

淡江大學 106 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	106/09/18~ 106/09/24	課程介紹	
2	106/09/25~ 106/10/01	健康行為與改變的動機	
3	106/10/02~ 106/10/08	中秋節_放假一天	
4	106/10/09~ 106/10/15	面對壓力	身心狀況調查1
5	106/10/16~ 106/10/22	壓力免疫	壓力來了該怎麼辦
6	106/10/23~ 106/10/29	探索解釋型態	
7	106/10/30~ 106/11/05	反駁與化解災難	
8	106/11/06~ 106/11/12	問題解決	

9	106/11/13~ 106/11/19	社交技巧	
10	106/11/20~ 106/11/26	期中考試週	
11	106/11/27~ 106/12/03	傾聽自己的鼓聲	
12	106/12/04~ 106/12/10	越快樂，越健康	
13	106/12/11~ 106/12/17	為什麼斑馬不會得胃潰瘍	
14	106/12/18~ 106/12/24	輕鬆駕馭壓力：史丹佛大學最受歡迎的心理成長課	
15	106/12/25~ 106/12/31	真原醫	
16	107/01/01~ 107/01/07	改變大腦的靈性力量	
17	107/01/08~ 107/01/14	課程結束與回饋	身心狀況調查2
18	107/01/15~ 107/01/21	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.全班分為六組，每堂課依據進度在課堂上進行討論並完成小組作業(每次4分)，完成口頭報告之小組加2分。依此做為平時評量分數。 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。 李偉文 (2009)：傾聽自己的鼓聲。臺北市：遠流。 洪蘭譯 (2006)：越快樂越健康。臺北：遠流。 薛貽心譯 (2016)：輕鬆駕馭壓力：史丹佛大學最受歡迎的心理成長課。臺北：先覺。 楊定一(2012)：真原醫_21世紀最完整的預防醫學。臺北市:天下雜誌。 鄧伯宸譯(2010)：改變大腦的靈性力量_神經學者的科學實證大發現。臺北市:心靈工坊文化。		
批改作業 篇數	11 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：30.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量： % ◆其他〈專題報告〉：34.0 %		

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。
-----	---