

**朝陽科技大學**  
**101學年度第1學期教學大綱**

當期課號	0212	中文科名	自我探索與成長
授課教師	陳蕙如	開課單位	通識教育中心
學分數	2	修課時數	2
		開課班級	日間部四年制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		

本課程與系所培養學生核心能力關聯度	高度關聯	中高關聯	中度關聯	中低關聯	低度關聯
藝文涵養與溝通能力。		✓			
終身學習與獨立思考能力。		✓			
社會關懷與互助合作能力。			✓		
科技應用與問題解決能力。		✓			

**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：令人印象深刻的自我介紹
- 第02週：防衛機制
- 第03週：自我概念
- 第04週：我的人格特質
- 第05週：我的價值觀
- 第06週：我的重要他人
- 第07週：認識自己
- 第08週：我可愛的家
- 第09週：情感探索
- 第10週：真正的快樂在哪
- 第11週：我愛你--兩性關係
- 第12週：表達情感
- 第13週：勇敢作自己
- 第14週：我就是我--自我肯定
- 第15週：自我探索報告
- 第16週：自我探索報告
- 第17週：自我探索報告
- 第18週：自我探索報告

**成績及評量方式**

**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.講義、文章(iLMS數位學習系統)

**參考資料**

本課程無參考資料!

**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/~crissa/>

E-Mail：[crissa@cyut.edu.tw](mailto:crissa@cyut.edu.tw)

Office Hour：

星期二,第3~4節,地點:L-712;

星期三,第5~6節,地點:L-712;

分機:4602

[關閉](#) [列印](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。