

A.課程名稱	自我探索:情緒管理與人際溝通	
B.課程綱要	如附件	
C.開課數據	(1)曾應用場域	<input checked="" type="checkbox"/> MOOCs <input type="checkbox"/> 遠距教學學分課程 <input checked="" type="checkbox"/> 先修課程 <input type="checkbox"/> 公部門及企業訓練課程 <input type="checkbox"/> 國際海外課程 (可複選) <input type="checkbox"/> 磨課師輔助翻轉教學
	(2)選用機構	私立中華大學
	(3)修課人數	75 人，修課學生瀏覽人次 13026 次。
	(4)開放教育資源 (選填)	
D.適用學科	(1)課程屬性	<input type="checkbox"/> 專業進階課程 <input type="checkbox"/> 專業基礎課程 <input checked="" type="checkbox"/> 通識課程
	(2)關聯課名	情緒內涵、情緒管理的方法、防衛機制與情緒覺察
	(3)採認建議	<u>2</u> 學分數 非同步遠距教學共 36 小時，同步遠距教學共 0 小時，建議採用二學分。
E.學習分析	(1)平均通過率	110-3 學年度:77.33%
	(2)難點分析	
F.教學指引	(1)實際案例作法	<p>在課程設計與教學實踐上，重視以學生學習為中心，在教與學的歷程中，學生是學習主體，讓學生習於探索，樂於學習，並著重能力本位導向，幫助學生發現與發展個人優勢與潛能，並適性發展。</p> <p>網路科技改變學生的學習方式，SPOC 課程強調學生自主觀看影片，培養學生應用知識或解決問題，提高了學生學習興趣與學習動機，故本課釋採取之「教」與「學」模式，以問題引導學生，激發學生主動學習的動機，形成問題的解決策略，以確保並深化學生學習成效。</p> <p>學生在進行學習時，依本課程之「課程說明 (<a href="https://youtu.be/d8ZV8ew1P14">https://youtu.be/d8ZV8ew1P14</a>)，自主觀看影片，接著進行體驗/實作量表、相關議題省思寫作，及方案設計與實踐，此皆需能正確理解和活運用文字，即需具有聽、說、讀、寫等能力，聽和讀是接收語言和訊息，以理解語言的意義為主要目標；說和寫是以發表語言信息為目標，運用語言和文字來表達意義，故學習語言應兼顧口頭語言和書面語言。其中書面語言以寫作最為重要，也是最高層次的綜合表現，而此溝通表達能力即是本校通識教育培育之核心能力。</p> <p>如何做好情緒管理及如何增進人際溝通能力是重要的議題亦即認識自己的情緒、瞭解他人(對方)的情緒、不可衝動行事、不要過於強制壓抑情緒，故培養學生在職場上做到情緒管控的「專業度」，人際關係做到「成熟度」，養成從不同的角度觀察事物，並增進人際互動關係及人際溝通能力。</p> <p>因此，依據本課程之課程主題與課程架構，進行六大主題十五單</p>

		<p>元，採取多元及多次的學習評量，以培養學生自學、閱讀、思考、討論、分析、歸納、表達、寫作等等能力。</p> <p>學生回饋：</p> <p>B1111XXXX 袁 X 慈</p> <p>對於遭次課程，在學術方面，有學到很多情緒管理相關的東西，讓我能對憂鬱症方面能更加理解，能用更好的自己，去理解我的憂鬱症朋友。</p> <p>在自己的方面，我對於我自己有更加的了解，利用暑假的時間來個整理，回憶自己遭 18 年的大小事，也跟過去的自己進行和解。很感謝老師的這些課程，也辛苦老師製作的學習單，每一份都有讓我好好的認識自己，讓我可以整理自己，很期待之後與老師的見面，再一次感謝。</p> <p>B1110XXXXX 林 X 君</p> <p>我想對自己說透過這次的學習是有更了解自己的，同時也知道如何與人有更好的相處，這都是一個很好的學習，希望未來無論經歷甚麼事，都能記得這個暑假所學到的。</p> <p>我想對老師說謝謝老師用不同的方式，看 PPT 的解說與小故事和作業的反思及回答測驗，我覺得都讓學習不會太單一無趣，並且課程學習沒一個影片都不會過長，方便我們的學習與記憶，謝謝老師，辛苦了！</p> <p>B1113XXXX 陳 X 嬪</p> <p>我想對自己說想讓別人喜歡你，就要自己先喜歡自己，然後自己好好加油，提升自己的能力朝自己的夢想前進！</p> <p>謝謝老師開了這門課，裡面很多的測驗以及小故事都讓我更了解自己！也讓我知道自己有什麼優缺點，可以改進的方式或是繼續好好保持！</p>
	(2)創新延伸 (選填)	
G.授權使用	<p><b>(1)授權與標示</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/>遠距教學課程-無合授-不得改作-無講座-課網完整標示</p> <p><input type="checkbox"/>遠距教學課程-有合授-可改作-搭配講座-課網完整標示</p> <p><input type="checkbox"/>翻轉教學教材-無合授-不得改作-無講座-課網完整標示</p> <p><input type="checkbox"/>翻轉教學教材-有合授-可改作-搭配講座-課網完整標示</p> <p><input type="checkbox"/>其他：_____</p> <p>*合授-係指使用端機構教務單位課程系統中標示影音教材製作教師姓名，並與使用端機構教師並列。</p> <p>*講座-係指授權端原開課教師是否提供線下或線上講座。由使用端機構編列講座鐘點費用。</p> <p>*課網完整標示-係指使用端機構課程系統揭露利用資訊如授權端開課教師、獲補助計畫、聯盟學校等。</p> <p><b>(2)其他宣告事項</b></p>	<p>說明：係指可接受應用端使用課程之教學樣態。</p> <p>*合授-係指使用端機構教務單位課程系統中標示影音教材製作教師姓名，並與使用端機構教師並列。</p> <p>*講座-係指授權端原開課教師是否提供線下或線上講座。由使用端機構編列講座鐘點費用。</p> <p>*課網完整標示-係指使用端機構課程系統揭露利用資訊如授權端開課教師、獲補助計畫、聯盟學校等。</p> <p>由開課單位預先提供有關預設授權期間、授權範圍等基本資訊。讓潛在的應用需求端可便利評估後續導入課程之行政作業</p>

		成本。例如：單次授權學年度...
H.聯繫窗口	(1)聯盟或委託單位	由負責窗口，提供聯絡人資訊、電話、email 等 負責窗口：陳佳伶助理 聯絡電話：(03)5186178 Email： <a href="mailto:chialing@g.chu.edu.tw">chialing@g.chu.edu.tw</a>
	(2)開課教師資料(選)	授課老師：黃素惠 教授 單位：私立中華大學行政管理學系

E:在促進教師掌握開課學科領域的教學知識和教學經驗(pedagogical content knowledge, PCK)移轉。

F:在促進教師如何有效地結合科技工具、教學知識和學科知識進行教學，以提高學生學習成效的經驗移轉(即 Technological Pedagogical and Content Knowledge, TPACK)。

G,H:在促進擴大課程教材利用。如相同授課領域教師有引用或導入需求，能取得授權與標示資訊。