

ewant 通識教育 MOOCs 課程基本資料表 (2022.09 版)

※此表格由參與通識教育磨課師計畫、提供跨校選修通識教育學分課程的教師於正式開課前填寫，所填資料將做為安排跨校通識教育學分課程之依據。

負責單位：國立陽明交通大學 高等教育開放資源研究中心

開課學期	111 學年度第 2 學期		
*開課學校	高雄醫學大學		
*通識課程名稱	幸福入門－正向心理學		
*通識英文課名	Introduction to well being-positive psychology		
*平台課程名稱¹	幸福入門－正向心理學 (學分班)		
*開課時間	2023 年 2 月 20 日 - 2023 年 6 月 4 日		
*課程規劃摘要	課程摘要	<p>「幸福入門－正向心理學 2.0 精進版」為主要的課程教學內容，搭配「幸福行動－正向心理『強項』實作好 EASY」輔助學習，另有三次的線上同步遠距課程（請同學務必線上出席參與），藉此強化學習效果，以達到快樂幸福的知行合一。</p> <p>課程內容分為八個主要單元，涵蓋正向心理學的三大範圍－正向情緒、正向特質及正向組織。主題一是以綜覽的方式簡介正向心理學，主題二和三則是以正向情緒為出發介紹快樂幸福相關理論及科普知識，主題四則是強調正向特質，即 6 大美德及 24 個強項，主題五則聚焦在正向組織中最常見的正向人際議題，主題六及七則是補充一般人常有的疑問，即金錢與靈性的部分，主題八則提供進階資源。每週課前會有趣味生活化的 5 分鐘短片作為引導主題思考，並於課後提供科普新知作為補充，讓學生能接觸到關於正向心理學的新知識。</p> <p>評量方面除了課程總結性評量之外，也有安排課後作業與期末強項實作以考核學習結果。</p>	
	課程目標	<ol style="list-style-type: none"> 1. (認知) 初步認識正向心理學、快樂幸福相關的科普知識 2. (技能) 進行正向心理學的實務練習，讓自己及身邊人更快樂 3. (情意) 培養本土化的情懷及國際觀的視野來學習正向心理學 	
	授課教師	吳相儀、張聖翎(遠距教學協同授課教師)	
	建議學分²	2 學分	課程領域

¹ 「通識課程名稱」係建議選課學校送交校內課程審議委員會以及登錄於校內課程系統的正式課程名稱，若實際在 ewant 育網平台開課之課程名稱不同，請於「平台課程名稱」說明。

² 課程影音時數為 10 小時以下的磨課師課程建議為 1 學分，影音時數為 10 小時以上的課程建議為 2 學分，另須搭配師生互動討論、測驗及其他線上學習活動，以滿足每學分至少授課 15 小時之原則。

