

課程名稱：	中文名稱：預約幸福	
	英文名稱：Positive Psychology	
課年：	三下	學分總數：3
課程屬性：	通識性課程	
師資來源：	校內跨科協同	
課綱核心素養：	A 自主行動：A1.身心素質與自我精進, A2.系統思考與問題解決, B 溝通互動：B1.符號運用與溝通表達, B3.藝術涵養與美感素養, C 社會參與：C1.道德實踐與公民意識, C2.人際關係與團隊合作, C3.多元文化與國際理解,	
學生圖像：	表達力 (Expression), 公民力 (Democracy), 生活力 (Viability),	
學習目標：	人生最重要的追求到底是什麼呢？哈佛大學哲學與心理學博士塔爾·班夏哈 (Tal Ben-Shahar) 認為：幸福感是衡量人生的唯一標準。 「正向心理學」教導學生能培養正向思考，等於是啟動幸福的催化劑，為生命帶來快樂與意義感。協助學生學習接受自己為全然的人，擺脫「完美主義」並「學會失敗」，瞭解快樂存在於內心，學習身心健康與自我療癒的方法，能經常表達感恩惜福之心等，提升身心靈健康是通往幸福的道路。	
教學大綱：	週次/序	單元/主題
	一	【發現】遇見幸福
	二	正向心理學
	三	預約生命的美好
	四	【體驗】身體覺察 1
	五	身體覺察 2
	六	身心健康保健法
	七	心理覺察
	八	關於愛情
	九	自我療癒
	十	動物陪伴
	十一	園藝與人生
	十二	舌尖幸福
	十三	【創造】大學幸福
	十四	音樂與幸福
	十五	美術與幸福
	十六	生涯與幸福
	十七	靈性與幸福
	十八	Happy ending-各自幸福
學習評量：	藉由文本閱讀，影片欣賞，參訪，體驗活動，深度討論等，使學生思索幸福人生的意義，並為大學生活預做準備。	