

## 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	楊明磊 MING-LEI YANG
	MOTIVATION AND STRESS MANAGEMENT		
開課系級	學習發展學門D	開課 資料	選修 單學期 2學分
	TNUNB0D		
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. 資訊運用。</p> <p>C. 洞悉未來。</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>本課程討論人類行為動機與身心壓力及其處理，包括：認識動機與壓力、檢視自我之壓力與動機、學習壓力管理等議題。</p>		
	<p>this course discusses both psychological motivations stress and their coping skills.</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	認識動機與壓力	introduction motivations and stress	C2	E
2	檢視自我之壓力與動機	self-understanding of motivations and stress	P3	F
3	學習壓力管理	learning the skills of stress management	A6	B

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	報告、上課表現
2	檢視自我之壓力與動機	講述、討論	報告、上課表現
3	學習壓力管理	講述、討論、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	課程簡介與作業說明	
2	104/03/02~ 104/03/08	動機與壓力之關係	
3	104/03/09~ 104/03/15	大學生活中的動機及壓力議題：人際與情感關係	
4	104/03/16~ 104/03/22	大學生生涯發展	外師演講
5	104/03/23~ 104/03/29	大學生活中的動機及壓力議題：寂寞與疏離	
6	104/03/30~ 104/04/05	大學生活中的動機及壓力議題：家庭關係	

7	104/04/06~ 104/04/12	教學行政觀摩	
8	104/04/13~ 104/04/19	大學生活中的動機及壓力議題：性格探索	
9	104/04/20~ 104/04/26	大學生活中的動機及壓力議題：身體、健康與性	
10	104/04/27~ 104/05/03	期中考試週	
11	104/05/04~ 104/05/10	大學生壓力因應與管理：感情關係的建立，維繫、修復與結束	
12	104/05/11~ 104/05/17	大學生壓力因應與管理：人際關係的調和與處理	
13	104/05/18~ 104/05/24	大學生壓力因應與管理：課業學習與時間管理	
14	104/05/25~ 104/05/31	大學生壓力因應與管理：寂寞與疏離的自我對待	
15	104/06/01~ 104/06/07	大學生壓力因應與管理：家人互動與溝通	
16	104/06/08~ 104/06/14	大學生壓力因應與管理：身心健康與性態度	
17	104/06/15~ 104/06/21	大學生壓力因應與管理：自我期許與自我肯定	
18	104/06/22~ 104/06/28	期末考試週	
修課應 注意事項	期末報告遲交或缺交一律零分		
教學設備	電腦、投影機		
教材課本	自編教材		
參考書籍	自編教材		
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： 20.0 %   ◆平時評量：60.0 %   ◆期中評量：20.0 % ◆期末評量：        % ◆其他〈 〉：        %		
備 考	「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/CS/main.php">http://www.acad.tku.edu.tw/CS/main.php</a> 〉業務連結「教師教學 計畫表上傳下載」進入。 <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>		