

朝陽科技大學  
100學年度第1學期教學大綱

當期課號	9044	中文科名	自我探索與成長
授課教師	黃馥珍	開課單位	通識教育中心
學分數	2	修課時數	2
		開課班級	四年制0年級 K班
修習別	校訂必修(心理與自我成長課群)		
類別	一般課程		

#### 本課程培養學生下列知識：

協助學生從個人生活經驗當中探索自己的生命歷程；瞭解自己的性別、情緒和生命議題。透過課堂覺察體驗個人的成長，思考生命中的可能性，進而邁向自我整合。

- 1.瞭解個人不同面貌
- 2.探索個人成長史
- 3.覺察個人與家庭的關係
- 4.認識個人的生命議題

The purpose of this course is to explore the personal issue about interpersonal relationship、gender、emotion and life etc. In this course, We try to improve the ability of self-awareness, and think about any other possibility in our lives.

#### 每週授課主題

- 第01週：9/12 中秋節放假
- 第02週：9/19 課程介紹及我的學習風格—多元智慧
- 第03週：9/26 我是誰—自我概念
- 第04週：10/3 我的童年與青春期
- 第05週：10/10 國慶日放假
- 第06週：10/17 我的身體—身體印象
- 第07週：10/24 我的價值觀
- 第08週：10/31 我的心情—情緒ABC
- 第09週：11/7 壓力與處理
- 第10週：11/14 我的重要他人
- 第11週：11/21 我的家庭
- 第12週：11/28 我家的故事
- 第13週：12/5 我的人際關係
- 第14週：12/12 我的異性交往經驗
- 第15週：12/19 死亡與生命目標
- 第16週：12/26 人格特質的不同面向
- 第17週：1/2 我喜歡我自己
- 第18週：1/9 我的故事

#### 成績及評量方式

- 平時作業及出席：50%
- 課堂討論分享：25%
- 期末統整報告：25%

#### 證照、國家考試及競賽關係

本課程無證照、國家考試及競賽資料。

#### 主要教材

- 2.老師自製教材(教科書)
- 3.黃慧真、簡麗姿、陳嘉鳳(譯) (2006)。生命抉擇與個人成長。台北：雙葉書廊(教科書)

#### 參考資料

- 書名：100種增強自我概念的方法 作者：童宣(譯) 出版年(西元)：2001 出版社：洪業文化
- 書名：揭開自我之謎 作者：黃春華(譯) 出版年(西元)：1996 出版社：生命潛能
- 書名：藝術的生活態度—藝術治療活動與自我發現 作者：黃麗蓉(譯) 出版年(西元)：2007 出版社：五南

#### 建議先修課程

本課程無建議先修課程

#### 教師資料

教師網頁： <http://www.cyut.edu.tw/~chiychen/>  
E-Mail： [chiychen@cyut.edu.tw](mailto:chiychen@cyut.edu.tw)  
Office Hour：  
分機：

[關閉](#) [列印](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。