

## 103-2 大葉大學 完整版課綱

### 基本資料

課程名稱	正向心理學-幸福學G4	科目序號/代號	0148 / CDC6089
必選修/學分數	選修 /2	上課時段/地點	(四)9A / J120
授課語言別	英文	成績型態	數字
任課教師 / 專兼任別	黃國城 / 兼任	畢業班/非畢業班	非畢業班
學制/系所/年班	大學日間部 / 共同教學中心 / 5年4班		

### 課程簡介與目標

本課程在介紹正向心理學的重要理論及實務上之應用方法，期望學生在認知、情意、技能三方面能有所成長。一、認知層次：1.理解正向心理學的發展和脈絡；2.理解個體之心理功能與因應；3.理解真實的幸福內涵與價值。二、情感層次：1.產生正向改變的意念與動機；2.感受內控個體的幸福可能性；3.利他因子的體會。三、技能層次：1.產生正向行為的改變；2.學習內控個體的幸福心智；3.演練自己的思考模式。課程教材除了自編教材與使用教科書之外，也包含了數篇的「課外閱讀」，以期增加學生學習的深度與廣度。

本課程目標：1.在使學生能夠活用正向心理學最新發展的知識。2.積極實踐「肯學、肯做、肯付出及肯負責」之四肯精神。3.了解幸福真諦的過去、現在及未來。4. 規劃自己的幸?人生?圖。讓學生藉由從學習、改變到增能的強化，以提升通?知能及未來在職場之競爭力，擁有健康快樂且有意義的幸福生活。

### 課程大綱

正向心理學是建立以外在社會支持力，來幫助個人找到內在的多元心理能量，從中培養解決問題的關鍵思維和正向特質，以能有勇氣面對和克服困難的積極作為，並有助於提升生活品質和幸福感的一門快樂科學。茲就其課程大綱臚列如下：

- 一、正向心理學的發展及理論：正向心理學的起源、範疇、時代意義及相關理論
- 二、正向心理學相關主題：包含正向思考、正向情緒、自我效能、樂觀、幸福感、人際關係與感恩、希望感、生命意義感、創造力、復原力、積極性因應、運動放鬆與冥想、靜觀自在、超越逆境、美德與品格優勢。
- 三、正向心理學的應用：正向心理學在心理健康及職場上的應用。

### 基本能力或先修課程


無


### 課程與系所基本素養及核心能力之關連

基礎能力

專業能力

實踐能力

 團隊合作

 主動學習

- 創意創新
  - 國際視野
  - 專業倫理
  - 領導管理
  - 信心毅力
  - 人文素養
-

## 教學計畫表

系所核心能力	權重(%) 【A】	檢核能力指標(績效指標)	教學策略	評量方法及配分 權重	核心能力 學習成績 【B】	期末學習 成績 【C=B*A】
團隊合作	20	能持正向態度進行人際溝通，融合己意見與需求，與他人共同完成任務之素養。	講述法 小組討論 個案討論 小組合作 影片欣賞 學生上台報告	分組報告: 20% 期末考: 20% 作業: 20% 課程參與度: 10% 同儕互評: 10% 書面報告: 20%	加總: 100	20
主動學習	10	積極自主地投入各種學習歷程，孕育自我能力提升與自我實踐之素養。	講述法 小組討論 個案討論 小組合作 影片欣賞 學生上台報告	分組報告: 20% 期末考: 20% 作業: 20% 課程參與度: 10% 同儕互評: 10% 書面報告: 20%	加總: 100	10
創意創新	20	能以創新思維，有效地發現問題，並解決問題，進而養成思辨能力之素養	講述法 小組討論 個案討論 小組合作 影片欣賞 學生上台報告	分組報告: 20% 期末考: 20% 作業: 20% 課程參與度: 10% 同儕互評: 10% 書面報告: 20%	加總: 100	20
信心毅力	20	以堅定的信念和精神，不畏挫折，去實現自己的理想或任務之素養。	講述法 小組討論 個案討論 小組合作 影片欣賞 學生上台報告	分組報告: 20% 期末考: 20% 作業: 20% 課程參與度: 10% 同儕互評: 10% 書面報告: 20%	加總: 100	20
人文素養	30	培養學生具備豐富的人文社會知識、正確的價值觀，對人與社會關懷的態度，以及培養對人際溝通、思考批判、藝術賞析、文化比較、適應變遷、自我反省等能力。	講述法 小組討論 個案討論 小組合作 影片欣賞 學生上台報告	分組報告: 20% 期末考: 20% 作業: 20% 課程參與度: 10% 同儕互評: 10% 書面報告: 20%	加總: 100	30

## 成績稽核

分組報告: 20%

作業: 20%

期末考: 20%

書面報告: 20%

同儕互評: 10%

課程參與度: 10%

## 書籍類別 (尊重智慧財產權，請用正版教科書，勿非法影印他人著作)

書籍類別	書名	作者
教科書	正向心理學	張傳琳主編

## 上課進度

週次	教學內容	教學策略
1	正向心理學的起源、範疇與時代意義 & 智財權宣導(告知學生應使用正版教科書)	講述法
2	正向思考：正向思惟、自我效能與樂觀(一)	講述法、 小組討論
3	正向思考：正向思惟、自我效能與樂觀(二)	講述法、 小組討論
4	正向情緒：正向情緒的本質、功能及如何提升正向情緒	講述法、 小組討論
5	幸福感：幸福感的評量與幸福生活的實踐	講述法、 小組討論
6	人際關係與感恩：人際關係發展與感恩的意涵、測量與培養	講述法、 小組討論、 學生上台報告
7	希望感：希望感的評定與應用	講述法、 小組討論、 學生上台報告
8	影片觀賞(一)	小組討論、 影片欣賞
9	生命意義感：Frankle意義療法的意涵	講述法、 小組討論、 學生上台報告
10	創造力：創造力理論及創造力的展現	講述法、 小組討論、 學生上台報告
11	運動、放鬆及冥想：運動的好處及相關研究；放鬆與冥想的技巧	講述法、 小組討論、 學生上台報告
12	靜觀自在：身心靈調和的認知、情意及技巧	講述法、 小組討論、 學生上台報告
13	超越逆境：對逆境的認知及因應之道	講述法、 小組討論、 學生上台報告
14	影片觀賞(二)	小組討論、 影片欣賞

- |    |   |                   |
|----|---|-------------------|
| 15 | 美德與品格優勢(一)：美德與品格優勢的意涵、研究發現及培養 智慧、勇氣、仁愛  | 講述法、 小組討論、 學生上台報告 |
| 16 | 美德與品格優勢(二)：美德與品格優勢的意涵、研究發現及培養 正義、節制、超越性 | 講述法、 小組討論、 學生上台報告 |
| 17 | 課程報告及心得分享                               | 小組討論              |
| 18 | 期末考                                     | 考試                |