

中臺科技大學課程介紹 (中英文)

Course Syllabus

開課學期 Academic Year/Semester	112-1	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(博學)
學分數 Credit Hour	2	授課時間 Hour (s)	2
辦公地點		請益時間	
聯絡電話	0921-378501		
電子信箱	ycliu@ctust.edu.tw 請務必填寫，以利學生有疑慮時可以洽詢		
課程描述 Course Description	中文	英文	
	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。	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.	
課程目標 Course Objectives	中文	英文	
	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。	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 formation steps, through self-awareness, improve bad habits, and use good habits to improve your own life.	
評量標準 Assessment standards			
<input type="checkbox"/> 期中考試 _____ % <input type="checkbox"/> 上臺報告(分兩梯次) __20__ % <input type="checkbox"/> 期末未試 _____ % <input type="checkbox"/> 報告綱要 _____ % <input type="checkbox"/> 上課參與度暨學習單填答 __40__ % <input type="checkbox"/> 指定作業 __30__ % <input type="checkbox"/> 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
快樂學	Raj Raghunathan	平安叢書	ISBN: 978-986-95625-5-3
HYGGE	Meik Wiking	創意市集	ISBN: 978-986-94341-6-4
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	簡介	BOPPPS	簡介/倫理學: know how to live
2	何謂好生活	(同上)	為什麼我要做這件事
3	何謂好生活	(同上)	給自己一份好生活
4	何謂好生活	(同上)	物質與幸福
5	何謂好生活	(同上)	不當「笨蛋」
6	勵志/ 典範	(同上)	生活中的困境與突破
7	用好習慣祝福自己	(同上)	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	(同上)	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	(同上)	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	(同上)	養成判斷力—生活有哲學；推理
13	用好習慣祝福自己	(同上)	養成判斷力—要會想(正向思考)(同理心)
14	快樂提案	(同上)	快樂是什麼?
15	快樂提案	(同上)	向丹麥人學習過生活
16	快樂提案	(同上)	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) 勵志/ 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

認知：能建立人文、社會科學的基本概念與理論。

情意：能培養欣賞、體悟多元文化與人文內涵之美。

技能：能以人文社會學的知識，建構多元文化理念。

### 二、內省與關懷

認知：能建立具有創意性的思維與表現。

情意：能建構創意美感與溝通表達的思維。

技能：能開發富創意性的表現方式，運用於生活與工作之中。

### 三、創意與表達

認知：能檢視自己與群我、環境的關係，進行自我省思。

情意：能形成對群己、環境的關懷產生價值感，成為態度。

技能：能統合內觀反省，建立對群己、環境主動關懷的行為。

### 四、科學與邏輯

認知：能評析對事物的思維與表述內容結構是否完整。

情意：能養成具有科學邏輯思維的學習方法，進行有效的溝通與表達。

技能：能建立適當工具與方式表述，清楚表達自己的想法。

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	20	50	10	20	100%
中文：勵志/典範 英文：Inspirational/Model	20	50	10	20	100%
中文：用好習慣祝福自己 英文：Bless yourself with good habits	20	30	20	30	100%
中文：快樂提案 英文：Happy proposal	20	50	10	20	100%