

附表 2：大專校院遠距教學課程－教學計畫大綱

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。
2. 教學計畫大綱如下，課程教學計畫連結網址，請填入教育部「大學校院課程網」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。
3. 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： 弘光科技大學

開課期間： 105 學年度 上 學期 (本學期是否為新開設課程： 是 否)

壹、課程基本資料 (有包含者請於打)

1.	課程名稱	情緒管理
2.	課程英文名稱	Emotion Management
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： (1)學校： _____ 系所： _____
4.	授課教師姓名及職稱	洪瑞黛 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 (或所屬學院及科系所名稱)	通識學院
7.	課程學制	<input checked="" type="checkbox"/> 學士班 <input type="checkbox"/> 進修學士班 <input type="checkbox"/> 學士班在職專班 <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"/> 學院 (<input type="checkbox"/> 二年制 <input type="checkbox"/> 四年制) <input type="checkbox"/> 專科 (<input type="checkbox"/> 二年制 <input type="checkbox"/> 四年制) <input type="checkbox"/> 進修專校 <input type="checkbox"/> 進修學院 (<input type="checkbox"/> 二技 <input type="checkbox"/> 四技 <input type="checkbox"/> 碩士在職專班) <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) <input type="checkbox"/> 學分學程
8.	部別	<input type="checkbox"/> 日間部 <input checked="" 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.	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 type="checkbox"/> 院定 <input type="checkbox"/> 所定 <input checked="" type="checkbox"/> 系定 <input type="checkbox"/> 其他
11.	開課期限(授課學期數)	<input checked="" type="checkbox"/> 一學期(半年) <input type="checkbox"/> 二學期(全年) <input type="checkbox"/> 其他
12.	選課別	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 選修 <input type="checkbox"/> 其他
13.	學分數	2
14.	每週上課時數	1 小時
15.	開課班級數	2
16.	預計總修課人數	20-50 人
17.	全英語教學	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
18.	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

FM-10420-B09
表單修訂日期：
104.12.11
保存期限：5 年

19.	課程平台網址（非同步教學必填）	弘 MOOCs 平台(http://moocs.hk.edu.tw)
20.	教學計畫大綱檔案連結網址	https://sso-moocs.hk.edu.tw/course/113/introduction/

