

淡江大學 103 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	胡延薇 HU YEN-WEI
	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	本課程旨在應用健康心理學與正向心理學之觀點，協助學生體察個人行為動機與身心健康狀況，學習健康的紓解壓力之道。學生將參與課堂中教師講述、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。		
	Applying the health psychology and positive psychology to increase the stress management strategies and skills. 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	EF
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	EF
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	BEF
4	增加對個人身心狀況之覺察和學習壓力管理之策略與技巧	Increasing personal awareness. Learning the stress management strategies and skills.	P3	BEF

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、賞析、實作、問題解決	紙筆測驗、實作、報告、上課表現
2	理解什麼是壓力及壓力管理技巧	講述、討論、賞析、實作、問題解決	紙筆測驗、實作、報告、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	紙筆測驗、實作、報告、上課表現
4	增加對個人身心狀況之覺察和學習壓力管理之策略與技巧	講述、討論、賞析、實作、問題解決	紙筆測驗、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	104/02/24~ 104/03/01	課程導向說明	

2	104/03/02~ 104/03/08	動機的意義與相關重要概念	
3	104/03/09~ 104/03/15	壓力的意義與相關重要概念	
4	104/03/16~ 104/03/22	影片欣賞與討論	
5	104/03/23~ 104/03/29	大學生活中的動機與壓力議題(一)：課業管理與學習報告	
6	104/03/30~ 104/04/05	春假	
7	104/04/06~ 104/04/12	與壓力有關的因素(一)	
8	104/04/13~ 104/04/19	與壓力有關的因素(二)	
9	104/04/20~ 104/04/26	時間管理	
10	104/04/27~ 104/05/03	期中考試週	
11	104/05/04~ 104/05/10	大學生活中的動機與壓力議題(二)：自我認同、自我概念、社會與性別意	
12	104/05/11~ 104/05/17	大學生活中的動機與壓力議題(三)：人際關係、情感關係與家庭關係	
13	104/05/18~ 104/05/24	正向心理學	
14	104/05/25~ 104/05/31	個案研討：偏差動機與壓力失調	
15	104/06/01~ 104/06/07	健康的生活形態	
16	104/06/08~ 104/06/14	我的壓力調適祕技發表大會(一)	
17	104/06/15~ 104/06/21	我的壓力調適祕技發表大會(二)	
18	104/06/22~ 104/06/28	期末考試週	
修課應 注意事項		特別注意:依淡江大學學則第38條規定，學生對某一科目之缺課總時數達該科全學期授課時數三分之一，經該科教師通知教務處時即不准參加該科目之考試，該科目學期成績以零分計算。	
教學設備		電腦、投影機	
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： 25.0 % ◆平時評量：10.0 % ◆期中評量：35.0 % ◆期末評量：30.0 % ◆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。