

淡江大學 105 學年度第 1 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			
<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	練習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.	C3	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	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	105/09/12~ 105/09/18	Course Introduction	
2	105/09/19~ 105/09/25	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	105/09/26~ 105/10/02	做個成功學習的大學生1	學習日誌1
4	105/10/03~ 105/10/09	做個成功學習的大學生2	學習日誌2
5	105/10/10~ 105/10/16	團體歷程	學習日誌3
6	105/10/17~ 105/10/23	壓力與適應1	學習日誌4
7	105/10/24~ 105/10/30	壓力與適應2	學習日誌5
8	105/10/31~ 105/11/06	壓力因應與管理	學習日誌6

9	105/11/07~ 105/11/13	從張忠謀之生涯發展談個人創造力	學習日誌7
10	105/11/14~ 105/11/20	期中考試週	
11	105/11/21~ 105/11/27	洋蔥炒蛋到小英便當	學習日誌8
12	105/11/28~ 105/12/04	我, 跟自己拚了	學習日誌9
13	105/12/05~ 105/12/11	每天最重要的2小時	學習日誌10
14	105/12/12~ 105/12/18	焦慮是戒得掉的	學習日誌11
15	105/12/19~ 105/12/25	更快樂	學習日誌12
16	105/12/26~ 106/01/01	給予	學習日誌13
17	106/01/02~ 106/01/08	你要如何衡量你的人生	我的學習故事2
18	106/01/09~ 106/01/15	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13篇, 佔26%; 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	<p>李麗君譯 (2007) : 做個成功學習的大學生。臺北市: 心理。</p> <p>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。</p> <p>蔡英文(2011): 洋蔥炒蛋到小英便當。台北市: 圓神。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>吳書榆譯(2012): 焦慮是戒得掉的: 不再自己嚇自己的四個練習。台北市: 三采文化。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>		

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：46.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈團體專題報告〉：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。