

重新查詢

友善列印

### 0981學期 課程基本資料

系所 / 年級	社工系進修學士班 1年級	課號 / 班別	42B00015 / A
學分數	2學分	選 / 必修	選修
科目中文名稱	自我探索與成長	科目英文名稱	Personal growth
主要授課老師	林杏霞	開課期間	一學年之上學期
人數上限	72 人	已選人數	71人

### 起始週 / 結束週 / 上課地點 / 上課時間

第1週 / 第18週 / M215 / 星期1第12節  
第1週 / 第18週 / M215 / 星期1第13節

請各位同學遵守智慧財產權觀念；請勿非法影印。

### 教學綱要

一、教學目標(Objective)  
1. 在個人議題上有一個全人(holistic)面向的了解 2. 認識自我的限制與資源 3. 覺察並建立個人適當的資源管理與生活適應方向 自我的廣泛議題經由瞭解、認知、接納與自我覺察達到生活適應，期能開拓人生視野,超越自我限制，開創生命完整交流與共融的豐富人生。

二、先修科目(Pre Course)

三、教材內容(Outline)  
瞭解個人不同面貌、探索個人成長史、探索個人與家庭的關係。探索個人的人際、兩性、情緒、生命等議題。

四、教學方式(Teaching Method)  
講述、閱讀教材與講義、小組討論、體驗活動、影片欣賞

五、參考書目(Reference)

2009/9/21	課程導論	林杏霞
2009/9/28	我的期許	林杏霞
2009/10/5	回顧童年	林杏霞
2009/10/12	我與我家	林杏霞
2009/10/19	自我形象	林杏霞
2009/10/26	我的人際關係	林杏霞
2009/11/2	我的愛情觀	林杏霞
2009/11/9	影片賞析	林杏霞
2009/11/16	期中考	林杏霞

六、教學進度(Syllabi)

2009/11/23	我的家庭觀	林杏霞
2009/11/30	我的情緒管理	林杏霞
2009/12/7	我與悲傷	林杏霞
2009/12/14	我與孤獨	林杏霞
2009/12/21	轉動生命的齒輪	林杏霞
2009/12/28	舞動生命	林杏霞
2010/1/4	追求個人成長之道	林杏霞
2010/1/11	影片賞析	林杏霞
2010/1/18	期末考	林杏霞

七、評量方式(Evaluation)

期中考及期末考 各25%、課程參與(平日作業與出席) 40%、自我評量 10%

八、講義位址(http://)

<http://www.wretch.cc/blog/organlin2>

九、教育目標

重新查詢