



文藻外語大學109學年度第1學期教學綱要  
Wenzao Ursuline University of Languages  
Syllabus for the 1st Semester of the 2020 Academic  
Year

「遵守智慧財產權觀念、不非法影印」

Please comply with intellectual property laws. Do not  
make illegal copies of copy-righted materials.

壹、課程基本資料

課程名稱 Course Title	人格修養(二) MORAL FORMATION (II)			
課程類別 (學制) School System	日間部五專 5-Year Junior College of Day Division			
開課單位 Academic Unit	吳甦樂教育中心			
授課教師 Instructor	王學良	職稱 Academic Rank	講師	
師生互動 Data of Instructor	辦公室 Office	吳甦樂教育中心/至善樓Z0602		辦公室電話 Office Phone Number
	電子信箱 E-mail	90018@mail.wzu.edu.tw		
	約談時間 Office Hours	09:10~11:00(二) 13:10~15:00(二) 08:10~10:00(三)		
學分 Credits	1.0學分	選課別 Category	<input checked="" type="checkbox"/> 必修 Required Course <input type="checkbox"/> 選修 Elective Course	
開課類別 Course Length	<input checked="" type="checkbox"/> 學年課 Year-long course( 2 semesters ) <input type="checkbox"/> 學期課 semester course(1 semester )		開課年級 Year Taught : 2年級 授課班級 Class Taught : 日五專德 文二B	
課程內容概要 Course Content Synopsis	<p>■課程內容概要本課程為專科部各年級必修之系列課程，著重身心靈之發展與整合。內容針對自我認識、人際關係、多元學習、生涯規劃、社會關懷、靈性生活等主題，依據各年級學生不同之發展需求而組織課程內容，逐年加深學生省思之廣度與深度，以培養健全之人格發展。</p> <p>The series of compulsory courses is designed for all students in the 5-Year Junior College, focusing on their physical, mental and spiritual development and the integration. There are different themes, such as self-discovery, interpersonal relationships, multiple intelligences and learning styles, career planning, social care and spiritual life, organized systematically according to the needs of students in different years. By encouraging wider and deeper self-reflection in students year by year, the course aims for fostering their healthy personality.</p>			

	<p>■主要授課語言： 國語(Mandarin)</p>			
課程學習目標 Course Learning Goals	<p>使學生能： 1. 初步覺察人際關係的互動模式，以期能做個快樂青年。 2. 學習合作的共識，並建立團體中適當的人際關係。 3. 具備樂於與人相處的觀念與態度，以期能成為團體的一份子。 Students will be able to 1. be aware of the nature of interactions in interpersonal relationships so as to enjoy a happy youth. 2. learn to be cooperative and develop positive interpersonal relationships in a group. 3. develop positive ideas and attitudes about associating with others so that they can fulfill their roles in a group.</p>			
系培育目標與核心能力以及學習目標 Development Goals, Skill Indicator, & Learning Objectives	系培育目標 Development Goal	核心能力指標編碼 Skill Indicator Code	核心能力 Skill Indicator	學習目標 Learning Objective
	學習問題解決能力	2-0-1	情緒管理能力	覺察自身情緒 面對與反映自身情緒及相應需求
	學習有效溝通能力	6-0-7	傾聽的能力	覺察他人情緒 面對與反映他人情緒
	學習有效溝通能力	6-0-8	人際溝通能力	學習與覺察初步的人際關係互動模式
	學習建立關係能力	7-0-3	應對進退能力	在團體中建立與人溝通相處的快樂經驗
	學習建立關係能力	7-0-4	團隊合作能力	學習團隊合作的基本模式
	其他(Others)			
學生先備知能 Prerequisite Knowledge Skills	<p>基本書寫與閱讀能力。 使用網際網路與製作PPT或其他媒體之基本能力。 具備面對面溝通的人際關係能力。</p>			
教學學理基礎 Theoretical Foundation of Instruction	<p>教育哲學理念：吳甦樂教育精神(Ursuline Education Spirit) 課程內容基礎：善意溝通理論(Non-violence Communication Theory) 教學方法理論：體驗式教學法(Experiencing Teaching Method)，設計體</p>			

	驗情境，建基於知識、實踐、反思之循環動力，以促發學生行動參與、獲得感悟、建構知識與能力。
授課資訊 Instructional Information	<b>■課程類型(Top Down)</b> 一般課程(Regular course) 融入生命教育議題課程(Life education) 融入月桂方法相關課程(Integrate Laurel Method into the course)
	<b>■教學平台</b> 實體教學(Face-to-face instruction)
	<b>■主要教學策略</b> 講授(Lecture) 體驗(Experience) 分組討論(Group discussion) 問題導向(Problem-based) 影片欣賞(Video appreciation)
評量 Student Assessment	<b>■評量方式與評分比例分配 Evaluation Criteria</b> 1. 平時表現與小作業(30%)+團體作業報告(70%)=總成績(100%) 2. 積極發言平時分數可獲加分。 3. 請假則須慎重，缺課將嚴重影響平時分數。
	<b>■課堂要求 Course Requirements &amp; Policies</b> 1. 積極參與班上的互動 2. 竭盡可能練習公開發言，以尊重眾人的方式發言，並請勿在檯面下切切私語 3. 遵守班級公約，如無請積極建立 4. 遵守學校請假規定(詳見學生事務處生活輔導「文藻外語大學日間部學生請假辦法」全文；請假四次以上(含)需親洽任課教師)。 5. 準時繳交報告與學習單(逾時不收)。
教材 Learning Materials	<b>「請學生務必使用正版教科書」Please respect copyright and use original textbooks.</b>
	<b>■教科書 Textbooks</b> 尚未輸入。
	<b>■參考書目或網址 References or Websites</b> 1、書名：圖解卡內基人際溝通 作者：戴爾·卡內基，溝通達人工作室 出版社：商周 2、書名：卡內基教你跟誰都能做朋友：影響全球3億讀者，人際溝通聖經《人性的弱點》，讓巴菲特終生受益的唯一一門課！【隨書贈卡內基魅力學實踐手冊】 作者：戴爾·卡內基 著 / 周玉文譯 出版社：野人 3、書名：卡內基溝通與人際關係：如何贏取友誼與影響他人〔2015年新版〕 作者：戴爾·卡內基 著 / 詹麗茹 譯，黑幼龍 編 出版社：龍齡 4、書名：人際關係與溝通 作者：Kathleen S. Verderber, Rudolph F. Verderber 著 / 周君倚，梁錦泉，陳楓媚，樊學 出版社：前程文化 5、書名：人際關係與溝通 作者：周談輝，周玉娥 出版社：全華圖書 6、書名：人際關係與溝通技巧 作者：曾啟芝 出版社：五南

