

淡江大學 100 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	學習適應與管理	授課 教師	郭璦澐 Li-yen Kuo
	LEARNING ADAPTATION AND MANAGEMENT		
開課系級	學習發展學門A	開課 資料	選修 單學期 2學分
	TNUNB0A		
系 所 教 育 目 標			
一、了解大學生在學業、心理、社會、生涯的發展面向上應有的認識。 二、了解自我學習及心理狀況。 三、建立在大學應有的學習能力與態度。			
系 所 核 心 能 力			
A. 創意與批判的思考。 B. 人際與溝通的能力。 C. 美學與詮釋的能力。 D. 邏輯與分析的能力。 E. 終身學習與組織的能力。			
課程簡介	本課程旨在教導學生各項學習策略與技巧，以提升學生自我學習效能		
	To provide learning strategies and skills to improve students' learning effect.		

本課程教學目標與目標層級、系所核心能力相關性

一、目標層級(選填)：

- (一)「認知」(Cognitive 簡稱C)領域：C1 記憶、C2 瞭解、C3 應用、C4 分析、C5 評鑑、C6 創造
- (二)「技能」(Psychomotor 簡稱P)領域：P1 模仿、P2 機械反應、P3 獨立操作、P4 聯結操作、P5 自動化、P6 創作
- (三)「情意」(Affective 簡稱A)領域：A1 接受、A2 反應、A3 重視、A4 組織、A5 內化、A6 實踐

二、教學目標與「目標層級」、「系所核心能力」之相關性：

- (一)請先將課程教學目標分別對應前述之「認知」、「技能」與「情意」的各目標層級，惟單項教學目標僅能對應C、P、A其中一項。
- (二)若對應「目標層級」有1~6之多項時，僅填列最高層級即可(例如：認知「目標層級」對應為C3、C5、C6項時，只需填列C6即可，技能與情意目標層級亦同)。
- (三)再依據所訂各項教學目標分別對應該系「系所核心能力」。單項教學目標若對應「系所核心能力」有多項時，則可填列多項「系所核心能力」(例如：「系所核心能力」可對應A、AD、BEF時，則均填列)。

序號	教學目標(中文)	教學目標(英文)	相關性	
			目標層級	系所核心能力
1	一、透過學習檢測，幫助學生瞭解自我學習狀況。 二、教導各類學習策略及技巧，提升學生自我學習效能。 三、培養學生自我管理學習的態度與習慣，並應用在各學科的學習上面。	1.Using psychological scales to clarify the learning attitude and methods. 2.Practicing many learning strategies and skills to improve learning effect.	P3	E

教學目標之教學策略與評量方法

序號	教學目標	教學策略	評量方法
1	一、透過學習檢測，幫助學生瞭解自我學習狀況。 二、教導各類學習策略及技巧，提升學生自我學習效能。 三、培養學生自我管理學習的態度與習慣，並應用在各學科的學習上面。	課堂講授、分組討論、實作演練	出席率、報告、討論、隨堂作業

本課程之設計與教學已融入下列本校基本素養與核心能力

淡江大學基本素養與核心能力	內涵說明
◇ 表達能力與人際溝通	有效運用中、外文進行表達，能發揮合作精神，與他人共同和諧生活、工作及相處。
◇ 科技應用與資訊處理	正確、安全、有效運用資訊科技，並能蒐集、分析、統整與運用資訊。
◇ 洞察未來與永續發展	能前瞻社會、科技、經濟、環境、政治等發展的未來，發展與實踐永續經營環境的規劃或行動。
◇ 學習文化與理解國際	具備因應多元化生活的文化素養，面對國際問題和機會，能有效適應和回應的全球意識與素養。
◆ 自我了解與主動學習	充分了解自我，管理自我的學習，積極發展自我多元的興趣和能力，培養終身學習的價值觀。
◆ 主動探索與問題解決	主動觀察和發掘、分析問題、蒐集資料，能運用所學不畏挫折，以有效解決問題。
◇ 團隊合作與公民實踐	具備同情心、正義感，積極關懷社會，參與民主運作，能規劃與組織活動，履行公民責任。
◇ 專業發展與職涯規劃	掌握職場變遷所需之專業基礎知能，管理個人職涯的職業倫理、心智、體能和性向。

授 課 進 度 表

週次	日期起訖	內 容 (Subject/Topics)	備 註
1	100/09/05~ 100/09/11	課程導向說明	
2	100/09/12~ 100/09/18	大學生的學習檢測 (學習態度測驗)	
3	100/09/19~ 100/09/25	成功學習的要件：自我管理學習	
4	100/09/26~ 100/10/02	學習管理 (一)：時間管理	
5	100/10/03~ 100/10/09	學習管理 (二)：物理與社會環境管理	
6	100/10/10~ 100/10/16	大學生的學習檢測 (大學生學習與讀書策略量表)	
7	100/10/17~ 100/10/23	學習管理 (三)：目標設定	
8	100/10/24~ 100/10/30	影片欣賞與討論	
9	100/10/31~ 100/11/06	期中考試週	
10	100/11/07~ 100/11/13	學習管理 (四)：動機管理	
11	100/11/14~ 100/11/20	學習管理 (五)：WDEP自我檢核	
12	100/11/21~ 100/11/27	學習管理 (六)：增進專注力的策略與技巧	

13	100/11/28~ 100/12/04	學習管理（七）：增進記憶力的策略與技巧	
14	100/12/05~ 100/12/11	學習管理（八）：增進理解力的策略與技巧	
15	100/12/12~ 100/12/18	學習管理（九）：情緒管理	
16	100/12/19~ 100/12/25	學習管理（十）：正念思考	
17	100/12/26~ 101/01/01	學習心得分享：我的有效學習秘笈	
18	101/01/02~ 101/01/08	期末考試週	
修課應 注意事項			
教學設備		電腦、投影機	
教材課本		李麗君譯（2007）。做個成功學習的大學生。臺北市：心理。	
參考書籍		張善楠譯（2008）。大學教了沒？哈佛校長提出的八門課。臺北市：天下文化。 楊冰譯（2007）。優質大學生的學習指導書：第一本由學生寫給學生的學習指導書。臺北市：宏道文化。 錢基蓮譯（2007）。與未來有約。臺北市：天下文化。 Snyder, C. R., Lopez, S. J., & Pedrotti, J. T. (2011). Positive psychology: The scientific and practical explorations of human strengths, 2nd ed. Thousand Oaks: SAGE Publication, Inc.	
批改作業 篇數		3 篇（本欄位僅適用於所授課程需批改作業之課程教師填寫）	
學期成績 計算方式		◆平時考成績：20.0 % ◆期中考成績： % ◆期末考成績： % ◆作業成績： 40.0 % ◆其他〈期末總心得報告〉：40.0 %	
備 考		「教學計畫表管理系統」網址： http://info.ais.tku.edu.tw/csp 或由教務處 首頁〈網址： http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/ 〉教務資訊「教學計畫 表管理系統」進入。 ※非法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿非法影印他人著作，以免觸法。	