

淡江大學 105 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	邱惟真 WEI-CHEN CHIU
	MOTIVATION AND STRESS 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			
<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 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	增加對個人身心狀況之覺察，學習壓力管理技巧。	Increasing personal awareness, learning the stress management strategies and skills.	P3	CEF

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	增加對個人身心狀況之覺察，學習壓力管理技巧。	講述、討論、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	105/09/12~ 105/09/18	課程介紹	
2	105/09/19~ 105/09/25	面對壓力	
3	105/09/26~ 105/10/02	壓力免疫訓練1	身心狀況調查1
4	105/10/03~ 105/10/09	壓力免疫訓練2	
5	105/10/10~ 105/10/16	放鬆訓練	
6	105/10/17~ 105/10/23	情緒管理	
7	105/10/24~ 105/10/30	改變的動機	
8	105/10/31~ 105/11/06	探索解釋型態	
9	105/11/07~ 105/11/13	悲觀的來源	

10	105/11/14~ 105/11/20	期中考試週	
11	105/11/21~ 105/11/27	認識你的解釋型態1	
12	105/11/28~ 105/12/04	認識你的解釋型態2	
13	105/12/05~ 105/12/11	反駁與化解災難	
14	105/12/12~ 105/12/18	問題解決技巧1	
15	105/12/19~ 105/12/25	問題解決技巧2	
16	105/12/26~ 106/01/01	社交技巧訓練1	
17	106/01/02~ 106/01/08	社交技巧訓練2	身心狀況調查2
18	106/01/09~ 106/01/15	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		自篇教材	
參考書籍		Sarafino,E.P., and Smith,T.W.(2012).Health Psychology.(7/E).WILEY. 邱惟真 (2004)：壓力模式與身心健康之促進。輔導季刊, 40卷, 2期, 27-34頁。 邱惟真 (1999)：身心健康與壓力。一元醫訊, 99期, 10-12頁。 何灣嵐譯(1996)：情緒的管理_如何管理你的EQ。台北市:聯經。 洪蘭譯(2002)：學習樂觀·樂觀學習。台北：遠流。 洪莉譯(1999)：教孩子學習樂觀。台北：遠流。	
批改作業 篇數		6 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： 39.0 % ◆平時評量： % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈作業〉：61.0 %	
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。	