

淡江大學 105 學年度第 2 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 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、賞析、實作、問題解決	紙筆測驗、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	106/02/13~ 106/02/19	課程介紹	
2	106/02/20~ 106/02/26	健康行為與改變的動機	
3	106/02/27~ 106/03/05	面對壓力	身心狀況調查1
4	106/03/06~ 106/03/12	壓力免疫	
5	106/03/13~ 106/03/19	壓力來了該怎麼辦	
6	106/03/20~ 106/03/26	放鬆訓練	
7	106/03/27~ 106/04/02	探索解釋型態	
8	106/04/03~ 106/04/09	教學行政觀摩日	

9	106/04/10~ 106/04/16	認識你的解釋型態	
10	106/04/17~ 106/04/23	期中考試週	
11	106/04/24~ 106/04/30	問題解決	
12	106/05/01~ 106/05/07	社交技巧	
13	106/05/08~ 106/05/14	為什麼斑馬不會得胃潰瘍	
14	106/05/15~ 106/05/21	真原醫_21世紀最完整的預防醫學	
15	106/05/22~ 106/05/28	越快樂, 越健康	
16	106/05/29~ 106/06/04	改變大腦的靈性力量	
17	106/06/05~ 106/06/11	課程結束與回饋	身心狀況調查2
18	106/06/12~ 106/06/18	期末考試週	
修課應 注意事項	1.出席分數為累計制, 亦即有出席才得分。 2.全班分為四組, 每堂課依據進度在課堂上進行討論, 並完成口頭報告, 未能完成之組別則進行測驗。 3.期末專題報告採團體報告。		
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。 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。 潘震澤譯 (2001) : 為什麼斑馬不會得胃潰瘍? 壓力、壓力相關疾病及抗壓之道最新指南。臺北: 遠流。 楊定一 (2012) : 真原醫: 二十一世紀最完整的預防醫學。臺北市: 天下雜誌。 洪蘭譯 (2006) : 越快樂越健康。臺北: 遠流。 鄧伯宸 (2010) : 改變大腦的靈性力量: 神經學者的科學實證大發現。臺北: 心靈工坊。		
批改作業 篇數	5 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: 36.0 % ◆平時評量: 32.0 % ◆期中評量: % ◆期末評量: % ◆其他〈專題報告〉: 32.0 %		

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。