

國立中興大學 微型課程 教學大綱

課程名稱 (course name)	(中)從挫折中撿拾寶藏 (Eng.) Pick up treasure from setbacks.		課程編號 (course number)	1102-5721	
規劃教師 (teacher)	湯必果	系所/單位 (dept.)	健康及諮商中心	職 稱 (position)	諮商心理師
課程目標 (course objectives)	透過課程中的個人生命經驗回顧與檢視，協助學生學習正視與接納生命中的挫折，梳理情緒經驗，嘗試從挫折中看到正向的意義與價值，並學習調整自己的逆境回應模式，朝向務實、有助於自己適應的方向。				
教學進度 (course content and schedule)	<p>第一堂 09:10-10:00(50 分鐘) 暖身活動</p> <p>第二堂 10:10-11:50(100 分鐘) 反身觀看困難挑戰、挫折的正向意義與價值</p> <p>第三堂 13:10-14:00(50 分鐘) 探索自己的逆境回應模式</p> <p>第四堂 14:10-15:50(100 分鐘) 集思廣益修正思考與逆境回應模式</p>				
教學方法 (teaching methods)			學習評量方式 (evaluation)		
1. 課堂講授 2. 引導個人生命經驗回顧與檢視 3. 小組分享與討論			1. 出席 2. 課堂參與 3. 學習單		
核心能力 (合計 100%，請選擇相關性最高的幾項即可，無需六項都配分) (core learning outcomes)					
人文素養	科學素養	溝通能力	創新能力	國際視野	社會關懷
--	--	50 %	50 %	--	--