

國立中興大學 通識課程 教學大綱

Syllabus of NCHU General Education Course

課程名稱 course name	(中)情緒覺察與探索				
	(Eng.) Emotional awareness and exploration				
開課系所班級 dept. & grade	通識教育中心 General Education Center	學分 credits	2	規劃教師 instructor	吳政憲教授
課程屬性 course type	必修 required	授課語言 language	中文	開課學期 semester	114-2 fall or spring
課程分類 course classification	109 學年度前入學新生適用 enrolled in or before academic year 2020		通識自由選修		
	110 學年度起入學新生適用 enrolled in or after academic year 2021		核心素養：自我表達		
課程簡述 course description	1. 社會情緒學習（SEL）在中小學實踐較多，在成年的大學反而有帶加強與銜接，有迫切需要將 SEL 成為教學的一部分，並能觸及所有學生，培養健康學生，達到全人教育的目的。				
	2. 教師也能在日常教學中系統性地融合社會與情緒能力的發展，並創造更公平、具參與性、文化回應性與符合發展需求的學習環境。				
教學目標 course objectives	3. 促進學生的學業成功與生涯準備，提高「學習與生活能力」（Learning and Life Competencies）。包括：自我覺察（Self-Awareness）、自我管理（Self-Management）、社交效能（Social Efficacy）、學業效能（Academic Efficacy）				
	1. Social and Emotional Learning (SEL) has been more widely practiced in primary and secondary education, while it remains underdeveloped and disconnected in higher education. There is an urgent need to integrate SEL into university teaching to reach all students, foster their well-being, and achieve the goal of holistic education.				
	2. Teachers can also systematically integrate the development of social and emotional competencies into their daily teaching, creating a more equitable, engaging, culturally responsive, and developmentally appropriate learning environment.				
	3. SEL promotes students' academic success and career readiness by enhancing their Learning and Life Competencies, which include: Self-Awareness, Self-Management, Social Efficacy, and Academic Efficacy.				

	1. Enhance the SEL (Social and Emotional Learning) literacy and instructional practices of faculty, staff, and students 2. Develop assessment methods and rubrics for SEL 3. Foster collaborative SEL learning opportunities and community support for teachers and students 4. Promote and support students' emotional awareness and their ability to seek help				
先修課程 prerequisites	無 None				
六項核心能力配比（加總為 100%） The 6 core learning outcomes add up to 100%					
人文素養	科學素養	溝通能力	創新能力	國際視野	社會關懷
20%	0%	50%	20%	0%	10%
Humanities Literacy	Scientific Literacy	Communication Skills	Innovative Ability	International Perspective	Social Concerns
教學方法 teaching methods			學習評量方式 evaluation		
講授法、分組討論、活動實作			出席率（30%） 期中、期末報告或反思歷程（40%） 海報設計與自我表達（30%）		
授課內容（單元名稱與內容、習作/考試進度） course contents and homework/tests schedule					
週次	主題		對應 SEL 能力		
第 1 週	認識自己：我對自己的感覺與認知		自我覺察（Self-Awareness）		
第 2 週	情緒是什麼？基本情緒的辨識與表達		自我覺察		
第 3 週	我的情緒雷達：情緒反應的觸發與訊號		自我覺察		
第 4 週	我的價值觀與信念如何影響情緒		自我覺察		
第 5 週	認識壓力與焦慮：情緒與身體的連結		自我管理（Self-Management）		
第 6 週	情緒調節技巧 I：深呼吸、正念、身體掃描		自我管理		
第 7 週	情緒調節技巧 II：改變想法與重塑信念		自我管理		
第 8 週	建立個人情緒調節策略		自我管理		
第 9 週	社會情境中的情緒反應：察覺他人情緒		社交效能（Social Efficacy）		
第 10 週	同理心與積極聆聽		社交效能		
第 11 週	建立有支持性的關係與求助行為		社交效能		
第 12 週	溝通衝突與情緒：如何有效表達需求		社交效能		
第 13 週	學習動機與自我效能感		學業效能（Academic Efficacy）		
第 14 週	面對學習挑戰：情緒調節與時間管理		學業效能		
第 15 週	整合：我的 SEL 地圖與個人策略工具箱		綜合應用		
第 16 週	發表與反思：我對情緒的認識與成長		綜合應用 + 展示成果		
教科書與參考書目（書名、作者、書局/代理商…） textbooks & other references (title, author, publisher…)					

1. 高曼，丹尼爾。《情緒智商 EQ：為什麼 EQ 比 IQ 更重要》。譯者郭騰堅，時報文化，2011。
2. 黃文宏。《情緒覺察：讓自己活得更清楚》。張老師文化，2020。
3. 奈芙，克莉絲汀。《正念情緒療癒：活在當下，感受完整自己》。譯者林美櫻，橡實文化，2019。
4. 林以涵。《與情緒和好：培養孩子一生的情緒力》。親子天下，2017。
5. 鄭麗玉，主編。《社會情緒學習課程：SEL 教學設計與評估》。心理出版社，2021。
6. Brackett, Marc. *Permission to Feel*. Celadon Books, 2019.
7. Jennings, Patricia A. *The Emotionally Intelligent Classroom: Skill-Based Activities for Social and Emotional Learning*. W.W. Norton, 2019.
8. Marzano, Robert J., and Cameron L. Rains. *Self-Awareness*. Marzano Resources, 2021.
9. Srinivasan, Meena. *SEL Every Day: Integrating Social and Emotional Learning with Instruction in Secondary Classrooms*. Norton, 2019.
10. Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). *CASEL Guide to Schoolwide SEL*. CASEL, 2020, <https://casel.org>.

