

## 103-2 大葉大學 完整版課綱

### 基本資料

|             |                       |          |                |
|-------------|-----------------------|----------|----------------|
| 課程名稱        | 情感與表達溝通G1             | 科目序號/代號  | 0149 / CDC6090 |
| 必選修/學分數     | 選修 /2                 | 上課時段/地點  | (四)34 /J110    |
| 授課語言別       | 中文                    | 成績型態     | 數字             |
| 任課教師 / 專兼任別 | 陳靜 / 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

情感與表達溝通是技術，也是藝術。本課程在結合情感與表達溝通相關理論與實務上之應用，包括一、從情感與表達溝通的內涵與歷程，理解自我概念、自我揭露、人際吸引的意義關聯性層次的學理，以及情感關係穩定和解離型態；二、學習有效的表達溝通技巧與情緒管理，以提升情緒智力、挫折容忍力和情緒覺察的實務應用；三、學習克服情感與表達溝通的退縮和恐懼，有能力化解與因應人際的衝突，並在戀愛情感上能適當掌握情緒，增進愛情觀與正向的人生態度。

本課程目標包括1.了解性別之間應涵括優質、平等與負責的情感關係之重要性。2.理解愛情、友情和親情等情感關係對自我的意義，而能以適當的方法來表達和溝通。3.提升有效情感管理和表達溝通的能力。4.從做中學實踐真實的快樂，培養自己成為一個能夠愛人，也是值得被愛的人，創造出自己更美好的生命內涵與價值。

### 課程大綱

人的情感表現在對生命感知的價值上，透過增進表達溝通的技巧與方法上，能讓人際更趨於圓滿及生活更為美好外，也使不同生命階段能展現出更具意義感與幸福感。本課程大綱茲說明如下：

一、情感與表達溝通相關理論：情感與表達溝通的內涵、情感與表達溝通的歷程、正負向情緒的區辨及其心理歷程等。

二、情感與表達溝通相關主題：包括1.自我與人際關係：自我概念、自我揭露、人際吸引與魅力。2.情感與表達溝通策略：情感管理、表達與聆聽、情緒智力、防衛機制與情緒覺察、人際衝突與因應。

三、情感與表達溝通的實踐：戀愛情感教育、真實的快樂、創新規劃快樂的人生旅程：過去、現在和未來。

### 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(%)<br>【A】 | 檢核能力指標(績效指<br>標)   | 教學策略                                  | 評量方法及配分<br>權重  | 核心能力<br>學習成績<br>【B】 | 期末學習<br>成績<br>【C=B*A<br>】 |
|--------|--------------|--|---------------------------------------|--|---------------------|---------------------------|
| 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<br>個案討論<br>小組合作<br>影片欣賞<br>學生上台報告 | 期中考: 25%<br>課堂討論: 10%<br>課程參與度: 10%<br>書面報告: 25%<br>上課筆記: 20%<br>上網次數 / 留言 / 參與發言: 10% | 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<br>個案討論<br>小組合作<br>影片欣賞<br>學生上台報告 | 期中考: 25%<br>課堂討論: 10%<br>課程參與度: 10%<br>書面報告: 25%<br>上課筆記: 20%<br>上網次數 / 留言 / 參與發言: 10% | 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<br>個案討論<br>小組合作<br>影片欣賞<br>學生上台報告 | 期中考: 25%<br>課堂討論: 10%<br>課程參與度: 10%<br>書面報告: 25%<br>上課筆記: 20%<br>上網次數 / 留言 / 參與發言: 10% | 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<br>個案討論<br>小組合作<br>影片欣賞<br>學生上台報告 | 期中考: 25%<br>課堂討論: 10%<br>課程參與度: 10%<br>書面報告: 25%<br>上課筆記: 20%<br>上網次數 / 留言 / 參與發言: 10% | 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<br>個案討論<br>小組合作<br>影片欣賞<br>學生上台報告 | 期中考: 25%<br>課堂討論: 10%<br>課程參與度: 10%<br>書面報告: 25%<br>上課筆記: 20%<br>上網次數 / 留言 / 參與發言: 10% | 加總: 100             | 30                        |

## 成績稽核

期中考: 25%

書面報告: 25%

上課筆記: 20%

課堂討論: 10%

上網次數 / 留言 / 參與發言: 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                       |
|-------------|--|--------------------------|
| 參考教材及專業期刊導讀 | Interpersonal relationship and interpersonal communication | Jiaomei Chen             |
| 參考教材及專業期刊導讀 | Emotion Management   | Siuling Tai, Chisin Yang |
| 參考教材及專業期刊導讀 | The Charisma Myth  | Olivia Fox Cabane        |
| 參考教材及專業期刊導讀 | Emotion Management   | Shuli Wang               |
| 參考教材及專業期刊導讀 | Interpersonal relationship and communication skills        | Huaian Peng              |
| 參考教材及專業期刊導讀 | Emotion Management   | Juanyu Wu                |

