

大專校院遠距教學課程－教學計畫大綱(格式)

填表說明：

1. 依據大學遠距教學實施辦法第 6 條，各校開授遠距教學課程，應擬具教學計畫，送課程相關委員會研議，提經教務會議通過後實施，並報教育部備查，且應公告於網路上供查詢。
1. 教學計畫大綱如下，課程教學計畫連結網址，請填入教育部「大專校院課程網」或「技職校院課程網」之「課程大綱」欄位，且能有效連結閱覽，才予以備查。
2. 本件提報大綱為基本填寫項目，實際撰寫內容格式，學校可依需求進行調整設計。

學校名稱: 中原大學	開課期間	114 學年度 <input type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input checked="" type="checkbox"/> 暑修	
壹、課程基本資料 (有包含者請於 <input type="checkbox"/> 打 [~])			
課程名稱	中文: 職場情緒軟功夫	授課教師	蔡秀玲
	英文: Emotion Soft Skills for Workplace	教師職稱	副教授
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		
開課單位名稱 (或所屬學院及 科系所名稱)	通識中心	開課期限 (授課學期數)	<input type="checkbox"/> 一學期(半年) <input type="checkbox"/> 二學期(全年) <input checked="" type="checkbox"/> 其他 暑假七月四周
開課資料	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 選修 <input type="checkbox"/> 其他	學分數	2
教學型態 (擇一)	<input checked="" type="checkbox"/> 非同步遠距教學 總授課時數二分之一以上以遠距教學方式進行，包括課程講授、師生互動討論、測驗及其他學習活動之時數，且影音時數至少應達授課時數(18 週)之三分之一。 <input type="checkbox"/> 主播學校同步遠距教學 (即本校所指國際或國內同步視訊直播課程) 填列本門課程之主、收播學校與系所或校區： (1)學校: _____ (2)系所 _____		
課程學制	<input checked="" type="checkbox"/> 學士班 <input type="checkbox"/> 學士後第二專長 <input type="checkbox"/> 碩士班 <input type="checkbox"/> 碩士班在職專班 <input type="checkbox"/> 博士班 <input type="checkbox"/> 學位學程 (<input type="checkbox"/> 二年制 <input type="checkbox"/> 四年制 <input type="checkbox"/> 碩士班)	部別	<input checked="" type="checkbox"/> 日間部 <input type="checkbox"/> 進修部(夜間部) <input type="checkbox"/> 其他
部校定 (本課程由那個單位所定)	<input type="checkbox"/> 教育部定 <input type="checkbox"/> 校定 <input checked="" type="checkbox"/> 院定 <input type="checkbox"/> 所定 <input type="checkbox"/> 系定 <input type="checkbox"/> 其他		
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		
全英語教學	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否		
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		

開課班級數	暑修第一期 (35 人)	預計總修課人數	35 人
課程線上平台網址(遠距必填)	http://i-learning.cycu.edu.tw/		
教學計畫大綱檔案連結網址			
備註	<input type="checkbox"/> 此科目是「本校新開設遠距課程」。(報教育部備查需填報欄位) <input checked="" type="checkbox"/> 此科目非「本校新開設遠距課程」。(報教育部備查需填報欄位) ◆ 判斷「是否為本校新開設遠距課程」，以全校是否曾有老師開設同科目名稱之遠距課程來劃分。若此項目不確定，請洽學校分機 2073 承辦人員。		

貳、課程教學計畫:

課程教學目標:

本課程為職場準新鮮人的全人導向職前教育系列課程之一，以學習者的校園生活或職場情境有關聯的真實性問題作為學習的起點，結合「活動誘發學習」教學策略，規劃不同學習活動與實作練習，促進學習者投入自主學習並熟悉情緒微功夫，以提升學習者之情緒軟實力。

➤ 具體教學目標

- (1) 認識情緒相關的學理和重要概念，以及調適情緒的不同方式。
- (2) 增加對職場情緒的認識，覺知並理解自身情緒，提昇自我認識與接納。
- (3) 學習不同情緒微功夫，提升心理素質，增進職場軟實力，以促進職場適應。

二、適合修習對象

三、授課進度表及課程內容大綱 (註：遠距教學時數應超過總授課時數之 1/2)

週次	上課日期	授課內容 (Subject/Topics)	授課方式 (請對應方式填寫時數)			備註
			面授時數	遠距教學時數		
			教室上課 教室考試 實體上課	非同步 遠距 教學	同步遠 距教學	
1	7/1	1、課程簡介 單元 1：課程介紹 單元 2：課程說明 單元 3：職情遠距課程修課重要事項		2hr		線上測驗 1 討論 1
2	7/2	二、打開情緒寶盒 單元 1：職場軟實力—EQ 內涵 單元 2：情緒的特性與功能 單元 3：生理與情緒 單元 4：情緒防衛機制(I) 單元 5：情緒防衛機制(II)		2hr		討論 2

