

ewant 跨校通識數位課程資訊表

- 此表格由參與跨校通識數位課程計畫之授課團隊於正式開課前填寫，所填資料將做為課程審查及安排跨校通識數位課程之依據。
- 執行單位：國立陽明交通大學 高等教育開放資源研究中心
- ewant 育網開放教育平台保留修改、終止、變更內容細節之權利。

課程規劃	
開課學期	113 學年度第一學期
開課學校 ¹	僑光科技大學
通識課程名稱	幸福心理學與生活應用
通識課程英文課名	Psychology of Happiness-Theory and Practice
平台上課程名稱 ²	幸福心理學與應用
課程開始-結束日期	預計開學後第二週-2024 年 12 月 31 日
課程摘要	<p>給想要學習如何幸福的人：</p> <p>你知道幸福並不是注定的,幸福是可以學習得來的嗎?</p> <p>幸福有關鍵!它不只是心理的感受狀態,根據幸福心理學研究及實證,幸福是五個核心關鍵所構成-正向情緒/投入/正向關係/意義感/成就感。這些不但可學習有技巧,更可立即實踐馬上體驗。這門課程將會討論關於幸福的心理研究,並設計十六個實踐主題,讓學員在逐一理解與自主安排的實踐行動中,明白看見個人幸福的知識/態度/技巧的轉變。</p> <p>如果你想要理解為何自己或所愛的人不快樂/想要學習成為使人更幸福的人/想讓自己變得不一樣更多幸福快樂/渴望生活滋味不再一樣的人。</p>
課程目標	<p>為引導學生對幸福心理的個人應用與社會實踐有直接的認識和實踐經驗：</p> <p>-使學生學習正向心理學中的幸福學研究現況。</p>

¹ 開課學校需與「國立陽明交通大學」簽訂學術會員合約。

² 「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。

	<ul style="list-style-type: none"> -使學生理解幸福學的主要議題。 -使學生認識幸福學的實踐內涵。 -使學生體驗個人幸福實踐的規劃與行動。 -使學生認識社會實踐的意義與價值和重要性。 -使學生能運用幸福學概念，思考社會實踐的可能性。 -使學生有能力理解並評估社會實踐方案的設計及成果。 -使學生透過社群應用及社會實踐活動體驗並整合幸福的生活實踐。
通識理念	<p>大學通識教育的目的是為培育學生，使其在現代化及全球化社會中，能因應成長；能理解環境與個人的關係，能理解自身與組織的責任，能習得多元的通用能力/知識/態度，以利於學生在追求專業養成的同時，亦有社會自然人文心理科技等多元知識的廣度。最後目標，在使學生能欣賞並理解各領域知識對社會生活及個人適應的影響，形塑學生的成長式思惟，自適於社會生活與角色承擔而促進理解並與人合作。</p>
近 3 年教學評鑑值 或 開課經歷	<ol style="list-style-type: none"> 1. 僑光科技大學 通識教育中心 109-112 學年《幸福心理學與社會實踐》遠距教學課程授課。 2. 教育部教學實踐計畫 109-110 年連續兩年獲通過。 3. 2023.03 EWANT 開課《幸福心理學與應用》。 4. 2023《跨校通識數位課程計畫》秋季班.09 幸福心理學與應用 5. 2023.12 獲教育部修復式支持正義 SRJ 中心（中山大學）修復式正義與社會情感融入通識教學計畫成果特優。
授課教師	<ul style="list-style-type: none"> - 教師姓名：許雅惠 - 現職：僑光科技大學通識教育中心 助理教授 - 最高學歷：高雄師範大學成人教育所博士/ 法國里昂國家教育研究院博士後研究 - 領域專長：成人學習與心理/ 人際關係與溝通/ 生涯與職能發展
使用語言	<p><input checked="" type="checkbox"/>全中文授課（上課語言、教材皆無英文）</p> <p><input type="checkbox"/>全英文授課</p> <p><input type="checkbox"/>中文、英文皆有（比例： 中文：_____ 英文：_____）</p> <p><input type="checkbox"/>其他，說明：_____</p>
建議學分	<p><input type="checkbox"/>1 學分 <input checked="" type="checkbox"/>2 學分</p>
課程領域	<p>社會與心理</p>
通識課程標籤 (SDGs 或 UCAN)	<p>*參考《永續發展目標教育手冊》或 UCAN 網站填寫。</p> <p>SDG3：良好健康和福祉</p>

	UCAN：人際互動
教學方式/時數	<p>總時數：36 小時。</p> <p>線上活動：</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>線上非同步教學影音總時數： 24 小時。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>線上評量：次數：2 次，總時數：4 小時。</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>線上作業：次數：4 次，總時數：8 小時。</p>
作業設計	<p>1 線上作業 4 次</p> <p>2 期中報告：繳交 VIA 幸福實踐紀錄</p> <p>3 期末報告：繳交 PERMA 實踐紀錄</p>
評分標準	<p>*詳細評分標準依授課教師規定為準，授課教師保有調整評量標準之權利。</p> <p>課程通過成績：60 分，滿分：100 分。</p> <p>【學分生評分標準】</p> <p>出席與學期參與紀錄：20%</p> <p>作業 1/2/3/4：共 15%</p> <p>考試 1：20%</p> <p>考試 2：30%</p> <p>團隊數位平台學習歷程：15 %</p> <p>【一般民眾評分標準】專班則不需要填寫</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>專班。</p> <p><input type="checkbox"/>與學分生相同。</p> <p><input type="checkbox"/>與學分生不同，請詳列一般民眾評分標準。</p>
修課人數上限	限 60 人
修課其他限制	無
指定用書	許雅惠(2021)幸福心理學-行動手冊(需購買 / 課程需使用) 幸福灣出版中心。
參考書籍	余民寧(2015) 幸福心理學。心理出版社。
詳細教學內容及進度	
週次/ 單元	課程內容

課程實施週數：16 週	
1	幸福心理學概覽/ 課前個人心理相關評估及測驗
2	幸福實踐的三個層次 PERMA/幸福的五個要素及實踐案例
3	幸福相關的心理特質 01：幸福優勢 VIA
4	幸福相關的心理特質 02：幸福優勢 VIA 的學習與發展技巧
5	幸福 PERMA 正向情緒 01：認識情緒/情緒技巧
6	幸福 PERMA 正向情緒 02：情緒 ING 實踐及紀錄
7	幸福 PERMA 投入- 心流.當下覺察
8	幸福 PERMA 正向關係 01：正向的意義/ 感恩
9	期中評估
10	幸福 PERMA 正向關係 02：三種溝通態度/各種的愛/ 利他行動幸福
11	幸福 PERMA 意義感 01-幸福與詮釋
12	幸福 PERMA 意義感 02：樂觀/悲觀 兩種心態
13	PERMA 成就感 01：幸福習慣/時間管理與自律
14	PERMA 成就感 02：標設定與完成
15	幸福實踐行動：PERMA 的日常運用/十個習慣
16	幸福心理學的社群生活實踐記錄
17	學生實踐紀錄 分享觀摩
18	學生實踐紀錄 分享觀摩

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。