

朝陽科技大學  
108學年度第1學期教學大綱

當期課號	8011	中文科名	教師情緒管理
授課教師	洪銘國	開課單位	師資培育中心
學分數	2	修課時數	2
		開課班級	日間部幼教學程2年級 B班
修習別	專業選修		
類別	一般課程		

#### 本課程培養學生下列知識：

從心理學學理基礎了解人們情緒，進而認識各式情緒且練習情緒管理技巧，以增強學生正向情緒並調適負面情緒，並經由探討老師職場中容易引發情緒的情境來學習教師情緒管理。 1.從心理學基礎認識各式情緒； 2.學習情緒管理技巧； 3.模擬教師工作情境練習情緒管理技巧。

- 1.教師情緒管理基本概念
- 2.情緒的內涵與種類
- 3.演化與情緒
- 4.認識情緒智商（EQ）
- 5.情緒障礙與病症
- 6.正向思考練習與分享
- 7.正向情緒修練

Through this class, students will understand human emotions based on the theories of psychology, practicing strategies of emotional management to embrace positive emotions and to adapt negative emotions in the discussions of educational contexts.

#### 每週授課主題

- 第01週：課程說明、經驗分享與分組
- 第02週：教師情緒管理基本概念
- 第03週：情緒的內涵與種類
- 第04週：演化與情緒
- 第05週：認識情緒智商（EQ）
- 第06週：情緒障礙與病症(一)
- 第07週：情緒障礙與病症(二)
- 第08週：正向思考練習與分享
- 第09週：期中考試
- 第10週：正向情緒修練(一)：真實的快樂
- 第11週：正向情緒修練(二)：樂觀與悲觀
- 第12週：正向情緒修練(三)：感恩與寬恕
- 第13週：正向情緒修練(四)：利社會行為
- 第14週：正向情緒修練(五)：靜坐與鍛鍊
- 第15週：正向情緒修練(六)：工作與使命
- 第16週：期末報告分享與檢討（一）
- 第17週：期末報告分享與檢討（二）
- 第18週：期末考試

#### 成績及評量方式

- 上課出席、參與：20%
- 小組專題報告：20%
- 個人專題作業：20%
- 期中考試：20%
- 期末考試：20%

#### 證照、國家考試及競賽關係

- 幼兒園教師證書
- 高級中等以下學校及幼兒園教師資格檢定考

#### 主要教材

- 1.情緒管理蔡秀玲、楊智馨台北：揚智（第三版）(教科書)

#### 參考資料

- 書名：學習樂觀、樂觀學習 作者：洪蘭譯 出版年(西元)：2009 出版社：台北：遠流
- 書名：情緒管理與壓力調適 作者：唐璽惠等 出版年(西元)：2005 出版社：台北：心理
- 書名：情緒心理學 作者：馮觀富 出版年(西元)：2005 出版社：台北：心理

書名：真實的快樂 作者：洪蘭譯 出版年(西元)：2003 出版社：台北：遠流  
書名：EQ 作者：Daneil Goleman,張美惠譯 出版年(西元)：1996 出版社：台北：時報  
書名：EQ II 作者：Daneil Goleman, 李瑞玲等譯 出版年(西元)：1998 出版社：台北：時報

#### 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/~>

E-Mail：

Office Hour：

星期一,第7~8節,地點:G-305;

星期二,第7~8節,地點:G-305;

分機:3202

[\[關閉\]](#) [\[列印\]](#)

尊重智慧財產權，請勿不法影印。