

中臺科技大學課程介紹 (中英文)

附件 3

Course Syllabus

開課學期 Academic Year/Semester	109-2	部 別 Day/Night School	<input checked="" 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：快樂學 英文：Happiness	授 課 教 師 Instructor	鍾燕宜
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	天機 2701
開課代號		請 益 時 間	
課程描述 Course Description	中文	英文	
	快樂(或稱幸福)議題愈來愈受到重視。本課程透過有系統的講述,讓學生明瞭快樂是可以學習的,並知悉增進快樂的途徑。本課程主要從三方面研討增進快樂的方法:1.接受自我:真正快樂並非來自金錢,而是瞭解自己,避免不當比較的自尋煩惱,並從生活意義中尋求;2.良好人際:合宜的人際關係是快樂的核心,強化學習維持雋永的人際能力,帶來終身的快樂。3.相信真善美:信任宇宙是善的循環,無論身處在任何情況,都能身心安頓。	Happy (or well-being) issues are getting more and more attention. This course is a systematic introduction to the students who are happy to learn and know how to improve their happiness. This course focuses on three ways to improve happiness: 1. Accept yourself: true happiness is not from money, but to understand yourself, to avoid improper comparison of self-seeking trouble, and from the meaning of life to seek; 2. Well interpersonal: appropriate Interpersonal relationships are the core of happiness, strengthen learning to maintain meaningful human ability, bring lifelong happiness. 3. Believe in good and the beautiful: trust the universe is a good cycle, regardless of any situation, can be physically and mentally settled.	
課程目標 Course Objectives	中文	英文	
	<p>認知:英國哲學家羅素認為,人類為了追求將來的快樂,因而學習「深謀遠慮」,終於能從野蠻過渡到文明。根據這種看法,快樂的追求是可以學習的,應加以研究。</p> <p>情意:宇宙是善的循環,無論身處在任何情況,都能身心安頓。</p> <p>技能:本課程希望協助學生從心理方面,探討快樂的意義與來源,學生將因此能秉持正向的價值觀,對生涯發展、人際關係等方面能知所取捨,乃能調適自己的壓力。</p>	<p>Cognition: British philosopher Russell believes that human beings in pursuit of future happiness, and thus learn "foresight", and finally from the brutal transition to civilization. According to this view, the pursuit of happiness can be learned, should be studied.</p> <p>affection: The universe is a good cycle, regardless of being in any situation, can be physically and mentally settled.</p> <p>skill: This course hopes to help students from the psychological aspects, to explore the meaning and source of happiness, students will be able to uphold the positive values, career</p>	

		development, interpersonal relationships and other aspects of the choice, is able to adjust their own life and work on the pressure.	
評量標準 Assessment standards			
<input type="checkbox"/> 期中考試 _____ %	<input type="checkbox"/> 期中報告 _____ %	<input type="checkbox"/> 平時考 _____ %	
<input type="checkbox"/> 期末未試 _____ %	<input checked="" type="checkbox"/> 期末報告 _____ 50 %	<input type="checkbox"/> 上課參與度 _____ %	
<input checked="" type="checkbox"/> 出席 _____ 50 %	<input type="checkbox"/> 口頭報告 _____ %	<input type="checkbox"/> 其它 _____ %	
教科書 (書名、作者、出版社、備註) Textbook (Title, Author, Publisher, Remarks)			
書名 Title	作者 Author	出版社 Publisher	備註 Remarks
快樂學：科學家僧侶修練幸福的 24 堂課 (修訂版)	馬修·李卡德	天下雜誌	2014
更快樂：哈佛最受歡迎的一堂課 (修訂版)	塔爾·班夏哈	天下雜誌	2012
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
不斷幸福論	柯萊恩	大塊文化出版	2004
99 分：快樂就在不完美的那條路上	塔爾·班夏哈	麥格羅·希爾	2009
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	課程介紹與成績評量說明	講授	
2	快樂的意義	講授 & PPT	快樂是可能的嗎？
3	快樂人的生命密碼	講授 & PPT & 影片	快樂人的生命密碼 DNA 1
4	快樂人的生命密碼	講授 & PPT & 影片	快樂人的生命密碼 DNA 2
5	快樂人的生命密碼	講授 & PPT & 影片	快樂人的生命密碼 DNA 3
6	快樂人的生命密碼	講授 & PPT & 影片	快樂人的生命密碼 DNA 4
7	釋放負面情緒	講授 & PPT & 影片	接納自己的情緒
8	釋放負面情緒	講授 & 影片 & 演練	釋放負面情緒
9	活在當下	講授 & 影片 & 演練	放慢腳步：學習慢活
10	活在當下	講授 & 影片 & 演練	活在當下：靜心關照
11	活在當下	講授 & PPT & 影片	樂在不完美 1
12	活在當下	講授 & PPT & 影片	樂在不完美 2
13	助人的價值	講授 & PPT & 影片	助人的價值 1

14	助人的價值	講授 & PPT & 影片	助人的價值 2
15	快樂面對死亡	講授 & PPT & 影片	快樂面對死亡 1
16	快樂面對死亡	講授 & PPT & 影片	快樂面對死亡 2
17	期末報告		
18	期末報告		

「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：快樂的意義 英文：Happy meaning	20	50%	10%	10%	100%

中文：快樂人的生命密碼 DNA 英文：Happy person's life DNA	20	50%	10%	10%	100%
中文：釋放負面情緒 英文：Release negative emotions	15	55%	10%	10%	100%
中文：活在當下 英文：Living in the moment	20	50%	5%	15%	100%
中文：助人的價值 英文：The value of helping others	10	60%	10%	10%	100%
中文：快樂面對死亡 英文：Happy to face death	20	50%	15%	5%	100%