

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G2	科目序號/代號	2554 /CDC6091
必選修/學分數	選修 /2	上課時段/地點	(四)56 /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(%) 【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 個案討論 小組合作 影片欣賞 學生上台報告	期中考: 25% 課堂討論: 10% 課程參與度: 10% 書面報告: 25% 上課筆記: 20% 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 個案討論 小組合作 影片欣賞 學生上台報告	期中考: 25% 課堂討論: 10% 課程參與度: 10% 書面報告: 25% 上課筆記: 20% 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 個案討論 小組合作 影片欣賞 學生上台報告	期中考: 25% 課堂討論: 10% 課程參與度: 10% 書面報告: 25% 上課筆記: 20% 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 個案討論 小組合作 影片欣賞 學生上台報告	期中考: 25% 課堂討論: 10% 課程參與度: 10% 書面報告: 25% 上課筆記: 20% 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 個案討論 小組合作 影片欣賞 學生上台報告	期中考: 25% 課堂討論: 10% 課程參與度: 10% 書面報告: 25% 上課筆記: 20% 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
 情緒智力有關的實例探討 情緒智力對學業的影響 賞
 情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 因應情緒時常上台報告
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