

國立中興大學通識微型課程教學大綱
NCHU Mini General Education Course Syllabus

課程名稱 (Course Name)	(中) 自我覺察 (Eng.)self awareness				
課程編號 (Course No.)	55D1	課程時數 (Hours)	6小時	學期 (Semester)	114學年度第一學期
規劃教師 (Teacher)	賴淑蘭	系所/單位 (Dept.)	通識教育中心	職稱 (Position)	兼任助理教授
課程目標 (Course Objectives)	<p>一、學生能覺察自我的感受。</p> <p>二、藉由理性情緒治療法的演練，學生探究自我的響法（觀點）如何影響感受。</p> <p>三、學生自我覺察後，能產生新的觀點或是找出舒壓的方法。。</p>				
教學進度 (Course Content and Schedule)	<p>第一週 課程簡介、破冰活動、形成小組</p> <p>第二週 覺察自我的感受，討論如何因應不好的情緒。</p> <p>第三週 運用理性情緒治療法探究隱藏在感受後面個人的想法（觀點），討論這些想法完全不可駁斥嗎？</p>				
教學方法 (Teaching Methods)	講述法、問答法、小組討論				
評量方法 (Assessment Methods)	<p>出席與參與 50%</p> <p>學習單、課堂表現 30%</p> <p>心得分享 20%</p>				
課程與核心能力關聯配比 (%)	核心能力 (Competency Indicators)			配比(%) Ratio(%)	
Relevance of Course Objectives and Core Learning Outcomes(%)	1. 人文素養(Humanities Literacy)			20	
	2. 科學素養(Scientific Literacy)			0	
	3. 溝通能力(Communication Skills)			20	
	4. 創新能力(Innovative Ability)			20	

	5. 國際視野(International Perspective)	10
	6. 社會關懷(Social Concern)	30