快樂之源)	講授、討論	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
7	人生的喜怒哀樂概念 (情緒的面對與抒發結合音樂及運動等，以及 朋友之間無話不談的交心，為自我排除壓力)	講授、討論	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
8	壓力與情緒管理 (音樂結合情緒抒發)	講授、討論	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
9	期中考	期中報告	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
10	愛情與婚姻 (愛與溫暖，學習80分的理想結合不完美的彼此 為生活增添美好回憶)	講授、討論	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
11	提升自我的抗壓能力 (如何培養抗壓能力，轉化壓力為動力)	講授、討論	□人文藝術領域 □社會科學領域

			□自然科技領域
12	長處與美德 (探索個人內在價值，培養長處與美德， 創造豐富生命)	講授、討論	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
13	人際溝通與社會關懷 (建立良好人際溝通，心存感激，進而培養 慈悲心關懷社會)	講授、討論	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
14	「一次的愛情、一場的婚姻，都是故事的演出」 談情論愛觀	講授、討論	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
15	正向願景**:**迎向幸福的人生	講授、討論	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
16	分組報告**(1)**：幸福人生計畫書執行分享	講授、討論、 報告	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
17	分組報告**(2)**：幸福人生計畫書執行分享	講授、討論、 報告	□人文藝術領域 □社會科學領域 □自然科技領域
18	期末考	期末考試	□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。