

淡江大學 104 學年度第 2 學期課程教學計畫表

課程名稱	學習適應與管理	授課 教師	林淑萍 LIN, SHU-PING
	LEARNING ADAPTATION AND 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			
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	本課程將教導各類學習策略及技巧，以幫助學生了解自我學習狀況及提昇自我學習效能，培養學生自我管理學習之能力，並能應用在學科的學習上。		
	This course will teach all kinds of learning strategies and skills to help students understand the situation of enhance self-learning and self-learning effectiveness, Students learn self-management ability, and can apply learning in the disciplines.		

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	透過學習檢測，幫助學生了解自我學習狀況	through the learning test to help students understand the status of self-learning	C2	ABCDEFGH
2	教導各類學習策略及技巧，提昇學生自我學習效能	to teach all kinds of learning strategies and skills to enhance students' self-learning effectiveness.	P4	ABCDEFGH
3	培養學生自我管理學習的態度及習慣，並應用在各學科的學習上	students learn self-management attitude and habits, and applied learning in all subjects.	A6	ABCDEFGH
4	藉由各種活動的進行，幫助學生從瞭解自我、瞭解環境，進行一全人的學習。	To comprehend a whole person education throughout various learning activities.	A6	ABCDEFGH
5	藉由各式課程學習經驗，完成全人的教育。	To cultivate a whole person!	A6	ABCDEFGH

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	透過學習檢測，幫助學生了解自我學習狀況	講述、討論、模擬、實作、問題解決	實作、報告、上課表現
2	教導各類學習策略及技巧，提昇學生自我學習效能	講述、討論、模擬、實作、問題解決	實作、報告、上課表現
3	培養學生自我管理學習的態度及習慣，並應用在各學科的學習上	講述、討論、模擬、實作、問題解決	實作、報告、上課表現
4	藉由各種活動的進行，幫助學生從瞭解自我、瞭解環境，進行一全人的學習。	講述、討論、賞析、實作	實作、報告、上課表現
5	藉由各式課程學習經驗，完成全人的教育。	講述、討論、賞析、實作	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	105/02/15~ 105/02/21	Introduction	
2	105/02/22~ 105/02/28	成功學習的要件：自我管理學習概論	
3	105/02/29~ 105/03/06	學習管理（一）：我是誰	
4	105/03/07~ 105/03/13	大學生的學習檢測（一）：大學生學習與讀書策略量表	
5	105/03/14~ 105/03/20	大學生的學習檢測：大學生學習與讀書策略量表 學習管理（二）：時間管理 學習管理（三）：物理與社會環境管理	
6	105/03/21~ 105/03/27	學習管理（四）：正念思考、動機管理	
7	105/03/28~ 105/04/03	學習管理（五）：目標設定、旅遊學習	
8	105/04/04~ 105/04/10	影片欣賞與討論	
9	105/04/11~ 105/04/17	學習管理（六）：人際關係	
10	105/04/18~ 105/04/24	期中考試週	
11	105/04/25~ 105/05/01	學習管理（七）：時間管理	
12	105/05/02~ 105/05/08	學習管理（八）：人格特質剖析	
13	105/05/09~ 105/05/15	學習管理（九）：了解情緒表達	
14	105/05/16~ 105/05/22	大學生的學習檢測（二）：生涯興趣量表施測	
15	105/05/23~ 105/05/29	學習管理（十）：情緒管理、如何與父母溝通	
16	105/05/30~ 105/06/05	大學生的學習解測(二)：生涯興趣量表解測	
17	105/06/06~ 105/06/12	學習管 理（十一）：我的生涯發展 學習心得分享：我的有效 學習秘笈 繳交期末總心得報告：個人學習自我管理歷 程報告	
18	105/06/13~ 105/06/19	期末考試週	
修課應 注意事項			
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： 30.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量：20.0 % ◆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。