

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 學年度第二學期
開課學校 ¹	淡江大學學校財團法人淡江大學
通識課程名稱	正向心理學
通識課程英文課名	Positive Psychology
平台上課程名稱 ²	正向心理學
課程開始-結束日期	預計開學後第二週至 2025 年 5 月 31 日
課程摘要	<p>正向心理學的興起提供心理學界多元的思維與策略，本課程自理論、研究與實務規劃學習主題，課程單元包括快樂與幸福感、正向思考與正向情緒、音樂促進正向情緒、品味、感恩等主題，自家庭、學校、職場與社會文化等生態情境關注幸福感，協助學習者實踐個人目標與學習計畫，透過參與學習活動進而與社會連結。</p> <p>本課程採用遠距非同步上課方式，每個課程單元一小時的影片中，教師介紹主題相關論述、研究與應用，課程活動包括自主練習與主題討論活動。</p>
課程目標	學習者獲得正向心理學的知識與評論能力，提升個人的正向情緒與專注力，具備健康樂活素養。
通識理念	通識教育提供學生具備研讀大學專業科目的基礎，學習內容具有一定程度的知識含量，培養學生探究態度，能夠主動發掘問題，願意參與討論，站在不同的觀點，提出個人的見解與看法，並且尊重他人的意見，在生活中實踐，獲得更寬闊的視野，看待生命的價值，尋獲人生意義，愛惜自己、珍惜他人，親近大自然，超越物質的追求進而自我實現。

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。

近3年教學評鑑值或開課經歷	109~111 學年度共計開設 36 門課程，教學評量六點量表平均 5.76。自 108 學年度第二學期開設正向心理學課程，112 學年度開設非同步遠距「正向心理學」課程。
授課教師	<ul style="list-style-type: none"> - 教師姓名：宋鴻燕 - 現職：淡江大學通識與核心課程中心、教育心理與諮商研究所專任副教授 - 最高學歷：美國佛羅里達亞特蘭大學（Florida Atlantic University）哲學博士（Ph. D.） - 領域專長：心理學、音樂治療
使用語言	<input checked="" type="checkbox"/> 全中文授課（上課語言、教材皆無英文） <input type="checkbox"/> 全英文授課 <input type="checkbox"/> 中文、英文皆有（比例：中文：_____ 英文：_____） <input type="checkbox"/> 其他，說明：_____
建議學分	<input type="checkbox"/> 1 學分 <input checked="" type="checkbox"/> 2 學分
課程領域	社會分析學門
通識課程標籤 (SDGs 或 UCAN)	<p>*可參考 《永續發展目標教育手冊(SDG)》 及 UCAN 網站 填寫，請兩類指標各挑選一項。</p> <p>良好健康和福祉、持續學習</p>
教學方式/時數	<p>總時數：36 小時</p> <p>線上活動：</p> <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/>線上非同步教學影音總時數：14 小時。 <input checked="" type="checkbox"/>線上同步教學，次數：4 次，總時數：8 小時。 <input checked="" type="checkbox"/>線上作業：次數，2 次，總時數：6 小時。 <input checked="" type="checkbox"/>討論區互動：總時數：8 小時。
作業設計	<p>期中報告—個人目標與學習計畫</p> <p>期末報告—個人書面專題報告</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>課程及格標準：60分，滿分：_100分</p> <p>期中報告：30%</p>

	期末報告：30% 討論1：10% 討論2：10% 討論3：10% 討論4：10%
修課人數上限	限 100 人。
修課其他限制	無。
指定用書	韓佩凌、陳柏霖（2017）。正向心理學理論與實務。雙葉書廊。請自費購買。
參考書籍	李政賢（2011）。正向心理學。原作者S. R., Baumgardner, & M. K., Crothers. 五南。（原作出版年份2009）。

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	緒論：課程介紹（線上同步）
2	為什麼是正向心理學？（正向心理學的發展與內容、網頁介紹）
3	快樂與幸福感（線上主題討論：提高幸福感的方法、實作幸福感量表）
4	個人目標與學習計畫（說明期中報告、線上同步）
5	正向思考與正向情緒（線上正向性檢測、正念練習）
6	音樂促進正向情緒（音樂活動設計、線上主題討論：分享自己喜歡聽的音樂，以及如何運用音樂增加幸福感？）
7	復原力（人物介紹、復原力量表檢測）
8	品味（練習品味巧克力/食物、影像、照片）
9	討論期中報告（繳交期中報告、線上同步）
10	感恩（影片討論、感恩的力量）
11	正向特質與人性優勢（生活取向測驗、樂觀－悲觀解釋風格、人物介紹）
12	家庭幸福感（線上主題討論：在家庭中做些什麼活動能夠增進家庭幸福感？）
13	職場幸福感（影片討論：職場不分性別、幸福感的性別差異）
14	社會文化幸福感（影片：整體幸福感評比）
15	宗教信仰與靈性追求（影片討論：正向心理學與宗教靈性）
16	正向心理學的未來展望（繳交期末報告、線上同步）

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。