

長庚科技大學

第_____學年度第_____學期 快樂課 科目教學規範

開課學制 別/年級	二技/四技 通識選修 全年級	學分數	2	總時數	36
課程說明	<p>本課程以學生為本位，從學生有興趣及關注的人生議題入手，結合校、內外教師及專家之學養及人生經驗，跨領域且系統性地以傾聽、對話、閱讀、反思寫作等方式，讓學生能透過選擇、分析與運用新知，探尋生命意義，有效規劃生涯發展，肯定自我價值並自我精進，追求至善與幸福人生。</p> <p>本課程目標除符應本校通識教育中心核心素養「溝通表達與問題解決」、「身心素質與美學素養」、「多元文化與國際理解」。教材教法側重學生熟悉的科學、哲學、文學、史學等智慧。課程分成三單元：「內在對話練習與身心覺察」、「錯誤、習慣與快樂練習三部曲」、「練習改變與創造快樂」，巧妙運用聽（傾聽自我/傾聽他人）、說（說故事/與他人對話）、讀（文本/影像）、寫（回憶書寫/記錄）等能力技巧，讓學生透過童年憶往、日常生活知思行記錄、身體的閱讀與書寫體驗式探究、遠離快樂的錯誤檢視、迎向快樂的習慣追求、快樂練習改變、正念靜坐冥想等，發現內在自我，並經由內在的自我對話與他人的分享回饋，專家學者的生命經驗啟發、即時回饋系統的運用以及多元的量表分析，引導學生進行深度的練習改變，衡量學習狀況，激勵自我持續學習及領略快樂幸福。</p>				
課程目標	<p>第一，能經由傾聽、對話、閱讀與寫作等方式，反思個人過往經驗，接受及肯定自己。（認識）</p> <p>第二，能運用反思日誌、身體的閱讀與書寫體驗式探究，釐清個人對於快樂的定義及習慣追求。（工具運用）</p> <p>第三，能實際演練平靜專注的身心靈練習方法，培養快樂的習慣。（實作練習）</p> <p>第四，能汲取他人經驗，綜整自己學習歷程，衡量學習狀況，激勵自我持續學習快樂。（評鑑）</p>				
教學方式	<p>引導閱讀 專家演講 多媒體教材輔助 實作練習 討論回饋</p>				
評分標準	學習態度（含出席率、小組討論、作業繳交情形）	20%	1. 每堂課小組準時到課率 2. 課堂參與討論情形 3. 小組團隊精神（互評與自評） 4. 作業繳交情形		
	學習檔案	自評 40%+ 師評 40%	1. 學習檔案 2. 期末學習圖譜		

1. 馬修·李卡德：《快樂學—修練幸福的24堂課》（天下雜誌，2007）
 2. 布萊恩·李托：《探索人格潛能，看見更真實的自己：哈佛最受歡迎的心理學教授教你提升健康·幸福·成就的關鍵》（天下雜誌，2017）
 3. 麗莎·史瓦琳，拉夫·羅拉薩：《快樂就是...500個生活裡的小幸福》（遠流，2016）
 4. 麗莎·史瓦琳，拉夫·羅拉薩：《快樂就是……500個值得珍惜的當下日常》（遠流，2018）
 5. 賽門·西奈克：《在一起，更好：一本充滿啟發、創造感動的小書》（遠流，2017）
 6. 雅利安·佛瑞達，潔西卡·葛雷戈：《做一本快樂清單書》（大田，2017）
 7. 蘇益賢：《練習不快樂？！：不快樂是一種本能，快樂是一種選擇》（時報，2019）
 8. 蜜拉·李·帕托：《從你所在的地方開始》（遠流，2016）
 9. 拉伊·拉赫胡納森：《改變20萬人的快樂學：追求快樂的7大錯誤×7個習慣×7種練習》（平安文化，2017）
 10. 艾瑪·賽佩拉：《你快樂，所以你成功：史丹佛大學最重要的快樂心理課，打破6大慣性成功迷思，化快樂為生產力》（時報出版，2017）
 11. 荻野淳也等：《Google 最受歡迎的正念課：每次開課數百人爭取，臉書、高盛、麥肯錫紛紛引進，他們這樣培養未來需要的人才》（大是文化，2016）
 12. 尚恩·艾科爾：《哈佛最受歡迎的快樂工作學：風行全美五百大企業、幫助一千六百萬找到職場幸福優勢，教你「愈快樂，愈成功」的黃金法則！》（野人，2017）
 13. 休伯特·藍波賽：《個人平衡計分卡：提升幸福感、快樂指數及工作滿意度的行動藍圖》（美商麥格羅·希爾，2006）
 14. 陳一鳴：《搜尋你內心的關鍵字：Google最熱門的自我成長課程！幫助你創造健康、快樂、成功的人生，在工作、生活上脫胎換骨！》（平安文化，2013）
 15. 尼爾·帕斯瑞查：《快樂是可以練習的：風靡國際的人生智慧課，九大幸福秘技一次掌握！》（春天出版社，2018）
 16. 茉莉亞·卡麥隆：《創作，是心靈療癒的旅程》（橡樹林，2018）
 17. 瑪西·許莫芙、卡蘿·克萊：《快樂，不用理由》（時報，2008）
- 「遵守智慧財產權觀念」「不得非法下載、影印教科書作為課本使用」**

授課教師：

年 月 日

***本課程適用於全人健康促進微學分學程**