

科目名稱：控制與人生 (Control Systems and Life Management)	開課班級：日大學	學分：2.0	授課時數：2.0
授課教師：陳奇中	通識	必修	必修

1. 教學目標

本課程旨在將程序控制的概念與技術，延伸至探討人生的議題，幫助學生思考並做好人生的管理與規劃，以建構一個平衡、成功且有意義的人生。課程內容將由騎腳踏車過程的發現展開，依序探討認識自我、目標擬定、思考決策、行動力、覺察力、壓力與挫折容忍力、自省與修正、持續的力量、迎接挑戰與邁向卓越，進而寫一段屬於自己的人生故事。

2. 教學綱要

前言 控制與人生的第一堂課:從騎腳踏車談起

第一章 認識自我

第二章 目標

第三章 思考與決策規劃力

第四章 行動力

第五章 覺察力

第六章 反省與修正

第七章 抗壓與挫折容忍力

第八章 持續的力量

第九章 迎接挑戰，邁向卓越

第十章 寫自己的故事

3. 教科書

書名：控制與人生

1 出版日期：年 月

作者：陳奇中 出版社： 版本：

書名：

2 出版日期：年 月

作者： 出版社： 版本：

4. 參考書

書名：尋尋MeMe，贏得自己 出版日期：年 月

1 作者：吳若權 出版社：大眾國際 版本：

書名：改變力:當世界無法改變時,改變自己 出版日期：年 月

2 作者：高原 出版社：好的文化 版本：

書名：你的人生可以改變 出版日期：年 月

3 作者：何南輝 出版社：中國友誼出版公司 版本：

書名：找對自己的位置 出版日期：年 月

4 作者：子浩 出版社：海洋文化 版本：

書名：目標決定成敗 出版日期：年 月

5 作者：[美]卓爾·考茨曼 (Joel Kurtzman) 出版社：中信出版社 版本：

書名：思考的黃金法則 出版日期：年 月

6 作者：約翰·麥斯威爾 出版社：天下文化 版本：

書名：腦能量整理術-提高你的創意力·行動力·解決力 出版日期：年 月

7 作者：築山 節 出版社：天下文化 版本：

- 8 書名：洞察力的秘密 出版日期：年 月
作者：（美）克萊因 出版社：中信出版社 版本：
- 9 書名：情緒四重奏：超越自我潛能 出版日期：年 月
作者：葛琳卡 出版社：星島 版本：
- 10 書名：挫折的力量：衝破逆境的關鍵思考 出版日期：年 月
作者：亞當·傑克遜 出版社：商周出版 版本：
- 11 書名：每個挫折，都是人生的轉折 出版日期：年 月
作者：飲冰氏 出版社：普天出版社 版本：
- 12 書名：增強你的意志力：教你實現目標、抗拒誘惑的成功心理學 出版日期：年 月
作者：道格·赫希霍恩 出版社：春光 版本：
- 13 書名：人生的蝴蝶效應：抓住機遇 迎接挑戰 出版日期：年 月
作者：陳中和 出版社：福隆工作坊 版本：
- 14 書名：定位你自己，打造邁向成功的通行證：撕掉別人給的標籤，建立個人獨特品牌 出版日期：年 月
作者：史蒂曼·葛瑞漢 出版社：沐風文化 版本：
- 15 書名： 出版日期：年 月
作者： 出版社： 版本：

※請遵守智慧財產權觀念，依著作權法規定，教科書及教材不得非法影印與使用盜版軟體。

5. 教學進度表

週次	日期	內容	備註
1	2026/02/22—2026/02/28	序論、成績評定方式等。	課程準備、入門與相關規定。
2	2026/03/01—2026/03/07	控制與人生的第一堂課:從騎腳踏車談起	發現與覺察
3	2026/03/08—2026/03/14	第一章 認識自我(上)	授課、討論與分享
4	2026/03/15—2026/03/21	第一章 認識自我(下)	授課、討論與分享
5	2026/03/22—2026/03/28	第二章 目標	授課、討論與分享
6	2026/03/29—2026/04/04	第三章 思考與決策規劃力(上)	授課、討論與分享
7	2026/04/05—2026/04/11	第三章 思考與決策規劃力(下)	授課、討論與分享
8	2026/04/12—2026/04/18	期中上台報告	上台簡報、討論與分享
9	2026/04/19—2026/04/25	第四章 行動力	授課、討論與分享
10	2026/04/26—2026/05/02	第五章 覺察力	授課、討論與分享
11	2026/05/03—2026/05/09	第六章 反省與修正	授課、討論與分享
12	2026/05/10—2026/05/16	第七章 壓力與挫折容忍力	授課、討論與分享
13	2026/05/17—2026/05/23	第八章 持續的力量	授課、討論與分享
14	2026/05/24—2026/05/30	第九章 迎接挑戰 邁向卓越	授課、討論與分享
15	2026/05/31—2026/06/06	第十章 寫自己的故事	授課、討論與分享
16	2026/06/07—2026/06/13	期末上台報告	上台簡報、討論與分享

17	2026/06/14—2026/06/20	自主學習1	統整、檢討與反思1
18	2026/06/21—2026/06/27	自主學習2	統整、檢討與反思2

6. 成績評定及課堂要求

總成績=平時成績(50%)+期中成績(25%)+期末成績(25%)。平時成績=點名+發問+發表，點名：每次5分，全勤90分(以18週計)。課堂上發問或發表每次2分。期中成績：個人心得與感想(依格式範本撰寫)，期末成績：期末分組或個人上台簡報分享，各項成績最高99分。點名方式：學思321 --- 每堂課寫下：3個重點；2個感想；1個疑問。註：學思321寫作佳者，每次加2分。

學生於課前預習，上課時分享與討論。學生上傳心得與分享。若採用期末分組，則原則上5人一組(視修課人數調整)，上台簡報分享，並回答同學提問。註：修課同學需配合課堂活動之規劃與進行，參與討論、心得寫作與上台分享(必要時採抽點方式邀請同學上台分享)。

教學內容與進度得依需要及現場狀況適時調整，以維教學品質。

8. 永續發展目標(SDGs)：SDG4 優質教育

9. 大學社會責任(USR)關聯性：低