

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	李麗君 LI LI-CHUN
	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。			
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	本課程旨在幫助學生瞭解自我動機與壓力，並協助學生發展提升自我動機策略及壓力調適技巧		
	The course helps students to understand their own motivation and stress, and to assist them to develop strategies and coping skills for motivation and stress.		

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	認識動機與壓力	To understand the concept of motivation and stress.	C2	EF
2	檢視自我動機與壓力	To assess self motivation and stress.	P3	EF
3	學習動機與壓力管理技巧	To learn how to manage motivation and stress.	P6	EF

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、實作	實作、上課表現
2	檢視自我動機與壓力	講述、討論、實作	實作、上課表現
3	學習動機與壓力管理技巧	討論、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	課程介紹	
2	103/02/24~ 103/03/02	事出必有因：認識動機	
3	103/03/03~ 103/03/09	為什麼我不想學：影響動機的關鍵	
4	103/03/10~ 103/03/16	如果學習可以像打電動：激發動機的因子	
5	103/03/17~ 103/03/23	尋找開啟動機的鑰匙：實作	
6	103/03/24~ 103/03/30	生活的調味料：認識壓力	

7	103/03/31~ 103/04/06	教學觀摩週	
8	103/04/07~ 103/04/13	你好大，我好怕：壓力反應、壓力自我檢測	
9	103/04/14~ 103/04/20	我把壓力放大/縮小了：壓力評估	繳交期中報告
10	103/04/21~ 103/04/27	期中考試週	
11	103/04/28~ 103/05/04	為什麼壓力來敲門：性格與壓力	
12	103/05/05~ 103/05/11	我思故我在：思考與壓力	
13	103/05/12~ 103/05/18	眼不見為淨：壓力的消極調適	
14	103/05/19~ 103/05/25	打開壓力鍋：壓力的積極調適（一）	
15	103/05/26~ 103/06/01	打開壓力鍋：壓力的積極調適（二）	
16	103/06/02~ 103/06/08	打開壓力鍋：壓力的積極調適（三）	
17	103/06/09~ 103/06/15	壓力處方箋：實作	繳交期末報告
18	103/06/16~ 103/06/22	期末考試週	
修課應 注意事項			
教學設備		電腦	
教材課本			
參考書籍			
批改作業 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 計算方式		◆出席率： 30.0 % ◆平時評量：30.0 % ◆期中評量：20.0 % ◆期末評量：20.0 % ◆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/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。	