

Course Syllabus

開課學期 Academic Year/Semester	109-2	部 別 Day/Night School	<input type="checkbox"/> 日間部 <input checked="" type="checkbox"/> 進修部
系 科 Department	通識教育中心	學 制 Program	大學部
課程名稱 Course Title	中文：自我的生活 英文：self-life	授 課 教 師 Instructor	劉又彰
課程類別 Course type	選修	開 課 班 級 Class	博學涵養 <input checked="" type="checkbox"/> 人文 <input type="checkbox"/> 自然
學 分 數 Credit Hour	2	授 課 時 間 Hour (s)	2
科目代碼		辦 公 地 點	2805
開課代號		請 益 時 間	

課程描述 Course Description	中文	英文
	<p>主要授課內容包含：「何謂好生活」、「用好習慣祝福自己」、「快樂提案」等三大主題。本課程希望藉由觀念之分享、改善策略之提出、範例之介紹及同儕間意見交流，可以改善現有的生活品質，活出活力。</p>	<p>This course aims at 「take care of yourself」, 「self-development」, 「Want to live out what kind of life」 as the three spindles, combine methods such as sharing concept, presenting good improvement strategy, illustrating examples and interchanging opinions between peers in order to exploring the meaningful life and to improving our life.</p>

課程目標 Course Objectives	中文	英文
	<p>認知：能摘要說明身心健康的重要性，學習建立和諧生活。 情意：讓學生透過典範的介紹，建立正確的生活價值觀，期盼能對自身健康關心、珍惜及推及家人。 技能：瞭解習慣的養成步驟，藉由自我察覺、改善壞習慣，用好習慣改善自我的生活。</p>	<p>Cognition： Can summarize the importance of physical and mental health and learn to build a harmonious life. affection： Let students establish correct life values through model introduction, hoping to care about, cherish and promote their own health to their families. skill： Understand the habit-forming steps, through self-awareness, improve bad habits, and use good habits to improve your own life.</p>

評量標準

Assessment standards

- 期中考試 _____ % 上臺報告(分兩梯次) _20_ %
 期末末試 _____ % 報告綱要 _____ % 上課參與度暨學習單填答 _40_ %
 指定作業 _30_ % 其它(他評及反思) _10_ %

教科書（書名、作者、出版社、備註）

Textbook (Title, Author, Publisher, Remarks)

書名	作者	出版社	備註
----	----	-----	----

Title	Author	Publisher	Remarks
對與錯的人生邏輯課	費南多·薩巴特	漫遊者文化出版	ISBN: 978-986-6272-03-5
用 12 個習慣祝福自己	褚士瑩	大田出版	ISBN: 978-986-179-463-1
參考書目 (書名、作者、出版社、期刊、備註) Reference Materials (Title, Author, Publisher/Journal, Remarks)			
書名 Title	作者 Author	出版社/期刊 Publisher/Journal	備註 Remarks
HYGGE	Meik Wiking	創意市集	ISBN: 978-986-94341-6-4
快樂學	Raj Raghunathan	平安叢書	ISBN: 978-986-95625-5-3
人生，一個哲學習題	傅佩榮	天下文化	ISBN: 978-986-479-027-2
授課進度 Course Schedule			
「科目主題」為整門課程之大單元名稱 (填寫約 4-6 項主題)，「授課進度」為每週上課之小單元名稱			
週次 Week	科目主題 Course Subject (填寫 4-6 項主題)	教學方式 Teaching Method	授課進度 Course Schedule
1	何謂好生活	BOPPPS(微縮教學)	課程進度及評分標準說明; 分組/簡介/倫理學: know how to live
2	何謂好生活	BOPPPS	為什麼我要做這件事
3	何謂好生活	BOPPPS	給自己一份好生活
4	何謂好生活	BOPPPS	物質與幸福
5	何謂好生活	BOPPPS	不當「笨蛋」
6	勵志/ 典範	BOPPPS	生活中的困境與突破
7	用好習慣祝福自己	BOPPPS	養成免疫力—吃出健康 / 睡眠的正向功能
8	用好習慣祝福自己	BOPPPS	養成免疫力—好好運動
9	(期中考週)	互評, 綜合講綱問題之作答	上台報告(第 I 梯)
10	用好習慣祝福自己	BOPPPS	養成免疫力—好好去玩/ 旅行
11	用好習慣祝福自己	BOPPPS	養成學習力—教會自己「學習」 這件事 / 累積「安排」 的技巧
12	用好習慣祝福自己	BOPPPS	養成判斷力—生活有哲學 ; 推理
13	用好習慣祝福自己	BOPPPS	養成判斷力—要會想(正向思考)(同理心)
14	快樂提案	BOPPPS	快樂是什麼?
15	快樂提案	BOPPPS	向丹麥人學習過生活
16	快樂提案	BOPPPS	快樂練習
17	(其他)	互評, 綜合講綱問題之作答	上台報告(第 II 梯)
18	(期末考週) / 典範	BOPPPS	為眾人謀好生活
「科目主題」為整門課程之大單元名稱 (填寫約 4-6 項主題)，「授課進度」為每週上課之小單元名稱			
一般能力指標 General Learning Outcomes			
一般能力			

一、人文與思維

- 1、能瞭解人文、社會科學的基本概念與理論。
- 2、能基於人文、社會學的基礎認識，將此知識解釋人文社會的現象，並舉例說明。
- 3、能在生活中運用人文、社會學的知識，思辨、分析、批判探討人類與社會現象。
- 4、能覺知人文涵養教育所引發的心靈感動，欣賞、體悟多元文化與人文內涵之美。

二、內省與關懷

- 1、能進行內觀反省，了解自己的優、缺點，並據此作出適當的行為。
- 2、能藉由內觀反省，了解周遭人的感受，對群己、環境主動表現出關懷。
- 3、能對群己、環境的關懷產生價值感，成為態度。
- 4、能具有持久且一致主動關懷環境、群己，推己及人的品格。

三、創意與表達

- 1、能有效運用口頭語言、書面文書清楚表達自己的想法和他人的意見。
- 2、能運用適當工具與方式表述資料，且表述的內容論述與結構皆完整。
- 3、能有創意性的表述，並清楚傳達自己的想法。
- 4、表述的內容具有獨創見解，並與接收者可以進行有效的溝通與論辯。

四、科學與邏輯

- 1、能認識科學方法與科學精神的基本論述及主要內涵。
- 2、能運用多種思考方法，思索事物變化的因果和形式，探討事物間邏輯性關聯。
- 3、能依據邏輯推理原則，進行批判性思考。
- 4、能運用邏輯推理、批判性思辨能力，運用於生活與工作之中。

科目主題對應一般能力/專業能力之涵蓋率（填寫說明）

Coverage Rate of the Course Subject Correspond to the Ordinary Ability and Professional Ability

「科目主題/單元」之能力百分比計算方法依據上方一般能力指標說明，依符合項次累積總百分比，每一科目主題(列)能力上限為 100%。

科目主題 (Course Subject) (填寫 4-6 項主題)	一般能力% (每項合計 100%)				
	General				
	1 人文與思維	2 內省與關懷	3 創意與表達	4 科學與邏輯	合計
中文：何謂好生活 英文：What is a good life	75	100	50	75	100%
中文：勵志/ 典範 英文：Inspirational/ paradigm	75	100	50	75	100%
中文：用好習慣祝福自己 英文：Bless yourself with good habits	50	75	50	75	100%
中文：快樂提案 英文：Happy proposal	75	100	50	75	100%
中文： 英文：					100%
中文： 英文：					100%