

103-2 大葉大學 完整版課綱 - 上課進度

上課進度		分配時數(%)				
週次	教學內容	講授	示範	習作	實驗	其他
1	導言&智財權宣導？說明課程大綱內容及相關學習活動。？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。 & 智財權宣導(含告知學生應使用正版教科書)	0	0	0	0	0
2	正向心理學的發展與範疇 內容簡介？正向心理學的源起、發展與未來？正向心理學的相關理論與最新議題？傳統心理學與正向心理學之差異？東西方哲人的幸福論點 教材與教學活動？自編教材、講述法？在Facebook成立「大葉人幸福驛站A」社團，邀請學生加入進行幸福主題分	0	0	0	0	0
3	幸福方法論 內容簡介？當代正向心理學研究方法及各種研究成果？幸福學在日常生活中的開展和應用。？身心放鬆方法與練習(中和負面情緒) 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：蔣勳-幸福的詩篇 行動週主題：要怎麼找到	0	0	0	0	0
4	正向情緒 內容簡介？正向情緒相關理論與議題？正負向情緒的趨吉避凶與反應？正向自動化想法練習？正向思考的力量 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	0	0	0	0	0
5	感恩 內容簡介？「滴水之恩、湧泉相報」故事分享？感恩相關理論與議題？感恩的附加價值與實例探討？學習感恩的方法與練習 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：「感恩」動畫繪本，寫下三點觀後心得？幸	0	0	0	0	0
6		0	0	0	0	0
7		0	0	0	0	0
8	希望感 內容簡介？希望感相關理論與議題？希望感的三層面互動歷程與做法？希望感SMART目標的訂立？希望感的評量 教材與教學活動？自編教材、講述法？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A」，踴躍分	0	0	0	0	0
9	期中考	0	0	0	0	0
10	積極性因應 內容簡介？積極性因應相關理論與議題？面對壓力的四種因應型態和特徵？積極性因應的實例探討與應用？積極性因應量表應用 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，寫下三點觀後心得 行動週主題：在Facebo	0	0	0	0	0
11	復原力 內容簡介？復原力相關理論與議題？復原力的實例					

探討？ 創傷後成長？ 創造復原的利基？ 對自己慈悲的方法練習
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(寫進祝福語，折出第一、二層

0 0 0 0 0

12	真實的幸? 內容簡介? 幸福的心理學與選擇有意義的生活? 真實的幸?建構有價值的人生? 規劃自己未?幸?人生的?圖? 真實的幸福創意企劃方案 教材與教學活動? 自編教材、講述法、學生上台報告? 幸福日誌、課堂筆記? 寫下：「我的未?幸?人生的?圖」，並且上台分享? 幸	0	0	0	0
13		0	0	0	0
14	校園幸福學 內容簡介? 校園幸福的內涵與探究? 幸福校園的環境與學習? 幸福素養在校園的推展? 校園幸福學資源連結與應用 教材與教學活動? 自編教材、講述法、學生上台報告? 幸福日誌、課堂筆記? 寫下：「我的校園幸福宣言」，並且上台分享。? 口頭分享與走訪「我	0	0	0	0
15		0	0	0	0
16	綠活幸福學 內容簡介? 了解環保理念與營造友善生活環境? 落實綠色善念與生活理念的行動? 創意創新人與環保議題的新幸福思維 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	0	0	0	0
17		0	0	0	0
18	幸福人生旅程(二) 內容簡介 •了解過去性的正向心理學：滿意、知足、充實、榮耀與平靜。 • 生活行動在現在性的正向心理學：短暫的愉悅和永久的滿足。 • 開展未來性的正向心理學：樂觀、希望、信心、忠實與信任。? 幸福學方案的創新與實踐? 跨領域幸福學學	0	0	0	0