課程教材（教師個人網址請列在本校內之網址）

teaching aids & teacher's website

同上

課程輔導時間

office hours

每週五下午 1-3 點，人文大樓 602 研究室

◎為了統計各類別課程的數量，請根據課程的整體內容，評估所選項目的相關程度。可勾選多個項目，若課程內容不符合任何項目，則無需勾選。

To categorize the number of courses in each category, please evaluate the overall course content and indicate the relevance of the selected categories. Multiple selections are allowed. If the course content does not match any category, no selection is required.

一、UCAN：【可複選 Multiple selections allowed】

UCAN	整體課程內容之相關程度 Relevance to the overall course content				
☐ 創新 Innovation	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 問題解決 Problem Solving	☐ 低(L)	☐	☒ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 人際互動 Interpersonal Interaction	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☒	☐ 高(H)
☐ 工作責任及紀律 Work Responsibility and Discipline	☐ 低(L)	☐	☒ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 持續學習 Continuous Learning	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 團隊合作 Teamwork	☐ 低(L)	☐	☒ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 溝通表達 Communication Skills	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☒	☐ 高(H)
☐ 資訊科技應用 Information Technology Application	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)

二、USR：【可複選 Multiple selections allowed】

USR	整體課程內容之相關程度 Relevance to the overall course content				
☐ 在地關懷 Local Care	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 文化永續 Cultural Sustainability	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 健康促進 Health Promotion	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☒	☐ 高(H)
☐ 永續環境 Sustainable Environment	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 產業鏈結與經濟永續 Industrial Linkages and Economic Sustainability	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 食品安全 Food Safety	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 其他社會實踐 Other Social Practices	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)

三、STEAM：【可複選 Multiple selections allowed】

STEAM	整體課程內容之相關程度 Relevance to the overall course content				
☐ 科學 Science	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 科技 Technology	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 工程 Engineering	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 數學 Mathematics	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 藝術 Arts	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)

四、主題項目 Theme Project：【可複選 Multiple selections allowed】

主題項目 Themed Project	整體課程內容之相關程度 Relevance to the overall course content				
☐ 氣候變遷 Climate Change	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 淨零排放 Net Zero Emissions	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 永續發展 Sustainable Development	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☒ 情緒管理 Emotional Management	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☒ 高(H)
☒ 人文關懷 Humanistic Care	☐ 低(L)	☐	☒ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☒ 性別平等 Gender Equality	☐ 低(L)	☐	☒ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☒ 生命教育 Life Education	☐ 低(L)	☐	☒ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 資訊安全 Information Security	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 資訊科技 Information Technology	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 資訊判讀 Information Literacy	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 媒體識讀 Media Literacy	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 智慧財產 Intellectual Property	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 臺灣文學 Taiwanese Literature	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 實作 Implementation	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 行動導向 Action-oriented	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 跨域 Interdisciplinary	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 走讀台中山水遊學 Study Tour of Taichung's Landscape	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 空間綠化設計 Space Greening Design	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 生活環境創意美學 Creative Aesthetics of Living Environment	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)

主題項目 Themed Project	整體課程內容之相關程度 Relevance to the overall course content				
☐ 運算思維程式設計 Computational Thinking and Programing Design	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 創新創意 Innovation and Creativity	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)

五、SDGs：【可複選 Multiple selections allowed】

SDGs	整體課程內容之相關程度 Relevance to the overall course content				
☐ 1.消除貧窮 No Poverty	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 2.消除飢餓 Zero Hunger	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☒ 3.健康與福祉 Good Health and Well-Being	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☒	☐ 高(H)
☒ 4.教育品質 Quality Education	☐ 低(L)	☐	☒ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☒ 5.性別平等 Gender Equality	☐ 低(L)	☐	☒ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 6.淨水與衛生 Clean Water and Sanitation	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 7.可負擔能源 Affordable and Clean Energy	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 8.就業與經濟成長 Decent Work and Economic Growth	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 9.工業、創新基礎建設 Industry, Innovation and Infrastructure	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 10.減少不平等 Reduced Inequalities	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 11.永續城市 Sustainable Cities and Communities	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 12.責任消費與生產 Responsible Consumption	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 13.氣候行動 Climate Action	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 14.海洋生態 Life Below Water	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 15.陸地生態 Life on Land	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 16.和平與正義制度 Peace and Justice	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)
☐ 17.全球夥伴 Partnerships for the Goals	☐ 低(L)	☐	☐ 中(M)	☐	☐ 高(H)

請填寫與課程最相關之上列已勾選 SDGs 目標序號：_____ 3 _____ (無勾選者則免填)

Please fill in the selected SDG goal most relevant to the course: _____ (If no goals have been selected, please leave blank.)

