

## 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 <span style="color: red;">(如為共同授課，授權書應由主持人確認後代為簽署)</span>		
(5) 師資來源	<input checked="" type="checkbox"/> 專業系所聘任 <input type="checkbox"/> 通識中心聘任 <input type="checkbox"/> 以上合聘 <input type="checkbox"/> 其他_____		
(6) 開課資料	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 選修	<input checked="" type="checkbox"/> 第一學期 <input type="checkbox"/> 第二學期 <input type="checkbox"/> 暑期重補修 <input type="checkbox"/> 暑期提前開課 不同開課學期請分開填寫教學計畫表	3 學分
(7) 教學型態	<input checked="" type="checkbox"/> 非同步遠距教學(請於下列三種教學方式中擇一勾選) <input checked="" type="checkbox"/> 非同步+同步+面授 <input type="checkbox"/> 非同步+同步 <input type="checkbox"/> 非同步+面授 <input type="checkbox"/> 同步遠距教學 (主要教學方式以同步網路授課為主)		
(8) 課程學制	<input checked="" type="checkbox"/> 學士班 <input type="checkbox"/> 進修學士班 <input type="checkbox"/> 碩士班 <input type="checkbox"/> 碩士在職專班 <input type="checkbox"/> 博士班 <input type="checkbox"/> 學位學程 ( <input type="checkbox"/> 碩士班(含碩士在職專班) ) <input type="checkbox"/> 學分學程(含教育學程)		
(9) 科目類別	<input type="checkbox"/> 共同科目 <input checked="" type="checkbox"/> 專業科目 <input type="checkbox"/> 教育科目 <input type="checkbox"/> 通識科目 <input type="checkbox"/> 其他(含全校性選修)		
(10) 預計總修課人數	60 人		
(11) 全英語教學	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否		
(12) 跨校/跨國遠距課程	<input type="checkbox"/> 是：合作學校與系所名稱_____ <input type="checkbox"/> 主播 <input type="checkbox"/> 收播 <input type="checkbox"/> 境外專班 <input type="checkbox"/> 雙聯學制 <input type="checkbox"/> 其他 <input checked="" type="checkbox"/> 否		

表九之一 112 學年度適用(111 年 12 月版)

貳、課程教學計畫

一、教學目標	中文	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？		
	英文	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?		
二、修讀對象	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。）			
三、課程內容大綱與教學進度	週	課程內容	授課方式(請勾選✓)	
		1.應清楚明確，使學生能確實掌握各週學習目標 2.每週必填，共 18 週；畢業班為 14 週。 3.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。 4.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。	1. 網路遠距之時數應達總時數之 1/2 2. 同步教學或教室面授至少 4 週以上	
			網路遠距	教室面授
			同步	非同步
	1	課程說明與簡介 Course Orientation Introduction to Health Psychology	V	
	2	壓力的定義，生理與心理的對話 Stress—Its Meaning, Impact, and Sources		V
	3	壓力與疾病 Stress, Biopsychosocial Factors, & Illness		V
	4	壓力因應 Coping with and Reducing Stress		V
	5	因應萬花筒 Other sides of Coping	V	
	6	壓力是心理學的專有名詞嗎？ Physiological Models of Stress		V
7	壓力的代價是經濟崩盤不是彈盡糧絕 Allostatic Load		V	
8	團結總比孤軍奮戰好 Tend and be-friend		V	

表九之一 112 學年度適用(111 年 12 月版)

