

國立高雄應用科技大學

課程大綱

部別：日間部四技

105學年度第2學期

列印日期：2017/03/08

中文課程名稱：延伸通識(社會)-情緒管理	英文課程名稱：Extended General Education (Social Science) - Emotion Management	授課教師：吳淑敏
開課班級：四通四甲	學分：2.0	授課時數：2.0

1. 中文教學目標(Chinese Teaching objectives)

1. 瞭解情緒管理的內涵與精神 2. 增進情緒管理技巧 3. 提昇情緒智慧 4. 建立積極正向人生

2. 英文教學目標(English Teaching objectives)

To understand the meaning and spirit of emotional management. To improve emotional management skills and emotional intelligence. To build positive positive life.

3. 中文教學綱要(Chinese Syllabus)

實施EQ測驗 探討情緒管理技巧 EQ之內涵 壓力管理 情緒諮商理論 職場情緒管理 健康與美好人生 心靈總檢討

4. 英文教學綱要(English Syllabus)

This course attempts to understand their emotions through the EQ test, and explore emotional management skills, to enhance frustration tolerance, in addition, discuss stress management, learning on their own with the proper expectations, and the pressure to live in peace and through emotional counseling supplier management, and to create a healthy and happy life.

5. 中文核心能力

核心能力名稱	核心能力百分比
1 基礎管理能力	20%
2 基礎人力資源管理能力	20%
3 員工關係能力	40%
4 教練能力	20%

6. 英文核心能力

核心能力名稱	核心能力百分比
1 Basic management skill	20%
2 Primary HRM professionalism	20%
3 Professionalism in employee relationship	40%
4 Coaching competence	20%

7. 教科書

- 1 中文書名：情緒管理〔第二版〕 英文書名：
 中文作者：蔡秀玲、楊智馨 英文作者：
 中文出版社：揚智文化事業股份有限公司 英文出版社：
 出版日期：年 月 備註：

中文書名：情緒管理 英文書名：
 中文作者：林仁和、黃永明 英文作者：
 2 中文出版社：心理出版社 英文出版社：
 出版日期：年 月 備註：

中文書名： 英文書名：Emotional Intelligence
 中文作者： 英文作者：Danial Goleman
 3 中文出版社： 英文出版社：
 出版日期：年 月 備註：

8. 參考書

中文書名：情緒管理與壓力調適 英文書名：
 中文作者：唐璽惠、王財印、何金針、徐仲欣 英文作者：
 1 中文出版社：心理出版社 英文出版社：
 出版日期：年 月 備註：

中文書名：壓力與生活 英文書名：
 中文作者：周文欽、孫敏華、張德聰 英文作者：
 2 中文出版社：心理出版社 英文出版社：
 出版日期：年 月 備註：

中文書名：情緒管理—祝你健康快樂(第三版) 英文書名：
 中文作者：王淑俐 英文作者：
 3 中文出版社：全華圖書 英文出版社：
 出版日期：年 月 備註：

中文書名：情緒管理的第一堂課 英文書名：
 中文作者：林大有 英文作者：
 4 中文出版社：宇河文化出版有限公司 英文出版社：
 出版日期：年 月 備註：

中文書名：EQ 英文書名：
 中文作者：Daniel Goleman著 張美惠譯 英文作者：
 5 中文出版社：時報出版社 英文出版社：
 出版日期：年 月 備註：

中文書名：工作EQ 英文書名：
 中文作者：Daniel Goleman著 李瑞玲譯 英文作者：
 6 中文出版社：時報出版社 英文出版社：
 出版日期：年 月 備註：

中文書名： 英文書名：Emotional Intelligence
 中文作者： 英文作者：Danial Goleman
 7 中文出版社： 英文出版社：
 出版日期：年 月 備註：

9. 教學進度表

週次與日期

	中文授課內容 (Chinese Course content)	英文授課內容(English Course content)	備註
1	2017/02/19至2017/02/25 緒論與EQ測驗	Introduction and EQ Test	
2	2017/02/26至2017/03/04 認識情緒	Understanding Emotion	
3	2017/03/05至2017/03/11 情緒的功能	Function of Emotion	
4	2017/03/12至2017/03/18 影響情緒表達的因素	Factors Influencing Emotional Expression	
5	2017/03/19至2017/03/25 影片欣賞	Film Admiration	
6	2017/03/26至2017/04/01 情緒智慧	Emotional Intelligence	
7	2017/04/02至2017/04/08 情緒覺察	Emotional Awareness	
8	2017/04/09至2017/04/15 情緒管理技巧	Approach of Emotional Mangement	
9	2017/04/16至2017/04/22 影片欣賞	Film Admiration and Discussion	
10	2017/04/23至2017/04/29 壓力管理	Stress Management	
11	2017/04/30至2017/05/06 挫折容忍力	Tolerance of Frustration	
12	2017/05/07至2017/05/13 情緒與溝通	Emotion and Communication	
13	2017/05/14至2017/05/20 情緒障礙	Emotional Disorder	
14	2017/05/21至2017/05/27 情緒諮商理論	Theories of Emotional Counseling	
15	2017/05/28至2017/06/03 諮商技巧	Techniques of Counseling	
16	2017/06/04至2017/06/10 職場情緒管理	Emotional Mangement of Vocation	
17	2017/06/11至2017/06/17 健康與美好人生	Health and Beautiful Life	
18	2017/06/18至2017/06/24 心靈總檢討	Mind Reflection	
10. 中文成績評定(Chinese Evaluation method)			
1. 平時考(40%)：出缺勤、參與課程程度與學習態度 2. 期中考(30%)：情緒困擾案例分析(分組口頭與書面報告) 讀書心得分享(分組口頭與書面報告) 3. 期末考(30%)：心靈總檢討書面報告			
11. 英文成績評定(English Evaluation method)			
1. In-class behavior(40%): Attendance, participation, and learning attitude. 2. Mid-term Exam (30%): Emotional management case study and reading report (group oral presentation and term paper) 3. Final Exam(30%): Class Reflection			
12. 中文課堂要求(Chinese Classroom requirements)			
積極參與課程			
13. 英文課堂要求(English Classroom requirements)			
Active participation in the class.			

「遵守智慧財產權」；「不得非法影印」！

