

ewant 跨校通識數位課程資訊表

- 此表格由參與跨校通識數位課程計畫之授課團隊於正式開課前填寫，所填資料將做為課程審查及安排跨校通識數位課程之依據。
- 執行單位：國立陽明交通大學 高等教育開放資源研究中心
- ewant 育網開放教育平台保留修改、終止、變更內容細節之權利。

課程規劃	
開課學期	115 學年度第二學期
開課學校 ¹	臺北醫學大學
通識課程名稱	設計人生
通識課程英文課名	Design Your Life
平台上課程名稱 ²	設計人生
課程開始-結束日期	開學後第三週至 5 月 31 日
課程摘要	「設計人生」是一門以設計思考(Design Thinking)結合東方《大學》之道的通識數位課程，源自史丹佛大學設計學院 Bill Burnett 與 Dave Evans 的經典「Designing Your Life」課程，並融合中華文化「修身齊家治國平天下」的人生哲學觀。 本課程引導學員透過「同理自我、定義目標、發想人生、原型未來、測試學習」五個設計思考步驟，從自我覺察出發，逐步建構屬於自己的人生原型。學員將完成七份特色設計表單，包含「自我覺察儀表板」、「好時光日誌」、「奧德賽計畫」、「校園點滴」、「同理人物誌」、「冰山表單」與「九宮格思考法」，將設計思考方法具體應用於人生規劃。 課程特色：(1)東西方思想對話——將設計思考與《大學》八條目連結，呼應自我修養之道；(2)以做中學——每週搭配實作表單，將理論轉化為可執行的人生工具；(3)累積學習歷程檔案——透過反思與「未來明信片」，深化學習遷移與後設認知。

¹ 開課學校需與「國立陽明交通大學」簽訂學術會員合約。

² 「通識課程名稱」係建議選課學校送交校內課程審議委員會以及登錄於校內課程系統的正式課程名稱，若實際在 ewant 育網平台開課之課程名稱不同，請於「平台課程名稱」說明。

	適合任何處於人生轉折期、希望透過系統化方法重新設計自我生活的學員，從大學新生、職涯探索者到中年轉型者皆可受益。
課程目標	1. 引導學員系統化探尋自我，建立對生命意義的覺察與自我效能感。 2. 學習設計思考五步驟(同理 → 定義 → 發想 → 原型 → 測試)，並能將之應用於人生規劃。 3. 認識《大學》之道八條目(格物、致知、誠意、正心、修身、齊家、治國、平天下)，體會東方人生哲學的當代意義。 4. 運用七種特色設計表單，將抽象的「人生規劃」具體化為可執行的設計工具。 5. 培養後設認知與反思能力，透過學習歷程檔案累積個人成長軌跡。 6. 建立「成己利他」的人文行動力，從自我覺察走向對他人的同理與行動。
通識理念	本課程在通識教育中的定位是「自我探索與生涯設計」之核心課程。 通識教育的精神在於培養完整的人，而「設計人生」正是回應此理念的具體實踐——它不只是知識的累積，更是讓學員思考「我是誰、我要往哪裡去、我為何而活」的根本問題。 本課程結合東西方智慧：史丹佛大學的設計思考方法，提供具體可操作的工具；中華文化《大學》之道，提供深層的價值哲學基礎。兩者交織，使學員不只「學會設計人生的方法」，更「理解人生設計背後的人文意義」。 這正符合通識教育「博雅、整合、實踐」三大核心精神。
近3年教學評鑑值或開課經歷	本課程實體版「新生專題：設計我的北醫學習生活」之開課經歷： • 110 學年度～114 學年度為全校必修學分課程，同時包含實體課程與線上課程。
授課教師	- 教師姓名：邱佳慧 - 現職：副教授 - 最高學歷：中國文化大學史學博士 - 領域專長：歷史研究，服務學習，設計思考，敘事醫學，設計人生

