表九之一　111 學年度適用(110 年 12 月版)

東吳大學遠距教學課程教學計畫

壹、課程基本資料

(1) 課程名稱	中文	健康心理學	
	英文	Health Psychology	
(2) 開課系級	心理系三年級		
(3) 開課單位名稱	心理系		
(4) 授課教師姓名及職稱	王韋婷 副教授 (如為共同授課，授權書應由主持人確認後代為簽署)		
(5) 師資來源	☑專業系所聘任 ☐通識中心聘任 ☐以上合聘 ☐其他_____		
(6) 開課資料	☐必修 ☑選修	☑第一學期 ☐第二學期 ☐暑期重補修 ☐暑期提前開課 **不同開課學期請分開填寫**	3 學分
(7) 教學型態	☑非同步遠距教學(請於下列三種教學方式中擇一勾選) ☑非同步+同步+面授 ☐非同步+同步 ☐非同步+面授 ☐同步遠距教學 (主要教學方式以同步網路授課為主) **指國際或國內同步視訊主播課程。** 國內收播學校：_____大學_____系所		
(8) 課程學制	☑學士班 ☐進修學士班 ☐碩士班 ☐碩士班在職專班 ☐博士班 ☐學位學程 (☐碩士班(含碩士在職專班)) ☐學分學程(含教育學程)		
(9) 科目類別	☐共同科目 ☑專業科目 ☐教育科目 ☐通識科目 ☐其他(含全校性選修)		
(10) 預計總修課人數	60		
(11) 全英語教學	☐是 ☑否		
(12) 跨國遠距課程	☐是：國外合作學校與系所名稱_____ ☐國內主播 ☐國內收播 ☐境外專班 ☐雙聯學制 ☐其他 ☑否		

表九之一　111 學年度適用(110 年 12 月版)

貳、課程教學計畫

<table>
<tr><td rowspan="2">一、教學目標</td><td>中文</td><td colspan="4">這門課主要討論健康心理學最新的理論與研究，了解生物、行為、及環境因素如何影響健康與疾病。我們將會以生物-心理-社會的整合模式來探討人在其脈絡中如何與環境互動影響健康的結果。
上完這門課你將能夠瞭解：
1. 壓力如何影響你的健康？
2. 常見的壓力因應方式
3. 社會支持（親友的幫助與關懷）真的有幫助嗎？
生病之後如何讓心理更強壯？</td></tr>
<tr><td>英文</td><td colspan="4">This course will provide you with an introduction to theory and research in health psychology. Health psychology is devoted to understanding how biological, behavioral, and environmental factors influence health and disease. We will apply bio-psycho-social model to learn how individuals' transaction with the environment affect health outcomes.
Here are a few interesting questions (among many others) that you will be able to answer after this course:
1) What can stress do to your health?
2) How do people cope with stress and illness?
3) Is social support (i.e., help from spouse or friends) always a good thing?
4) How do people become more resilient after medical adversity?</td></tr>
<tr><td>二、修讀對象</td><td colspan="5">先修課目：變態心理學
(註:請詳述修讀對象之條件，如：建議先修科目、先備條件與能力等。)</td></tr>
<tr><td rowspan="9">三、課程內容大綱與教學進度</td><td>週</td><td>課程內容
1.每週必填，共 18 週；畢業班為 14 週。
2.期末學期考試前，請安排同學至線上教學平台填寫課堂反應問卷。
3.遠距教學課程授課時數包含課程講授(影音教材)、師生互動討論、線上測驗、作業同儕互評等互動方式。</td><td colspan="3">授課方式(請勾選✓)
1. 網路教學至少 9 週以上
2. 同步教學或教室面授至少 4 週以上</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td colspan="2">網路遠距</td><td rowspan="2">教室面授</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td>同步</td><td>非同步</td></tr>
<tr><td>1</td><td>課程說明與簡介
Course Orientation
Introduction to Health Psychology</td><td>3</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>2</td><td>壓力的定義，生理與心理的對話
Stress—Its Meaning, Impact, and Sources</td><td></td><td></td><td>3</td></tr>
<tr><td>3</td><td>壓力與疾病
Stress, Biopsychosocial Factors, & Illness</td><td>2</td><td>1</td><td></td></tr>
<tr><td>4</td><td>壓力因應
Coping with and Reducing Stress</td><td></td><td></td><td>3</td></tr>
<tr><td>5</td><td>因應萬花筒
Other sides of Coping</td><td>2</td><td>1</td><td></td></tr>
<tr><td>6</td><td>壓力是心理學的專有名詞嗎？
Physiological Models of Stress</td><td></td><td></td><td>3</td></tr>
<tr><td>7</td><td>壓力的代價是經濟崩盤不是彈盡糧絕
Allostatic Load</td><td>2</td><td>1</td><td></td></tr>
</table>