貳、課程教學計畫

一	教學目標	1. 了解情緒管理之重要性 2. 學習情緒管理的理論基礎 3. 認識影響情緒的相關因素 4. 熟悉情緒管理之四大步驟 5. 學習三項負向情緒之情緒管理方法																																																												
二	適合修習對象	大學部學生																																																												
三	課程內容大綱	<p>（請填寫每週次的授課內容及授課方式）</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>週次</th> <th>授課內容</th> <th>授課方式</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>第 1 週</td> <td>課程介紹</td> <td>面授</td> </tr> <tr> <td>第 2 週</td> <td>情緒管理概論</td> <td>遠距</td> </tr> <tr> <td>第 3 週</td> <td>身體對情緒的影響</td> <td>面授</td> </tr> <tr> <td>第 4 週</td> <td>思考對情緒的影響</td> <td>遠距</td> </tr> <tr> <td>第 5 週</td> <td>（國慶日放假）</td> <td>--</td> </tr> <tr> <td>第 6 週</td> <td>人際關係對情緒的影響-1</td> <td>遠距</td> </tr> <tr> <td>第 7 週</td> <td>人際關係對情緒的影響-2</td> <td>面授</td> </tr> <tr> <td>第 8 週</td> <td>如何正確覺察自己的情緒</td> <td>遠距</td> </tr> <tr> <td>第 9 週</td> <td>期中考</td> <td>面授</td> </tr> <tr> <td>第 10 週</td> <td>如何適當表達自己的情緒</td> <td>遠距</td> </tr> <tr> <td>第 11 週</td> <td>如何正確覺察別人的情緒</td> <td>遠距</td> </tr> <tr> <td>第 12 週</td> <td>如何適當回應別人的情緒</td> <td>面授</td> </tr> <tr> <td>第 13 週</td> <td>憤怒情緒的管理-1</td> <td>遠距</td> </tr> <tr> <td>第 14 週</td> <td>（國考不上課）</td> <td>--</td> </tr> <tr> <td>第 15 週</td> <td>憤怒情緒的管理-2</td> <td>面授</td> </tr> <tr> <td>第 16 週</td> <td>恐懼、焦慮情緒的管理</td> <td>遠距</td> </tr> <tr> <td>第 17 週</td> <td>（元旦補假）</td> <td>--</td> </tr> <tr> <td>第 18 週</td> <td>憂鬱情緒的管理</td> <td>面授</td> </tr> <tr> <td>第 19 週</td> <td>課程回顧與統整(期末考)</td> <td>遠距</td> </tr> </tbody> </table>	週次	授課內容	授課方式	第 1 週	課程介紹	面授	第 2 週	情緒管理概論	遠距	第 3 週	身體對情緒的影響	面授	第 4 週	思考對情緒的影響	遠距	第 5 週	（國慶日放假）	--	第 6 週	人際關係對情緒的影響-1	遠距	第 7 週	人際關係對情緒的影響-2	面授	第 8 週	如何正確覺察自己的情緒	遠距	第 9 週	期中考	面授	第 10 週	如何適當表達自己的情緒	遠距	第 11 週	如何正確覺察別人的情緒	遠距	第 12 週	如何適當回應別人的情緒	面授	第 13 週	憤怒情緒的管理-1	遠距	第 14 週	（國考不上課）	--	第 15 週	憤怒情緒的管理-2	面授	第 16 週	恐懼、焦慮情緒的管理	遠距	第 17 週	（元旦補假）	--	第 18 週	憂鬱情緒的管理	面授	第 19 週	課程回顧與統整(期末考)	遠距
週次	授課內容	授課方式																																																												
第 1 週	課程介紹	面授																																																												
第 2 週	情緒管理概論	遠距																																																												
第 3 週	身體對情緒的影響	面授																																																												
第 4 週	思考對情緒的影響	遠距																																																												
第 5 週	（國慶日放假）	--																																																												
第 6 週	人際關係對情緒的影響-1	遠距																																																												
第 7 週	人際關係對情緒的影響-2	面授																																																												
第 8 週	如何正確覺察自己的情緒	遠距																																																												
第 9 週	期中考	面授																																																												
第 10 週	如何適當表達自己的情緒	遠距																																																												
第 11 週	如何正確覺察別人的情緒	遠距																																																												
第 12 週	如何適當回應別人的情緒	面授																																																												
第 13 週	憤怒情緒的管理-1	遠距																																																												
第 14 週	（國考不上課）	--																																																												
第 15 週	憤怒情緒的管理-2	面授																																																												
第 16 週	恐懼、焦慮情緒的管理	遠距																																																												
第 17 週	（元旦補假）	--																																																												
第 18 週	憂鬱情緒的管理	面授																																																												
第 19 週	課程回顧與統整(期末考)	遠距																																																												
四	教學方式	<p>（有包含者請打✓，可複選）</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 1. 提供線上課程主要及補充教材</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 2. 提供線上非同步教學</p> <p><input 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：__9__次，總時數：__18__小時</p> <p><input type="checkbox"/> 5. 提供線上同步教學，次數：__次，總時數：__小時</p> <p><input type="checkbox"/> 6. 其它：（請說明）</p>																																																												
五	學習管理系統	呈現內容是否包含以下角色及功能																																																												

		<p>(有包含者請打✓，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> <ul style="list-style-type: none"> ■ 個人資料 ■ 課程資訊 ■ 其他相關資料管理功能 <p>2. 提供教師(助教)、學生必要之學習管理系統功能</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 最新消息發佈、瀏覽 ■ 教材內容設計、觀看、下載 ■ 成績系統管理及查詢 ■ 進行線上測驗、發佈 ■ 學習資訊 ■ 互動式學習設計(聊天室或討論區) ■ 各種教學活動之功能呈現 <input type="checkbox"/> 其他相關功能(請說明)
六	師生互動討論方式	<p>(包括教師時間、E-mail 信箱、對應窗口等)</p> <p>時間：1. 每週一下午 5:30-6:20 2. 每週二下午 2:00-4:00 3. 每週三下午 2:00-4:00 4. 每週四下午 1:00-2:00</p> <p>地點：L70201 教師研究室</p> <p>E-mail 信箱：graceh@sunrise.hk.edu.tw</p> <p>校內分機：3613、6050</p>
七	作業繳交方式	<p>(有包含者請打✓，可複選)</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 1. 提供線上說明作業內容 ■ 2. 線上即時作業填答 ■ 3. 作業檔案上傳及下載 ■ 4. 線上測驗 ■ 5. 成績查詢 ■ 6. 其他做法(請說明) 期中考和期末考在面授時進行
八	成績評量方式	<p>(包括考試方式、考評項目其所佔總分比率)</p> <p>線上活動 50%、學習單 30%、期中考 10%、面授課程參與 10%</p>
九	上課注意事項	