

教學進度表

【請遵守智慧財產權觀念，並不得非法影印。】

課程基本資料

104學年度 第1學期		任課教師	李培銘		
科目	情緒管理				
開課單位	日四技會展1041	學分	2	時數	2

計分原則

項目名稱	比率
期中考	25%
期末考	25%
平時成績	50%

課程目標

本課程透過教導相關理論,操作技巧,以及實務應用,藉以增進學生對課程之瞭解,並進而能夠加以運用在升學與就業方面,提升個人競爭力. ϕ 評量方式:平時成績50%(包括課程各種參與,出席狀況),期中成績25%,期末成績25%

課程大綱(中)

- 1.課程介紹與分組
- 2.認識情緒
- 3.情緒相關理論介紹
- 4.影響情緒表達的因素I
- 5.影響情緒表達的因素II
- 6.負面情緒I
- 7.負面情緒II
- 8.期中考試
- 9.負面情緒II
- 10.情緒調整
- 11.情緒管理方法I
- 12.情緒管理方法II
- 13.壓力管理

課程大綱(英)

1. Course Description and Grouping
2. Recognizing emotions
3. The theory of emotion management
4. Impact factors of emotion I
5. Impact factors of emotion II
6. Negative emotions I
7. Negative emotions II
8. Midterm Exam
9. Negative emotions II
10. Emotional adjustment
11. Emotional management methods I
12. Emotional management methods II
13. Stress management
14. Frustration tolerance

上課教材

書名	作者	出版社	書碼	項目
情緒管理(三版)	蔡秀玲與楊智馨	揚智文化	978-986-298-107-8	用書

教學進度

週次	日期	單元	進度
1	104/9/14~104/9/20		1.課程介紹與分組
2	104/9/21~104/9/27		2.認識情緒
3	104/9/28~104/10/4		3.情緒相關理論介紹
4	104/10/5~104/10/11		4.影響情緒表達的因素I
5	104/10/12~104/10/18		5.影響情緒表達的因素II

6	104/10/19~104/10/25		6.負面情緒I
7	104/10/26~104/11/1		7.負面情緒II
8	104/11/2~104/11/8		8.期中考試
9	104/11/9~104/11/15		9.負面情緒II
10	104/11/16~104/11/22		10.情緒調整
11	104/11/23~104/11/29		11.情緒管理方法I
12	104/11/30~104/12/6		12.情緒管理方法II
13	104/12/7~104/12/13		13.壓力管理
14	104/12/14~104/12/20		14.挫折容忍力
15	104/12/21~104/12/27		15.情緒溝通
16	104/12/28~105/1/3		16.情緒障礙
17	105/1/4~105/1/10		17.放鬆身心方法
18	105/1/11~105/1/17		18.期末考試
19	105/1/18~105/1/24		

學程召集：
或系所主管 _____

填表教師： _____年__月__日