	9	期中報告	V		
	10	親朋好友是正能量還是扯後腿？ Social Aspects of Stress and Coping - Affiliation			V
	11	社會支持 Social Support	V		
	12	性格與心血管健康 <i>Personality &amp; Cardiovascular health</i>		V	
	13	健康心理學的四種性格 Type A、B、C、D Personality			V
	14	神經心理免疫學 Psychoneuroimmunology		V	
	15	壓力的正能量 Meaning and Benefit			V
	16	壓力管理技巧 I—認知行為治療 Stress Management & Intervention I			V
	17	期末報告	V		
	18	壓力管理技巧 II—放鬆訓練 <i>Stress Management &amp; Intervention II</i>	V		
四、教學方式 (可複選)	<p>本欄填寫資料請務必與上表一致</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>提供 同步教學，次數： <u>6</u> 次，總時數： <u>18</u> 小時</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>提供 非同步教學，次數： <u>4</u> 次，總時數： <u>12</u> 小時</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>提供 面授教學，次數： <u>8</u> 次，總時數： <u>24</u> 小時</p> <p><input type="checkbox"/>無須安排學校教室 (須全數為線上教學課程方可勾選)</p> <p><input type="checkbox"/>其他，請說明： _____</p>				
五、課程進行時預計使用的學習管理系統功能	<p><b>教學平台(教材放置、課堂反應問卷設定平台，請擇一使用)</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/>本校 TronClass 行動化數位學習平台</p> <p><input type="checkbox"/>本校 Moodle 數位學習平台</p> <p><b>同步視訊使用軟體(有線上同步教學之課程必填)</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/>Microsoft Teams <input type="checkbox"/>Google Meet <input type="checkbox"/>其他：請填寫軟體名稱 _____</p> <p><b>課程內容(可複選)</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/>課程簡介 <input checked="" type="checkbox"/>課程安排 <input checked="" type="checkbox"/>教材目錄 <input checked="" type="checkbox"/>測驗/考試 <input checked="" type="checkbox"/>作業/報告</p> <p><input type="checkbox"/>其他，請說明： _____</p> <p><b>課程資訊(可複選)</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/>最新消息 <input checked="" type="checkbox"/>課程公告 <input checked="" type="checkbox"/>評量方式 <input checked="" type="checkbox"/>教師、助理資訊</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>常見問題 <input checked="" type="checkbox"/>成績資訊 <input checked="" type="checkbox"/>提供教材內容供學習者下載</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>線上討論區<input checked="" type="checkbox"/>線上作業繳交 <input type="checkbox"/>其他，請說明： _____</p> <p><b>教學活動(至少使用 5 種)</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/>教師講述 <input checked="" type="checkbox"/>操作演示 <input checked="" type="checkbox"/>議題討論 <input checked="" type="checkbox"/>實作練習 <input type="checkbox"/>角色扮演</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>分組報告 <input checked="" type="checkbox"/>同儕互評 <input checked="" type="checkbox"/>腦力激盪 <input checked="" type="checkbox"/>搶答 <input type="checkbox"/>辯論</p> <p><input checked="" type="checkbox"/>其他，請說明： <u>放鬆訓練</u></p>				

表九之一 112 學年度適用(111 年 12 月版)

<p>六、師生互動討論</p>	<p>教師線上固定討論時段(必備,每兩週1小時): <u>同步與非同步遠距上課之週次提供線上討論時段,為課程結束後之一小時。</u></p> <p>教師實體空間課輔時間: <u>週一中午 12-14</u></p> <p>教師 E-mail 信箱及分機: <u>ashleywang@gm.scu.edu.tw, #6933</u></p> <p>其他,請說明: _____</p> <p>(註:相關互動資訊請務必留存備查)</p>
<p>七、評量方式 (可複選)</p>	<p><input type="checkbox"/> 期中考試: <u>25</u> %    <input type="checkbox"/> 期末考試: <u>35</u> %</p> <p><input type="checkbox"/> 平時作業: <u>10</u> %    <input type="checkbox"/> 線上小考: <u>10</u> %</p> <p><input type="checkbox"/> 出席出勤: <u>10</u> %    <input checked="" type="checkbox"/> 線上互動: <u>10</u> % (務必納入成績評量方式)</p> <p><input type="checkbox"/> 其他(請說明: _____): _____%</p>
<p>八、修課注意事項</p>	<p>非同步教學影片將於課程初提供給同學,同步與實體上課不再重複講授相同的內容,會以同學都完成非同步教學的進度為前提,進行提問、討論、並回答同學的疑問。</p>
<p>九、教材及參考資料 (如是自編教材亦請註明)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 老師自編教材</li> <li>● Sarafino, E. P. (2021). Health Psychology 10th ed. MA: John Willey &amp; Sons, Inc.</li> <li>● 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。</li> </ul>

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。