授課語言	採用 ☐ 中文 ☐ 英語
課程字幕	不提供字幕
建議學分	2 學分
課程領域	創意設計領域
通識課程標籤 (SDGs 或 UCAN)	SDGs: • SDG 3 健康與福祉(自我覺察、心理健康) • SDG 4 優質教育(終身學習能力) UCAN 共通職能對應: • 持續學習(自主學習意願與方法) • 人際互動(同理心建立) • 問題解決(分析、判斷、決策能力) • 工作責任及紀律(自我管理) • 創新(發想人生原型)
教學方式/時數	總時數：36 小時。 線上活動： 線上非同步教學影音總時數：20 小時。 線上同步教學，次數：3 次，總時數：9 小時。 線上評量：次數：2 次，總時數：1 小時。 線上作業：次數：2 次，總時數：4 小時。 討論區互動：總時數：2 小時。
作業設計	本課程作業緊扣設計思考五步驟, 搭配七份特色表單: 【同理自我階段】 • 作業 1: 自我覺察儀表板(盤點學習、健康、愛、遊戲) • 作業 2: 好時光日誌(追蹤一週時光分配) 【定義目標階段】 • 作業 3: 奧德賽計畫(設計三條可能的人生道路) 【發想人生階段】

	- 作業 4:校園點滴 / 資源盤點(挖掘可用資源) - 作業 5:創意九宮格(思考人生問題的多元解方) 【原型未來階段】 - 作業 6:同理人物誌 + 冰山表單(深層探究) 【測試學習階段】 - 作業 7:人生設計 ABC(2030 個人發展規劃) 【期末總結】 - 未來明信片:寫給五年後的自己 - 反思檔案:綜整學期學習軌跡															
評分標準	*詳細評分標準依授課教師規定為準，授課教師保有調整評量標準之權利。 課程通過成績：60 分，滿分：100 分。 【學分生評分標準】															
	<table><tr><th>評分項目</th><th>占比</th><th>考核內容</th></tr><tr><td>每週影片觀看 + 形成性評量</td><td>30%</td><td>完成每週影片並通過單元測驗 以學習進度與小測驗成績計算</td></tr><tr><td>七份設計表單作業</td><td>40%</td><td>依設計思考評量尺規(Design Thinking Rubric)評估 從同理度、定義精準度、發想創意度、 原型可執行度、測試反思度五面向評分</td></tr><tr><td>期末整合作業： 人生設計 ABC + 未來明信片</td><td>20%</td><td>整合學期所學的人生原型作品 以反思深度、設計完整度評分</td></tr><tr><td>討論區參與</td><td>10%</td><td>每週討論議題之發言質量</td></tr></table>	評分項目	占比	考核內容	每週影片觀看 + 形成性評量	30%	完成每週影片並通過單元測驗 以學習進度與小測驗成績計算	七份設計表單作業	40%	依設計思考評量尺規(Design Thinking Rubric)評估 從同理度、定義精準度、發想創意度、 原型可執行度、測試反思度五面向評分	期末整合作業： 人生設計 ABC + 未來明信片	20%	整合學期所學的人生原型作品 以反思深度、設計完整度評分	討論區參與	10%	每週討論議題之發言質量
	評分項目	占比	考核內容													
	每週影片觀看 + 形成性評量	30%	完成每週影片並通過單元測驗 以學習進度與小測驗成績計算													
	七份設計表單作業	40%	依設計思考評量尺規(Design Thinking Rubric)評估 從同理度、定義精準度、發想創意度、 原型可執行度、測試反思度五面向評分													
	期末整合作業： 人生設計 ABC + 未來明信片	20%	整合學期所學的人生原型作品 以反思深度、設計完整度評分													
討論區參與	10%	每週討論議題之發言質量														

