

僑光科技大學 112 學年度第 1 學期遠距教學課程—上課時程紀錄表

系別	通識教育中心	授課教師	許雅惠	課程名稱	幸福心理學與社會實踐
授課週次	授課時間		面授 (請V勾選)	線上學習 (請填同步、非同步)	
1	112/09/11~112/09/16		V		
2	112/09/18~112/09/23		V		
3	112/09/25~112/09/30		V		
4	112/10/02~112/10/07			同步 1	
5	112/10/09~112/10/14			非同步 1	
6	112/10/16~112/10/21			同步 2	
7	112/10/23~112/10/28			非同步 2	
8	112/10/30~112/11/04		V		
9(期中考)	112/11/06~112/11/11		V		
10	112/11/13~112/11/18			非同步 3	
11	112/11/20~112/11/25			非同步 4	
12	112/11/27~112/12/02		V		
13	112/12/04~112/12/09			非同步 5	
14	112/12/11~112/12/16		V		
15	112/12/18~112/12/23			同步 3	
16	112/12/25~112/12/30			非同步 6	
17	113/01/01~113/01/06		V		
18(期末考)	113/01/08~113/01/13		V		

遠距教學實施規範說明：

- 遠距教學課程，教室授課時程由**教發中心律定開學前三週、期中考、期末考週計五週為面授**，線上授課計九週含**同步 3 次(期初 1 次同步請安排於第四週或第五週)**及非同步 6 次，教師自訂面授計四週，共十八週課程。面授課程請教師依上課時間於教室進行授課輔導。
- 教室授課請授課教師確實點名，扣考時數依十八週之三分之一計算。**
- 設置線上討論區(同步、非同步)，教師應適時回應學生之問題；並建請教師將討論區之表現納入成績評量。
- 紀錄線上學習者上網學習時間及次數。(教育部評鑑重點)
- 線上討論的紀錄檔案應留存。(教育部評鑑重點)
- 學習者過去之學習紀錄均請妥善保存。(教育部評鑑重點)
- 該遠距教學課程至少保存五年。
- 遠距教學上課時程需依照本表排定時程按時上課，若時程有異動須填寫**遠距教學上課時程異動申請表**，並告知全部修課同學。

遠距教學內容應包括：

- 課程教學安排：(1)教學公告、(2)教學進度、(3)教材供給。
- 授課教材：(1)應有 9 次遠距教學上課教材，教材應具備完整表達該單元課程內容、(2)每次教材呈現方式，需符合其中一項：①教學 PPT 簡報(含網頁式、Word 檔等之圖文檔案)：教材須有同步解說之錄音或錄影，每次 40 分鐘以上或②錄製教學影片：每次上課 40 分鐘以上、(3)**教材需為教師本人或教師成長社群所共同設計之教材，不得混合搭配未經授權之教科書、錄影、錄音、光碟、或其他連結之網外資源**、(5)教學活動互動應有 4 次以上作業，2 次以上議題討論、(6)學生學習評量應有 2 次以上完整測驗題庫及命題建置。
- 師生互動紀錄：(1)教師回應、(2)討論區域。
- 自我評量紀錄。
- 學生全程上課紀錄。
- 作業報告：學生作業或專題報告。