3	7/3	三、認識情緒管理三部曲 單元 1：情管首部曲-情緒覺察與接納 單元 2：情管二部曲-理解情緒 單元 3：情管三部曲-情緒抒發與管理 單元 4：情緒受傷與自救處方		2hr		線上測驗 2 討論 3
4	7/6	四、情緒微功夫（一）：涵容微功夫 單元 1：同在模式 單元 2：且慢功 單元 3：正念覺知 單元 4：靜觀練習 單元 5：情緒繪畫 單元 6：情緒書寫		2hr		線上測驗 3
5	7/7	五、涵容微功夫實作 單元 1：正念呼吸冥想 單元 2：靜心禪繞畫靜觀練習 單元 3：實作練習:正念靜觀+禪繞畫練習		2hr		作業一
6	7/8	六、情緒微功夫（二）：轉念微功夫 單元 1：心思戰場 單元 2：樂觀思考 單元 3：跳脫反芻 單元 4：轉念招式 單元 5：微功夫討論—轉念大不同		2hr		線上測驗 4
7	7/9	七、轉念微功夫實作 單元 1：辨識負向內在語言與轉念實作 單元 2：克服內在聲音 單元 3：自我慈悲		2hr		討論 4
8	7/13	八、情緒微功夫（三）：幸福微功夫 單元 1：正向情緒理論 單元 2：真實的快樂 單元 3：幸福實作:回味美好&感恩		2hr		線上測驗 5 討論 5
9	7/14	九、幸福微功夫實作練習 單元 1：回味美好 單元 2：感恩日記		2hr		作業二
10	7/15	十、情緒微功夫（四）：恩慈溝通微功夫(I) 單元 1：情緒表達原則 單元 2：積極傾聽 單元 3：積極傾聽技巧 單元 4：情緒溝通殺手		2hr		線上測驗 6 討論 6

11	7/16	十一、恩慈溝通微功夫(II) 單元 1：同理回應 單元 2：同理練習 單元 3：恩慈回應微功夫		2hr		
12	7/20	十二、職場情緒實戰(一) 單元 1：職場情緒萬花筒/焦慮處理 單元 2：職場情緒面面觀 單元 3：當職場發生霸凌時 單元 4：職場我安在 單元 5：職場 Q&A		2hr		
13	7/21	十三、職場情緒實戰(二)：憤怒管理 單元 1：職場憤怒管理 單元 2：滅火微功夫(I) 單元 3：滅火微功夫(II) 單元 4：憤怒溝通		2hr		線上測驗 7
14	7/22	十四、職場情緒實戰(三)：衝突管理 單元 1：人際衝突原因 單元 2：衝突好嗎？ 單元 3：化解職場衝突(一) 單元 4：化解職場衝突(二) 單元 5：化解職場衝突(三)		2hr		討論 7
15	7/23	十五、面對焦慮 單元 1：認識焦慮 單元 2：焦慮怎麼辦 單元 3：愈想愈焦慮 單元 4：內向 or 社交焦慮？		2hr		
16	7/27	十六、走出憂鬱，迎向陽光 單元 1：憂鬱症與憂鬱心情 單元 2：為什麼會得憂鬱症？ 單元 3：如何走出憂鬱？ 單元 4：開啟正向循環(I) 單元 5：開啟正向循環(II)		2hr		討論 8
17	7/28	十七、生命必修：面對悲傷失落 單元 1：認識失落 單元 2：如何面對自己的悲傷失落 單元 3：失落的調適 單元 4：陪伴他人度過悲傷 單元 5：從死亡看見生命		2hr		
18	7/29	十八、總複習：微功夫統整 課程統整、Q&A 與成績結算		2hr		