		與同儕互動回饋的積極度
	【一般民眾評分標準】專班則不需要填寫	
修課人數上限	不限	
修課其他限制	無	
指定用書	指定閱讀教材(課程平台提供電子化摘要): • Bill Burnett & Dave Evans, 《做自己的生命設計師》 (Designing Your Life: How to Build a Well-Lived, Joyful Life), 大塊文化, 2016 • 《大學》(中華文化基本教材選錄) 建議延伸閱讀: • Bill Burnett & Dave Evans, 《做自己的工作設計師》 • Tim Brown, 《設計思考改造世界》 說明:本課程不要求學員自費購買,所有核心教材均以電子化方式提供。	
參考書籍	• Carol Dweck, 《心態致勝:全新成功心理學》(Mindset) • Angela Duckworth, 《恆毅力》(Grit) • 杜蕙廣, 《活出意義來》 • Stanford Life Design Lab 官方資源網站	
其他事項	開放課程簡介影片，影片網址： https://www.youtube.com/watch?v=CaJPZ9x-RQk 開放課程試讀影片，影片網址： https://www.youtube.com/watch?v=emEmFwRw5k8&t=1s 需自備軟、硬體：基本網路與裝置即可,部分作業需自行下載 PDF 表單列印，以及筆電或平板上課使用。	
詳細教學內容及進度		
週次/ 單元	課程內容	

課程實施週數：__16__週		
單元	單元主題	單元內容
1	課程導論： 我的人生我設計	- 課程介紹與評量說明 - 為何學「設計人生」？ - 期初自我效能量表前測 - 影片：課程歡迎詞 + 設計思考導論
2	像設計師一樣思考： 設計思考五步驟	- 史丹佛 d. school 設計思考方法 - 同理 → 定義 → 發想 → 原型 → 測試 - 設計思考與《大學》八條目對話
3	同理過去的自我： 自我覺察儀表板	- 對應《大學》「修身齊家」 - 盤點四大面向：學習、健康、愛、遊戲 - 作業 1：完成自我覺察儀表板
4	我的指南針： 五年人生目標	- 對應《大學》「止於至善」 - 設定可達成的五年人生目標 - 區分「想要的目標」與「該做的目標」
5	尋找我的道路： 好時光日誌	- 對應《大學》「誠意正心」 - 一週生活時間追蹤 - 心流體驗的發現與紀錄 - 作業 2：完成好時光日誌
6	鬆開我的人生框架： 好時光心智圖	- 對應《大學》「在明明德」 - 從日誌中發現真正喜好 - 解構「應該」與「想要」的框架
7	設計我的五年人生： 奧德賽計畫	- 發想三條不同的人生路徑 - 直行版、轉換版、瘋狂版 - 作業 3：完成奧德賽計畫 - 第 7 週直播 Q&A

8	挖掘我的寶庫： 校園/職場點滴	• 對應《大學》「格物致知」 • 盤點可用資源與支援系統 • 作業 4: 資源盤點地圖
9	認識我的好夥伴： 組建支持團隊	• 神奇梯子工具 • 一群人 vs. 一個團隊 • 棉花糖高塔挑戰(線上版)
10	想想我們是誰： 同理人物誌	• 共創學員人物誌 • 跨地區、跨年齡的人生樣態 • 學員交流時刻
11	擁抱迷茫： 冰山困境探索	• 對應《大學》「在親民」 • 表面行為 vs. 深層需求 • 看見自己卡住的真實原因
12	發想我們的幸福解方： 創意九宮格	• 對應《大學》「在親民」 • Mandala 九宮格思考法 • 作業 5: 幸福解方九宮格
13	設計我的原型人生	• 對應《大學》「知止」 • 將奧德賽計畫具體化 • 開始建構人生原型
14	勾稽我的資源	• 連結資源與目標 • 識別關鍵支持者與導師 • 作業 6: 同理人物誌 + 冰山表單
15	規劃我的學習路徑 分享我的人生： 敘說與設定目標	• 從原型到行動計畫 • 短、中、長期里程碑設定 • SMART 目標的應用 • 期末整合作業 • 線上發表會(同步直播) • 同儕回饋與祝福
16	社會影響力中	• 從「成己」到「利他」

	反思 檔案教學的回顧： 反思後設認知	• 我的設計如何影響他人？ • 完成「未來明信片」 • 期末反思整合 • 期末自我效能量表後測 • 課程結算與證書發放
--	---	---

註：依據「[專科以上學校遠距教學實施辦法](#)」，遠距教學課程授課時數，包括課程講授、師生互動討論、測驗及其他學習活動之時數。