

113 學年度第 1 學期臺北市政府教育局暨國立政治大學合作微課程專班 課程大綱

課程名稱	幸福心理學
開課單位	教育學院教育學系
授課教師	余民寧
修課人數	100 人
上課時間	113 年 12 月 14 日(星期六) 9:00~12:00
上課地點	國立政治大學綜合院館
學生圖像	別擔心，開心就好! Don't worry, be happy!
課程概述	本微課程旨在針對高中生階段的理解程度，簡介幸福的基本概念，讓學習者瞭解構成幸福的核心要素，並且當場評估自己的幸福感現況，再輔以介紹如何獲取幸福的方法，最後當場練習幾項簡易獲得幸福的介入活動。
一、學習目標&課綱核心素養	
學習目標如下： 1. 認識幸福的基本概念。 2. 瞭解構成幸福的要素。 3. 評估自己的幸福當量。 4. 明瞭獲得幸福的方法。 5. 練習幸福的介入活動。 課綱核心素養如下： 正向情緒(P)、全心投入(E)、人際關係(R)、生命意義(M)、自覺成就(A)	
二、課程內容	
1. 什麼是幸福？ 2. 幸福的構成要素有哪些？ 3. 評估自己有多少幸福？ 4. 獲得幸福的方法有哪些？ 5. 增進幸福的幾項簡易練習	
三、上課方式及成果要求	
1. 口頭講授。 2. 幸福感量表施測及心理健康類型自我評估。 3. 觀賞 TED 短片與討論。 4. 靜坐冥想與感恩實作練習。 5. 撰寫一份 500 字課後學習心得反思報告。	