僑光科技大學 遠距教學課程－教學計畫大綱

開課期間：112 學年度第 1 學期（是否為首次開設遠距課程：是、否）

壹、課程基本資料（有包含者請勾選）

1	課程名稱	幸福心理學與社會實踐		
2	課程英文名稱	Happiness Psychology and Social Practice		
3	教學型態	<input checked="" type="checkbox"/> 非同步遠距教學 <input type="checkbox"/> 同步遠距教學主播學校 請填列本門課程之收播學校與系所： 學校：_____ 系所：_____		
4	授課教師姓名	許雅惠	職稱	助理教授
5	師資來源	<input type="checkbox"/> 專業系所聘任 <input checked="" type="checkbox"/> 通識中心聘任 <input type="checkbox"/> 以上合聘 <input type="checkbox"/> 其他_____		
6	開課單位名稱 (或所屬學院及系所名稱)	學院	系所	通識教育中心
7	課程學制	<input type="checkbox"/> 碩士班 <input type="checkbox"/> 碩士班在職專班 <input checked="" type="checkbox"/> 四技 <input type="checkbox"/> 二技 <input type="checkbox"/> 學士後學位學程 <input type="checkbox"/> 學分學程 <input type="checkbox"/> 其他_____		
8	部別	<input checked="" type="checkbox"/> 日間部 <input type="checkbox"/> 進修部(夜間部) <input type="checkbox"/> 其他		
9	科目類別	<input type="checkbox"/> 共同科目 <input checked="" type="checkbox"/> 通識科目 <input type="checkbox"/> 校定科目 <input type="checkbox"/> 專業科目 <input type="checkbox"/> 教育科目 <input type="checkbox"/> 其他		
10	選課別	<input checked="" type="checkbox"/> 選修		
11	學分數／學時數	2		
12	每週上課時數 (非同步遠距教學，請填平均每週面授時數)	1.33 小時	計算舉例：2 學分 2 小時遠距課程 $[(2 \text{ 小時} \times 9 \text{ 週面授}) + (2 \text{ 小時} \times 3 \text{ 週同步})] / 18 \text{ 週} = (18+6) / 18 = 1.33 \text{ 小時}$	
13	開課班級數	2		
14	預計總修課人數	85		
15	全英語教學	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否		
16	國外學校合作遠距課程 (有合作學校請填寫)	國外合作學校與系所名稱：_____ <input type="checkbox"/> 國內主播 <input type="checkbox"/> 國內收播 <input type="checkbox"/> 境外專班 <input type="checkbox"/> 雙聯學制 <input type="checkbox"/> 其他		
17	課程平台網址(非同步教學必填)	http://wis.ocu.edu.tw/		
18	教學計畫大綱檔案連結網址 (本欄由教發中心統一填寫)			

貳、課程教學計畫

1	教學目標	<p>本課程主要的教學設計：</p> <ol style="list-style-type: none"> a. 聚焦於幸福心理學的核心研究主題知識； b. 一系列的心理實踐的實務作業設計與應用省思； c. 配合教學助理的協助分組省思回饋，提供經驗詮釋及修正機會； d. 安排學生參與社區組織進行主題性聯結行動觀察； <p>本課程教學目標：</p> <p>為引導學生對幸福心理的個人應用與社會實踐有直接的認識和實踐經驗--</p> <ul style="list-style-type: none"> -使學生學習正向心理學中的幸福學研究現況。 -使學生理解幸福學的主要議題。 -使學生認識幸福學的實踐內涵。 -使學生體驗個人幸福實踐的規劃與行動。 -使學生認識社會實踐的意義與價值和重要性。 -使學生能運用幸福學概念，思考社會實踐的可能性。 -使學生有能力理解並評估社會實踐方案的設計及成果。 <p>-使學生透過社群應用及社會實踐活動體驗並整合幸福的生活實踐。</p>
2	修讀對象	一至四年級 各系學生均可
3	課程大綱	<p>本課程〈個人幸福心理學與社會實踐〉旨在聯結個人小幸福到社會的大幸福。從小確幸到幸福國，是從個人心理認知到社會行動的轉學學習課程。幸福心理學屬於正向心理學之通識取向知識脈絡呈現，本教學實踐計畫的課程包括三大部份：</p> <p>第一部分：將從闡介正向心理學的發展脈絡及幸福科學研究成果闡介個人層面的幸福心理議題與個人行為實踐。內容包括：課程前測/幸福實踐概覽/PERMA 理論應用</p> <p>第二部分：將幸福心理學的實踐行動取向以社會實踐的教學策略，導引學生的幸福社會實踐力。內容包括：VIA 評估/正向情緒/心流體驗/正向關係/幸福與詮釋/樂觀悲觀-觀點轉換/幸福與自律。</p> <p>第三部分：教學行動設計/學生的學習實踐行動/外部團體的實踐行動協作與回饋。內容包括：情緒教學桌遊/幸福 VIA 實踐紀錄/期末 PERMA 實踐影片。</p> <p>「幸福心理學與社會實踐」教學目標在授課方式上，強調實踐的重要性。在課程架構上，教學分為前後兩段落：課程起始以講授式教學進行主題知識傳遞；接著以示範法進行個人應用的案例教學/以分組團體討論法協助學生形成個人應用實踐方案。第二段落，再回歸講授法預備進行幸福主題的社會實踐。以實境參與法，安排學生進入校外社區參與來強化實踐的行動部分。這是經驗學習的範疇。</p> <p>學生的參與，應依課程進度出席參與課堂學習與社區實踐方案活動重要。課</p>