課程影音 時數	16 小時 (含課程進階資源)	線上 評量	<input checked="" type="checkbox"/> 線上測驗 7 次，共 1 小時 <input checked="" type="checkbox"/> 線上作業 2 次，共 13 小時																		
師生互動	<input type="checkbox"/> 討論區__次，共__小時 <input checked="" type="checkbox"/> 同步遠距 3 次，共 6 小時	實體 活動	<input type="checkbox"/> 實體期末測驗 ，__小時 (由選課學校協助安排考試地點) <input type="checkbox"/> 可配合 實體面授課程 1 次 (選課學校邀請授課教師前往)																		
評分標準	<p>課程通過成績：60 分，滿分：100 分 共分成以下四項評分：</p> <ol style="list-style-type: none"> 《同步遠距(線上翻轉教室)》占總成績 20 分： 參與 3 次同步遠距線上翻轉教室，線上出席討論。 《三件好事作業》占總成績 20 分： 依規定格式上傳三件好事作業，依內容完整度評定分數，滿分為 20 分。需要於第九周前繳交作業，逾期繳交者會酌量扣分！ 《總結性評量》占總成績 30 分： 每週進行單元測驗，測驗次數不限亦不計分，唯需完成所有單元的評量，才能參加平台的總結性評量，注意！總結性評量只有開放兩次作答機會，評量分數佔總成績 30%。 《強項個人實作作業》占總成績 30 分： 作業之細節和範例，將於同步遠距時講解，分數佔總成績 30%。 																				
課程主題	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="584 1256 751 1312">週次</th> <th data-bbox="751 1256 1457 1312">單元主題/內容</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="584 1312 751 1357">第一週</td> <td data-bbox="751 1312 1457 1357">〈緩衝週〉選課學校加退選週</td> </tr> <tr> <td data-bbox="584 1357 751 1503">第二週</td> <td data-bbox="751 1357 1457 1503"> 第一單元-綜覽及正向心理學介紹 正向心理學的源起、習得無助感理論、心理學三大勢力、心理學的範圍 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="584 1503 751 1547">第三週</td> <td data-bbox="751 1503 1457 1547">【第 1 次同步遠距—課程及期末作業說明】</td> </tr> <tr> <td data-bbox="584 1547 751 1704">第四週</td> <td data-bbox="751 1547 1457 1704"> 第二單元-何謂快樂幸福(上) 愉悅和正向情緒理論、主觀幸福感、快樂也有公式、笑的研究、快樂消失了，如何增加 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="584 1704 751 1850">第五週</td> <td data-bbox="751 1704 1457 1850"> 第三單元-何謂快樂幸福(下) 享樂主義&幸福主義、心流、幸福五元素&心盛、幸福之道、快樂幸福的測量 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="584 1850 751 1895">第六週</td> <td data-bbox="751 1850 1457 1895">【第 2 次同步遠距-線上翻轉教室】</td> </tr> <tr> <td data-bbox="584 1895 751 2040">第七週</td> <td data-bbox="751 1895 1457 2040"> 第四單元-強項與美德 強項的由來、6 大美德及 24 強項的內涵、幸福方程式、強項的練習 </td> </tr> <tr> <td data-bbox="584 2040 751 2145">第八週</td> <td data-bbox="751 2040 1457 2145"> 第五單元-正向人際 非常快樂的人、正向人際的好處、羅沙達比例、 </td> </tr> </tbody> </table>			週次	單元主題/內容	第一週	〈緩衝週〉選課學校加退選週	第二週	第一單元-綜覽及正向心理學介紹 正向心理學的源起、習得無助感理論、心理學三大勢力、心理學的範圍	第三週	【第 1 次同步遠距—課程及期末作業說明】	第四週	第二單元-何謂快樂幸福(上) 愉悅和正向情緒理論、主觀幸福感、快樂也有公式、笑的研究、快樂消失了，如何增加	第五週	第三單元-何謂快樂幸福(下) 享樂主義&幸福主義、心流、幸福五元素&心盛、幸福之道、快樂幸福的測量	第六週	【第 2 次同步遠距-線上翻轉教室】	第七週	第四單元-強項與美德 強項的由來、6 大美德及 24 強項的內涵、幸福方程式、強項的練習	第八週	第五單元-正向人際 非常快樂的人、正向人際的好處、羅沙達比例、
週次	單元主題/內容																				
第一週	〈緩衝週〉選課學校加退選週																				
第二週	第一單元-綜覽及正向心理學介紹 正向心理學的源起、習得無助感理論、心理學三大勢力、心理學的範圍																				
第三週	【第 1 次同步遠距—課程及期末作業說明】																				
第四週	第二單元-何謂快樂幸福(上) 愉悅和正向情緒理論、主觀幸福感、快樂也有公式、笑的研究、快樂消失了，如何增加																				
第五週	第三單元-何謂快樂幸福(下) 享樂主義&幸福主義、心流、幸福五元素&心盛、幸福之道、快樂幸福的測量																				
第六週	【第 2 次同步遠距-線上翻轉教室】																				
第七週	第四單元-強項與美德 強項的由來、6 大美德及 24 強項的內涵、幸福方程式、強項的練習																				
第八週	第五單元-正向人際 非常快樂的人、正向人際的好處、羅沙達比例、																				

			主動建構回應、正向人際練功房
	第九週		【期中作業】三件好事
	第十週		第六單元-金錢與快樂
			快樂比一比、用錢買體驗/時間、樂善好施
	第十一週		第七單元-靈性與快樂
			第八單元-進階資源(參考)
			靈性是什麼、靈性的好處、正念、正念練習 快樂幸福進階書籍、跨國交流經驗、國際上的正向心理學課程
	第十二週		【第3次同步遠距-線上翻轉教室】
	第十三週		【總結性評量】(幸福入門-正向心理學 2.0 精進版)
	第十四週		幸福行動-正向心理『強項』實作好 EASY 第二至四單元 (可擇其中一個單元觀看)
			細數感恩、感恩拜訪、感恩研究 用書寫來自我療癒、把愛送出去、寬恕研究 正念呼吸、正念體操、正念研究
	第十五週		幸福行動-正向心理『強項』實作好 EASY 第五至六單元 (可擇其中一個單元觀看)
			期望的力量、訂立目標、想像最好的自己 笑聲加法、說笑話練習、幽默研究
	第十六週		【期末作業】強項個人實作
	第十七週		〈緩衝週〉第七單元 (課程進階資源參考)
	註：依據「 專科以上學校遠距教學實施辦法 」，遠距教學課程授課時數，包括課程講授、師生互動討論、測驗及其他學習活動之時數。		
*課程開放限制	<input checked="" type="checkbox"/> 專班：僅限採認通識學分學校之學分生修課，由 ewant 匯入學生名單		
*跨校採計限制	➤ 是否限制選修課程人數或學校地區： <input checked="" type="checkbox"/> 不限 <input type="checkbox"/> 限 _____ 人選修 <input type="checkbox"/> 僅開放 _____ 選修		
*其他事項	➤ 開放課程試讀影片？ <input checked="" type="checkbox"/> 開放 課程簡介影片 <input checked="" type="checkbox"/> 開放 試讀影片 ➤ 開放畢業生要求提前結算成績？ <input checked="" type="checkbox"/> 可提前提交 ➤ 指定教科書： <input checked="" type="checkbox"/> 無 建議參考書目： (一)真實的快樂 (Authentic happiness) Martin E.P. Seligman 著；洪蘭譯；遠流出版 (二)邁向圓滿 (Flourish) Martin E.P. Seligman 著；洪蘭譯；遠流出版 (三)這一生的幸福計劃：快樂也可以被管理，正向心理學權威讓你生活更快樂的十二個提案 Sonja Lyubomirsky 著；謝明宗譯；久石文化		