

淡江大學 101 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	郭璦灑 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		
學 門 教 育 目 標			
<p>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。</p> <p>二、了解自我學習及心理狀況。</p> <p>三、建立在大學應有的學習能力與態度。</p>			
校 級 基 本 素 養			
<p>A. 全球視野。</p> <p>B. 洞悉未來。</p> <p>C. 資訊應用。</p> <p>D. 品德倫理。</p> <p>E. 獨立思考。</p> <p>F. 樂活健康。</p> <p>G. 團隊合作。</p> <p>H. 美學涵養。</p>			
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、校級基本素養相關性

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」、「校級基本素養」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「校級基本素養」。單項教學目標若對應「校級基本素養」有多項時，則可填列多項「校級基本素養」。(例如：「校級基本素養」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	校級基本素養
1	一、透過學習檢測，幫助學生瞭解自我學習狀況。 二、培養學生自我管理的學習態度與習慣。 三、提供各類學習策略及技巧資訊，協助學生增強自我學習效能，並應用在各學科的學習上面。	1.Using psychological scales to clarify the learning attitude and methods. 2.Providing information of learning strategies courses and encouraging students to improve their learning effect.	P3	BCEF

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	一、透過學習檢測，幫助學生瞭解自我學習狀況。 二、培養學生自我管理的學習態度與習慣。 三、提供各類學習策略及技巧資訊，協助學生增強自我學習效能，並應用在各學科的學習上面。	講述、討論、實作	實作、報告、上課表現

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	101/09/10~ 101/09/16	課程導向說明	
2	101/09/17~ 101/09/23	1.大學生的學習檢測 (學習態度測驗) 2.成功學習的要件：自我管理學習	
3	101/09/24~ 101/09/30	1.學習測驗實作體驗：施測 (大學生身心適應調查表) 2.學習管理 (一)：動機管理	
4	101/10/01~ 101/10/07	1.學習測驗實作體驗：解釋 (學習態度測驗) 2.學習管理 (二)：物理與社會環境管理	
5	101/10/08~ 101/10/14	1.學習測驗實作體驗：解釋 (大學生身心適應調查表) 2.學習管理 (三)：時間管理	

6	101/10/15~ 101/10/21	學習管理 (四) : 盤點拖延習慣	
7	101/10/22~ 101/10/28	學習管理 (五) : 探索拖延習慣根源	
8	101/10/29~ 101/11/04	學習管理 (六) : 克服拖延習慣	
9	101/11/05~ 101/11/11	影片欣賞與討論	
10	101/11/12~ 101/11/18	期中考試週	
11	101/11/19~ 101/11/25	學習管理 (七) : 目標管理	
12	101/11/26~ 101/12/02	學習管理 (八) : 現實考驗	
13	101/12/03~ 101/12/09	學習管理 (九) : 興趣和性格探索	
14	101/12/10~ 101/12/16	學習管理 (十) : 與環境關係探索	
15	101/12/17~ 101/12/23	學習管理 (十一) : 教育與職業世界探索	
16	101/12/24~ 101/12/30	影片欣賞與討論	
17	101/12/31~ 102/01/06	學習心得分享: 我的有效學習秘笈	
18	102/01/07~ 102/01/13	期末考試週	
修課應 注意事項	<p>一、上課出席與平時討論表現: 20%</p> <p>二、隨堂作業: 50%</p> <p>由每次課程體驗活動的學習單評定分數。</p> <p>三、期末總心得報告30%:</p> <p>(一) 針對11月7日與12月26日影片欣賞與討論、整個學期嘗試反思與改善自己的學習狀況、體驗學習診斷相關心理測驗施測與解釋等方面提出心得報告。還可以包括: 這門課讓自己收穫最多的部份、建議可以延續下去的課程主題內容或方式、對未來修改課程主題內容或方式的具體建議等。</p> <p>(二) 請在1月2日在Moodle教學平台上繳交約1,500字左右的心得報告(以WORD撰寫, A4直式橫書12號字), 不接受補交。</p> <p>四、加分題: 以下每項加學期總成績三分, 直至總成績達99分為止。</p> <p>(一) 凡參加本校學習與教學中心為鼓勵學生學習所辦理的各項方案, 如: 「學生學習社群讀書會」、「學業成績學習進步獎」獎勵方案、「學習策略工作坊」、商管學院大學部「經濟學」、「會計學」1-3人個別輔導、學生學習歷程推廣系列「學習, 全面啟動!」...等等; 或是圖書館舉辦「蒐集資料的方法」、「研究所新生利用圖書館」、「博碩士論文何處尋」講習...等等; 或是參加學生事務處職涯發展組有關就業相關研習...等等, 每梯次達二小時以上, 並在課堂上以PPT輔助發表個人研習經驗與心得10分鐘者。</p> <p>(二) 在Style 學習達人電子報上發表有關學習經驗或心得1,000字以上者。</p> <p>(三) 接受學生事務處諮商輔導組有關學習適應諮商、生涯諮商或個人議題諮商達二次以上者(不必在課堂上分享經驗或心得, 直接洽詢授課教師)。</p> <p>(四) 自願在1月2日課堂上已PPT分享10分鐘學習心得分享: 我的有效學習秘笈</p>		
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。洪慧芳譯 (2012)。拖延心理學。臺北市: 漫遊者。初版27刷。		

參考書籍	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>錢基蓮譯 (2007)。與未來有約。臺北市：天下文化。</p> <p>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.</p>
批改作業 篇數	16 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	<p>◆出席率： 20.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量： %</p> <p>◆期末評量：30.0 %</p> <p>◆其他〈隨堂作業〉：50.0 %</p>
備 考	<p>「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。</p> <p>※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。</p>