程進行包括四部分：課堂講授／實踐案例研討／實踐行動方案實作／社區參與。課程由學生個人或小組組成社群實踐行動組，在教師指導下由教師協助安排學生參與社會實踐行動及及評估。

週次	授課內容 (授課方式及時數： <u>面授</u> 、 <u>同步填時數</u> ， <u>非同步</u> V)	授課方式及時數		
		面授時數	遠距教學	
			非同步 (V選)	同步時數
1	幸福心理學概覽/ 課前個人心理相關評估及測驗	V 2		
2	幸福實踐的三個層次	V 2		
3	PERMA 幸福理論及應用	V 2		
4	幸福 PERMA01 正向情緒			V 2
5	如何培育幸福相關的心理特質：幸福優勢 VIA		V	
6	幸福 PERMA02 - 心流.投入.當下覺察			V 2
7	幸福 PERMA03- 正向關係：正向/ 感恩 /愛/ 利他		V	
8	幸福 PERMA04- 正向關係：正向/ 感恩 /愛/ 利他	V 2		
9	期中考	V 2		
10	幸福的實踐：PERMA 的日常運用		V	
11	幸福 PERMA05-幸福與詮釋：樂觀/悲觀與成長思惟		V	
12	幸福 PERMA06-意義感：價值觀.生涯抉擇與意義	V 2		
13	幸福的習慣-時間管理與自律		V	
14	幸福 PERMA07-成就感：目標設定與完成	V 2		
15	幸福心理的社群生活實踐：行動方案設計			V 2
16	幸福生活實踐：溝通與關係		V	
17	個人實踐成果觀摩：學生實踐紀錄報告與影展	V 2		
18	期末幸福心理評估/ 期末考	V 2		

註：本表填寫之 18 週授課內容應與校課程教學大綱 18 週上課進度一致。

5	教學方式	<p>(有包含者請勾選，可複選)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>1.提供線上課程主要及補充教材 <input checked="" type="checkbox"/>2.提供線上非同步教學</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>3.有線上教師或線上助教</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>4.提供面授教學，次數：<u>9</u>次，總時數：<u>18</u>小時(請填時數)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>5.提供線上同步教學，次數：<u>3</u>次，總時數：<u>6</u>小時(請填時數)</p> <p><input type="checkbox"/>6.其它：(請說明)_____</p> <p>(線上同步教學平台採同步視訊方式授課，即時視訊教學之次數與上課時程至少須達3次以上)</p>
---	------	---

