

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	楊明磊 MING-LEI YANG
	MOTIVATION AND STRESS MANAGEMENT		
開課系級	學習發展學門 C	開課 資料	選修 單學期 2學分
	TNUNB0C		
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	本課程討論人類行為動機與身心壓力及其處理，包括：認識動機與壓力、檢視自我之壓力與動機、學習壓力管理等議題。		
	this course discusses both psychological motivations ,stress and their coping 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	認識動機與壓力	introduction motivations and stress	C2	E
2	檢視自我之壓力與動機	self-understanding of motivations and stress	P3	BD
3	學習壓力管理	learning the skills of stress management	A6	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	認識動機與壓力	講述、討論	紙筆測驗、報告
2	檢視自我之壓力與動機	講述、討論	上課表現
3	學習壓力管理	講述、討論	報告

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	課程簡介與作業說明	
2	101/02/20~ 101/02/26	動機與壓力之關係	
3	101/02/27~ 101/03/04	大學生活中的動機及壓力議題：課業與學習	
4	101/03/05~ 101/03/11	大學生活中的動機及壓力議題：人際與情感關係	
5	101/03/12~ 101/03/18	大學生活中的動機及壓力議題：寂寞與疏離	
6	101/03/19~ 101/03/25	大學生活中的動機及壓力議題：家庭關係	
7	101/03/26~ 101/04/01	大學生活中的動機及壓力議題：外控與內控	
8	101/04/02~ 101/04/08	教學觀摩週	
9	101/04/09~ 101/04/15	大學生活中的動機及壓力議題：身體、健康與性	
10	101/04/16~ 101/04/22	期中考試週	
11	101/04/23~ 101/04/29	大學生壓力因應與管理：感情關係的建立，維繫、修復與結束	
12	101/04/30~ 101/05/06	大學生壓力因應與管理：人際關係的調和與處理	

13	101/05/07~ 101/05/13	大學生壓力因應與管理：課業學習與時間管理	
14	101/05/14~ 101/05/20	大學生壓力因應與管理：寂寞與疏離的自我對待	
15	101/05/21~ 101/05/27	大學生壓力因應與管理：家人互動與溝通	
16	101/05/28~ 101/06/03	大學生壓力因應與管理：身心健康與性態度	
17	101/06/04~ 101/06/10	大學生壓力因應與管理：自我期許與自我肯定	
18	101/06/11~ 101/06/17	期末考試週	
修課應 注意事項	期末報告遲交或缺交一律零分		
教學設備	電腦、投影機		
教材課本	自編教材		
參考書籍	自編教材		
批改作業 篇數	1 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： 30.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量：20.0 % ◆期末評量：50.0 % ◆其他〈 〉： %		
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。		