

朝陽科技大學
112學年度第2學期教學大綱

當期課號	9051	中文科名	心理健康與發展
授課教師	洪碧卿	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 6班
修習別	校訂選修		
類別	一般課程		

本課程培養學生下列知識：

從心理、生理、飲食及外在的自然環境四方面，說明健康與福祉的密切關係。

- 1.理解健康與福祉的密切關係
- 2.如何獲得個人的身心健康
- 3.如何獲得健康的食品與外在的自然環境

This class will explain the close relationship between health and well-being in these terms of psychology, physiology, diet and the natural environment.

每週授課主題

- 第01週：課程說明：課程設計、內容與考核說明
- 第02週：自我與人格理論1
- 第03週：現代生活的適應及自殺防治教育
- 第04週：認識輔導諮商及醫療資源
- 第05週：休閒生活、運動與心理健康
- 第06週：放假
- 第07週：自我與人格理論2
- 第08週：人際溝通與適應
- 第09週：期中考試及衡鑑解測
- 第10週：壓力、創傷及因應歷程
- 第11週：焦慮、憂鬱與因應
- 第12週：同理心與助人技巧
- 第13週：心理疾病與心理治療1
- 第14週：心理疾病與心理治療2
- 第15週：心理疾病案例
- 第16週：期末評量及衡鑑解測
- 第17週：期末校閱、檢核及心理健康案例
- 第18週：課程回顧與討論(非同步遠距教學)

成績及評量方式

- 上課參與及出席：20%
- 期中考：40%
- 期末考：40%

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.自製教材(自製教材)

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/~piching/>
E-Mail：piching@cyut.edu.tw
Office Hour：
分機:5051

尊重智慧財產權，請勿不法影印。