

朝陽科技大學
101學年度第2學期教學大綱

當期課號	0211	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

- 平時作業及出席：35%
- 口頭報告：40%
- 學習態度：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

- 1.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

Office Hour：

星期二,第3~4節,地點:L-712;

星期三,第3~4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。