## 上課進度

| 週次 | 教學內容 | 教學策略 |
|----|------|------|
|----|------|------|

- 1 導言&智財權宣導 內容簡介 說明課程大綱共十/ 講述法、 個案討論、 影片欣賞  
 課堂授課內容及相關學習活動。 教學策略，涵括講述  
 法、小組合作、個案討論、學生上台報告、影片欣賞、  
 在Facebook成立「大葉人幸福驛站B」社團等之說明。  
 成績稽核，包括期中考25%、上課筆記20%、書面報  
 告25%、課堂討論10%、課程參與度10%、上網次數  
 留言 參與發言10%等規範細節說明。 教材與教學活  
 動 自編教材、講述法 自我介紹及情感交流小遊戲  
 “ My Research Journey in Japan ” 出國研究與經驗見  
 聞簡報分享 & 智財權宣導(含告知學生應使用正版教科  
 書)
- 2 情感與表達溝通的內涵 內容簡介 情感與表達溝通/ 講述法、 個案討論、 影片欣賞  
 關理論與內涵 情感與表達溝通相關的當代議題 情  
 感教育的重要性 情感的迷思與特性 教材與教學活  
 動 自編教材、講述法、個案討論 幸福日誌、課堂  
 筆記 在Facebook成立「大葉人幸福驛站B」社團，邀  
 請學生加入進行快樂主題分享 動畫繪本討論，寫下三  
 點觀後心得 行動週主題：養成晨起喝一杯溫開水的健  
 康生活習慣
- 3 情感與表達溝通的歷程 內容簡介 情感與表達溝通 講述法、 個案討論、 小組合作  
 相關理論與歷程 正負向情緒的區辨及其心理歷程  
 正負向情緒的趨吉避凶與反應 情感與表達溝通在日常  
 生活中之開展和應用。 教材與教學活動 自編教材  
 、講述法、個案討論 幸福日誌、課堂筆記 影片欣  
 賞與討論：不同情緒腦部圖案大不同 行動週主題：養  
 成晨起喝一杯溫開水的健康生活習慣

- 4 自我概念與人際關係 內容簡介 自我概念的意涵與 講述法、 個案討論、 小組合作、 影片欣  
關理論 自我概念的形成與來源 人際關係的特性 賞  
功能 人際相互依賴發展階段 人際關係與身心理健  
康 教材與教學活動 自編教材、 講述法、 小組合作  
幸福日誌、 課堂筆記 影片欣賞與討論，寫下三點觀  
後心得。 幸福紙陀螺(寫進祝福語，折出第一層) 行  
動週主題：養成晨起喝一杯溫開水的健康生活習慣
- 5 自我揭露與周哈里窗 內容簡介 自我揭露相關理 講述法、 個案討論、 小組合作、 影片欣  
與議題 自我揭露的功能 影響自我揭露的因素 賞  
我揭露與回饋：周哈里窗 教材與教學活動 自編教  
材、 講述法、 個案討論、 小組合作 幸福日誌、 課堂筆  
記 影片欣賞與討論，寫下三點觀後心得 幸福紙陀  
螺(寫進祝福語，折出第二層) 行動週主題：為自己創  
造一個正向的環境
- 6 人際吸引與魅力 內容簡介 人際吸引相關理論與 講述法、 個案討論、 小組合作  
題 影響人際吸引的情境因素 魅力的策略和實例探  
討 個人特質對於人際吸引與魅力的影響 教材與教  
學活動 自編教材、 講述法、 個案討論、 小組合作  
幸福日誌、 課堂筆記 心智練習：寫「未來最好的自己  
」 幸福紙陀螺(寫進祝福語，折出第三層) 行動週主  
題：在Facebook「大葉人幸福驛站B」，分享「我的快  
樂生活意象!」
- 7 情感管理(一) 內容簡介 情感管理相關理論與議題 講述法、 個案討論、 小組合作、 影片欣  
情緒環狀模型與研究 增進表達溝通的策略與影響 賞  
素 人們無法適當表達情緒的原因 教材與教學活動  
自編教材、 講述法、 個案討論 幸福日誌、 課堂筆記  
影片欣賞與討論，寫下三點觀後心得 幸福紙陀螺(  
組合三層，完成作品) 行動週主題：在Facebook「大  
葉人幸福驛站B」，分享「我的快樂生活意象!」

