

※課程名稱：人際溝通與情緒管理 (AC9B0003)

※授課教師：戴妙玲

※授課時間：每週三 3、4節

課程屬性：興趣選修，不列入通識學分；但計入畢業學分

※授課地點：海C1008

【971】

週別	日期	課程內容	備註
1	9/17	課程簡介及說明 & 填寫期初問卷	每2~4人一「小」組 (自由分組)
2	9/24	自我探索及瞭解自我 & 破冰之旅	◎人際關係活動量表(綠色)
3	10/1	自我介紹 1 (每位同學2-3分鐘)	(續前週「破冰」之旅)
4	10/8	自我介紹 2 (每位同學2-3分鐘) 何謂人際關係? (人際關係行為量表施測) *	◎11:20量表施測* (本校諮輔中心老師) ※繳交附有個人照之簡歷&自傳 (A4電腦打字)
5	10/15	何謂人際關係? 人際關係的功能及重要性。	確認分組, 全班共分 8 組進行期末表演
6	10/22	何謂人際溝通? 化解衝突及進行有效的溝通。(人際關係行為量表解讀) *	◎11:00分組討論* (本校諮輔中心老師群)
7	10/29	人際關係的基本技巧 如何與他人保持良好的人際關係 (卡內基的人際溝通)	(小天使與小主人 配對 1, 請勿缺席)
8	11/5	溝通的技巧—聽的藝術, 說的方法, 寫的技巧, 善用溝通的催化劑 (免費擁抱—FREE HUGS)	(小天使與小主人 配對 2, 請勿缺席) 12:10-13:30 討論餐會 (卓越教學-創意課程)
9	11/12	** 校慶系列活動, 放假乙天 **	*視情況在校園舉辦[Free Hugs]活動
10	11/19	建立你的「人脈存摺」與「人情帳戶」、 自我概念(Self-Concept)的形成與角色選擇對人際溝通的影響	(各組互動: 時間15分鐘)
11	11/26	(電影欣賞: 辣妹辣媽) / 分享討論	12:10-13:30 討論餐會 (卓越教學-創意課程)
12	12/3	人際關係理論與應用、角色扮演、同理心	(各組互動: 時間15分鐘)
13	12/10	兩性關係與溝通, 分手的藝術	*請準備「Cue 我」的牌子!
14	12/17	漫談 EQ & 瞭解自己的情緒脈絡/生氣管理與壓力調適	
16	12/24	期末分組表演 1 (角色扮演/情境模擬, 尋求解決衝突最佳溝通或抒解方式)	全程錄影, 置於教學FTP站或網頁上
17	12/31	期末分組表演 2 / 期末個人心得報告與分享 (一)	真情告白, (小天使與小主人揭曉與分享)
15	1/7	控制憤怒與仇恨的情緒 & 認識憂鬱症/憂鬱情緒自我篩檢	◎11:00 (本校諮輔中心老師) 貝克憂鬱量表施測
18	1/14	期末個人心得報告與分享 (二)	票選人氣王及頒獎典禮

※上課週數係依據本校行事曆排定

◎課後輔導

1. Office Hour：週一 15：10～ 17：00（管4072）& 週三 12：10～14：00（海C6017室）
2. 本校網路大學（人際溝通與情緒管理）課程版
（修課同學於學期間，每週至少務必上板一次，查閱課程相關公告及老師交代事宜）
（修課期間，老師不定期會E-mail給同學，請同學確認選課系統中的E-mail帳號是否正確！）
3. E-mail: dm10123@mail.nsysu.edu.tw
4. 聯絡分機：5854 或 4814（歡迎來電預約時間）

◎評分方式

1. 自我介紹 (10%) ----紙本、電腦打印 (A4格式)
（包括：繳交一份上有個人照片的簡歷自傳(P0在網大+書面給老師)並上台作2~3分鐘的自我介紹)
*可自備道具，發揮創意，"無所不用其極"的讓大家對你/妳印象深刻……
2. 課堂札記 (30%) ----紙本、手寫（請用所發下之「國立中山大學學生上課札記卡」書寫）
*學期中得任選八堂課作「課堂札記」，內容包括：(1)上課日期(2)當日課程內容摘要
(3)心得分享—感到有趣、疑惑或印象深刻的內容(4)對課程/授課教師之意見
*每份札記的字數不得少於250字；同學們繳來的札記於期末一併發還。
3. 分組報告與角色扮演 (20%)
*各組同學自行模擬某一情境，運用課堂上講過的原則或技巧，尋求解決衝突或化解尷尬的最佳溝通模式。
每位同學均需上台演出！各組需繳交「劇本」一份（P0在網大+書面給老師）
內容包括：(1)組別(2)卡司陣容(3)劇情題要--情境描述，解決方式……
4. 期末心得分享 (10%) ----紙本、電腦打印 (A4格式)
（包括：繳交一份同學個人的「修課心得」或「勵志感人好文章/好書讀後感」並上台作2~3分鐘的"真情告白"）
5. 課堂互動與參與度 (25%)
（包括出勤狀況15%（曠課一次扣1.5分）、「小天使與小主人」8%、「票選人氣王」2%等活動的參與度）
6. 其他活動加分 (5%)（破冰之旅 /FREE HUGS /「幽默高手」/「個人筆記」/聽演講…）

【約法三章】

1. 每次上課均應簽到；除非不可抗力，凡事先未請假(書面/網大/e-mail 告知老師)而缺席者，以曠課論。請假超過兩次以上者，超過次數亦記曠課。曠課一次扣學期總成績1.5分。
2. 自傳/期末心得等作業均不需加封面頁，但須於首頁註明學號、姓名；札記卡的上方標題全部不可留白！
3. 為免影響課堂秩序，上課期間手機請改為震動模式或關機。