	<p>7、書名：人際關係與溝通：如何維持良好的人際關係(二版) 作者：傅清雪/編著 出版社：高立圖書</p> <p>8、書名：人際關係與溝通技巧(第二版) 作者：鄭佩芬/編著 出版社：揚智</p> <p>9、書名：人際關係與溝通 作者：Rudolph F. Verderber、Kathleen S. Verderber著/ 曾端真、曾玲(王民) 譯 出版社：揚智</p> <p>10、書名：勇氣心理學：阿德勒觀點的健康社會生活 作者：楊瑞珠、艾倫·米勒林、馬克·布雷根 出版社：張老師文化</p> <p>11、書名：一生受用的快樂技巧-幫助孩子建造心中穩固堅定的樂觀金字塔 作者：Martin Seligman著/洪莉 譯 出版社：遠流</p> <p>12、書名：心流 <a href="https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow/transcript?language=zh-tw">https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow/transcript?language=zh-tw</a> 作者：Mihaly Csikszentmihalyi 出版社：TED</p> <p>13、書名：什麼造就美好人生？為時最長有關幸福的研究成果 <a href="https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness/transcript?language=zh-tw">https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness/transcript?language=zh-tw</a> 作者：羅伯·沃丁格 出版社：TED</p> <p>14、書名：幸福課1-什麼是正向心理學-Positive Psychology-1 作者：Tal Ben-Shahar 出版社：哈佛大學開放課程</p>
<p>教學用軟體 software</p>	<p>免費軟體Freeware Software Google Chrome, VLC Media Player 付費軟體Commercial software Microsoft Office</p>
<p>補充資料 Additional Remark</p>	<p>本科目無相關下載檔案。</p>

## 貳、課程內容與進度 (Course Content &amp; Schedule)

週次 Week	上課日期 Date	單元名稱 Units	授課方式 Instructional Approaches	作業、報告、考試 或其它 Assignments, Tests and Others	備註 Remarks
1	109/09/13 ~ 109/09/19	課程介紹&建立關係 暑假的我	講授、討論、分享	以圖文、比喻等描繪主要的經驗	
2	109/09/20 ~ 109/09/26	網際中的人際，人與人中的網際	講授、討論、分享		
3	109/09/27 ~ 109/10/03	自我覺知與人際互動的影響 我的個人特質： DISC篇為例	講授、討論、分享	「DISC人際風格」學習單	10/1 中秋節 10/2 彈性放假補於 9/26
4	109/10/04 ~ 109/10/10	原生家庭與我的人際關係(適逢假期與他週合併)	講授、活動、討論	製作家庭圖	10/10 國慶日放假 10/9 國慶連續假日
5	109/10/11 ~ 109/10/17	重要人際關係經驗探索	講授、活動、討論	製作生命樹	
6	109/10/18 ~ 109/10/24	影響人際吸引的因素 文藻的典範人物： 聖安琪與聖吳甦樂	資料搜尋、討論、分享	小組輪流分享	10/21 文藻校慶
7	109/10/25 ~ 109/10/31	不可言傳之處：非語言溝通	講授、活動、討論	製作我的祕笈	
8	109/11/01 ~ 109/11/07	與自己的對話(壓力與學習篇)：檢視自己應對壓力的一般模式	講授、活動、討論	製作壓力反應圖	
9		期中考好加油			期中考周

	109/11/08 ~ 109/11/14				
10	109/11/15 ~ 109/11/21	人際衝突與解決	講授、資料搜尋、討論、分享	小組分享	
11	109/11/22 ~ 109/11/28	聖誕節系列活動：燃燈禮與聖誕精神	講授、資料搜尋、討論、分享	造訪詠穌堂或安琪小站	
12	109/11/29 ~ 109/12/05	情緒與壓力管理	講授、資料搜尋、討論、分享	小組分享	11/30燃燈禮
13	109/12/06 ~ 109/12/12	尋求有效的溝通方法	講授、參訪、討論、分享	小組分享	因12/12慈善園遊會14補假一天
14	109/12/13 ~ 109/12/19	家庭中的溝通(或說服與建設性批評)	講授、資料搜尋、討論、分享	小組分享	
15	109/12/20 ~ 109/12/26	領導與團隊合作的人際溝通(班級或社團)	講授、資料搜尋、討論、分享	小組分享	12/24朝會報佳音/ 子夜彌撒 12/25聖誕節
16	109/12/27 ~ 110/01/02	標示感恩與平安的聖誕節：感恩的操練(2020年的回顧與展望)	講授、參訪、討論、分享	造訪詠穌堂或安琪小站	1/1元旦
17	110/01/03 ~ 110/01/09	期末總結回饋(回顧與展望)	分享、討論	完成與繳交學期報告	
18	110/01/10 ~ 110/01/16	期末考加油			期末考周