



實踐大學——四學年度第一學期 教學計畫表

Course Syllabus, Academic Year 2025-2026(1st Semester)

( 實際授課內容及成績評定，以教師上課時規定為準。 )

製表日期：114/10/2 頁次：1 / 2

科目名稱 Course Title	自我探索與覺察 Self-Exploration and Growth			課程代號 Course No.	FSCD-11J-01-A1
開課系級 Department	家庭研究與兒童發展 學系一年甲班 A-FSCD-1A	學分數 Credit(s)	2	時數 Hour(s)	2
選別 Required or Elective	4-系必	開課別 Duration	半年 第一學期 Required,1st Semester		
授課教師 Instructor	胡瑞芝				
缺曠課規定 Attendance Policy	缺曠課時數 ( 含事 / 病假 ) 達授課總時數三分之一 ( 12 小時 ) 以上者，學期成績以零分計。 Student will receive a semester grade of zero for a course if absences from class exceed one third ( 12 hrs ) of total class hours.				
課程概要 Course Description	<p>本課程宗旨在促使學生自我探索與整合自我之內在資源。內容包括自我價值、親密關係的開始/相處/結束、情緒管理/辨識/覺察、人際溝通型態、自我整合等。</p> <p>his group process course provides an opportunity for student exploration of personal values, attitudes, and the development toward goals to attain greater insight and understanding of self and others. The students will be encouraged to identify and assess personal characteristics that are hampering their growth and a method for developing a personal action plan. Critical self-reflection and analysis within a life stage model of development will occur over the course of the semester. The focus will be on reflectively relating oneself to selected course topics to increase self and other awareness. It may specifically support the development of people interested in entering human services, and one of the helping professions, or other disciplines such as education, justice, or nursing, etc.</p>				
基本核心能力/系核心能力 Core Competency					
教學目標 Course Objectives	1.提助學生表達自我內在想法與感受 2.增進對自我內在狀態、對人我關係、對社會處境之理解 3.對社會議題之關懷 4.促進對自我僵化生活方式之覺察並能有所行動				
授課方式 Approach to Instruction	講述、討論賞析、參訪、活動				
課程授課語言 Course language	本國語				
是否自編教材 Whether self-edited textbooks	否				
成績評定 Grading	<p>◎平時評量 40%：出缺勤及課堂參與：出席率, 上課參與討論, 小組合作狀況, 專題發</p> <p>◎期中評量 20%：多元文化體驗：我、他者和社會·參與一個學校、外在環境的活動·透過活動的體驗·做一個投入者與觀察員。用影像紀錄過程·介紹活動內容以及個人過程體驗和反思。</p> <p>◎期末評量 40%：人物探索與行動實踐設計：做海報分享介紹整理與個人反思、建立個人可參考行動計劃</p>				

為保護與尊重他人之智慧財產權，請勿於合理使用範圍外，非法引用、影印或重製書籍以免觸法。

Please respect intellectual property rights when making handouts for students.



實踐大學——四學年度第一學期 教學計畫表

Course Syllabus, Academic Year 2025-2026(1st Semester)

( 實際授課內容及成績評定，以教師上課時規定為準。 )

製表日期：114/10/2 頁次：2 / 2

<p>教科書與參考書目 Textbooks and References</p>	<p>參考書籍 1.羅洛梅 2001 創造的勇氣 台北市 立緒出版社 2.佛洛姆 2002 逃避自由 台北市 志文出版社 3. Kishimi, I., &amp; Koga, F. (2014). 被討厭的勇氣：自我啟發之父阿德勒的教導 (葉小燕, 譯). 究竟出版社. 4.Kishimi, I., &amp; Koga, F. (2016). 被討厭的勇氣 二部曲完結篇：人生幸福的行動指南 (葉小燕, 譯). 究竟出版社 5. 理查史東 2000 沙發上的說話課 台北市 經典傳訊文化 6. 范毅舜 2008 海岸山脈的瑞士人 台北市 積木 參考電影 1.那人、那山、那狗 2.可可夜總會 3.魔法滿屋 4.令人討厭的松子的一生</p>
<p>聯絡方式 Contact Info</p>	<p>胡瑞芝 jchu2025@g2.usc.edu.tw</p>
<p>備註 Remark</p>	<p>1. 本課程僅執行CDIO之CD及I的前置階段。 2. 有指定教科書</p>
<p>週次 Weeks</p>	<p>進度內容 Syllabus</p>
<p>1</p>	<p>(09/07~09/13) 課程定向說明</p>
<p>2</p>	<p>(09/14~09/20) CDIO: C的勇氣</p>
<p>3</p>	<p>(09/21~09/27) CDIO: C從哪裡來：在神話中遇見我--認識人的侷限性、創造性與選擇性</p>
<p>4</p>	<p>(09/28~10/04) CDIO: C生活中遇見我：從何處遇見自己</p>
<p>5</p>	<p>(10/05~10/11) CDIO: C活著為什麼：認識心理象徵的力量</p>
<p>6</p>	<p>(10/12~10/18) CDIO: C探索專題(一)：我的核心信念 (CBT)</p>
<p>7</p>	<p>(10/19~10/25) CDIO: C探索專題(二)：我的情緒感受 (冰山理論)</p>
<p>8</p>	<p>(10/26~11/01) CDIO: C探索專題(三)：我的認知轉化</p>
<p>9</p>	<p>(11/02~11/08) CDIO: C探索專題(四)：我的想像世界</p>
<p>10</p>	<p>(11/09~11/15) CDIO: C關係中：冰山與冰山之間，生活中我們演出了什麼</p>
<p>11</p>	<p>(11/16~11/22) CDIO: CD關係中：與自己相遇 繪製生命尋寶圖</p>
<p>12</p>	<p>(11/23~11/29) CDIO: CD、定錨、行走</p>
<p>13</p>	<p>(11/30~12/06) CDIO: C澤共融團體：專題研講</p>
<p>14</p>	<p>(12/07~12/13) CDIO: C他者與社會場域</p>
<p>15</p>	<p>(12/14~12/20) CDIO: C他者與社會場域</p>
<p>16</p>	<p>(12/21~12/27) CDIO: CDI組報告：人物介紹</p>
<p>17</p>	<p>(12/28~01/03) CDIO: CDI組報個：人物介紹</p>
<p>18</p>	<p>(01/04~01/10) 自主學習</p>
<p>19</p>	<p>(01/11~01/31)</p>

為保護與尊重他人之智慧財產權，請勿於合理使用範圍外，非法引用、影印或重製書籍以免觸法。

Please respect intellectual property rights when making handouts for students.