	8	團結總比孤軍奮戰好 *Tend and be-friend*			*3*
	9	期中考	3		
	10	親朋好友是正能量還是扯後腿？Social Aspects of Stress and Coping - Affiliation			3
	11	數大不一定美 Social Support	2	1	
	12	性格與心血管健康 *Personality & Cardiovascular health*			*3*
	13	四種讓你生病的性格 Type A、B、C、D Personality	2	1	
	14	神經心理免疫學 Psychoneuroimmunology			3
	15	壓力的正能量 Meaning and Benefit	2	1	
	16	壓力管理技巧 I Stress Management & Intervention I			3
	17	壓力管理技巧 II Stress Management & Intervention II	2	1	
	18	*期末報告*	*3*		

四、教學方式（可複選）

本欄填寫資料請務必與上表一致

☑提供　同步教學，次數：10 次，總時數：23 小時
☑提供 非同步教學，次數：7 次，總時數：7 小時
☑提供　面授教學，次數：8 次，總時數：24 小時
☐無須安排學校教室（須**全數為線上教學**課程方可勾選）
☐其他，請說明：＿＿＿＿＿＿＿＿

五、課程進行時預計使用的學習管理系統功能（可複選）

使用系統

☑同步視訊教學軟體(有線上同步教學之課程必填)：Google MEET
☑本校 TronClass 行動化數位學習平台
☐本校 Moodle 數位學習平台

課程內容

☑課程簡介　☑課程安排　☑教材目錄　☑測驗/考試　☑作業/報告
☐其他，請說明：＿＿＿＿＿＿

課程資訊

☑最新消息　☑課程公告　☑評量方式　☑教師、助理資訊
☑常見問題　☑成績資訊　☑提供教材內容供學習者下載
☑線上討論區 ☑線上作業繳交　☐其他，請說明：＿＿＿＿＿＿

教學活動(至少使用 5 種)

☑教師講述　☑操作演示　☑議題討論　☑實作練習　☑角色扮演
☑分組報告　☑同儕互評　☑腦力激盪　☑搶答　☐辯論
☐其他，請說明：＿＿＿＿＿＿

表九之一　111 學年度適用(110 年 12 月版)

六、師生互動討論	教師線上固定互動時段(必備)：同步遠距課程當週上課時段（隔週安排同步教學） 教師實體空間課輔時間：週一中午 12-14 教師 E-mail 信箱及分機：ashleywang@gm.scu.edu.tw 其他，請說明： (註：相關互動資訊請務必留存備查)
七、評量方式 （可複選）	□期中考試：25%　□期末考試：25% □平時作業：20%　□線上小考：10% □出席出勤：10　%　■線上互動：10%(務必納入成績評量方式) □其他（請說明：　　）：　%
八、修課注意事項	課堂討論的議題會於前一週 Tronclass 教學平台公布。
九、教材及參考資料	● 老師自編教材 ● Sarafino, E. P. (2019). Health Psychology 9th ed. MA: John Willey & Sons, Inc. ● 壓力：你一輩子都必須面對的問題，解開壓力與生理、精神的糾纏關係！羅伯・薩波斯基，柿子文化。

附註：本遠距教學課程經教務會議核定通過後，校務行政系統中之授課計畫上傳作業，仍請教師自行處理。