

## 國立勤益科技大學通識教育學院

## 111 學年度 1 學期 教學大綱

部別	<input checked="" type="checkbox"/> 日間部 <input type="checkbox"/> 進修推廣部 <input type="checkbox"/> 進修學院/專校	學制	<input checked="" type="checkbox"/> 四技 <input type="checkbox"/> 二技 <input type="checkbox"/> 二專
授課教師	楊馥綺	教師學歷	博士進修中
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 21 年	教師級職	助理教授
科目名稱(中)	正向思考與幸福人生	必/選修	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 <input type="checkbox"/> 選修
科目名稱(英)	Positive thinking and well-being		
開課單位	<input type="checkbox"/> 基礎通識教育中心 <input checked="" type="checkbox"/> 博雅通識教育中心	學分/學時數	2/2
優質課程類別	<input checked="" type="checkbox"/> 一般課程、 <input type="checkbox"/> 智慧財產權、 <input type="checkbox"/> 內涵式服務學習課程、 <input type="checkbox"/> 性別平等、 <input type="checkbox"/> 綠色課程 <input type="checkbox"/> 創新、創意課程、 <input type="checkbox"/> 工作(職場)倫理課程、 <input type="checkbox"/> 工具機技術研發		
科目與通識核心能力關聯	<input checked="" type="checkbox"/> 知識統整能力 <u>40</u> % <input type="checkbox"/> 創意思維能力 _____ % <input checked="" type="checkbox"/> 溝通表達能力 <u>30</u> % <input type="checkbox"/> 美感鑑賞能力 _____ % <input type="checkbox"/> 邏輯推理能力 _____ % <input type="checkbox"/> 法治思辨能力 _____ % <input type="checkbox"/> 博通宏觀能力 _____ % <input checked="" type="checkbox"/> 倫理關懷能力 <u>30</u> %		
科目屬性	<input type="checkbox"/> 核心課程 <input type="checkbox"/> 跨域性課程 <input checked="" type="checkbox"/> 生活性課程 <input type="checkbox"/> 學術性課程 <input type="checkbox"/> 通論性課程 <input type="checkbox"/> 經典性課程		
教科書	自編講義教材		
參考書目	鄭曉楓、余芊榕、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( ) 期中報告(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)
1	課程介紹	講授、討論
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
3	正向心理學之概念	講授、討論
4	正向情緒經驗抒發	講授、討論
5	幸福人生的真義 (敞開心房，活出真善美人生)	講授、討論
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
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
8	壓力與情緒管理 (音樂結合情緒抒發)	講授、討論
9	期中考	期中報告
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
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
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
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
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
15	正向願景:迎向幸福的人生	講授、討論
16	分組報告(1): 幸福人生計畫書執行分享	講授、討論、報告
17	分組報告(2): 幸福人生計畫書執行分享	講授、討論、報告
18	期末考	期末考試

### 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。

跨域性課程：以本校三大領域為參考指標，課程內容有相當部份（佔四分之一以上）牽涉到主領域以外之其他領域。

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。