6	學習管理系統	<p>呈現內容是否包含以下角色及功能(有包含者請勾選，可複選)</p> <p>1.提供給系統管理者進行學習管理系統資料庫管理 <input checked="" type="checkbox"/>個人資料 <input checked="" type="checkbox"/>課程資訊 <input checked="" type="checkbox"/>其他相關資料管理功能</p> <p>2.提供教師(助教)、學生必要之學習管理系統功能 <input checked="" type="checkbox"/>最新消息發佈、瀏覽 <input checked="" type="checkbox"/>教材內容設計、觀看、下載 <input checked="" type="checkbox"/>成績系統管理及查詢 <input checked="" type="checkbox"/>進行線上測驗、發佈 <input checked="" type="checkbox"/>學習資訊 <input checked="" type="checkbox"/>互動式學習設計(聊天室或討論區) <input checked="" type="checkbox"/>各種教學活動之功能呈現 <input type="checkbox"/>其他相關功能：(請說明)_____</p>																									
7	師生互動方式	<p>※請勾選適合師生交流討論方式並留存紀錄(可複選)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>1.數位學習平台功能(討論區、作業、測驗、問卷、即時回饋) <input type="checkbox"/>2.線上即時互動(Teams、Google meet)截圖 <input checked="" type="checkbox"/>3.ZUVIO 即時反饋系統運用 <input type="checkbox"/>4.面談：每週教師課輔時間，學生可前來諮詢，並登錄課後輔導系統 <input checked="" type="checkbox"/>5.其他做法：(請說明)___設置 LINEyrdw 程群組 即時聯絡</p>																									
8	上課點名方式	<p><input checked="" type="checkbox"/>「僑光科技大學線上點名教師校務資訊系統」為校定必須且正式之點名缺曠紀錄，不可無紀錄，其他(同步)可勾選適合學生出席上課方式並留存紀錄(可複選)</p> <p><input type="checkbox"/>1.Teams 出席報告 <input checked="" type="checkbox"/>2.同步視訊影像截圖 <input checked="" type="checkbox"/>3.ZUVIO 登錄簽到 <input checked="" type="checkbox"/>4.數位學習平台出缺勤紀錄 <input checked="" type="checkbox"/>5.其他做法：(請說明)___ 同步視訊中使用留言區簽到/簽退___</p>																									
9	作業繳交方式	<p>(有包含者請勾選，可複選)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>1.提供線上說明作業內容 <input checked="" type="checkbox"/>2.線上即時作業填答 <input checked="" type="checkbox"/>3.作業檔案上傳及下載 <input checked="" type="checkbox"/>4.線上測驗 <input type="checkbox"/>5.成績查詢(請自行勾選) <input checked="" type="checkbox"/>6.其他做法：(請說明)___ 配合作業或團討結果屬圖片文字格式之需使用 ZUVIO</p>																									
10	成績評量方式 (包括考試方式、考評項目其所佔總分比率)	<table border="1" data-bbox="419 1435 1465 1720"> <thead> <tr> <th>考評項目</th> <th>佔總分比率(100%)</th> <th>考試方式</th> <th>次數</th> <th>佔總分比率(100%)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>課堂出缺席</td> <td>20%</td> <td>線上測驗</td> <td>2 次</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>線上出缺席</td> <td>20%</td> <td>線上作業</td> <td>4 次</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>期中考</td> <td>15%</td> <td>議題討論</td> <td>2 次</td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>期末考</td> <td>20%</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	考評項目	佔總分比率(100%)	考試方式	次數	佔總分比率(100%)	課堂出缺席	20%	線上測驗	2 次	10%	線上出缺席	20%	線上作業	4 次	10%	期中考	15%	議題討論	2 次	5%	期末考	20%			
考評項目	佔總分比率(100%)	考試方式	次數	佔總分比率(100%)																							
課堂出缺席	20%	線上測驗	2 次	10%																							
線上出缺席	20%	線上作業	4 次	10%																							
期中考	15%	議題討論	2 次	5%																							
期末考	20%																										
11	上課注意事項	<p>1、上述之各項分數皆須取得，否則無法取得本科目學期及格成績。 2、扣考同學除有特殊原因外，無法取得本科目學期及格成績。</p>																									