

淡江大學 102 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	林君憶 □HUN-YI LIN
	MOTIVATION AND STRESS MANAGEMENT		
開課系級	學習發展學門B	開課資料	選修 單學期 2學分
	TNUNB0B		
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。			
校 級 基 本 素 養			
A. 全球視野。 B. 資訊運用。 C. 洞悉未來。 D. 品德倫理。 E. 獨立思考。 F. 樂活健康。 G. 團隊合作。 H. 美學涵養。			
課程簡介	本課程期許學生理解動機與壓力，並能應用相關概念及技巧於自我動機、壓力管理。學生將參與課堂中教師（迷你）講述、學生討論分享、每週課後個人的練習與反思，進而促進課程內容的內化與實踐。		
	The course aims to help students understand how motivation and stress affect life quality, how to apply concepts and techniques to better motivate self and manage stress. Students will participate in mini lectures, class discussions, personal weekly exercise and reflection to help practice and internalize the course content.		

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	瞭解內在與外在動機	Be able to understand extrinsic and intrinsic motivation in life	C2	CDEFG
2	理解什麼是壓力及壓力管理技巧	Be able to understand stress and stress management techniques	C3	DEF
3	能夠記錄、反思、內化、實踐自我動機與壓力管理	Be able to document, reflect, internalize, and practice how to better motivate self and manage stress	A6	ABCDEFGF

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	瞭解內在與外在動機	講述、討論、實作	實作、上課表現
2	理解什麼是壓力及壓力管理技巧	講述、討論、實作	實作、上課表現
3	能夠記錄、反思、內化、實踐自我動機與壓力管理	講述、討論、賞析、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	103/02/17~103/02/23	Introduction: 動機與壓力管理	
2	103/02/24~103/03/02	外在動機、內在動機 (extrinsic and intrinsic motivation)	動機分析
3	103/03/03~103/03/09	目標動機 (personal control and goal motivation)	目標設定
4	103/03/10~103/03/16	2. 設定目標與優先順序	優先順序

5	103/03/17~ 103/03/23	3. 拖延 (procrastination) v.s. 流暢感 (flow)	簡單生活練習
6	103/03/24~ 103/03/30	4. 壓力是什麼? 自我評估 (science of stress, self-assessment)	深呼吸練習
7	103/03/31~ 103/04/06	Spring Break 春假	
8	103/04/07~ 103/04/13	5. 壓力來源 (sources of stress); 同儕回饋 wiki	迷你假期練習
9	103/04/14~ 103/04/20	6. 壓力情境處理 (dealing with the stressed situation, additive behaviors)	降低負面練習
10	103/04/21~ 103/04/27	期中考試週	
11	103/04/28~ 103/05/04	7. 自我意識 (the power of perception; mindfulness); 正向心理學 (positive psychology)	增強正面練習
12	103/05/05~ 103/05/11	8. 情緒控制 (managing emotions)	原諒走出練習
13	103/05/12~ 103/05/18	9. 關係與溝通、積極聆聽 (relationships and communication)	感謝付出練習
14	103/05/19~ 103/05/25	10. 時間投資與管理 (time management, time investment)	時間管理練習
15	103/05/26~ 103/06/01	11. 放鬆的技巧 (relaxation techniques); 同儕回饋 wiki	睡眠音樂幽默
16	103/06/02~ 103/06/08	12. 健康的生活形態 (healthy lifestyle)	健康生活練習
17	103/06/09~ 103/06/15	讀書分享、報告 Book report; 整理wiki 個人頁面	課堂分享並交期末讀書報告
18	103/06/16~ 103/06/22	期末考試週	
修課應 注意事項	(1) 課程wiki平台是屬於師生共同創作學習的平台, 請每週分享貢獻所學, 詳細將於課堂中說明。 http://tku-sl4smm.wikispaces.com/ (2) 本課程教學設計以參與式學習(participatory learning)為主, 迷你講述為輔, 課堂需要每位同學積極參與小組討論、反思、全班分享, 並繳交練習作業。 (3) 請務必準時抵達課堂。出席率併入平時評量成績計算。 (4) 期中及期末評量, 請彙集個人反思於wiki個人頁面, 並分享報告。 (5) 請分享相關資源、圖書閱讀心得於課程wiki, 詳細課堂說明。		
教學設備	電腦、投影機		
教材課本	課堂說明		
參考書籍	課堂說明		
批改作業 篇數	2 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: % ◆平時評量: 15.0 % ◆期中評量: 30.0 % ◆期末評量: 45.0 % ◆其他〈課程wiki平台貢獻、協同學習〉: 10.0 %		

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/CS/main.php〉業務連結「教師教學計畫表上傳下載」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。
-----	---