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	115 學年度第二學期
學校名稱[1]	高雄醫學大學
通識課程名稱	幸福入門-正向心理學
通識課程英文課名	Introduction to well being-positive psychology
平台上課程名稱[2]	幸福入門-正向心理學
課程開始-結束日期	開學後第二週至 5 月 31 日
課程摘要	「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。 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。 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。
課程目標	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

[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。

通識理念	（一）理念 以「跨域學習」為發展主軸，強調各學門間之跨域整合，以協助學生在醫療、科技與社會的多元連結上或專業工作時，展現跨域整合之實踐能力。 （二）目標 1.引導跨領域學習，理解科技、醫療與社會的互動關係及發展面向。 2.推廣專業領域知識應用於其他領域或普及於生活層面。 3.培養具整合多重領域所需之態度及溝通合作精神。
近 3 年教學評鑑值 或 開課經歷	教師教學： 1.幸福行動－正向心理「強項」實作好 EASY 榮獲 2023 全國開放教育優良課程—MOOCs 或微學分組優選、幸福入門－正向心理學榮獲 2025 全國開放教育優良課程—MOOCs 或微學分組優選 2.112 學年度榮獲教師教學評量績優 開課經歷： 1.校外：參與 ewant 跨校通識數位課程，近三年獲 11 間學校選用修讀共 39 次，總選課人數共 3,484 人；SOS 暑期線上學院總選課人數共 609 人。 2.校內：本校通識教育下學期 2 學分課程，近三年總修課人數共 195 人，並於 110-2 至 113-2 學期榮獲課程評量績優；輔助教學本校心理系上學期選修課程「正向心理學導論」，近三年總修課人數共 83 人。
授課教師	**吳相儀 老師** 現職：高雄醫學大學心理學系副教授 最高學歷：國立臺灣師範大學教育心理與輔導所博士 研究領域：正向心理學、強項與美德、教育心理學
使用語言	全中文授課（上課語言、教材皆無英文）
課程字幕	有字幕
建議學分	2 學分
課程領域	跨域融通
通識課程標籤 (SDGs 或 UCAN)	*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。 SDG4 溝通表達、問題解決、持續學習、創新、人際互動、團隊合作

教學方式/時數	**總時數：36 小時。** 線上活動： 線上非同步教學影音總時數：16 小時。 線上同步教學，次數：3 次，總時數：6 小時。 線上評量：次數：7 次，總時數：2 小時。 線上作業：次數：2 次，總時數：10 小時。 討論區互動：總時數：2 小時。
作業設計	**《三件好事作業》** 1.作業內容期許同學關注三件正向事件，延長正向情緒，覺察日常生活中的正向事件，搭配幸福五元素理論，分析事件的開心程度及自我反饋，且至少記錄一週。 2.撰寫方式可分為兩種： (1)以 APP 記錄，可從 APP 輸出下載檔案，並增加綜合說明及提供給自身的建議 (2)以 WORD 檔案記錄，需自行製作圖表，並增加綜合說明及提供給自身的建議 **《強項個人實作作業》** 1.作業內容期許同學發掘自身強項，應用於日常生活中，並思索如何練習及提升自身的強項，藉由記錄事件發生的過程，給予自身反饋和自我成長。 2.包含個人強項及理論依據、實作方式介紹、實踐度及反思、原創性作為撰寫方向，呈現形式不拘。
評分標準	***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。** **課程通過成績：60 分，滿分：100 分。** **【評分標準】** 1. **《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。 2. **《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！ 3. **《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%。 4. **《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%。
修課人數上限	不限
修課其他限制	無
指定用書	無
參考書籍	(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
其他事項	☑開放**課程簡介影片**，影片網址： https://youtu.be/_PST2s3DXww?si=AKWyIyhy_GTq3M1i ☑開放**課程試讀影片**，影片網址：https://youtu.be/6_xK2Gh0qqY

詳細教學內容及進度

週次/單元	**課程內容**
課程實施週數：17 週	
1	〈緩衝週〉選課學校加退選週
2	第一單元-綜覽及正向心理學介紹
3	第二單元-何謂快樂幸福（上）
4	第三單元-何謂快樂幸福（下）
5	【第 1 次同步遠距—課程及期末作業說明】 時間暫定為（六）下午
6	第四單元-強項與美德
7	第五單元-正向人際
8	【第 2 次同步遠距-線上翻轉教室】

	時間暫定為（六）下午
9	【期中作業】三件好事
10	第六單元-金錢與快樂
11	第七單元-靈性與快樂 第八單元-進階資源(參考)
12	【第 3 次同步遠距-線上翻轉教室】 時間暫定為（六）下午
13	【總結性評量】(幸福入門－正向心理學 2.0 精進版)
14	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)
15	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)
16	【期末作業】強項個人實作
17	〈緩衝週〉補交作業等

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。