

淡江大學 100 學年度第 2 學期課程教學計畫表

課程名稱	動機與壓力管理	授課 教師	郭璿灝 LI-YEN KUO
	MOTIVATION AND STRESS 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		
學 門 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。			
通 識 學 門 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	本課程旨在應用健康心理學與正向心理學之觀點，協助學生體察個人行為動機與身心健康狀況，學習健康的紓解壓力之道。		
	Applying the health psychology and positive psychology to increase the stress management strategies and skills.		

本課程教學目標與目標層級、通識學門核心能力相關性

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」、「通識學門核心能力」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其「通識學門核心能力」。單項教學目標若對應「通識學門核心能力」有多項時，則可填列多項「通識學門核心能力」。
(例如：「通識學門核心能力」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	通識學門核心能力
1	1.增加對個人身心狀況之覺察	1.Increasing personal awareness.	P3	BE
2	2.學習壓力管理技巧	2.Learning the stress management strategies and skills.	P3	BE

教學目標之教學方法與評量方法

序號	教學目標	教學方法	評量方法
1	1.增加對個人身心狀況之覺察	講述、討論、模擬、實作	實作、報告、上課表現
2	2.學習壓力管理技巧	講述、討論、模擬、實作、問題解決	實作、報告、上課表現

本課程之設計與教學已融入本校校級基本素養與核心能力

淡江大學校級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	101/02/13~ 101/02/19	課程導向說明	
2	101/02/20~ 101/02/26	動機的意義與相關重要概念	
3	101/02/27~ 101/03/04	壓力的意義與相關重要概念	
4	101/03/05~ 101/03/11	壓力的評量。繳交自我觀察報告(一)。	
5	101/03/12~ 101/03/18	與壓力有關的因素(一)	
6	101/03/19~ 101/03/25	與壓力有關的因素(二)。繳交自我觀察報告(二)。	
7	101/03/26~ 101/04/01	大學生活中的動機與壓力議題(一)：課業與學習	
8	101/04/02~ 101/04/08	春假	
9	101/04/09~ 101/04/15	影片欣賞與討論。於4月23日前繳交影片欣賞與討論心得報告。	
10	101/04/16~ 101/04/22	期中考試週	
11	101/04/23~ 101/04/29	大學生活中的動機與壓力議題(二)：自我認同、自我概念、社會與性別意識	
12	101/04/30~ 101/05/06	大學生活中的動機與壓力議題(三)：人際關係、情感關係與家庭關係；寂寞與疏離。	

13	101/05/07~ 101/05/13	與壓力調適有關的因素	
14	101/05/14~ 101/05/20	如何調適壓力(一)	
15	101/05/21~ 101/05/27	如何調適壓力(二)	
16	101/05/28~ 101/06/03	我的壓力調適祕技發表大會(一)；繳交DVD及總心得報告。	
17	101/06/04~ 101/06/10	我的壓力調適祕技發表大會(二)	
18	101/06/11~ 101/06/17	期末考試週	
修課應 注意事項	一、上課出席與平時討論表現：10% 二、自我觀察報告：30%(成為期中評量成績) (一)請以二週的時間，每天從自己的行住坐臥、上課或打工、社團參與或人際互動等各個生活層面活動中，自我觀察自己採取或不採取任何行動作為的動心起念的動機與需求，並配合課堂中活動的體驗，撰寫二篇有關"自我動機"的觀察報告。 (二)第一篇報告繳交日期：A班3月5日/B班3月6日，格式如附件一，手寫紀錄，不接受補交。 (三)第二篇報告繳交日期：A班3月19日/B班3月20日，格式如附件二，手寫紀錄，不接受補交。 三、影片欣賞心得報告：30% 請在第九週影片欣賞與討論後，請撰寫心得報告，在A班4月23日/B班4月24日前繳交一頁約1000字左右的心得報告。不接受延後補交報告。 四、壓力紓解練習紀錄與總心得報告：40% (一)請在本學期中，至少挑選一項健康的壓力紓解方法(例如：持續培養一項體育課以外的運動習慣；練習腹式呼吸、靜坐、冥想、氣功、瑜珈等靜心活動；固定參加休閒、宗教或社團活動；學習樂器或參與藝術活動；撰寫心理位移日記；尋求人際支持或心理諮商輔導...等，若有疑問請與老師討論)，並在生活中嘗試持續地練習，至少延續十週，每週至少進行一~二次。 (二)請在過程中做紀錄(只接受手寫)，記錄格式詳如附件三。最後並拍攝成至少五分鐘的DVD，在第十六、十七週的"我的壓力調適祕技發表大會"上播出。同時，附上紀錄，並繳交一份至少一頁約1,000字左右的總心得報告(請以WORD撰寫，A4直式橫書12號字，最多1.5倍行高為準)。不接受延後補交報告。		
教學設備	電腦、投影機		
教材課本	自編教材		
參考書籍	王淑俐(2010)。壓力源舞曲--大學生的壓力管理。台北市：心理。 蔡秀玲、楊智馨(2006)。情緒管理。台北市：揚智。 唐璽惠、王財印、何金針、徐仲欣(2010)。情緒管理與壓力調適。台北市：心理。 黃惠惠(2002)。情緒與壓力管理。台北市：張麥文化。 張德聰(2008)。張德聰的自助紓壓手冊(上)：美好人生的心理維他命。台北市：張老師文化。		
批改作業 篇數	4 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	◆出席率： 10.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量：40.0 % ◆期末評量： % ◆其他〈自我觀察報告、影片欣賞與討論報告〉：50.0 %		

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。 ※不法影印是違法的行為。請使用正版教科書，勿不法影印他人著作，以免觸法。
-----	--