

淡江大學 104 學年度第 1 學期課程教學計畫表

課程名稱	動機與壓力管理	授課 教師	郭瓊灑 LI-YEN KUO
	MOTIVATION AND STRESS MANAGEMENT		
開課系級	學習發展學門 A	開課 資料	選修 單學期 2學分
	TNUNB0A		
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	本課程旨在應用正念減壓、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。		
	Applying the mindfulness-based stress reduction, health psychology, and positive psychology to increase the stress management strategies and skills.		

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	1.增加對個人身心狀況之覺察	1.Increasing personal awareness.	P3	BEF
2	2.學習壓力管理技巧	2.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	1.增加對個人身心狀況之覺察	講述、討論、模擬、實作	實作、報告、上課表現
2	2.學習壓力管理技巧	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	104/09/14~ 104/09/20	課程導向說明	
2	104/09/21~ 104/09/27	動機的意義與相關重要概念	
3	104/09/28~ 104/10/04	壓力的意義與相關重要概念	
4	104/10/05~ 104/10/11	壓力的評量。	
5	104/10/12~ 104/10/18	與壓力有關的因素(一)。繳交自我觀察報告(一)。	
6	104/10/19~ 104/10/25	與壓力有關的因素(二)。	
7	104/10/26~ 104/11/01	與壓力有關的因素(三)。	

8	104/11/02~ 104/11/08	大學生活中的動機與壓力議題(一)：課業與學習。繳交自我觀察報告(二)。	
9	104/11/09~ 104/11/15	影片欣賞與討論(一)。	
10	104/11/16~ 104/11/22	期中考試週	
11	104/11/23~ 104/11/29	大學生活中的動機與壓力議題(二)：自我認同、自我概念、社會與性別意識	
12	104/11/30~ 104/12/06	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；寂寞與疏離。	
13	104/12/07~ 104/12/13	如何調適壓力(一)。	
14	104/12/14~ 104/12/20	如何調適壓力(二)。	
15	104/12/21~ 104/12/27	影片欣賞與討論(二)。	
16	104/12/28~ 105/01/03	我的壓力調適祕技發表大會(一)。繳交壓力紓解練習紀錄DVD。	
17	105/01/04~ 105/01/10	我的壓力調適祕技發表大會(二)。繳交總心得報告。	
18	105/01/11~ 105/01/17	期末考試週	

--	--	--	--

<p>修課應注意事項</p>	<p>壹、授課方式：</p> <p>一、每堂課都有一部分要做(正念)減壓練習，請著寬鬆、適合深呼吸練習和靜坐之服裝。若是遲到請務必保持輕聲細步，不干擾其他同學之練習。</p> <p>二、所有課程都採取互動教學及學生參與體驗為主，包括實務概念短講介紹、實例討論、自我探索與省思、回家作業練習為主，選修課程的同學務必要願意配合課程之要求，進行相關練習，並完成課堂及回家作業。</p> <p>三、所有課程相關訊息一律於Moodle遠距教學平台公布，請隨時自行瀏覽。</p> <p>四、所有作業一律於Moodle遠距教學平台繳交作業，不接受補交。若有特殊狀況，必須親自向授課教師報告與討論。</p> <p>五、第三週選課確定後，請開啟Moodle遠距教學平台之使用。</p> <p>六、於第三週編排固定座位及給予座號，請勿私自調換座位或任意坐到他人座位，任何書面作業上均須註明座號。</p> <p>貳、成績評定：</p> <p>一、上課出席與平時討論表現：10%</p> <p>二、自我觀察報告：30%(成為期中評量成績)</p> <p>(一)請以二週的時間，每天從自己的行住坐臥、上課或打工、社團參與或人際互動等各個生活層面活動中，自我觀察自己採取或不採取任何行動作為的動心起念的動機與需求，並配合課堂中活動的體驗，撰寫二篇有關"自我動機"的觀察報告。</p> <p>(二)第一篇報告繳交日期：第五週，格式如附件一，不接受補交。</p> <p>(三)第二篇報告繳交日期：第八週，格式如附件二，不接受補交。</p> <p>三、壓力紓解練習紀錄：40%</p> <p>(一)請在本學期中，至少挑選一項健康安全的壓力紓解方法(例如：持續培養一項體育課以外的運動習慣；練習腹式呼吸、靜坐、冥想、氣功、瑜珈、太極拳等靜心活動；固定參加休閒、宗教或社團活動；學習樂器或參與藝術活動；撰寫心理位移日記；尋求人際支持或心理諮商輔導...等，若有疑問請與授課老師討論)，並在生活中嘗試持續地練習，至少延續十週(即至遲必須於第六週開始)，每週至少進行一~二次，每次約需20~30分鐘以上。</p> <p>(二)請在過程中做紀錄、拍照或錄影。</p> <p>(三)最後拍攝成至少五分鐘的PPT或DVD，在第十六、十七週的"我的壓力調適祕技發表大會"上提出口頭報告。</p> <p>(四)在第十六、十七週課程上，主動願意做10分鐘分享學習心得者，加學期總成績五分，直至總成績達99分為止。</p> <p>七、總心得報告：20%</p> <p>(一)至少一頁約1,000字左右的總心得報告(請以WORD撰寫，A4直式橫書12號字，最多1.5倍行高為準)。</p> <p>(二)繳交日期：在第十七週。</p> <p>(三)內容可以包括：二次影片欣賞與討論之心得、整個學期嘗試反思與改善自己的壓力調適狀況、體驗壓力診斷與動機覺察相關心理測驗施測與解釋等方面提出心得報告。還可以包括：這門課讓自己收穫最多的部份、建議可以延續下去的課程主題內容或方式、對未來修改課程主題內容或方式的具體建議等。</p>
<p>教學設備</p>	<p>電腦、投影機</p>
<p>教材課本</p>	<p>自編教材</p>
<p>參考書籍</p>	<p>王淑俐(2010)。壓力源舞曲--大學生的壓力管理。台北市：心理。</p> <p>蔡秀玲、楊智馨(2006)。情緒管理。台北市：揚智。</p> <p>唐璽惠、王財印、何金針、徐仲欣(2010)。情緒管理與壓力調適。台北市：心理。</p> <p>黃惠惠(2002)。情緒與壓力管理。台北市：張麥文化。</p> <p>張德聰(2008)。張德聰的自助紓壓手冊(上)：美好人生的心理維他命。台北市：張老師文化。</p> <p>威廉斯等(2012)：正念，臺北市：天下文化。</p> <p>威廉斯等(2010)：是情緒糟，不是你很糟。臺北市：心靈工坊。</p> <p>卡巴金(2008)：當下繁花盛開。臺北市：心靈工坊。</p>

批改作業 篇數	4 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： 10.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量：30.0 % ◆期末評量：20.0 % ◆其他〈壓力紓解練習紀錄PPT或DVD〉：40.0 %
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。