各類時數-合計		36hr	
<p>四、教學方式 (可複選)</p> <p>為便於區別，多學期課程，請勿使用同一檔案</p>	<p style="text-align: center;">本欄若有填寫次數請與上表一致</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>1.提供線上(網路)課程主要及補充教材</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>2.提供線上(網路)非同步教學</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>3.有線上(網路)教師或線上(網路)助教</p> <p><input type="checkbox"/>4.提供面授教學，次數：____次，總時數：A=____小時</p> <p><input type="checkbox"/>5.提供線上(網路)同步教學，即同一時間透過網路與學生連線進行教學 次數：____次，總時數：B=____小時</p> <p><input type="checkbox"/>6.其它，請說明：</p>		
<p>每週面授及同步 平均時數</p>	0	※即(A+B)/18 週	
<p>五、學習管理系統 (可複選)</p>	<p>呈現內容是否包含以下角色及功能（有包含者請打<input checked="" type="checkbox"/>，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</p> <p style="padding-left: 20px;"><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</p> <p style="padding-left: 20px;"><input checked="" type="checkbox"/>最新消息發佈、瀏覽</p> <p style="padding-left: 20px;"><input checked="" type="checkbox"/>教材內容設計、觀看、下載</p> <p style="padding-left: 20px;"><input checked="" type="checkbox"/>成績系統管理及查詢</p> <p style="padding-left: 20px;"><input checked="" type="checkbox"/>進行線上(網路)測驗、發佈</p> <p style="padding-left: 20px;"><input checked="" type="checkbox"/>學習資訊</p> <p style="padding-left: 20px;"><input checked="" type="checkbox"/>互動式學習設計(聊天室或討論區)</p> <p style="padding-left: 20px;"><input type="checkbox"/>各種教學活動之功能呈現</p> <p style="padding-left: 20px;"><input type="checkbox"/>其他相關功能，請說明：</p>		
<p>六、師生互動討論 方式（可複選）</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>1.教師線上(網路)辦公室時間：週一晚上 19:00-21:00</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>2.教師辦公室時間：<u>周三早上 9:00-12:00 (請先 mail 預約)</u></p> <p><input checked="" type="checkbox"/>3.教師 E-mail 信箱：<u>shioling@cycu.edu.tw</u>，研究室電話：<u>03-2652136</u></p> <p><input type="checkbox"/>4.課程助教姓名：____，通訊方式：</p> <p><input type="checkbox"/>5.其他：</p>		

七、作業繳交方式 (可複選)	<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.線上討論區 <input checked="" type="checkbox"/> 4.作業檔案上傳及下載 <input checked="" type="checkbox"/> 5.報告 <input checked="" type="checkbox"/> 6.線上測驗 <input checked="" type="checkbox"/> 7.成績查詢 <input type="checkbox"/> 8.其他做法，請說明：
八、學期成績評量 方式	<input checked="" type="checkbox"/> 隨堂測驗 7 次，占總成績 35 % <input checked="" type="checkbox"/> 實作紀錄作業 2 次，占總成績 30 % <input checked="" type="checkbox"/> 議題討論 8 次，占總成績 20% <input checked="" type="checkbox"/> 案例練習，占總成績 5 % <input checked="" type="checkbox"/> 學習回饋單，占總成績 8% <input checked="" type="checkbox"/> 問卷，占總成績 2%
九、上課應注意事項	1.本課程採非同步遠距教學，必須完成許多課程任務以達學習成效。 2.請確實完成每周課程任務(如影音觀看、線上測驗、作業、討論、問卷等)，需具備自主管理能力。 3.為增進自我了解，討論議題多扣回個人經驗，期待可產生共鳴與互相理解，若不想分享個人經驗者，請勿選課。 4.可透過線上辦公室時間進行學習諮詢或可跟老師預約當面諮詢，請事先 mail 老師：shioling@cycu.edu.tw 確定諮詢時間 5.多元評量項目若遲延繳交者，予以扣分。 6.期末總成績會於期末事先公告，有疑問請務必主動 mail 告知。
十、智慧財產權注意事項	(一)請填寫 附件五 「遠距教學課程著作權切結書」並隨本教學計畫提報。 (二)注意事項： 1.提醒教師就相關教材(含文字、圖片或影音檔)，務請遵守【智慧財產權】並於合理範圍內引用。(請參著作權法第 44~65 條已訂定相關合理使用的情形) 2.若有屬於他人(或書商)著作財產權部份，請另附權利人之授權同意書，並依法標示作品來源。 3.教師製作教學影片時，將他人著作所傳達的概念，用自己的文字與圖表另行表達，就不涉及著作權法之利用著作行為；但若大部分重製他人著作，或集中使用特定來源之著作，或印製一篇期刊論文，分發同學作為課堂閱讀及討論使用，亦或上載網路教學平臺，同學隨時、隨地均得自由利用，大大地超出合理使用的範圍，應該先取得授權。(節錄自教育部專門委員-章忠信/教材上網所涉著作權議題之因應) 4.善用創用 CC 授權素材(http://creativecommons.tw)，授權條款包括應「姓名標示」、「非商業性」、「禁止改作」以及「相同方式分享」四個授權要素。