

## 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<br>教師 | 林淑萍<br>LIN, SHU-PING |
|   | LEARNING ADAPTATION AND MANAGEMENT  |          |                      |
| 開課系級  | 學習發展學門 B  | 開課<br>資料 | 選修 單學期 2學分           |
|   | TNUNB0B   |          |                      |
| 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. 資訊運用。</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  | <p>本課程將教導各類學習策略及技巧，以幫助學生了解自我學習狀況及提昇自我學習效能，培養學生自我管理學習之能力，並能應用在學科的學習上。</p>  |          |                      |
|   | <p>This course will teach all kinds of learning strategies and skills to help students understand the situation of enhance self-learning and self-learning effectiveness,</p> <p>Students learn self-management ability, and can apply learning in the disciplines.</p> |          |                      |

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  | 透過學習檢測，幫助學生了解自我學習狀況          | through the learning test to help students understand the status of self-learning                      | C2   | ABEG   |
| 2  | 教導各類學習策略及技巧，提昇學生自我學習效能       | to teach all kinds of learning strategies and skills to enhance students' self-learning effectiveness. | P4   | BCDEG  |
| 3  | 培養學生自我管理學習的態度及習慣，並應用在各學科的學習上 | students learn self-management attitude and habits, and applied learning in all subjects.              | A6   | DEG    |

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  | 透過學習檢測，幫助學生了解自我學習狀況          | 講述、討論、模擬、實作、問題解決 | 實作、報告、上課表現 |
| 2  | 教導各類學習策略及技巧，提昇學生自我學習效能       | 講述、討論、模擬、實作、問題解決 | 實作、報告、上課表現 |
| 3  | 培養學生自我管理學習的態度及習慣，並應用在各學科的學習上 | 講述、討論、模擬、實作、問題解決 | 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~<br>101/09/16 | Introduction        |                      |
| 2  | 101/09/17~<br>101/09/23 | 成功學習的要件: 自我管理學習概論   | 課: 基本價值觀的檢測(66大順)    |
| 3  | 101/09/24~<br>101/09/30 | 學習管理 (一) : 我是誰      | 課: 心理堅韌度測驗<br>回: 我是誰 |

|              |  |   |                            |
|--------------|--|---|----------------------------|
| 4            | 101/10/01~<br>101/10/07  | 大學生的學習檢測 (一) : 大學生學習與讀書策略量表   | 回 : 我的時間運用                 |
| 5            | 101/10/08~<br>101/10/14  | 大學生的學習檢測 : 大學生學習與讀書策略量表 學習管理 (二) : 時間管理 學習管理 (三) : 物理與社會環境管理                        |                            |
| 6            | 101/10/15~<br>101/10/21  | 學習管理 (四) : 正念思考、動機管理  | 課 : 動機與信念檢核表<br>課 : 自我激勵練習 |
| 7            | 101/10/22~<br>101/10/28  | 學習管理 (五) : 目標設定、旅遊學習  | 課 : possible self(夢想書)     |
| 8            | 101/10/29~<br>101/11/04  | 影片欣賞與討論   |                            |
| 9            | 101/11/05~<br>101/11/11  | 學習管理 (六) : 人際關係   | 課 : cocktail party         |
| 10           | 101/11/12~<br>101/11/18  | 期中考試週   |                            |
| 11           | 101/11/19~<br>101/11/25  | 學習管理 (七) : 時間管理   | 課 : 一週課程安排                 |
| 12           | 101/11/26~<br>101/12/02  | 學習管理 (八) : 人格特質剖析   | 課 : 人格特質                   |
| 13           | 101/12/03~<br>101/12/09  | 學習管理 (九) : 了解情緒表達   | 課 : 增進理解力技巧練習              |
| 14           | 101/12/10~<br>101/12/16  | 大學生的學習檢測 (二) : 生涯興趣量表施測   | 課 : 生涯興趣量表                 |
| 15           | 101/12/17~<br>101/12/23  | 學習管理 (十) : 情緒管理、如何與父母溝通   | 課 : 情緒管理技巧練習               |
| 16           | 101/12/24~<br>101/12/30  | 大學生的學習解測(二): 生涯興趣量表解測 學習管理 (十一) : 我的生涯發展 學習心得分享 : 我的有效學習秘笈 繳交期末總心得報告 : 個人學習自我管理歷程報告 | 課 : 生涯篇章 Due on 12/25      |
| 17           | 101/12/31~<br>102/01/06  | 開國紀念日   | 放假一天                       |
| 18           | 102/01/07~<br>102/01/13  | 期末考試週   |                            |
| 修課應<br>注意事項  | 一、 上課出席與平時討論表現 : 20%<br>二、 隨堂作業 : 50%<br>三、 期末總心得報告30% : 個人學習自我管理歷程報告<br>四、 計分方式由授課老師依課程實際狀況彈性調整 |   |                            |
| 教學設備         | 電腦、投影機   |   |                            |
| 教材課本         |  |   |                            |
| 參考書籍         |  |   |                            |
| 批改作業<br>篇數   | 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<br>計算方式 | ◆出席率 : 30.0 %    ◆平時評量 : 20.0 %    ◆期中評量 : 20.0 %<br>◆期末評量 : 30.0 %<br>◆其他 〈 〉 :        %        |   |                            |

|    |   |
|----|---|
| 備考 | <p>「教學計畫表管理系統」網址：<a href="http://info.ais.tku.edu.tw/csp">http://info.ais.tku.edu.tw/csp</a> 或由教務處首頁〈網址：<a href="http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/">http://www.acad.tku.edu.tw/index.asp/</a>〉教務資訊「教學計畫表管理系統」進入。</p> <p><b>※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。</b></p> |
|----|---|