

國立中興大學 通識課程 教學大綱

課程名稱 (course name)	幸福溝通				
	Happiness Communication				
開課系所班級 (dept. & year)	通識教育中心	學分 (credits)	1	規劃教師 (teacher)	通識中心劉秀丹
課程類別 (course type)	必修	授課語言 (language)	中文或英文	開課學期 (semester)	上或下
課程屬性 (course classification)	109 學年度前入學新生適用		社會領域—心理與教育學群		
	110 學年度起入學新生適用		核心素養—自我表達		
課程簡述 (course description)	正向緊密的人際關係是幸福的重要來源，而良好的溝通是建立人際關係最重要的方法。本課程結合正向心理學、阿德勒心理學、薩提爾人際溝通取向及非暴力溝通等理論，設計實用、有趣的線上課程，包含溝通理論與機會溝通實作，結合非同步與同步線上方式，讓同學可以重複閱讀理論的說明影片，也可以在線上與同學練習幸福溝通。				
	Happiness communication refers to the way of communication that brings happiness to oneself and others. This course combines positive psychology, Adler psychology, Satir's interpersonal communication orientation and non-violent communication theory to design practical and interesting online courses, including communication theory and practice, combining asynchronous and synchronous online. In this way, students can repeat the explanation film of the theory, and they can also practice happy communication with the students online.				
教學目標 (course objectives)	1.認識重要的溝通理論。 2.能學會重要的溝通技巧。 3.能感受溝通的重要與美好。				
	1. Understand important communication theories. 2. Able to learn important communication skills. 3. Can feel the importance and happiness of communication.				
先修課程 (prerequisites)	無(None)				
核心能力配比 (六項加總 100%) (core learning outcomes)					
人文素養 0%	科學素養 0%	溝通能力 80%	創新能力 0%	國際視野 0%	社會關懷 20%

教學方法 (teaching methods)	學習評量方式 (evaluation)																		
理論的講述 (預錄影片) 線上溝通互動實作：全班互動、小組互動與兩人互動	1. 期末筆試：溝通理論的應用 2. 溝通技巧的實作心得 3. 幸福溝通點數收集																		
授課內容 (單元名稱與內容、習作 / 考試進度、備註) (course content and homework / tests schedule)																			
<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="177 490 485 544">單元名稱</th> <th data-bbox="485 490 986 544">內容</th> <th data-bbox="986 490 1414 544">活動</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="177 544 485 598">緒論</td> <td data-bbox="485 544 986 598">如何成為溝通高手</td> <td data-bbox="986 544 1414 598">你心目中的溝通高手是？</td> </tr> <tr> <td data-bbox="177 598 485 651">與自我的對話</td> <td data-bbox="485 598 986 651">自我應驗預言、情緒的自我覺察</td> <td data-bbox="986 598 1414 651">覺察自己如何和自己說話？</td> </tr> <tr> <td data-bbox="177 651 485 705">正向溝通</td> <td data-bbox="485 651 986 705">傾聽、讚美—阿德勒的正向教養</td> <td data-bbox="986 651 1414 705">情境練習</td> </tr> <tr> <td data-bbox="177 705 485 759">化干戈為玉帛</td> <td data-bbox="485 705 986 759">非暴力溝通、衝突中的溝通</td> <td data-bbox="986 705 1414 759">我訊息的練習</td> </tr> <tr> <td data-bbox="177 759 485 813">生命中的美好對話</td> <td data-bbox="485 759 986 813">愛的語言、臨終對話</td> <td data-bbox="986 759 1414 813">臨終對話模擬</td> </tr> </tbody> </table>		單元名稱	內容	活動	緒論	如何成為溝通高手	你心目中的溝通高手是？	與自我的對話	自我應驗預言、情緒的自我覺察	覺察自己如何和自己說話？	正向溝通	傾聽、讚美—阿德勒的正向教養	情境練習	化干戈為玉帛	非暴力溝通、衝突中的溝通	我訊息的練習	生命中的美好對話	愛的語言、臨終對話	臨終對話模擬
單元名稱	內容	活動																	
緒論	如何成為溝通高手	你心目中的溝通高手是？																	
與自我的對話	自我應驗預言、情緒的自我覺察	覺察自己如何和自己說話？																	
正向溝通	傾聽、讚美—阿德勒的正向教養	情境練習																	
化干戈為玉帛	非暴力溝通、衝突中的溝通	我訊息的練習																	
生命中的美好對話	愛的語言、臨終對話	臨終對話模擬																	
教科書與參考書目 (書名、作者、書局、代理商、說明) (textbook & other references)																			
劉秀丹 (2016) 阿丹老師的幸福說話課。台北：平安。 Adler, R. B., & Proctor II, R. F. (2016). <i>Looking out, looking in</i> . Cengage Learning.																			
課程教材 (教師個人網址請列在本校內之網址) (teaching aids & teacher's website)																			
iLearning 3.0																			
課程輔導時間 (office hours)																			
另行公告																			

※本課程如符合下列主題項目，請一併勾選 (可複選，無則免填)：

<input type="checkbox"/> 臺灣文學	<input type="checkbox"/> 生命教育	<input type="checkbox"/> 性別平等	<input checked="" type="checkbox"/> 情緒管理
<input type="checkbox"/> 智慧財產權	<input type="checkbox"/> 資訊安全	<input type="checkbox"/> 健康	<input type="checkbox"/> 永續發展
凡勾選「永續發展」者，請繼續勾選下列 17 項聯合國永續發展目標：			
<input type="checkbox"/> 1. 消除貧窮	<input type="checkbox"/> 10. 減少國內及國家間不平等		
<input type="checkbox"/> 2. 終止飢餓	<input type="checkbox"/> 11. 永續發展的市政規劃		
<input type="checkbox"/> 3. 良好健康與社會福利	<input type="checkbox"/> 12. 確保永續消費和生產模式		
<input type="checkbox"/> 4. 良質教育	<input type="checkbox"/> 13. 氣候行動		
<input type="checkbox"/> 5. 性別平等	<input type="checkbox"/> 14. 保育及維護海洋資源		
<input type="checkbox"/> 6. 清潔飲水和衛生設施	<input type="checkbox"/> 15. 保育及維護生態領地		
<input type="checkbox"/> 7. 經濟適用的清潔能源	<input type="checkbox"/> 16. 和平、正義與健全的司法		
<input type="checkbox"/> 8. 體面工作(尊嚴勞動)和經濟增長	<input type="checkbox"/> 17. 促進目標實現的夥伴關係		
<input type="checkbox"/> 9. 產業、創新和基礎設施			