

淡江大學 107 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	張貴傑 CHANG, KUEI-CHIEH
	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	提供大學生對於學習動機與自我壓力管理相關認識 建立大學生自我學習態度		
	Provide students with acquaintance with learning, adaptation and self-management Establish a self-learning attitude		

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	練習各種學習技巧，並增進自我效能	Practice various study skills and promote self-efficacy	C3	E
2	增進壓力管理能力	Stress management	A6	F
3	自我了解與規劃未來	self-understanding	A5	C

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	練習各種學習技巧，並增進自我效能	講述、討論、問題解決	實作、報告、上課表現
2	增進壓力管理能力	講述、討論、實作	實作、報告、上課表現
3	自我了解與規劃未來	討論	報告、上課表現

授課進度表

週次	日期起訖	內容 (Subject/Topics)	備註
1	108/02/18~ 108/02/24	課程介紹：以及作業討論	
2	108/02/25~ 108/03/03	屬於你的時代：定錨 (給未來的我)	自我反思日誌
3	108/03/04~ 108/03/10	壓力的重要概念及調適方式	自我反思日誌
4	108/03/11~ 108/03/17	情緒家族	自我反思日誌
5	108/03/18~ 108/03/24	壓力與情緒 (電影)	自我反思日誌
6	108/03/25~ 108/03/31	我的學習風格	自我反思日誌

7	108/04/01~ 108/04/07	教學觀摩週	自我反思日誌
8	108/04/08~ 108/04/14	測驗施測（必點名）	自我反思日誌
9	108/04/15~ 108/04/21	解釋測驗（一定要到）	自我反思日誌
10	108/04/22~ 108/04/28	期中考試週	
11	108/04/29~ 108/05/05	自我認同與自我概念	自我反思日誌
12	108/05/06~ 108/05/12	見賢思齊：我的人生軌跡	自我反思日誌
13	108/05/13~ 108/05/19	正向心理學：我的快樂	自我反思日誌
14	108/05/20~ 108/05/26	愛情心理學：大學的必修課	自我反思日誌
15	108/05/27~ 108/06/02	大學生的愛情（電影）	自我反思日誌
16	108/06/03~ 108/06/09	讀書會報告與分享	四組報告
17	108/06/10~ 108/06/16	讀書會報告與分享	四組報告
18	108/06/17~ 108/06/23	期末考試週	
修課應 注意事項	學生需要繳交自我反思學習日誌至少4篇(為平時成績) 學生須分組進行讀書會討論，並在期中考周進行分組報告(將依組別多寡決定報告周次) 學期末須繳交學習歷程檔案(其中包括自我反思學習日誌、課程學習單，及讀書會記錄，與期末總心得，詳細情形上第一周會講解)		
教學設備	電腦、投影機		
教材課本	自編教材		
參考書籍	李麗君譯（2007）：做個成功學習的大學生。臺北市：心理 TED相關資料		
批改作業 篇數	4 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： 20.0 % ◆平時評量：20.0 % ◆期中評量： % ◆期末評量：30.0 % ◆其他〈團體報告〉：30.0 %		
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。		