

食健幸福聯盟數位教學教法報告

【高雄醫學大學】

一、前言簡介

本校自103年教育部磨課師課程推動計畫以來，持續穩健的努力與成長，目前已獲教育部補助建置二十門課程(含精進課程兩門及與慈濟大學、南臺科技大學跨校合作合計共四門)，其中「幸福入門—正向心理學2.0精進版」參與「教育部2021年磨課師標竿課程」評選，榮獲「最佳課程獎」與「最佳互動經營獎」雙項肯定。

二、應用之數位課程資訊

數位課程領域	數位課程名稱	數位課程開課教師	數位課程簡介
心理	幸福入門—正向心理學2.0精進版	心理學系 吳相儀	課程內容分為八個主要單元，涵蓋正向心理學的三大範圍—正向情緒、正向特質及正向組織。主題一是以綜覽的方式簡介正向心理學，主題二和三則是以正向情緒為出發介紹快樂幸福相關理論及科普知識，主題四則是強調正向特質，即6大美德及24個強項，主題五則聚焦在正向組織中最常見的正向人際議題，主題六及七則是補充一般人常有的疑問，即金錢與靈性的部分，主題八則提供進階資源。

三、數位教學教法應用實例

(一) 校內混成教學

聯盟學校	應用課程	教學/應用模式	應用說明
高雄醫學大學	幸福入門—正向心理學2.0精進版	混成教學 科技導入教學	1.「幸福入門—正向心理學」為本校2學分之通識教育課程。 2.113-2學期共有66位學生修課，有58位學生通過。 3.校內開課實行混成教學，帶領課堂活動與討論。 4.開發「三件好事互動版」App，結合趣味記錄與分析回饋，讓使用者更易於記錄每

			<p>日三件好事和進階分析。</p>  
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

(二) 校外跨校通識、高中自主、終身學習

聯盟學校	應用課程	教學/應用模式	應用說明
高雄醫學大學	幸福入門—正向心理學 2.0精進版	線上翻轉教學 科技導入教學	<p>1. 「幸福入門—正向心理學」持續作為 ewant、TaiwanLIFE 平台之跨校通識、高中自主、終身學習課程。</p> <p>2. 113-2學期開課情況：</p> <p>(1)跨校通識2學分：獲7間大學選用，共有824位學生修課，有629位學生通過。</p> <p>(2)高中自主：獲8間高中專班選用，共有356位學生修課，有127位學生通過。</p> <p>(3)終身學習2學分：共有15位學生修課，有14位學生通過，授予教育部非正規教育學分。</p> <p>3.校外開課實行線上翻轉教學，帶領課堂活動</p>

			<p>與討論。</p> <p>4.開發「三件好事互動版」App，結合趣味記錄與分析回饋，讓使用者更易於記錄每日三件好事和進階分析。</p>  
--	--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

(三) 協助合作教師

聯盟學校	應用課程	教學/應用模式	應用說明
高雄醫學大學	幸福入門—正向心理學 2.0精進版	翻轉教學 協同教學三周	<p>1.本校與中山大學楊婉儀老師合作，提供「幸福入門—正向心理學」課程，並前往課堂協同教學三周，帶領實作與活動，希冀未來長期合作。</p> <p>2.113-2學期融入於中山大學2學分之通識教育必修課程「生命教育」，共有54位學生修課</p> <p>3.協助合作教師實行混成教學，帶領課堂活動與討論。</p>



四、回饋與結論

實際做法與教學實施

學員回饋 (1/2)

有時候你可能發生一件事情，你不會想要只有自己知道，可能你剛好那天也找不到人可以說這件事情，可能大家有自己的事情要忙或什麼的，**那透過這個管道你還有一個可以說的空間**這樣。好像透過這個可以更瞭解自己的生活。

因為它可以設鬧鐘，所以它可以**提醒每天都要記三件好事**，大概就是每天晚上十一點之類的，就是會固定常去寫一下。而且它的**樹會長大**，所以就**會比較有成就感**，就是會想看那個樹之後會變怎樣。



學員回饋 (2/2)

以前我根本不在乎自己每天快不快樂，老實說我甚至覺得不開心的事比較多。但開始使用這個APP後，因為要記錄好事，我會特地去記錄今天發生了什麼開心的事情，然後就發現即使有些事情微不足道，但回想起來的那一刻我的心情真的變得更好了。



剛開始記錄的時候，要回想快樂的事其實很困難，就覺得沒什麼特別值得寫的，但持續一段時間後你會發現回想愈來愈容易，看事情也更容易看到好的那面，而且不是有記錄快樂程度嗎，就發現快樂程度越來越穩定了。

大學聯盟協同課程問卷回饋

問卷題目	平均 (38 人)
協同課程內容具有啟發性，能激發我思考或延伸學習	4.26
老師的教學內容生動有趣	4.21
我能夠理解老師的教學內容	4.61
磨課師「靈性與快樂」的內容生動有趣	3.97
我能夠理解「靈性與快樂」的教學內容	4.39
混合教學的方式（實體課程與磨課師線上課程）能讓我更容易理解教學內容	4.21
協同課程能引起我對學習正向心理學的興趣	4.26
上完協同合作課程後，我對《生命教育》課程有更深入的理解	4.47
總的來說，我很滿意協同合作課程	4.342