- 8 情感管理(二) 內容簡介 情感管理相關理論與議題 講述法、 個案討論、 學生上台報告  
 情緒管理5W 適當情緒表達與溝通的優點 情緒管理  
 的方法 教材與教學活動 自編教材、講述法、個案  
 討論 幸福日誌、課堂筆記 情感練習：建立起專屬  
 的自我慈悲表 行動週主題：在Facebook「大葉人幸福  
 驛站B」，分享「我的快樂生活意象！」
- 9 期中考 筆試
- 10 表達與聆聽 內容簡介 表達與聆聽相關理論與議題 講述法、 個案討論、 小組合作、 影片欣  
 個人特質與性別影響情感表達方式 非言語溝通[賞  
 性與應用 積極傾聽的五階段模式 積極傾聽的特性  
 與困難 教材與教學活動 自編教材、講述法、個案  
 討論 幸福日誌、課堂筆記 影片欣賞與討論，寫下  
 三點觀後心得 行動週主題：在Facebook「大葉人幸福  
 驛站B」，分享「我的快樂生活意象！」
- 11 情緒智力 內容簡介 情緒智力相關理論與議題 講述法、 個案討論、 小組合作、 影片欣  
 緒智力有關的實例探討 情緒智力對學業的影響 賞  
 緒智力對幸福感的影響 情緒智力對社會關係的影響  
 教材與教學活動 自編教材、講述法、個案討論  
 幸福日誌、課堂筆記 心智練習：「情緒智力量表」應  
 用 行動週主題：在Facebook「大葉人幸福驛站B」：  
 分享「我的大葉快樂驛站」(照片+地點說明+快樂理由)
- 12 挫折容忍力 內容簡介 相關理論與議題 挫折 講述法、 個案討論、 小組合作、 影片欣  
 力有關的實例探討 挫折容忍力與創傷後成長 創 賞  
 復原的利基 教材與教學活動 自編教材、講述法、  
 個案討論 幸福日誌、課堂筆記 影片欣賞與討論，  
 寫下三點觀後心得 行動週主題：在Facebook「大葉人  
 幸福驛站B」：分享「我的大葉快樂驛站」(照片+地點  
 說明+快樂理由)

- 13 防衛機制與情緒覺察 內容簡介 相關理論與議題 講述法、個案討論、小組合作、學生上台報告  
防衛機制與情緒覺察有關的實例探討 因應情緒時常} 台報告  
的防衛機制 紓解與表達情緒三部曲 學習自我接納  
方法 教材與教學活動 自編教材、講述法、學生上台報告、小組合作 幸福日誌、課堂筆記 寫下：通往我的專屬快樂的十種方法，並且上台分享 幸福紙陀螺(寫進祝福語，折出第一、二層) 行動週主題：  
在Facebook「大葉人幸福驛站B」：分享「我的大葉快樂驛站」(照片+地點說明+快樂理由)
- 14 人際衝突與因應 內容簡介 相關理論與議題 講述法、個案討論、小組合作  
衝突與因應有關的實例探討 人際衝突的解決步驟和方法 第三選擇的尋求綜效的思維模式 教材與教學活動 自編教材、講述法、個案討論、小組合作 幸福日誌、課堂筆記 衝突處理模式問卷填答，並比較五種類型的分數，了解個人衝突處理最常用的方式。身心放鬆練習 行動週主題：在Facebook「大葉人幸福驛站B」：分享「我的大葉快樂驛站」(照片+地點說明+快樂理由)
- 15 戀愛情感教育(一) 內容簡介 戀愛性格的類型 講述法、個案討論、小組合作、影片欣賞  
情感模式之差異 釐清自己的愛情觀與人生態度 賞  
解愛情關係中的難題 教材與教學活動 自編教材、講述法、個案討論 幸福日誌、課堂筆記 影片欣賞  
與討論(一)，寫下三點觀後心得 行動週主題：  
在Facebook「大葉幸福達人103E」：分享「我的大葉快樂驛站」(照片+地點說明+快樂理由)
- 16 戀愛情感教育(二) 內容簡介 理解戀愛關係的權力 講述法、個案討論、小組合作、影片欣賞  
配 解析網路愛情小說 快樂分手的要招 心智賞  
：測驗我的愛情風格 教材與教學活動 自編教材、講述法、個案討論 幸福日誌、課堂筆記 影片欣賞  
與討論(二)，寫下三點觀後心得 行動週主題：  
在Facebook「大葉人幸福驛站B」：分享「我的大葉快樂驛站」(照片+地點說明+快樂理由)



- 17 真實的快樂 內容簡介 • 整合了解過去性的滿意、講述法、個案討論、小組合作、學生上台報告  
 足、充實、榮耀與平靜。 • 生活行動在現在性的愉悅  
 和永久的滿足。 • 開展未來性的樂觀、希望、信心、忠實與信任。 • 理解與應用快樂的公式 • 快樂議題的正面能量與回饋 教材與教學活動 自編教材、講述法、小組合作 幸福日誌、課堂筆記 幸福紙陀螺(寫進祝福語，折出第一、二層) 課堂上舉辦幸福日誌和課堂筆記之賞析討論。 學生上台報告與分享幸福能量，包括Facebook「大葉人幸福驛站B」、「我的幸福日誌」。
- 18 快樂的人生旅程：過去、現在和未來 內容簡介 講述法、個案討論、小組合作、學生上台報告  
 立優質、平等與負責的情感關係 情感教育方案的創  
 與實踐 跨領域情感教育的資源連結與應用 規劃我的快樂人生藍圖 教材與教學活動 自編教材、講述法、個案討論、小組合作 幸福日誌、課堂筆記 幸福紙陀螺(寫進祝福語，折出第三層及組合完成) 課堂上舉辦幸福日誌和課堂筆記之賞析討論。 學生上台報告與分享幸福能量，包括Facebook「大葉人幸福驛站」、「我的幸福日誌」。 情感與表達溝通的期末反思與回饋