國立中興大學 通識課程 教學大綱

<table>
<tr><td rowspan="2">課程名稱
(course name)</td><td colspan="5">幸福溝通</td></tr>
<tr><td colspan="5">Happiness Communication</td></tr>
<tr><td>開課系所班級
(dept. & year)</td><td>通識教育中心</td><td>學分
(credits)</td><td>2</td><td>規劃教師
(teacher)</td><td>通識中心
劉秀丹</td></tr>
<tr><td>課程類別
(course type)</td><td>必修</td><td>授課語言
(language)</td><td>中文或英文</td><td>開課學期
(semester)</td><td>上或下</td></tr>
<tr><td rowspan="2">課程屬性
(course classification)</td><td colspan="2">109 學年度前入學生適用</td><td colspan="3">社會領域－心理與教育學群</td></tr>
<tr><td colspan="2">110 學年度後入學生適用</td><td colspan="3">核心素養－自我表達</td></tr>
<tr><td rowspan="2">課程簡述
(course description)</td><td colspan="5">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。</td></tr>
<tr><td colspan="5">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.</td></tr>
<tr><td rowspan="2">教學目標
(course objectives)</td><td colspan="5">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。</td></tr>
<tr><td colspan="5">1.Students will be able to recognize important communication theories.
2. Students can acquire important communication skills.
3. Students can experience the importance and beauty of communication.</td></tr>
<tr><td>先修課程
(prerequisites)</td><td colspan="5">無(None)</td></tr>
<tr><td colspan="6">核心能力配比 (六項加總 100%)
(core learning outcomes)</td></tr>
<tr><td>人文素養 0%</td><td>科學素養 0%</td><td>溝通能力 80%</td><td>創新能力 0%</td><td>國際視野 0%</td><td>社會關懷 20%</td></tr>
</table>

教學方法 (teaching methods)	學習評量方式 (evaluation)
理論的講述（預錄影音） 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)

	單元名稱	內容	活動
單元一	緒論	1. 溝通的核心是愛與連結 2. 是什麼阻礙了我們的溝通	你心目中的溝通高手是？
單元二	與自我的對話	1. 自我應驗預言 2. 情緒的自我覺察	覺察自己如何和自己說話？
單元三	正向溝通	1. 傾聽 2. 讚美	情境練習
單元四	非暴力溝通	1. 區分觀察與評論 2. 體會和表達感受 3. 感受的根源 4. 請求幫助 5. 用全身心傾聽 6. 愛惜自己 7. 充分表達憤怒 8. 表達感激 9. 化解衝突	
單元五	生命中的美好對話	1. 愛的語言 2. 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)

1. 劉秀丹（2016）阿丹老師的幸福說話課。台北：平安。
2. Adler, R. B., & Proctor II, R. F. (2016). *Looking out, looking in*. Cengage Learning.
3. 馬歇爾.盧森堡（2019）非暴力溝通：愛的語言。台北：光啟文化。（蕭寶森譯）

課程教材（教師個人網址請列在本校內之網址）
(teaching aids & teacher's website)

另行公告

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）：

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