

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	邱惟真 WEI-CHEN CHIU
	LEARNING ADAPTATION AND MANAGEMENT		
開課系級	學習發展學門B	開課 資料	選修 單學期 2學分
	TNUNB0B		
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	教導各類學習策略及技巧，提升學生自我學習效能與動機。		
	Practicing many learning strategies and skills to improve learning effect and motivation.		

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	教導各類學習策略及技巧，提升學生自我學習效能與動機。	Practicing many learning strategies and skills to improve learning effect and motivation.	P1	CEFG

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	教導各類學習策略及技巧，提升學生自我學習效能與動機。	講述、討論、賞析、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	105/02/15~ 105/02/21	Course Introduction	
2	105/02/22~ 105/02/28	台灣大學生的科系選擇與生涯不確定的敘事分析	我的學習故事1
3	105/02/29~ 105/03/06	做個成功學習的大學生1	學習日誌1
4	105/03/07~ 105/03/13	做個成功學習的大學生2	學習日誌2
5	105/03/14~ 105/03/20	壓力與適應1	學習日誌3
6	105/03/21~ 105/03/27	壓力與適應2	學習日誌4
7	105/03/28~ 105/04/03	壓力管理與因應	學習日誌5
8	105/04/04~ 105/04/10	教學觀摩日	

9	105/04/11~ 105/04/17	從張忠謀之生涯發展談個人創造力	學習日誌6
10	105/04/18~ 105/04/24	期中考試週	
11	105/04/25~ 105/05/01	洋蔥炒蛋到小英便當	學習日誌7
12	105/05/02~ 105/05/08	我，跟自己拚了	學習日誌8
13	105/05/09~ 105/05/15	每天最重要的2小時	學習日誌9
14	105/05/16~ 105/05/22	情緒的管理	學習日誌10
15	105/05/23~ 105/05/29	更快樂	學習日誌11
16	105/05/30~ 105/06/05	給予	學習日誌12
17	105/06/06~ 105/06/12	你要如何衡量你的人生	我的學習故事2
18	105/06/13~ 105/06/19	期末考試週	
修課應 注意事項		平時評量包括兩個部分，學習日誌12篇，佔24%；我的學習故事1佔5%，我的學習故事2佔15%。	
教學設備		電腦、投影機	
教材課本		自編講義	
參考書籍		李麗君譯(2007)：做個成功學習的大學生。臺北市：心理。 邱惟真、李粵玲(2005)：從張忠謀之生涯發展探討個人創造力：一種傳記資料個案分析。東南企業管理學報，2期，106-126頁。 蔡英文(2011)：洋蔥炒蛋到小英便當。台北市：圓神。 郭騰堅譯(2015)：我，跟自己拚了：挪威最頂尖的心智訓練師讓你潛能發揮100%。台北市：三采文化。 田秀蘭、林佳慧、詹麗芬、陳淑琦(2004)：台灣地區大學生生涯不確定的敘事分析。國立台灣師範大學諮商輔導學系，未出版，台北市。 王秀槐(2002)：人我之際：台灣大學生的生涯建構歷程。本土心理學研究，17期，165-244頁。 李芳齡譯(2015)：每天最重要的2小時_神經科學家教你5種有效策略。台北市：大塊文化。 譚家瑜譯(2008)：更快樂：哈佛最受歡迎的一堂課。台北市：天下雜誌。 何灣嵐譯(1996)：情緒的管理_如何管理你的EQ。台北市：聯經。 亞當.格蘭特(2014)：給予：華頓商學院最啟發人心的一堂課。台北市：平安文化。 廖月娟譯(2013)：你要如何衡量你的人生：哈佛商學院最重要的一堂課。台北市：天下遠見。	

批改作業 篇數	14 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： 14.0 % ◆平時評量：44.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈團體專題報告〉：42.0 %
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。